

与瑜伽的结缘于德力西工会组织的一次特殊活动，活动的内容是瑜伽，只要有有兴趣的女职工都可以报名参加，还可以免费领取一张瑜伽垫。本着新鲜好奇的心态，零基础的我报名了。

那一天参加的人挺多，在公司工业园食堂五楼偌大的场地上铺满了瑜伽垫，早到的女同胞已经把靠近讲台的最佳位置给占据了，看来大家的积极性都很高。瑜伽老师也早早地就过来了，播放着舒缓的音乐。开课时间到了，老师开始教我们练习，先从打坐调整呼吸开始，跟随着老师的指令，深深地吸气、呼气，闭上双眼感受自己的身体，放松下来，很快就进入了状态。



我与瑜伽的缘分

德力西电气 邱莉莉

老师的声音很柔和，身体也很柔软，“初学瑜伽最基本的动作——下犬式，双手撑地，双脚踩实在垫子上，将身体往上推。”看着很简单的一个动作，可是再看看我们这一群初学者，有的腿弯曲了，有的脚踏起来了，有的背弓着……老师一个一个纠正我们的动作，“保持这个动作，很好，坚持住。”还没等老师离开，我就保持不住了，胳膊发抖，腿发麻，全身晃动得厉害。“练习

瑜伽有助于我们全身各个关节的舒展，能有效改善亚健康，刚开始动作做不到位没关系，尽自己最大的能力将身体舒展，”老师继续鼓励我们说：“接下来，我们换一个动作眼镜蛇式，它可以有效改善我们的胸椎，缓解颈背部的僵硬。来，大家将身体俯卧在垫子上，双手撑住垫子将上身抬起，保持20秒。”瑜伽看上去是很柔和的动作，但练起来很快身体就开始发热

了，渐渐的感觉开始出汗了。很快，今天的课程结束了，虽然教的动作不多，但是一节课下来却让人感觉浑身酸痛。回到家里，便想着这么痛以后应该不会再练了。结果睡了一觉，出乎意料地睡得特别香，第二天早上起来更是感觉神清气爽，于是便慢慢坚持了下来。

没过多久，镇里的工会竟然也组织了一个公益瑜伽课程，初尝过瑜伽好处的我又报名参加

了。已经在公司里学过一段时间的我现在可不是什么都不会的生手了，像是单脚站立的动作，原先坚持不到两秒的，现在却能够坚持着把这个动作做完了。自然成了一同学习的小伙伴中的佼佼者，大家羡慕地看着我，询问着练习瑜伽的窍门。我自然不会藏私，不仅指导一些小技巧，还分享了自己练习瑜伽有效改善睡眠质量，减轻颈椎和腰部疼痛的经验。于是，大伙学习的热情更高了，纷纷期待着在不久的将来，可以通过锻炼遇到一个更加美丽更加健康的自己。

如果一件事能带来好处，就坚持着做吧，总会收获意想不到的惊喜的！**D**

游青海散记

集团安委会 梁华



小时候，总会痴痴地望着幕布似的夜空，然后等一闪一闪的飞机出现在我的眼里。我不知道天有多高，有多广，在我的眼里总会是一架飞机消失，紧接着另一架飞机又来拜访我。有时，甚至会有好多架飞机同时来到我的眼眸，那样的惊喜不亚于我在足球场上连过数人、拔脚怒射带来的快乐。数着，望着，盼着，烦恼去了又来，青春飞逝不返。

趁着假期，约上几个志同道合的朋友，终于有幸乘着我儿时仰望的飞机来到了梦寐以求的青海。从西宁市出发，驱车一百多里，来到海南藏族自治州的青海湖。在大西北，人们很少能看得

到大海，我想是不是人们都有一种对大海无比渴望的情结。于是，在这些地区凡是有湖泊，便会在取名中加一个“海”字。顾名思义，青海湖，是一个面积有四个太湖、108个西湖那么大的湖泊。碧绿的草，金黄的油菜花，蔚蓝的青海湖，洁白的云，构成了一幅水天相接绝美画面。

看过青海湖，我们驾车行驶在首都连接拉萨的109国道之上。车窗外两旁的高山安静地沉睡，一副慈祥的面容。我们就像调皮的孩子，在她的脚边颠来蹦去。她也任由我们自由地撒欢。在国道两旁，栽种着一色的白杨树。高大挺秀的白杨树正如诸多作家

笔下的哨兵形象一般，昂首挺胸，所有的枝叶努力向上发展，似乎只有天空才是他们的极限。此时正是青藏地区旅游最旺的时候。想必这样舒适的天气，不光适宜游人来访，不也可以理解成是对总与恶劣天气做斗争的白杨树的馈赠吗？其实，无私的付出有时也需要特别的回报，就像甘霖之于龟裂的大地一样。

没过多久，一大片草原映入我们的眼帘。由于海拔高的缘故，这边的草原有别于内蒙的草原。这里的地貌属于草甸草原，不管是绿草、油菜花，还是青稞、小麦，都生长得相对较矮。我想这里才是真正的“天苍苍，野茫茫，风

吹草低见牛羊”，在这，白云是蓝天的宠儿；绿草是大地的宠儿；牛羊是天地的宠儿，高阔的苍穹，白云悠悠，触手可及。一碧千里

的草原，就像是一幅无边的油画，油菜花就是画中的“精灵”。还有成群的白羊，恬静地享受着这

份宁静，车窗外时不时飞逝过几座蒙古包，骏马和大牛似乎都静立不动了，好像在回味着草原的无限乐趣。

短暂的分离是下一次相见最好的理由，再见青海，与你下次再约。**D**

摄影欣赏



傍晚长桥 星空/摄

DELIXI
ELECTRIC
德力西电气



守护用电安全 创造生活之美

无惧雷电 精工品质
浪涌保护器系列

Y系列浪涌保护器

冲击电流 $I_{imp}(10/350\mu s)$ 15kA
持续工作电压高，不惧电网电压波动
通过防雷测试

- II类 最大放电电流 $I_{max}(8/20\mu s)$ 20-160kA
- 优质芯片，寿命长

SCB浪涌保护器专用保护装置

范围更广：低至3A，高达100kA
电压更低，综合保护水平更好
0级阻燃，使用更安全

- 短路分断能力高：65kA，100kA
- 小体积，高能力：常规MCB外形，电涌耐受能力 I类15kA，II类最大120kA。