把敢于创新的劲用出来

——记2016年度公司生产标兵李晓林

● 小 崔

李晓林，2005年进入公司工作至今，扎根于电工领域，默默耕耘了10多个年头。执着是他留给同事们最深刻的印象，也是他攻克难关的力量。正是这份执着的力量，这位一线工人，历经千锤百炼，2016年度被公司评为生产标兵。

小专业干出了大业绩，这是多少人都难以企及的成就，而对李晓林来说，所有的成就只是一个更高的起点，沧海桑田，唯一不变的只有对电工事业的热爱和在同事眼中不知疲倦的身影。

进入公司12年，李晓林目前担任叉车车间电工组班组长一职。“你要出几台车，无论怎么样，都帮你接好！”车间安排生产任务时，经常可以听到李晓林的这句话，而他也一直穿梭在各个班组之间，主动积极与其它班组沟通，安排员工加班加点完成生产任务。严肃的外表下却装着炽热的心，他总是热情洋溢地为同事提供帮助。他更是一名突击队员，哪里有需要总能看到他的身影。

“搞电气的，工作一定要细心，严谨。稍微出现偏差，尤其是电气系统，因为工作时的疏忽埋下安全隐患，影响生产，那损失可就大了。”李晓林用这一句话道出了他的工作体会。学电气的都明白，一旦电气设备出了问题，处理故障不是最难的，难的是找出问题所在，所以，在电气组装过程，必须要求打起十二分精神来对待。

我们如意是讲诚信的，什么时候出货就什么时候出货。这样才能赢得老外的信任。作为车间班组的领头人，不但要精通业务，而且更要以身作则。要求员工做到的，首先自己要做到，这样工人才会服你。遇到被客户投诉的车，他会沉下心认真分析到底是哪个环节出现错误，并将这教训铭记于心，时刻提醒自己，在工作中不断进步。

作为一名班组长，李晓林知道，光有热情、干劲是不够的，必须依靠知识的力量，让自己的工作平淡却不平凡。在上班时间，李晓林经常和其他年轻的员工一起讨论细节，下班后本可以像其他年轻人一样去享受美妙的夜生活，可李晓林更愿意把时间花在琢磨产品上。

在采访中，李晓林说的最多的两个字就是团队。他说，如意公司一路走来，如果靠一个人的力量是无法实现的。他说，“这次获得标兵的荣誉，与其说是对我的表彰，不如说是对我们这个团队的肯定。”

作为电工组的领头人，李晓林把团队建设放在最突出的位置。一些新到的年轻大学生，都会被安排到他的班组，跟着他学习。如今这些大学生在公司各领域已是独当一面的好手。对于员工的培养，李晓林认为最重要的是环境。“可能有人认为，在车间工作，这环境并不会像坐在办公室那么优越。但在我看来，如果当时面对的是安逸舒适的环境，也就没有了刚新的动力，技术上也不会得到进一步的成长。”

虽然李晓林年纪不大，但他有丰富的实践经验，也有相当的理论深度。公司把一批年轻员工交给李晓林，让他负责。培养新人，李晓林觉得最重要的就是用心，手把手带他们实践。“新员工既没有资源，又缺乏专业技能，前期如果直接把工作任务扔给他们，会很容易产生畏难情绪，失败返工了自信心还受打击。”因此，李晓林会和新人一起装样机，一起讨论解决故障问题。李晓林说，要让新人有参与感和成就感，要让新人看得到自己的发展空间，要把那股激于创新的劲用出来。

“我们这行，不光要会苦干，还要懂得巧干，要有创新精神。”10多年来，身边的人换了一批又一批，可李晓林却始终坚守生产一线，还利用下班时间通过小改革技术改造制作了一些符合产品制造需要的工装夹具，大大降低了制造成本，更重要的是加快了生产制造周期。他的“内置充电器弹簧线更改为可调换插头”这个点子也荣获了公司小改革三等奖。

“一台叉车或是搬运车，线束是血液，而电工负责将血液流通全身，每一个细节，决定了整车的使用寿命及质量，任何时候我对技术的要求都是精益求精。”李晓林说，工匠精神就是一种情怀、一种执着、一份坚守、一份责任，“我希望有更多的青年骨干在这一领域成长起来，将如意更好地产品送至客户手中。”

透过这次简单的采访，笔者看见的是李晓林这位在电工路上的执着努力；看见的是厚厚的“一本”事迹，满满写着的都是探索、创新、进取。

荣誉的背后，是10多年的坚守，多少次汗水浸透了工作服，多少次苦思冥想破解难题，多少次熬夜苦干创新工艺，多少次为企业进步和发展作出贡献。有付出，才能体会收获的甜蜜；有失败，才能感受成功的快乐。有了这样的经历，才会真正理解“工作着是美丽的”。

无为而无不为。千百年来，人们从不同的角度对其含义作出众多的解读。而你的理解是，保持心无杂念的状态，就能做成任何事情。让每一款产品都带着对用户的仁爱之心，是你和你的团队的不渝追求。

这是公司在年度表彰大会上给予他的颁奖词。

·微营锋·

陈 东 葛政纸 拾金不昧受人夸

本报讯 近日，电焊车间陈东在叉车车间门口捡到一个手机，他四处打听寻找失主下落未果，鉴于上班时间，手机没有密码，主人又没有来电，故上交给综办。后经发现手机主人是公司外协单位的，通过生产部王伟臣回给失主。

（王 越）

又讯 6月9日，公司西大门保安葛政纸当班时，在西大门附近捡到苹果手机一个，并在第一时间上交给公司。失主系公司叉车车间员工，他第一天到公司上班报到。对公司保安人员拾金不昧的精神，他表示赞许与感谢。 （徐万华）

要尽力把工作做好

——记2016年度公司生产标兵王伟平

● 崔怡婷

随和质朴，予人于掌，让人称道。你默默耕耘，用奉献赢得领导和同事的尊重。你投入每一道工序，勤奋出球却一丝不苟，力求尽善尽美。你越平凡，越发不平凡，越简单，越彰显成为广大员工瞩目的标杆。

这是公司在年度表彰大会上给予王伟平的颁奖词。

从加10年进入公司做立钻操作工开始，王伟平已经和立钻机器打了7年的交道。几年如一日的心无旁骛、潜心打磨，让他从一个操作工，做到标兵，凭着那份“干一行爱一行精一行”的信念，2016年4月份担任立钻组班组长，2016年度被公司评为生产标兵。

勤为先，精雕细琢

随着高新技术加工设备不断引进，企业对技术工人的素质要求也越来越高，“不进则退”，是王伟平面对新的挑战时始终坚守的座右铭。进入公司后，他白天虚心向同事请教，晚上利用业余时间钻研有关书籍，再联系实际，反复推敲琢磨，每每在最短的时间内熟悉新的设备，掌握新的技术。

“认真做事，脚踏实地”，是王伟平对自己所从事的这份事业的基本原则和理想追求。“选择这一行，一是因为自己喜欢，而更重要的是责任感。”王伟平说。“初入行时，我的业余时间都花在‘啃’书本上。”谈到学技术，王伟平感慨地说。为了掌握立钻的基本原理，王伟平从成堆的书本学起，有了扎实的理论基础后，更注重在实际工作中不断总结积累平时的操作经验。正是这样一项项技术的学习积累，现在的他，已经成为立钻组的核心人物。

“列个清单是为了不让自己出任何差错，毕竟这一行差之毫厘谬以千里。”对于零部件的精准度要求，王伟平形容，要比头发丝还要小。在外人看来，这似乎太过苛刻，但王伟平总说，不对自己严格要求，就做不出优秀的成品。

王伟平是勤奋好学的人。班组上，工人要是碰到不懂的问题都会找他，他都会运用自己的经验和技术一次次将难题化解，保质保量完成任务。然而在这背后，是他利用别人吃饭睡觉的时间，在学习琢磨新技术、新工艺。

为了能及时完成急件加工，每天最早上班，最晚下班，加班是他的工作常态。有一次，一客户下了急单，要求公司将产品加急赶制出来，由于立钻加工需经过多道工序，按常规作业至少一周才能完工。当王伟平接过这一任务后，主动提出连续作业。当天下午零件材料到达车间后，为接下来的几道工序赢得了宝贵的时间。第二天下午就完成了全部工序，将客户的损失降到了最低。

还有一次，因生产需要，要求把手中的工作放下，换别的活，这一换可不简单，需要换夹具等等一系列的工作，当时王伟平正在加工别的工件，生产调度安排了其他人员作业。但在操作过程中遇到各种问题，进展缓慢。眼看合同交货期临近，王伟平主动向领导请战。当每个轮班的同事们都已陆续下班离开了，他却依然坚守在自己的岗位上，直到做完他才安心下班。

善钻研，争做班组领头人

“王师傅，你帮我看看这个尺寸？”工友拿着刚下线的样品，给王伟平测量尺寸。在公司立钻班组，这样的场景每天都会发生。车间生产调到了技术问题，王伟平常是工人们想到的第一人。“大家肯定我的技术，我也很乐意和大家分享。”王伟平说道。

“要尽力把工作做好。”王伟平是这么理解工匠精神的，也是这么全身心地投入实践的。“肯钻研、善钻研”是同事对他的评价。

零部件加工过程中经常会出现各种技术问题，他总是不厌其烦地进行摸索改革，提高产品质量，提高工作效率。例如他利用平时所学到的专业知识及工作经验，对复杂加工件进行大胆地改进，不仅让加工时间缩短一半，又稳定了产品的质量……，类似的改革成果，在王伟平手中数不胜数。

业求精，提高技艺乐于分享

然而，操作工是个苦差事，不仅要使得出力气，也要耐得住寂寞。

曾经有那么一段时间王伟平自己也感到厌烦，工作压力大、劳动强度大，甚至有了退缩的想法。而每当这种时候，先入行的老师傅就会宽慰他、开导他，在工作中帮助他、点拨他。“师傅们的这份质朴和敬畏的感情感染了我，让我坚持下来。”王伟平说。

由于王伟平工作踏实，勤学肯干，每年新来的车间员工都安排跟着他学习。新员工和实习生刚分下来时，对现场的生产一片空白，王伟平就将丰富的知识和经验深入浅出来演绎，从最基本的手把手教起，一遍又一遍耐心教导。

如今，当王伟平自己带徒弟之后，这份质朴的情感，同样也被他带到工作中。“年轻人入这一行也不容易，为了这份事业要牺牲业余时间，放弃业余爱好，我很理解。”王伟平说。

不经一番寒彻苦，哪来梅花扑鼻香。在一个操作台前，密密麻麻地放着许多测量工具，王伟平说，这些工具就像是他的“战友”一样，经年累月地和他一起并肩作战。“接下来的每一天，它们还会继续陪伴我，在攻坚克难、革新技术的路上，坚定地走下去。”

王伟平作为立钻组的带头人，他说：“坚持才会进步，坚持才有收获。”而如今在荣誉面前，他仍在继续着自己的坚持，继续为企业生产一线发光发热，为企业幸勤耕耘。

·颜河茶座·

闪光与熄火

● 钱天镇

读了4月20日《如意报》林元华、吴维军两位先生写的《是金子，总会发光》一文，触动颇深，我的光与如意公司董事长储吉旺的创业辉煌，创作成就，慈善之德的光是无法相比的。回顾80多年来，人生走过道路，起起伏伏，有激情燃烧发光的岁月，也有无所作为，虚度年华的时刻，更有为洗雪莫须有罪名抗争努力。这些铭刻在经历上记忆，活着的每一天，总是无法抹去的。

1962年初，我从宁海县委办公室秘书岗位上调往《浙江日报》工作，心情十分激动又感到压力巨大。深知自己只念过初中二年的文化底子的人，要在知识分子，名牌大学毕业的高材生云集的单位里去比拼，有多难，难，难呀！面对现实，我没有别的选择，只有咬紧牙关去学习。同时要发挥自己了解农村，熟悉基层，农民，深入生活，来发挥“土八路”一些特长，去不断为《浙江日报》写出一些针对性强而且有点光彩的新闻作品。三年困难时期（1959~1961），解决人民群众缺粮问题，是当务之急。我调入《浙江日报》后，带着这个问题，于1963年4月8日，为报纸写了一条《副县长率队垦海涂，垦海涂学习当年南泥湾》的新闻，在浙报一版头条刊出后，在浙江省引起了极大震动。

1963年春，华东地区在上海华侨饭店召开农业战线先进集体代表大会。宁海越溪大队党支部书记应四官出席了这次大会。《浙江日报》派出来4名记者参会采访。会上，代表们交流了发展农业生产经验，学习了共中央印发的“首阳县干部参加劳动”的一份材料。并对与会代表参加劳动天数作了登记。在浙江省的代表中，有两名代表每年参加劳动天数都在200天以上。一名是全国劳模金华陈双田，一名是宁海的应四官。会议结束后，《浙江日报》编辑部为贯彻上海会议精神，宣传农村干部参加生产劳动典型人物，便派出记者，分别去采访陈双田，应四官。我被派往宁海采访应四官，写成了《支书应四官劳动好工作也好》这条新闻。《浙江日报》刊出后，《人民日报》在一版头条转载了这条新闻。毛泽东主席在5月9日作了批示，并印发了中发【63】文，轰动了全国。这条新闻，为《浙江日报》在新闻发展史上留下了光辉一页。毛主席“5·9”批示后，作者的心情，就像一团烈火，在心中燃烧，工作热情也日益高涨，又一心想着要为报纸再写出一些好新闻来。1965年秋，浙江省遇到了大旱，省人民政府下达了秋季农业生产要“消灭荒田的指令”。得知这一消息后，我便向编辑部领导主动请命，要去农村采访贯彻落实省政府指令的有关新闻。我来到宁海县委书记李树平在冠庄回浦搞试点的社队采访，县委办公室主任张世根为我采访安排了贫下中农代表座谈会，总结了历史上抗旱夺丰收的经验，提出了从实际出发，坚持“有水走水路，无水走旱路”的消灭荒田措施。于是，我便同张世根合作，采访写作了这条新闻。在浙报刊出后，受到了各方高度赞扬。编辑部领导说：“这稿体现了辩证唯物主义，有指导意义。”宁波地委充分肯定了这条新闻做法，在抗旱中大力推广了这一做法。……在新闻岗位上，本人是写出了一些好新闻，有不少闪光点。许多受到社会各界热烈赞扬新闻，我都收编在《新闻文选集》中。

1972年初，组织将我从杭州调回宁海，分配我去做辅导县委常委学习马列主义理论工作，听起来这个岗位很“风光”。其实是给我出了一道“天大”难题。我没有上过大学，没有读过《共产党宣言》《国家与革命》《哥达纲领批判》《德国古典哲学终结》……更没有研究过《实践论》《矛盾论》等著作，根本没有能力去承担辅导“县官”们学习的水平。一切都要从头开始。每学习一本书，都要去省委党校或地委党校接受培训。回县后，再反复自学各课，才能去辅导常委们学习。

1974年中共中央下达了一个批林批孔文件，县委又将我抽调到工作组，去县农机二厂搞试点。县委副书记张祥道为组长，工业局副局长胡善平为副组长，却要我这个普通一兵，负责宣讲中央批林批孔原件，试点重担压在我一个人身上。白天，我准备宣讲材料，工人们下班后我向大家宣讲文件。晚上从7点到10点钟，我还要到翻砂车间与工人们一道烧铁水，抬铁水的劳动。真是有苦说不出呀！三个月试点结束后，还和县农机二厂领导储吉旺合作，写了一份试点工作总结，后刊在《浙江日报》三版版面上。那时，我才有幸认识储吉旺。

已记不清是哪年哪月，我被抽调去农业学大寨工作队，长驻在越溪大队。队长委金秋，队员有顾子兴，张定友，周彪，葛云峰和我。在越溪搞学大寨，工作队员都要和生产队农民一起参加劳动，插秧、割稻，修海塘等都要参加。晚上还要下生产队做工作，真是天天都“精疲力尽”吃不消。特别难受的是，到了春耕插秧季节，在越溪烂塘田里劳动，蚂蟥特别多，真有点难受。参加插秧劳动，体力消耗特别大，而工作队队部规定，不准吃农民送来的点心。我只得忍，忍，忍。过了二年，我的胃出血了，胃病大发作，才到县人民医院住院治疗很长一段时间。直到粉碎“四人帮”后，我才回到县委党校。当年，就有人指控我不揭发应XX，要将我调往一家工厂去当工人。天晓得！我完全是工作关系。至此，我回宁海工作已整整8年了，却一无所获。原来激情燃烧闪光的岁月，像被一盆冰冷的水冲掉我身心上火光，熄灭了。

1979年底，在县委副书记沈向权保护下，我走进了县水利局。局领导对我的工作非常支持，任命我为秘书股长，这是我回宁海八年来，第一次有职务，心里很温暖。重新点燃了我发挥余热潜力，“破天荒”地为县水利局办成了“三件大事”，尤其是经过5年努力调查、规划、综合治理了一项水利工程，为一个乡一万余人民群众摆脱了贫困，人均年收入从69元提高到412元，粮食亩产量从365.5公斤提高到571公斤。受到省市县各级领导一致赞扬和国家水利部等单位的奖励。这件事，也可以说与储吉旺的慈善之举有“异曲同工”之妙。在县水利局工作了16年，从1986年至1991年连续6年被评为局级（2年）县级先进工作者（4年）。1993年还被中共宁海县委授予“优秀共产党员”荣誉证书……。这些闪光的荣誉，填补了我一生中8年的一无所获空白。

这样人生经历，真是值得我深深地反思呼！

永磁同步电机的驱动控制技术

● 教授级高级工程师 傅 敏

（接上期）

3、永磁同步电机的应用

高性能永磁材料的发展为永磁电机的研制和推广应用开辟了一个十分广阔的空间。近年来，永磁电机在国内外发展迅速，已在航天航空、石油机械、工程机械、国防等领域得到应用，功率从几千瓦到数兆瓦，在其中一些领域与已形成规模化生产。

(1)高精度伺服控制系统

随着自动控制理论和现代科学技术的飞速发展，伺服系统在许多高科技领域得到了非常广泛的应用，如激光加工、机器人、数控机床、大规模集成电路制造、办公自动化设备、雷达和各种军用武器随动系统以及柔性制造系统等等。经过几十年的发展，交流伺服系统逐渐取代直流伺服系统，成为伺服系统的主流。作为交流伺服系统的执行机构，交流伺服电机应尽可能体积小、重量轻、力矩大，并以准确、快速的动作完成指令要求的任务。永磁同步电机转矩稳态控制精度高、动态响应迅速，并且电机的转动惯量可以做到比较小，这些都有利于精密控制系统的事项原动。在工作状态上永磁同步电机可以带负载转矩直接起动，并且可以实现低速下大转矩稳定运行，同时还具有很强的环境适应性，使得其在各种传动系统特别是在中小容量的伺服系统中得到了广泛的应用。目前，永磁同步电机交流伺服系统在技术上已经趋于完全成熟，不仅具备了十分优良的低速性能，并可实现弱磁高速控制，拓宽了系统的调速范围，能够适应高性能伺服驱动的要求。随着永磁材料性能的大幅度提高和价格的进一步降低，其在工业生产自动化领域中的应用将更加广泛。

(2)电动汽车

进入21世纪以来，受到全球石油危机的影响以及各国对环境保护的日益重视，对采用新型能源的电动汽车的研究开发得到全球各大企业和科研单位的普遍重视和广泛关注。电动汽车的特点有：效率高，比传统燃油汽车高出近50%以上；噪声低，仅为传统汽车噪音的25%；无尾气排放，具有良好的环境保护效果；排放的废热少，可以有效减轻城市“热岛效应”；可回收利用的能量多；可以改善能源结构，解决汽车的能源替代问题；结构简单，使用维护方便等。在各种电动车驱动电机中，永磁同步电动机是发展方向之一。电动汽车对其驱动电机的效率、尺寸、质量均有较高的要求。永磁同步电动机具有高效率、大转矩密度、高控制精度、宽调速范围、低振动噪声等特点，通过合理设计转子磁路结构能达到较高的弱磁性及磁阻转矩的可利用性，使其在电动汽车特别是高档电动汽车驱动方面具有很高的应用价值，吸引众多学者对其研究开发，无论是在电机的本体设计还是在电机的控制技术上，都取得了很大的成果。

(3)风力发电

永磁同步电机在风力发电领域也有着大量的应用，目前市场上主流的变速恒频风力发电机组主要有如下两种机型：双馈式风力发电机组和永磁直驱式风力发电机组。永磁直驱型风力发电系统采用风轮直接驱动多极低速永磁同步发电机，通过功率变换器将电能转换后并入电网，省去了双馈风力发电系统中昂贵且故障率较高的齿轮箱。传动系统部件的减少提高了系统的可靠性和能量的转换效率，降低了风电发电机组的运行和维护成本，缩短了整机的生产周期；其次，转子为永磁体，不需要外部提供励磁电源，发电机运行效率高、不存在滑环和电刷，可显著提高机组可靠性；再者，发电机通过全功率变流装置接入电网，可实现机侧变流器和网侧变流器对有功、无功功率的灵活控制；发电机定子不是直接与电网相连接，使发电机与电网之间的相互影响减少，若出现电网故障对发电机的损害较小。这些优点促使直驱型风电机组越来越受到广泛的关注，成为风力发电技术最具潜力的发展方向之一。

(4)电梯曳引系统

在传统的电梯曳引技术中，异步电机加减速机构的有齿轮间接驱动系统被长期广泛采用。这种有齿轮驱动系统存在着材料消耗大、运行效率低以及维护繁、噪声大等缺点。相比传统有齿轮驱动的电梯系统，采用永磁同步电动机的电梯系统占用空间紧凑、电机操控简单、控制精度高，且电机可以实现大负载的低速直接驱动运行，无需齿轮箱，电梯的启停十分平稳，整体噪声低，运行舒适性高。用在电梯曳引驱动系统中的永磁同步电机一般采用多极结构，以便具有低速大转矩的性能。采用多极结构对于异步电动机会降低其功率因数和效率，而不论极数多少，永磁同步电动机都能获得很高的功率因数和效率。对于永磁同步电机当负载转矩发生变化时只需调整电机的功角即能获得快速的转矩响应，相比异步电机有着更强的转矩抗扰动的能力。

(5)船舶电力推进

传统船舶推进方式采用柴油机带动螺旋桨推动船舶前进，柴油机一般都是低速柴油机，柴油机的转速需要根据船舶的运行快慢而改变，其运行效率比较低。随着电力电子技术的进步逐步发展出了综合电力推进系统，其主要特点是：效率高、油耗低，对环境污染小；设备体积小、结构紧凑，舱内空间布置灵活；船舶噪声小、振动低；船舶操作性、灵活性明显提高。另外，电力推进船舶还有全船自动化程度高、所需定员少、建造周期短、全寿命周期费用低等优点。在电力推进系统的研究和开发领域中，永磁同步电机以其体积小、重量轻、效率高、转动惯量小，可靠性高等优点使舰船的作战能力及续航能力得到了很大的提高，目前已成为国内外船舶设计者和推进技术专家的研究焦点。

永磁同步电机除了在高精伺服、电动汽车、风力发电等领域得到广泛应用外，在航天航空、电力机车牵引等领域都有着很好应用前景。随着新型永磁材料的进一步发展、电机制造工艺和控制技术的不断提高，永磁同步电机在电力传动领域的应用将会越来越广泛。

4、永磁同步电机控制技术

在永磁同步电机开始广泛应用时，电力电子器件、数字信号处理元件等都已经有相当的发展，不断有新的产品面试，再加上交流调速技术在是其是异步电机上的广泛应用，这些都给了永磁同步电机调速研究一个很好的发展基础。常见的永磁同步电机的调速技术有恒压频比控制、基于磁场定向的矢量控制以及直接转矩控制等。在高性能转速和位置控制领域，矢量控制应用最广泛，电动汽车的应用也包括在内。

技术角

（待续）

（上接第1版①）

在储吉旺的带领下，如意公司一度成为享誉全球的“手动搬运车之王”，占据欧盟市场近40%份额。

而随着外贸形势转冷，如意公司主动转变思维，坚持全球化的经营策略，不断开拓新市场，在南美洲、非洲寻找商机，业绩始终保持稳定。

如意公司在广交会上坚持了30年，见证了自己的成长和蜕变，也见证了宁波外贸企业出零散走向团结。

2017年4月，第121届广交会上，来自213个国家和地区的196490名境外采购商到会。宁波交易团共设展位3131个，1287家宁波外贸企业参展，累计成交12.8亿美元，在珠江之畔展示着外贸行业的“宁波力量”。

商文结合展现“海丝风韵”

自2006年至今，在宁波市商务委工作的姚波，已经连续12年跟随宁波交易团参与广交会了。

在她眼中，广交会不只是外贸企业寻求商机的舞台，还是了解广州城市风貌、历史文化的契机。在这片土地上，姚波感受到浓郁的经商文化和务实的工作态度，也感受到大街小巷里的市井气息和广州人对传统文化的坚持。

“这座城市是奇妙的矛盾共同体。人们习惯于说粤语，保留着传统的美食和近代的印建筑，俨然是守旧派；但他们早已学会兼收并蓄，对外来的客人保持着热情和包容的态度。”姚波认为，广州始终保留着千年前的“海丝风韵”，能够容纳多元的文化，却格守着传统文化中的精华部分。

喜爱文学、艺术的储吉旺也尝试着实现商业与文化的交融。展会期间，他将自己的书法作品赠送给长期合作的160多位客户，以中国特色的艺术作品作为连接关系的纽带。

“长期实践之后，书法成为了我和如意公司的‘招牌’。许多伊拉克、以色列的客户主动来学习书法；一位美国迈阿密的客户则将书法作品和如意公司的搬运车打包放入集装箱，将‘商文结合’落实到实际交易中。”储吉旺言语中透露着自豪。

商品交易是企业生存、发展的手段，文化传播则是提升国家影响力的重要方式——这是古代丝绸之路的核心价值，也和“一带一路”的精神契合。

如今，广交会已经成为展示国家实力的重要窗口，客商逐利而来，带着这座城市、这个国家的文化回去，构建起一条虚拟的、连接全球的“丝绸之路”。

自1957年春创办以来，广交会走过了一甲子，成为世界了解中国的最佳窗口，成为中国经济发展史的最佳见证人。

距离广州1300多公里外的宁波，雅戈尔、贝发、欧琳、广博、奥克斯、方太……一个个品牌从东海之滨南下，在“中国第一展”上打响宁波知名度。

“从这里，企业谈到了产品创新，谈到了外贸怎么搞，谈到了人才培养，还谈到了协作。它既是信息平台，展示平台，竞争平台，交易平台，又是人才培养平台。”宁波如意公司董事长储吉旺以他参加61届广交会的经历，诉说着他对广交会的最新体验。

茅盾买电视机

茅盾是建党时的老党员，后来又任20多年的文化部长和作协主席，资历、地位非同一般，可他向来淡泊名利，在个人生活上从来没有过高的要求。茅盾晚年自夫人孔德沚去世后，情绪急剧低落，深居不出。写作之余，他唯一的“消遣”就是每天晚上看一会儿电视新闻。那台宝贝电视机是苏联生产的，黑白的，一直使用了20多年。

可是这老宝贝在1974年底的一次搬家中禁不起晃动碰撞，终于无声无像，彻底报销了。茅盾就让儿子沈霜起个大早去王府井百货大楼排队买了一台9英寸的黑白电视机。此时茅盾已年近八旬，左眼失明，右眼视力也十分微弱，小小屏幕上的图像根本看不清楚。茅盾无奈叹息，沈霜也无能为力。

不久，家里新雇了一位保姆照顾茅盾。她得知茅盾的苦衷后，就对沈霜说：“为什么不给老爷子买一台大彩电呢？像他这样级别的首长可以凭‘特供本’买到的啊”原来她此前在民进主席马叙伦家做保姆，和国务院机关事务管理局打过交道，并从工作人员那里得知，管理局此时刚从西德进口了一批大彩电。

在保姆的“点拨”下，茅盾于是向管理局提出申请购买一台24英寸的大彩电，结果很快如愿以偿。茅盾终于又能看上电视了，也享受到了毕该得到的待遇。茅盾本身有高待遇，却不自知，足见其做人之单纯淡泊，令人景仰。

（摘自《夕阳红》）

下蹲、踮脚、转圈……半年后关节“咔咔”响

膝关节损伤者半数是广场舞大妈

近年因膝盖痛就诊的中老年女性急剧增多。医生一打听，她们几乎都有个共同爱好：跳广场舞。据武汉市第四医院运动医学科主任张青松透露，他接诊的膝关节损伤患者，有半数爱跳广场舞。广场舞不是有益身心健康吗，怎么和膝盖损伤扯上关系了？

跳广场舞半年，关节“咔咔”直响

一天，56岁的王阿姨由女儿陪着去了医院。“现在走路都痛。”她抱着膝盖一脸痛苦。原来，王阿姨去年刚退休，年底时她参加了小区广场舞队伍。下蹲、踮脚、转圈……一次要跳近2个小时，见第遇到表演，排练时间会更久。半个月前，右腿隐隐作痛，几天后连上下楼都困难，膝盖还“咔咔”响。

张青松说，王阿姨是典型急性膝关节炎。这和她在广场舞中常做下蹲和弯腿动作有关。除用药，张青松还为王阿姨开出运动处方：停2个月广场舞，避免下蹲。一段时间后，王阿姨症状有所好转。

屈膝时，膝盖承受压力猛增4倍

膝关节是人体最大的承重关节和全身力量支点。40岁以后，由于关节润滑液分泌减少、磨损加剧，覆盖在关节表面的软骨也开始变性，变得又脆又薄，缓冲力和稳定性都会变差。

“跳舞有很多下蹲屈膝动作。在做蹲、半蹲或蹲下去再起来动作时，膝盖承受压力和扭力至少是直立时4倍以上。”张青松说，反复下蹲应力冲击可加速关节磨损和老化，导致变性的软骨像墙皮一样剥脱，从而诱发急性膝关节炎。还有些中老年女性一跳几个小时，关节被过度刺激，分泌的大量滑膜液来不及被软骨吸收，就会在关节腔内形成积液，造成关节肿胀疼痛。

除伤膝关节，广场舞还易引起肩袖、腰椎和足跟损伤。“每个月门诊都会碰到四五十例这样的病人。”该院关节外科主任张国华说，老人关节不稳，做些幅度过大动作，如过肩旋转膝蹲的动作，就可能造成肩袖撕裂；扭腰转腰，可能导致腰椎小关节错位。

遇到屈膝动作，象征性蹲一下

跳广场舞的好处不必多说，遇到屈膝动作，象征性地蹲一下即可。应选择动作幅度小、难度小、强度小的舞曲，像那种大幅度扭颈、转腰、转髋、下腰等动作，中老年人千万不要轻易尝试。打太极拳也是如此，不必强求平蹲着打拳，站直了锻炼效果也不会差太远。

此外，要选择公园或小区内松软的沙地、草地，或是有弹性的塑胶地板。如果只能在硬地面上跳舞，要选择一双缓冲性能好的鞋子，最好是带气垫的。不要穿皮鞋、布鞋、薄底的球鞋和高跟鞋去跳舞。跳舞前一定要进行热身，做些适量的拉伸肌肉的动作。每次时间最好控制在1个小时以内，最好带上护膝。

（摘自《武汉晚报》）

PDF 文件使用 "pdfFactory Pro" 试用版本创建 www.fineprint.cn