爱上自己的工作

在这个绚丽多彩的社会，为了让自己生活得好一些，每个人都需要一份工作，这不仅是经济独立的需要，也是人格价值的体现。

现实生活中,很多人都对自己的工作有着这样或那样的不满意，频频的更换工作似乎对一些人已成为习惯，只是，很少有人去从自己的身上找原因？同样的工作为什么有人坚持下来呢？为什么跳槽的总是自己呢？也许是我们没有找到自己的位置，也许是我们的的浮躁.....，我们要知道，工作不仅仅是我们去选择它，同时，它也在选择我们，只有适合才能双赢。如果你愁眉苦脸地对待你的工作，同样工作回报你的也会是更臭的脸，没有热爱与承受，你的下一份工作也不会好到哪里去，终有一天我们会举步维艰。

常听说：“今天不好好工作，明天就要去找工作，现在不努力工作，一辈子都要愁工作。”如果我们换个心态思考，让自己试着去喜欢自己的工作，也许你可能会发现它美妙的一面，会发现它的独有乐趣，让自己爱上它，这样才会让自己在工作中感到更轻松。

工作是每个人生命当中不可缺少的一部分，如果在工作中承受的是紧张、厌倦、烦恼，甚至会对生活感到失望、痛苦，如何从工作中得到乐趣?首先不要成为工作的奴隶，工作不只是为了挣钱，也给我们的生命也增添了光彩，也让我们体会到生命的意义。因此，我们应该把工作当作一种乐趣、一种享受，而不是一种负担，天天为工作发愁，工作不仅要我们去参与，更要我们去思考、去创造，这样才能体现我们工作的意义，知识才得以增长，思想才得以成熟，人格才得以完善。然而，当我们感到厌倦了自己的工作时，我们可以再一次去审视自己连同自己的工作，认真的分析自己为何要从事这项工作，这项工作的最终目的何在，然后回想自己从事这项工作最初的心愿，紧紧把握 这份心愿，不为 伏不定的酬劳所迷惑，就能从工作中获得最大的乐趣。人的一生可以没有很大的名望，也可以没有很多的财富，但不可以失去乐趣。

我们有了工作的乐趣，自然就有对工作高度责任感，严格要求自己，拥有于一行、爱一行、精一行、通一行的专业精神，敢于承担责任，讲究工作质量和提高工作效率，树立认真、扎实的工作作风，这样才会使自己各方面得以提高。

让我们热爱自己的工作、成就自己的事业、感受人生的乐趣，使我们无悔于自己、无悔于家庭、无悔于企业、无悔于社会，努力吧，让我们在从事的工作上开创一条属于自己光明的道路。

作者：陈梅娣（部长）

扬生命的风帆

哭过、笑过、累过、苦过、也茫然过，却没有放弃过，只为坚持心中的那份执着；付出过、承受过、失去过、也拥有过，不是所有的人都会明白你，但永远要相信自己。

开心面对每一天，努力拼搏每一刻。路走 来，每个人都有不同的感觉，是好是坏，走过的人才知道。在绝望中摆脱烦恼，在苦难中找出快乐，在忧郁中放明心胸。

燃烧自己，让光亮发挥到极至，永远相信人生才刚刚开始。为自己所选择的路，为自己所应承担的责任而努力吧，相信自己也能成为佼佼者。

作者：欧阳育娟（余平公司业务部）

我国现存古籍4000万册，四分之一亟待修复，修复队伍不到百人!!!

古籍保护，谁来维护？

在东北师范大学图书馆5楼最深处，一扇棕红色的大门紧锁，所有通向这里的路都被摄像头24小时严密监控，两个工作人员同时用自己的钥匙插入锁孔中，门刚拉开一道缝，一股浓重的樟木味顿时扑来32万册珍稀古籍，安静地躺在这里。

作为这些古籍的日常守护者之一，该馆研究员许革，近日刚刚从第二期全国古籍修复技术培训班学成归来。“今年以来从启动全国范围内的古籍普查工作，到公布首批《国家珍贵古籍名录》再到办古籍培训班，国家在古籍保护方面的工作力度明 加强，但客观地说，在这条道路上，我们还有诸多障碍急需跨越。”许革说。

近年来的一些拍卖会上，400年前的书论册卖，600年前的书论页卖，而元代以前的书往往论残页卖，足见古籍之珍贵，我国4000年有文字记载的历史，积淀下的文献、典籍浩如烟海，历经兵火摧残，岁月 蚀， 蛀，现存约有3500万 4000万册。

东北师大图书馆是今年3月国务院公布的51家全国重点古籍保护单位之一，在该馆善本库中，珍藏着人选首批《国家珍贵古籍名录》的《玉海》虽然经过收藏者精心修补，全书仍有缺字现象。

据东北师大图书馆副馆长王战林介绍，吸附于纸张上有害气体及菌类不断 蚀，这对古籍保存提出了很高要求，按照发达国家图书馆建设设计规范，一般书库中要尽可能把温度控制在1618℃，相对湿度为40% 50%。我国对书库湿度的规定为22℃左右，按标准，古籍储藏室应该使用专门的温度、湿度监测恒定装置，可现实，有点条件的单位装备了中央空调，但还有很多收藏单位甚至连温度计、湿度计都没有。

一方面，随着自然老化，古籍的纸张、胶、图色脱落等情况经常发生，另一方面因保护与修复意识淡漠，以及受各方面条件限制，国内多数古籍收藏单位平常仅做一些避光、驱 、通风之类的基本维护，保护措施不完善，往往到查阅才发现，一些书已千疮百孔，无法挽救。

和古籍的破损速度相比，古籍的修复速度极其缓慢，调查数据 示，目前我国有1000余万册古籍需要修复，而全国从事该工作的专业人员不到100人，年龄集中在40-50岁之间，近10年间，这支队伍几乎没有新人加入，凭此人数要想修完全国所有待修古籍，需要1000年，很多收藏单位由此只能任凭古籍自生自灭，古籍修复和研究队伍乏人成了一大难题。

古籍修复技术从古书画装裱技艺中发展分化而来，传统修复方法主要用纸张和糨糊手工修补，装裱，很讲究技巧和时令节气，历来皆是师徒口手相传，而专家指出，现代古籍修复技术对专业技术人员的要求早已不再局限于手工的修修补补，非一般工匠所能胜任。

面对保护力度问题，人才培养问题，很多专家忧心忡忡，王战林说：“古籍是老祖宗留给我们的宝贝，是现实连接历史的血脉，而我们这些“血脉”正面临断流。

作者：张流芳

个性放假心情

轻松不等于肤浅，严肃不代表沉闷，幽默不 仅是一种气质，更是一种心情，一种生活的态度，一种处世的方式。对于有些人来说，它有时是一种幽默也是五颜六色，正如人和情境的变化呈现出不同的各种颜色的心情。幽默的性格是 漫而滑稽的，幽默心情是一种健康的 机制，它是 美容心理的灵 妙 。幽默、风趣的言行举 动在给人带来欢快情 的同时，能够缓解人际交往中的 与冲突，是社会生活中不可缺少的调味品和润滑剂。

当你亲身投入进去的时候，付出的同时你就会得到，因为在付出的时候，你已经改变了心情的颜色，形成了一种新的生活态度，这种生活态度足以使烦恼化为愉快，让痛苦变为享受，将误解转为融洽，使沉重灰暗的心境变得豁达、欢畅、轻松。祝：余平的每一位员工每天都拥有一份好心情!

作者：汪丽娟（余平公司厂长）

让我们活在当下，现在就做

在当今社会，懒惰无疑已成为我们每个人心中的无形杀手，它每时每刻都在吞噬着我们的主动和热情，也使我们的心灵变得脆弱。若稍微不留神，就像破损的弦，轻轻一碰，便会断了。更重要的是懒惰会让我们输给了时间，也输给了自己，所以，我们不要把任何事情都留到一个特殊的时刻再去完成，因为我们生活的每一天都是一个特殊的时刻。也许有时候你会说这一切都是我想做的，可现在实在忙得没空儿，某一天我一定去做。但是请你想一想，到某一天，你可能早已忘记了这件事。每一天、每一小时和每一分钟都是特殊的，因为你不知道你所说的某一天是否将是你的最后时刻。

我们要克服心理上的懒惰，凭借自己的毅力、真诚去改变自身的惰性，也用诚意的态度去打动别人，才会给人产生信任的感觉，赢得别人的尊重。我常听到有些人这样抱怨：“哼，他不关心我，我还关心他呀？”也常听到有些人感叹：“人情冷漠，世事艰难，不被人们关心和理解。”但我觉得这些人大多数都是将责任推卸在他人头上，责怪他人，很少在自己身上找问题，想想，你对别人不理不睬，冷若冰霜、事不关己高高挂 ，却又想得到他人真诚、关心、理解、热情，世上哪有这样的好事?

其实，我们每天都在为自己而活着，每天辛苦的工作、忙碌的奔波，为的是什么呢？还不是为了以后有更好的生活和前途。因此，我们要为自己而战，为自己的前途而战，为自己的未来而拼搏，也为自己的人生负责。我们要投入所有的心智和激情，活在当下，从现在开始做 ，真正做到：拼出几个春夏秋冬，搏一生无怨无悔。

作者：许绮芸（办公室）

Money isn't everything

Money can buy a house, but not a home;
Money can buy a bed, but not sleep;
Money can buy a clock, but not time;
Money can buy a book, but not knowledge;
Money can buy food, but not an appetite;
Money can buy position, but not respect;
Money can buy medicine, but not health;
Money can buy sex, but not love;
Money can buy insurance, but not safety;
You see, money is not everything.

致余平人：

★每一日你所付出的代价都比前一日高，因为你的生命又消短了一天，所以每一日你都要更积极。今天太宝贵，不应该为酸苦的忧虑和辛涩的悔恨所销蚀，抬 下巴，抓 今天，它不再回来。

★伟大的事业不是靠力气、速度和身体的敏捷完成的，而是靠性格、意志和知识的力量完成的。

★这个世界并不是掌握在那些嘲笑者的手中，而恰恰掌握在能够经受得 嘲笑与批评不断往前走的人手中。

★凡事都要脚踏实地地去工作，不驰于空想，不骛于虚声，惟以求真的态度作踏实的工夫。以此态度求学，则真理可明，以此态度作事，则功业可就。

★生命是永恒不断的创造，因为在它内部蕴含着过剩的精力，它不断流溢，越出时间和空间的界限，它不停地追求，以形形色色的自我表现的形式表现出来。

企业文化

先学做人 才会做事 努力学习 取长补短 诚信待人 敢于创新

陶建强

广州市余平图文实业有限公司

Guang Zhou YuPing Books and Culture Industry Co., Ltd

企业报 QI YE BAO

主 办：广州市余平图文实业有限公司办公室
地 址：广州市海珠区赤岗江海大道2号粤信广场西座A1梯201 203#
电 话：020 84178458 传 真：020 84178826 邮 编：510310
网 址：www.ypbz.com.cn www.tslabr.com 邮 箱：ypbz@263.net ypbz@ypbz. com. cn 总审稿：王海曼
总策划：余平企业办公室 总编辑：许绮芸 电脑排版：许绮芸
报 号：YPQYB 10-01(每季度出版1期) “企业报”陶建强题笔

本报专栏

佛山市图书馆领导莅临余平企业参观指导

2010年6月4日上午，佛山市图书馆六位领导在余平企业陶建强董事长的陪同下，依次参观了本企业总部、数字化和文献古籍修复中心。几位领导对本企业古籍修复中心操作现场考察，倾听陶建强董事长的具体介绍以及技术人员的亲切交谈，对本企业的发展现状有了深层的了解，并给予充分的肯定与高度的赞赏，对本企业的发展前景给予厚望，表示将全力支持本企业的发展。

潮汕历史文化研究中心文献及侨批抢救工作全面展开

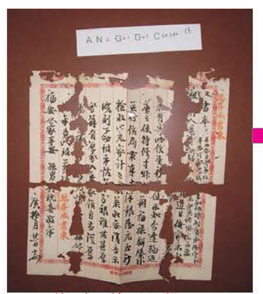
2010年5月24日，余平企业陶建强董事长受潮汕历史文化研究中心有关领导的邀请前往汕头对其中心珍藏的国家级及地方特色的文献、侨批进行考察和评估。陶董事长发现该中心的大部分文献、侨批遭到真菌、蛀、霉变等损坏，部分损坏情况相当严重。通过陶董事长与该中心的有关领导交流磋商，该中心的文献、侨批等文化遗产的损坏程度引 双方的高度重视。潮汕历史文化研究中心特委托本企业对该中心的文献、侨批进行全面抢救，陶建强董事长也表示将竭尽全力对该中心的文献、侨批进行全方位、高质量的抢救,使双方为保护潮汕历史文化遗产做出贡献。

备注：侨批指海外华侨通过民间渠道寄回国内的汇款，其中绝大部分附有家书。

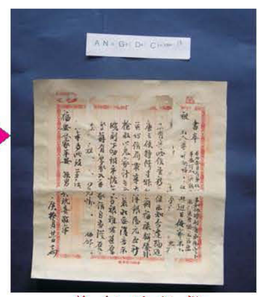
委托书

兹委托广州市余平图文实业有限公司抢救修复潮汕侨批档案馆馆藏的国家档案文献遗产侨批原件。

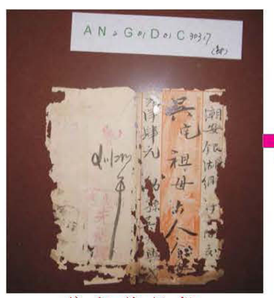
汕头市潮汕历史文化研究中心
二〇一〇年五月二十四日



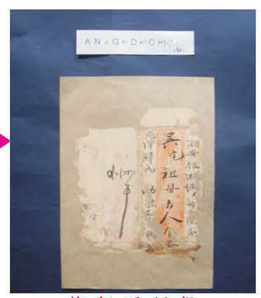
修复前侨批



修复后侨批



修复前侨批



修复后侨批

成长历程

很荣幸，我已成为余平企业的一员，虽是试用期，但我学会了很多，我会努力的。

我来自江西，出生于普通的农村家庭，每当朋友闲聊童年之时，我总羞愧低下头，在记忆中我没有快乐的童年，在10岁之际，我就学会了洗衣服、煮饭。当同龄小朋友在玩耍时，我要帮忙干活。慢慢长大了，上学了，家人也对我期望很高，望子成龙、望女成凤是每个父母的心愿，我却辜负了他们的期望。

抱着对社会的好奇，对梦想的追求，我踏进了社会，本以为靠自己的努力、勤奋可以遇到赏识自己的伯乐，事实是残酷的，它与险 、私利并存的，慢慢地我懂了一味工作，只为工资，那只是金钱的奴隶，却没有了生活的意义，不管从事何种工作，待遇如何，你要学会怎样做人，怎样进步，那才会有乐趣、有憧憬，自卑、不思进取的人也会被社会所淘汰的。

经过多次奔波，机缘巧合,我遇到了陶总、韩飞姐，感谢他们给了我机会，指引我前进之路，陶总曾说过聪明的人把握机会，成功的人创造机会，愚弄的人没有机会。我也相信含羞草总会有一天会开花、结果的。因为机遇+付出+自信=成功，途中也因多种事情令陶总、韩飞姐不愉快，再此我会真诚向他们道歉，我不敢保证我会做得很出色，但我会竭尽全力把它做得更好“不求最好，只求更好”，也是我人生座右铭，我也坚信您的今天也是我将要跨进的明天！

我的未来不是梦，万事皆有可能！

作者：鄢林萍

信息时代的一道曙光

随着信息时代互联网的快速发展，致使传统知识电子化加快，目前基本上除了比较专业的古代典籍，大部分传统书籍都搬上了互联网，这使电子图书读者有近乎无限的知识来源。电子图书普及面的不断扩展，体现了企业数字化领域的发展具有很好的前瞻性。

一、电子图书的概念：

电子图书又称e-book，是指以数字代码方式将图、文、声、像等信息存储在磁、光、电介质上，通过计算机或类似设备使用，并可复制发行的大众传播体。类型有：电子图书、电子期刊、电子报纸和软件读物等。

二、电子图书的特点：

电子图书拥有与传统书籍许多相同的特点：包含一定的信息量，比如有一定的文字量、彩页；其编排按照传统书籍的格式以适应读者的阅读习惯；通过被阅读而传递信息等等。

但是电子图书作为一种新形式的书籍，又拥有许多与传统书籍不同的或者是传统书籍不具备的特点：必须通过电子计算机设备读取并通过 示出来；具备图文声像结合的优点；可检索、可复制、有更高的性价比、有更大的信息含量。

电子图书有更多样的发行渠道，主要体现为：

无纸化：电子书不再依赖于纸张，以磁性储存介质取而代之。得益于磁性介质储存的高性能，一张700MB的光盘可以代替传统的三亿字的纸质图书。这大大减少了木材的消耗和空间的占用。

多媒体化：电子书一般都不仅仅是纯文字，而添加有许多多媒体元素，诸如图像、声音、影像。在一定程度上丰富了知识的载体。

与纸质书的比较，电子图书的优点在于：制作方便，不需要大型印刷设备，因此制作经费也低；不占空间；方便在光线较弱的环境下阅读；文字大小颜色可以调节；可以使用外置的语音软件进行朗诵；具有保存的永久性，没有损坏的危险。

三、电子图书阅读方法：

电子书形式多样，常见的有TXT格式，DOC格式，HTML格式，CHM格式，PDF格式等。这些格式大部分可以利用微软Windows操作系统自带的软件打开阅读。至于PDF等格式则需要使用其他公司出品的一些专用软件打开，其中有著名的免费软件Adobe Reader。

支持电子书的软件一般都支持“查找”、“书签”、“笔记”等扩展功能，而且“查找”功能更是可以在极短时间内完成传统读图书者需要十几秒甚至更久来完成的资料查找。 可供阅读电子书的平台将越来越多样化，除了现有的电脑、手机、电子书阅读机外，电视、手表、冰箱也都有可能成为其平台。

四、免费电子图书的制作工具：

1、PDF格式电子书免费制作工具，2、Chm格式电子书免费制作工具，3、Scrapbook2Chm可以把网页撷取后制作成电子书。

五、电子图书文件格式：

电子读物及电子图书存在的格式有很多种，当前比较常见的几种电子读物文件格式有：1、EXE文件格式，2、CHM文件格式，3、HLP文件格式，4、PDF文件格式，5、WDL文件格式，6、SWB文件格式，7、LIT文件格式，8、EBX文件格式。作者：谭少英（办公室）

别让压力挤走快乐

每个人只要来到了这个世界，选择了活着，就必须承受着各种各样的压力，这也是生活的自然规律。

我们只有勇于正视压力，才能在日趋激烈乃至残酷的社会中去面对竞争，只有这样才能让自己更好的生存。凡事都有好的一面与不好的一面，压力也一样，它可以使我们精神紧张，但也可以为我们提供生活动力与乐趣。健在于你是否主动地去寻找过、感受过快乐。

其实快乐很简单，只要把一件事换一个方向去思考，也许你就会得到快乐。比如有的人工作虽性质严谨、操作难度高但拥有宽广的发展平台、丰厚的薪酬，如果他仅仅把焦点放在工作性质的严谨、操作难度的高深的上面，他自然就会去埋怨，反之，他意识到在此方面付出的同时，所拥有的发展平台及取得的回报，内心自然就会平衡。有得必有失，这是亘古不变的道理。

其实紧紧单一地抓 不快乐的理由，而忽略了其它快乐的的存在，这就是导致我们对任何事消极，甚至对生活失去信心。因此我们应懂得运用综合性的角度去看待人生，缓解内心的压力，感受生活中的快乐。

作者：汪铖（余平公司烫金部）

给自己一个机会

光阴荏苒，白驹过隙，像针尖上一滴水滴在大海里，没有声音也没有影子。

余平企业至今已经成立了20多年了，这些年以来企业一直以坚定平稳的步伐前进着。

随着市场经济的发展，对于任何一个企业来说，都面临着越来越多的竞争，承受着越来越重的压力，这就要求企业必须树立市场竞争观念。去年，金融危机席卷全球，使许多企业面临各种各样的困难与危机，余平企业领导的英明决策使了我们安然地度过了这个严峻时期，顺利的转型让企业的整体发展更上了一层楼。物竞天择、适者生存，在艰难、激烈的市场竞争中，可以使企业灭亡也可以使企业壮大，就看如何把握，对于一个人也是如此。

只有以客观的理念、长远的规划才会使我们的企业平稳繁荣地发展，同事们让我们一努力吧，不要吝啬自己的付出，不要计较暂时的得失，为了企业，更为了我们自己的梦想与追求。

作者：汪丽丽（余平公司电脑部）

我的感受

大家都知道中国有着五千多年的历史文明，可是我们可以通过哪种渠道去了解历史呢？

那就是通过古人留下的书籍，遗憾的是这些书籍在保存的过程中，也有可能会遭受到 子的 蚀，因此会加快缩短书籍的保存寿命。

为了更好地保护这些书籍，余平企业旗下的陶晟文献古籍修复有限公司对有价值的书籍进行全面的修复，通过专业的修复技术，以达到延长书籍保存期限的作用。

虽然我刚加入陶晟公司不久，但经过一段时间的培训，在师姐们的指引下对古籍修复也有了一个初步性的了解和认知。在这里师姐们的热情、善良、细心、勤劳，让我感到很温暖，她们 心地教我如何去开展工作，包括从修复到装订的每一道工序需要注意什么，细致地提醒到不要涂太多浆糊，打洞装订的时候不要打到字，让我体会到修复真的是一种渊博的学问。

我很荣幸能够加入到余平企业这个大家庭里，因为在这里别有一番天地。

作者：陈家欣

生命中我们能依赖谁？

我们的生命中，到底谁可以让我们依赖？小时候，父母养育我们，我们依赖父母提供的温床，然而是否听话了？读书了，老师教导我们，我们依赖老师解惑引导，然而是否努力了？工作了，领导管理我们，我们依赖领导的安排指使，然而是否尽责执行了？然而，面对人生的挑战，有谁可以真正让我们一生去依赖呢？

其实，没有人可以让我们依赖一生，我们也无法依赖他人一世。生命中，我们应该拥有理想，履行责任，自强不息，厚德载物，恒以践行。我们追求品德和修养作为自己的依赖，而不是以感官刺激作为依赖；我们追求志向和勤奋作为自己的依赖，而不是以得过且过作为依赖；我们追求自力和自强作为自己的依赖，而不是以自私自利作为依赖。

我们要自己拯救自己，坚定我们的理想，实践我们的承诺，开动我们的思维，管理我们的行为，自己做自己命运的主人，在生活中，不断完善自己。

作者：谢雪平（余平公司厂部）

年轻之心 一生亮丽

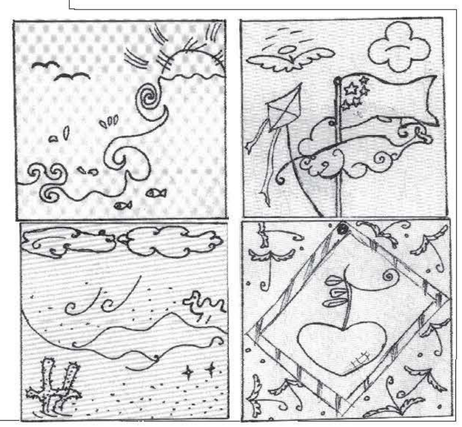
当我们还年轻，
心就如汪洋大海，
汇聚着的每一滴水珠都映着阳光炫烂！
挥霍的是汗与泪，只因我们都在成长。

当我们还年轻，
心就似茫茫大漠，
堆积着的每一颗沙粒都像珍珠般璀璨！
飘 的是信与念，只因我们都在坚持。

当我们还年轻，
心就像无际 天，
漂浮着的每一朵 彩都在风中变 ！
放飞的是梦与想，只因一切都将实现。

只要我们还年轻，
请深信我们的未来不是梦。
我们的一步一脚印是那么的踏实，
我们的心灵是那么的强大，
我们用信心、恒心、 心战胜怯懦，
当我们已无所畏惧时……
当然，
我们的心会永远的年轻而 一生亮丽！

作者：林丽敏



一枝独放不是春，百花齐放春满园。

企业『动态』

转型后的余平

余平企业总部从2009年底开始重新装修，经过企业领导与员工50多天的齐心协力，使企业面貌焕然一新，继续以其独特的文化背景和时代理念服务于社会。

企业在转型过程中，各项工作都取得巨大的突破与成绩，尤其在数字化及古籍修复方面拥有一流的管理、先进的设备与优质的服务。并自主研究开发古籍保护的新产品，已发明相关专利2篇，得到有关部门与领导的大力关注与支持，得到广东省自然科学基金项目“超临界流体技术在古籍防霉和杀 中的应用研究”和广东省科技计划项目“超临界流体技术在古籍防霉杀 中的应用”的资助。

余平的昨天是骄傲的，余平的今天是奋进的，余平的明天是辉煌的，相信余平人凭着“脚踏实地、勇于进取”的精神、严谨的作风、先进的技术和良好的信誉，在“稳定与发展”转型背景下，将会成为世界文化产业一道亮丽的风景线。

健康有约

科学养生保健小知识

1、 床稍后再叠被：人体本身也是一个污染源。在一夜的睡眠中，人体的皮肤会排出大量的水蒸气，使被子不同程度地受潮。人的呼吸和分布全身的毛孔所排出的化学物质有145种，从汗液中蒸气的化学物质有151种。被子吸收或吸附水分和气体，如不让其散发出去，就立即叠被，易使被子受潮及受化学物质污染。

2、坚持吃早餐：不吃早餐的人则通常饮食无规律，容易感到疲倦，头晕无力，天长日久就会造成营养不良、贫血、抵抗力降低，并会产生胰、胆结石。

3、切忌饱食：饱食容易引 记忆力下降，思维迟钝，注意力不集中，应激能力减弱。经常饱食，尤其是过饱的晚餐，因热量摄入太多，会使体内脂肪过剩，血脂增高，导致脑动脉硬化，影响脑细胞的新陈代谢。

4、保持正确的坐姿：跷二郎腿会使腿部血流不畅，影响健康。如果是静脉瘤、关节炎、神经痛、静脉血栓患者，跷腿会使病情更加严重，尤其是腿长的人或孕妇，很容易得静脉血栓。

5、睡前刷牙：睡前刷牙比 床后刷牙更重要，这是因为遗留在口腔中和牙齿上的细菌、残留物在夜里对牙齿、牙龄有较强的腐蚀作用。

6、热水沐浴时间不要过长：在自来水中，氯仿和三氯化烯是水中容易挥发的有害物质，由于在沐浴时水滴有更多的机会和空气接触，从而使这两种有害物质释放很多。据收集到数据 示，若用热水盆浴，只有25%的氯仿和40%的三氯化烯释放到空气中；而用热水沐浴，释放到空气中的氯仿就要达到50%，三氯化烯高达80%。

7、不睡懒觉：睡懒觉使大脑皮层抑制时间过长，天长日久，可引 一定程度人为的大脑功能障碍，导致理解力和记忆力减退，还会使免疫功能下降，扰乱肌体的生物节律，使人懒散，产生惰性，同时对肌肉、关节和泌尿系统也不利。另外，血液循环不畅，全身的营养输送不及时，还会影响新陈代谢。由于夜间关闭门窗睡觉，早晨室内空气混浊，恋床很容易造成感冒、咳嗽等呼吸系统疾病的发生。

8、切勿咪眼看东西、忌揉擦眼睛：眯眼看东西，眼角易出现鱼尾状皱纹。习惯性眯眼还可使眼肌疲劳、眼花头疼。揉眼时，病菌会由手部传染给眼睛，导致发炎、睫毛折断或脱落。

9、切勿强忍小便：强忍小便可能造成急性膀胱炎，出现尿频、尿疼、小腹胀疼等症状。如经常憋尿，就会使括约肌和逼尿肌常常处于紧张状态；如果憋尿时间过长，膀胱内尿量不断增加，还会使内压逐渐升高，时间长了就会发生膀胱颈受阻症状，造成排尿困难等毛病，严重时还影响肾功能。

10、避免生活过度紧张：从事脑力劳动和做生意的中青年人，他们的生命机器在整日超负荷运转，由于他们在心理上的竞争欲强，在生理和心理方面皆承受着巨大的压力。过度的脑力和体力劳动后，随之而来的是抗疲劳和防病能力的减弱，进而可能引发多种疾病。

弱水三千，只取一瓢饮

佛祖在菩提树下问一人：“在世俗的眼中，你有钱、有势、有一个疼爱自己的妻子，你为会么还不快乐呢？”

此人答曰“正因为如此，我才不知道该如何取舍”

佛祖笑笑说：“我给你讲一个故事吧。某日，一游客就要因口渴而死，佛祖怜悯，置一湖于此人面前，但此人滴水未进。佛祖好生奇怪，问之原因。答曰：湖水甚多，而我的肚子又这么小，既然一口气不能将它喝完，那么不如一口都不喝。”讲到这里，佛祖露出了灿烂的笑容，对那个不开心的人说：“你记 你在一生中可能会遇到很多美好的东西，但只要用心好好把握其中的一样就足够了。弱水有三千，只需取一瓢饮。”

我无法体会“十年修得同船渡，百年修得共枕眠”是怎样的一种漫长，但我确信：爱，不仅需要苦寻，更需要守侯。

真正的爱情，需要两个人用一生固守。滚滚红尘中，两颗心互动、磨合，从最初的灵犀一动到最终的浑然一体，这也是两个灵魂不断纠缠于吸引和排斥、疏离和亲近的过程。这是一个非但不轻松而且可以说非常艰辛、漫长的过程。

芸芸众生，乱花迷眼。几经沧桑，几多变迁之后，多少人为故人几饮泣，为旧景致唏嘘。可我，还是要真诚进言：不懂爱的人，才会把爱当作野火烧不尽、风吹又生的草。爱其实柔韧如丝，利刃难断，却禁不 滴水浸蚀。真的，真的，爱这个字，请你尽乎吾身地锁进心灵深处。为了它唯美的归宿，又何妨众里寻她千百度？弱水三千，只取一瓢饮。娇玫万朵，独摘一支怜。这才是完整人格对爱本质的切肤认识，对爱内涵深度诠释。

喧嚣现在世界中，我出没于霓虹迷离的步行街，人潮汹涌的地铁站。迷离恍惚间，感到于每年对执着于真爱的人。看他们为爱迷醉，为爱没有没有分手的理由。为爱可以沧海桑田，为爱可以凤凰涅，只为和爱人，共拥匆匆几十载的天长地久。

是的，不在乎天长地久，只乎曾经拥有。一壶好酒，数碟已挚友，围坐在石桌旁，把酒问青天，岂不人生一大快事？然而这份惬意，世间又有几人能共享？

一个挺漂亮的女孩，爱上了一个男孩。于是很自然地，女孩开始了人生的初恋。女孩可爱的样貌和清雅的气质，使男孩深深心仪，他希望和女孩终身相守。可是女孩却拒绝了：“你是我第一个男朋友，谁知道我以后会不会遇到比你更好的。这样吧，一年以后再说吧，如果我们真有缘，自然还会相逢。”

男孩听了很伤感，但他没有因失恋而失志，而是从此奋发图强。一年后，由于他业绩骄人，已从一名普通的办事员升为部门经理。此时，男孩接到女孩的电话：“在这一年里，我见过不少男孩，还是觉得你最好，我们结婚吧。”“真对不 ，我已经和另一个女孩子在一 了。”男孩平静地说。

有些精明的人总喜欢抱着“骑牛找马”的心态去恋爱。眼前拥有的不珍惜，结果最理想的人永远高不可攀。

人的一生其实要求的东西并不多，一杯水、一碗饭、一句“我爱你”足矣。如果可以多做一次选择的话，我希望水是你端的，饭是你煮的，我爱你是你说的，就这样过日子，多好。

摘自《人生要耐得住寂寞》

人生的一些忠告

吃些粗粮；
熟记你喜欢的诗歌；
不要轻信听到的每件事，不要花光你的所有，不要想睡多久就睡多久。
无论何时说“我爱你”，请真心真意。
无论何时说“对不 ”，请看着对方眼睛。
深情热烈地爱，也许你会受伤，但这是使人生完整的唯一方法。
用一种明确的方法解决争议，不要冒犯。
永远不要以貌取人。
给父母打电话，如果不行，至少在心里想着他们。
记 三个尊重：尊重自己，尊重别人，尊重自然。
无论什么时候打电话，摘 电话时请微笑，因为对方能感觉到。
找点时间单独呆会儿。
欣然接受改变，但不要摒弃你的个人理念。
多点看书，少看点电视。
过一种高尚而诚实的生活。当你年老时回想 过去，你就能再一次享受人生。
尽你所能让家庭和谐，因为这是难能可贵的。
多注意言下之意。
善待我们的地球母亲。
付出应大于获得。
请珍惜现有的一切。

猜一猜

1、像 不是 ，像烟不是烟，风吹轻轻飘，日出慢慢散。（打一天气自然现象）
2、兄弟七八个，围着树根坐，大家一分手，衣服都扯破。（打一蔬菜名）
3、什么时候人们都会心甘情愿的赴汤蹈火？
4、孔子与孟子有什么区别？
5、一个人的前面放了一本又厚又宽的大书，他想跨过去可怎么也跨不过去，你知道这是什么原因吗？

（答案将在下期报纸揭晓）

上期答案公布：
1、明天；
2、秘书；
3、他的孙子就是那个播音员；
4、因为他在瞄准；
5、等到六点钟，闹表一响不就可以找到了嘛。

广州市劳动合同管理规定

第二章 劳动合同的订立

第一条 用人单位招（聘）用劳动者，应当依法订立劳动合同；未订立劳动合同的，不得使用。

第二条 订立劳动合同的用人单位必须依法成立并具有承担民事责任的能力；订立劳动合同的劳动者必须依照国家有关规定具有劳动权利能力和劳动行为能力。

第三条 用人单位与劳动者订立劳动合同，经协商一致后，双方应当在劳动合同上签名、盖章、各持一份，具有同等法律效力。

第四条 劳动合同应当具备以下基本内容：劳动合同期限、工作内容、劳动报酬、劳动保护和劳动条件、劳动纪律、社会保险和福利待遇、劳动合同终止的条件、违反劳动合同的责任、劳动合同争议的解决办法。

劳动合同除前款规定的必备条款外，用人单位与劳动者依法订立的教育、培训、保守商业秘密等协议，作为增加条款或劳动合同附件的，具有同等法律效力。

第五条 劳动合同期限可以订为：有固定期限的、无固定期限的、以完成一定的工作为期限的。

订立无固定期限的劳动合同，应当明确终止劳动合同的条件；订立以完成一定工作为期限的劳动合同，应当明确该项工作完成的指标。

第六条 劳动合同双方可在劳动合同中约定试用期，试用期最长不得超过六个月，试用期包括在劳动合同期内。劳动合同期限在一年以内的，试用期限不得超过一个月。

（摘自劳动保障局网）

人生之光荣，不在永不失败，而在能屡仆屡起。