

有一种感动叫中国

□陈泽霖 广州市真光中学 高三(17)班

望远那一刻，看到的正是新中国的未来。

“相遇”，伴随重逢的喜悦。“起爆！”那个年代的爱情，不是“分分合合”，而是在国家面前的“渺小”。在那个年代，面对信仰，爱情显得卑微又遥远。那一声爆炸真是平地惊雷，在如今看来，其中有多少隐忍，又何其伟大。

“夺冠”，是国人的狂欢。每一次扣球，挥舞的都是在艰难中奋起的决心。当泪水洒落，当不谙世事的小孩都忍不住投以注目礼时，让人觉得耀眼的已不只是胜利，而是“女排精神”。

“回归”，是祖国强大的见证。

“这一秒对你们来说是结束，但对你们来说是开始。”为了2秒钟，多番谈判，但底线问题一步也不能退让。洛勇兄的眼睛里没有疲惫，英红姐的转换也干脆利落，达叔的泪中带着笑更是触动人心。

“北京你好”，是跨越时空的问候。“歪嘴瑞皮啊”，一张奥运门票，一个失败的中年男人，一段关于2008的回忆……2008年的中国，不会忘记汶川，也不会忘记北京奥运。

“白昼流星”，令他们改变一生的信仰。“孩子们，那是你们的星星。”不羁的孩子，一次迷失中的觉醒，“神舟十一号”成功起降，承载的

已远不只是一次科研上的突破。“站起来！”这是一场找寻自我的过程。

“护航”，守护这伟大而强盛的祖国。“凭什么让我当备胎？”吕潇然言语里饱含傲气，哪个飞行员不想驰骋蓝天，但她明白，护航也是最重要的飞翔。最后飘扬在天空的颜色，真是让人欢呼雀跃。

七个篇章，书写了中国的七个“十年”。其中有创造、前行和犹豫彷徨；也有爱情、亲情和热血挥洒。哪怕平凡，也会让人感同身受。《我和我的祖国》，描述的是一种信仰，是一篇还在延续的伟大史书。

(指导老师 广州真光中学 钟翠婷)

阅世 初心见

我做“交换生”有感

□刘天曲 广州执信中学高三(14)班

懒觉，10:00才回学校，而下午2:00左右就可以结束一天的学习。课堂上的气氛总是十分活跃，学生们的课堂讨论时间也非常多。瑞典教师十分注重培养学生的自主学习和独立思考等学习能力，对于记背等应试类技能反而关注较少。

相较于中国学生被补习班和作业填满的周末，户外活动是瑞典学生“周末”的代名词，瑞典很少有人周末还“宅”在家里。Victor加入了当地的足球队和旱地冰球队，每周至少要参加一场比赛。我原以为所谓的比赛只不过是一群人的约好时间，一起去踢球。结果，我来到足球场的时候，才发现大错特错。瑞典的体育系统十分完善且发达，哪怕是Victor参加的这种较低级别的地区联赛，裁判、教练……各种你认为是应该出现在专业比赛上的配置都一应俱全，还有当地足协的工作人员监督比赛并录像。Victor说，在瑞典，学生不论男女，都会参加各项运动。发达的业余俱乐部，为这个国家提供了庞大的足球人口，将其中的精英筛选

出来并进一步培养，国家队何愁没有人才？我不由想，当我们吐槽国足的萎靡，哀叹“14亿人中挑不出11个会踢球的”时，是不是也应该想想，在现有体制下，有多少“千里马”被埋没了呢？课余时间，Victor还经常带我和其他几个小伙伴到各式各样的咖啡馆体验瑞典传统的“FIKA”，品尝浓郁纯正的咖啡和可口的点心，在欢声笑语中度过一个愉快的下午。瑞典人的生活节奏惬意、轻松，大街上，我很少见到匆匆赶路的行人又或者是急速行驶的车辆。

晚餐是瑞典人最重要的一餐，一家人会聚在一起，边吃边聊。我在那里的那几天，每天晚餐都会吃上一两个小时，不管是今天发生的事情还是关于瑞典或者中国的各种问题……都是我们的谈资，时间仿佛放慢了一样，聊天也那么轻松、愉快。

短短两周，我对这个世界竟有了一种全新的认知，也长了不少见识。“谈万卷书，不如行万里路”大概说的就是这样吧。

同学们的积极、好学，让我感觉到他们对未知事物的极大兴趣，他们勇于尝试、敢于表达的劲头也特别值得我学习。而从另一方面，当他们看到花城广场两侧鳞次栉比的高楼大厦发出惊叹不已的声音时，我尤其感觉到一种骄傲与自豪。因为我发现，值得中国人骄傲的早已远不止五千年的优秀传统文化，还有国家的飞速发展，快速推进的现代化建设，等等。

做交换生，让我更坚定了信念，做一名拥有国际视野、奋勇向前的中国人。我们不会固步自封，我们的目标是：走向世界。

A 我在瑞典的日子

我有过几次出国的经历，但在一个陌生的国家和素不相识的一家人共同生活两周，还是头一次。这次旅程不仅让我开拓了视野，也对我心中的“外国”有了全新的认识。

我生活在美食之都——广州，“吃”是我最担心的一环。我做好了“迷失”在各种肉扒和土豆中的准备。但在瑞典小伙Victor家生活两周后，瑞典人的日常饮食之多样，完全出乎我的意料。我不仅品尝到了干层面、炖鸡、墨西哥鸡肉卷、披萨等各种美食，还尝到了改良后的中餐——欧式米饭和炸酱面。我发现，烹饪课是学校里的常规课程，从基础的切菜、炒菜，到使用烤箱等各种厨具，瑞典学生皆能熟练运用。难怪他们个个做得一手好菜。

跟着Victor体验校园生活时，我发现瑞典学生的课程表活跃度也非常高。瑞典学生几乎每天的课程安排都不会尽相同。我和Victor有时要早早起床，准备8:00的课程，有时却可以睡个

B 瑞典学生来我家

瑞典小伙伴要来我家了。相较于我在瑞典做交换生的轻松，这让我颇有压力——作为“东道主”，要向外国友人展示中国的独特魅力，让他们更全面地了解中国，享受一次充实且美好的中国行，对我而言就是一次巨大挑战。

中国五千年源远流长的传统文化和近几年飞速发展的广州新气象，都纳入了我的计划之中。但瑞典小伙伴对中国传统文化的兴趣超出了我的想象。Victor似乎对什么都感兴趣。

那天，我带Victor和同

学们一起去广州塔游玩后，听说我们家晚上包饺子，其他几位瑞典同学纷纷表示想要一起来体验。吃完饺子后，我爸爸要给同学们即展示中国书法。当他挥毫写下“春水无风”几个汉字时，几位瑞典高中生看得目不转睛。他们对中国的书法表现出极大兴趣。一位叫大卫的兴致勃勃地跟我们交流起古文字的发展，他对自己手机中找出一张照片给我们看，说照片中那一块石头上写满的各种符号就是瑞典的古文字。他也拿起毛笔在“春水无声”旁写下两个古文字符号，说这代表“瑞典”的意思。

同学们积极、好学，让我感觉到他们对未知事物的极大兴趣，他们勇于尝试、敢于表达的劲头也特别值得我学习。而从另一方面，当他们看到花城广场两侧鳞次栉比的高楼大厦发出惊叹不已的声音时，我尤其感觉到一种骄傲与自豪。因为我发现，值得中国人骄傲的早已远不止五千年的优秀传统文化，还有国家的飞速发展，快速推进的现代化建设，等等。

做交换生，让我更坚定了信念，做一名拥有国际视野、奋勇向前的中国人。我们不会固步自封，我们的目标是：走向世界。

写生 青春瀑

我的家乡在广州。都说“食在广州”，说起家乡的食物，我大概可以从早晨讲到夜晚。但我最喜欢的，还是广州的早茶。

广州的早茶文化大致形成于清朝。广州有许多百年历史的老字号茶楼，如泮溪酒家、广州酒家、陶陶居等，每一家都装修得古色古香，颇有韵味。每天清晨，上至白发苍苍的七旬老人，下至顽皮可爱的三岁孩童，都会到茶楼“叹早茶”。如果你想看看形形色色的广州人，在茶楼里就能轻松看到。

喝早茶，茶自然十分重要。广州人早茶桌上少不了用小壶、小茶杯来冲泡的“功夫茶”。你常常能看到老人家一手拿着报纸，一手捧着茶杯，慢慢地把茶送进嘴里——或许这就是所谓的“功夫”或“工夫”。在选茶方面也有讲究，有人偏好提神醒脑的绿茶，有人偏好口味甘醇的红茶，有人会选择清新淡雅的花茶……总之，早茶桌上可供挑选的茶品种繁多，总有一款合适你。

喝早茶，绝不仅仅只是喝茶，其实还是吃早餐。为什么广州人早茶通常一喝就是好几个

广州叹早茶

□岑宝欣 广州市第十六中学高一(3)班

小时？因为早餐的品种太丰富、太多元。酥软香甜的蛋挞、洁白如玉的布拉肠、鲜嫩多汁的凤爪、皮软馅酥的叉烧包，没有一样的味道是重复的，每一种点心都体现出广州美食文化的高水准。用这些美味的点心，和自己喜欢的茶搭配起来，真可谓“天作之合”。

其实广州人喝早茶，更多反映出一种“慢下来”的生活态度。广州是一个高速发展的城市，作为省会城市，它一直在为广东的GDP做出重要贡献。在纵横交错的大马路上，人们总是行色匆匆，为工作与生活而奋斗的压力不可谓不大。但当你走进茶楼，却可以看见人们都放下了工作中的严肃与烦恼，和自己最爱的亲人、最好的朋友一起坐下来，回味从前，谈谈近况，或聊聊未来。广州人不仅有努力奋斗的勇气，也有“慢下来”享受生活的追求。慢下来，愉快地享受彼此的情谊；慢下来，惬意地享受可口的美食；慢下来，轻松地享受这美丽、宁静的早晨时光。

明天早晨，你也要一起去喝早茶吗？(指导老师 广州第十六中学 梁秋燕)

心照 曲通幽

一条悠长的河，带我们走进纯美的湘西世界。细腻且优美的笔触，凝练成一首首诗，每一句读来都像彩虹似的梦。

景是极美的：“两岸多高山，山中多可以造纸的细竹，长年作深翠颜色，逼人眼目。近水人家多在桃花杏花里，春天时只需注意，凡有桃花处必有人家，凡有人家处必可沽酒。夏天则晒晾在日光耀下的紫花布衣裤，可以作为人家所在的旗帜。”作者文笔间带着一股平和的气息，读起来心旷神怡，在如梦如幻的描述中，引我们进入一个宁静纯朴的世界。思绪如墨丝般漾开，看这青山、绿水、人家、小镇的风貌人情已跃然纸上。这一直是我向往的诗意生活。自然的美丽与人性的纯粹，构筑成了茶峒人家。不由想起林徽因的诗：“真正的平静，不是避开车马喧嚣，而是在心中修篱种菊。”《边城》故事，从一开始就如一池潭潭，清澈又迷人。

再说故事里的主人公翠翠。若有造物主，她必然是上帝的宠儿——“触目为青山绿水，故眸子清明如水晶。自然既长养她且教育她，故天真活泼，处处俨然一只小兽物。人又那么乖，如山黄麂一样，从不想到残忍事情，从不发愁，从不动气。”每一个善良的女孩子都会有纯朴的男孩为她倾心，天保大老和傩送二老争相唱歌来赢得心上

心存光明，方能呵护美好

——读沈从文的《边城》

□甘佩璇 广州市第二中学高二(9)班

人的欢心。但天降雷霆，一场大雨骤送了大老的性命。又因为各种误会，翠翠的心上人也对翠翠产生反感。本来可以解开的误会和矛盾，因为这场事故，被永远锁上了。原本美好的生活发生了巨大转折。翠翠的爷爷因过于操心孙女的事情，也在一场大雨中去世。二老走出了。最终只留下女子爱慕不得又无家可归的愁绪。至此，梦碎茶峒……

这是一个悲剧。巨大的落差感，催生了伟大的艺术。我对翠翠的遭遇充满惋惜与同情，她应是天使的化身，是美的象征，值得所有人来呵护。所以最后二老独自离去的情节，最让我气恼与无奈。一味沉迷于苦难，只会打碎更多的美好。而这世间的情与美，都需要守护和珍惜。若心存光明，有对美的向往，那么即使在苦难折磨中，也会有呵护美的决心与毅力。《边城》唤起了我对美的向往与保护欲。我感受到的弱小与无助带给我的那份感动。我愿即使处在风雨之中，也能尽我所能去呵护每一份美好。

正如俄国白银时代的诗人巴尔蒙特的诗：“我来到这个世界，为的是看太阳……太阳熄灭，我也仍将歌唱。我将歌颂太阳，直到人生的最后时光！”(推荐老师 广州市第二中学 邱海林)

24小时不灭的灯光，健民医药守护您的健康

一刻也不能分割 7年
——广药集团与新中国 70 史话 特别报道

品种齐全，质量保证，服务专业……说起健民医药这些“标签”，老广们记忆深刻，常常挂在嘴边的一句话就是“买药去健民”。

更暖人心的是，健民药店开创全国夜间售药先河，设立24小时服务窗口，坚守至今已有48载，这一便民举措被赞誉为“长夜里不灭的灯光”。这么一家中华老字号药店，宁愿亏本也要全心全意为人民健康服务，值得尊敬。

文 / 张华



坚持特色优质服务 用行动感染打动客户

“百尺竿头须进步，十方世界是全身”。由于锲而不舍地对管理和服务品质的追求，在2016年中国医药零售行业年度大会上，健民医药荣获中国医药商业协会颁发的两项殊荣。广州健民医药连锁有限公司荣获“最佳药品零售连锁企业管理奖”，广州健民医药连锁有限公司北京路店荣获“最佳零售药店服务奖”。

健民医药北京路店每天达到40万的营业额，自然与其高水平的服务分不开。黄靖副书记说，正因为该药店的人流量大，销售旺盛，所以对于员工而言成长非常快，因而这里也被健民人称之为“黄埔军校”。在这里接待、咨询、导购都有一整套完整的流程和标准，从语言到仪态以及专业知识的讲解，很多细节是学校里学不到的，需要师傅传帮带，所以这里一直延续了师傅带徒弟的传统。

黄靖副书记介绍，健民医药推行的是“四心四声四服务”，在员工的心里谨记的服务理念就是健民、便民、服务人民；热心、关心、奉献爱心。

全心全意为人民健康服务 首创24小时服务窗口

50年代，北京路健民药店是当时中南地区规模最大的国营医药零售商店之一。在北京路上，直到深夜仍有不少顾客去敲健民药店的店门购药。于是，当时的管理者大胆决策，开创全国夜间售药先河，设立24小时服务窗口，满足广大群众的需求。

48年来，这扇窗口从未关闭过，这盏明灯也从没灭过，即使为迎接60周年店庆而停业装修的两个月里，也没有动摇。

广州健民医药有限公司总经理蒋宁称，每天直到凌晨两三点，整个北京路静下来，这个窗口才慢慢安静下来。

90年代，微信先生开始留意这个24小时售药的窗口，并先后在1996年5月及2000年9月13日的《街头谈议》，两篇报道交手称赞，而1996年以“长夜里不灭的

中华老字号，质量管理大过关 “一票否决”，严格把关

时至今日，很多印象中的老字号都销声匿迹，但是在广州最繁华的商业步行街上，健民医药依旧火红，一批忠实的顾客坚持到健民购药。

说起在我国药品零售行业第一次大发展的90年代，广州健民医药有限公司副书记黄靖记忆犹新，当时她就在北京路店上班。“那个时代每天来购药的人群是里三层外三层，买保健品的人们都是踮起脚尖交钱，可见消费者对健民的信赖。”

经过细心耕耘，坚持走专业性、服务型、社会责任型的发展道路，使得健民医药“品种齐全、质量保证”的品牌早已在羊城市民中深入人心。

说到这里，蒋宁总经理道出了健民医药在管理上的特色。他说，之前计划经济时代，健民医药是国营，按照计划，当然得到最大份额的匹配，因而货品十分齐全，如今健民医药依托广药集团、沃博联、广州医药三大优势资源，建立起完备的产品体系，产品规格达到1.5万个。其次，严把质量审核关。商品质量管理，一直是健民医药管理的重中之重。

围绕着“规范管理，质量第一”的原则，健民医药建立了完善的质量管理体系。2001年7月，健民医药顺利通过国家药监局的GSP认证，成为全国首批、广东省首家通过GSP认证的零售连锁企业。健民内部的管理机制是质量部首营审核，即对商品、生产厂、供应商进行严格的资质审核，这里实施

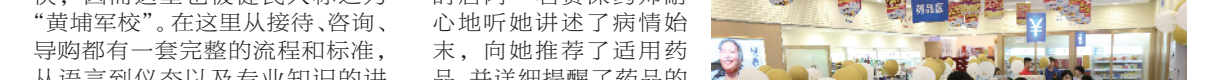
未来加紧发展步伐，突出专业特色 线上线下融合，实体电商齐头并进

近年来，随着政策的不断落地，医药分家是大势所趋。为更好地承接处方外流，健民医药重点打造医院店，将“突出专业特色”作为未来发展的目标。

药店如何突出专业特色呢？蒋宁总经理说，以中山二路的健民医药汇隆分店为例，它是首批“零售药店经营特殊疾病药品服务规范达标药店”。由于毗邻两家大型三甲医院，常有特殊疾病患者上门求药，健民医药致力于打造专业处方调剂药房，所以设置了专门的特殊疾病药品专区，配备了冷库、医用冷藏箱、保温箱、温湿度监控设备；并建立了相应的制度、流程和计算机管理系统，药学专业技术人员占员工总数近50%，能够开展专业的药物治疗管理服务，确保患者用药安全有效。

在打造专业特色药店的同时，健民医药的线上运营也是有声有色。从2011年开始，网购平台“广药健民网”上线，创造更快捷的服务平台。

2015年，健民与“京东到家”合作O2O，让顾客在1小时内在家门口体验以消费者为中心的半



■健民医药北京路24小时窗口

■健民员工热情待客

■2019年7月16日，健民医药宝岗大道分店新张

■健民医药天猫旗舰店 jmdyf.tmall.com

■健民医药北京路退税店

■健民医药阿里健康中心店，一键下单，送药到家