

书到用时方恨少

庄子曾经说过，“吾生也有涯，而知也无涯。以有涯随无涯，殆已”。我不能自己欺骗自己，用有限的人生去追求无限的知识是徒劳的。然而，世界读书日这样的日子，居然去了解一个人，是不是徒劳不知道，但真是有够无聊。

鲍勃·迪伦，原名罗伯特·艾伦·齐默曼，美国明尼苏达州人。如果把鲍勃·迪伦一生的成就一一列出，你会发现一个极端不和谐的组合体。他最让人耳熟能详的成就，是经历1996年、2006年两次提名，终于在2016年获得诺贝尔文学奖，也就是让村上春树输得无地自容的那一届。

这位迪伦先生在音乐界的成就相当了不起。作为一名货真价实的摇滚歌手，格莱美

奖十二次提名十一次获奖，命中率超过90%；主创的单曲《Like a rolling stone》。但是凭借“歌曲形式之上开创了以诗歌传情达意的新表现手法”连获诺贝尔文学奖和普利策特别荣誉奖，这也太不符合中国知识分子的思维模式，过于跳脱了。

你能想象，鼓盆而歌的庄子，居然创作了《高山流水》？孤篇盖全唐的张若虚，竟然谱成了失传的《霓裳羽衣曲》？即使是“十步杀一人，千里不留行”的李太白，也能和李龟年同台飙高音？就是那位“诗书画”三绝的千古奇才宋徽宗赵佶，也没能在北宋文坛留下半点痕迹。能够把音乐、文学、艺术、表演融合于一体，还能在不同领域取得同样伟大的成就，恐怕也只有传说的艺术之神缪斯可

以做到。然而，神仙缪斯也只是三位一体的神圣组合。所谓“国土无双”，斯人是矣。

这位伟大的艺术家，在获得诺奖之后，出版了一部新的歌曲评选集，叫做《答案在风中飘扬》；而同名的歌曲，早在20世纪60年代就已由他本人传唱。歌词轻灵悠远，正如一叶轻舟，划过清浅的溪流。

“一个人要回转过多少次头，才能假装什么都没看见，答案啊，我的朋友，在风中飘扬”，这大约是在宣泄生活的情绪。虽然也很喜欢，但我最喜爱的，还是他的名句：“白日的时光静寂缓慢，我们注视着前方，努力不使之偏向，就像夏日的红玫瑰逐日盛开，时光静寂流逝，永不复返”。

文/营运部 鄂国婷

不一样的春节

踏入三十五岁加，开始吃上了人生第一粒养生药，晚上的失眠和焦虑也成了家常便饭，体检报告不会撒谎，看着上面的异常指标恍然大悟，岁月不饶人，要健康饮食保养身体了！

首先要保持酸碱平衡。健康人体必须保持微碱性状态，以PH值在7.3左右为宜。如果人体血液呈酸性，血黏度和胆固醇都比较高，人就容易疲劳，同时人体的抵抗力也会下降。而荤菜几乎都是酸性食品(奶类、血品例外)，富含蛋白质、碳水化合物、脂肪等，节日饮食切莫餐餐都只吃大鱼大肉，要有碱性食物搭配着吃，以求人体的酸碱平衡。

其次是低钠饮食。我国居民的食盐摄入

量原本就偏高，是世界卫生组织建议量的2倍以上。节日期间副食吃多了，食盐的摄入量更多，然后血液中的钠含量就会更高，这不利于人体保持正常的血压。而钾是钠的克星，它能排出人体内多余的钠。含钾较丰富的蔬菜有紫菜、海带、香菇、芦笋、豌豆苗、莴笋、芹菜等。最后，多摄入膳食纤维。荤菜不含膳食纤维，而畜禽水产等都是精细的“少渣食品”，吃多了会造成便秘，粪便等毒废物在肠道内滞留的时间过长，会增加肠黏膜对毒素的吸收，这样就容易诱发结肠癌。

最后希望每年大家都能过个健康年！

文/赛宝音牧场 柳秋迎

二月烟火暖，团圆赴心安

二月，像一本被温柔翻开的日历，藏着一整年最绵长的期待。当凛冽的北风渐渐被东南方向吹来的暖意所取代，当街头巷尾的红灯笼还未完全褪去节日的喧嚣，我们便知道，又到了那个属于亲情、属于归途、属于“人间烟火”的时刻——大年初二，回娘家。

走进家门的那一刻，熟悉的饭菜香气便迫不及待地钻入鼻腔，那是记忆深处最安心的味道。或许是母亲亲手包的饺子，皮薄馅大，一口咬下去，鲜美的汤汁在舌尖绽放，那是机器无法复制的匠心；或许是父亲精心炖煮的红烧肉，色泽红亮，入口即化，；又或许是那一盘简单的家常炒菜，却因为有了家人的陪伴，而变得格外美味。这些看似平凡的菜肴，却是连接

过去与现在、漂泊与归宿的纽带，它们用最质朴的方式，诉说着“家”的定义。

围坐在餐桌旁，欢声笑语交织成一首温馨的乐章。孩子们在屋里屋外追逐嬉戏，清脆的笑声仿佛能融化冬日的余寒；长辈们则拉着我们的手，絮絮叨叨地询问着这一年的生活琐事，从工作到家庭，从柴米油盐到喜怒哀乐，每一个细节都不愿错过。

当夜幕降临，华灯初上，带着满心的温暖与不舍离开娘家，我们知道，这份积蓄的爱与力量，将支撑我们走过接下来的一年。因为，家永远在那里，灯火永远为你而明，而那份藏在二月烟火里的温柔期待，也将化作我们前行路上最坚实的后盾。

文/综合服务公司 王静

二月的烟火

二月的烟火，漫过街巷，也漫进寻常生活的每一个角落。小年的扫尘纳福，除夕的围炉守岁，新春的走亲访友，没有轰轰烈烈的仪式，却满是触手可及的温暖与踏实。这段与家人相伴的时光，让我在烟火人间里沉淀心境，在琐碎日常中读懂坚守，更在团圆的温情里，读懂了“爱国、奉献、创新、进取”的企业精神，从来都不是挂在嘴边的口号，而是融入生活、践行在岗位上的每一份真诚与实干。

这段新春生活，让我深刻明白，企业精神从来都不是脱离生活的空谈，它就藏在我们每个人的生活轨迹与言行举止中。爱国，是热爱这片烟火人间，是守护好自己的小家，是在岗位上坚守初心，为企业发展、为国家建设贡献

自己的一份力量；奉献，是家人间默默的陪伴与付出，是工作中不计得失的坚守与担当，是把平凡的事做好，把琐碎的事做细；创新，是生活中打破常规的小尝试，是工作中勇于突破的勇气，是不满足于现状，总想做得更好；进取，是家人间相互鼓励、共同成长，是工作中脚踏实地、奋勇争先，是在岁月中沉淀自我，在前行中超越自我。

新春的烟火会落幕，团圆的时光会珍藏，但生活的脚步从未停歇，奋进的征程永无止境。褪去节日的温情，我们将带着家人的期盼与祝福，重返工作岗位，把新春生活中汲取的温暖与力量，转化为工作中的动力与担当。

文/天辰工程公司 任燕萍

简讯

2月12日，天安检测站2026年度安全生产责任状签订仪式在站内会议室举行。检测站全体管理人员参会。

仪式上，白经理发表讲话，强调安全生产是检测站的生命线，关乎道路交通安全和群众生命财产安全。他提出三点要求：一是强化责任意识，摒弃“重业务、轻安全”思想；二是细化分工，健全管控体系，实现安全责任全覆盖；三是狠抓落实，完善监督考核机制，加强安全培训和隐患排查，严肃追责问责。

随后进入签约环节，在全体参会人员见证下，白经理先与各分管领导签约，分管领导再与本部门员工层层签约，将安全责任传导至每一个岗位、每一个人，彰显了全体天安人履职尽责的决心。

最后，白经理总结，希望全体人员以此次签约为起点，凝心聚力、真抓实干，防范安全事故，推动年度安全生产工作平稳开展。此次仪式的圆满举行，标志着天安检测站2026年度安全生产工作全面启动，进一步明晰了责任。

检测站 陈文龙报道

为确保春节期间办公园区安全稳定，天星物业提前启动春节守护计划，开展全方位安全隐患拉网式排查。维修人员对园区内消防设施、电梯设备、供电线路、供水管道等关键系统逐一检查、调试与维护，及时整改各类隐患。

节中值守，守护园区平安。春节期间，物业公司严格落实24小时值班值守和领导带班制度，实行AB角替补机制。秩序维护人员顶着寒风，实行每2小时一次的“闪光巡逻”；监控中心值班人员紧盯屏幕，实时监控园区动态；工程维修人员24小时待命，随时响应水电故障、电梯困人等应急报修。

值守人员不仅坚守岗位，更以贴心服务传递温暖。客服人员及时处理各类服务需求，保洁团队增加清运频次，值守人员心系园区特殊需求群体。奏响了物业与企业“双向奔赴”的和谐乐章。

万得地产 王婷报道