



股票代码: 300019

中国驰名商标

WINDOW OF GUIBAO



2013年第1期
总第二十六期



成都硅宝科技股份有限公司

地址: 中国·成都·高新区·新园大道16号
电话: +86-28-86039135 +86-28-85318166
传真: +86-28-85318066
网址: www.cnguibao.com
邮箱: guibao@cnguibao.com

(内部刊物 仅供交流)

成都硅宝科技股份有限公司

CHENGDU GUIBAO SCIENCE&TECHNOLOGY CO.,LTD.

致股东的一封信

——成长中的认可

尊敬的硅宝科技各位股东：

你们好！我是硅宝科技（股票代码：300019）董事长王跃林，我谨代表硅宝科技全体员工、董事会和管理层感谢你们对公司的关注和爱护！

2012年是极不平凡的一年，美国金融危机及欧债危机还在发酵，世界经济复苏缓慢，我国经济增长速度也出现了明显下滑，包括不少上市公司在内的企业均面临少有的经营困境，业绩出现了明显下滑。在这样的大背景下，公司逆势而上，在四川多家创业板公司业绩出现下滑的情况下，公司成为创业板“一枝独秀”；实现了营业收入和净利润的快速增长，其中扣除非经常性损益的股东净利润增长了26%；经营性现金流净额增长了208%。公司突出的表现，受到各类投资人及研究机构的广泛关注，这是市场对公司的认可！

为了回报广大股东，公司自上市以来，每年均进行了权益分派，2009-2011年度累计实现现金分红4590万元，占净利润总额的36%，远高于《公司章程》规定和监管机构的要求！另外，2012年度的权益分派预案已经董事会审议通过。公司将再以每10股转增5股，派2.5元现金的权益分配方式回报广大投资者。目前，公司的股本总额为1.02亿股，公司再次因为这1.02亿股份中有您们的一份而感到骄傲。未来公司将继续采用现金分红及股本转增等方式回报股东。

2012年，公司品牌建设成绩显著，影响力在本年度大幅提升，公司“硅宝”商标被国家工商总局认定为中国驰名商标，驰名商标的获得对公司影响深远。上市公司加驰名商标的身份将使得公司长期处于行业翘首！公司因为创新方面的杰出表现，被CCTV科教频道创新无限栏选中，以“硅宝造世界”为题的专题节目形式播出，全国仅有10家，四川仅有2家企业入选！7月初，国务院总理温家宝在四川考察期间，邀请了四川六家企业负责人进行座谈，公司总经理王有治先生有幸被邀请与总理面对面交流，并对民营科技企业的未来发展空间等问题向总理提出了积极建议，受到国家领导人的积极回应！这是公司整体实力的体现，也是政府对公司的认可！

2012年，党建工作取得重大成就，7月，公司接待了中央组织部考察团赴川一行，陈部长对公司党建“双轮驱动”模式给予了高度评价。10月，公司党委被四川省委评为“创先争优先进基层党组织”；“硅宝科技党建双轮驱动”作为典型电视宣传片被成都市委组织部门予以广泛宣传，这是党对公司的认可！

2012已然离去，我们正在享受2013年的春暖花开，全国两会正在这个春天胜利召开，新一届国家领导人已经顺利产生，全面建成小康社会的政策措施已经陆续出台和落实，新一届党和国家领导人已经传递出巨大的正能量，带领全国人民实现伟大的中国梦，而2013年是实现这个伟大梦想的元年。因此，我们相信2013年的经济形势将好于2012年，对于公司所处的新材料行业必然会实现更大的增长。

十八大报告指出：快速发展的新型城镇化，正在成为中国经济增长和社会发展的强大引擎。随着我国城镇化进程和城乡建设的需要，大量的城镇基础设施及利用住宅的建设和装饰装修，将对公司建筑类用胶产生巨大需求，公司倡导的“绿色环保内饰整体解决方案”必将获得市场更加广泛认可。公司持续专注渠道建设，在巩固原有销售渠道的基础上，率先提出建立无店铺销售模式的理念，将通过直销、经销、超市、电子商务等方式建立无店铺销售模式，满足各类用户的需求；现阶段国内有近50座城市将进行新城市开发，超高层建筑在中国正在大量兴建，预计未来10年，摩天大楼将从现有的470座增加到1318座，为公司的超高性能幕墙胶和中空胶提供了巨大的增长空间；由于去年冬天北京及华北地区严重雾霾天气，暴露出大气污染严重，其中PM2.5及二氧化硫是主要的大气污染物，国家今将严控火力发电厂和大型石油企业的排放，超细颗粒配胶产品的市场需求有望实现爆发式增长，公司电力的副产品必将获得更加广泛使用；在汽车用胶领域，硅宝将继续保持中国车灯胶第一品牌的地位。

公司技术研发优势明显，自成立以来共获得25项专利，另有12项专利申请已被受理。公司已确立了未来3-5年的前沿技术进行研究和孵化，特别是公司目前立项的前沿探索性项目和有机硅热弹性体的合成与制备，烯有机硅弹性体的合成与应用，有机硅在轮胎中的应用等，一旦项目研发成功，对有机硅行业将是革命性的改变，对前沿技术的持续关注，将促进公司规模化技术研发序列的形成，实现研发一代、储备一代、开发一代、生产一代。

成绩属于过去，展望未来，我们激情豪迈，充满信心！公司将始终秉承对股东负责的经营理念，实现股东利益的最大化是公司的使命。我们希望，能够在资本市场的平台上邀请更多的股东和我们携手前行，再创佳绩。当您想起硅宝科技时，说“那是一家很不错的公司，值得投资”，这将是给我们最好的鼓励和认可！

谢谢！

成都硅宝科技股份有限公司
董事长：王跃林
二〇一三年三月



股票代码: 300019

中国驰名商标

目录	1
----	---

会长致辞

四川省副省长甘霖一行莅临成都硅宝科技调研	2
硅宝科技2013年优秀经销商年会在云南腾冲召开	3
硅宝科技荣获“质量提升质量监督”先进企业表彰	4
硅宝科技参加2013年成都市1号公益行动“惠新家·过新年”	
硅宝科技在行动之一: 认购仪式	4
硅宝科技在行动之二: 走访、慰问简江最多家贫困户	5
硅宝科技在行动之三: 爱心捐赠简江贫困户	6
硅宝科技关爱大爱 扶残济困 携手共建和谐社会	7
硅宝科技开展每年一度“献爱心”义务献血活动	7
硅宝科技参加参加第十九届全国太阳能行业年会	8
硅宝科技参加Solarcon2013中国(上海)国际太阳能技术展览会	8
硅宝科技参加2013年广州国际太阳能新产品博览会	9
硅宝科技举行新产品发布会	10

技术交流

有机硅密封胶基料水分测定方法——气相色谱法	11
-----------------------	----

专家风采

赵西安	13
唐怡: 登览江西婺源三清山仙境	14

员工篇

习近平在第十二届全国人民代表大会第一次会议上的讲话	15
中国梦 强国梦 学习十八大精神之二	18
员工SHOW台	
山河江海都是春	19
感恩硅宝	20
梅傲冰霜	20
路在脚下, 心在前方	21
老男孩	22
希望	23
一个人, 走走看看	24
快乐女人花	25
春日随想	26
我的第一次马拉松	27

员工风采

我就是我	30
快乐工作	31
女人, 当享受生活	32

健康专栏

快时代: 享受慢生活秘籍	33
“匆忙强迫症”困扰都市人	34

天府风情

甘孜州春季旅游攻略	35
-----------	----

2013年第1期

总第二十六期

《硅宝视窗》

硅宝科技市场部主办

编辑:

章巍 王有强 袁胜丽

校对:

王联林 王有治 李步春 郭斌

曾永红 陈昭议 曹海海 周文秀

袁素兰 王有华 吴学智

责任编辑:

高惠 杨杰茹

(内部刊物 仅供参考)

四川省副省长甘霖一行莅临 成都硅宝科技调研

2013年1月9日，四川省副省长甘霖、省政府副秘书长吴显奎、成都市政府、省工商局、省经信委等有关负责人一行莅临成都硅宝科技股份有限公司调研民营企业经济发展情况，硅宝科技董事长王跃林、总经理王有治予以热情接待。



四川省副省长甘霖（中）、硅宝科技董事长王跃林（右）、硅宝科技总经理王有治（左）

硅宝科技董事长王跃林向甘霖副省长一行领导详细汇报和介绍了硅宝科技的成长历程、硅宝产品的应用领域、重点工程、科技创新、所取得的成果以及企业的发展愿景。甘霖副省长此行重点了解了企业产品、市场、发展规划及发展中遇到的困难等情况，参观了硅宝科技的荣誉室、技术中心，并对硅宝科技所从事的有机硅行业颇有兴致，进行了详细询问。甘霖副省长对硅宝科技在高新技术产业方面取得的成绩给予了高度评价和充分肯定，并认真听取了硅宝科技向政府提出的意见和建议。

硅宝科技2013年优秀经销商年会 在云南腾冲召开

2013年3月1日至3月6日期间，硅宝科技2013年优秀经销商年会在云南腾冲隆重召开。来自全国的42家经销商齐聚腾冲，与硅宝科技管理层、销售经理、技术专员等齐聚一堂，共同回顾公司2012年所取得的成绩，商讨部署2013年的发展规划。

会议期间，硅宝科技董事长就硅宝科技2012年在各方面取得的成绩进行了回顾：公司业绩良好，利润增长26%，品牌建设取得丰硕成果，获得中国驰名商标，接待了以色列前总统达利娅·伊奇克、意大利创新署总经理Mario Dai Co 先生、威尼斯大学环境经济领域教授Margherita Turvani女士，以及四川省副省长甘霖、四川省委常委、成都市委书记黄新初等众多政府领导到硅宝的考察；并对2013年及公司远景规划与与会经销商们作了介绍。硅宝科技总经理王有治先生向硅宝优秀经销商团队表达了感谢，并提出“合作共赢，携手腾飞”的会议主题。全体参会人员互动交流，经销商们踊跃发言提问；硅宝经营展厅聆听了各位经销商的意见和建议，并一一回答大家的提问，全方位的解答、消除经销商的困惑和疑虑，增强了来年销售信心。

3月4日下午，王跃林董事长、王有治总经理带领硅宝管理层团队分别向2013年荣获“优秀经销商”、“销售冠军”等称号的经销商表示了热烈祝贺并颁发奖牌，其中12家突出贡献的经销商们获得一次出国游的机会，所有参会经销商纷纷表示2013年更加努力，为硅宝美好的明天做出更大的贡献！



硅宝科技总经理王有治与经销商们合影



3月2日全体参会人员到腾冲县国家湿地公园，缅怀为国捐躯的先烈英雄，加强爱国主义教育

硅宝科技荣获 “质量提升质量监督”先进企业表彰

近日，成都市高新技术质量监督局官方网站公布了一批“质量提升质量监督”先进企业表彰通报。其中，硅宝科技作为先进企业之一榜上有名。

此次活动，主要是通过对企业的质量目标、质量意识、质量责任、质量管理、质量控制、质量保障、质量文化等全方面指标进行考察，对成绩突出的10家先进企业进行表彰提名。

硅宝科技作为先进企业之一，在质量管理水平方面不断强化诚信自律，践行质量承诺，切实保障产品质量安全，并积极为社会经济发展、经济建设做出贡献。



硅宝科技参加 2013年成都市1号公益行动“搬新家·过新年” 硅宝科技在行动之一：认捐仪式

2013年1月18日，成都硅宝科技股份有限公司作为爱心企业，积极响应成都市慈善总会和成都市广播电视台的号召，参与以“搬新家·过新年”为主题的2013年成都市1号公益捐款行动，捐款仪式位于硅宝科技商务中心。

仪式开始前，通过短片了解到因农村土坯房改造工程搬入新家的农村困难群众，仍有许多需要帮助解决的困难。为确保农村困难群众都能拥有一个温暖的年，过一个幸福的年，硅宝科技总经理王有治代表公司认捐了蒲江县全部土坯房改造迁入新家的近150户农村贫困户，为慈善捐款尽一份微薄之力。

仪式中，硅宝科技总经理王有治表示：此次公益捐款活动不仅仅是一种形式，更是一种社会责任，我们将会用实际行动亲自去走访这些贫困户，让他们真切地感受到对他们的关心，并让更多的爱心企业、爱心人士积极参与到“搬新家·过新年”慈善活动中来，为即将搬入新家的困难群众伸出援助之手，帮助他们过一个快乐的春节。

最后，成都市慈善总会代表困难群众，向成都硅宝科技股份有限公司的爱心善举表示衷心感谢！并颁发了捐赠证书作为本次活动的纪念，也是对硅宝积极参与慈善事业行为的肯定。



硅宝科技在行动之二：走访、慰问蒲江县多家家庭困难户

2013年1月25日下午，硅宝科技董事郭斌、工会主席吴学智等一行人，在成都市慈善总会秘书长宋正祥、蒲江县社区居委会负责人的陪同下，走访慰问了蒲江县多家家庭困难户。为他们送去了节日问候和春节慰问品，并和他们进行了亲切交谈，了解他们的生活情况。



每到一处，董事郭斌都详细询问困难群众的身体和搬新家后的生活状况及生活中存在的困难



通过走访还了解到，今年蒲江县种植的橘子大量囤积无人收购，硅宝科技董事郭斌提议：以硅宝科技公司名义采购一部分困难家庭种植的橘子作为硅宝员工福利发放，以解燃眉之急。

硅宝科技董事郭斌表示：“看到大家脸上的笑容，此次走访才显得更为有意义”。并强调：“做慈善献爱心，不仅是捐钱捐物那么简单，应该让困难群众实实在在感受到我们的关怀，用实际行动去帮助他们解决困难”。同时，希望社会广大的爱心企业、爱心人士都能积极参与到“搬新家·过新年”公益行动中来，在严寒的冬日里为需要帮助的贫困家庭送上一份温暖！

硅宝科技在行动之三：爱心捐赠蒲江困难户

2013年2月3日下午，一辆载着满满物资的大卡车从成都硅宝科技股份有限公司出发。作为爱心企业代表，公司董事长王跃林、董事郭斌、工会主席吴学智等一行，在成都市慈善总会宋祥秘书长等和成都广播电视台的陪同下，两次赶赴蒲江县捐赠仪式现场，将所捐赠物资分发到当地困难群众手上。

本次物资分发了近150户拆迁后即将入住新家的贫困家庭，物资包括：棉絮、被褥、电饭锅等家用物品。硅宝科技董事长王跃林带队亲手将这些物资交到群众手上，并祝愿他们能早日过上一个温暖、祥和的春节。其中有两户行动不便的老人不能到仪式现场，董事长王跃林等在蒲江县慈善总会负责人的带领下，亲自走访并将捐赠物资送到他们家里。



硅宝科技自成立以来一直热心致力于社会公益和慈善事业，本次蒲江之行不仅仅是一种形式，更是硅宝付诸于实践和落实在点滴上的社会责任。硅宝科技还将继续关注社会困难群众和弱势群体，为社会做出更大的贡献。



硅宝科技无私大爱 扶贫济困 携手共建和谐社会

2013年1月15日上午，成都新光社区主任解梅等带领困难群众钟志碧到硅宝科技赠送了一面写着“无私大爱扶贫济困，携手共建和谐社会”的锦旗，同时钟志碧还热泪盈眶地表达了自己的感激之情。

此幕的发生，源于年初硅宝从辖区企业就业处了解到社区贫困户钟志碧的情况，一家三口就有两人身患重病，生活非常困难。硅宝科技希望为辖区的居民奉献一份自己的爱心，为回馈社会尽一份力。于是，免费为钟志碧购买社保，家庭就医难的问题得到了解决，由此出现了开头的一幕。

多年来，硅宝科技在不断发展壮大的同时，大力投身公益事业，以各种形式回馈社会，公司领导及普通员工都在积极为社会奉献上自己的一份爱心、一份关怀。以此呼吁大家都能伸出双手帮助那些需要帮助的人，一起携手共建和谐社会。至目前，硅宝科技是行业内唯一一家在人民大会堂发布社会责任报告的企业。



硅宝科技开展每年一度“献爱心”义务献血活动



数达104人。累计献血量超过30000ml，将大缓解成都市用血困难的局面。此次活动体现了硅宝科技员工无私奉献的爱心精神，也表达了对社会公益活动的支持。

2013年2月1日，成都硅宝科技股份有限公司响应中国红十字会号召，在公司园区开展了每年一度的“献爱心”义务献血活动。该活动自2005年开始至今已连续开展了9个年头。

本次统计，以硅宝科技董事长王跃林及总经理王有治带头参与“献爱心”无偿献血活动的员工总数达104人。



硅宝科技参加 第十九届全国铝门窗幕墙行业年会

2013年3月17日，硅宝科技总经理王有治、副总经理曹巍代表公司受邀参加广州举行的“第十九届全国铝门窗幕墙行业年会”。参加本次会议的嘉宾有：中国建筑金属结构协会会长陈兵、中国建筑金属结构协会秘书长刘哲、山东省住房和城乡建设厅原党组成员、副厅长张俊乾、中国建筑金属结构协会副秘书长铝门窗幕墙委员会主任黄昕，以及来自全国各省、市、州的知名企业家协会代表。

此次会议代表着我国铝门窗幕墙行业最高成就和学术水平的学术交流，介绍了我国铝门窗幕墙行业发展的新政策、新技术，积极推动了行业的发展。

会议主要内容之一是姚兵会长对从事多年的建筑企业管理和行业管理工作中的实践经验的交流与分享。姚会长系统地研究了国内外建筑业的发展模式，特别是对企业管理、科技创新和企业文化建设等进行了深入的研究和论述。

会后，硅宝科技总经理王有治表示：“通过认真学习会议精神，切合自身经营管理体会，要做到科技创新，管理创新和经营方式的创新，认真履行行业的社会责任是我们每一个会员企业需要认真思考和着力解决的重大问题。”

硅宝科技参加 Solarcon 2013中国（上海）国际太阳能技术展览会

2013年3月19日至21日，成都硅宝科技股份有限公司工业用胶明星产品——太阳能行业用有机硅密封胶和电子电器用有机硅密封胶，于上海新国际博览中心举行的Solarcon 2013中国（上海）国际太阳能技术展览会闪亮登场。

与本次展会同期举办的还有Semincon 2013、FPD China 2013以及2013慕尼黑上海电子展、慕尼黑光博会，行业涵盖太阳能、半导体、平板显示、电子元器件生产与应用等领域，展览规模空前，观众人头攒动，展会取得了圆满和预期的效果。硅宝科技作为硅密封胶行业唯一一家上市公司以及唯一被国家工商行政总局授予“中国驰名商标”的企业，其产品为太阳能组件的粘接和密封、电子元器件的灌封粘接等提供整体、一站式的解决方案和服务，为客户创造价值。

硅宝科技于3月22日在浦东嘉里大酒店举行的专题研讨会上的专题演讲，也受到业内客户的广泛欢迎。



硅宝现场专题研讨会

硅宝科技参加 2013年广州铝门窗幕墙新产品博览会

2013年3月18日-20日，一向被视为铝门窗幕墙行业“晴雨表”的广州铝门窗幕墙博览会在广州保利世贸博览馆召开，聚集来自门窗幕墙、铝型材、玻璃加工、建筑密封胶、五金配件等行业众多国内外知名企业。硅宝科技作为国内硅密封胶行业唯一一家上市公司和中国驰名商标企业，参加此次行业盛会。

硅宝科技非常重视此次展会，不仅在展位搭建、布置上煞费苦心，公司董事长王跃林、总经理王有治携公司高层、市场销售部、市场部、设备部、研发事业部等员工参加了此次展会。

展会现场气氛热烈，硅宝展位吸引了众多业内人士到访，包括中国建筑金属结构协会会长陈兵在内的多位协会领导、外宾客户、全国各地各行业客户。各届人士在硅宝展位现场亲切沟通交流，了解公司和相关产品情况。



展会现场



硅宝科技展位是整个展会的亮点

中国建筑金属结构协会会长陈兵(右二)与硅宝科技总经理王有治(右一)、董事长(左二)、市场总监王有强(左一)合影

硅宝科技举行新产品发布会

2013年3月18日18点,在广州市南峰宾馆1楼会议大厅,成都硅宝科技股份有限公司举行了备受业界瞩目的“超高性能有机硅密封胶系列新品发布会”。来自全国各地的经销商、客户、业界朋友以及行业媒体人士参加了此次发布会。



发布会现场照片



硅宝科技董事长王跃林

会上,硅宝科技董事长王跃林从国家未来经济发展走势开场,向各位来宾详细介绍了硅宝科技优势以及未来发展规划。在2012年四川多家创业板公司业绩出现下滑的情况下,公司成为创业板“一枝独秀”;实现了营业收入和净利润的双增长。其中扣除非经常性损益的股东净利润增长了26%;经营性现金流净额增长了208%。公司的突出表现,受到各类投资人及研究机构的广泛关注,这是市场对公司的认可。王跃林董事长向各位来宾介绍了硅宝科技在品牌建设、公司影响力方向取得的突出成绩。“硅宝”商标为国家工商总局认定的“中国驰名商标”,上市公司+驰名商标的身份将使得硅宝科技长期处于行业翘楚!



硅宝科技总经理王有波致辞,感谢长期支持硅宝科技发展的广大经销商、客户以及各界人士。他热忱欢迎各位朋友到成都,到硅宝科技参观考察!



硅宝科技总经理王有波致辞



王有波致辞

有机硅密封胶基料水分测定方法 气相色谱法

■ 检验中心·杨礼洪

摘要:将样品溶解于含有内标物的萃取剂中,采用气相色谱法测定萃取剂的水分含量。计算出样品中的水分含量。该方法简单操作,分析时间短,方法的精密度(RSD)≤5%,重复性(RSD)≤10%,线性R>0.99,平均回收率101%(n=6,94.1%~105.8%)。

关键词:有机硅,密封胶,气相色谱,水分

生产有机硅密封胶基料中的水分会影响到密封胶的性能,但至今未见关于其水分的测定方法。水分测定,经典方法是卡尔费休法。但基料中含有的成分会与卡尔费休反应,产生水及消耗KI,所以卡尔费休法不适用于基料水分的测定;用红外水分测定仪测定基料水分时,测定结果是水分与挥发物的总和。由于样品稠度大,水分不易挥发出来,测定结果与标准厚度、测定时间、温度关系特别大,所以测定结果重复性差,不准确。

本实验采用气相色谱法,探索了可行而实用的基料水分测定方法,用于指导改进基料的生产工艺条件,监控生产过程,控制密封胶的产品质量。

本实验是将样品溶解于含有内标物的萃取剂中,用气相色谱法测定萃取剂的水分含量,从而计算出样品中的水分含量。

流量约25 mL/min;进样体积:1 μL。

1.3 实验步骤

1.3.1 标准曲线的制作

用微量注射器分别吸取0.0μL、1.0μL、3.0μL、5.0μL、8.0μL蒸馏水注入10 mL具塞式玻璃瓶内并用分析天平准确称取蒸馏水的质量。移入5.00 mL萃取剂,密封,充分振荡后保存在干燥器中。将工作标准液分别进样于气相色谱仪,计算水分和内标物峰高比。至少重复进样两次。计算每个工作标准液水分和内标物的平均峰高比,得出水分浓度与峰高比的关系曲线。

1.3.2 样品测试

准确称取1~2g试样(精确至0.1mg)到10 mL具塞式玻璃瓶中,加入5.00 mL萃取剂。盖上瓶塞,剧烈振荡玻璃瓶,使试样完全分散。进样注入气相色谱仪。计算水分和内标物峰高比。同样条件下重复进样两次,计算两次测定的平均峰高比。

1.3.3 结果的计算与表示

由1.3.1制作的标准曲线(或回归方程)计算样品萃取剂中的水分含量(β),然后按式1计算出样品中水的含量w,以质量分数表示。

$$W(\%) = \frac{\beta}{\alpha} \times 100\% \quad (1)$$

式中,w—样品中水的重量分数,%;β—样品萃取剂中的水分含量,g;α—样品质量,g。

2 结果讨论

2.1 线性测试

表1为由1.3.1的步骤计算出的水分浓度与峰高比曲线的相关性。

加入水量/mg	0.0	1.0	3.0	4.8	8.0
峰高比均值	0.395	0.804	1.372	1.857	2.542
相关系数R	0.994				

表1 水分浓度与峰高比曲线的相关性

1 实验

1.1 主要试剂及仪器

乙 醇 二 酯 : AR; 水分含量不高于0.2mg/mL。天津博迪化工股份有限公司; 内标物: 无水异丙醇。AR, 成都市科龙化工试剂厂; 萃取剂: 取一定量的内标物, 用溶剂稀释至1000mL, 密封置于干燥器中; 蒸馏水: 符合GB/T 6682-2008中三级水的要求, 自制。

气相色谱仪: GC-450, 带有热导池检测器, 瓦里安; 具塞式玻璃瓶: 10毫升, 应在使用前于150℃温度下加热30min, 稍冷却放于干燥器中备用。

1.2 操作条件

上试102不锈钢柱: 2m×3mm; 柱温: 160℃; 进样温度: 250℃; TCD温度: 170℃; 载气

流量1.0L/min, 方法的相关系数R>0.99, 说明线性较好。

2.2 精密度试验

相同条件下,对标准及基料样品连续10次选择测试,计算其水分和内标峰高比,结果见表2。

表2 标准及基料样品的精密度

测试次数n	峰高比	
	标准样品	基料样品
1	3.827	3.312
2	3.804	3.237
3	3.794	3.321
4	3.795	3.106
5	3.701	2.923
6	3.663	3.118
7	3.712	3.213
8	3.627	2.973
9	3.757	3.181
10	3.764	3.259
相对标准偏差(RSD)/%	1.76	4.26

由表2可见,标准和基料样品的精密度(以相对标准偏差表示)(RSD) < 5%,说明测试精密度较好。

2.3 测试方法的重复性

同一样品进行4次平行处理,观察其测定结果的重复性(以相对标准偏差表示)。

由表3可见,测试方法的重复性(RSD) < 10%,表明该法重复性较好。

2.4 回收试验

用6个基料样品,采用加入法测定其回收率,测试结果见表4。

由表4可见,样品的平均回收率为101% (n=6, 94.1%~105.8%)。

2.5 基料样品测试

生产用基料样品的测试结果见表5。

表5 生产用基料样品的测试结果

生产用基料样品	水的质量分数/%
1#	0.217
2#	0.186
3#	0.153
4#	0.203
5#	0.164
6#	0.163

小试样品的测试结果见表6。

表6 小试样品测试结果

小试样品基料	水的质量分数/%
轻钙1#	0.343
重钙	0.069
轻钙2#	0.368
轻钙3#	0.316
轻钙4#	0.213

备注:小试样为107胶与碳酸钙粉料1:1小试机罩真空5分钟混合得到的基料。

3 结论

通过试验,所建立的方法是实用与可靠的,样品处理方法简单操作,分析时间短,方法的精密度(RSD) < 5%,重复性(RSD) < 10%,线性R > 0.99,平均回收率101% (n=6, 94.1%~105.8%)。此方法可用于有机硅密封胶基料样品水分的测定,用于监控生产过程,指导基料的生产工艺改进,控制胶的产品质量。

参考文献

[1] GB/T 2366-2008 化工产品中水含量的测定 气相色谱法 中国石化和化学工业协会 中国标准出版社出版 2008年。

专家姓名: 赵西安

出生年月: 1940.7

技术职称: 研究员

技术职务: 教授

工作单位: 中国建筑科学研究院

技术特长:

※ 高层建筑结构和计算结构力学研究、设计,技术开发工作

主要职务:

※ 中国建筑科学研究院研究员

※ 中国建筑学会建筑分会理事

※ 中国钢结构协会理事

※ 主要从事建筑结构、建筑抗震、建筑幕墙和钢结构方面的研究、技术开发和技术咨询、工程标准规范编制工作

主要成就:

※ 1964年清华大学土木工程系毕业,1967年研究生毕业。现为中国建筑科学研究院研究员、教授。

※ 1995至2003年间,作为甲方工程监理过广州市市长大厦、交通大厦、建设银行大厦、广东省公安厅:深圳市新时代广场、公路大厦;北京普天大厦等十余座大型建筑的幕墙工程。

※ 2004至2006年间,参与深圳市民中心、电视中心,广州合银大厦,北京央视大楼、北京电视中心、五棵松体育馆等幕墙工程的咨询工作。出版了《玻璃幕墙设计、施工和监理》(1995)、《幕墙工程手册》(1996)、《建筑幕墙工程手册》(上、中、下,2003)等幕墙方面的专著,发表了有关幕墙方面的论文30余篇。在结构方面,主编《钢筋混凝土高层建筑结构设计规范》,发表专著12种,论文90余篇。



登览江西婺源三清山有感

■萧楠

三清本是道家山，
云中修行忘人寰。
石多灵气成仙态，
人求神韵展新颜。
蟒蛇出山化龙去，
神女端庄淡云天。
携手同步惊栈道，
更爱忘庄山外山。



习近平在第十二届全国人民代表大会第一次会议上的讲话



2013年3月17日，第十二届全国人民代表大会第一次会议在北京人民大会堂举行闭幕会。这是中华人民共和国主席习近平发表重要讲话。

中华人民共和国走过了光辉的历程。在以毛泽东同志为核心的党的第一代中央领导集体、以邓小平同志为核心的党的第二代中央领导集体、以江泽民同志为核心的党的第三代中央领导集体、以胡锦涛同志为总书记的党中央领导下，全国各族人民戮力同心、接力奋斗，战胜前进道路上的各种艰难险阻，取得了举世瞩目的辉煌成就。

今天，我们的人民共和国正以昂扬的姿态屹立在世界东方。

胡锦涛同志担任国家主席10年间，以丰富的政治智慧、高超的领导才能、勤勉的工作作风，为坚持和发展中国特色社会主义建立了卓越的功勋，赢得了全国各族人民衷心爱戴和国际社会普遍赞誉。我们向胡锦涛同志，表示衷心的感谢和崇高的敬意！

中华民族具有5000多年连绵不断的文明历史，创造了博大精深的中华文化，为人类文明进步作出了不可磨灭的贡献。经过几千年的沧桑岁月，把我国56个民族、13亿多人紧密凝聚在一起的，是我们共同经历的非凡奋斗，是我们共同创造的美好家园，是我们共同培育的民族精神，而贯穿其中的、更重要的是我们共同坚守的理想信念。

实现全面建成小康社会、建成富强民主文明和谐的社会主义现代化国家的奋斗目标，实现中华民族伟大复兴的中国梦，就是要实现国家富强、民族振兴、人民幸福，既深深体现了今天中

各位代表：

这次大会选举我担任中华人民共和国主席，我对各位代表和全国各族人民的信任，表示衷心的感谢！

我深知，担任国家主席这一崇高职务，使命光荣，责任重大。我将忠实履行宪法赋予的职责，忠于祖国，忠于人民，恪尽职守，夙夜在公，为民服务，为国尽力，自觉接受人民监督，决不辜负各位代表和全国各族人民的信任和重托。

国的理想，也深深反映了我们先人们不懈追求进步的光荣传统。

面对浩浩荡荡的时代潮流，面对人民群众过上更好生活的殷切期待，我们不能有丝毫自满，不能有丝毫懈怠，必须再接再厉、一往无前，继续把中国特色社会主义事业推向前进，继续为实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗。

——实现中国梦必须走中国道路。这就是中国特色社会主义道路。这条道路来之不易，它是在改革开放30多年的伟大实践中走出来的，是在中华人民共和国成立60多年的持续探索中走出来的，是在对近代以来170多年中华民族发展历史的深刻总结中走出来的，是在对中华民族5000多年悠久文明的传承中走出来的，具有深厚的历史渊源和广泛的现实基础。中华民族是具有非凡创造力的民族，我们创造了伟大的中华文明，我们也能够继续拓展和走好适合中国国情的发展道路。全国各族人民一定要增强对中国特色社会主义的理论自信、道路自信、制度自信，坚定不移沿着正确的中国道路奋勇前进。

——实现中国梦必须弘扬中国精神。这就是以爱国主义为核心的民族精神，以改革创新为核心的时代精神。这种精神是凝心聚力的兴国之魂、强国之魂。爱国主义始终是把中华民族紧密团结在一起的精神力量，改革创新始终是鞭策我们在改革开放中与时俱进的精神力量。全国各族人民一定要弘扬伟大的民族精神和时代精神，不断增强团结一心的精神纽带，自强不息的精神动力，永远朝气蓬勃迈向未来。

——实现中国梦必须凝聚中国力量。这就是中国各族人民大团结的力量。中国梦是民族的

梦，也是每个中国人的梦，只要我们紧密团结，万众一心，为实现共同梦想而奋斗，实现梦想的力量就无比强大；我们每个人为实现自己梦想的努力就拥有广阔的空间。生活在我们伟大祖国和伟大时代的中国人民，共同享有人生出彩的机会，共同享有梦想成真的机会，共同享有同祖国和时代一起成长与进步的机会。有梦想，有机会，有奋斗，一切美好的东西都能够创造出来。全国各族人民一定要牢记使命，心往一处想，劲往一处使，用13亿人的智慧和力量汇集起不可战胜的磅礴力量。

中国梦归根到底是人民的梦，必须紧紧依靠人民来实现，必须不断为人民造福。

我们要坚持党的领导，人民当家作主、依法治国有机统一，坚持人民主体地位，扩大人民民主，推进依法治国，坚持和完善人民代表大会制度的根本政治制度，中国共产党领导的多党合作和政治协商制度、民族区域自治制度以及基层群众自治制度等基本政治制度，建设服务型政府，推进政府、法治政府、廉洁政府，充分调动人民积极性。

我们要坚持发展是硬道理的战略思想，坚持以经济建设为中心，全面推进社会主义经济建设、政治建设、文化建设、社会建设、生态文明建设，深化改革开放，推动科学发展，不断夯实实现中国梦的物质文化基础。

我们要随时随刻倾听人民呼声，回应人民期待，保证人民平等参与、平等发展权利，维护社会公平正义，在学有所教、劳有所得、病有所医、老有所养、住有所居上持续取得新进展，不断实现好、维护好、发展好最广大人民根本利益，使发展成果更多更公平惠及全体人民，在经济社会不断发展的基础上，朝着共同富裕方向稳

步前进。

我们要巩固和发展最广泛的爱国统一战线，加强中国共产党同民主党派和无党派人士团结合作，巩固和发展平等团结互助和谐的社会主义民族关系，发挥宗教界人士和信教群众在促进经济社会发展中的积极作用，最大限度团结一切可以团结的力量。

“功崇惟志，业广惟勤。”我国仍处于并将长期处于社会主义初级阶段，实现中国梦，创造全体人民更加美好的生活，任重道远，需要我们每一个人继续付出辛勤劳动和艰苦努力。

全国广大工人、农民、知识分子，要发挥聪明才智，勤奋工作，积极在经济社会发展中发挥主力军和生力军作用。一切国家机关工作人员，要克己奉公，廉政勤政，关心人民疾苦，为人民办实事，中国人民解放军全体指战员，中国人民武装警察部队全体官兵，要按照听党指挥、能打胜仗、作风优良的要求，坚决捍卫国家主权、安全、发展利益，坚决保卫人民生命财产安全。一切非公有制经济人士和其他新的社会阶层人士，要发扬劳动创造精神和创业精神，回馈社会，造福人民，做合格的中国特色社会主义事业的建设者。全国广大青少年，要志存高远，增长知识，锤炼意志，让青春在时代进步中焕发出绚丽的光彩。

香港特别行政区同胞、澳门特别行政区同胞，要以国家和香港、澳门整体利益为重，共同维护和促进香港、澳门长期繁荣稳定，广大台湾同胞和大陆同胞要携起手来，支持、维护、推动两岸关系和平发展，增进两岸同胞福祉，共同开

创中华民族新的前程。广大海外侨胞，要弘扬中华民族勤劳善良的优良传统，努力为促进祖国发展，促进中国人民同当地人民的友谊作出贡献。

中国人民爱好和平。我们将高举和平、发展、合作、共赢的旗帜，始终不渝走和平发展道路，始终不渝奉行互利共赢的开放战略，致力于同世界各国发展友好合作，履行应尽的国际责任和义务，继续同各国人民一道推进人类和平与发展的崇高事业。

中国共产党是领导和团结全国各族人民建设中国特色社会主义伟大事业的核心力量，肩负着历史重任，经受着时代考验，必须坚持立党为公、执政为民，坚持党要管党、从严治党，全面加强党的建设，不断提高党的领导水平和执政水平，提高拒腐防变和抵御风险能力。全体共产党员特别是党的领导干部，要坚定理想信念，始终把人民放在心中最高的位置，弘扬党的光荣传统和优良作风，坚决反对形式主义、官僚主义，坚决反对享乐主义、奢靡之风，坚决同一切消极腐败现象作斗争，永葆共产党人政治本色，矢志不移为党和人民事业而奋斗。

实现伟大目标需要坚定不移的努力。全国各党派、各团体、各民族、各阶层、各界人士要更加紧密地团结在中共中央周围，全面贯彻落实中共十八大精神，以邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观为指导，始终谦虚谨慎、艰苦奋斗，始终埋头苦干，锐意进取，不断夺取全面建成小康社会、加快推进社会主义现代化新的更大的胜利，不断为人类作出新的更大的贡献！

（文章摘自《新华网》2013年3月17日）

中国梦 强国梦

——学习十八大精神之二

■王联林

习近平总书记在参观《复兴之路》展览时说：“何为中国梦？我以为，实现中华民族伟大复兴，就是中华民族近代以来最伟大的中国梦。现在比历史上任何时期都更接近这一目标。”

就在总书记发表这一讲话前不久，我们党的十八大于北京胜利闭幕，党的十八大为全国人民描绘了一幅建成小康社会的宏伟蓝图，一张美丽中国的壮丽画卷，一条实现中华民族伟大复兴的科学发展之路，成为我们发展进程中的又一丰碑。党的十八大制定了我们党今后一个时期的方针纲领，确定了建成小康社会的宏伟目标，完成了最高领导层的新旧交替，可以说我们的“中国梦”又更进一步接近现实。

泱泱中华五千年历史长河，国家强盛，民族兴旺的太平盛世有很长时间。没有一个国家或民族能够相提并论。但在中华民族发展史上，还是有战乱四起，民不聊生的年代，特别是到了清朝末期，更是积贫积弱，被动挨打，腐败的清政府丧权辱国，使中国进入半封建半殖民地社会，成了人见人欺的“东亚病夫”。新中国成立以后，中国的发展之路也历经波折，走了不少弯路，特别是那一场史无前例的“文化大革命”，将中国折腾得几近崩溃。党的十一届三中全会拨乱反正，中国开始走上一条改革开放的强国之路，开始进入一条飞速发展的快车道。改革开放三十年来，中国的发展一日千里，城乡面貌焕然一新，国际地位空前提高，世界进入了“中国时代”。曾几何时，一个实现中华民族伟大复兴的“中国梦”开始萌芽。

要实现伟大的“中国梦”，非一朝一夕之事，不可一蹴而就而为。可重任重而道远，还有很长的路要走。在欧美经济陷入衰退的背景下，我国经济“一枝独秀”，领跑世界，超越赴美，稳居世界第二大经济体。预计在建国100周年前超过美国成为世界第一大经济体！在辉煌的成绩背后，我国经济发展区域、城乡不平衡，贫富走向分化，发展模式粗放，环境污染破坏等等“成长中的烦恼”，阻碍着我国进一步科

学发展、协调发展。要破除这些障碍，加快实现“中国梦”，还要几代人付出不懈的努力。十八大将科学发展确立为指南思想，为我国实施五位一体，建设美丽中国奠定了理论基础，为在建国100周年时实现中华民族的伟大复兴指明了方向。

美梦，好梦，强国梦，民族梦，中国梦。这是中国共产党人的宏伟战略。这是中国人民的民心所向，这是中华民族的伟大复兴。空谈误国，实干兴邦。我们作为科技型民营企业上市公司，就是要从事的行业树立远大目标和梦想，立志将该行业发展成为世界先进水平，为增强我国的科技实力贡献微薄力量。只有当我国拥有一批世界500强企业，涌现大批创新能力卓越的中小型企业，我们才可能成为世界强国，这是我们企业界应尽的责任！我们只有把个人梦想，企业梦想同国家梦想紧密结合，才能使得这种梦想具有现实价值与深远意义。梦想毕竟是梦想，只有将梦想变为现实，这才是关键的关键，才是每一个中国人的目标。



山河红霞最是春

■胡发都/王欣欣

当阳光终于无比慷慨地洒向大地，当空气里氤氲着不可名状的花草芳香，当小鸟欢快地放开喉咙歌唱，久远的春天，在人们热烈的企盼中，走进了2013年的3月8日。

我们乘坐公司工会的大巴，一路春风拂面，温暖着犹如出笼鸟儿的人们。当车停在龙泉山顶后，我们便再也按捺不住兴奋的心情，迫不及待地和同事们涌向山村田野：“走，先看桃花去！”

于是乎，这生在柴门野亩的人间绝色，抖擞起精神，摆出最动人的身姿，扮上最艳丽的彩妆，纤纤素手托举起染尽山林的落霞，笑迎八方宾客。



当我们置身花的海洋，满目灿烂似锦，仿佛人间仙境。



最妙的是，不同的花枝，有不同的形态，各有各的美貌。

有的是热烈的鲜红，花瓣层层叠叠，密密地布满树梢，甚至将树枝压弯了去，花枝迎风舒展，落落大方，就像一串串节日的灯笼在枝头绽放，好不喜庆热闹。

有的却是娇嫩粉红，花朵玲珑剔透，一如春姑般娇媚的容颜，若有微风拂过，花瓣随之起舞，缤纷眩目，似有欲语还休的别样风情。

还有的是最朴实无华，一朵朵小花清新淡雅，怯怯地依偎着粗壮的枝干，可亲可近，煞是可爱。“桃之夭夭，灼灼其华”。桃花在春天里吐露芳华，美而不媚，艳而不俗，在游人如织的近郊里，有“人面桃花相映红”的灿烂，热情；在寂静的深山中，有“桃花依旧笑春风”的从容，淡定；待到炎炎夏日来临时，桃树欢欣地抖落一身繁华，为人们献上另一番真诚的心意。

是的，其花亮丽娇容，其果甘甜清香，人若如此，可谓“内秀外王”之道也。

感恩硅宝

■ 建筑胶销售部/高杨

当我踏入硅宝时，是2012年的初夏，有微风的夏风带着栀子花香吹拂脸庞，映入眼帘的是明亮整洁的办公大楼和干净的厂区，还有绿意盎然的花园，使人感到清新愉悦！

非常荣幸的，我也成为了硅宝大家庭的一员，在此非常感谢公司、领导，对我的栽培。为了让我们这些新员工，能更快更好的成长，领导们制定了完善的方案与教材，通过理论与实践相结合的模式，让我们在短时间内对公司、产品有了全面的了解，也非常感谢领导和同事的帮助与指导，在业务技巧上点点滴滴的传授，使我对销售工作有了全面的认知，掌握了很多销售技巧，为我们快速的成长和有效的开展工作打下了坚实的基础。

勤能补拙，这是千古不变的至理名言，也是领导们的谆谆教导！而我正是由于对这份工作的热爱与执着，有了辛勤的付出，在这半年时间里学习到很多知识，也有了幸福的收获，成就了我在硅宝的第一单业务。

在2013崭新的一年里，我会用饱满的热情，积极的心态，做好每一件事，改进自身不足之处，加强销售技巧与专业知识，向优秀的领导和同事学习，不断提升自己各方面能力，与硅宝共同成长，共发展，创辉煌！

梅傲冰霜

——谨以此献给进取的硅宝人

■ 建筑胶销售部/高杨

红梅绽放傲冰霜，任尔风雪温芬芳。

除却排他偏意忌，攻关夺隘练坚强。

宏图大展创美梦，齐心协力铸辉煌。

科技催人勇奋进，众做硅宝美名扬！

路在脚下，心以前方

■ 建筑胶销售部/周晓燕

十字的路口上我将一枚硬币抛起，企图用它来决定我人生的方向。刹那间，闪过几分流波，硬币落下，我更加坚定了自己内心的信仰，只要路在脚下，心就在前方。

站在雨淋不到的角落，深沉的望着远方，一眼望不到头的道路，渲染着怎样的凄凉，一阵寒风吹过，心从黑夜中惊醒，望望窗外世俗的离殇，昔日的记忆是否尤在眼前明晃。泪光滑过脸颊的彷徨，一边走，一边抚摸着被岁月褪尽的沧桑，一段记忆的流沙滑过指尖，留下守候不断的渴望。岁月已逝，寒夜冰冷的月光能否与我一起走过地老天荒，去寻找心灵栖息的方向。

一个没有理想的人，好似一根没有准星的金，一个没有目标的人，好似一只到处纷飞的羽毛，往往有时候我们都有一双擎天巨足，往往有时候我们都有一双腾飞的翅膀，唯独没有一双洞察人间迷雾的双眼和一个体味人生百态的心房。

将心态放平吧，将志向抛去你向往的地方，当然，你也许可能不知道社会的舞台上你究竟会扮演着一个什么样的角色，你也许可能不知道人生这趟有去无回的单程列车上你究竟会在那一个站点下车，你也许可能不知道自己手中的这支笔是否可以像其他人那样拥有耀眼的光芒。但是有一点，你要明白，你已进入不惑之年，肩头的重担开始运转，双重的目光也要直视向前。

海燕搏击风浪，它们可曾因为害怕而放弃自己怀久的梦想。雄鹰翱翔苍穹，它们可曾因为劳累而摒弃自己坚定的信仰。飞蛾以身殉火，它们又可曾因为寂寞而将自己的灵魂出卖给黑暗的深渊。

我总是醉在梦与季节的深处，听花与黑夜唱尽梦魇，唱尽繁华，唱断所有记忆的来路，让经历品味五谷杂粮，让双膝跪破世俗的离殇。

我走了走，抬起了路边的晨霞，我走了走，看了看远方的斜阳，路边的淤泥，前方的荆棘，让我不再想涉足前方，我多想就这样慢慢终老，我多想继续不前做一个无名小卒在城市的边缘选选高高，身边的露珠淹没了我青春的力量，一千只鸟飞过天空，它们眼角的泪水滴落在我沉默的心房，望望天空美丽的云朵，看看大海上翻腾的浪花，我是不是真的要让人生的浪花沉灭我生命中的最后一道光。

一枝笔，点亮了前方希望的光，虽然我是一个弱者，但我又怎么忍心将梦想停留在山腰，我不是强者，但我也要向梦想发起冲锋的号角，我要拼搏，即使让我满腔的热血如火药般剧烈的燃烧，我要拼搏，即使让我羸弱的身躯如夸父一般成为太阳的燃料，我将勇敢重新步入胸膛，我将迷茫转化为奋斗的力量，走过淤泥，越过青春，翻过高山，越过海洋，扬起希望的风帆，开启新的航向，我坚信，只要路在脚下，心就在前方。

人生，不过是一道一加一等于一的数学题，一份梦想加一次努力等于一次收获，一个朋友加一次关心等于一份快乐，一次教训加一份经历等于一次成长，一个信心加一道路途等于一次成功。

老男孩

■ 建筑胶销售部/古永强

这几天反复听着《老男孩》，这首歌唱出了70、80后的心声，自己多少也有些触动！有些人功成名就，有些人还在为梦想而奋斗，为住房而感慨。在现实面前，梦想是一个多么不现实的话题。但梦想就像酒一样，人生里不能没有酒，可以不必天天有，但不可以没有！梦想亦是如此，即使梦想在人生中断层，我们对于梦想的回忆也是像生命一样珍贵！而梦想和生命都很相似，生命有绽放与枯萎，梦想也如是。不同就是生命里可以拥有几次梦想，生命珍贵的只得一次。

当那些青春一去不复返，曾经的梦想被岁月打磨的体无完肤，我们是否还能保持18岁时那颗勇敢而倔强的心呢？没经历过，我也不知道。曾经在《青年文摘》看到过这样一句话：如果青春是一片叶子，那么我们每个人都曾经嫩绿过，那娇艳欲滴的青涩是秘密，我们避而不谈，在躲藏中伤感。我们都以为青春会很长，但很快，那翠绿便得到了尾声。回望中，看到了很多心甘情愿的忧伤。我想，那就是青春中的我们吧。无所适从却满怀期待。青春如同逝去的江河，梦想就在青春奔腾的河流不断撞击，不断将生命的升华。可能青春的河流里，梦想是一块大石，可是去到生命的尽头，可能只有沙粒！我希望能坚持到底，不想到最后来祭奠曾经……



希望

■ 内审部/侯光莉

春天是化妆师，给光秃秃的柳树穿上了披肩的长发，散发着绿的光芒和清新的香味，黑顺的长发自然的下垂，随着春风轻轻的摆动。与之相呼应的是河对岸的一朵朵迎春花，露出着黄灿灿的脸庞，装扮在一簇簇茂盛的绿叶丛中，显得含蓄而羞涩，却也掩饰不住内心的喜悦，悄悄的将自己面容倒影在河流中。围墙边不经意间伸出几枝月季的枝条，她告诉我：你们是什么时候听到了春天的呼唤？是什么时候感受到了生命的脉动？是什么时候脱掉枯老干皱的外衣？是什么让你改变了容颜？

“妈妈，我的种子发芽了”，儿子兴高采烈地喊。果真在花盆湿湿的土壤里，有几粒绿色的小点，他激动地说：“这里还有红萝卜种子、花的种子”。儿子专注的看着他的种子，他是在为他种得这些新的生命感到高兴，也在为他的种子祈祷，希望它们能健康快乐长高、长大。他看种子的眼神就像我看着他眼神一样，充满期待，希望和祝福；就像我在街边看着对面儿子背着书包，飞快向学校奔跑去的眼神。看着他的背影，想着他长大后会是什么样？

儿子跑远了，身影越来越小、越来越远，但希望却离我越来越近了。



一个人 走走看看

■ 市场部 杨杰茜

过完了这个冬天，春天便来了。我想我并没有落下什么；又或者没有什么。安静的生活着。一天又一天。

这个城市的风景，总是那么的悲凉。还略带一丝伤感。以至于，我总能回忆这个城市。有时，为了寻找起点是什么。我寻遍了整座城市。然后，悄悄落下几滴汗水。我没有忧伤，但也没有多大的快乐。擦干汗水后，依然是张明媚而忧伤的脸。

会有一首歌，让你想起我吗？其实已不重要了。那欢愉的年代，记载的彼此的悲伤与快乐。也很久了。人总是要长大的。总是要学着淡忘，而且很快。可是总有一些事，是一辈子。如果，有一天我忘记了，忘记了悲伤。请别怪我！

谁也不是谁的谁，可是，为什么总有谁为谁伤心呢。是孤独，是寂寞，还是最真的心，还是这个忧伤的黄昏。那奔跑的落难，又算是什么。总有些人为了心中的某个谁而高兴，而心痛。如果可以换个角度去看去想，我也很想试试。

繁花落尽，残美孤独。

我一个人在路边行走，只是想一个人走走，看看。

人总说，歌还是老的好，我想听唱首老歌。一首老老的歌，动听的旋律里有许多老老的故事。可是一句也不会唱。时光荏苒，时光荏苒。当我们再次唱起那首歌，紧紧的抱在一起，淋漓的哭泣。这一生，我们唱着老歌，将会走多远。

一觉醒来，仿佛看见过一张相似的脸。又会不会也有同样的悲伤。或许，每个人的世界里都有一张熟悉的脸庞，随着不见。有时，你的一句话会影响到一个故事的开始与结局。你也许不知道一个不经意的玩笑或者无心的话，有人会认真的。所以，请不要太过无心，更不要太过认真。

这个尘世，太多纷繁。偶尔的走走，看看，会记起很多事，也会忘记很多事。闲闲时到一个人走走，看看，……

快乐女人花

■ 新材料基建部 张丽娟

春回大地，万物复苏。对于女同胞们来说，今天是个值得盼望的节日。我们迎来了又一个“三八国际妇女节”。3月8日，成都硅宝科技股份有限公司为公司全体女职工放了一天假，并组织大家到龙泉赏桃花。

首先，公司工会主席向辛勤耕耘、默默奉献在各个岗位上的女同胞们致以节日的问候！殷切的希望全体女职工发扬有爱、乐奉献、求团结的优良作风。俗话说，妇女能顶半边天。大家都能在各自的工作岗位上发光发热。用女性特有的温柔、细腻与耐心，在自己的岗位上取得了优异的成绩。为硅宝的发展做出了很大的贡献。我们相信：硅宝科技的女职工们会越来越有风采，硅宝的明天也一定会更加辉煌！



春日随想

■ 财务部/吴学智

是那春晖色泽的摇篮，
是那秋韵沉沉的浓香，
是那家园殷殷的期盼，
孕育了“鞋宝”人心中的梦想。

怀揣憧憬放开眼界，
相牵情愫心融一堂，
辛劳汗水凝聚创新团队的力量，
优质品牌树立诚实守信的风范。

在科技厚重的沃土上耕耘希望，
在竞争激烈的商海中扬帆远航，
让“鞋宝科技”之花绚丽芬芳，
愿“鞋宝科技”硕果日臻辉煌。

我的第一次马拉松

■ 市场部/李勇

3月23日，我一个跑步的菜鸡，终于参加并完成了人生的第一个全程马拉松——重庆国际马拉松。

我是从去年夏天开始持续跑步，若是在当时，能想着参加并完成全程马拉松是不可想象的，但现在跑完后发现有些事情也并不是想象中的那么困难。不断完成和超越，这也许除了锻炼身体之外跑步爱好者最大的乐趣和精神动力。

我从小到大，虽然身体素质不算很差，但由于环境的关系，基本没什么体育锻炼，为什么说是环境的关系，我想这与我们从小到大，国家国民教育在体育方面的重视和执行程度有关系。学生时代，基本就是以考试为主，忽略了学生的体育锻炼，再加上社会上整个国民全民体育锻炼的热潮风气基本没有，所以，在这个大环境下，全

民体育锻炼没有形成一股风气。

我想，我们当下中国追求中国梦的时候，也必须要体育强国，国家真正落实推行全民体育锻炼的政策和举措并一层层去执行落实，让我们每一个中国人，都有一个强健的体魄，这才是完成我们中国梦之本。八十年代松下幸之助对松下公司的职员有句名言“三米之外，跑步前进”。现在已推广到日本整个国家，包括国家公职人员。当然，我们毋庸这么折腾，但是国民从小有一个健康的身体体质肯定是一个国家繁荣的根本。

好了，不小心扯远了。

我为什么开始跑步，源于去年经常感觉疲惫和精神状态不好，我觉得我必须要通过运动来改善这点了，我想了很多我适合的运动，篮球？人太矮了，足球？我是一个足球爱好者，特别喜欢



与CCTV-5主持人沙桐赛前合影

看英超，但我只看绿不蓝球。虽然经常看梅西踢球时我就幻想我要是中国的梅西，带领中国队拿世界杯冠军。那我绝对是民族英雄。习总书记都会给我颁奖，可是这只是幻想而已。其余的体育运动羽毛球，乒乓球没人跟我玩。也受到场地的限制。最终发现跑步最合适，我发现跑步是一个“一个人跑也可以，几个人一起跑”也可以的运动。它不需要团体配合。更多的是关注自己，任何时间，任何地点，你都可以跑，所以我发现这项运动很适合我，于是就开跑了。

一项运动要长期坚持下去，事实上，做到这点很难，相信很多才开始跑步的朋友都有这点体会。跑了几次，发现有时很懒惰，本来计划今天要跑，但拖延症犯了，松懈了。我想得一些办法解决自己拖延和松懈的毛病。我发现，虽然跑步是一个人的运动，但实际上如果能与几个同样爱好的朋友一起分享，相互鼓励，那么就容易坚持下去。所以，我想了一个办法，画一群都喜欢跑步的人认识。相互鼓励，并分享跑步中的乐趣，组建了一个跑步群。在跑步的同时也在想怎么把这个群体扩大。一个比较好的机会是，找到一位专业、热心的跑步大咖加入这个群。慢慢地，这个群里跑步的人越来越多，专业程度也越来越高，大家一起上传跑步数据，甚至比拼速度，一起分享经验，乐趣，相互鼓励。

人有了分享与鼓励，做一项事情就容易坚持下去，特别是看到别人进步很快的时候，会发现自己的差距，找到这些差距，并为自己打气，所以，我跑步的水平慢慢提高。我从一个菜鸟一开始跑3公里，到一口气5公里，再到突破10公里，然后15公里，然后半马跑21公里，然后突破30公里。

虽然与一群志同道合的人一起分享、鼓励，是坚持一项运动的好办法，但是最关键的，你还是要从内心真正去喜欢这项运动。我发现跑步很好，在跑过了30分钟或者一小时后，进入一个匀速跑步状态中，身体会分泌一种叫做多胺的物质，会产生一种特殊的快感，特别是，大汗淋漓跑完后，那种又累全身又舒畅的感觉，是让人很

迷恋的。

在跑的过程中，你会发现很多有趣的地方。奔跑过程中两旁的景色，无论多遥远，都将在你身后慢慢远去。最远的距离，也可以用你的双脚踏丈量。匀速跑步过程中身边运动的景色着落在我们跑步者看来有时候似乎是静止的，因为只会感觉周遭世界只有自己在移动，那种感觉，非常美妙。

虽然跑步会带来很多快乐，但是如果有了一个目标，例如要求自己45分钟跑完10公里，要求自己来一个长距离奔袭30公里，完成这些目标，除了决心，还需毅力坚持下去。特别坚定了完成马拉松这个目标后，更加感觉压力山大。

我选择下班后跑步，由于上班，时间上其实也很吃紧。在冬天，基本下班后快19点了，天都黑了，这个时候又冷又黑，如果跑一个15公里。20公里，回家洗完澡，基本上都22点了，这个时候，才睡觉。我居然能熬过去。

就是去年12月决定参加今年3月的重庆国际马拉松，当时我最远的跑步距离是15公里。而国际马拉松的距离是42.193公里，这在当时看来确实很难做到。但跑步群里的兄弟相互鼓励，我制定了一个比较详细的跑步计划，每周完成多少公里。完成多少公里，控制的时间，什么时候突破20公里。什么时候突破30公里。都比较详细。除了去年年底全国各地比较严重的雾霾天气空气质量不好中新过几次，基本上还是坚持下来了。完成这些训练后，心里还是有一个疙瘩。

现在回想去年寒冬坚持跑步的片段，感觉很温暖。数九寒天，路人穿得结结实实，依然晒手晒脚，我却穿一个长袖大洲洲清跑步。冬天的月夜，在路人看来是月黑风高。可在我们跑步者跑步时望月的感觉却是清风明月，不觉一丝寒冷。即使寒冷的冬夜，也会路过梅花绽放。清风明月。嗅到那阵阵梅花清香。这种快感，是冬天里怕冷的人体会不到的。

回到我23日参加马拉松的那一天，到了重马赛场。总共有3万人参加。当起跑枪声响起，那个起跑的场面和气氛，确实很震撼。我按照我的计

划，不受其它比赛者的影响，按照自己的节奏跑，因为我的目标是完成自己的第一个马拉松，而不是取得一个好成绩，所以一开始，我的速度很慢，刚开始或许参加比赛的人太多，挤在一大堆的人当中跑，不过随着跑的公里数增加，慢慢地，参加全马的，把其它参加迷你马拉松，半程马拉松的甩在了后面。到了20公里以后，基本上跑道上人不是很多了，因为这个时候，跑得很快，比如那些一般存在的黑人选手，早就领先到那去了。剩下我们这些业余菜鸟的，稀稀拉拉的，正是比拼耐力的时候。我跑到20公里的时候感觉还行，来自自己速度放慢，有自己的节奏，另外30公里之前，我认为自己不会出现什么问题，还有道路两旁重庆人民很热情，大妈大爷不停加油，所以找边跑边欣赏重庆江边沿途的美景。

可是，从28公里开始，特别是30公里，腿开始发酸，小腿开始抽痛了。感觉马拉松30到35公里那个运动生理极限时提起来了，嗯，这个时候确实感觉非常痛苦，感觉腿已经不是自己的了，呼吸也不顺畅。提不上什么劲，速度也急速下降，基本上是在往前面挪动了。这时候临近中午，重庆天也开始热了。从之前5分半每公里下降到6分半每公里的速度，基本上感觉没什么区别，感觉每一公里，都是那么漫长，那么艰难。这个时候，由于自己没有经验，犯了一个很严重的错误，就是坐下来休息，这是我这次跑马成绩不好的最大原因。后来才知道，即使再累，只要还能坚持跑，哪怕走，也千万不能坐下来歇息，因为一旦坐下来歇息后，大脑会分泌酸性物质，会非常酸爽，很难坚持再跑，越休息，越想休息。我从30公里开始，跑一小段，就得停下来休息。这样，节奏打乱了，时间也耽误了。

在35公里后面，甚至连走也变得那么痛苦，完全等着每一公里的数字快快到来。35公里后，我看到马拉松关门时间还有40分钟就快要到了（重马是5小时30分的关门时间，超过这个时间比赛者还未到终点，将不被发成绩证书）。我想，我第一次马拉松是不是要废了，以失败告终，可



是，这个时候，身体已完全撑不起。这个时候要在40分钟内，完成7公里，感觉非常困难，虽然平时30分钟就可以做到。我想了很多鼓励自己的东西，跑完吃大餐，跑完买最好的拖鞋，跑完怎么去happy，等等，能想到的我都想到了。这个时候，我发现前面一位很瘦弱的美女跑友，虽然看起来很累，但依然坚持在跑，这个时候我怎么还那么有力气跑？我顿时感觉自己太蠢了，反正来了也是来了，拼了吧，于是不管腿酸不酸爽，对准前面那位美女跑友的背影，猛地向前冲。虽然她们依然一直领先于我，我最慢也没有赶上，但最后，我在5小时20分钟左右完成了这次马拉松。跑过终点那一刻，如果说有什么特殊的感受，其实没有，我就觉得明年我还要再来，吸取这一次的经验教训，争取4小时30分钟完成整个比赛。

跑步是一项很好的运动，无论什么人，都可以参与，它不需要什么特别的装备，不需要其它人与你配合。一个人的运动，几个人跑也可以，没有时间、地点的限制，只需要一双不错的跑鞋，然后一个人慢慢地坚持跑就好了。在这过程中，你会慢慢爱上这项运动，工作将更轻松，跑步将更轻松。最后与大家分享一句话：“耐心奔跑！风车从不跑去找风，所以跑步也一样，只要耐心跑下去，肯定会有收获！”

希望大家爱跑步，爱生活！

我就是我

■ 外贸部/黄春兰

在这个世界上，没有一个人完全像我；

有一些人某些部分像我，但没有一个人完全和我一模一样；

所以，一切出自于我的都真实地属于我，因为那是我个人的选择。

我拥有我的一切；

我的身体，以及一切它的举动；

我的思想，以及所有的想法和意念；

我的眼睛，以及一切看到的影像；

我的感受，不论是什么：愤怒、喜乐、挫折、爱、失望、兴奋；

我的嘴巴，和一切从口中所说的话语。温文有礼的，粗鲁的或粗鲁的，对的或不对的；

我的声音，喃喃的或轻柔的；

还有我所有的行动，不论是对别人或对自己的；

我拥有我的幻想，我的梦想，我的希望和我的恐惧；

我拥有我所有的胜利与成功，所有的失败与错误；

因为我拥有全部的我，我就可以和自己成为亲密熟悉的朋友；

由于我能如此，所以我能爱自己。并且能够友善地和我的每一部分友善相处。

那么，我就可以使我整个人的运作状态，带给自己最大的幸福；

我知道自己有些地方让我困惑，也有别的部分是我也不明白的；

不过，只要我友善地爱自己，我就能勇敢地，满怀希望地寻求途径来解决这些困惑，并且寻求方法以更好地了解自己；

然而，不论我在任何时刻，看起来，听起来如何，不论我说什么，做什么，或想什么，感受什么，这都是我。这是真实的，而且代表了那个时刻我的状况。

嗣后当我回想当时我是如何看待起来，听起来的样子，自己所说的话和做过的事，还有自己的想法和感受，有些可能已不再合适了，我能够摒弃那些不再合适的，而保留那些经过证明后合适的，并且再创造一些新的来取代被我摒弃的那些。

我可以看、听、感受、思考和做事；

我拥有我工具以生活下去，与别人亲近和富有生产力，并且能够使我周围的人事物呈现出意义和秩序；

我拥有我自己，所以我能掌管我自己；

我就是我自己，而且我很好。

快乐工作

■ 采购部/王大为

人在世上生存，就要独立，而不能依附于别人，做一个自食其力、经济上独立的人。一个人的自身社会价值是通过他的社会劳动体现出来的。歌德说的好：“你若真喜爱自己的价值，你就得给世界创造价值”。工作需要人来，人更需要工作。工作是人们安身立命的生存资本。有了劳动报酬，方能解决自身的最基本的生理需求——即吃、喝问题。同时，工作岗位也是一个人自我展示才华、才干的平台。

人的一生中工作时间大约在30—40年左右，每天，除去睡觉的8小时剩下的时间有一半在工作，所以，可以说工作是生命的一部分。工作心情的好坏标志着一个人的精神生活质量的的高低。工作心情好，生活的幸福指数就高，工作心情不好，生活的幸福指数就低。

既然工作是生命的一部分，工作心情直接关系到我们的生活质量，那么工作时一定要快乐。如何快乐地工作应该纳入社会学和心理学的研究范畴。

无论命运把我们带到了什么职业，只要我们充分认识每份工作的重要意义，培养起工作兴趣，就能喜欢上这份工作，干一行，爱一行，既体现一个人的工作品质，又体现一个人的能力。在工作中充实自己，快乐自己，也是衡量一个人适应工作的能力和悦纳工作的能力的重要标尺。

其实，工作不分高低贵贱，每一份工作都很重要，社会就像一台庞大的机器，机器上的每一枚螺丝

钉都很重要，缺一不可。比如，一台晚会，策划师很重要，导演很重要，编导很重要，演员很重要，化妆师很重要，灯光师很重要，摄像师很重要，不必在乎别人怎么看待自己的工作，关键是自己如何看待自己的工作，我们既不能轻视自己的工作，也不能失去工作的兴趣。在当前激烈的竞争中，每个人都要珍惜每一份工作。

对工作充满热情的人，脚步是轻盈的，全身心地投入工作，沉浸在工作中，陶醉在工作中，充分享受工作带给自己的愉悦。孔子曰：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者”九十多岁的石油专家侯祥麟的脚步是轻盈的。因为他一生都对自己从事的事业充满热忱、充满激情、充满热爱。

积极的人，早上睁开眼睛，告诉自己，今天我还活着，太好了。我还可以工作，我还可以做事。离开家门时，面对镜子送自己一个微笑，情绪饱满的走向工作岗位，到了单位知道自己今天的工作排序一、二、三，很快地全身心投入工作。

有些工作不是一人能单独完成的，这就需要大家发扬团结与合作精神，齐心协力，群策群力，才能把工作圆满完成好。

对待任何工作，都应该拥有强烈的责任心，责任心强才能确保工作质量。

朋友们，保持良好的工作心态，快乐地工作吧！让人生更美丽，幸福着。



女人，当享受生活

■ 管理部/杨珍珍

我们所说的享受，不是一掷千金的挥霍，不是灯红酒绿的奢侈，不是唱三吆四的排场，不是颐指气使的骄傲……

我们所说的享受，不是珠光宝气的华贵，不是被罗绸缎的柔美，不是周游列国的潇洒，不是管弦丝竹的飘逸……

我们所说的享受，只不过是厨房里，单独为自己做一样爱吃的菜。在商场里，专门为自己买一件礼物。在影院里，看一部自己喜欢的电影。不必惦记任何人的眼睛冷暖……

我们说的女人的享受，只是那些属于正常人的最基本的生活乐趣。只因无数的女人已经在劳累中将自己忘记。

女人何尝不希望享受啊？

还在享受念书时，期待着考上理想院校，便可以好好享受了……

大学毕业后，想着再找到一份好的工作就可以

好好享受了，忙得晕天暗地，忘记了日月星辰……

工作后，想着赶紧找个好人嫁了，就可以更好地享受了……

嫁人后，将宗族使命不由地摊到身上。心想孩子生完后就可以享受生活了。……

似乎，这样的生活才是正确的，才是符合大众审美标准的。女人的享受就这样一直被自己搁浅着。

时间抽走了美貌和力量，用皱纹和近视镜充盈下的黑圈。

在这里，我不是想否定这种生活方式。因为我记得很多女性，在一味的应着“社会标准”不停的往前赶着，而把自己给弄丢了。她们爱着身边的每一个亲人，确唯独太不爱一个人了——那就是她们自己。

给自己留点享受的时间和空间吧。不要一拖再拖，不要一等等再等。请从这一分钟开始，享受生活。



快时代：享受慢生活秘籍

来源：《都市健康人》第12期

“慢生活”是一种新颖而积极的生活方式。由欧洲的意大利发出正席卷全球。欣然而至中国，当大部分人还没有来得及消化接受这个新的生活方式之时，“慢生活”已成为都市白领工作之余的谈资，不少人已俨然成为了“慢生活”的追随者。

“慢生活”与个人资产的多少并没有太大关系，也不用担心会耽误你的爱情，影响你的事业，因为慢是一种心态，是一种积极的奋斗，是对人生的高度自信，是一种高智、随性、细致、从容的应对世界的方式。它只会让你更高效，更优雅、更接近幸福。

生活中，常常会见这样一幕：一些人跑来跑去，大声喧闹，慌造型拍照，就是为了证明自己来过此地，似乎唯有这样任务才算完成。其实，很多时候生活需要放慢脚步，以一种平静祥和的姿态去面对，唯有这样才能咀嚼出生活的好滋味。时常反思自己“生命不能承受之快”的生活方式，学会慢生活是当今人必修课。

想要短暂而迅速地逃离城市的钢筋水泥和喧嚣，不用背叛城市，不用付出很多金钱，转身享受群山大海——闲来逛逛山，余暇泛泛湖，午后去林中看看树，让一颗忙碌的心就此归隐。相信这种慢调山水生活，对于所有长期处于快节奏生活压力下的人们，都有着不可抗拒的诱惑力。

“时间就是金钱”对绝大多数人来说还是至理名言。大部分人还不具备“慢生活”的现实条件，但“慢生活”的价值理念可以开也应贯彻到所有人的生活、学习和工作过程中。虽然，目前你不能实现“慢生活”，但却可以实现慢节奏、慢速度、慢饮食、慢心态。

学会“慢餐”。快餐式的餐，方便而快捷，但是没有营养，吃的时候还会噎着，烫着，一个不留神还会胃部不适。它顶多也只能在短时间里排遣你的寂寞，朴实纯真的爱情，需要你放慢下来，懂得欣赏和赞美身边的事物。

学会“慢饮食”。细嚼慢咽可以使唾液分泌量增加，唾液里的蛋白质进到胃里以后，在胃里生成一种蛋白酶，对胃起到保护作用。所以，吃饭时细嚼慢咽的人，一般不易得消化道疾病。细嚼慢咽还能节食减肥。

学会“慢运动”。慢式运动能够提高生活品质，那种形式上的慢速度、慢动作，所带来的内心本就如速度的放慢。如今，无论是在忙碌的美国还是在浪漫的澳洲，一种“每天一万步”的健身方式相当流行，医学研究表明，每天步行1小时以上的男子，心脏病缺血的发生率是很少参加运动者的四分之一。



“匆忙强迫症”困扰都市人

来源：《爱健康》第06期

老板最爱说的一句话：“八小时工作，二十四小时思考。”所以我们的生活仿佛是被按下了快进键，总是慢不下来，停不下来。总想着赶紧把每件事情做完做好。手机常常二十四小时开机，神经绷得紧紧的，总是处在一根弦状态，遇上交通堵塞时会变得勃然大怒；遇上写字楼电梯拥挤挤不上去，心情顿时变得很糟糕；在等待结账时总会感到不耐烦……

时间永远不够用，任务永远做不完。但是等到偶尔清闲的时候，却会感到浑身不自在。

这就是我们所说的都市匆忙强迫症。这被心理学家认为是强迫症的一种。

都市强迫症的成因：

首先，在经济快速发展的今天，为获取优越的物质条件，忙碌已经成为主要特征；其次，压力会使人的大脑处于亢奋状态，易引起血压升高、情绪失控等不良后果；第三，如人际关系不佳，内心就会缺乏安全感，觉得凡事只有靠自己，这也会让人从内心深处产生一种紧迫感，潜意识里强迫自己“忙碌”起来。此外，从众心理也是一个不可忽视的原因，当事人并不忙碌，只是看到周围的人在忙，就会产生不安情绪。

如何摆脱“都市匆忙强迫症”，心理专家认为可采用以下方法：

确立正确清晰的人生目标。

调整生活节奏。

说出自己的紧张情绪。

经营良好的人际关系。

要想办法转移注意力。



甘孜州春季出游攻略

甘孜州地域辽阔，山川秀丽。世代居住在这块神奇土地上的藏族劳动人民在长期的生产实践中，善于将家乡的山川草木、风物习俗创作了丰富多彩的民间传说，表达了他们怀乡爱国之情和独特的民族审美情趣。

（一）康定城的传说

康定，藏语称“达折多”，简称“达多”。对这一地名，至少有以下几种传说。

传说之一：流经康定城的两条河，城南的折多河藏名为“折曲”，城北的雅拉河藏名为“达曲”，两条河相汇之处藏语为“多”或“塘”，康定县城恰好座落在两河交汇处，所以因这种地形而得名“达折多”。康定古时汉名为“打箭炉”，实为藏语“达折多”之音译。

传说之二：藏语称康定为“达折多”，“达”为印有经文的经幡；“折”为山颠，“多”为三山之谷，即“山颠经幡下的河谷”。佛教将环绕康定的跑马山、郭达山、阿里布果山分别赞之为密宗事部三怙主。即佛部文殊（曾比类——阿里布果山）、金刚部金刚手（香都多吉——郭达山）和莲花部观世音（新热色——跑马山）的传说。三山之颠均建有经幡。康定城正处三山之谷，所以得名“达折多”。传诵藏区的弦子《阿姐冲》中就唱道有：“康定城啊康定城，康定城座落在三山脚下”。

传说之三：藏语称康定为“达折多”，“达”即毡房；“折”为优质、上品，而“多”为二水交汇之谷地。“达折多”即“有优质毡房（销售）之谷地”。康定古为“茶马互市”汉藏通商口岸，所以得名“达折多”。

传说之四：康定系藏族英雄史诗《格萨尔王传》中的雄狮大王格萨尔王率领千军万马南北征战途中歇息地。郭达山、跑马山和子耳城系大军进寨时，支撑行军大锅的三脚灶石，康定城即为灶孔。正因为如此，康定城才经常发生火灾。

传说之五：康定地处阴山峻下，较其他藏区日照时间少，五月也飘雪。尤其冬季北风呼呼，寒冷异



常。这因为它是阎王爷地狱中的牢狱，所以，凡在牢定生活达三年以上者，死后即便坠入地狱，亦可免受牢狱之苦。

传说之六：据传，“打箭炉”是藏语“打真记”的译音，“打真”即游玩，所以打箭炉也就是二水交汇玩箭的地方。

传说之七：康定为吉祥圆满，人杰地灵，人寿年丰，文明富裕之地，藏族富翁冲本·诺布让渡亦曾莅临此地，带来了福寿和财富。康定跑马山郭勒如烈火，晚若霞，千姿百态的杜鹃花，是当年寿祥仙女扎西泽仁玛于四月八日贡嘎山花冠临城时，头上的五彩巾被风吹落在山上造成的。

（二）跑马山的传说

跑马山古称拉姆拉，即藏语的译音，意为“仙女山”或“仙女峰”。相传公元八世纪，印度莲花生大师应吐蕃第三十八代藏王赤松德赞之邀入藏后，曾游藏族大译师白若杂纳到康定传教。大师见此山秀雅怡神，怪石嶙峋，山下是穿河谷，溪水湍急晶莹，风景秀丽，特别是山顶峰峦神峰矗立，红云环绕，似仙女挺立，故写《拉姆拉》一书赞颂，流传于世。北宋年间，山上修建寺庙以山名为寺名。香火十分兴旺。在佛教史上占有一定地位，山亦被誉为神山。明末清初，由其语言改为南无青山。因山上有五色高山湖泊因而又名五色海子山。据传，一天清时明正土司的祖先登上此山打猎，夜宿一山洞，半夜里一派悠扬的鼓乐之声将他从梦中惊醒，静眼一看，只见五位美丽的仙女自五色海子峰里出来，随着动听的乐曲在草地上载歌载舞。土司将曲谱和舞蹈动作默记了下来。此后，每到藏历5月13日，土司便率众人到“慧安”山腰台地诵经，献哈达祀山神和仙女，然后举行赛马，争得前几名者免交一年“乌拉”差役。自此，拉姆拉、南无青山便更名为跑马山了。1952年，一曲跑马溜溜的《康定情歌》在世界青年联欢节上获得银质奖章而使康定名扬世界。



（三）五色海的传说

五色海，藏名“纳卡措姆”意为“山顶之海”。五色海位于康定南面海拔4100米的拉姆拉山，是个高山湖泊，三面环山，一股清澈的山泉向西顺坡而下，一直流到公主桥下，汇入折多河。

传说很久以前，珠穆朗玛峰上的长寿仙女中的寿祥仙女——扎西泽仁玛，东来探望姑母贡嘎神女，她游遍雪山胜景，一天来到“登托则”（跑马山）后山海子游玩，见海子景色宜人，山色翠绿诱人，十分高兴，于是将五彩箭置于海东，火焰箭宝就置于海之西，一瞬间海子里呈现出五彩缤纷的色彩，海子因此而得名“五色海”。

后来扎西泽仁玛与郭达山神当多吉列巴相恋，双双变成金鸭子在五色海中嬉戏。每当十五月圆之夜，那对金鸭子游出水面击波嬉戏，湖周围顿时霞光万道，五彩缤纷。后来一个贪婪凶恶的外国传教士来到



湖边，想盗走这对金鸭，结果触怒山神，一场愤怒的雪弹把他砸死在海边了。

（四）水井子的传说

跑马山，藏名“拉姆拉”意为仙女峰，清时赛马，方有其名。山顶有五色海，又名五色海子山。相传珠穆朗玛峰别号双妃雪峰，系长寿五天女。（又名长寿五姊妹：即寿祥仙女、贡嘎仙女、贡嘎仙女、贡嘎仙女、贡嘎仙女。她们依次为执掌福寿、先知、农田、财富和牲畜之女神。）一日，大姐寿祥仙女扎西泽仁玛东游康定，晋谒其姑贡嘎神女，途经五色海，见仙湖澄澈，便伸下歇息，置系有五彩哈达、小镜、绿松石等物的彩箭和聚宝盆于湖畔，湖遂五彩，氤氲天地，仙女浴后乐而忘返，为利益当地众生，赐与智慧吉祥，兴瑞水自湖底祥门流入山下，水井仙液惠泽炉城，后人于泉流处建闸祀之。

每逢藏历正月初一时，炉城人争取“金水、银水”，称为“抢头水”，意得仙液，人寿年丰，阖家安康。传说昔时有金鸭一对，戏水其间，乃仙女扎西泽仁玛与郭达山神当多吉列巴一年一度之银河会也。

（五）康定公主桥的传说

在康定县城南，有一座横跨折多河的石拱桥，拱桥仍存的石墩上雕有龙头龙尾露出桥身上下两侧，虽然年代久远，仍未失其壮丽雄健之态。这座桥就叫“公主桥”。据民间传说，公元七世纪唐朝文成公主入嫁吐蕃王松赞干布时途经此地修桥而得名“公主桥”。一说此桥原名拱桥，文成公主入藏时路过此桥而命名；另有一说称：“折多河源自贡嘎山东麓，河内流淌的是雪水，当地藏族称折多河为“贵曲”（即“雪水”之意），称架于河上的桥为“贡曲岗巴”，即“贡曲桥”，后来逐渐演变为公主桥”。诸多传说，虽与史实有出入，却也表达了康定人民对文成公主的热爱和藏族民族间的亲情关系。人们亦喜闻乐道，故有公主桥之名沿用至今。

