

抗衰老
的特殊养
蛋白可促
50-59 岁这
微循环由
折期,骨骼
,多喝骨头
物难以达

哮喘
含有一种
酸,它具有
可以治疗肺
,预防哮喘
哮喘病最

感冒
特别是母鸡
养分,可加
支气管膜
,增强黏液
清除呼吸道
咳嗽、咽干
。煲制鸡汤
头放一些海

：
易时间不要

醒说,长时
环煲类菜
素;加热
即可获得
营养峰值,
和营养价
。汤中放番
茄汤时,放一
可以增加汤
的含量,而
化牛肉纤
鲜美。

汤不宜常吃
中的胶原
全利于吸
勿消化系统
即使要吃,
、莲藕放在

什么时候喝

、饭后喝差
易的时间很
话说“饭前
又健康;饭
易越胖”,这
理的。饭前
,将口腔
下,可以防
刺激消化
利于食物稀
促进消化
、要的是,饭
胃内食物
壁,增强饱
抑制摄食中
食欲。

表明:餐前
可以让人少
90 千卡的
,饭后喝汤
健康的吃
,饭已经吃
易容易导致
另外,最后
把原来已
合得很好
影响食物

。汤不易长
旨出,“午餐
的热量最
则不宜喝
则快速吸
积在体内
体重增加。
择低脂肪
;要防止喝
量少用高
量的食物
做母鸡、肥
鸭它们做
汤的过程
油脂撇除
。鱼、虾米、
去肉、兔肉
、萝卜、魔
菜、海带、
都是很好
的。

。度越慢越
美国营养学
果延长吃饭
能充分享受
,并提前产
的感觉。喝
。慢速喝汤
消化吸收
时间,感觉
就是吃得恰
而快速喝
识到饱了,
食物已经
要的量。

富春報

[总第 135 期]

主办:富春控股集团有限公司

电话:(86)571-87079392

http://www.forchn.com.cn

2015.4.30

加强党建 凝聚力量

——上海市社会工作党委检查组莅临集团检查



本报讯(党群) 集团党委自 2014 年 9 月 20 日入选上海市第二轮非公企业党建阵地示范窗口创建单位以来,做了大量具体的基础工作,用“六个一”的要求营造党建氛围,构建富春党建工作的“大本营”,服务于富春党组织和富春企业的发展。2015 年 4 月 14 日,上海市社会工作党委基层处洪峰副处长带领检查组一行来集团进行创建上海市党建阵地示范窗口检查验收,集团党委书记陪同检查,并向检查组作了创建工作汇报。

检查组首先检查了集团党员活动室、党建工作宣传教育画廊等“六个一”的工作。党委书记为检查组人员做讲解员,讲述富春企业的创业历程、发展历程,讲富春党建工作的开展和延伸。在党员活动室里,检查组一行边看党建工作的制度和学习资料,边赞叹富春作为非公经济企业,党建工作做得很扎实、很认真;在会议室,检查组一行观看了富春党建工作情况的专题片,听取了党委书记《关于创建党建阵地示范窗口的工作汇报》。

党委书记在汇报中详细介绍了集团党委在创建党建阵地示范窗口的工作中,严格按照上海市社会工作党委的要求,认真做了“六个一”的工作,完成了一个固定的党员活动室、一个党建工作宣传教育画廊、一个党建工作网站、一份反映富春党建工作动态的刊物、一部反映富春党建工作情况的专题片、一套党建工作的制度和学习资料。党委书记说,集团党委在创建示范窗口工作中,主要采取了抓学习,重视党的思想建设;抓队伍,重视党的组织建设;抓勤廉,重视党的

作风建设;抓氛围,重视企业的凝聚力建设的“四抓四重视”的做法。在汇报中重点介绍了集团党委为增强企业的凝聚力建设,大力开展“家文化”活动,以“爱”和“感恩”为核心,持续开展具有富春特色的系列文化活动的做法。党委书记强调,通过创建党建阵地示范窗口的活动,富春的党建成效进一步明显,党支部的战斗堡垒和党员的先锋模范作用进一步发挥,党员在群众中的威信进一步提升,广大员工的凝聚力进一步增强,企业的稳步发展进一步加快。

最后,上海市社会工作党委基层处洪峰副处长说,上海市第二轮非公企业党建阵地示范窗口创建单位是按照中央“有场所、有设施、有标志、有党旗、有书报、有制度的‘六有’标准,加强非公有制企业党组织活动场所规范化建设”的要求,市社会工作党委针对非公有制企业的特点,鼓励一批有条件的党组织相继建“六个一”的工作要求,为党组织有效运转营造良好氛围,提供坚实保障。看了富春党建阵地的建设,富春党委制度完善、资料完整,宣传教育画廊图文结合、美观大方,做得很好。听了党委书记的汇报,富春党建工作开展得好,抓得实,组织活动丰富多彩,党员在企业中发挥了带头模范作用。通过这次检查,又一次对非公经济党建工作有了新的认识,党组织建设和党员的先锋性在非公企业同样大有作为。希望富春党委更加凝聚力量,树立示范,引领、助力富春企业的快速发展。

检查后,张国标董事长即做出批示:只有付出,才有成果。祝富春党建工作越来越好!

本报讯(运通电商 马文峰)4 月 8 日,杭州市委常委佟桂莉、富阳区区长黄海峰、副区长裘富水、商务局长方红娟等领导一行 30 余人,针对集团投资建设的运通网城杭州南园和如意仓进行了调研,运通中国股份有限公司首席运营官、浙江运通电子商务有限公司总经理夏乾良向相关领导详细汇报了产业园和如意仓的业务发展情况。

近年来,根据浙江省委、省政府关于“电商换市”的战略部署,富春在张国标董事长的带领下,不仅入股菜鸟,投资布局智能物流领域,更不断升级已有产业,构建如意仓全国智能化电商仓储网络,同时基于如意仓核心网点整合商务办公和电商服务资源,建设运通网城产业园。其中,运通网城杭州南园坐落于富阳东洲岛,总建筑面积约 33.8 万平方米,总投资 12.73 亿元。

如意仓富阳分仓于 2013 年 5 月发出第一个包裹,同年,富阳分仓设立了全国数据中心,并整合了 OMS、WMS、TMS 系统,形成了自己独有的 AMS 系统管理闭环,为如意仓业务的进一步发展在全国分仓网络布局打下了坚实的基础。经过一年的快速成长,如意仓不仅实现了传统 B 仓和电商 C 仓的有机结合,而且建立了全国首条快递街,为人仓客户提供完善的电商仓配服务。如意仓业务迅速吸引张小泉、花花公子、欧姆龙、美的、古今等一大批知名品牌客户入驻,形成了电商产业资源的集聚,并逐步发展了仓、办、商一体化的运营模式,打造集网货的仓储配送、电商办公、网商创业孵化、网货展示、培训、供应链金融服务、电商信息服务于一体的电子商务供应链线下实体综合服务平台,推动了智慧经济的发展。

佟常委认真听取了汇报,并指出,电商物流解决了电商的最后一公里的难题,对电商企业非常重要。通过如意仓,可以吸引一大批电商企业,实现地方电商产业的集聚,对富阳乃至全国的电子商务发展具有非常积极意义!

参加调研的市、区领导一致认为,富春的运通网城项目,对推进地方产业转型升级、形成电商产业集聚具有非常重要的作用,一定要加快网城的建设速度,加大资源的支持力度,为实现“电商换市”工程贡献一份力量。

杭州市委常委佟桂莉等一行考察运通如意仓



集团举办第五届“富春杯”乒乓球赛



本报讯(党群) 阳春布德泽,万物生光辉。为活跃员工文化生活,增强企业凝聚力,促进富春企业全面健康发展,4 月 28 日,集团第五届“富春杯”乒乓球赛在杭州崇贤港拉开帷幕。集团党委书记、集团总裁助理夏乾良、贾力及各企业领导出席开幕式和闭幕式。

本届“富春杯”乒乓球比赛有集团机关、上海富盛浙江建材有限公司、富阳杭加新型建材有限公司、浙商建业有限公司、杭州崇贤港投资有限公司、杭州张小泉有限公司、运通网城资产管理有限公司、浙江运通电子商务有限公司等八支代表队参赛,共计 51 位选手参加。赛前由各领队抽签决定分组,分

为 A、B、C、D 四组,采用淘汰赛和排名赛两轮比赛的方式,分别取前三名。

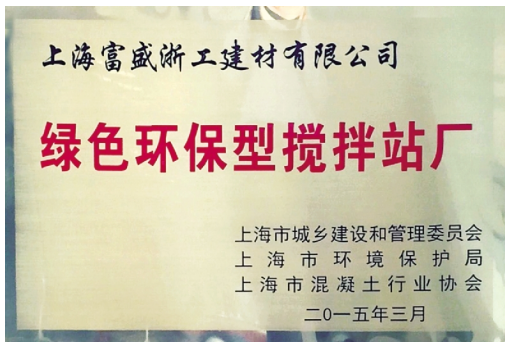
当天上午进行男单、女单比赛。赛场上,一个个刁钻的角度,一道道优美的弧线,一板板奋力的扣杀,无不显示着参赛队员的实力。参赛选手中,既有一线员工,又有部门负责人,更有不少中高层领导,个个努力拼搏,尽力发挥自己应有的水平,给大家带来了一场精彩的比赛,最终决出了男单、女单的冠、亚、季军。男单冠、亚、季军分别为:运通网城代表队的楼黎、崇贤港代表队的陈凯和富盛浙江代表队的周志华,女单冠、亚、季军分别为:运通网城代表队的冯玫、运通电商代表队的梁溢和崇贤港代表队的方根香。

当天下午,采用男双、女双、混双、男单、女单五决三胜的方式,进行团体比赛。浙商建业代表队和张小泉代表队在争夺季军的过程中,你来我往,毫不相让,充分发挥了坚持不懈、奋勇拼搏的精神,最终张小泉代表队更胜一筹,夺得本届比赛的团体第三名。而在团体冠亚军的争夺赛中,运通电商代表

队和运通网城代表队这两支年轻的队伍更是超常发挥,步步紧逼,赢得满堂喝彩。最终,运通网城代表队顶住压力,拿下团体第一名,运通电商代表队则获本届比赛的团体第二名。在闭幕式上,夏乾良总裁助理和贾力总裁助理分别为个人获胜选手和团体获奖代表队颁发了荣誉证书和奖金。

最后,集团党委书记做了讲话。党委书记说,第五届“富春杯”乒乓球赛得到了各个公司的全力支持,有的提供场地与设备,有的积极做好后勤服务工作,有的一大早从外地赶来参赛等等,用实际行动表达了对富春企业文化活动的重视、对富春家文化的认同。比赛虽然已经结束了,但友谊是永恒的,精神是永恒的,希望大家继续发扬精神、延续友谊。在张国标董事长、张樟生总裁的重视和倡导下,富春的企业文化活动越来越丰富、越来越精彩,集团上下参与的热情也越来越高。今后,在加快企业发展步伐的同时,富春也将进一步加大企业文化建设的力度,让所有富春人在富春工作愉悦,在富春的平台大有发展、大有作为。

上海富盛浙工被评为

“绿色环保型搅拌站厂”与
“2014 年度诚信杯星级企业”

本报讯(富盛浙工 陆秀红)日前,上海富盛浙工建材有限公司被评为“2014 年度上海市混凝土行业‘诚信杯’星级企业”与“绿色环保型搅拌站厂”。

上海富盛浙工自 1992 年成立以来,紧紧围绕富春“精诚铸辉煌”的核心价值观,以诚信为支撑,以提高产品质量为抓手,于当前、想长远、严管理、重实效,扎实开展各种质量管理活动,掀起了“创质量品牌、树企业形象”的热潮。建立供货方质量档案和资质审查制度,严格推进检验过程的质量控制;严格入库管理,严格保管及运输过程的质量控制;严格售后服务中的质量控制,混凝土

产品出厂合格率达到 100%,得到了用户的一致好评。

2014 年,公司响应政府号召,从富春“有益于社会和谐发展,有利于环境有效保护,有助于人们美好生活”的企业宗旨出发,由公司总经理孙建平亲自主抓,专门成立“环保型搅拌站改建小组”并任组长,多次带队出访考察,召开中层干部会议研究部署,在参考同类案例的基础上,结合企业自身的特点,对原有搅拌站进行旧站改造。公司各部门全力配合、加班加点,从粉尘控制、噪声控制、生产废水处理利用、固体废弃物的综合利用、运输车辆的优化管理、企业标识和形象升级等六大方

面进行了全面改造。

通过环保型搅拌站改造,公司从原来的“开放式生产”转变成“封闭式生产”,原来的噪音、污水、扬尘没有了,再加上经过内部绿化种植和环境卫生的管理措施,使整个公司面貌焕然一新。通过环保型、资源型的改建来提升企业形象,使有合作意向的单位对公司的管理、产能、质量更加认可。

富盛浙工成立至今获奖无数,2007 年始,年年被评为诚信企业,一系列的荣誉是公司上下共同努力的结果,同样也激励着我们在以后的工作中不断提升服务意识,塑造良好的品牌形象。

运通如意仓
在义乌电商博览会大放异彩

本报讯(运通电商 刘明玉) 4 月 11 日,以“电商换市、全球机遇”为主题的中国(义乌)世界电子商务博览会在浙江义乌隆重开幕,运通公司经过精心筹备,在会中设立展位,宣传如意仓、如意购和电商销售的张小泉电商等品牌。

本届电商博览会设 2218 个展位,面积超过 5 万平方米,共有来自美国、英国、俄罗斯、韩国等 10 个国家和国内 18 个省市的 1031 家企业参展,囊括了电子商务全产业链行业精英、业界典范,为国内外电商行业寻求合作搭建了一站式平台。

望眼展区,浩大的气势扑面而来,展位之多、规模之大、商品之多、布展之精无不令人咂舌,上万次的人流量挤爆了现场。来自世界各地的参展者或驻足咨询,或深度洽谈,感受电子商务的前沿魅力。在人流量最大的 C 展区,汇聚了阿里巴巴、百度、京东唯品会等电商巨头,以及大胆出位标新立异的微商联盟。而在我们的运通如意仓展区,精心的现场布展和不拘一格的微信互动活动成功吸引了众人的眼球,成为展区里最受关注的焦点之一。

作为本次博览会的参展方,运通如意仓以

菜鸟股东和富春控股全资子公司的公信力作为背书,以领先行业的服务优势,精准卡位客户需求,向国内外电商展示了信息化、现代化、高效化、集群化的仓储物流新模式,吸引了一大批客户的驻足。在客户最关心的电商发货效率、发货成本、信息系统、增值服务的基础上,如意仓工作人员热情接待了前来咨询的国内外电商从业者,并与多家电商企业现场达成初步合作意向。

活动现场,如意仓联手入驻客户百年老字号张小泉、知名品牌古今、花花公子等举办了“仓老师送大礼”抽奖活动。成群的参与者积极投入其中,将现场围得水泄不通。活动第一天,如意仓豪送千份大礼,成功打响了电商仓储物流行业新锐如意仓的品牌。

如意仓火爆的人气也引起了国际商报记者的注意,公司活动负责人向记者详细介绍了如意仓全新的电商仓储物流模式,并表示:“随着业务的飞速增长,如意仓今年计划在全国十个重点城市陆续新增十个标准仓,满足电商客户的需求。同时,如意仓将继续秉承承办商一体化的发展思想,将线上线下资源进行整合,推出 O2O 商贸广场、电商仓储、青年创业、人



才培养、电商运营、营销顾问等一体化产业配套,解除后顾之忧,让电商企业更专注。”

这是运通公司第一次参加大型展会,虽然缺少相关经验,但工作人员各司其职,高效联动,快速解决问题,用最小的成本发挥了最大的效果。精心设计的展位,火爆的现场活动

和专业的咨询服务,获得了一大批客户的好评。通过本次活动,如意仓微信公众账号有效粉丝增长近 1000 名,获得有效客户资料 260 余份,为如意仓的品牌推广和招商工作的开展提供了助推器,也为下次展会活动积累了丰富的经验。

上海张小泉公司党支部成立



本报讯(吴义凤) 4 月 9 日,在庄严的党旗下,上海张小泉党支部成立会议在上海张小泉刀剪总店召开。集团党委书记、上海张小泉刀剪总店党支部书记、总经理钱雅萍等全体党员出席了会议,集团机关党支部书记姚益群参加会议。会议由集团党委书记主持。

会议首先学习了党的十八大报告和党章的有关内容。党委书记宣布了集团党委关于成立上海张小泉刀剪总店党支部和钱雅萍同志担任党支部书记的决定,随后他详细介绍了集团党委及下属各支部的情况。会上,与会党员纷纷积极发言,探讨如何更好地在本职工作中发挥党员的先锋模范作用。钱雅萍同志说:“集团党委决定成立上海张小泉刀剪总店有限公司党支部,这是党委和集团领导对上海张小泉公司建设的重视和关爱,对公司的发展将会产生重大的促进作用。集团党委任命我担任党支部书记,这是对我的极大信任,我将严格按照党章的规定和集团党委的要求

积极工作,带领全体党员、全体员工完成各项任务,为富春的发展作出贡献。”各位党员也纷纷表示,要在各自岗位上以身作则,用自己的行动影响和带领其他员工激发工作热情,增强企业凝聚力,为上海张小泉公司的发展发挥积极的作用。

最后,党委书记讲了话,他指出:上海张小泉公司党支部成立,集团党委又增加了一个新的党支部,集团党组织又增加了新的成员,注入了新的血液。书记要求:上海张小泉公司党支部成立后,要认真学习十八大报告及十八届三中、四中全会精神,学习习近平总书记一系列重要讲话,认真履行党支部书记和党员的责任。党支部要领导好工会、共青团、妇女的工作。同时要求每一位党员严于律己,事事起模范带头作用。党的工作必须和企业的发展、企业效益紧密结合起来,党组织要融入和弘扬富春企业文化。

上海张小泉公司党支部的成立在公司发展史上具有十分重要的意义,有助于在公司内部树立鲜明旗帜,紧跟时代脉络,发挥好党组织的战斗堡垒作用,为张小泉公司的发展发挥引领作用。

运通网城获“最 High 人气活动奖”

本报讯(运通网城 刘奕菱)近期,运通网城在由腾讯浙大房产年度独家策划的“杭州地产微信新势力”评选中,捧得“最 High 人气活动奖”奖杯。

“微力无边”2014 杭州地产微信新势力评选,吸引了包括九龙仓、万科、绿城、越秀、富力、滨江等近 100 个强势地产微信号参赛,其中“最 High 人气奖”的评选就有 22 个公众号竞选,经过 2 个月的激烈角逐,3 轮的投票评选,运通网城最终以 1263 票的人气强势晋级,位列全杭州微信公众号投票

数第 4 名,最 High 人气奖第 1 名,捧得“最 High 人气活动奖”,也是三个单项奖中投票数最高的微信公众号。

早在去年,运通网城就与万科、龙湖、绿城等九个房产大鳄同行,斩获“2014 中国(杭州)十佳房产微信公共号”荣誉称号,这既是对运通网城综合实力的一种肯定,也是对运通网城品牌文化的一种认同。运通网城,打造的是杭州首个 O2O 全服务链电商产业链,园区总建筑面积约 100 万方,一推出便获市场瞩目。

『张小泉杯』浙江省青少年

创意剪纸大赛等你来挑战

本报讯(张小泉 王艳) 4 月 10 日,2015 “张小泉杯”浙江省青少年创意剪纸大赛在中国刀剪剑博物馆启动。这是继以“风俗”、“我的家乡美”、“美丽浙江”和“创想中国梦”为主题的四届剪纸大赛后,张小泉公司与中国刀剪剑博物馆共同合作举办的第五届剪纸大赛。

四年来,剪纸大赛赛事规模不断扩大,参赛人数日益增加,影响范围越来越广,四届大赛共吸引了 1119 人次参赛,同步开展的各类剪纸培训班、夏令营等剪纸文化活动逾 200 场,活动辐射人群达 8 万多人次。首届大赛启动,参赛对象仅限于杭州市中小学生;2012 年起,参赛对象由本市扩大至全省大专院校学生;2013 年起,增设现场比赛环节,并根据年龄层对参赛选手进行分组;2014 年,“张小泉文化月”主题活动推出,“小泉故事”张小泉品牌文化展、“剪刀的那些事儿”新浪微博线上互动问答、工美大讲堂《解密张小泉》专题讲座、张小泉文化研讨会暨新闻发布会等一系列丰富多彩的文化活动在开赛期间同步展开。

张小泉剪刀锻制技艺与剪纸技艺同为第一批国家级非物质文化遗产,剪纸大赛将剪刀文化和剪纸艺术相结合,有利于激发青少年学习“非遗”技艺的兴趣,普及校园非物质文化遗产教育,进而形成青少年保护、传承非物质文化遗产的环境和氛围。



1.蒲甘

出本来就够但在蒲甘像是梦境。世纪,这里国的首都,佛寺、庙宇今,蒲甘的立着 2000 筑。爬到塔塔庙群就出,朝阳把瞬间变成一画布,还有照扫过,增生气。这绝人难忘的场就该问对才给我吗?

2.S

的“巨人之

如果她喜然,不恐高与你一起边缘,那她意你是在上单膝跪地的史诗画面,是一片渊绝壁上俯瞰深 Ringedalsva 来之前你准备好,因为僻的山区,徒徒步返 10 小时。巨六月中(融月中对游客根是附近最

3.纽约

处都是浪漫约是求婚的一些地方!更进一步:心的户外!提供专属的还可以播放的 CD;帝的 86 层观萨克斯管帮你助兴。看到城市的高地非常鲁克林大树夏天,中央船屋是个性感的地方!划桨小船,拉(两头尖)者在湖边结婚。帝国大要 29 美元中心的包美元。

4.Nar

自然保护

在纳不需要月绪,星星落了。Namib 世界三大保护区之一。个白天的沙各种野生云日会诱使的落日(美息),但最烟火绽放的 Rand 自然!纳米比亚四驱车从公路坐有准飞机。

5.阿联

大利。是的

马和佛罗伊好的选择。南部的阿联专为相爱的意大利有 2 点适合提出要一问,比波乃别墅梯,波西塔神通道 (S Dei)。但阿那种能找最佳求婚地

6.乌什

坦邦,印度

邦的城市。1829 年被中校冠以“最浪漫地点 James 是当:印度公司霍华丽的宫展邸,遍布还有那白观的湖上它在柔软的海它是座奢华适合书写童

集团 2014 年度杰出员工巴厘岛之行

4月9日,集团2014年度杰出员工踏上了期盼已久的巴厘岛之旅,去领略和感受不一样的风土人情。这是继泰国曼谷、柬埔寨、泰国清迈之行后,集团第四次组织杰出员工出国游,共17名杰出员工及家属参加。

以出国游的形式奖励在过去一年中表现优异的员工,这是富春每一年的惯例,也是企业文化非常重要的一部分。积极表彰每一年的杰出员工,让大家的足迹走向更广阔的世界,是持续打造富春家文化的一种体现,也是张国标董事长和张樟生总裁长期强调的关爱员工的一种表现。通过轻松开放旅游形式,让富春人在工作之余增进彼此之间的了解,感受到富春给予的肯定和关怀,增强对企业的认同感和归属感。而通过视野的开拓,员工们也能更好地投入到工作中。

此次旅行的目的地选择了印尼的巴厘岛,在印尼的1万多个岛屿中,巴厘岛被公认为最耀眼的一个岛。那里四季草木青翠,山花烂漫,更有众多的庙宇和迷人的海滩,其文化和社会风俗习惯的丰富多彩也驰名于世。

巴厘岛之行感受分享:

很幸运,能有这么一周的时间从工作中抽离出来,与富春的同事们在巴厘岛畅玩游玩。巴厘岛很美,大海、蓝天、白云,还有异常干净的空气,海神庙的海景、金巴兰海滩的日落,让人印象深刻;我们还品尝了巴厘岛的美食,最后一天上飞机之前,同行的伙伴找了一家在海边的餐馆,用磕磕巴巴的英语点了当地最地道的印尼餐,很独特。本次旅行最大的收获,除了美景美食,还有“不一样的”同事们:平时工作中,与同事的交流往往都是严肃的业务讨论居多,而这次跟各个公司不同岗位的同事一起出来游玩,见识到了他们生活化的那一面,有热情的爱拍照摆pose的大叔,也有稳重细心会照顾人的姐姐,一路上跟大家笑笑闹闹,非常开心。

——集团机关 平燕娜

登海神岛,览情人崖,极目远眺,海天一色;游皇宫逛市场,与五湖四海游人欢聚艺术殿堂;看斗鸡,赏海景,水上水下运动其乐融融;品小吃,购特产,神岛文化、异域风情尽在路旁街角;沙滩、落日、烛光晚餐,风声歌声欢笑声,情景交融;更有那阿勇河漂流,看两岸柳暗花明,尽是部落风情,有险滩有激流,富春家人齐心协力,击水搏浪,尽显豪迈气概。从陌生到熟悉,不同的子公司、不同的工作岗位,在哪里都是一家人,互相关心,彼此照顾,距离贴近友谊升华,为更好地在富春平台上通力合作打下坚实基础。感谢公司组织旅游,增进同事交流!洗去浮躁,回归正常工作环境,2015 我将继续奋斗!

——渔山生产基地 王晓阳

对于天和机器、电脑打交道的我来说,对巴厘岛之行特别期待。海神庙是巴厘岛人民的神圣之地,它是巴厘岛的象征。我站在海神庙下的岩石上,看着层层叠叠的海浪拍打着岩石,阳光照在大海和海神岛上,闻着海水咸咸的味道,感受着海神庙的神圣。我们去阿勇河漂流,在狭小的河面上左冲右撞,衣服都湿透了,但是无比开心。接下来的几天,我们坐着游轮去海上活动,让我体验了大海的风情,还去了印尼的乌布市场。这次巴厘岛之行是公司对我们的奖励,2015 年我会更加努力,保持先进。

——富盛浙工 方国平

行程中安排的每处景点都是巴厘岛名胜的代表,是天赐巴厘岛美景的荟萃,品尝



营养丰富的自助早餐,拜望巴厘岛传说中的海神,热情奔放的阿勇河漂流,海枯石烂的情人谷,探索神秘之谜的乌布王宫,再恋恋不舍自由象征的爱之船搏游,都令人回味。置身美景犹如游览仙境,叫人心旷神怡流连忘返,比起美景带来的喜悦,更让我感动的是同事们不分彼此亲如一家的情谊,我们的团队传承了富春家的文化。一路上大家欢声笑语,亲密无间,互相关心,彼此照应。

——富盛浙工 张林水

对这个陌生岛国的第一印象就是热,当然也包含了热情,不过很多热情可不是免费的,基本上都要小费,所以巴厘岛被称为“小费王国”。因为工业的不发达才造就如此美的海滩景观,落霞与海鸟齐飞,海水共长天一色,清澈得可以看到人的心境。当地的交通工具主要以摩托车为主,汽车基本是日系车,大部分从泰国组装进口,马路很窄,汽车与摩托车共行一道,所以大巴司机的驾驶技术点个赞。

——富港供应链 郑凯

从4月9日起,做一个幸福的人,登巴厘岛,面朝大海,受印度洋海风的洗礼,春暖花开,翻开人生新的一页。海神庙,这里有着渔民和僧侣的传奇故事,之后才有了这海神庙,守护巴厘,看人世间之潮起潮落。此刻,我们更像虔诚的教徒,默默祈福,为我们,为家人,为未来……我们的心灵在此刻得以平静,祈祷一切美好的事物有了新的开始;情人崖,这里有着一个感人的爱情故事,凄婉但又令人寻味,在这里我们许下诺言,祈祷有情人终成眷属。巴厘岛之旅带给我们太多的感悟和体验,

激励着我们更加努力,多看看世界,多体验生活之乐趣。

——富港供应链 倪聪琴

晚上11点多抵达巴厘岛,走出机场深吸一口气,空气很好,这就是异国的味道。印度尼西亚由很多岛屿组成,巴厘岛就是其中之一。这里汇聚了世界各地的旅游爱好者,可以听得到各种的语言。导游介绍印尼人的传统习俗是围沙龙布、用右手是代表礼貌,还有不能用左手去摸小孩子的头。去过的景区印象最深的是海神庙和情人崖,青山绿水、风景秀丽,怎一个“美”字了得,还有一段刻骨铭心的爱情故事。此次巴厘岛之行非常圆满,也是我第一次出国旅游,感谢富春、感谢运通。

——运通电商 范瑛杰

世界这么大,我想去看看。我有幸作为团队一员,去这个浪漫之岛走了一遭。一下飞机,热浪扑面而来,当地夜间温度也达到了28摄氏度,当地人对我们戴上了当地特有的鸡蛋花花环,闻着浓郁的花香,旅途的疲劳仿佛也渐渐消散了。在巴厘岛的几天时间里,我们游览了海神庙、情人崖、皇宫、蓝点玻璃教堂、无边泳池、白沙海滩;体验了阿勇河漂流、浮潜、香蕉船、半潜水艇观鱼和SPA;逛了传统市场、咖啡店、POLO衫专营店、当地的百货商场和超市,感觉时间完全不够用,还有好多的美景、美食没有去体验。

——运通电商 殷奇志

从未去过巴厘岛的我,对这一次旅途充满期待。我们的第一站是阿勇河漂流,五人一艘橡皮艇,在印尼教练的带领下,激流勇进。接下来的几天,我们参观了乌布皇宫和海神庙,乘坐了爱之船。令我印象深刻的是浮潜,带着潜水镜能清楚欣赏海底的世界。还有金巴兰海滩的BBQ,巨大的黑椒螃蟹,烧烤海鱼、烤虾和生蚝,看着美景、品着美食,真是两全其美。我们不愿停下脚步,这里的人、事、物都是那么的奇妙,等待我们去挖掘。这次旅程让我感触很深,感谢集团和公司给我这一次机会,我将更加努力工作。

——运通网城 郑浩亮

“不登山,不知山高;不涉水,不晓水深;不赏奇景,怎知其绝妙”,巴厘岛这个充满异域风情的小岛,有美好的风光、精致的美食和热情的人们,这些都让我感到快乐和放松。旅行中,我学会了随遇而安,学会了同理心,站在别人的角度看问题;旅行中,我收获了友谊,同事们给我热情帮助,让我有一颗感恩的心。

——运通网城 黄希慧

缅甸。浪漫的,日出简直9世纪到13世纪是蒲甘王有10000座和佛塔。如平原上仍伫立着许多佛教建筑(洛克桑错)看日音色的大地一块金色的落影随着日落了灵动的对是一幅令景,接下来:你愿意嫁

kjeggedal吉”,挪威。亲近大自然,并且愿意在世界的“一定不会介入巨人舌”。这大自然,巨人从700米深出的岩石,渊下的net湖。但是做好充足这里是很偏从这个小需要8到人之舌只在雪后)到九开放。卑尔大的城市。美国。到之地纽恰当之选。至能帮你各克菲勒中滑冰场为你冰雪时刻,你选择好大厦著名景台有一位奏家,可以还有一处能志性景观低调,是布的人行道。公园罗艾柏能给人灵人租一条呈一艘贡多(平底船)或阶地上求夏的门票需洛克菲勒免费是350

ib Rand, 纳米比布沙漠,你来摇曳情是足够明亮Rand是全牌夜空保观赏了一整丘、山峦和物之后,落求婚(那里得人皇子等到漫天后。Namib保护区位于南部,可以走或是乘E的轻型飞

菲海岸,意大利,威尼斯,罗马都是很但那不勒斯菲海岸是人存在的。少绝妙地这人生重如拉维洛辛的漫长阶若高处的众ntier degli吗菲海岸是属于你的地方。浦,拉贾斯坦代浦,在ames Tod印度大陆上”的美称。也第一个东察。这里,、庙宇和宅丘拉湖岸,大理石外殿,像是浮面上。现在的酒店,正舌般的诺言。



富春给了我太多感动

■ 上海富盛浙工建材有限公司 孙恩慈

富春一直倡导修身、养心、培智、乐业氛围，希望员工身体健康、工作愉快、事业顺心、生活和美，最大化构建富春企业“家文化”。

在中国的诸多文化现象中，凝聚力最强、最普遍为中国人所接受的就是家文化。家是我们每个人启航的港湾，也是最终的归宿。打造家文化，让企业变成一个家。在员工看起来，企业是自己的家；而在外人看来，这个企业就像一个家。我就从亲身经历的一件小事，体会

到了富春如何把“家文化”一点一滴融入到工作与生活中去。

从富阳老家来到集团下属的上海富盛浙工公司上班，工作生活一直挺顺心，但公司的地理位置较偏僻，我一个外地单身姑娘找房子住是个挺费心费力的问题。考虑到安全、便利，我想在公司旁边的村子里租一间屋子，可是这里没有中介，我又人生地不熟，万能的网络也起不了作用，在村子里转悠了几圈，问来问去都一无所获，心里有一种孤苦无依的感觉。某次交谈

时，我随口提起了这个困扰，公司同事们知道后，自发地帮我打听、张罗起来，圈子迅速变大，连保洁阿姨都热心地帮我询问。令我意想不到的是，没几天同事就带来了好消息，房子找好了，距离公司近、安全又便宜。下班后，同事们热心地带我去看房子，还帮忙搬东西、布置。以前，我总觉得只有家人才会这么无微不至地关心、照顾我，但现在，我有了一群像家人一样的同事，我可以安心工作。

被誉为“金手指”的品牌大师

麦奎尔说：“优秀的企业领导者是用情感、心灵来管理企业的。”那些企业文化个性只有植根于中国的家文化基础之上，才能来得容易，或者，才能走得久远。当一个员工生病而不能为企业付出时，他希望得到企业的帮助和挽留；当一个员工家里有困难时，他希望企业能帮他一把，而不是坐视不管；当两口子或同事吵架时，他更希望找领导说一说，解开心结。这些现象都是中国家庭文化的体现。相反，当企业有困难时，员工也会主动承担，为企业努力

奋斗。当员工充满活力地工作时，企业才能享受到来自激烈竞争中的利润，获得可持续发展的核心动力。而要寻找到这种活力，企业必须坚守内部伦理，努力营造“家”的氛围。所以，企业最大的责任首先是成为员工的“家”，企业关爱员工、员工厚爱企业才能相辅相成，形成强大的向心力和凝聚力。

每一天，我从租住的房子出发去公司上班的时候，我的心里始终洋溢着家的温暖，这种温暖让我在每一天的工作中充满活力。

图片视界

将你镜头下的国内外奇趣风光、人文风情展现于此。若有得意佳作，可向编辑部投稿。



夕阳余晖 寿玉萍 摄

记忆中的春天

■ 上海富盛浙工建材有限公司 崔灿

下班后到超市买东西，一进门就看见熙熙攘攘的人群，几条长长的人龙延伸开来，“今天是什么日子？”后来才知道第二天学生要去春游，家长们正在帮孩子准备零食。难怪呢，平常大家都提着菜，今天大包小包的全是零食。

春天是集合一切美好事物的季节，风和日丽，百花争艳，翠绿丛生；盛夏的闷热还没赶上，秋天的悲伤不见踪影，冬天的寒冷已被驱散。想想，春天确实是最适合游玩的季节。

对农村的娃儿来说，春游的意义不大，放学后，丢掉沉重的书包，甩掉老妈的唠叨和烦人的作业，肆意地在田野地头间奔跑、追逐、打闹。沿着田间慢慢深入到无边的绿色世界中，路过那不知名的花儿草儿，蓝的、紫的、白的、黄的，小小的，嫩嫩的，开得肆意，长得自由。随手摘几朵蒲公英，轻轻一吹，那花瓣载着自由心情随风飘舞，落到哪儿，哪儿就是家。看，那一片片高高的黄色花海，没错，那是油菜花。田野间少不了的就是柳树，经历岁月的更

迭，它们已长得足够粗壮。小时候，大家都具备一项技能——爬树。光着脚丫，用手环住树干，双脚用力蹬；坐在树枝上，我们放声歌唱，大肆欢笑。折取几支柳条，顺手编个花环，装饰上采摘的小花，戴在头上，心里美滋滋的。最喜欢做的还是柳笛，选一条笔直光滑且粗细均匀的柳条，将其折成一节节的，慢慢扭转，使树皮和枝干分离，抽出枝干，留下一节空柳枝皮，用指甲在其中一头拔几下，成扁平状，就像喇叭的哨嘴。放入口中，可以吹出一种旋律。虽然吹不出多么动听的曲子，但我们还是乐此不疲。落日余晖下，带着花环，吹着柳笛，踩着伙伴的身影回家，老妈早已准备好了唠叨和热了又热的晚饭。

这就是我们关于春天的记忆，在春天里做过的事儿。回忆过往，幸福种种，长大后，已多年没去过田间地头，那些花儿草儿，是否依然绽放，那棵老柳树是否更加粗壮。春天，适合游玩的季节，打开门，迈开步，走，我们一起去春游！

做一头会飞的猪

■ 运通网城资产管理有限公司 沈群芬

杨澜采访雷军时，雷军说：“这个时代需要我们顺势而为，只要风口的风足够大，猪也会飞起来。”

我想，一头猪能否飞起来，取决于两个因素：一是风是否足够大，二是这头猪是否懂得趁机向上扑腾。那么就会有很多人认为，自己没能飞起来是因为风口的风不够大，于是乎将自己的责任撇得一干二净。殊不知，有这种想法的人还比不上那头“励志

猪”。对于如我一般一心想成为会飞的猪的追梦者来说，在前进的道路上需要边走边悟，有那么几点想与大家分享，以期与同舟人共勉。

时刻拥抱青春与创意，不管年龄几何。青春无边界，创意无极限，永远不要被年龄拖累。不是年纪限制了思维，而是潜意识作祟。别因混迹在年轻人之中而害羞，那是极其幸运且时髦的事情。

人生得知己两三个，已可品茗叙谈。分享愉悦也好，倾诉悲伤也罢，总要有那么几位朋友可以分享心事，可以一起陪着疯，陪着笑。哪怕你要一场说走就走的旅行，路上也能有伴，那自是无比幸福。

留给自己时间与空间进行自我思考，不要随波逐流。忙碌中停下脚步，思考来路与去路，成功案例的自我复制只会成为别人而丢了自己，经

历思考突破的你才走出自己的路。

放远目光，铭记不断淬炼，即使当下是风雨。不经意间翻出稚嫩的毕业照，美好的青葱岁月，孩童时候的想法是否幼稚得令你忍俊不禁，我们该感谢生活，是它让我们成长。人的眼界随着阅历开阔，所以不要禁锢我们的目光，没人愿意成为那只被蒙着眼拉着石磨的骡。

最近流行一句话：“世界那么

大，我想去看看；钱包那么小，谁都走不了。”可事实是，对于现在的80、90后来说，钱包虽小却阻挡不了行走的步伐，穷游客、背包客比比皆是，责任与梦想才是我们真正看重的东西。即使租住在15平米大小、拥挤不堪的空间里，叫醒我们的也不是闹钟，而是梦想。回首看看来时的路，我们身后的影子已被前方漏进来的阳光照亮了。

为纪念“五四”运动96周年和“五四”青年节，进一步促进崇贤港企业文化和团支部自身建设，同时丰富港区青年职工的业余文化生活，4月18日，崇贤港团支部组织了一次以“春意家朋，世外寻芳”为主题的踏青之旅，港区20多名青年团员赴东天目山度过了愉快的一天。大家在紧张的工作之余放松了身心，同时也锻炼了团员青年不畏艰险、勇攀高峰的意志，培养了互助友爱、团结协作的精神。

崇贤港 钱波俊

旅行的信仰

■ 杭州崇贤港投资有限公司 章孟

是为了去旅行而出发，还是为了出发而旅行？每个人心里都有一个答案。有时候，我们不仅仅是在寻求一个结果，因为一味偏执地寻求结果，很容易迷失自己，到最后逐渐丧失满腔的热情。所以我选择为了出发而旅行，只有这样，我才会每一次的旅行中感受到惊喜，并收获思考的喜悦，这次“五四”活动的东天目山之行也是如此。

东天目山之行我更贴近地了

解到大自然的原生态，延绵的山林让人心旷神怡，尽管江南的丘陵在许多人看来还算不上是山峰，但正是这些山群让我感受到了大自然的鬼斧神工。一路的攀登不断地磨练自己的意志，每次差不多想要放弃的时候，都会提醒自己前方有更美丽的风景，正是这样的信念让我忘却了身体的疲惫。

路途上，许多虔诚的信徒正源源不断地往山顶的寺院搬运水、砂

石材料，山顶上的所有物资都由这些人一步一步背上去，然后无偿地供应给每个香客。这些信徒上至七十老妪，下至二十青年，无形的信仰使他们牢牢地凝聚在一起。

“五四运动”的这段历史已悄然走过了96周年，作为新时代的青年，也许已很难体会那时、那景，但爱国主义精神作为一种信仰传承至今，是坚不可摧的，永远不会随着时间的推移而消磨，随历史变迁而消失。

遇见更好的自己

■ 杭州崇贤港投资有限公司 谢莉

……不要太多，不能驼背，背要直起来，腿不要动，体会这种感觉……就这样，漂浮是对的，倒立并不是不动，而是恰好维持一种平衡，随时都在调整中。”我不由自主地被这种沉静而美丽的气氛吸引，身心都上了一堂瑜伽课。

在教练的细心指导之下，我非常生硬地完成了几个基本动作，看到别人动作到位，不由得有些失落。可见说：“不要跟别人比，在你自己动作的极限处，稍作停留，让自己享受这种感觉，久而久之，你也会达到他们的效果。”慢慢地，我开始领悟到其中的奥秘。人生就是

超越自我的过程，任何好高骛远、不切实际的幻想苦恼，都是没有意义的。瑜伽如此，生活和工作亦是如此。

“随时都在调整中。”这调整既是一门学问，也是力行才能增长的功夫。一个不固执而愿意让生命圆融的人，应该是随时愿意自我调整的。每每面临新的际遇，我们也常有类似倒立的感觉，不要只顾着挑剔环境而忘了人与环境间的调整，更不要只是执着内心感受而忘记了周边的美好。

沉淀，蕴育，绽放，只为遇见更好的自己。

喝汤时间
什么汤好

排骨汤
骨汤中分以及胶原蛋白进微循环，10年是人(盛到衰的)老化速度(汤可收到)到的功效。

鱼汤
鱼汤(特殊的脂肪)抗炎作用，呼吸道的发作，对儿为有效。

鸡汤
鸡汤(鸡汤中的特快咽喉部的血液循环分泌，及时病毒，缓解喉痛等症)时，里面可带、香菇等。

小贴士
1. 煲汤

过长时间加热能(煮中的维1-1.5小时比较理想)此时的能(值比例较佳)

2. 牛(煲牛肉两个番茄，中番茄(且果酸能(维，使肉质)

3. 猪(由于(蛋白不能(收，会给胃，带来麻烦，也要与青菜一起煮。

汤在(更有营养

饭前喝(别很大；喝有讲究，俗喝汤，苗(后喝汤，越是有(一定道先喝几口(食道润滑(止干硬食(道黏膜，有(释和搅拌，吸收。最(前喝汤可(充分贴近(腹感，从而(枢，降低人(有研究(一碗汤，吸收100(热能。相反(是一种有(法。一方饱了，再喝(营养过剩；喝下的汤(被消化液(的食糜稀(的消化吸收(中午(胖：有专家(时喝汤吸(少”，而晚(太多的汤，(收的营养(很容易导致(最好(食物做汤(汤长胖，应(脂肪、高热(汤料，如老(等。即使(料，最好在(中将多余(而瘦肉、鲜(皮的鸡或(冬瓜、丝瓜、番(茄、番茄、(绿豆芽等，(低脂肪汤(喝汤(不容易胖(家指出，如(的时间，就(食物的味道(生已经吃饱(汤也是如此(会给食物(留出充足的(到饱了时，(到好处时(汤，等你(可能摄入(超过了所需



地址：杭州市下城区庆春路200号

邮编：310006

电话：(86)571-87079392

传真：(86)571-87613025