

感受春天

【航空工业华燕 黄许丹

一年有四季：鲜花满目的春；烈日炎炎的夏；硕果累累的秋；白雪皑皑的冬。但在我眼中，唯有春最是温柔可爱、浪漫自由。她就像一位善解人意的姑娘，有着细腻的感情，懂你的驻足不语，便以芳香予你心安；懂你的眉头紧蹙，就用微风轻抚你的脸庞；懂你的挫败无助，就用煦阳赠你逐梦的力量。这样可爱的春，我们究竟要怎样感受，才能彻底读懂她的微风和煦、小雨淅沥、春雷轰隆、芳草萋萋和芬芳扑鼻！

观赏春天

印象里，冬天总是一副特别严肃的样子，凶巴巴的，吓得万物不敢发声，大地一片沉寂。但是，她自己却可以心安理得地用片片飞雪为春编织着一张巨大无比的画布。瞧！她那认真的模样，仿佛要将自己对春的喜爱全都揉进这片雪花里，大概只有他还默默地记着春姑娘的喜好：画画吧。你们看，元宵节刚过，春就有些按耐不住了，她在汉江两岸挥笔泼墨，画出了点点嫩黄的柳芽儿；画出了零星盛开的桃花；画出了江面上结伴而游的群鸭；还画出了旅行归来的大雁……真不知道，是哪位大师教的春姑娘作画？你看，她画画时的挥洒自如、酣畅淋漓，全然一副大家风范！诚然，春的画艺确实无可挑剔，洁白的画布上，她将色彩运用的恰到好处，红、黄、绿、粉搭配得无懈可击，难怪游人最爱这姹紫嫣红的春！

“新年都未有芳华，二月初惊见草芽。白雪却嫌春色晚，故穿庭树作飞花。”我不知道，那时的诗人是否也在初春乍到之时，经历了一场飞雪，故有灵感挥笔作诗。但是，今天的我看到帝都本该鲜花吐露芬芳的季节却漫天飞雪时，确是不由想起此诗，这绝不是什么矫情。

聆听春天

如果，你看过春的画作就满心欢喜地匆匆返程，那么你看到的春天就太过单一。因为，真正的春，又何必只有色彩的绚烂！她亦有独特的声音，能带给你满心温暖。你听，江边缓缓的流水声，那是春天睡醒后的喃喃细语；你听，枝头燕子的叽喳，那是大自然奏响的迎春曲；你听，草地上野炊的人嬉闹的笑声，那是春天才有的幸福旋律；你听，放风筝的小孩那快乐的欢呼声，那是春天拂琴留下的音符……所以，春怎会是只会作画，她分明还懂得声律。

赏春时，我们总是习以为常、思维固化，我们偏执地认为那满目的五彩缤纷就是春的美丽。正因为这样，我们错过了春的许多有趣之处、动人之处，要知道有些美丽仅靠眼睛去看怎么够？就像生活中，美好的东西不都是用眼睛就能看到的，你得用心去感受，外在的美丽有时候和内涵的富饶比起来太过于微不足道。所以，有些美值得我们用心、用耳、用鼻……用我们所有的感知去感受。

春天来了，她正用斑斓的色彩绘制精美的画卷，这幅画卷巨大无比，一揽我华夏的绿水青山和碧海蓝天；春天来了，她正用动听的旋律演奏着令人心旷神怡的乐曲，这乐曲余音绕梁，尽收我神州的和谐音律和幸福之声。来吧，和春天来一场浪漫的约会，擦亮你的眼睛，带上你的耳朵，用心去感受她的色彩美、音律美……

【航空工业宝成 王辉

厂区东门北侧有一棵高大的紫玉兰树。对于来自河西走廊门户——甘肃武威的我，印象最深的莫过于城内文庙院内的参天古柏。玉兰树，特别是高大繁花的紫玉兰树，对我来讲，不是罕见，而是未曾观赏过。

玉兰花是春天的使者，被古诗人们所喜爱、赞赏、歌咏。我从明代陆石的《玉兰》诗句“霓裳片片晚妆新，束素亭亭玉殿春。已向丹霞生浅晕，故将清露作芳尘”中闻到了玉兰的芬芳和温馨；在明代文征明的《玉兰》

绝妙佳句“我知姑射真仙子，天遣霓裳试羽衣”中赏到了玉兰的雍容、典雅；而唐代诗人王维赞美紫玉兰的诗句“木末芙蓉花，山中发红萼。涧户寂无人，纷纷开且落”，又让我感受到了玉兰秀欣、皎洁、盛大，光芒万丈却雅致含蓄，她们的光彩不落俗，闪耀在人们灵魂的根底。

我曾观察到，还是寒风刺骨的时候，玉兰已早早在枝头处孕出一粒粒花蕾，顽强地伸向冬日寒冷的天空，经受着雪冻冰封的考验。她无畏严寒，敢于冒险，这是一种何等宝贵的精神。她花苞生于枝顶，开花时朵朵向上，迎着蓝天昂首怒放，像亿万人民意气风发、奋发向上的时代风貌。

玉兰花绽放时不显山露水，纯粹得连叶都多余。玉兰花的高洁、不俗和无私奉献是她对生命的珍视。哪怕自己不过是生命中的过客，也要在自己的有生之年奉献自己的力量，为大自然增添色彩。

她不选择在花团锦簇中吐艳，而

在寂静中挺立，在冷雨中怒放，无论高峻枝头，还是飘落在地，始终保持着纤尘不染的品格和美丽的风采。即使花期短暂，在属于自己的短暂时间内彻底绽放后埋入泥土，也是一片丹心一片情。

厂区东门北侧的那棵紫玉兰树，那是一棵平凡高大的玉兰树，也是一棵平凡凡的玉兰树。她不像牡丹那么高贵，不像樱花那么多姿，不像兰花那么秀气，但她高洁、纯净，像一位清纯脱俗的花仙子。

我愿像那棵玉兰树那样，把孤寂留给自己，把快乐奉献给别人。

一花一草一世界

【航空工业千山 宋芳

一缕阳光洒满我家的小阳台，明媚而生机勃勃。恬淡的岁月、安静而闲适，我的世界，简单如一，穿行于一花一草，沉浸在四季惊艳的绽放中，不念过往，一路走来，依然美丽。

花淡致雅，水淡致真，人淡致纯，所幸，初心未变。在我的一花一草中，只要悉心照料，花草皆不会辜负于我，它们定会报以灿烂。

几盆茂盛的绿萝，巴掌大的叶子又大又绿，刚冒出的嫩芽翠绿欲滴，晶莹剔透的小水珠在青翠嫩叶上在阳光的照耀下可爱之极，那是我最得意之作！

起初，养多肉植物时，各种晒伤，烂叶，发黄，这些都是头痛的问题，也总是在不断地折腾中积累经验，养多肉植物是锻炼一个人情趣的历程，即使是普通的品种。在我的小阳台上，与我相伴的有吉娃娃、星美人、珍珠吊兰等，它们都有一个精挑细选与名字相符的花盆盛放它们的剔透与娇情，我因它们而学习了许多关于多肉植物的知识，并喜欢上了给植物摄影。自此，生活变得更加忙碌，买多肉，种多肉，浇水，换盆，生怕哪一天粗心怠慢了它们，在与它们的朝夕相处中，养多肉植物已经成为自己生活的一部分。看，那盆黄绿，原来着普通的青绿外衣不知何时已经变成了鲜艳欲滴的黄绿色，叶片顶端的小尖头也渐渐泛出了难得的嫩红色，仿若娇俏女孩羞红的脸，每张叶片都含水分，晶莹剔透，吹弹可破，如葡萄般诱人，天下之花草，莫若多肉，而多肉带给我的乐趣，岂止是看着它们一天天微妙的变化，更是一份怡心、怡情。

桃之夭夭，灼灼其华，之子于归，宜室宜家。时间会沉浸最真的情感，风雨会考验最暖的陪伴，种花，种草，循着自己的心愿，付出了满腔心血汗水。播绿插红，辛勤耕耘，不忘感恩，更觉珍惜，特别是当我站在阳台花丛中，望着远处连绵如黛的远山美景，想起明代学者的一副对联：“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；沉浮无意，漫随天外云卷云舒”时，倍觉海阔天空，心旷神怡，这种惜花之情，养花之甘苦，不仅使我陶冶了心情，增加了乐趣，而且从它们的花开花落兴败枯荣中看到了万紫千红的春色和人生沧桑，硕果累累的丰收和满怀希望。

斗转星移，四季交替，这阳台上的一花一草，增加了我对生活的热爱和对事物的从容淡定，更是我的美好小世界。

健康小贴士

应对春季皮肤过敏，你必须知道的事儿

春季随着气温回暖，过敏性皮肤病的患者逐渐增多，尤以高敏体质者居多。那么，什么是春季过敏？过敏原因是什么？一旦过敏该如何应对？下面由航空工业3201医院皮肤科医生廖岩给我们来解答。

春季过敏的原因有哪些？

季节更替，冬春交际的时候，冷热空气交流频繁，而人体内分泌开始旺盛，导致皮肤排泄功能赶不上分泌的速度，从而导致皮肤出现过敏现象。

1. 花粉：据观察，一到春天，人们会发现鼻中发痒、喷嚏不断，这是由于空气中的粉尘、花粉、柳絮等刺激所致。这些物质容易附着在人们皮肤表层，造成毛孔堵塞发炎。这种现象是过敏性鼻炎，产生过敏性鼻炎的人是极具过敏体质的人。

2. 紫外线：光照在一年四季中，冬季阳光中的紫外线含量最低，到了春季，空气中紫外线含量增加。人体在冬季，已经适应了低紫外线环境，进入春季，人体对紫外线的敏感性也会增高，皮肤的表皮细胞比冬天更易受到紫外线的损伤，发生变性、分解，使皮肤毛细血管扩张充血，出现红斑、丘疹、发生过敏，在周围环境湿度差别比较大的情况下，皮肤很容易出现过敏现象。

3. 食物：因为饮食不当造成的皮肤过敏也不在少数。牛奶、海鲜、蛋类等，均可能因为个人体质问题引发皮肤过敏反应。

4. 化妆品：春季气候干燥，很多女性习惯依赖化妆品和护肤品来

保湿，尤以女性钟爱的面膜为主，然而很多产品中都会含有激素和有毒金属物质，长期使用会导致皮肤的角质层变薄，从而引发皮肤过敏。

5. 情绪波动：过敏在人的生活中不是一成不变的，随着年龄、体质、情绪的变化，疾病的症状有轻有重，有时是过敏性皮炎，有时是过敏性鼻炎。刚开始过敏时，一般都是单一的，也就是只对一种过敏原过敏，随着病程的延长，病情的加重会形成多种过敏状态。

如何预防过敏？

避免接触过敏源是最重要的。避免过敏应从改掉不良生活习惯做起，保持积极乐观的心态；适当保暖，防止感冒；不自行买药涂抹。饮食营养平衡也可缓解皮肤过敏反应。远离过敏从以下几点做起。

1. 洗脸有讲究

要想预防春季皮肤过敏，平时洗脸习惯也要有讲究。洗脸切记不要选择碱性肥皂，不要用过冷或过热的水，洗脸的毛巾要选择柔软舒适的，这样则会减少对肌肤的伤害。

2. 选择合适的护肤品

敏感肌在春天最好不要过多的化妆，只做好基础护理就可以。且不要使用美白产品，可以将滋润的面霜替换成保湿乳液。皮肤本身比较敏感可以选择敏感肌可以用的护肤品；白天皮肤干燥可以用喷雾补水，晚上可以进行化妆水湿敷的工作，镇定保湿。

3. 防尘螨、花粉、真菌过敏

定期而彻底进行房间清扫，清扫过程中，过敏者应戴防尘罩或暂

避室外；保持室内干燥通风；在花柳播散高峰时关好门窗，尽量减少外出；患有过敏症的人不要清理枯叶和垃圾，避免接触土壤、堆肥等，避免在室内游泳场、蒸汽浴室、温室花房和枯草较多的地方停留。

4. 做好防晒保护

防晒还要防紫外线，所以虽是早春，外出也要记得擦防晒。尽量选择刺激性低的，先在耳后内侧这些皮肤比较嫩的地方试擦，两天内没有产生不良反应，就可以继续使用。

5. 注意饮食

饮食方面，敏感肌肤要注意营养平衡，可多吃一些牛奶、豆制品及新鲜的蔬菜、水果，以增强皮肤抵抗力。避免吃辣、鱼、虾、蟹等易引起过敏的食物。推荐几种日常必备抗过敏食物：一是金针菇，经常食用有利于排除毒素和废物的菌类。菌柄中含有一种蛋白，可以抑制哮喘、鼻炎、湿疹等过敏性病症，没有患病的人也可以通过吃金针菇来调节免疫系统；二是蜂蜜，每天喝一勺蜂蜜可以有助于远离鼻炎、气喘、瘙痒、咳嗽及干眼等季节性过敏症状；三是大枣，凡有过敏症状的人可以经常服用红枣；四是胡萝卜，能有效预防花粉过敏症、过敏性鼻炎等过敏反应；五是糙薏仁中含有的糖蛋白成分具有抗补体活性作用，与抗过敏有关，建议可适度食用糙薏仁。

春天的荠菜

【航空工业导弹院 罗学锋

提起荠菜，大家肯定不会陌生，中国民间流传着一句话：三月三，荠菜当灵丹。当柳条的芽苞还没有完全舒展，最初窥视早春景象之时，最先破土的荠菜已萌动青春昂首向阳了。正如宋代诗人姜夔所描写的：“过春风十里，尽荠麦青青”。

荠菜是一种很不起眼的小草，是田间地头最常见的野菜，民间习惯都把它称为护身草、枕头草、清明草等，一年生或是两年生草本植物。清明前后，荠菜在其它小草、野菜还未萌动的时候，就破土而出。

我国自古就采集野生荠菜食用，吃荠菜的历史可谓是源远流长。《诗经》里有：“谁为荼苦，其甘如荠”的诗句，可见古人很早就知道荠菜味道之美。唐朝时期，人们用荠菜做春饼，在立春这天有吃荠菜春饼的风俗。许多文人名士也对荠菜情有独钟，范仲淹在《荠菜》中写道：“陶家雍内，腌成碧绿青黄，措入口中，嚼生官商角徵。”苏东坡喜欢用荠菜、萝卜、米做羹，命名为“东坡羹”。到了19世纪末20世纪初，人们认识到荠菜

的价值，开始种植，至今已有100多年的栽培历史。荠菜的味道微甘，细品有一种大地的气息，令人回味，令人神往。科学分析证实，荠菜不仅含有丰富的蛋白质，多种维生素，以及钙、磷、铁等多种微量元素，其中钙的含量，每500棵荠菜竟高达1680毫克之多，超过了其它各种蔬菜，甚至豆腐的钙含量。

和那些蓬勃旺盛的野菜不同，荠菜有一种孤苦的气质。荠菜冒尖的时候春还很早，冬寒未尽，大地也没有绿起来。它们零落地长在背阴的路旁，潮湿的墙根下，细细的绿茎，稀疏的三角形叶子，几点碎雪般的白花开在顶上，与肥硕油绿的植物相比，自有一分瘦弱纤细的美。

妻子喜欢吃荠菜，因为荠菜能让她想起故乡。在家乡，荠菜是报春的野菜，春风轻轻拂过，最早醒来的是荠菜。它匍匐在河边沟渠的坡地上，一团一簇的新绿，吸引着人们提着篮子，拿着铲子，寻寻觅觅挖荠菜。妻子从小在农村长大，初春跟随着母亲来挖荠菜是她童年最深的记忆，这一点故乡的影子，寄托着她无处不在的乡愁。而挖荠菜对如今身在城市的我们来讲已经很难得，一次偶然的经历则了却了她的心愿。

那还是去年四月初，当听说郊区的农博园除了有各色牡丹外，还种有国外的牡丹品种。于是一个周末与妻子驾车前往，果然不虚此行。当时在园内不仅看到争奇斗艳、高雅富贵的各色牡丹，还目睹了珍贵的国外牡丹，包括来自西北的巨大牡丹品种，可以说是大饱眼福。而在欣赏完各式

就要模考了，一日之计在于晨，明天你早点叫我起来复习。”此时此刻，我的思绪从思旧瞬间拉回到了眼前，忽然顿悟这不正是母亲曾说过的，生命的意义之一是延续。细想当年父亲教诲我的就是要珍惜每一天，切不可辜负了时光。看今日儿子正在做的就是珍惜每一天，他对未来充满了希望，为此早已制定了奋斗目标，并朝着目标努力前行。我心疼地说：“儿子，每天别熬得太晚，早点睡，学习很重要，但身体更重要。”儿子想了片刻回答我说：“妈，别担心，我心里有数，有种付出叫做我愿意！”儿子懂得了珍惜时光的道理，他的话掠过我的心尖儿，令我感到欣慰。同时也感染着我的情绪悦动起来，看着窗外如诗如画的烟雨画卷，我悄悄地在心底埋下了几颗春天的种子，希望在新的一年里，我能够熟练掌握新业务领域知识体系，全面运用信息化技术手段，树立科学管理理念，充分发挥团队意识，勇于开拓和大胆创新，大幅度提升工作效率，创新创效；希望通过加强各种学习，拓宽自我知识面，开拓眼界和提升思维高度，传承“工匠”精神，把每一项业务都能做得更加精益求精；希望抽时间多陪伴公公、婆婆和母亲，让老人们感到子孙满堂的温馨和幸福，大力支持和鼓励儿子勤奋学习，让梦想的种子开出绚丽的花朵。

在这“春雨贵如油”的时节，我将希望的种子播撒在了心田，我要用辛勤的汗水和满满的爱，呵护并浇灌这些种子生根、发芽，我坚信这些种子在未来一定会枝繁叶茂，花团锦簇，收获硕果累累。

