



今飞凯达公布 2025 年第三季度报告

前三季度主营业务稳步增长,战略布局机器人产业开启新篇章

10 月 28 日,今飞凯达(002863)披露 2025 年第三季度报告,今年前三季度公司实现营业总收入 40.29 亿元,同比增长 20.09%;归母净利润 7254.86 万元,同比增长 19.78%;扣非净利润 3463.68 万元,同比增长 19.03%;经营活动产生的现金流量净额为 2.1 亿元,同比增长 484.93%;报告期内,今飞凯达基本每股收益为 0.12 元,加权平均净资产收益率为 2.61%。

报告期内,公司加速推进多条汽 轮智能化产线项目,项目分别落地泰国罗勇、安徽六安等多地。其中,泰国罗勇的“年产 200 万件新能源汽车铝合金轮毂建设项目”预计 2025 年四季度建成。项目投产后,公司泰国基地将进一步强化对奇瑞、某一线新能源车企等中企出海的服务支撑,同时高效对接马来西亚宝腾、福特等全球客户需求,为应对关税及贸易挑战奠定了坚实基础,也为企业抵御风险铸就了强大韧性。

2025 年 9 月,安徽六安今飞“年产 120 万件汽车铝合金轮毂建设项目”已成功投产,贴近市场布局产销体系,能够有效缩短产品供应半径,实现对客户需求的快速响应,凭借绿色高效的竞争优势持续拓展优质客户。

主营业务稳步增长 为长期稳定发展奠定坚实基础

国内市场汽轮方面,由于中国品牌市场份额不断扩张,加上新能源汽车呈现强劲增长势头,公司订单量实现稳步上升。其中,OEM 市场销售收入同比增长 12.99%,在这一领域依然保持较强的竞争力。公司在稳固传统自主品牌市场份额的同时,积极开拓新能源汽车市场,通过持续优化产品结构、提升各生产基地的数字化水平,盈利能力得到了提高。

报告期内,公司进一步深化与客户的合作,成功获得奇瑞多款新品项目,与深蓝、阿维塔、启源、智界等品牌展开深度合作;同时,重点布局旋压、大尺寸、再生铝等高附加值产品市场,通过开发新客户和新产品,逐步提升高附加值产品占比,从而进一步增强公司综合效益。截至目前,公司已与比亚迪(002594)、长安、零跑、长城、吉利、奇瑞等主流车企建立了稳固的合作关系,为未来发展奠定了



图为安徽六安今飞年产 120 万件汽车铝合金轮毂项目投产

坚实基础。

汽轮海外市场方面,近年来,随着多家汽车品牌纷纷在泰国投资设厂,泰国已成为东南亚规模最大的汽车制造中心。公司充分发挥泰国工厂的渠道优势,成功与马来西亚宝腾、泰国奇瑞及某新能源一线主机厂建立合作关系。报告期内,泰国沃森获得多个新能源一线主机厂的新品开发权,为新工厂的投产奠定坚实基础。在美国实施“对等关税”政策的背景下,泰国沃森仍保持税收优势。借助泰国工厂的关税差优势,公司汽轮售后事业部大力开拓海外市场,成功开发欧美、东南亚等地区的多个新客户,欧洲、北美市场增幅显著,市场结构持续优化。公司将坚持多元化市场布局策略,持续深耕欧洲、东南亚等地区市场,以降低美国关税政策带来的潜在影响。

报告期内,今飞凯达还聚焦拓展大排量摩托车轮毂、摩圈轮毂、摇臂、仿锻轮等高利产品市场,海外市场对接持续发力,摩轮整体销售收入较同期增长 23.57%,盈利能力持续攀升。此外,经过多轮经营优化,公司已将部分摩轮产能迁移至泰国工厂,为后续争取欧美大排量摩托车轮毂订单及深耕东南亚市场筑牢了根基。电轮方面则与爱玛、雅迪、九号科技等优

质客户深入合作,销售收入同比增长 160.64%,为电轮业务的发展提供有力保障。

紧跟发展战略 部署机器人领域开启新篇章

随着工业 4.0 与中国制造 2025 战略的深化推进,自动化和智能化需求持续攀升。工业机器人作为高端装备制造制造业的重点发展领域,正迎来前所未有的市场机遇。

近日发布的“十五五”规划建议提到,要推动技术改造升级,促进制造业数智化转型,发展智能制造、绿色制造、服务型制造,加快产业模式和企业组织形态变革。要着力打造新兴支柱产业。实施产业创新工程,一体推进创新设施建设、技术研究开发、产品迭代升级,加快新能源、新材料、航空航天、低空经济等战略性新兴产业产业集群发展。

多年来,今飞凯达始终践行智能化生产战略,在装备自动化、运营数字化、工艺智能化等领域积淀了深厚的技术底蕴。在全球制造业向智能化、数字化加速转型的浪潮中,今飞凯达紧扣时代脉搏,以创新驱动为核心,积极响应国家“智造”战略,正式成立浙江今飞智朗智能科技有限公司,

前瞻性布局机器人赛道。今年 10 月,公司董事会审议通过《关于购买专利权暨关联交易的议案》,集团公司将四项机器人领域专利转让至智朗科技,涵盖减速器等核心部件专利。

当前,技术革新迭代加速,机器人产业正迎来智能化升级的关键阶段。工业机器人、协作机器人、服务机器人及人形机器人等细分赛道均呈现爆发式增长的强劲态势,产业链上下游协同创新持续突破,行业整体迎来史无前例的发展机遇。今飞凯达此次设立子公司将进一步优化业务结构,培育新的利润增长点,充分释放现有资源潜力,提升核心竞争力、可持续发展能力及综合盈利能力。

起步阶段,智朗科技已获授 4 项相关专利,聚焦机器人本体、压铸件及机器人减速机的研发与生产。本体压铸件领域,公司聚焦镁合金、高性能铝合金等轻质高强材料,攻关半固态压铸、一体化压铸等先进工艺;机器人减速器领域,公司主攻 RV 减速机、谐波减速器等关键零部件的研发制造与销售。同时,公司已构建科学的组织架构,推动研发、生产、服务各环节高效协同,打造具有核心竞争力的机器人产品与服务体系,赋能智能制造产业生态,助力“智造强国”战略落地。

来源:财闻

10 月 8 日上午,开发区党工委书记王建中一行莅临浙江今飞凯达轮毂股份有限公司走访调研,此次调研旨在全面了解今飞凯达在研发设计、生产制造、市场拓展及未来战略布局等方面的最新进展,切实感受“金华制造”向“智能制造”跃迁的强劲动能。今飞凯达董事长葛炳灶热情接待了王建中一行,随后双方在会议室座谈。

会上,葛董系统介绍了今飞凯达近年来在数字化转型、智能制造和全球布局方面取得的阶段性成果。葛董表示,今飞凯达一直秉持“创新驱动、质量为本、全球协同”的发展理念,在巩固铝合金轮毂领先地位的前提下,持续加大研发投入攻坚轮毂轻量化、高强度、低碳化等核心技术领域。面对新能源汽车爆发式增长带来的市场机遇,今飞凯达精准布局,新增投产轮毂生产线,产品广泛配套国内主流新能源车企。同时,今飞凯达敏锐把握“双碳”战略带来的深刻变革,主动布局铝合金型材等新兴赛道,践行“以铝代钢”的轻量化理念,立足于公司低碳铝的资源优势,重点开发低碳高 Fe 高强韧免热处理压铸铝合金材料及新能源车用低碳铝合金新材料,推动产业结构向高端化、多元化、绿色化加速转型。葛董表示希望政府加大对智能制造示范项目的支持力度,推动形成更多可复制推广的“金开经验”。

王建中书记在听取报告后,充分肯定了今飞凯达的创新实践。他指出,推动制造业高端化、智能化、绿色化发展,是金华区域经济实现跨越式发展的必由之路。龙头企业要勇担使命、敢为人先,不仅要“做产品”,更要“立标准”“树品牌”“带生态”,在推动产业链、供应链、创新链协同发展中发挥引领作用。王书记表示,今飞凯达作为开发区制造业的标杆企业,多年来始终坚持创新驱动、精益管理、全球布局,在智能制造、海外市场拓展、绿色低碳转型等方面积累了丰富的经验,形成了可复制、可推广的“今飞模式”,为全区企业树立了榜样。未来,政府将建立常态化沟通机制,持续优化营商环境,强化政策供给的精准性、服务举措的实效性、要素保障的协同性,全力为企业成长壮大保驾护航。

此次走访调研活动,实地展现了今飞凯达在智能制造、数字化转型和新能源领域布局方面取得的扎实成效。今飞凯达作为区域先进制造业的标杆企业,未来将继续发挥示范引领作用,以智能化升级为抓手,以绿色低碳为导向,以全球视野谋发展,不断提升核心竞争力,在政企协同、聚力攻坚的良好格局下,共同谱写区域经济高质量发展新篇章。

文/柳娅

今飞控股集团有限公司 荣登“2025 浙江省制造业百强企业”

10 月 15 日,浙江省企业联合会、省企业家协会、省工业经济联合会联合发布 2025 浙江省百强企业系列榜单,今飞控股集团有限公司凭借稳健的经营质效、持续的创新突破与全球化的产业布局,在 2025 浙江省制造业百强企业榜单中位列第 82 位!

作为浙江省制造业的重要一员,今飞集团始终秉持“数智赋能,实业报国”的发展理念,不断推进技术升级、管理优化与产业协同,在复杂的经济环境中展现出强劲的韧性 & 活力。此次跻身浙江省制造业百强,不仅体现了今飞在区域 经济中的贡献与地位,也为企业未来的发展注入了更强的信心与动力。

今飞控股集团始建于 1959 年,1998 年成功改制。经过改制以后二十多年的跨越式发展,公司主导产业已涵盖铝合金车轮、铝合金型材、再生铝材料、智能装备、航空部件制造及信息化软件等多个领域。依托国家企业技术中心、国家认可实验室等创新平台,集团持续推进数字化与绿色化转型,分别在金华、云南、宁夏、江西、安徽、印度、美国、泰国等地设立生产基地和销售网络,今飞产品远销多个国家和地区。此前,集团更以第 457 位跻身 2025 中国制造业企业 500 强,实现国家级与省级荣誉的双重突破。

此次登榜,既是今飞六十余年实业积淀的生动注脚,也是集团转型升级的阶段性成果。未来,今飞控股集团将以这份荣誉为新起点,持续强化核心竞争力,为浙江制造业强省建设贡献更多力量!

文/徐盈盈

宁夏今飞轮毂有限公司荣登 2025 宁夏民营企业 100 强、宁夏制造业 100 强榜单

10 月 21 日,2025 宁夏民营企业 100 强发布会在吴忠市举行,会上发布了“2025 宁夏民营企业 100 强榜单”、“2025 宁夏制造业 100 强榜单”,宁夏今飞轮毂有限公司榜上有名,分别位列 2025 宁夏民营企业 100 强榜单第 79 位,2025 宁夏制造业 100 强榜单第 58 位。

宁夏今飞轮毂有限公司是浙江今飞凯达轮毂股份有限公司全资子公司。公司自成立以来,始终贯彻“以市场为导向,以客户为中心”的服务理念,坚持“追求产品零缺陷,

优化服务创品牌”的质量方针,是一家集自主开发、设计、生产、销售为一体的铝合金汽车轮毂专业制造厂家,产品远销全国各地。

近年来,宁夏今飞积极响应国家“两重两新”的战略要求,不断加大设备改造力度,加快智能化产线建设,有效提高了产品质量和生产效率,发展新质生产力。同时,宁夏今飞坚持走“科技含量高、经济效益好”的新型工业化发展路线,以科技创新为引领,以提质增效为核心,持续推动产业向中高端市场迈进。随

着新能源汽车市场的蓬勃发展,宁夏今飞敏锐地捕捉到了新的发展机会,并与新能源汽车领军企业建立了深度合作关 系,为公司未来的市场拓展奠定了坚实的基础。

未来,宁夏今飞将继续秉承“智能制造,引领未来”的企业使命,加大研发投入,将智能化制造贯穿生产线的全流程,继续推进产业智能化升级,掌握竞争主动权,为“智造强国”贡献今飞力量。

文/蒋永霞



学习贯彻党的二十届四中全会精神

今飞控股集团人大代表谈体会话发展



中国共产党第二十届中央委员会第四次全体会议于 10 月 20 日至 23 日在北京胜利召开。这场备受期待、举世瞩目的历史性盛会,准确把握了“十四五”与“十五五”衔接时期党和国家事业发展所处的历史方位,深入分析了我国发展环境面临的深刻复杂变化,系统擘画了未来五年经济社会发展的宏伟蓝图。会议对于动员和激励全党全国各族人民乘势而上、接续奋斗,奋力开拓中国式现代化新局面,全面推进强国建设、民族复兴伟业,具有重大而深远的意义。

连日来,全国各级人大代表

认真学习贯彻全会精神。全国人大代表,今飞控股集团有限公司党委书记、董事长兼总裁,浙江今飞凯达轮毂股份有限公司董事长葛炳灶表示,要自觉把思想和行动统一到习近平总书记重要讲话精神 and 党中央决策部署上来,坚持学思践悟,凝聚共识,勇于创新创业,推动发展,努力为打造高质量发展的重要增长极贡献更多力量。

党的二十届四中全会的胜利召开,为国家未来发展描绘了宏伟蓝图,指明了前进方向。全会围绕经济建设和高质量发展作出的战略部署,为我们深

耕实体经济注入了坚定信心。我将带领今飞控股集团心无旁骛做精主业;对外,紧抓“扩大高水平对外开放”机遇,积极融入“一带一路”建设,推动智能化装备走向全球市场;对内,锚定“建设强大国内市场”目标,聚焦发展新质生产力,依靠科技创新大力推进智能化、绿色化转型,努力建设“灯塔工厂”,实现提质增效和转型升级。

初心不改,使命在肩。作为全国人大代表,我将认真履行代表职责,以更加饱满的热情和务实的担当,把全会精神转化为实际行动,深入基层一线开展调研,将

实践探索中的共性诉求及时转化为高质量的代表建议,积极为高质量发展建言献策,为民生福祉发声出力。

金华市人大代表,浙江今飞凯达轮毂股份有限公司副总经理兼董事会秘书葛茜芸在浙江省新生代浙商会学习党的二十届四中全会精神座谈会上表示:

二十届四中全会的召开,为我们明确了方向、注入了信心。我深切体会到,全会所强调的“完善制度、推进治理现代化”,正是为企业营造稳定发展环境、赋能高质量发展的核心保障。以今飞为例,面对全球竞争的共性挑战,我们必须以“智拼”重塑竞争力:在全球布局上“拼视野”,积极落子海外,构建全球化供应链体系,主动参与国际竞争与合作;在智能制造上“拼技术”,加大数字化改造投入,实现数据驱动生产,达成降本增效与品质跃升;在核心技术上“拼创新”,深耕材料工艺与轻量化研发,推动产品向高端化迈进。

展望未来,我们将以四中全会精神为指引,坚守实业、勇于创新,将时代机遇转化为企业“智拼”胜势,为中国式现代化贡献我们的青春与力量。勇担使命,为民营经济发展贡献更大力量。

编辑/陈旭伟

浙江大学工业自动化国家工程研究中心专家莅临今飞控股集团调研

10 月 14 日,浙江大学工业自动化国家工程研究中心常务副主任、浙江大学教授杨春节一行专家团队莅临今飞控股集团有限公司进行专题调研与技术交流。今飞集团总工程师李文彩对专家团的到访表示热烈欢迎,并全程陪同接待。

李总工向专家团队详细介绍了企业发展脉络、核心业务及技术沉淀,通过展厅内的实物与图文展示,让专家团队直观了解今飞在制造领域的实践成果与转型方向,为后续技术对接打下

认知基础。通过本次调研,双方旨在依托浙江大学工业自动化国家工程研究中心在机器人技术、工控软件、智能终端、工业大模型等前沿领域的先进技术成果,紧密结合金华市当地企业,特别是像今飞集团这样的先进企业在转型升级过程中的实际需求,共同探讨并谋划一批针对性强、可行性高、示范效应显著的合作项目。

专家团浙大教授杨春节在交流中表示,研究中心始终致力于将顶尖的学术科研能力服务

于国家工业发展一线,期望通过今飞集团这样的行业骨干企业深入合作,推动先进自动化技术和人工智能在制造业场景中的落地应用,解决产业实际痛点。李文彩对此回应称,今飞集团正处于智能化、数字化转型的关键时期,对高端技术和高层次人才有着迫切需求。浙江大学工业自动化国家工程研究中心的技术储备与研发方向与今飞的发展战略高度契合,集团非常期待与中心建立紧密的合作关系,借助其强大的科研力量,

共同攻克技术难题,提升生产效率和产品质量,增强企业核心竞争力。

此次调研不仅加深了双方的相互了解,更为后续的深度合作奠定了坚实的基础。双方均表示,希望以此为契机,建立常态化交流机制,加快推动具体合作项目的论证与实施,力争早日结出硕果,为金华市制造业的高质量发展注入新的强大动能,共同谱写校企合作、互利共赢的新篇章。

文/徐盈盈

近日,浙江省经济和信息化厅正式公布 2025 年浙江省绿色低碳工厂认定名单,浙江今飞智造摩轮有限公司凭借在智能制造与绿色低碳发展方面的卓越实践,成功入选“2025 年浙江省绿色低碳工厂”,标志着智造摩轮在高质量、可持续发展道路上迈出关键一步,树立了制造业绿色转型的新典范,也为区域产业转型升级注入了强劲动能。

作为今飞凯达集团旗下专注于铝合金轮毂制造的智能化标杆企业,智造摩轮自成立以来,始终坚持以科技创新为驱动,以国家“双碳”战略目标为导向,全面贯彻绿色发展理念。智造摩轮积极响应浙江省制造业“梯度培育”行动,对标“未来工厂”建设标准,持续加大在工业互联网、自动化智能产线、全流程数字化管控系统等方面的投入,构建起集自动化、数字化、网络化、绿色化于一体的现代制造体系,实现了从传统制造向“绿色智造”的跨越式发展。

近年来,智造摩轮深度融合 5G、工业物联网等前沿技术,建成行业领先的数字化生产车间,显著提升资源利用效率,减少无效能耗与物料浪费,有效降低运营成本。为提升能源利用效率,智造摩轮构建了“光伏+储能”的绿色能源体系,同时结合熔炼炉余热回收系统,有效实现能源与碳排放的实时管控,真正将“绿色”理念融入生产每一个环节。

此次智造摩轮获评“2025 年浙江省绿色低碳工厂”,不仅是对其在智能制造与绿色发展领域长期投入与突出成效的权威认可,更是对其未来发展的激励,智造摩轮将进一步深化“智能制造+绿色制造”轮驱动战略,助力中国智造走向世界。未来,智造摩轮将继续秉持“创新、协调、绿色、开放、共享”的新发展理念,以科技赋能制造,以绿色引领未来,为我国制造业高质量发展与“双碳”目标实现贡献“今飞智慧”与“智造力量”。

文/柳娅



创新公告

2025 年 10 月,今飞控股集团有限公司创新项目评审组对 11 个创新项目进行了评审,并形成了初步评审结果。评审组评出改善型三等奖 2 个、鼓励奖 6 个、小改小革奖 3 个,并对 2 个 2024 年 10 月评出的三等奖项目进行了复核,建议予以发放剩余 50%奖励,经总裁办公会议讨论批准后,现将评审结果予以公告,请全体员工积极参与技术创新项目的申报,创新评审小组将根据公司的《员工创新奖励办法》进行评审和奖励。有意见及建议者与技术办公室联系,联系电话 82520362。

序号	项目名称	类别	部门	创意者	主实施者	主参与者	奖励级别
1	中心孔尺寸稳定改善与加工效率提升	改善型	宁夏今飞	叶卫兵 45%	杨洁 25%	陈志坚 10%、吴建喜 10%、杜重峰 10%	三等奖 (剩余 50%)
2	型材二厂氧化上排自动化	改善型	今创	王伟勇 15%	傅成 30%	傅武明 16%、方毅 13%、邢振兴 13%、董伟俊 13%	三等奖 (剩余 50%)
3	7 系铝屑破碎机	改善型	今飞机械	杨志钢	吴超平 30%、姚海涛 30%	杨柳枫 15%、邢振兴 15%、盛建胜 10%	三等奖 (剩余 50%)
4	德国 X 光机控制系统及图像系统改造	改善型	大修车间	叶文安 20%、陈勇平 10%	陈勇平 40%	桂欢 20%、蔡飞虎 10%	三等奖 (剩余 50%)
5	摩圈钻孔工艺改善	改善型	车圈	杨柳枫 30%	陈晓 25%、舒冬明 25%	方情 20%	鼓励奖
6	花鼓斜孔检具	改善型	摩轮研究院	郑勋 30%	盛建辉 40%	朱紫阳 30%	鼓励奖
7	氮检真空泵真空度检测装置	改善型	大修车间	陈勇平 30%	陈勇平 40%	桂欢 20%、吴跃能 10%	鼓励奖
8	氮检脱压盘装置	改善型	大修车间	陈勇平 30%	陈勇平 40%	吴跃能 20%、桂欢 10%	鼓励奖
9	无窗口轮型模具上下模定位系统创新	改善型	汽摩配	叶政琳 30%	汤立新 30%	刘建高 30%、黄坚 10%	鼓励奖
10	打气门孔定位工装	改善型	车圈	舒冬明 30%	方情 30%	杨柳枫 20%、方志强 20%	鼓励奖
11	涂装下线轮毂温度在线检测	改善型	汽车小镇	王飞 50%	王旭祥 50%	/	小改小革奖
12	汽轮主机精车亮面宽度检具改善	改善型	富源汽轮主机	段汝林 50%	李云龙 50%	/	小改小革奖
13	机加工自动线内轮辋铝屑吹气改善	改善型	富源汽轮主机	何占东 50%	丁照双 50%	/	小改小革奖

运动使我快乐

身体健康是我们职场人拼搏的底气,更是追求美好生活的前提。而运动,正是为这份底气充电的最佳方式——它不仅能塑造强健的体魄,更能驱散工作带来的疲惫,让快乐与活力贯穿于生活的每一个瞬间。

曾经的我,是典型的“职场久坐族”。我从小就对体育活动敬而远之。特别是生完二胎后,身材逐渐发福、精力下降等问题接踵而至。曾经也几次尝试过减肥,都因自身缺乏毅力,在“管不住嘴、迈不开腿”的恶性循环中不了了之,一度对改变现状感到迷茫。

9 月份,非常幸运能参加公司工会组织的“养身·健心·悦动”健康主题活动,成为我的“蜕变”契机。活动精准聚焦职场亚健康痛点,特邀凯达公司副总经理葛总和副总裁郑总分享了实用的养生知识与运动技巧,那些通俗易懂的科学健身方法,让我意识到健康并非遥不可及,关键在于行动。更暖心的是,活动后组建的“运动焕活力”打卡群,成了我们坚持的“加油站”——群里不定期分享的健身教程、高性价比的健身器材推荐,大家利用午休、下班后的碎片时间进行运动打卡,分享心得体会,相互加油鼓劲。在这样的氛围中,我彻底打消了“三分钟热度”的顾虑,下定决心将运动融入日常,一直坚持下去。

如今,运动已成为我雷打不动的习惯。每天 3-5 公里的户外运动,是与自己对话的美好时光;或伴着音乐夜跑,或迎着朝阳晨跑,不管是工作的压力还是日常生活中的琐事都在坚定的步伐中烟消云散。我深知,长期坚持运动,考验的是对抗惰性的毅力——酷暑时的汗流浹背、寒冬里的寒风刺骨、阴雨天的不便,都是退缩的借口。我逐渐明白,运动不必拘泥于形式;跑步跑不动可以选择快走,不想出门也可以练健身操、跳绳,甚至上下班提前一站下车步行,都是不错的选择。只要拒绝拖延,总能找到适合自己的运动方式。

一个多月的坚持,不仅让我的身材逐渐紧致,更让我在工作中充满活力。原来,运动带来的不仅是身体的改变,更是心态的重塑——它教会我,任何目标的实现,都离不开“贵在坚持”的信念,这与我们职场上攻坚克难的精神不谋而合。

“看,只是欣赏;动,才能改变。”在此,我想呼吁各位同事,不妨放下手机,走出办公室,加入运动的行列。让我们以运动为翼,积蓄奋进力量,用健康的体魄、饱满的热情投入到工作与生活中,共同书写公司与个人的精彩章!

文/宋小红

生命在于运动

“生命在于运动”这句名言早已深入人心。生命是宝贵的,而运动,恰是唤醒这份珍贵,激发内在能量的重要途径。在现在快节奏的时代,我们常常被工作、学习和生活琐事缠身,不知不觉间忽略了身体的健康状况。然而,身体是革命的本钱,没有了健康的身体,何谈美好的生活?

运动所带来的,远不止体能的提升。每次奔跑之后,身体仿佛从沉睡中被唤醒,血液也跟着翻腾起来。尤其是户外跑的时候,大口大口换气会让人觉得全身的污垢都会从呼吸之中排出体外。每次 30 分钟全身舒展之后,坐在瑜伽垫上调整气息,就会发现由于工作长时间久坐造成的身体僵硬、酸痛都得到了很好的缓解,由于生活和工作压力带来的紧张情绪也释放了不少,心情也渐渐愉悦起来。此外,一次又一次不断尝试新运动模式和适应新的运动器械,也在无声的磨砺我的毅力。这份从运动中获得的坚韧,让我在面对人生风雨时,能够步履从容、勇往直前。

然而放眼当下,科技发展日新月异,电子产品无处不在。越来越多的人沉溺于虚拟世界,能坐着就不站着,能躺着就不坐着成为了当代人新的“座右铭”。运动量急剧减少,不仅侵蚀着我们的体质,也逐渐消解着心灵的韧度,引发一系列身心问题。

回望历史,青年毛泽东目睹国人身体孱弱,深刻认识到“体不健则事难成”。在湖南第一师范求学时,他坚持黎明即起、登山跑步,数九寒冬仍以冷水浴砺其意志,还常和同学在湘江游泳,风雨无阻。正是这种对体魄的有意识锻造,支撑他在日后漫长的革命岁月中,始终精力充沛、意志如钢。

毛泽东的经历生动地告诉我们,强健的身体,是实现一切事业的根本。强身健体,不仅是对自我健康的负责,更是对生命价值的尊重,对理想承诺的担当。只有拥有强健的体魄,我们才能积蓄力量,在人生路上行稳致远,让理想的实现有更坚实的依托。

因此,愿我们都能时常提醒自己,放下手中的电子设备,走出封闭的空间,去奔跑,去流汗,去感受自然与身体对话的畅快。在运动中,触摸生活的质感;在呼吸间,找回生命的节奏——那是一种实实在在的、由自己定义的自由与喜悦。

文/杨丽

运动焕活力 工作燃激情

【编者按】:运动是激活身体的密钥,让每一寸肌肉都迸发鲜活能量;工作是点燃梦想的火种,让每一份付出都闪耀价值光芒。当运动的活力邂逅工作的激情,生活便有了双向奔赴的滚烫力量。每一次伸展,都是对活力的唤醒;每一次攻坚,都是对激情的淬炼。金秋十月,借着“公司‘养身,健心,悦动’职工健康生活主题活动”的开展,运动焕活力打卡群,已经一个月了,这期间听听大家对此活动的满月小结吧!



余晓琳:

今年夏天,我一直有跑步运动的想法,但是迟迟没有踏出第一步。在听过葛总的运动分享之后,下定决心要让自己动起来。跑步的过程中发现,其实每次最难的是刚开始的那一公里,跑着跑着发现后面的每一公里都变的更轻松些。这个月内,我会拉着女儿跟我一起运动,她骑车,我跑步,偶尔两个人还轮换着来,差不多跑了半个月左右,然后有几天做了室内拉伸运动。运动出汗后,回来洗个热水澡,人瞬间会变得轻松,睡眠质量都变好了。接下来继续坚持运动,为了让自己变得更有活力,为了可以跟上女儿的脚步,一起享受运动的快乐。

章慧:

一晃眼,打卡群已经一个多月啦!这段时间里,大家纷纷成为“运动小达人”,从“三分钟热度”到“天天见”,真的越来越有仪式感,也越来越有成就感!属于自己的时间增加,睡眠也有变好。有这么多伙伴共同参与更是对我们的鼓励和认可~未来的日子,一起打卡、一起变好!

孙蓓:

首先感谢葛总组了这个打卡群。以前我也有运动,但是频次不高,跑步可能一个月 2 次,偶尔骑车或打一下羽毛球,次数很少,自从加入组织,每天看着大家坚持打卡,好像只要有两天自己没有发进去,就特别难受,无形中促使自己要去坚持,组织的力量真的很强大。经过一个月的坚持,觉得自己整个人的精气神都有好起来,哪天没运动就会觉得今天有啥事没做,现在也会带着孩子跑步、骑车,有助于亲子关系更加和谐。让我们坚持打卡一起更努力,更健康,更优秀!

盛俊军:

感谢葛总组建的运动打卡群,把我原本“游击队式”的零散运动,变成了有指导、有监督、还有伙伴实时见证的“正规军训练”。这个月最真切的体会是:一个人或许能跑得很快,但一群人才跑得更远、更久;和高能量的伙伴同行,自己也跟着被激励,每天都觉得能量满满。坚持比成绩重要,开始行动本身就胜过纠结效果。满月只是起点,下一段“正规军训练”继续加油!

金赞阳:

分享女儿这一个月的成长,身边人对九儿的评价是:滑板车慢慢的,骑自行车慢慢的,总之看不到运动细胞。通过上次茜茜和吃吃的分享,现在晚上一有空家里人就会轮流带着女儿出去跳绳、踢毽子、滑板车、自行车。原本不爱动的她现在作业一完成就嚷着赶紧到江边。身体协调能力明显比以前好很多,摔去也不再哭哭啼啼。并且在前几天的运动会中沙坑跳取得了第三名的成绩,这是我们万万想不到的,大家都觉得她进步了很多。我相信,所有的坚持都会发光。

陈旭伟:

自从加入“运动焕活力打卡群”,让被动运动的我变成了主动运动。此前受腰疼劳损,已减少了运动频次,仅敢尝试快走与慢跑结合的方式。好在群内伙伴常分享实用练习技巧,彼此鼓励打气,让我逐渐突破瓶颈。如今,跑完 5 公里已游刃有余。这段运动时光不仅缓解了身体疲劳,提升了精神状态。未来,我会继续紧跟团队步伐,在互助中携手前行,让健康与热爱并肩同行。

朱巧琴:

这个暑假开始,最大的改变,是坚持了跑步。从最初跑几步就气喘吁吁(这个应该是初跑者都类似的)到如今能迎着晚风轻松完成五公里,变化的不只是体力,更是内心的状态。那种不用迁就谁、只跟着自己呼吸前进的感觉,是属于跑步的自由。过程中,最大的感悟就是所有运动都是需要毅力的,只有坚定的去坚持,才能养成所谓的耐力,才可以跑的更远。确实,团队监督的力量无比,很高兴在这个组织里,让自己有了更多动起来的信念。希望未来我们可以解锁更多新路线,尝试新运动,我们收获的不仅是汗水,还有更健康的状态。愿热爱永不降温~

郑丹:

时长:30 天;成果:+3 斤(纯干货);感悟:好好吃饭,认真流汗,身体会给我们最好的回馈。

悦动之后

一个月前,借着公司“养身·健心·悦动,共筑职工健康生活”的东风,我开启了运动之旅。回想这个月,过程中有艰辛、有快乐、有释然、有收获,也看到了很多不一样的风景。谨以此文,聊以记之。

怀揣着“每天都有跑五公里能力”的长期目标,我的第一次迈腿就从五公里开始。运动伊始,第一个五公里无疑是艰难的,当时的感觉至今记忆犹新:一公里的气喘、三公里的煎熬、四公里的咬牙、五公里的释然……一步、一步、又一步,用脚步丈量跑道的过程中,我深刻了解到:世上没有白走的路,每一步都算数。开启运动之后的第 3、4 天是最难的,感觉要坚持不下去了,但是只要迈过这个坎就会悟到:世上无难事,只要勇敢迈出第一步就成功了一半,之后的一切便是习惯成自然了。这个月,遵循跑一休一

的原则,经历从喉咙刺痛、上气不接下气到平稳匀速地跑完全程;从跑完后全身肌肉酸痛、上下楼梯困难到身体慢慢适应、偶尔还可以在最后一公里进行冲刺;从 10 分配到 9 分配再到 8 分配;恢复时间从 33 小时到 23 小时再到 15 小时……虽然这些数据说明我get到:我开始逐渐适应并享受运动的感觉;配速和距离只是一串数据,身心舒服就是好的;运动,是为了更好的工作和生活;时间如海绵里的水,挤一挤就有了;你只管努力,其他的交给时间。

此外,开始规律运动之后,我在心态上也有一定程度的改变。刚开始纠结是晨跑还是夜跑,饭前跑还是饭后跑,自己亲身经历一个月的跑一休一之后,我发现没有哪个更好的说法,而是要看哪个更适合实际情况,而且每天的情况不同,不必拘泥于形式。如果说适应早起,早上的时间相对充裕的话可以选择晨跑。如果说早上起来还要给孩子听读打卡、背诵、做早餐等,则可以选择夜跑。不管是晨跑还是夜跑,只要动起来,就是好的。如果碰上周末,也可以试一试晨跑,早起运动结束,孩子还在甜甜的梦乡。如果说心里有什么不爽的事,跑一圈回来全身心通透舒畅。

运动有很多种形式,可以是慢跑、步行、拉伸、跳绳、骑行、爬山、羽毛球、抗阻训练等等,哪怕只是靠墙站十几分钟,或者深蹲、平板撑、开合跳、胯下击掌……只要动起来,怎么都是好的。记得有一次辅导完作业已经 9 点左右了,还是决定出去走一走。一个人安静地走着,看万家灯火,听水声虫鸣,天上白云若隐若现,地上图案随时变换,偶有仍在跑道挥洒汗水的人擦肩而过……一切都是那么美好。只是安静地慢走半小时也很治愈。再者,年纪大了之后基础代谢率下降,吃进去的东西消化不完,只能靠运动来凑了,动起来基础代谢也会提升。不管是因为怎样的目标开始运动,只要坚持下去,都会有意想不到的收获。做三四月的事,八九月自有答案。人到中年,坚持规律运动、规律作息意义重大。愿你我,都能有一项热爱的事,每天以积极的心态,笑对工作生活。毕竟——唯有热爱,可抵岁月漫长。

文 / 吴妙丹

金秋丰收逢重阳
书香健步赴清欢

金风送爽,稻浪翻涌成金色海洋,桂香氤氲里,又是一轮硕果盈枝的丰收时节。当饱满的谷穗低垂颌首,当枝头的果实缀满甘甜,我们也迎来了岁岁重阳。今又重阳的温馨时刻。这个承载着敬老思亲、登高望远传统的节日,恰与金秋的丰盈气息相融,更让运动健身的活力、读书分享的沉静,成为点缀时节的别样风景。

重阳自古就有登高祈福的习俗,古人借攀登高峰舒展心怀,如今这份对自然与活力的追求,化作了全民运动的热潮。秋日的清晨,公园里有老人打太极的从容身影,动作舒展如秋叶轻摇;步道上有年轻人慢跑的矫健步履,汗水滴落浸润着金黄的落叶;社区广场上,羽毛球在空中划出优美弧线,广场舞的旋律与秋风共舞。运动不分年岁,健身无关早晚,就像金秋的丰收从不会辜负耕耘,坚持运动也终将回馈健康与活力。我们在奔跑中感受风的自由,在伸展中唤醒身体的潜能,在团队运动中收获协作的快乐,这既是对重阳登高传统的现代诠释,也是对生活最热忱的致敬。

如果说运动是与身体的对话,那么读书便是与心灵的相拥。丰收的季节里,不仅有物质的丰裕,更应有精神的充盈。趁着重阳闲暇,不妨捧一本好书,在墨香中沉淀思绪。可以是诗词古籍,在“遥知兄弟登高处,遍插茱萸少一人”的诗句中体悟传统节日的文化底蕴;可以是科普读物,探索秋日万物生长的奥秘,感受自然丰收的科学肌理;也可以是散文随笔,在他人的文字里遇见不同的人生风景,汲取前行的力量。

不妨约上亲友邻里,举办一场小型的读书分享会。老者分享岁月沉淀的人生感悟,晚辈畅谈书中汲取的新鲜见解,不同的视角在交流中碰撞,就像金秋的果实汇聚了阳光雨露的精华,思想的交流也让书香愈发醇厚。在分享中,我们不仅收获知识的滋养,更拉近了心与心的距离,让重阳的敬老之情、互助之谊,在书香氤氲中悄然传递。

金秋的丰收,是时光对耕耘的馈赠;重阳的相聚,是岁月对温情的眷顾;运动的活力,是生命对健康的向往;读书的沉静,是心灵对丰盈的追求。这个特殊的时节,让我们带着对生活的热爱,迈开运动脚步,翻开智慧的书页,在丰收的喜悦中感恩过往,在重阳的温馨中珍惜当下。愿每一个人都能在金秋的怀抱里,收获健康的体魄、丰盈的心灵,让这个重阳佳节,因运动而精彩,因书香而隽永,因丰收而圆满。

文/李万

秋 收

秋风,扫过原野,带着一种锋利的凉意。它不像春风那般缠绵,也不似夏风那样热烈,它是一个冷酷的人,无情地卷走枝头最后一片眷恋的叶。色彩从浓郁的绿过渡为苍凉的黄与灰,蝉鸣消散,雁阵南飞,万物都显露出一副收敛和退让的姿态。这是一种宏大而深沉的萧瑟,仿佛大自然正在举行一场庄严的告别。但秋天只是一首凄婉的挽歌吗?当看向那一片片被秋霜洗礼过的田野,人们丰收喜悦的欢声笑语重新编排着这萧瑟的秋天挽歌,所有的凄凉忧郁之感在新的乐章中重新焕发出了勃勃生机。

沉甸甸的稻穗,金黄得如同熔化的阳光,谦卑地低垂着头,在风中形成一片起伏的、沙沙作响的海洋。挺拔的玉米秆上,棒子撑破了翠绿的外衣,露出排列整齐、灿若金珠的籽实。高粱红着脸,簇拥成一片燃烧的火焰。果园里,苹果像羞涩的灯笼,柿子如晶莹的蜜罐,压弯了坚韧的枝桠。空气里,弥漫的不再仅仅是枯草的味道,更是新谷的醇香与果实的甜香。此时,极致萧瑟与极致热闹的汇聚,为我们奏响了一首世间最伟大的交响乐:所有辉煌的收获,都孕育于寂静的酝酿;所有盛大的呈现,都源自沉默的积累。

这漫野的金黄与嫣红,并非秋风慷慨的赠予,而是人们用汗水写给大地最深情的诗篇。我们不会忘记:是春日里,那双在冰冷泥水中扶正秧苗的、布满老茧的手;是炎夏中,那个在炙热阳光下除草施肥的、汗流浹背的脊梁;是无数个清晨与黄昏,那守望在田埂上的、充满期盼的眼神。那吹老青山的秋风,也曾是他们额前凉爽的慰藉;那冰冷刺骨的秋霜,正是对他们辛勤成果的最后一道淬炼。每一粒饱满的谷粒,都封存了一段光阴的故事,记录着从春生到夏长,再到秋收的艰辛与等待。

所以,秋天的萧瑟,不是终结的荒芜,而是成熟后必需的留白。它褪去生命的浮华与喧嚣,将最本质、最扎实的成果赤裸裸地呈现出来。它像一位严苛的考官,用风霜作为考题,最终为人们的努力批上了一个鲜红的、名为“丰收”的满分。秋天是自然的律动,冷静地宣告着轮回;但人们却通过不懈地努力,将这萧瑟的秋季变得如此壮美。当我们站在田埂上,左手是飘零的落叶,右手是饱满的谷穗,我们便读懂了秋收的核心奥秘。

文/刘峻雄

今年浙江好像没有秋天,气温直接从夏天跨到了冬天。可即便气温跳脱得让人措手不及,秋天的痕迹还是悄悄藏在生活的角落里,等着我们去发现。

最鲜活的印记,是妈妈早起去挖的红薯。她会拎着竹篮去郊外的小菜地挖红薯,回来时裤脚沾着草屑,竹篮沉甸甸的——圆滚滚的红心红薯挤在一起,表皮裹着湿润的黄土,还带着田埂边青草的气息。妈妈一边择去红薯表面的须根,一边笑着说:“现在挖的红薯最甜,等晒几天太阳,冬天切成成长条蒸软,挂在阳台风干,就是你爱吃的红薯干。”我仿佛已经闻到了冬日里红薯干的甜香,咬一口软糯有嚼劲,满是秋天阳光的味道。

秋天的味蕾惊喜,还藏在街头巷尾的栗子香里。这个时节,菜市场的摊位上总能看见栗子的身影:圆鼓鼓的板栗裹着深褐色硬壳,顶端还留着小小的尖儿,剥开外壳,金黄的果肉泛着油光;毛栗则小巧玲珑,裹着带刺的“小铠甲”,需要轻轻剥开外层绒毛,才能露出清甜的果肉。妈妈常买些板栗回家,要么和鸡肉一起炖成板栗鸡汤,醇厚的汤汁里带着栗子的绵甜;要么简单煮一锅糖炒栗子,出锅时裹着晶莹的糖霜,趁热剥开一颗,暖乎乎的甜意在舌尖漫到心里,这是独属于秋天的烟火气。

只是今年的桂花,倒成了秋天里最“慢热”的存在。往年国庆过后,村里的桂树早就缀满了细

碎的金黄,风一吹,整个院子都浸在甜香里,连晒衣服都会沾染上淡淡的桂味。可今年路过桂树时,只能看见枝丫间冒出的点点嫩黄花苞,迟迟不肯绽放。我每天路过都会多望几眼,盼着它们早点舒展花瓣,好让那熟悉的桂香快点来,给这个特别的秋天,添上一笔最温柔的味道。因为是秋收的季节,稻田里都是农忙的身影,收谷子还能闻到稻谷新鲜的气息,都是丰收的香味。

虽然今年浙江的秋天来得匆忙,桂香也晚了些,但挖红薯的欢喜,吃栗子的香甜,还有对桂花绽放的期待,都让这个秋天变得格外鲜活。原来秋天从不是靠气温定义的,那些藏在烟火里的丰收与期盼,才是秋天最动人的模样。

文/叶小妙



悦动秋坪 海棠红 摄

秋 言

老舍眼里的秋是:“温暖的空气,带着一点桂花的香味。山影儿也更真了,秋山秋水虚幻地吻着。山不动,水微响。”

乡间路边的柿子树上挂着三三两两的‘红灯笼’;郁郁葱葱的桂花树里的花骨朵儿还未绽放;稻田中的部分麦穗还在蓄势待发着转黄……南方的秋确实不同寻常来晚了些,一夜之间,热烈到清冷。但我还是爱这迷人的秋。爱它那火红的枫林,金黄的银杏,五彩斑斓的菊;也爱它那香甜拉丝的番薯,满仓金色的谷粮;更爱它那双手神奇的手,一幅幅美轮美奂的山水自然画,让人深陷其中。

秋季的大自然是五颜六色,别具一格的。栾树,是一树一树的花开,黄红相接穿梭在各个大街

小巷。风起,似在碎碎细语着这落日繁花,人间烟火,又似在吟诵着那风情万种的诗季,吹动着半座城。农谚曰:霜降见霜,米谷满仓。在这个丰收沉甸的季节,我也在收获成果,乐在其中。距离上次公司组织的养生·健心·悦动职工健康生活活动已一月有余,我的悦动也坚持了一段时间,重新拿起呼啦圈扭动身体,原来运动的快乐这么简单。每天三十分钟,一千八百圈的转速,虽然只有初学者的水准,但是脸颊滑落的汗水与浸湿的衣领,让我感受到了前所未有的轻松,牵动的情绪顷刻间

烟消云散,只剩下略显局促的呼吸和窗外的月光。这半小时,完完全全的只属于我一个人,用不紧不慢的方式,静静地感受着运动带来的成果。久而久之,晚上短暂的运动成了我生活里必不可少的部分,遇到特殊原因,即使不转呼啦圈,也会跟着教学跳几分钟的健身操。上称的体重虽丝毫不减,但这份坚持的心却未曾动摇半分,坚持就是胜利。公司的焕活力打卡群里,同事每天分享的运动数据,更是一种无形的动力,这种快乐也是互通的。坚持做一件有意义、有结果的事,是我们人生掌握幸福的简单途径。一年好景君须记,最是橙黄橘绿时。约上三五好友,煮茶漫谈,登山赏菊,尽享深秋的浪漫。

文/ 项红鸳

在丰收与读书中收获成长

金秋十月,是一年中最值得歌颂的季节。田野里翻涌着金色的稻浪,空气中飘散着果实的甜香。这份丰收的喜悦,属于每一位辛勤的劳动人民——春天播下的希望,终于在秋天结出了饱满的果实。

对于我们每个人而言,秋天同样是一个检验“精神收获”的季节。而读书,就是我们为自己“播种”与“耕耘”的最好方式。

当我们翻开一本书,就像在春天播下了一颗智慧的种子。一页页地阅读,就是在为它浇水、施肥,耐心陪伴它成长。这个过程或许默默无闻,但当我们在书中读到一个豁然开朗的道理,学会一

个受益终身的技能,或被一段文字深深触动心灵时,那种充实的喜悦,与农民伯伯收割沉甸甸的稻穗时的欢欣,一模一样。

所以,秋天是收获谷物,也是收获思想的季节。

田野里,金黄的稻浪是丰收的象征;书架上,读完的一本书,就是我们精神的“粮食仓库”。我们在《平凡的世界》里收获坚韧,在《傅雷家书》里收获温情,在一本历史传记中收获远见……每一本好书,都是一片成熟的精神庄稼,等待我们去采摘。

在这个金秋,让我们既为五谷丰登而喜悦,也别忘了为自己的心灵“囤粮”。捧起一本好书,就是在属

于自己的心田上,迎来一场思想的丰收。愿我们每个人,都能在稻香与书香的交织中,收获一个无比充盈的秋天。读书,给心灵一份滋养。

热闹的丰收之余,秋夜也适合静下心来读一本好书。就像农民在春天播种、秋天收获一样,我们平时读过的每一本书,都会在这个季节沉淀为智慧的果实。翻开书页,在文字间遨游,这是给心灵最好的“营养”。

十月,是收获的季节,也是新征程的起点。让我们在丰收的喜悦中感恩劳动,在秋日阅读中丰富内心。这才是金秋十月最完整的收获!

文/吕思荣

十 月

写十月,我要写它是金秋的序曲,是收获的季节。

十月秋收,远不止时间的更迭,更是一场自然的盛宴,一次生命的礼赞。田野里,金黄的麦浪翻滚,果园中,累累的硕果压弯枝头。空气中交融着谷物的香气秋雨的清冽,这是大自然丰厚的回馈。秋意渐浓,凉风送爽,丰收的号角已经吹响,大家忙着抢收,自晨露未晞至夕阳西下,田间地头满是忙碌的身影,汗水里漾开的,是掩不住的喜悦。写十月,我要写它是视觉的盛宴,是金黄与火红的交响。

十月,是枫叶的火红,是稻穗的金黄,是银杏的金黄,是果实的缤纷,是丹桂幽香在空中弥漫,是宛如红灯笼的柿子挂满枝头,是小城里的梧桐树叶唰唰落下装点街道,是夕阳余晖洒满大地。树叶在奉献一场极致的视觉盛宴后,翩然回归大地,默然积蓄力量,静待来年的新生。

写十月,我要写它的底色,是“中国红”。十月,是节日的欢聚,是国旗的飘扬,是国歌的激昂。从 1949 到 2025,非数字之累加,乃是一部奋进史的沉淀,是一种民族魂的自豪。当国旗汇成红色的海洋,当国歌在心头激荡,我们共同庆祝,也共同铭记。阅兵式上国之重器的依次亮相,心中的自豪与骄傲油然而生,也让我们愈发珍惜这得之不易的盛世华年。回首反思,我们总在追寻永恒的绚烂,却常忘了生命如秋——既有生长的热烈,亦需沉淀的从容;既有获得的欣喜,也要放下的智慧。落叶化泥,静护来年新绿;过往成阶,默筑明日高台。这,便是十月教给我们的从容与希望。

文/广蝶

《大学》随笔

在这个物欲横流,信息爆炸的时代,我试图从国学经典中找到心灵宁静。

读《大学》,经常感其言意远。开篇即言:“大学之道,在明明德,在亲民,在止于至善。”初读时,我认为这是居于庙堂之高的道德训诫。细读全文,才感觉这更是关注个体的秩序与光亮。

其中我最喜欢的是“知止”的智慧,“知止而后有定,定而后能静,静而后能安,安而后能虑,虑而后能得。”“知止”并非终点,而是所有的成就与修养的起点;不是消极的退缩,而是一种更为深刻的进取。它让我在疲于应对的时代洪流下,找到方向,它让我重新思考,我自己的兴趣是什么,我的核心优势是什么,我不需要什么等等问题,这种取舍,不是为了得到更少,而是为了拥有的更好。

《大学》于我,不仅是一部经典,常看常新。它让我思考,如何在快节奏中保持澄明的心境,在动态进取中保持静态核心的能力。

文/游雯曦

轮 轂 上 的 星 辰

飞旋的铝屑
细碎星光如夜空中的闪亮宇星光
机床前的他们
目光如卡尺一样精准

手指敲击操作盘的节奏
与轮毂旋转的频率共振
每一道指令都能让冰冷的金属
显露出圆润的轮毂

工装袖口沾着机油的黑
如同指节发力时
凸起的倔强
那些被砂轮磨亮的弧光里
藏着他们沉默的专注

当成品涌现
像无数轮毂被赋予奔跑的形状
带着掌心的温度
奔向地球的经纬度

文/周世葵