

每到年底,总少不了朋小聚、公务宴卡不知,这样饭局,饱了口福,却苦胃。肠道功能不毒素”就会因停留过久而重新被吸导致身体提前老季节期间该如何调食才能养护肠胃,非毒呢?

节如何调养胃肠
春节期间连续进多食物的话,很可一下子“吃撑了”。可以通过一些食化解油腻。
1、山楂柑橘促消饱食之后,喝一杯,可解油腻、消积[有止渴醒酒的妙]为橙子中富含,有促进消化的作七外,木瓜有“百益”之称,含有独特白酶,对含有蛋白肉类有较强的软书。如果将木瓜与一起烧,不但容易,且可以减少油腻反后吃木瓜能解除的感觉;山楂有增快动脉血流量,降低胆固醇,促进脂肪的作用;苹果含丰钾,富含的果胶具低血中胆固醇作对解油腻有好处;也有润肠、解毒、腻作用。
2、萝卜洋葱效果蔬菜中的膳食纤维进胃肠蠕动、解除作用,特别是萝卜葱效果好,有较解油腻、助消化的。吃生萝卜,对胃满有缓解作用。洋乎不含脂肪,有平引肠的功能,能减腻感和抑制高血脂引起的胆固醇。
3、大麦茶解腻护喝大麦茶或绿茶,促进肠蠕动,减少食物在胃中的停司,且最好是喝温,它比冷的更能解‘能保护肠胃。此梅汤也是不错的降,含有大量的氨、微量元素、膳食等有利于人体健物质。酸梅汤的主料是乌梅、山楂,有效去油的食物,还有陈皮,能抑制转化为脂类,对去胃中存在的油腻好的作用。

出就餐小贴士
饭店里的很多菜,各种食用菌类及的昂贵食品,多是头食品制作而成罐头含有防腐剂,有害健康。另外,海鲜、凤爪、鸡腿、也会拿福尔马林。那种外表看起来很白的鸡腿鸡翅、,最好不要吃。如品中的银耳发白,可能是拿硫磺熏正常银耳为淡黄

除此之外,油炸食制作过程中,出于成本,油可能会被使用,导致油中所致癌物丙烯酰胺加;而熏鱼熏肉等食品,尤其是烟熏,在熏制过程中会一类致癌物质二,这类食品也是少少。
春节吃火锅的市少,不管是在家吃在外面吃,涮羊肉类食品时,火锅表浮出一层沫,这层定要及时舀出,尤那种发黄发黑的

下转 2-3 版中缝)

张国标董事长荣膺“2014 年度风云浙商”

2014 年度风云浙商颁奖盛典在杭州隆重举行

本报讯(谢洁梅) 1月21日晚,以“寻找新常态下的浙商英雄”为主题的2014年度风云浙商颁奖盛典,在杭州西溪喜来登度假酒店隆重举行。中共浙江省委常委、宣传部长葛慧君,省人大常委会副主任冯明,副省长熊建平,省政协副主席陈小平等省领导亲临现场,为获奖嘉宾颁奖。张国标董事长荣膺“2014年度风云浙商”。

当晚,大会现场星光熠熠,低沉而富磁性的男声悠然响起,诵出激动人心的颁奖词:“只为一句回归的呼唤,他在浙江投下超过200亿。他带着强大的回归军团,在这个合作共赢的时代,用他的坚持,诠释了抱团的力量——有请2014年度风云浙商——张国标!”

星光门徐徐打开,张国标董事长迈着紧凑而沉稳的脚步走过红毯。上台后,他认真地写下了年度关键词“担当”,并解释道:“担当是一种承担和责任的总体体现,在我们的浙商身上所表现出来的这种品格尤为明显。2014年,在经济形势并不十分乐观的情况之下,我们用敢于担当的态度,按计划推进所有回归项目,同时也由于我们项目的顺利推进和落地,自身新吸纳的就业岗位和通过我们平台延伸的就业岗位将近有1万个,这是我们在2014年担当的具体表现。”

在大会现场揭晓的“2014年度风

云浙商”名单中,既有在新常态下带领企业逆势飞扬的带头人,也有坚守行业走过半个世纪的坚守者;既有突破传统产业的开拓者,也有在新经济领域上开疆拓土,打开一片新天地的年轻人;既有浙商回归的领头羊,也有“五水共治”的先行者。

作为浙商回归的领军人物之一,近十余年来,张国标董事长在积极响应浙江省委、省政府号召回乡投资的基础上,适应经济发展趋势,主动转型,加强回归发展的深度,多领域回归,牵线搭桥优质项目回归。独力完成投资嘉兴乍浦港富春码头、杭州崇贤金属港、杭加住宅部件产业化建材科技园、杭州张小泉五金科技园等浙江省和杭州市重点项目。同时以上海市浙江商会执行副会长的身份,主动发起在沪浙商抱团回乡投资行动,合作投建了富阳·东方茂城市综合体、杭州新天地·东方茂城市综合体、东阳·中国木雕文化博览城等项目,投资总额超200亿元。

近两年,张国标董事长带领富春积极响应浙江省关于谋求传统产业向智慧经济转型升级的战略决策,以及杭州市巩固“中国电子商务之都”的发展方向,主动整合现有资源,于崇贤港区、张小泉东洲生产基地,建立电商产业园——“运通网城”杭州南园与杭州北园。2013年,与阿里巴巴、复星集团、银泰集团一



起组建成立菜鸟网络科技有限公司,计划十年总投资三千亿元。基于富春在电商物流仓储领域建立的核心优势,2013年又同步推出“如意仓”品牌,打造智能物流仓储集成化

平台。这种坚守实业又与时俱进、开拓创新的精神,也正是名副其实的“风云浙商”所具备的基因。

“风云浙商”的评选向来门槛极高,其入选者大都在商界具有举足轻

重的地位和影响力,在经济大棋盘中,他们运筹帷幄、开拓创新,最大化整合、发挥浙江经济社会发展的比较优势,为浙江乃至全国、全球经济的发展注入新的生机和活力。

集团富春荣获“2015 人力资源管理杰出奖”

本报讯(王超)1月6日,备受关注的年度“人力资源管理杰出奖”正式揭晓,浙江区颁奖典礼在杭州JW万豪酒店举办,包括吉利控股集团、富春控股集团、海亮集团、远大物产集团、奥克斯集团等浙江知名企业获得这一奖项。集团副总裁崔俊女士出席盛会领奖并作为获奖代表致辞。

“2015人力资源管理杰出奖”评选,由国内最大的人力资源服务商前程无忧发起。本届评选以“新时代下的人力资源管理变革”为主题,为评选出在中国经济结构性增速趋缓,传统行业持续洗牌,移动互联网异军突起,新型业态不断涌现的形势下,能够把握市场先机,将人力资源管理与企业战略在行业碰撞期进行高效融合、创新,发挥企业文化的核心作用,让产品和服务持续产生价值,使人力资源对企业远期目标形成卓越支持的标杆企业。

崔副总裁在领奖致辞中表示,在处于目前企业战略变革的大环境下,如何践行人力资源管理对企业战略的贡献和支持,是我们一直在思考的问题。人力资源管理工作要求既具有前瞻性的思维,又能从实际出发,全方位、多层次地构建符合企业发展的人力资源规划,通过企业文化的渲染塑造企业的独特气质,着力于为组织提供生生不息的动力之源。

在富春践行企业战略的过程中,HR管理者们秉承“解决问题皆人才”的朴素观念,不断探索自身的角色定位。作为企业文化实践



者,营造以“家文化”为核心的企业文化氛围;作为业务合作伙伴,以“赛伯乐”项目为着力点,在打造优秀HR团队方面深入实践,共同推进集团下属各业务板块的人力资源规划;作为集团人才发展的推动者,以发掘和培养具有潜力的员工为目标,组织实施“雏鹰计划”。同时,通过人力资源风控管理体系建立,以及管理流程优化等人力资源管理标准化的实践,都为集团运营管理提供了坚实的保障。

正是富春在人力资源管理方面的务实作风与创新精神,赢得了行业肯定与社会尊重,在此次评选中脱颖而出,最终获得行业与市场的一致肯定。

2014年12月25日,对于上海富盛浙江建材有限公司中转库来说是一个具有历史意义的日子,2013年12月26日—2014年12月25日,全年中转量达到52.6万吨。2012年中转量40万吨、2013年中转量44万吨、2014年中转量52.6万吨,每年呈10%的几何级递增之势。

如何能够不断突破自我,创造辉煌?还要从2011年11月8日说起。那一年,公司首先进行了崭新的人员调整,王阳明被任命为供应部经理。人员到位后,接下来就是练好内功,等待时机的到来。只有具备良好的内在能力,抓住有利时机,才能创造新纪录。

中转库的利润直接来源于中转量,中转量主要依靠外部客户及内部实力。这两年间,中转库在这两个方面都付出了卓有成效的努力。

首先是如何选择和维护外部客户。外部客户的选择主要依据客户的市场占有份额及数量级的稳定,公司在孙建平总经理的带领下,在市场中不断甄选与淘汰,最终在2013年下半年确定了上海建材、华新、优龙、马钢四家客户为最终客户,为日后中转量的不断增长奠定了基础。同时,外部客户的维护也至关重要,由于中转库市场竞争非常激烈,而竞争主要集中在服务上,公司主要从收发效率、对账准确率、盘库准确率着手,确保外部客户利益,牢牢地把客户留住,成为我们真正的战略合作伙伴。

其次是近三年来努力提升自身实力,主要从人员效率、设备效率、操作流程等方面进行优化。在人员效率方面,成立机修小组,做到电工与机修工搭配,无盲区工作。同时针对重大技改或维修项目,突破编制,集中所有人员进入状态。特别是在今年技术改造时,利用非作业时间突击整改,收到了明显效果;在设备效率方面,对负吸设备进行全面勘察,找准薄弱环节,对吸头进行全面升级,提高效率达到38%,这也是今年创造新纪录的核心原因;在操作流程方面,与供应商协调吸灰与清仓工作的比例,做到不清仓或少清仓,调高了实际吸灰时间,进一步提高了工作效率。

功夫不负有心人,经过三年的积累与突破,公司终于在中转量上达到了质的飞跃,这是天时、地利、人和共同造就的,是各种因素共同促成的。这期间,中转库先后获得上海市浦东新区总工会工人先锋号、上海市总工会工人先锋号、2013年度公司优秀团队称号。荣誉的背后是公司所有员工的共同努力。

面对2015年错综复杂的发展形势,富盛公司战劲更足,将以更加集约化的管理,抓好强基之实,做实发展之事。

抓**好强基之实** 做**实发展之事**
富盛浙江2014年以52.6万吨中转量刷新最高纪录
上海富盛浙江建材有限公司 陆秀红

融合共创 家业常新

1月13日至16日,上海张小泉共54人、分两批次来到浙江,实地参访了富春下属企业,对富春概况、产业板块、企业文化等方面有了相对全面和深入的了解。

1月13日、15日上午,集团副总裁崔俊在运通网城青创园热情迎接了两批前来参访的上海张小泉同仁。崔副总裁在欢迎辞中说道,上海张小泉的加入,为富春大家庭注入了新的血液,是富春在事业发展、品牌传播过程中的大事件。此次参访活动,为了使上海张小泉同仁尽快认识富春、融入富春,规划了丰富的行程内容,富春人将以最诚挚的热情欢迎大家的到来,并期待各位在富春平台上持续发挥价值、共创事业辉煌。

你一言我一语

★作为富春人是值得骄傲和自豪的。我相信,上海张小泉团队会很好地融入到富春大家庭里,团结一心,为富春的美好明天共创辉煌!
——乔学连

★两天的短暂学习,让作为富春人的我心潮澎湃、斗志激昂!
——焦惠萍

★感谢集团精心策划的参观学习,让我对富春的未来充满信心,我将尽最大的努力为企业添砖加瓦。
——朱韶勇

★经过这次参观学习,我对公司的发展情况和企业文化有了更丰富的了解,相信大家和我一样,已将“富春”深深地印在了脑海里。
——邱小玲

★在“青创园”,处处充满的发散性思维,扑面而来的青春气息,轻松优雅的工作环境,给人启发的园区故事,以及“99包月”、“一年半必走”的管理方式,让我们感受到了新型企业的蓬勃朝气。
——吴义凤

★这是一次学习经验之旅,也是一次振奋精神之旅。
——葛惠华

★从港口贸易到电商园区,从五金建材到仓储物流,从产业地产到城市综合体——两天的行程充实又愉快,让我深感要不断提高自身素质,以满腔的热情、扎实的努力做出不平凡的业绩,与公司一同迎接更加辉煌的明天!
——陈国燕

★感谢富春同事抽出宝贵时间,用最专业的知识耐心讲解,让我领略到一个有文化底蕴、创造力和责任感的富春!
——陈俊露

★合作、创新、专业、激情的富春氛围,让我感受深刻!
——何永红

★淬火、抛光、断料、磨刃——在张小泉操作车间,同事们认真敬业、精神饱满、干劲十足,面对大家提出的问题也都一一耐心回答,让我们感到很满足、很窝心。
——沈美华

★富春同事的精神面貌感染着我,让我有信心改变自己的固有模式,突破自我,把年轻人的亮点和激情带到工作中,一步一步做得更出色!
——朱晓玲

★非常荣幸能够加入富春,希望自身价值能够贡献于企业!祝愿富春越来越辉煌!我们的明天会更好!
——周东梅



明天会更好

■ 上海张小泉刀剪总店有限公司 钱雅萍

近十年来,上海张小泉坚持在“传承的基础上不断创新”的发展方针,秉承“质量第一,客户至上”的服务宗旨,着力加强团队建设,发扬艰苦奋斗的创业精神,取得了良好的经济效益和社会效益。企业持续通过ISO9001国际质量管理体系认证;曾连续五届被命名为上海市文明单位;2014年又荣获上海市“五一劳动奖章”称号。

为整合中华老字号刀剪品牌,顺应大市场、大流通、大发展的时代潮流,今天,我们迈着坚定的步伐,从美丽华走到了富春控股集团的旗下,开始了新的发展历程。通

过几个月的运行,特别是通过这次对富春及部分所属企业的参观学习,员工们感受很深,认为富春不但经济实力雄厚,而且文化氛围也很浓,这对推进张小泉的进一步发展意义重大。

2015年是富春经济发展的重要一年,也是张小泉重新起步的关键一年,各项工作任务十分繁重,我们要认真学习集团领导的讲话精神,在企业文化的引领下,以更加饱满的精神状态迎接新的挑战,实现新的跨越。我相信,只要勇于拼搏、敢于担当,通过全体张小泉人的共同奋斗,我们的目标一定能达到,张小泉的明天会更好!

新包装车间成立 开启张小泉新气象

本报讯(张小泉 王艳)12月29日,杭州张小泉公司新包装车间正式成立,并投入使用。

自12月6日公司决定组建一个新的包装车间以来,从选址到制定方案,从包装材料仓库部分腾退到包装设备进场,从设备安装调试到正式生产运作,项目组成员追时间,赶进度,卫生整顿、墙面粉刷、地面涂漆、划标识线、水电气的安装、设备清洁……组员们通力配合,各部门协作无间,23天,一个全新的包装车间展现在大家面前。

新包装车间用地面积约1300平方米,车间宽敞明亮,设备放置有序。除了一排排“冷冰冰”的生产设备外,车间内还能找到不少“暖心”之处:用来摆放员工私人物品的安全储物柜,专门装有热水器的洗手盆,并配备了洗手液、擦手纸等。这些细节让包装车间的员工深深感受到公司无微不至的关爱。有员工说:“在这里工作就像在家一样温暖,好的环境让我们工作起来更有干劲。”

据项目组成员介绍,原总装车间内设有拷油、装配、抛光、包装等多道工序。抛光区域和包装区域只用一道卷闸门隔开,刀剪抛光时产生的火花会带来安全隐患,而产生的粉尘则容易钻到包装区域,影响产品质量,使得工人在包装产品的同时不得不注意清洁产品。抛光和拷油产生的噪音也会影响工人心情和健康。另一方面,原本成品经检验合格后,会有专人将产品从总装车间运出,在经过一段铺满地砖的走廊后到达电梯直至一楼成品仓。地砖经不住“折腾”常常破裂不说,运送时发出的噪音还频频打扰到其他员工。



所以,组员在车间选址时可谓用心良苦,特地隔出包装材料仓库最东面区域,这样既方便从隔壁包装材料仓库领取物料,又可以成成品直接从车间内部的电梯运输到一楼成品仓库。新包装车间独立,不仅改善了厂区环境和员工的作业环境,更有利于产品品质的提升。

车间成立后,包括自制、订购的所有产品都将会在此进行初检、全检和抽检,检验合格后打标、清洁、包装,最后入库,真正做到全部产品“把把检验”,确保质量稳定提升。随着订单需求量的不断增加,车间将逐步扩大包装规模,还将陆续招聘30余名员工,以满足日益

增长的产品检验、打标和包装任务。同时为保证各道工序质量有追溯性,每条包装流水线员工将进行编号和监控,一旦产品质量出现问题,根据包装内的检验员编号、流水线包装工编号以及包装日期,追根溯源,责任到人,解决问题。同时,为激励员工,车间会采取一系列奖惩措施,对于每个月产量最高、全检及包装质量最好、6S管理落实到位、投诉率最低的员工给予奖励;而综合素质最低的员工将会被“末位”淘汰,以形成全员“比、学、赶、超”的积极向上、文明作业的生产氛围。经预测,在新的一年里,包装车间年产量将达到现在的3倍。

2015 奔跑吧,Team!

■ 集团机关 王超



岁末年初,各部门及各事业部(子公司)陆续完成年度总结,并对来年将重点投入的各项工作进行计划和部署。目标的实现,离不开团队的共同努力,更离不开成员间的相互支持。

1月24日,综合管理中心组织集团及各事业部(子公司)人事、行政条线人员,以“2015奔跑吧,Team!”为主题,举办了一次别开生面的年度会议。借助户外开放会议,对组织形式进行了改变,通过达芬奇密码、交通堵塞、顶针传递、创新的盒子和撕名牌等活动,分别突出“有效沟通”、“有序配合”、“充分信任”、“精准协作”及“把握重点”对提高团队效能的意义。在“达芬奇密码”环节,各分组队员需要共享个人所获得的“密码”信息,通过准确、有效的沟通完成团队任务;到了“交通堵塞”阶段,不仅需要团队制定疏导“交通”方案,更需要有条理、有秩序的执行以实现目标;而看似简单的“顶针传递”,充满着各组队

员之间的信任,也是对团队共同心理的训练与培养;通过“创新的盒子”让大家认识到精准协作的重要性,成员间的配合就像互咬的齿轮组,推动团队完成“不可能的任务”;激烈且“残酷”的“撕名牌”PK,并不在于刺激的撕扯,而是让每个团队深刻认识到在完成目标的过程中,必须紧抓重点、有的放矢。

每一个单项活动结束后,参与者在现场以小组为单位进行了及时、深入的总结,获得了充分、有效地启发。最后,各小组通过靶心图对“如何建设一支高效率团队”进行了讨论,并分享了在本次会议中的心得感悟,一致将目标、协作、沟通、信任、执行锁定为团队年度关键词。

本次年度会议,以工作中对团队功能、效率的需求为实际,借助体验式活动,让参与者在过程中学习、在学习中感悟、在感悟中成长,并且使每位成员的潜能与创造力得到发挥,收获了丰富的团建经验和理想效果。

上接(1-4)中缝

沫,其中多含激素。此外,一定不要喝涮完的火锅汤料,不管尝起来多么鲜美,汤料里已涮过了很多食物,有害物质都留在了汤里。

很多人外出就餐,宁愿选择一次性筷子,也不愿使用饭店里提供的普通筷子,觉得普通筷子可能消毒不彻底。然而,目前我国对筷子还没有安全标准,一次性筷子在制作过程中为了更白更干净,往往使用硫磺熏、药水泡,同时还用石蜡抛光。因此,又白又光的一次性筷子一定要慎用,实在要用就用开水烫一下。

吃饱喝足后,桌上的剩菜怎么办?专家建议自带餐具打包。在打包的餐盒中,最安全的是那种透明的塑料盒,因为这种塑料餐盒是纯塑料原料所制。如果盒底有一个三角形里带“5”的符号,三角形下还写有“PP”(聚丙烯缩写),则可以在微波炉内加热。白色的降解餐盒80%以上是假冒伪劣产品。市场上很多打着“降解”旗号的餐盒其实不安全。

怎么喝酒不伤身

宴会上喝酒难以避免。适量喝酒,有益于健康,酗酒将伤身。怎样既能喝酒联络感情又能不伤身呢?

1、忌空腹喝酒:饮酒前先喝一杯牛奶或酸奶,或吃几片面包,勿空腹喝酒,以免刺激胃黏膜;

2、B族维生素:估计饮酒多时,提前服用维生素B族直至应酬渐少,以保护肝脏。也可有意识地多吃富含维生素B族的动物肝脏、猪牛羊肉,蛋黄、蔬菜、燕麦等粗粮,以提高体内Vb族含量;

3、多喝白开水:喝白酒时,要多喝白开水,以利于酒精尽快随尿排出体外;喝啤酒时,要勤上厕所;喝烈酒时最好加冰块;

4、忌豪饮:喝酒不宜过快过猛,应当慢慢喝,让身体有时间分解体内的乙醇,酒桌上罚酒数杯或一口闷易醉酒;

5、多吃绿叶蔬菜:喝酒时多吃绿叶蔬菜,其中的抗氧化剂和维生素可保护肝脏;

6、多吃豆制品:喝酒时多吃豆制品,其中的卵磷脂有保护肝脏的作用;

7、不要喝碳酸饮料:喝酒时不要喝碳酸饮料,如可乐、汽水等,以免加快身体吸收酒精的速度。

人们在饮酒尤其是大量饮酒时,常常会产生产生饱胀感,所以喝完酒后就不想再吃饭了,这是非常有害的。科学研究发现,在喝酒的同时多吃饭,补充足量的碳水化合物,可以减少乙醇性脂肪肝的发生。在正常情况下,饮入的酒经过胃肠道吸收后,在肝脏中经乙醇脱氢酶的作用转变为乙醛,而后生成乙酸,最后分解成二氧化碳和水排除体外。在大量饮酒时,体内的乙醛来不及转化为乙酸,会生成大量的超氧阳离子自由基,导致人体内氧化和抗氧化平衡的失调。此时如果还能够多吃蔬菜和水果,补充维生素C、维生素E、微量元素硒等重要的抗氧化剂,可减少酒精对人体的伤害。

此外,喝酒的时间也最好放在晚上。因为人体肝脏中乙醇脱氢酶的活性有时间规律,中午时活性降低,晚上活性增加。因此,中午时喝酒乙醇不容易被代谢排掉,此时喝酒比晚上容易醉,对身体的伤害也较大。另外还需要注意的是,早上空腹饮酒极易造成胃黏膜的损害。

1. 生教导复盘,管理的事一下,对玄烨的来晒晒盘,用这些实实在不多,让想到那家公司定是一内心的拐点呢有有句话都认同开选择在这个个选择不定,当中去,手是一个发展中了许久找到了意义的活着,第

为间,“沟少的安因此操更不能的发生一方或目自信拿说,各

清已经早细检查公司班停站,旁回家,清完车上然后仔之后,00,妻一脸满这的时间如此。四

档决于档的多对对,如档案案情只要定能做很难看价值便及时把后即可提高计2011年料及时资料就

一念起万水千山 一念灭沧海桑田

■ 浙江运通电子商务有限公司 夏乾良



我们,而是为了社会的进步与发展,是时代赋予了我们这样的使命,如果说马云缔造了电子商务的今天,那么我们将服务于电子商务的未来。与这个目标相比,其他的苦难是多么渺小和微不足道。

人总是在走着一条道路的时候,感慨着另一条道路,无论成长、事业和爱情都是如此。其实世界很简单,给自己一个梦想,努力下去而已。不要在选择中蹉跎了光阴,莫要等到年过半百、两鬓有白的时候再去感慨:原来我这一生,不够精彩。一花一天堂,一草一世界,一树一菩提,一土一如来,一方一净土,一笑一尘缘,一念一清静,世事就是这么简单。人在一念起万水千山中迷失,在一念灭沧海桑田中找到真我。

不是所有的记忆都会美好,不是所有的人都值得记忆,岁月的河流太漫长,大部分的人与事都会被无情地冲走,但是,与青春有关的一切,总会沉淀到底,成为不可磨灭的美好回忆。令我们念念不忘的,也许并不是那些事和人,而是我们逝去的梦想和激情,而是那些于团队、于个人而言,真正有意义的事。

让我们坦然面对拐点的到来,因为我们会把“不忘初心”的目标作为我们攻坚克难的武器,让我们张开双臂,准备迎接对于我们这样一个团队、对于我们每一个人最大的一次试炼,就让 2015 来得更猛烈些吧!

亲爱的小伙伴们,我们彼此真心相爱,会是我们历久弥新的精神堡垒,无论光阴长短,无论南北西东。

1-4)中缝

中多含激素。此外,不要喝涮完的火锅,不管尝起来多么鲜美,料里已涮过了很多有害物质留在了汤里。多人外出就餐,宁用一次性筷子,也不用饭店里提供的筷子,觉得普通筷子可能不彻底。然而,目前对筷子还没有安全标准,一次性筷子在制程中为了更白更干净使用硫磺熏,药同时还用石蜡抛光,又白又光的一筷子一定要慎用,实际就用开水烫一下。吃饱喝足后,桌面上怎么办? 专家建议餐具打包。在打包的时,最安全的是那种塑料盒,因为这种餐盒是纯塑料原料,如果盒底有一个三边带“S”的符号,三边还写有“PP”(聚丙烯),则可以在微波加热。白色的降解餐盒以上是假冒伪劣市场上很多打着“旗号”的餐盒其实不是。

怎么喝酒不伤身

聚会喝酒难以避免,适量喝酒,有益于健康,将伤身。怎样既联络感情又能不伤?

忌空腹喝酒:饮酒时一杯牛奶或酸奶,一片面包,勿空腹喝,免刺激胃黏膜;

B族维生素:估计每次,提前服用维生素直至应酬渐少,以护肝。

可也有意识地富含维生素B族的肝肚、猪牛羊肉、蛋类、燕麦等粗粮,以补内Vb族含量;

多喝白开水:喝白要多喝白开水,以酒精尽快随尿排出。

喝啤酒时,要勤上厕所,最好加冰块;

忌豪饮:喝酒不宜猛,应当慢慢喝,才有时间分解体内酒精,酒桌上罚酒数杯,容易醉酒;

多吃绿叶蔬菜:多吃绿叶蔬菜,其中抗氧化剂和维生素可护肝;

多吃豆制品:喝酒吃豆制品,其中的卵磷脂有保护肝脏的作用;

不要喝碳酸饮料:不要喝碳酸饮料、果汁、汽水等,以免加速吸收酒精的速度。

人们在饮酒尤其是啤酒时,常常会产生饱胀感,所以喝完酒后就不吃饭了,这是非常错误的。科学研究发现,喝酒的同时多吃饭,补充的碳水化合物,可减轻乙醇性脂肪肝的损害。

在正常情况下,饮酒经过胃肠道吸收,肝脏中经乙醇脱氢酶作用转变为乙醛,而乙醛最后分解成二氧化碳和水排除体外。

饮酒时,体内的乙醇及转化为乙酸,会大量的超氧阳离子产生,导致人体内氧化代谢平衡的失调。此还能够多吃蔬菜,补充维生素C、E、微量元素硒等抗氧化剂,可减少对人体伤害。

对我来说,由于身兼行政文员和档案管理员,如何在繁忙的行政事务中安排好时间做好档案管理工作,显得尤为重要。我相信,任何事情只要理清工作思路,真正投入精力去做,就一定能够做好。虽然档案管理工作的重要性平时很难看出来,但一旦需要查阅资料,这块工作的价值便一下子凸显了出来。就拿车间来说,如果及时把车间的计划、产量的完成分析表归档,日后即可拿着历史数据进行分析,发现不足之处,提高计划编制的准确率。再如现在想要查询2011年的计划、产量情况,如果当时没有将资料及时归档,再加上人员的变动,很有可能这些资料就此遗失。

1月4日,一整个下午我都在做柳传志先生教导管理者应该做的一件事情:复盘。所谓复盘,就是把自己管理的团队、管理的业务、管理的事务,事无巨细统统扒拉出来,好好盘算一下,总结得在哪里,失于何处。用爱新觉罗·玄烨的话说,就是把自己的心肝肠胃全部掏出来晒晒,看看有多少腐烂,多少健康。我喜欢复盘,用三省吾身的方式进行自我教育,我是得了些实实在在的好处的。

一路至今,运通已有了206位小伙伴,说多不多,说少也不少了。值此此刻,我一阵寒冷,想到那命运中的拐点即将到来。一个团队、一家公司,走到如斯阶段,若不是飞腾直上,那一定是一坠到底,复盘的动机也就在此——源自内心的恐惧与寒冷。我们如何顺利地走过这个拐点呢?这是一个很大的课题。

有句话说,百分之九十九的努力很重要;还有句话说,选择比努力还要重要。这两句话我都认同,一个公司的进步和个人的发展都离不开选择和努力,选择在先,努力在后。既然已经在这个工作岗位上,就意味着我们完成了第一个选择,若是在有了一个选择的时候,仍举棋不定、望一而三,不能全身心地投入到这份事业中去,我们可以肯定,这个人对于我们跨越拐点是一个负面因素。人也好、公司也罢,都会遭遇发展中的拐点。如何顺利地走过拐点呢?我想了许多,终于在一部叫做《天下无贼》的电影里找到了答案。王宝强说,活着,就是要做一些有意义的事。没错,这就是答案。公司、个人,只要活着,就要做一些有意义的事儿。或者倒过来

说,做些有意义的事,证明你活着。商业竞争到了今天,已经全面迎来了短兵相接的热血时代,一个没有灵魂、没有追求的公司必将无法存活。

小伙伴们,我们或许不能比肩马云、雷军等人,但仍能够坚定地呐喊一句:让电子商务变得更容易一些!我们所从事的电商运营、电商物流和电商产业园不都围绕着这个伟大的目标

安全需要抛开自信

■ 杭州崇贤港投资有限公司 周秉光

调才能确保生产的安全,它们相互之间都是关联的,尤其是两个工种以上的配合作业更是如此,不能允许任何一方的失误,否则必将在生产过程中酿成安全事故。

自信主义也有其明显特征:比如龙门吊司机,工龄较长的老司机因为看到、遇到的各类事故、教训多,因而谨慎小心,不敢大意;而对于一个刚独立操作的准新手则不同了,他们往往认为自己的技术已经过关,操机时放心大胆,忽视了与人确认沟通的戒备心理,自我感觉良

好,凭着“我以为”来判断问题,随意性较大,出事故的概率相对也高。

盲目自信是安全生产的大敌,生产活动中不但要检查和及时注意各种操作设备动态状况,更要关注到有关人员的思想状态,及时沟通获取相关作业信息、指令,确保万无一失。唯有保持高度警惕意识,依靠相互之间的及时沟通、确认来有效避免失误、偏差行为的发生,才是安全生产的诀窍,是迫切需要共同养成的安全习惯。

本色生辉 默默奉献 ——记崇贤港小车班班长唐小香

■ 杭州崇贤港投资有限公司 钱波俊

活,刚到崇贤港上班时,公司领导怕他心里有落差,不适应,专门找他谈话,他说:“开了20多年车,踏踏实实的,到哪儿都一样嘛。”一直以来,唐小香始终用强烈的责任心和辛勤的汗水践行着自己“踏踏实实”的诺言。

入职四年多,公司班车从未有一天因为唐小香个人原因而停驶,每天早上准时8点半前到达公司。公司的考勤记录里,没有一天病假记录,偶尔发烧感冒,他也是抱病坚持工作。每年15天的年休假,他一天都没有用过,用他自己的话说,不能因为自己耽误了大家上下班。除了正常接送员工之外,遇到员工活动等临时需要用车的情况,唐小香也总是随叫随到,从不推托。

唐小香是个细心的人,多年的开车经验让

他养成了一些小习惯。班车的行李架上永远藏着几把备用雨伞,每过一阵他就会检查一下,少了、坏了他就自己掏钱再添两把;遇到好天气,他就会把车擦洗得干干净净。“车子就像咱公司的另一张脸面。”他这样说。在唐小香眼里,大巴车就是常年陪伴自己的一个老朋友,车子的哪个零件有点小毛病,他都搁在心上,非得修好才踏实。

在港区,大家都亲切地称呼唐小香为“唐师傅”。40多万公里安全行车记录,1600多个日日夜夜,奔走于公司和市区之间,风雨无阻,迎来送往,唐小香从来没有怨言。上车时的一句问候,下车时的一句提醒,平稳安全地行车,体贴入微地服务,“唐师傅”的好名声不只留在每一位崇贤港同事的心里,更在运通、富森等兄弟单位间广受赞誉。

企业档案管理工作之我见

■ 杭州张小泉公司 徐璐婷

档案管理工作说难不难,说不难也难,这取决于档案管理员掌握业务知识的多少、精力投入的多少和工作方法的正确与否。

对我来说,由于身兼行政文员和档案管理员,如何在繁忙的行政事务中安排好时间做好档案管理工作,显得尤为重要。我相信,任何事情只要理清工作思路,真正投入精力去做,就一定能够做好。虽然档案管理工作的重要性平时很难看出来,但一旦需要查阅资料,这块工作的价值便一下子凸显了出来。就拿车间来说,如果及时把车间的计划、产量的完成分析表归档,日后即可拿着历史数据进行分析,发现不足之处,提高计划编制的准确率。再如现在想要查询2011年的计划、产量情况,如果当时没有将资料及时归档,再加上人员的变动,很有可能这些资料就此遗失。

公司素来重视档案管理工作。2014年,在行政部的组织下,根据组织架构的调整情况,公司重新建立了一支档案员队伍,各部门都设立一名档案员,不仅有助于部门和车间自行查询资料,也减少了公司档案员的工作量。档案工作需要各部门、车间管理层的支持与理解,自上而下的重视,有助于档案员开展工作。档案管理当然也需要各部门、车间档案员的协助。一个档案员不可能对公司的信息与情况全部掌握,只有各位档案员配合,将各部门、车间的重要资料搜集起来,交给公司档案员,才能避免遗失企业重要资料。近几年,富春越来越重视子公司的档案管理工作,不仅定期对档案管理工作进行检查,还将其纳入考核。

在大家的支持和指导下,我从不懂档案管理到熟悉了解并渐渐理清了档案管理的思路。

2014年,我部门对公司的档案柜摆放进行了规划,做好了柜号与档案内容的对应电子台账,在公司网管的帮助下,建立起了文件的电子档案。2015年,富春将推广普及电子档案管理软件,各子公司也将全面开始使用。为了落实好2015年的这项工作,我部门将在2月初做好2014年全公司档案资料的收集、交接、归档工作,今后做到每月开一次档案员例会,讨论在档案工作中遇到的困难,总结不足。就拿一个项目来说,要归档一个项目的资料,其纸质资料做到半年一归档,在整理完纸质资料后,进行电子档案的上传,从而进一步加强公司的档案管理。

2015年,希望在全体档案员的努力下,档案管理工作能有一个大的提升,取得显著的成绩,给公司经营管理带来更多的便利。

>>> 简 讯

1月23日,“第四届中国城市物流发展年会”在武汉香格里拉酒店盛大召开,就“新常态下城市物流发展的机遇与变革”这一议题进行了深入的研究和探讨。集团总裁助理夏乾良作为特邀嘉宾发表了题为“无边界仓库的想象”的演讲。他站在行业的高点以全新的仓储物流思维阐述当前物流行业所面临的困境与机遇,其精彩演讲得到了热烈的掌声。

(运通电商 过媛)

为进一步增强港区青年职工之间的相互了解,构建良好的企业文化氛围,12月24日,崇贤港组织了题为“2015,再出发”的青年职工座谈,活动以总结2014、展望2015为主要内容,通过回顾难忘历程、表达新年愿望、互动小活动、赠送小礼物等环节,相互传递祝福,为港区的冬天增添了几分暖意。

(崇贤港 钱波俊)

1月16日,2015年度杭州市实业投资集团有限公司系统会议在富阳东方茂开元名都大酒店举行。大会总结了2014年系统企业改革发展的情况,研究部署了2015年发展思路和工作举措。今年,杭实集团还在会场举办了旗下部分企业新特产品展。张小泉展区展出的新品陶瓷刀系列、汤婆子、锅具、美容包等,受到了在场领导和参观人员的好评。

(张小泉 蒋莎珊)

12月26日,崇贤港组织各部门人员对港区室外堆场钢材进行了全面盘点。盘点人员分区块作业,认真核对规格、型号、数量并逐一登记确认,由开单结算中心对清点结果进行核对并统计。经过半天的盘库清点,盘点工作顺利完成,从而为年底各项统计提供了真实有效的数据。

(崇贤港 倪聪琴)

1月30日,中国木雕博物馆开馆暨作品捐赠仪式在东阳举行。“中国木雕博物馆是中国数千年木雕文化传统的系统总结,也是现代木雕艺术的全面检阅。”在馆长陆光正看来,木雕馆的开馆有助于弘扬中国木雕文化,助推中国木雕的发展与繁荣,成为有益于大众生产生活的文化场所,有利于从业者精进专业素养的艺术殿堂,有助于木雕事业薪火传承、蓄聚发展的重要课堂。开馆仪式上,一尊高12厘米、宽4厘米的“五代木雕罗汉”聚焦众人目光。它是现存最早、保存最为完整的东阳木雕。这尊木雕罗汉当天正式落馆,成为中国木雕博物馆“镇馆之宝”。

(浙商建业 吴超)

奔跑吧，网科“小鲜肉”

◎ 运通网络科技有限公司 沈群芬

富春向来重视人才梯队建设,运通网科秉承集团“解决问题皆人才”的人才观,重培养、求发展。运通网科处于快速发展阶段,根据公司战略方向及电商园区业务特性,需要强有力的年轻人才储备,为公司未来业务拓展建立人才梯队。

2014 年冬季大学生校园招聘会已告一段落,经过几个月精挑细选,运通网科从杭州及周边各大高校寻觅到了令我们骄傲的优秀应届生,并期盼着他们尽快加入到运通网科团队中来。前不久,运通网科 2015 届管理培训生正式报到,看到一张张稚嫩的脸庞和满满的活力,我们都被深深感染,相信新老员工的碰撞定能激起青春的火花。奔跑吧,运通网科的“小鲜肉们”!在富春,在网科这个平台上,愿你们谱写华丽乐章,演奏出人生交响曲。



浅谈新闻发现力

◎ 杭州张小泉公司 王艳

在最近召开的 2014 集团通讯员总结会上,有不少通讯员都谈到缺乏可写的新闻素材的问题。在此,结合自己新闻采写和办报工作的经验,我想谈谈新闻发现力的问题。

“巧妇难为无米之炊”,没有新闻线索,通讯员也就无法写出优质的稿件。新闻线索怎么来,就需要通讯员有一双慧眼,能涉猎到对企业有价值的材料,写出领导安心、员工关心、客户放心的稿件。

通讯员身处各子公司不同部门、不同岗位,是企业生产经营活动的实践者和见证者。无论是日常业务还是临时性工作,无论是新品开发还是市场动态,无论是重要会议精神的贯彻实施还是重大庆典活动的组织举办,总会有通讯员参与其中。这些过程中出现的亮点、热点、难点,以及涌现出来的先进人物,就是企业

报需要反映和报道的新闻,也是通讯员需要留心的地方。以《富春报》新设的“退步集”栏目为例,这是运通电商公司举办的读书分享活动的体现和反映,形式新颖,内容丰富,虽然栏目开办时间不长,却做得有声有色,是我个人每个月拿到《富春报》后不得不认真品读的一个专栏。子公司的品牌特色活动,要是能长此以往地举办下去,并打造成为企业报上反映企业文化的品牌栏目,想必是非常有价值的。

除了留意企业的经营活动外,关注国内外的大事特别是行业动态,也是发现新闻的途径之一。《张小泉报》有个“微距离”栏目,专门刊登行业资讯、时下热点新闻、政府政策及与员工休戚相关的社会动态。钢材价格的起伏、刀剪行业的发展趋势、政府扶持的新政策等,都会收录到该栏目。虽然篇幅不长,但以“新闻+

点评”的形式刊登在企业报上,一定程度上对企业的决策和发展都会有借鉴意义。

当然,我们还是要围绕“以人为本”的中心来进行新闻报道。关注自己身边的人,也有助于发现新闻,做好报道工作。除了多深入一线、多采写生产工人的新闻外,也可以写写我们的食堂师傅、保安员、保洁员、司机……这些“小人物”的鲜活的故事。作为通讯员,平时应多与他们接触,他们的一句话、一个表情,可能就是很好的新闻素材。这既可以让这些员工感受到企业对他们的关注,又可以为企业领导多了解员工的工作与生活。

作为一名通讯员,比别人多留个心眼,就一定能够发现有价值的新闻。另外,多思多想,有意识地培养自己的新闻发现力,也是十分有必要的。

生命里的绿叶

◎ 杭州崇贤港投资有限公司 钟方银

我们在一生中始终奔跑,拼尽全力去超越,去追赶。

而总有力竭的时候,渐渐地,不知因何而如此疲惫和迷茫。

看见那一片绿叶,让苍翠欲滴的生命冲散眼中一望无际的枯黄。

想起你要到达的终点,相信自己一定会到达。

一沙一世界,同样的,一片绿叶也包含着一个世界。

独自旅途中,亲人的惦念;挫败之后,陌生人的一个微笑;一如迷茫时,窗外的一片常春藤叶。

记得那叶子上的每一道脉络,就像每一封

家书上的每一句话,每一个字,在人生的道路上给予我们继续向前的力量。

这是生命的动力,行走的源泉。蚕虫入蛹是为化蝶,雄鹰在天是为自由。

而我们,不只为了活着而活着。

战胜困难,战胜自我,才是活着的意义。

我们都有自己的一片绿叶,那是生命的愿望与希冀。

沙漠中的行者,在漫天黄沙中寻求生命真谛,这信仰,是他们行走下去的绿叶。

布达拉宫四周虔诚叩首的僧侣,千年一日的苦行,这信仰,是他们不放弃的绿叶。

留住生命里的一片绿叶,这是人间最充盈的一抹碧绿。

启春

◎ 杭州崇贤港投资有限公司 徐亮

“一九二九不出手;三九四九冰上走;五九六九沿河看柳;七九河开八九雁来;九九加一九,耕牛遍地走。”过了冬至,已经开始“进九”了,要过完九九八十一天才寒尽春来。

今年是个暖冬,清晨的日光暖暖的,风儿吹到脸颊上,消散了躲在棉被中的闷热,昏沉沉的脑袋一下子清醒了很多。走在港区新铺的柏油路上,远远望去,两座

即将结顶的运通网城大楼映入眼帘。周边的回字形商铺和写字楼已经全部完工,暖黄色的墙体,大块剔透的玻璃幕墙,几个工人正在种植绿化,一切显得那么井然有序,这座新的电商网城正在开启新的里程碑。

去年的这个时候,楼宇不过刚刚拔地而起,周边的马路还在回填路基。仅仅相去一年时光,宽广而整洁的马路,一排排

葱郁的绿荫,与鳞次栉比的高楼交织在一起,让人眼前一亮。相邻的运河上架起的大桥,如一条卧龙贯通两岸,桥上车辆川流不息,桥上船只周而复往。

江河年年岁岁奔流不息,冬去春来,周而复始。岁末年初,念马之崇德,扬羊之至善,厚德载物。自蛇年破冰,自马年开拔,自羊年起航,新春,是新的开始,新的希望!

“小鲜肉们”有话说：

王冬冬:满怀期待和激动的心情,踏上了就职的列车。留恋校园生活的惬意,更加憧憬进入职场的美好。早早地来到公司报到,之前想象的 N 种画面都没有生硬地出现。接受培训后对公司有了进一步了解,渐渐拨开眼前的云雾。选择你所认可,认可你所选择。进入运通网科,希望能学有所用,用到所学,尽快投入角色,贡献自己微薄之力,燃烧激情,放飞梦想!

魏一轲:我期待自己的进步,期待又一次发现自己的潜力。在运通网科,我已经准备好迎接挑战,不抛弃、不放弃!就像谢炯总监跟我们说的,要一小步一小步跨出去,只要方向对就不怕步子小!

范雯敏:人生总是充满机遇和挑战,抓住了它们,或许就会成为你生命中重要的转折点。而富春就是我认为的机遇与挑战,我愿意为此努力付出。初入公司,温暖和奋斗的气息充斥着这里,春天是我对富春唯一的比喻。一个新起点,一段新航程,扬帆起航,有很多努力要从这个起点开始,加油!

沈旭芳:从面试之初就感受到公司的真诚和负责,在等待入职的那段时间,沈群芬姐姐非常耐心地解答我的疑惑。第一天报到,公司就给我们管培生周到地准备了文具,接待也非常热情和细心。之后的入职培训让我们更加深入地了解了富春和运通网科,相信在这个温暖的家庭能学到很多。

献给逝去的时间

◎ 上海富盛浙工建材有限公司 陆秀红

一首《时间都去哪儿了》在很多人的脑海里余音不绝,久久缠绕。在辞旧迎新之际听完这首歌,沉寂已久的心仿佛狠狠地被揪了一下,与无数倾诉着男女爱恋、悲欢离合的歌曲相比,这首歌的歌词平淡如清泉,一旦入口,却又一字千钧,五味杂陈。

年复一年,我们为了生活辛苦奔波,却又时常倍感失落。时间就在平淡无奇的生活里从我们的指间溜走了,这份流淌不会因为人的成败得失、宠辱浮沉而稍作停息,就像一把精确又冷酷的标尺,衡量着人生的脚步。随着时光流逝,四季更替,我们结婚生子、升职加薪、有房有车,一步步创造着新生活,而我们的父母已慢慢变老,父亲变得越来越和气温顺,母亲变得喜欢唠唠叨叨,他们越来越渴望孩子们回家陪他们吃饭,喜欢有事没事致电问候……

仿佛没有多久,我们刚刚习惯了长大的感觉,父母却已经老了,他们用青春换来了我们的成长。独在异乡,我们学着独立,学着勇敢,学着承担,每一次哭,都会努力笑着奔跑,就是为了待到羽翼丰满时再回到亲人们的身边,我们碌碌仓皇似乎来日方长,可时间的利刃剪断青丝,岁月的重担压弯脊梁,来日,父母是否还有今日这般健康安详?

岁月流逝,当我们已不再年轻,当我们开始扪心自问,无奈于这般流逝,只有珍惜当下、珍惜亲情。

健康过春节之饮食篇

每到年底,总少不了亲朋小聚、公务宴请,殊不知,这样饭局不断,饱了口福,却苦了肠胃。肠道功能不佳,“毒素”就会因停留体内过久而重新被吸收,导致身体提前老化。春节期间该如何调整饮食才能养护肠胃,降脂排毒呢?

春节如何调养胃肠

春节期间连续进食过多食物的话,很可能会一下子“吃撑了”。此时可以通过一些食物来化解油腻。

1、山楂柑橘促消化。饱食之后,喝一杯橙汁,可解油腻、消积食,并有止渴醒酒的妙用,因为橙子中富含有机酸,有促进消化的作用。此外,木瓜有“百益果王”之称,含有独特的蛋白酶,对含有蛋白质的肉类的肉有较强的软化作用。如果将木瓜与肉类一起烧,不但容易烧酥,且可以减少油腻感。饭后吃木瓜能解除油腻的感觉;山楂有增加冠状动脉血流量,降低血胆固醇,促进脂肪代谢的作用;苹果含丰富的钾,富含的果胶具有降低血中胆固醇作用,对解油腻有好处;香蕉也有润肠、解毒、解油腻作用。

2、萝卜洋葱效果好。蔬菜中的膳食纤维有促进胃肠蠕动、解除油腻作用,特别是萝卜、洋葱效果好,有较强的解油腻、助消化的功效。吃生萝卜,对胃部胀满有缓解作用。洋葱几乎不含脂肪,有平肝、润肠的功能,能减少油腻感和抑制高脂肪饮食引起的胆固醇升高。

3、大麦茶解腻护胃。喝大麦茶或绿茶,可以促进肠蠕动,减少油腻食物在胃中的停留时间,且最好是喝温热的,它比冷的更能解腻,又能保护肠胃。此外,酸梅汤也是不错的选择,含有大量的氨基酸、微量元素、膳食纤维等有利于人体健康的物质。酸梅汤的主要原料是乌梅、山楂,均是有效去油的食物,其中还有陈皮,能抑制糖类转化为脂肪,对去除肠胃中存在的油腻有良好的作用。

外出就餐小贴士

饭店里的很多菜,比如各种食用菌类及反季的昂贵食品,多是用罐头食品制作而成的。罐头含有防腐剂,多吃有害健康。另外,有些海鲜、凤爪、鸡腿、鸡翅也会拿福尔马林泡发。那种外表看起来很大很白的鸡腿鸡翅、海鲜,最好不要吃。如果菜品中的银耳发白,则很可能是拿硫磺熏的,正常银耳为淡黄色。

除此之外,油炸食品在制作过程中,出于节约成本,油可能会被重复使用,导致油中所含的致癌物丙稀酰胺量增加;而熏鱼熏肉等熏制食品,尤其是烟熏食品,在熏制过程中会产生一类致癌物质二恶英,这类食品也是少吃为妙。

春节吃火锅的市民不少,不管是在家吃还是在外面吃,涮羊肉等肉类食品时,火锅表面会浮出一层沫,这层沫一定要及时舀出,尤其是那种发黄发黑的

电商梦，圆运通

◎ 运通网络科技有限公司 胡敏

昨天
你犹如处在襁褓中的婴儿一般
安静地依偎在运河畔边
没有众人的关注
默默地在这片土壤里孕育和成长

今天
你已如健壮的青年
怀揣梦想
面对而今园区遍地的处境
你却毫无畏惧
没有先天的优势
你却在冷静地修炼内功,蓄势待发
为了梦想
你顺应信息化大数据时代的趋势,
逆势而上

经历了风雨沧桑的洗礼后
你已完成了角色的蜕变
这时的你已变得更加坚强与成熟
步伐稳健,一步步朝着胜利的方向
迈进

明天
运通中国的崛起
承载着一代运通人的梦想
脚下的每一步
艰辛依然,收获同在
不奢求成为行业的先锋与佼佼者
却敢与强者试比高
明天的存在与成功
源于你对梦想的追求与不懈努力
俱往矣
还看今朝

【总：...】

本以“寻... 题的 2... 在杭州... 行。中... 慧君,... 省长熊... 等省领... 奖。张... 风云... 当... 而富磁... 人心的... 唤,他?... 着强大... 的时代... 力量—... 商——... 星... 迈着紧... 上台后... 词“担... 承担的... 的浙商... 尤为明... 不十分... 于担当... 归项目... 利推进... 岗位近... 年担当... 在

关 奖 杭 控 团 浙 副 作 评 商 时 题 速 互 现 将 业 挥 服 企 杆

在 境 业 在 要 实 符 过 特 息 中 人 的