

父亲

岁月蹉跎，时光婉转，
他始终站在那里守望着你，
让你既有来路，
又有归途
...

父爱如山，
有他在，
就永远有避风的港湾。



父亲，一个伟大的角色，有人说他是山，如山般伟大，担负巨大的责任，有人说他是海，如海般用情在深处；也有人认为，以前觉得父亲是座山，不会老去，无论遇到什么困难，只要有他在，就会很放心。

可现在却觉得父亲是棵老树，在尽力庇护儿女的同时，渐渐被时光催得白了发……时光匆匆，我们在长大，父母在老去，所以，是时候有一个不可逃避的理由，给父亲打个电话来句问候，把心向父亲靠拢一些，勇敢表达出自己对他的爱意。

你有没有想过，可能就在父亲节那一天，父亲会因为我们的那句“爸爸”开心地露出羞涩的微笑，又或者，彼此两人拿着电话，即使两边都很沉默不知道说啥好，可父亲的内心还是会有一丝丝欣慰。别只在父亲节这天想起自己的爸爸，也别只在父亲节这天仪式感地表达爱意，爱他、关心他，应该是在每一天，最后跟全天下的爸爸们说一句：父亲节快乐呀！



深圳惊现双彩虹，刷屏朋友圈！

深圳人共同的快乐是彩虹给的，若非热搜暂停，定能抢占席之地...或晴空万里，或雨后初晴，只需抬头，就能收获这份小确幸。

2020年6月16日一早，便有人在朋友圈，晒出了久违的彩虹，或许是大家都在匆忙赶路，少有人发现。

好事成双，下班时分，彩虹再次光临深圳的天空，而且结对而来。有人看到了圆圆满满的弧度，有如圆规绘就霸气十足。有人看到了藏身云中，半显半露平添了几分神秘。有人看到了横跨城市马路高楼真正的虹桥，飞度自然和现代的碰撞，更显张力。有人看到时是蓝天白云清新无比有人看到时。

乌云初散，七色光华中充满希望和力量。有人看到时已经霞光氤氲，多出了几分柔情。其实错过了今天的彩虹也无妨即便少了彩虹的点缀。

深圳最近的天空也是美得让人心醉，今天将这彩虹和美丽的深圳分享给你，愿你好运，好心情常伴。

恩淙园地

ENCO

第 32 期
2020 年 6 月 30 日

主编：刘智玲
版面设计：刘智玲
电话：83595668-351
投稿邮箱：
zhiling.liu@encotechnology.com

企业网址：<http://www.encotechnology.com>



保持基本的手部和呼吸道卫生；



坚持安全饮食习惯；



以及尽可能避免与任何表现出有呼吸道疾病症状（如咳嗽和打喷嚏）的人密切接触。

生活中如何预防新型冠状病毒的肺炎传染

★ 在生活中怎样预防新型冠状病毒的肺炎传染？

1. 增强卫生健康意识，适量运动、保障睡眠、不熬夜可提高自身免疫力。保持良好的个人卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时用纸巾掩住口鼻，经常彻底洗手，不用脏手触摸眼睛、鼻或口。确保室内空气流通，居室多通风换气并保持整洁卫生，每星期最少彻底清洁家居环境一次。

2. 当物品表面或地面被呼吸道分泌物、呕吐物或排泄物污染时，应先用吸水力强的即弃抹布清除可见的污垢，然后再用适当的消毒剂清洁消毒受污染处及其附近地方。

3. 尽可能避免与有呼吸道疾病症状（如发热、咳嗽或打喷嚏等）的人密切接触。

4 尽量避免到人多拥挤和空间密闭的场所，如必须去一定要戴好口罩。避免接触野生动物和家禽家畜。

5. 坚持安全的饮食习惯，食用肉类和蛋类要煮熟、煮透。

6. 密切关注发热、咳嗽等症状，出现此类症状一定要及时就近就医。

对于<新型冠状病毒肺炎>的

小常识



室内保持通风

★ 前往公共场所怎样预防新型冠状病毒的肺炎传染？

1. 避免在未加防护的情况下与农场牲畜或野生动物接触。
2. 保持工作场所室内不断的通风换气；在人多的地方，商场、公交车、地铁和飞机等地方都是人流密集，可佩戴口罩减少接触病原风险。
3. 外出回家后及时洗手，如有发热和其他呼吸道感染症状，特别是持续发热不退，及时到医院就诊。
4. 传染病流行季节应尽量避免各类聚会。

★ 咳嗽和打喷嚏时要注意什么？

咳嗽和打喷嚏时，含有病毒的飞沫可散布到大约 2~8 米范围内的空气中，周围的人可因吸入这些飞沫而被感染。因此要注意：

1. 咳嗽和打喷嚏时应用纸巾或衣袖或屈肘（而不是双手）将口鼻完全遮住。
2. 将用过的纸巾立刻扔进封闭式垃圾箱内。
3. 咳嗽和打喷嚏后，用肥皂（洗手液）和清水或含酒精洗手液彻底清洗双手。

★ 哪些时刻需要洗手？

传递文件前后；在咳嗽或打喷嚏后；在制备食品之前、期间和之后；吃饭前；上厕所后；手脏时；在接触他人后；接触动物之后；接触垃圾后；外出回来后。

端午节，你更“粽”意谁？

艾高一束，飘幸福清香，绕着你；香粽一串，携甜蜜相伴，围着你；香囊一个，表情意万千，粘着你；龙舟一盏，载顺利清风，念着你。端午节到了，愿你生活里有幸福和甜蜜，粽有情意和顺利。

端午安康



一度春秋，一度梦回
又是一年端午节
你是甜党，还是咸党？

吃货的自我修养



北

甜粽子



南

咸粽子

粽子分南北，北方有小枣粽，蜜枣粽，糯米粽。南方的豆沙粽，八宝粽，蛋黄粽。端午节马上就要到了，南北两方的“粽子选手”也已准备就绪！一起来看看都有什么特点吧！

山东派



在那么多粽子中，山东黄米粽子备份最大，资格最老。选用黄黏米包裹的粽子黏糯，夹以红枣，风味独特。食用时加入白糖，增加甜味。

四川派



四川人爱吃辣，所以粽子也是麻辣。口味麻、辣、鲜、香，绝对地道的川味。

北京派



北方粽子的代表，背景粽子个头大，大多数是糯米粽，红枣、豆沙做陷。

闽南派



南方粽子的代表，个头小，精致，粽叶包裹着糯米、绿豆、咸蛋黄、五花肉等，材料丰富。

嘉兴派



浙江嘉兴粽子为斜长方形，较大，米选择上等白糯米，肉从猪后腿精选，粽子煮熟，油渗入米内，入口鲜美。

云南派



云南的竹筒粽具有少数民族特色，选新鲜的金竹、香竹，甜竹为容器，在每节竹子中盛水盛米盛配料，用宽大的蕉叶、粽叶封口，米选择糯米或者香米。

西安派



西安的蜂蜜凉粽子历史悠久。特点是只用糯米，无陷。吃时浇以蜂蜜与黄桂酱。