

## 旅行的意义

今年五一假期,我带着孩子来到向往已久的北京,开启了一段充满历史韵味与现代气息的旅行。

五月的风轻柔温暖,裹挟着淡淡的花香,既没有倒春寒的料峭,也没有盛夏的炙热,正是出游的好时节。这次旅行不仅让我们领略了这座古老城市的魅力,也让我和孩子之间的关系更加亲密。

在决定出发之前,我做了不少功课。从景点的选择到行程安排,花了好多心思,每一步都精心计划。我们选择了故宫、天安门广场、颐和园等经典景点,希望孩子能通过这些地方了解中国的历史文化。

第一站,我们来到了世界著名的故宫博物院。邀请了讲解员为我们讲解,进入故宫后,通过解说我们了解到每座宫殿背后的故事,也让我们对古代帝王的生活有了初步的认识。

第二天清晨,我们早早起床前往天安门广场观看升旗仪式,当雄壮的国歌声响起,五星红旗冉冉升起时,孩子的眼神中充

满了敬仰与自豪,我觉得这样的教育远比任何说教来得更有力量。

第三天,我们来到风景如画的颐和园,微风吹拂,湖面波光粼粼,景色绝美的如画卷。孩子兴奋地划船、喂鱼,还特意用手机拍下了许多照片。

这次旅行让我深刻体会到,高质量的陪伴比单纯的时间投入更重要。平日里工作繁忙,很少有机会全身心地陪在孩子身边,而这次旅行中,我们共同经历了许多美好的瞬间,这些记忆将成为我们彼此生命中宝贵的财富。

每一次旅行都是一次学习和成长的机会,它让我们更懂得珍惜当下,用心去感受身边的每一刻幸福。

五一出游,是一场身体和心灵的双重放松之旅。它让我重新认识了作为父母的责任,也让我更加明白陪伴对孩子成长的重要性。希望未来还能有更多这样的机会,和孩子一起探索这个广阔而精彩的世界!

文/综合服务公司 刘小燕

## 疲劳驾驶的危害与预防

疲劳一般分为身体疲劳和精神疲劳。从疲劳恢复时间来看,又分为急性疲劳、慢性疲劳和积蓄性疲劳。急性疲劳是由于日常劳动引起的暂时疲劳,经过短期休息疲劳就会消失,正常驾驶疲劳就属于这一种。慢性疲劳是由于长期处于疲劳状态引起的,这种疲劳会使劳动质量下降,影响身心健康,短期休息不能恢复。过度疲劳是由于多次疲劳或连续疲劳积聚而成,这种不能用短时间休息来恢复,需要长时间的休养和十分充足的睡眠进行恢复。

疲劳驾驶会影响到驾驶人的注意、感觉、知觉、思维、判断、意志、决定和运动等诸方面。疲劳后继续驾驶车辆,会感到困倦瞌

睡、四肢无力、注意力不集中、判断能力下降,甚至出现精神恍惚或瞬间记忆消失,出现动作过早或迟误,操作停顿或修正时间不当等不安全行为。轻微疲劳时,会出现换挡不及时、不准确;中度疲劳时,操作动作呆滞,有时甚至会忘记操作;重度疲劳时,往往会下意识操作或出现短时间睡眠现象,严重时会失去对车辆的控制能力。而且驾驶人疲劳时,会出现视线模糊、腰酸背疼、动作呆板、手脚发胀或精力不集中、反应迟钝、思考不周全、精神涣散、焦虑、急躁等现象,极易发生道路交通事故。

预防疲劳驾驶是保证行车安全最有效的途径,日常生活中可以通过保证足够的睡眠

## 五月:让我们奔赴一场热烈的成长之约

五月,是四季最动人的诗篇。欧阳修说“五月榴花妖艳烘,绿杨带雨垂垂重。”韩愈说“五月榴花照眼明,枝间时见子初成。”李白说“五月天山雪,无花只有寒。”白居易说“田家少闲月,五月人倍忙。”

五月,当第一缕暖风掠过枝头,沉睡的大地被唤醒,万物都沉浸在生长的喜悦中。繁花似锦,争奇斗艳,粉白的蔷薇攀满篱墙,金黄的月季点亮庭院,还有那不知名的野花,星星点点地散落在草丛间,为五月编织出五彩斑斓的锦缎。

在这美好的时节里,“双向奔赴”成为五月的温情注脚。无论是人与人之间心照不宣的默契,还是梦想与现实的碰撞交织,都在五月里迸发出耀眼的火花。那些携手同行的伙伴,那些相互支持的瞬间,都让五月的时光更加熠熠生辉。

五月,是成长的季节,是奋斗的季节,更是梦想绽放的季节。让我们在这美好的五月里,以青春之名,赴一场热烈的成长之约,共同书写属于我们的灿烂未来!

文/阿康公司 王乐

时间和良好的睡眠效果,养成良好的饮食习惯,科学合理的安排行车时间,注意劳逸结合,合理安排自己的休息时间和休息方式来预防。

当在驾驶过程中感到困倦时,切记继续驾驶车辆,应立即采取有效措施,适时减轻和改善疲劳程度,恢复清醒驾驶。减轻和改善疲劳驾驶,可以采取以下措施:用冷水敷面刺激面部;喝水或吃一些刺激食物;下车活动肢体,呼吸新鲜空气;进行弯腰或拍打身体的刺激,加快人体血液循环,促使新陈代谢和大脑兴奋。

但这些只能暂时缓解疲劳,唯有睡眠才能从根本上保持清醒状态,预防疲劳驾驶。

文/安全部 张燕

## 五月正当时

5月1号劳动节,5月4号青年节,5月的第二个星期天,是一年一度的母亲节。怀着感恩的心,今天我们来讲一讲母亲节,一年一度母亲节,一生一世慈母心。

母爱是人世间最伟大、最无私的爱。它伴随着人生成长中的点点滴滴。每个人的成长路上,都有一个最为重要的人。这个人会给我们关爱,帮助我们突破一切难关,陪伴我们走过人生的每一个阶段。这个人就是母亲。妈妈不是超人,却是无所不能,永远不辞辛苦,勤勤恳恳。

妈妈对子女的爱就是一幅山水画,洗去铅华雕饰,留下清新自然;妈妈对子女的爱就象一首深情的歌,婉转悠扬,轻吟浅唱;妈妈对子女的爱就是一阵和煦的风,吹去朔雪纷飞,带来春光无限。妈妈对子女的爱像火红的太阳。我们所做的每一个决定,都深藏着母亲在点滴生活中的教育。真正改变我们命运,是母亲的格局和教育,我们成长为如今的样子,一切都要感谢我们的母亲。

文/赛宝音牧业 柳秋迎

## 五一山西行

五一假期,我和媳妇踏上了山西宁武的旅程,这三天的所见所闻,如同一幅绚丽多彩的画卷,在我心中徐徐展开。

5月1日清晨,我们迎着朝阳出发,首站便是充满神秘色彩的悬空村。沿着山路盘旋而上,远远望去,整个村庄仿佛悬在半山腰,错落有致的木屋、悬空搭建的栈道,与周围的青山绿树融为一体,宛如世外桃源。走进村子,站在村边,俯瞰着深深的山谷,山风呼啸而过,既让人感到惊险刺激,又不禁为古人的智慧和勇气所折服。

告别悬空村,我们直奔万年冰洞。踏入洞内,一股寒气扑面而来,瞬间驱散了旅途的燥热。洞内的景象令人叹为观止,形态各异的冰柱、冰笋、冰瀑,在五彩灯光的映照下,仿佛进入了一个梦幻的冰雪世界。很难想象,在温暖的五月,在这大山深处,竟然藏着这样一个历经千万年形成的冰的王国。我和媳妇小心翼翼地沿着台阶

往下走,每一步都充满惊喜,被大自然的鬼斧神工彻底征服。

5月2日傍晚,我们来到了忻州古镇。古色古香的建筑在夕阳的余晖下更显韵味,街边店铺林立,各种特色小吃香气四溢。我们穿梭在人群中,品尝了酸菜饺子、豆腐丸子等美食,每一口都充满了浓郁的地方风味。

我们还逛了不少手工艺品店,挑选了一些精美的小物件,准备带回去送给亲朋好友。夜晚的古镇,灯火璀璨,流光溢彩,我们漫步在石板路上,感受着古镇的宁静与繁华,享受着这难得的悠闲时光。

这次五一山西之行,是一次探索自然奇观与感受人文魅力的奇妙之旅。和媳妇一起走过的每一处风景,都成为了我们美好回忆的一部分。期待下一次,我们还能携手踏上新的旅程,去发现更多的美好。

文/综合服务公司 李忠