

“羽动青春，挥洒汗水”盛世华康职能部门首届羽毛球争霸赛精彩收官

文 / 技术支持部 冯贝贝

在快节奏的工作日常里，大家的日常交流似乎都被局限在了屏幕上的钉钉和企业微信对话框里，但对生活的热爱绝不会因为这些冰冷的界面阻挡。随着戴安、普诺赛羽毛球赛的激烈开打，一张张活力满满的照片、一段段激情四溢的视频，彻底点燃了职能伙伴的渴望。盛世华康职能部门羽毛球赛在大家的热切期盼中拉开帷幕。

本次活动于8月22日启动报名，共40位选手报名。随机抽签组成了10个队伍。8月27日盛世华康职能部门首届“羽动青春，挥洒汗水”羽毛球争霸赛热血开赛。激情与拼搏开启了职能部门的动感篇章！5强晋级赛悬念迭起，决赛日巅峰对决决燃爆全场。20余天的赛事准备中，选手们以球会友、突破自我。

群雄逐鹿，赛场初绽锋芒

8月27日的初赛现场，40位参赛选手组成的10支队伍开启激烈角逐。队内成员两两进行组合、全员参赛。各队伍抽签进行淘汰赛对决，每场回合三局两胜。比赛项目设置女双、混双、随机组合。组合的多样化更大程度增加了队员间彼此了解、认识，也给参赛队员更多上场的机会。

双打比赛不仅是个人能力的彰显，更是队伍合作默契的体现。初赛比赛采用单败淘汰赛制。10队争霸决出5队进入半决赛，每一场比赛选手们都全力以赴。赛场上，选手们的表现可圈可点：经验丰富的“老将”凭借细腻的网前小球和精准的落点控制，屡屡得分；年轻“小将”则以迅猛的突击和顽强的防守，展现出无畏冲劲。

决赛对决，全员共赴热爱

9月20日的决赛现场，欢呼声、呐喊声、手掌拍声响彻全场。羽毛球冠亚季军决赛激战正酣，现场氛围热烈爆棚。半决赛中7队幸运直通，其余4个队伍抽签对决杀出重围。决赛晋级之路全凭实力入围，晋级的三强选手展开两两循环对决，每一分都牵动着在场所有人的目光。

比赛结束后产品创新应用中心魏经理亲自为获奖选手颁发证书与奖品，在灯光下，证书

的光泽和选手们的汗水交相辉映。在比赛颁奖结束后开展了“幸运观众”现场抽奖活动，也备受大家喜爱和关注。活动最后，大家一起拍摄合影，为这场比赛画下完美的句号。

“羽”你共战，聚力奔赴新征程

开学季活动推行、公司战略大部门合并、报表NAS系统更新迭代，让职能各部门间沟通联系更加密切，文字信息的交接绘织成一张大网，每一个流程都推动着下一个环节的进行。我们希望通过这次活动，让每一位同事都能参与其中，感受运动带来的快乐与活力、尽情挥洒汗水。也期待借此机会，联络起各部门之间的感情，打破部门间的壁垒。让大家明白，在工作中我们是并肩作战的伙伴，在生活里我们也能成为亲密无间的朋友。说不定在这次活动里，那些只能在线上交流的同僚们，能成功线下“面基”，甚至幸运地成为同队队友，在赛场上携手战斗，一起创造难忘的回忆。

这场羽毛球赛，早已不止是一场体育竞技。从初赛到决赛，选手们在赛场上挥洒的每一滴汗水，都是职能人拼搏精神的写照；同事们在场下的每一次呐喊，都是团队情谊的升温；场内场外的联动，更是团队凝聚力的生动展现。比赛有胜负，但职能人在这场赛事里收获的成长与默契，才是最珍贵的“战利品”。在9月10日赛事落幕时，职能部门全体成员共同为公司文化生活添上了浓墨重彩的一笔。

未来，公司会打造出更多元的文体平台，让大家在工作之余释放活力、凝聚力量，携手书写盛世华康更璀璨的未来。



展会回顾 | 普诺赛闪耀第十七届生物产业大会，精彩瞬间全记录！

文 / 品牌运营中心 侯思文

金秋九月，群贤荟萃

9月6日，第十七届中国生物产业大会在武汉圆满落幕。这场汇聚了生物医药领域顶尖企业、专家与前沿科技的行业盛会，为科研人员及企业的创新与合作提供了高水平交流平台。普诺赛精彩亮相本次大会，携原代细胞、细胞系、细胞培养基及胎牛血清等产品，与众多科研人员面对面互动，深入交流产品应用与解决方案。

展台盛况，亮点纷呈

普诺赛展位现场热闹非凡，现代明亮的展台全方位展示了普诺赛的核心产品线与解决方案。现场设置的多个产品体验区吸引了大量参会者驻足交流。



@优秀的你 榜样力量

🏆 精准分析破困局，筑牢质量赢市场

优秀案例代表：熊薇 普诺赛质量部质量控制组

提报人：高铭君

2025年9月，我们留意到自动灌装线生产的DMEM高糖产品成品PH值，自年初起便呈持续下降态势。面对这一异常情况，生产人员起初仅将精力放在排查自身操作环节，却因缺乏数据分析经验，始终未能找准问题症结。

关键时刻，我收集了所有相关历史数据，熊薇则凭借专业的数据分析能力，通过精心绘制图谱、精准计算相关性等方法，抽丝剥茧，协助我们成功找到了问题的根本原因，并有效解决了这一异常状况，让产品质量重回稳定轨道。

不仅如此，她还在结果分析上举一反三，主动追溯其余产品是否存在类似问题。她这种认真负责的态度，为产品质量的提升筑牢了根基。而稳定良好的产品质量，无疑会让我们在激烈的市场竞争中脱颖而出，赢得更多客户的信赖与选择。

价值观对标：团队合作 / 自我批判

🏆 迎工艺变更挑战，共筑体系规范新篇

优秀案例代表：向立 普诺赛质量部质量保证组

提报人：高铭君

8月体系文件审计工作圆满收官后，9月我们便迎来了自动灌装线新工艺变更的挑战。此次工艺变更任务繁重，涉及重新编写新工艺作业指导书、设备操作规程、变更申请以及风险评估等一系列文件，每一项都容不得半点马虎。

在这样紧张的局势下，向立同学主动担当、积极作为。他针对新工艺文件中设备参数指标存在的疑问，第一时间与主管金琴展开深入沟通，为文件的准确性筑牢根基。同时，他积极承担起生产部与质量部跨部门沟通的桥梁角色，全力推动文件变更工作加速进行。

对于生产部门的同事，向立更是耐心细致，手把手教导我们变更申请的编写要点、风险评估需涵盖的问题等，毫无保留地分享体系文件相关经验。在他的助力下，如今试制部的体系建立愈发规范、完善，一年更比一年好。

价值观对标：开放进取 / 团队合作

乙巳年（蛇年）

2025年10月
第063期

敬天爱人

盛世华康月报 Sci-Meds Monthly

投稿 & 建议: gongting11857@elabscience.com.cn

总编：冷毅斌 主编：龚婷 责编：李伟、盛晓琴 美编：邹金艳

“青春十五载，活力正当燃”盛世华康第三届运动会圆满落幕

文 / 培训中心 龚婷

秋意渐浓，细雨微凉。10月18日，武汉虽迎来一场中雨，却丝毫未减盛世华康人的运动热情。值此公司成立十五周年之际，第三届运动会在崭新的正·体育公园隆重拉开帷幕。

尽管天气突变与设备异常为活动带来不小挑战，但在工作人员全力以赴的协调下，运动会在上午10:40顺利开启，展现了团队高效的应变能力。

旌旗招展，乐曲激昂。在《运动员进行曲》的振奋旋律中，羽毛球、乒乓球、拔河及趣味赛事四支代表队精神抖擞步入会场，正式吹响运动集结号。主持人详细介绍了赛程与赛制。本届运动会不仅延续了乒乓球、羽毛球个人赛和拔河团体赛等传统项目，更增设羽毛球团体赛与亲子趣味赛，内容更加丰富多元。

为营造温馨活泼的氛围，筹备组精心设置了儿童娱乐区，石膏画、黏土手工、趣味桌游等项目让孩子们流连忘返。同时，现场开通“加油稿投稿通道”，各部门观众踊跃参与，为选手加油助威。

盛世华康副总经理吴娟在开幕式上致辞，以“友谊第一，比赛第二，赛出水平，赛出风采”勉励全体运动员，传递出公司注重团队协作与体育精神的文化理念。

安全是快乐运动的基石。比赛正式开始前，参赛员工家属王梓萱小朋友带领全场进行热身运动：伸手、展臂、活动关节……一段轻松的热身操后，赛场氛围逐渐升温，选手们个个摩拳擦掌，斗志昂扬。

随着各比赛项目陆续展开，运动场瞬间成为激情与活力的海洋。羽毛球场上，选手们挥拍有力、步伐敏捷，高远球与网前小球交织出技术与战术的精彩对决；乒乓球台边，选手眼神专注、反应迅速，方寸之间尽显拼搏风采。



客户服务部第一届“精‘伊’求精·服务争锋”知识竞赛精彩回顾

文 / 客户服务部 胡悦

金秋九月，清风送爽。9月10日下午五时三十分，国内客户服务部的小伙伴们陆续步入精心布置的会场，一场别开生面的知识竞赛在轻松愉快的氛围中拉开帷幕。本次竞赛以“精‘伊’求精·服务争锋”为主题，旨在通过趣味互动的方式，深化团队对企业文化与客户服务的理解，增强团队凝聚力与服务意识。

首个环节“你划我猜”迅速点燃了现场气氛。每组选派两位成员搭档出战，一人巧妙比划，一人敏捷猜词。五道题目不仅考验搭档之间的默契程度，更检验了大家对盛世华康企业文化细节的熟稔程度。现场欢笑声此起彼伏，精彩纷呈。尤为令人捧腹的是，一组队员在面对伊莱瑞特吉祥物“艾瑞”时灵感迸发，为其赋予诸多别称，创意十足；而二组在诠释“敬天爱人”这一价值理念时，巧妙融入了日常客户沟通中的“种属”概念，既贴切又新颖，展现出商务伙伴将专业知识融入服务实践的智慧。

紧接着是紧张刺激的“抢答赛”环节。本次竞赛首次引入专业的抢答软件，极大增强了比赛的互动性与公平性。选手们全神贯注，手指轻悬于抢答器上，时刻准备抢占先机。题目内容紧密结合商务日常工作中对接客户时遇到的各类典型难题，以趣味题型呈现，使大家在竞技中巩固了业务知识，提升了实战能力。现场既有抢答成功时的热烈欢呼，也有错失良机后的扼腕叹息，气氛紧张而热烈。最终脱颖而出的“答题王”，不仅展现了扎实的业务功底和快速反应能力，更承载着团队共同进步、协力攻克客户难题的期待与荣誉。

压轴登场的是“情景模拟”环节，这也是整场竞赛的点睛之笔。赛前，组委会广泛征集了各小组在实际客户对接中遇到的典型难点与棘手场景。现场通过抽签决定情景主题，并由小组成员进行角色扮演，模拟真实沟通情境。大家纷纷投入角色，集思广益，畅所欲言，在思考与讨论中碰撞出不少服务创新思路与解决策略。这一幕幕“模拟实战”，不仅生动体现了商务人员坚守服务初心、积极应对挑战的专业态度，更将团队协作与服务精神凝聚成一句铿锵有力的共同心声：“全心服务客户，努力提升自我，成为一支有温度的团队。”

作为本次活动组织者之一，我深感荣幸能与各位同事共度这样一个充满智慧碰撞与欢声笑语的夜晚。在此，特别感谢培训中心龚婷老师在活动策划阶段给予的宝贵建议，以及现场的物料支持与流畅主持，并在赛后带领我们深入复盘，为未来活动的优化积累经验；感谢陈娟同学为本次活动注入了诸多创意灵感，并在前期准备中鼎力相助，确保了环节设计的趣味性、专业性；感谢熊倩同学周到的后勤保障，让小伙伴们在周三的加班之夜享受了两小时既充实又愉快的时光；最后，由衷感谢部门领导的信任与大力支持，让我们有机会以赛促学、以学促干，在轻松的游戏氛围中共同成长，持续精进。





星辰大海的征途上，最动人的不是划破天际的流星，而是亿万年来始终恪守轨迹的恒星；时代齿轮的运转中，最珍贵的不是万众瞩目的焦点，而是深藏于机械深处却精准咬合的铆钉。

《闪光的人》聚焦那些扎根平凡岗位的“恒星守护者”——他们或许不曾站上光芒万丈的舞台，却用日复一日的坚守，将最朴素的“认真”二字打磨成照亮企业前路的星火；他们或许鲜少被掌声簇拥，却以分毫不差的精度，构筑起公司远航的钢铁龙骨。

这里没有惊天动地的传奇，只有把“普通”做到极致的伟大。本期，我们将走进 BD 部散丽黎的进阶之路，看她如何以“主动学、勤请教、多实践”为方法，以“凡事发生皆有利于我”为信念，在链接与赋能中实现自我与业务的双重成长。

欢迎作客第六期《闪光的人》面对面访谈！首先，请你简单介绍一下自己。

大家好！我是散丽黎，来自 BD 部。转眼间，加入盛世华康这个温暖的大家庭已经满一年了。目前主要负责流式产线，担任产品经理一职。在日常工作中，我一直秉持积极主动的沟通态度，乐于探索新事物，始终将“高效链接各部门资源，助力销售实现业务增长”作为核心目标。回顾这一年，正是在各位领导的悉心指导和同事们的无私帮助下，我才能够迅速融入团队，并在岗位上不断成长。非常开心有这次机会参与访谈，和大家分享我这一年来的心得与故事。

BD 部是公司组建不久的新团队，它现阶段工作目标是什么？你认为 BD 部在公司整体战略中扮演着什么角色？

从公司战略层面来看，BD 部门在 2025 年度的核心使命，是全力完成公司 2025 年度产品目标和销售目标，提升产品和品牌的竞争力与市场占有率。各产线产品经理通过深入的产品调研与分析，挖掘并提升产品的核心竞争力，赋能产品推广与销售，更有效地解决客户需求和问题。可以形象地说，BD 部扮演着“桥梁”和“纽带”的角色——把我们内部与产品、销售相关的各个部门紧密串联在一起，促进彼此协作、形成合力，共同为实现集团年度战略目标而努力。

作为一名刚入职一年的新人，你是在如何在短时间内快速熟悉公司业务、了解部门目标并产出优异成果的？有哪些具体的方法或习惯？

刚入职时，面对全新的业务体系，无论是参与研发项目推进，还是承担产品经理的工作，我第一步都是与我的直属领导周总深入沟通，明确工作目标和方向。说到方法，我总结为九个字：“主动学、勤请教、多实践”。

具体来讲：“主动学”：系统性地梳理集团旗下的产线结构，重点分析所负责产线近三年的业务数据与市场表现，反复学习公司已有的培训资料和视频，主动查阅技术相关的专业书籍，并持续关注行业内主要友商的推广动态与技术资料，从而快速构建自己的知识体系。

BD 新星的“破局”之道：高效链接，赋能增长

——BD 部散丽黎专访

“勤请教”：制定了一个“请教计划”，在短期内主动与各相关部门的老师沟通——包括事业部、研发项目部、销售、市场及技术支持等团队，全面了解当前业务现状、存在问题和实际需求。同时我也始终保持虚心学习的心态，在日常跨部门沟通中，遇到不熟悉的学术名词或技术术语，会立刻记录下来，事后找机会向专业人士请教，持续积累、沉淀知识。

“多实践”：注重将新学到的知识迅速应用到实际工作中。比如主动完成产线产品的竞争分析，挖掘产品优势以协助销售团队制定推广策略，甚至直接陪同销售同事拜访客户，支持线下产线推广。通过不断实践，进一步巩固所学、提升实操能力。

在理解与落实部门目标方面，我会定期向领导同步工作进展，同时主动关注流式产线的月度、季度销售目标及完成情况，协助内外贸团队制定细分品类的推广计划，并积极推动各关联部门协作落地。

我认为，持续产出优异成果的关键一点，是养成每日复盘与规划的习惯。每天下班前，我会抽出 20-30 分钟，认真梳理当天完成的工作事项、采用的方法以及遇到的问题，同时明确第二天的任务优先级。这个过程不仅帮助我及时发现不足、优化工作方式，也让我始终朝着部门的战略目标稳步前进。

在开拓业务的过程中，你遇到过哪些让您印象深刻的挑战？又是如何思考并最终找到解决方案、达成目标的？

令我印象最深的挑战是今年 3 月底正式接手流式产线的工作。一开始，在与研发、销售等多个部门的专家沟通一轮之后，我明显感觉到自身在流式专业知识方面的欠缺，与大家的期待还有很大距离。意识到这一点之后，我没有慌乱，而是迅速冷静下来——我知道，唯一的方式就是脚踏实地学习。

于是我给自己制定了详细的学习计划，充分利用所有可利用的时间，系统学习公司的培训资料与视频，密切关注同行企业的最新技术资料与市场动向，下班回家后也会抽出时间研读流式和免疫学方面的专业书籍。在日常与产线相关专家交流时，我尤其留意那些自己还不熟悉的知识点，事后一定查资料、找答案，彻底搞懂。遇到特别重要或难以理解的内容，我会在征得对方同意的前提下进行录音，事后反复聆听、练习，直到完全掌握。

就这样一点一滴积累，我逐渐从最初面对代理商时不敢轻易开口，到现在能够自信、流畅地为他们介绍我们流式平台的技术优势、产品发展近况以及产线的未来规划。当然，我深知学习永无止境，目前所掌握的还远远不够，我会继续保持学习的心态，努力让自己变得更加专业、更加优秀。

BD 部门的伙伴经常穿梭于内外部的各种会议场所，你是如何通过内外沟通协作助力业务发展的？请分享一个成功的案例。

BD 部的核心职能之一就是高效链接内外资源，为销售业务增长提供支持。在实际工作过程中，我们绝大部分时间



都在进行各种沟通。不可避免地，会遇到各种各样的问题——有时是研发层面的技术难题，但更多时候其实是沟通方式与协作机制的问题。但不管遇到什么困难，作为 BD 团队的一员，我们始终坚信“凡事发生皆有利于我”，这也是我一直以来的座右铭（我的钉钉签名也是这句话）。它时刻提醒我，保持利他之心，换位思考，最终推动共同目标的实现。

举个例子，我们在推广流式产线的新系列产品时，我从与销售、市场部门的多次沟通中，发现销售一线的实际需求与市场当前的支持内容之间存在一定错位。为了解决这一协作壁垒，真正助力销售业务提升，我提出了一个想法：通过事业部这一桥梁，重新构建销售团队对产品的认知模式。

在得到事业部杨博和研发项目部方博的认同与支持后，我们共同设计了一种新的培训机制——从销售同事的实际应用场景和客户接受度出发，由研发项目部的专家为销售团队进行新产品的首次培训尝试。接下来，我逐个与各销售团队协调培训时间与方式，最终在方博的大力支持下完成了一场效果显著的培训。

培训结束后，我进一步协调了销售同事、方博和杨博的时间，组织了一场内部试讲，针对需完善的内容收集反馈、优化表达。经过这次试讲和反复打磨，销售同事逐步消化吸收了新产品知识，进而更自信、准确地向代理商和客户传递价值。整个流程形成了一个从培训到实践、不断优化迭代的良性循环，切实支撑了产品的推广落地。

BD 岗位需要具备深厚的专业知识。为了提升自己在业务拓展方面的专业能力，你平时会通过哪些方式持续学习和充电？

我认为，持续学习是 BD 岗位的必备习惯。我会充分利用各种碎片时间，比如坐班车的时候，浏览行业最新动态、关注相关公众号的推文与技术文章；平时也会坚持阅读专业书籍，尤其是流式和免疫学领域的技术资料。

在实际工作中，与专家交流时遇到不懂的概念或技术点，我会默默记下来，事后主动查找资料、深入理解。在办公室时，我也常常与其他产线的产品经理交流，互相分享行业见解和工作心得，借此扩展更多产品线的相关知识，提升综合判断能力。

你觉得自己的性格是偏外向还是内向？这份需要大量与人打交道的 BD 工作，有没有给你的生活带来意想不到的影响或改变？

我自认为性格底色是偏内向的，但有趣的是，进入公司以后，很多同事反馈说觉得我挺外向的。我想，这可能是 BD 岗位带来的潜移默化的改变——因为工作需要频繁与人沟通、协调，我逐渐变得比以前更愿意主动说话、分享观点，甚至被大家形容为“能量很高”的人。

另一方面，这份工作也让我变得更加有耐心和包容心。我一直相信“凡事发生皆有利于我”，每一个“麻烦”其实都是学习和成长的机会。解决这些“麻烦”的过程，不仅磨练了我的心态，也实实在在提升了我的能力。

（文 / 华康编辑部）

国庆错峰出行——桂林会仙游记

文 / 习习干七王求

回家路上。隐约闻到阵阵桂花香，心中猛然惊觉：呀！竟然已经秋天啦。自端午节假日期后连续工作了数月，终于盼来了国庆长假。恰逢今年国庆、中秋双节重合，假日又多了一天，正适合安排一次远行。

想起前阵子闲来翻看小时候在桂林骆驼峰下的留影，不禁感叹，广西桂林真是秋日出游的好去处。于是三两好友一拍即合，成就了这场“说走就走”的桂林之旅。我对桂林的记忆仍停留在儿时的印象：古榕、梯田、象鼻山、七星公园与游轮。这次故地重游，不仅刷新了我对桂林印象，更在这座城市留下了新的足迹。

俗话说“桂林山水甲天下”，我们原本计划去龙脊梯田看看的，想着正值丰收之际，水稻还没有被收割，金灿灿的稻田一定如同油画一般美丽。沿着龙脊还可以看到桂林“贴山而建”、有垂直落差的梯田风貌，感受不同于我们中部地区平坦、连片的良田风光。但是龙脊距离市区路程较远，为了避免人潮且不错过观赏特色景观，最后我们选择了去另外一条路线——状元桥、会仙玻璃田。

看了攻略后，我们决定在市区租一个电驴骑过去。骑行路线我们根据导航推荐选择了路程较近的“093 乡道”。导航过程陆续听到提示“有小道”，一开始我们还不以为然。直到——经过两边都是河流的石子瓦砾路，陆陆续续穿过一些田间农地。这路况让我们觉得可以冲一冲“秋名山车神”榜了。导航播报“前面路口右前方直行，注意不是右拐。然后 80 米立即右拐”。我们手忙脚乱跟随导航指令，竟然一个转弯直接骑到了别人家门口。和门口旺财两眼相望的瞬间我们才回过神来，我们走岔道了！于是赶紧掉头重新导航。回归正道的路上，车轮压过晒满庄稼的地面发出“咔嚓”的声音，十分解压。放眼望去，一片片金灿灿的田地铺开在眼

家乡的味道——黄鳝面

文 / 大桂

适逢国庆与中秋双节同至，我有了一段小长假，便趁此机会回家一趟。

出发时运气不错，搭上了一辆直达的顺风车。假期的天气也一改之前的阴雨，持续晴郎。自从在外读书、工作以来，回家的交通方式也丰富了许多——从最初的摩托、大巴，到后来的火车、高铁，再到如今常选的顺风车。虽然方式不同，但每次归家的心情总是一样的。

几个小时的车程，起初我还会兴致勃勃地和师傅聊天，分享自己的见闻与想法，可时间一长，困意与疲倦渐渐涌上来，后半程只是有一句没一句地应和。直到驶入家乡地界的高速服务区，一股熟悉的清新气息扑面而来，内心忽然像被什么搅动了一般，泛起一种难以名状的触动。我想，这或许就是“近乡情怯”吧。

到达县城时已是晌午。路过车站街巷，依旧是人来人往的景象。用乡音招揽乘客的司机，结伴言笑的学生，路边吆喝的小贩，以及一个个和我一样归家的人。走过一家餐馆时，一股香味窜入鼻腔，像一根无形的绳子拽住了饥肠辘辘的我：“老板，给我来一碗黄鳝面。”

说起这“黄鳝面”，最宜品尝的时节当属端午。家乡有这样一说说法：端午正值年中，阳气最盛，这时候的蛇虫鼠

前，两侧则是此起彼伏的层层山峦。我们穿梭于大自然中，整个心情都放松了，工作的压力、生活的忧虑早已抛到脑后。快到状元桥时，已经是比较宽阔的水泥路了，但还是感觉像是单行道一般，如果遇到会车，还是很考量车技的。当时我们庆幸没有驾车，否则可能错过田园美景，还得为随时可能迎面而来的车辆而提心吊胆。我们一边骑行一边沿途观赏风光，终于抵达了终点站——玻璃田，虽然这个景点叫会仙玻璃田。但是实际上是需要爬一座山的，大概骑行半小时左右。登顶能看到特色田园、村落建筑、山峰层峦的全景景观，十分震撼。

会仙确实是一个小众并且全景观看喀斯特地貌的好去处，不仅可以避开国庆假期高峰人流，还可以观赏到桂林山水的另一面美丽风光。游玩当天正值中秋假期，当地人民在晚上六点左右就开始放鞭炮庆祝，还有当地的村委会组织的表演活动，节日氛围浓郁。我们登顶那一刻，看到现实版的“千里江山图”，在烟雾缭绕间，峰林层叠、山峦起伏。远眺漓江之水，山影倒映其中形成镜像，宛若一幅水墨画卷。晚风轻轻吹过，胸中顿生浩渺之感，天地间的壮阔与宁静在此交织，令人心旷神怡。看到橙色落日慢慢隐匿于山峰叠峦，一道粉色晚霞划出天际。炊烟袅袅，明月挂起。“每逢佳节倍思亲”，但是此刻我不是独在异乡，有一群朋友在身边一同欣赏异地风光反而倍觉幸运。咕咕……肚子饿了，本地人吃团圆饭了，我们也是时候返航归家了。

听说广西任何一个地方山水都十分美丽，下次如果有机会的话，希望可以再去到广西更多的城市看山看水。



处理黄鳝是个手艺活，一人负责抓起半醉的黄鳝，一手紧掐其颈，一手需稳住其后身三分之一处。另一人则用快刀在颈部靠后处利落一划，随即放入盛有盐水的桶中放血。抓鳝鱼讲究刚中带柔，紧抓住但不能使其滑走；下刀需力度得当，位置准确——太深会碰到骨头，太浅不容易放血。放血后，用剪刀从颈部的伤口剪开，剔除内脏。之后有两种做法：一种是去骨，沿颈骨剔出主骨，得净肉，适宜爆炒或油炸。一种则是留骨，除去内脏后斩去尾段。用特制的榔头将其自尾向前轻锤，使骨肉交融，最适宜煮汤下面。

评判黄鳝汤是否地道，先看血水是否放净。去腥，增味的调料也是关键，一般采用紫苏，小茴香，藿香，薄荷等香料。地道的黄鳝面汤汁亮鲜，面条清香劲道。一口黄鳝面，入口满留香。

在我的家乡，这黄鳝面不仅仅是一道美食，更是一种文化的传承，其烹饪技艺已入选我县非物质文化遗产名录，成为一方人舌尖上的乡恋。

浪花永不重复

文 / 围腰儿

翻开女儿的旅行日记，里面贴着从厦门、珠海、青岛、威海拾回的贝壳。我们见过许多次海，但当她听说要去三亚，那双眼睛里的光芒，依然如同初次听闻一个海洋的童话。

蜈支洲岛的海，是名副其实的“玻璃海”。阳光穿透清澈的水体，将海底世界的细沙、礁石映照得清清楚楚。海水的颜色更有如调色盘，从岸边的透明浅绿，渐次过渡到如孔雀石般的碧蓝，再到远方的深邃蔚蓝，纯净得没有一丝杂质。女儿望着这片瑰丽的色彩，惊喜地喊道：“妈妈，这片海像我的蓝宝石！”

分界洲岛的海洋剧场则充满生气。除了两百多斤的巨型石斑鱼，聪慧的海豚“安安”优雅地与游客互动，而它的伙伴“迎客”却闹起了小脾气，像个不愿上台的孩子，逗得大家哄堂大笑。相比之下，海狮“欢欢”和“乐乐”格外乖巧，精准地用鼻子套住一个个彩圈，女儿看得入神，为它们的每个动作欢呼、鼓掌。

从海洋的怀抱转身，我们步入了时间的隧道——蜈支洲岛。黎族阿婆坐在船形屋前，灵巧的手指将古老的图腾织进黎锦。在热带雨林的景观中，我们尝试钻木取火，当第一缕青烟在掌心升起时，女儿眼中迸发的惊喜，与她第一次在厦门沙滩挖到蛤蜊时一模一样。我忽然明白，我们所痴迷的，并非仅仅是海风与浪花，更是这广阔世界里永不重复的奇妙。

108 米高的海上观音面前，女儿学着香客的样子，合十地稚嫩的小手。行至一处廊下，一位大师随缘问道：“大家求什么？”周遭游人异口同声：“平安与健康”。大师闻言浅笑，声音温和却有力：“菩萨保佑的，是你们的善念与智慧。真正的平安健康，不在香火，而在你们自己手上——是规律的作息，是平和的心境，是走过的路，是放下的执念。”

那一刻，如清风拂过心湖。是啊，我们远赴千里在菩萨脚下祈求的，其实正藏在我们带她看世界的脚步里，藏在每一餐一饭的寻常里。

最让我个人沉醉的，是亚龙湾的浮潜。当我将脸埋入咸温的海水中，一幅寂静的奇迹画卷在眼前展开：珊瑚摇曳如海底丛林，热带鱼群是流动的彩虹。万籁俱寂，只有自己的呼吸与这片蓝交融。

而作为母亲，此行最自豪的瞬间，是带着她挑战那些充满速度与激情的水上项目。当我抱着她踏上摩托艇，在海面上划出雪白的弧线；当她小小的身体被水上飞龙的水柱托起，在惊呼后绽放出灿烂的笑容；当我们一起趴在拖伞上，像鸟儿一样俯瞰整片海湾——我看到的，不仅是她的勇敢，更是一个小小灵魂对世界发起的、一次又一次不设防的信任。

然而，大海的脾性难以预测。10 月 5 日，台风“麦德姆”携风雨而至。女儿望着窗外狂风暴雨，小声说：“这就是台风呀？”我抱着她：“大自然也像人，有温柔，也有脾气。”这场不期而遇的台风，成了最生动的一课，教会我们真正的热爱，是接纳它所有的面貌。

我们风尘仆仆地奔赴山海，不是在寻找外在的庇护，而是在用脚步丈量内心。真正的平安与健康，不在远方的菩萨，而在我们带她看世界的每一个当下，在她奔跑的笑声里，在我们共同经历的风浪与晴空之间。浪花永不重复，而生活的修行，就在每一朵浪花里。

陪伴的假日：与孩子 在襄阳，发现一座城的温柔

文 / 李和青

这个国庆假期，我的身份从异乡的游子，切换成一位纯粹的“陪玩”家长。目的地不再是寻幽探古的城墙与碑林，而是孩子眼中最闪亮的乐园——商场门口的鸽子广场、中庭里的童话剧场。也正是在这看似寻常的陪伴里，我重新发现了故乡襄阳另一种生动、柔软的模样。

商场广场：喂鸽子与“护城河”的新解
假日的第一天，阳光正好，我们直奔人民广场旁新开的商业综合体。孩子的目标明确而纯粹：喂鸽子。当雪白的鸽群“扑棱棱”地落在他周围，小心翼翼地啄食他手里的玉米粒时，他紧张又兴奋的小脸上，写满了全神贯注的快乐。

我坐在不远处的长椅上，目光越过孩子和鸽群，看到了不远处静静伫立的古城墙。那一瞬间，时空仿佛产生了奇妙的叠印。我童年记忆里的护城河，是听父亲讲述三国硝烟的古战场；而在我孩子此刻的认知里，这条“河”隔开的，是

古老的城墙与能喂到可爱鸽子的现代广场。历史于他，不是书本上沉重的文字，而是鸽子起飞时，翅膀下那片巨大而友好的阴影。原来，一座城的传承，可以不是刻意的教导，而是在这样的午后，由阳光、鸽哨与欢笑自然完成的交接。

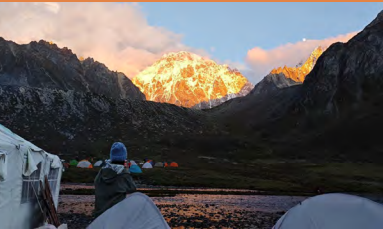
中庭剧场：木偶戏里的乡音童谣
商场的巨大中庭，假日里搭起了舞台。我们挤在人群中，看一场为孩子们准备的木偶表演。出乎意料，演出的不是王子公主，而是我们襄阳本土的民间故事。憨态可掬的木偶身着古装，用地道的有些“土气”的襄阳话唱起了童谣。我身旁的小人儿听得咯咯直笑，虽然他未必完全懂歌词里的典故，但那抑扬顿挫的乡音节奏，本身就是一种强大的吸引力。我看着舞台，思绪却飘远了。我想起小时候，在襄城北街的茶馆里，也听过类似的戏文，那时只觉得吵闹。而今，这乡音裹挟着故事，从古老的茶馆“迁”到了明亮的商

场，以最时髦的方式，浸润着又一代孩子的耳朵。文化的根脉，原来可以用如此轻松活泼的方式，悄然种下。

“陪玩”的我，与归来的城
假期间，我们穿梭于商场里的游乐场、甜品店和书店儿童区。我没有再去攀登城墙，但每一次透过商场明亮的玻璃幕墙远眺它，都觉得它比记忆中更加可亲。它不再仅仅是一位威严的历史讲述者，更像一位慈祥的长者，欣慰地看着脚下的城市生机勃勃，看着一代代人在它的庇护下，享受着安宁与繁华。

这个国庆，我未能细细品味一砖一瓦的沧桑，却收获了一份更珍贵的体验。通过孩子的眼睛，我看到了襄阳的另一种气质：它包容、现代，充满活力。陪伴孩子玩耍的时光，让我明白，对故乡的眷恋，除了宏大的家国情怀，更体现在这些具体而微小的幸福里——是孩子喂鸽子时满足的笑脸，是他跟着木偶戏咿呀学语的腔调，是我们共同拥有的、这个时代独有的假日记忆。

归来，不只是身体的返回，更是情感的重新接入。这次，是孩子的小手，牵引着我，用最天真无邪的方式，与这座温柔的城，再次深深相拥。



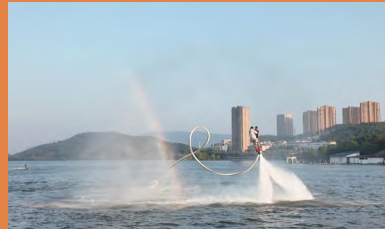
背起行囊，徒步在祖国的山川河海间——在黄陂的风里，时间慢了，答案就在路上。——Evelyn 投稿



风车牧歌，辉腾锡勒金秋草原。——雪饼投稿



黑独山，一幅由大自然挥毫而成的巨型水墨画，山峦为宣，砂石为墨。——新月投稿



黄石未苏湾，360 度高空旋转后水花落下瞬间出现彩虹。——晴天投稿



2025 年 10 月 4 日摄于四川省阿坝藏族羌族自治州小金县四姑娘山。——十七投稿



黄石仙岛湖，太阳刚刚落山俯瞰整个仙岛湖。——晴天投稿



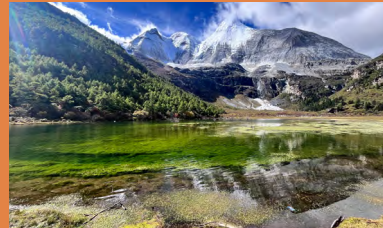
距离中国台湾最近的小海岛。——车哲琴投稿



夕阳余晖，对岸高楼接住半片橙红。——何田田投稿



云岗石窟，凿在石头上的千年史诗。——雪饼投稿



在稻城亚丁，做一场关于自由的梦。——啼丁投稿