

然已过立秋,但
然未退。此时,
雨渐多,气候多
人称之为“多事
相对于其他季
]在饮食起居方
主意。

食有门道

增加蛋白质的
天热出汗多,人
蛋白质代谢加
此,必须注意适
蛋白质的摄入
吃一些豆制品、
肉类、鱼、虾、鸡
蛋、食物蛋白质含
且比较清淡。

适当补充水
维生素和无机盐。
使代谢加快,大
水溶性维生素
盐、微量元素等
排出,导致机体
抵抗力降低,出
乏力、食欲减退
。因此,需要及
水分和产热较
含维生素和矿
食物,如豇豆、
蛋、牛奶等。同
意饮水不要过
久、过量,应遵
循原则。

老人不宜过度
冷瓜果、冰冻食
气炎热,胃肠功
暑热刺激后相
。若老人过度食
瓜果、冰冻食
加重心脏负担、
化功能。所以应
用具有滋养补
暑热侵袭的食
西红柿,甜酸适
生素C含量高,
拌皆宜;黄瓜
热解暑,还可降

多吃苦味蔬
量高、湿度大,往
精神萎靡、食欲
此时,吃点苦味
有裨益,其中富
碱、维生素和矿
具有清热解暑、
和和健胃功能。

居有学问

保证夜间睡
气热,很多人怕
开空调影响健
又热得睡不着,
民不足。秋季阳
,应该早睡早
鸡的活动规律
天亮就起床活
就早点回家休
证充足的休息,
心脏,提高机体
的耐受能力和
“老虎”的抵御能

适当午睡。在
炎的秋季,小憩
助调养身心,一
超过30分钟为
睡不宜选择阳
、露天或有穿
厅堂等地方,更
无肩、无领或紧
睡,防止出汗当
发肌肉关节酸
:僵硬。

温有窍门

秋交替,天气炎

富春报

8

[总第 139 期]

主办:富春控股集团有限公司 | 电话:(86)571-87079392 | http://www.forchn.com.cn

2015.8.31

送清凉到手 送温暖入心

——集团各公司慰问高温下的生产一线员工

本报讯(综合报道)7月以来,各地气象台连续发布高温橙色预警信号。持续的高温天气给人们带来了严峻的考验,尤其是对于处于生产一线的工人来说,无疑大大增加了工作难度。但广大员工不畏困难,战高温、斗酷暑,依旧奋战在第一线,为实现各公司的全年目标而努力不懈。为了保障员工身心健康,富春发扬保持多年的优良传统,7月底开始,集团本级和各子公司领导兵分几路,分别看望、慰问了各公司一线员工。

7月30日,上海富盛浙江建材有限公司率先开展慰问活动。公司总经理孙建平、工会主席凌君樑等人一行来到位于黄浦江边的商砼作业区、码头及车队,一一送上慰问品,并对他们的辛勤工作表示衷心地感谢。在认真听取迎峰度夏保生产等工作情况汇报后,孙建平总经理提出四点希望:一是要注意身体,保护身体,防暑降温措施落实到位;二是要注意安全,规范操作,精心调度,工作中彼此关照、相互关爱;三是要加强值班,坚守岗位,做到人在、心在、阵地在;四是遇到问题及时上传,协同解决。

7月31日,集团首席财务官曾令元冒着38摄氏度的高温来到位于上海南京路的上海张小泉刀剪总店,慰问员工,为每位员工送上冰镇过的饮料,简短的话语令大家心情舒畅、士气高涨。

在杭州张小泉,8月3日,集团副总裁俞斌荣、董事长助理詹关平、财务总监韩路,和丁成红总经理、姚洲总经理、陈标总工程师等深入生产现场,为一线员工送去了毛巾、绿豆、白木耳等夏季防暑物品与饮品。参与慰问的领导向不畏高温、坚守岗位的员工表示感谢,还反复叮嘱大家一定要把健康、安全放在第一位,注重劳逸结合,

并要求相关部门一定要把员工的需求放在心上,合理安排工作,开展好高温防护活动,积极应对高温天气给工作带来的困难与不便,确保各项工作有条不紊。张小泉公司行政中心也特别准备了各种防暑药品,凡是有需要的员工都可以去领取。

8月4日下午,气温又窜至38摄氏度,渔山生产基地的车间内更是热气腾腾。集团副总裁崔俊、俞斌荣,渔山总经理多为、副总经理熊海东带队送来了冰镇矿泉水和食堂自制的冰镇绿豆汤,递到了每个员工手里,并嘱咐大家加强劳动保护,注意防暑降温、安全生产。

齐心协力战高温的精神也在运通中国四处蔓延,尤其体现在港口装卸、仓配作业和现场施工的一线员工身上。港口员工在火伞高张的工作环境下依然有序起吊,挥汗如雨;仓配员工在闷热的环境下穿梭于货架间,专心致志;招商业务员在骄阳下奔波于客户、各仓间,任劳任怨。在首席运营官夏乾良的带领下,运通中国各业务板块的领导干部们也都对一线员工的恪尽职守表达了深深的感谢。这一声声问候和赞誉,给一线员工送来了盛夏的缕缕清凉,大家纷纷表示要加倍努力工作,保障自身安全,稳定生产运行。相信在全员的共同努力下,大家一定能够克服高温带来的不利影响,做到安全、有序生产。而富春的这一优良传统也将继续传承下去。



运通网城成功申报国家发改委 特色电子商务物流园区项目

本报讯(运通中国 王少俊)6月24日,由运通网城资产管理有限公司承担的“运通网城”特色电子商务物流园区项目获得国家发改委2015年经贸领域中央预算内投资物流业转型升级项目立项。

此次获得立项支持的“运通网城”特色电子商务物流园区项目重点建设内容包括八大服务平台,分别是仓配送一体化平台、网货线下展销平台、公共配套服务平台、电商培训服务平台、投融资服务平台、行政服务平台、电商运营管理平台、青年创业服务平台,建设期为26个月。项目建成后,预计入驻电子商务企业200-250家,新增电子商务仓储规模6727.86平方米,货运车辆停

车位达到1753个,园区运营车辆总数超过600辆,电子商务年新增包裹超过1500万个,货运量超过75000吨,将极大地提高电子商务物流仓储配送能力和服务水平。

本项目从材料准备到最后申报仅有3天时间,其中还包括双休日,很多员工包括高管都放弃休息,通宵达旦全力准备,确保项目申报材料保质保量按时完成。此外,这个项目也得到了集团本级、北港物流和张小泉等公司相关人员的大力支持与配合,充分调动了富春资源,体现了富春人爱岗敬业的精神以及团队合作、协同作战的能力。

运通网城,在崛起的路上,仍将继续奋然而行。



本报讯(党群)为庆祝富春成立23周年,丰富员工的文化生活,进一步推动企业文化建设。8月5日上午,集团第四届“富春·故事”演讲比赛在杭州崇贤港举行。本次活动共有十六位选手参赛,集团党委书记、副总裁崔俊等集团领导和各企业相关领导出席,并担任评委。

比赛现场,王少俊的《春天的故事》拉开了序幕。参赛选手用自己或身边的故事,感染和感动着台下的评委和听众。如孙珊敏在《有你、有我、有未来》中,通过主人公倪涛胜同志的故事,讲述富春23年来,许多老员工在平凡岗位上的奉献精神;如谢洁梅用自己入职以来的所见所闻,讲述了富春翻山越岭、不忘初心的坚定信念;如孙恩慈讲述富春人爱岗敬业、乐于助人、坚持不懈,像一股清泉流进心田;又如单炜在演讲中说,川流不息的京杭大运河,见证了富春事业起航的又一个奇迹;运通中国开启了新的篇章,从此梦想不再遥远;再如马文峰在演讲中说,我愿做一粒种子,在富春这方沃土里,长成一棵参天大树,和富春的兄弟姐妹们一路,拥有战胜狂风暴雨的决心,不断向着目标奋力攀登。飞吧!让梦想插上翅膀,在蓝天上翱翔!

演讲场上激情互动,有梦有故事,十六位参赛选手个个自信向上、激情昂扬,兼具图文并茂的PPT展示,绘声绘色。评委们侧耳倾听、细致观摩、严格把关,逐一推敲、打分亮分。台下听众犹如身临其境,仿佛回到了23年前,与富春一同艰苦创业、一路前行。

集团副总裁崔俊代表评委组对十六位参赛选手的演讲一一做了精彩点评,并宣布获奖名单:浙江运通电子商务有限公司马文峰获得一等奖,运通网城资产管理有限公司单炜、集团机关谢洁梅、运通中国股份有限公司黄淑倩分别获得二等奖,集团机关王炜、杭州富春供应链有限公司郑凯、浙江运通电子商务有限公司詹佳嘉分别获得三等奖。集团党委书记、崔俊副总裁等领导分别为获奖选手颁发荣誉证书和奖金。

最后,集团党委书记做了讲话。他说,为了庆祝富春成立23周年,第四届“富春·故事”演讲比赛举办得很成功。参赛选手们以热情洋溢、振奋人心的演讲讴歌了富春23年来的骄人业绩,进而达到回顾历史,凝聚力量,营造富春人积极向上的氛围,展示富春人勇于拼搏的精神,进一步扩大对富春的影响力和认同感的目的。他强调说,这次演讲比赛有四个特点:一、准备充分。大赛组委会、各企业负责人和参赛选手都做了大量充分的准备工作,为这次演讲比赛的成功举办奠定了基础;二、主题突出。参赛选手紧紧围绕“富春·故事”的主题展开丰富的讲述和激情的演说,表达了他们对富春的爱和感恩,体现了富春人活力四射、意气奋发的独特魅力和忠于富春、热爱富春的精神追求;三、语言优美。参赛选手个个用优美的语言、生动的文字,来讲述在富春不断成长的人生感悟,让我们看到了富春的未来和希望;四、情感真挚。大家回顾了富春艰苦创业的岁月,表达了要以最大的热情、最纯的感情,共筑富春美好家园的愿望。

热烈庆祝富春成立23周年 集团第四届“富春·故事”演讲比赛在杭州举行

图片新闻



本报讯(集团机关 谢洁梅)8月20日,杭州崇贤港投资有限公司和平安银行杭州分行物联网项目签约仪式在杭州西子宾馆举行,集团董事长张国标、运通中国股份有限公司执行总裁吴军旗与平安银行方面代表、总行副行长胡跃飞、杭州分行行长李海明等领导出席签约仪式。在签约仪式上,吴军旗执行总裁与李海明行长分别代表双方签约。根据约定,今后,双方将围绕物联网项目展开多边合作。

在交流中,张国标董事长向胡跃飞副行长特别介绍了富春当前的产业聚焦点。他说,目前电商产业发展的主要瓶颈在物流,即集成化包裹处理系统的问题。富春旗下运通网城、青创园、如意仓等项目的联动行为,本质上就是为了构建一个电商生态圈,促使富春旗下的电商产业得以可持续发展。胡跃飞副行长也表示,富春与平安银行在战略思想、决策行动等各方面有着明显的契合点,他对双方合作的前景非常看好。



编者按：2015年9月3日，是中国第二个法定的“中国人民抗日战争胜利纪念日”。作为中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年纪念活动重要组成部分，盛大的阅兵仪式将在北京天安门地区举行。本次抗战胜利日阅兵是新中国历史上第15次大阅兵，同时也是第一次在非国庆节举行的大阅兵。

整整70年，中国这片古老的东方土地上发生了天翻地覆的变化。作为后来人的我们，站在历史的门槛上，回望这段过去，纪念这次胜利，不禁感慨万千，泪流满面。但是正如习近平总书记讲的那样，前事不忘，后事之师。我们强调牢记历史，并不是要延续仇恨，而是要以史为鉴、面向未来。今天，我们纪念抗日战争胜利70周年，更应该铭记和传承的是那份中国人民英勇抗争史诗中凝聚和传承下来的民族精神。

在这样盛大的纪念日到来之际，我们富春人的心中又怀着怎样的感慨？以下分享几篇员工的纪念文章，以共同祝贺抗日战争胜利70周年。



回眸峥嵘岁月 铭记烽火历史

■ 运通中国股份有限公司 沈群芬

曾经惊恐的眼眸里那燃烧的愤怒逐渐散去，四万万同胞用血与泪筑起的宏伟城墙抵御了外敌，不胜枚举的英雄烈士用宝贵的生命捍卫了民族尊严。那一声怒吼唤起了中华民族的觉醒，苏醒后的雄狮注定翻江倒海定乾坤。

最近无意间看了一个电视节目《寻找你身边的抗战老兵》，是啊，那个曾经浴血奋战在抗日一线、战功赫赫的群体似乎慢慢地随着时光流逝而消失在公众的视野之中。如今的他们早已满面沟壑、白发苍苍，矮小的身材、佝偻的背脊，却无法抹去他们曾经的光彩。一个已经敬得不太标准的军礼包含了太多的故事和情怀。他们老泪纵横、泣不成声，其中既包含了对牺牲

战友的缅怀，更翻涌着中华民族抗战胜利的喜悦。我们绝不能忘记他们——老兵，面对枪林弹雨，他们没有畏惧；面对轰炸机肆虐，他们没有退缩。战争时期我们需要他们，和平年代我们更需要他们和我们一起分享胜利的果实。关爱老兵，是我们每个人都应该做的事。

1970年，联邦德国前总理勃兰特在波兰犹太人死难者纪念碑前的一跪，获得了世界人民的原谅。所以只有正视历史，才能铭记教训，才能知道未来的路该怎么走。

铭记历史不是为了延续仇恨，而是希望所有人痛定思痛，以史为镜，和平共处、和谐共荣。

不羁的灵魂

■ 集团机关 思雨

岁月的年轮沉淀了斑驳的痕迹，历史的记忆留下了悲壮的回声。

曾记否？流离失所的人们，在沦陷的国土上苦苦挣扎，一片片沃土染成了腥红的血色……

难忘那！悲壮的哭喊，在日寇血腥弹雨中戛然而止，在无情的屠刀下不瞑，一双双渴求和平的目光……

鲜血铸就了中华民族坚强的脊梁，汗水灌溉了神州大地繁荣的花蕊，拼搏托起了一个不羁的灵魂！

以此纪念抗日战争胜利70周年，是为题记。

何惧战

内涵质朴存友谊，真诚善良绚丽华；倭寇是狼舞猖狂，华夏疆土红色染；不屈不挠驱顽敌，誓死卫国何惧战；身先士卒手足情，腥风血雨沙场杀。

炼彩霞

走南闯北狂飙扬，赴汤蹈火眼不眨；抗战救亡大事业，重整山河风云叱；共赴使命携手担，忍辱负重渡险峡；枪林弹雨皆楷模，烈火真金炼彩霞。

携手牵

常以天下为己任，满腔忠诚热血洒；雄壮威武济民众，千难万险忧国家；后人添彩中国梦，前仆后继携手牵；灯下观赏英雄谱，一身正气诸豪侠。

忆往昔，愿和平永存

■ 杭州张小泉公司 沈立霞

经过岁月冲刷，历史显露真实底色。斗转星移70载，世界反法西斯战争硝烟早已散去，中华大地也迎来了久违的曙光。忆往昔，中国努力捍卫国家主权与民族尊严，有力支持反法西斯联盟的最终胜利，熔炼中华民族最宝贵的精神财富，不仅用奉献改变四万万同胞命运，更照亮战后世界和平发展的漫漫

长路，对塑造和维护以联合国为核心的战后和平国际秩序起到积极作用。诚如西方著名学者拉纳·米特所说，“在那场战争中，东西方一起抗击了有史以来最黑暗的邪恶力量”，从那时起，中国已是“负责任的大国”。但负责任的大国，却饱含牺牲。作为东方主战场，先于欧洲8年遭受侵略的中国，迟于欧洲110天迎来胜利，成为世界反法西斯战争名副其实的起点与终点。

70年，负责任的大国与世界同行，与时代共进。历史车轮滚滚向前，曾经兵戎相见的世界日益结为休戚与共、我中有你、你中有我的命运共同体，以合作共赢为核心的新型国际关系正在取代“丛林法则”成为国际共识。

唯在缅怀中，感受到和平可贵；唯从历史中，汲取到前行力量。向所有不幸在战争中罹难的人们献上我们庄重的祭奠，让我们为鲜血铸就的胜利许下铮铮誓言：“绝不让历史悲剧重演，让和平的阳光洒满人间。”

牢记历史 勿忘国耻

■ 杭州富港供应链有限公司 倪晓琴

如果你问我2015最值得追忆的事情，那大概就是6月的南京之旅，此行带给我太多的思考。6月28日，我们一行10余人前往南京参观南京大屠杀纪念馆。看着纪念馆的悲壮之景，不由得让人回忆起1937年12月13日以后的南京，哭声、厮杀声遍布全城，30万同胞用鲜血见证了爱国之心，一夕之间南京从繁华之都变为沉寂之都，一夜之间中华民族开始觉醒，中华大门已被打开，要想立足世界，必须奋斗，奋斗，再奋斗。

1945年，经过中华民族同胞长达8年的抗战，日本帝国主义签下投降书，日本侵略者占领中国的美梦破灭。

在70年后的今天，在当今世界，可有人想要抹杀那段历史，甚至想要颠覆人类的记忆，任何一个中华民族子女都怎能容忍？2015年9月3日是中国反法西斯抗战70周年纪念日，其根本目的就是为了让我们中华同胞铭记历史，缅怀先烈，吸取教训，启迪后人，面向未来，走向未来。作为年轻一代，我们更应该牢记历史，勿忘国耻，牢记先辈们用鲜血与智慧给我们创造的繁荣，牢记每个中华民族子孙的骄傲，牢记我们应更加努力奋斗，为祖国之繁荣发展贡献自己的力量。

3、预防感冒。俗话说：“交了八月节，夜寒白天热”。在这个季节，感冒的增多与天气变化无常有很大的关系。预防感冒，首先要根据气温变化适当地增减衣服，其次是室内的空调温度不要过低，一般控制在25℃~27℃最好。

热，稍不留意就容易中暑，所以防暑降温要讲究方法。

1. 挂窗帘。阳光直射的房间，一定要挂窗帘，宜选用吸收热量少、浅色配以遮光布的窗帘。

2. 室内制冷。在室内放些冰块、几盆清水，或多擦几遍地，都有助于吸收热量。

3. 一天数澡。早晚洗个温水澡，对防暑降温非常有益。有些人出汗后，贪图凉快，喜欢冲个冷水澡，却没想到大量出汗时，毛细血管处于扩张状态，骤然降温，血管急剧收缩对心脑血管均无益处，甚至会引起心脑血管病发作、肌肉关节不适、身体调温机能紊乱等问题。即使不方便一天数澡，多用自来水冲洗双手，对降温也是有益的。

小贴士：

夏秋之交 湿气最重

中医将一年分为五个季节，除春、夏、秋、冬外，还有一个长夏。长夏处于夏秋之交，是一年中湿气最盛的时期，也是人体最为敏感的时期，特别容易产生倦怠、乏力、烦躁的感觉。除上述几点，秋季养生还可从以下几个方面入手：

1、注意防燥。中医认为，秋天对应的脏腑为肺，秋天天气干燥，燥易伤肺，肺燥容易出现皮肤干燥，咳嗽少痰、口干舌燥等症状。此外，因肺与大肠相表里，肠燥则容易出现便秘。所以预防秋燥重在饮食调理，比如平时要适量地喝些淡茶、豆浆，食用一些能够润肺清燥、养阴生津的梨、甘蔗、荸荠、百合、银耳等食物。

2、预防秋乏。秋乏，是补偿夏季人体超常消耗的保护性反应，常表现为倦怠、乏力、精神不振等。防秋乏的最好办法就是进行适当的体育锻炼，增强身体素质，比如跑步、爬山等有氧运动。但不能大强度锻炼，应循序渐进，其次就是保持充足的睡眠。中医注重形体和精神的调养，认为“眠食二者，为养生之要务”，良好的睡眠有“养阴培元”之效。睡觉的时候最好在晚上11点之前，因为晚上11点到凌晨1点是阳气最弱、阴气最盛的时候，晚上11点之前睡觉不仅能养阴，睡眠质量也能达到最佳。

3、预防感冒。俗话说：“交了八月节，夜寒白天热”。在这个季节，感冒的增多与天气变化无常有很大的关系。预防感冒，首先要根据气温变化适当地增减衣服，其次是室内的空调温度不要过低，一般控制在25℃~27℃最好。

马文

上，充时的暑寒，洽谈；惦记：产就：润！：服务、一路：数裂：人研：运营：地，从统到：大整：对困：力，只

谢洁

畏前：相继：雕博：触及：春是：顺势：源大：生根。：表富：创新：这更：家看：场时，了一：烈。

单炜

到数：时心：大家：团队：声名：商机：大运：新的：报家：

挂窗帘。阳光房间,一定要挂上选用吸收热量配以遮光布的

室内制冷。在些冰块、几盆清水多擦几遍地,都及收热量。

一天数澡。早温水澡,对防暑常有益。有些人,贪图凉快,喜冷水澡,却没想到出汗时,毛细血管扩张状态,骤然收缩均无益处,甚起心脑血管病肌肉关节不适、温机能紊乱等即使不方便一天用自来水冲洗降温也是有益

秋之交 气最重

医将一年分为节,除春、夏、秋、还有一个长夏处于夏秋之间中湿气最盛,也是人体最为时期,特别容易怠、乏力、烦躁。除上述几点,生还可从以下入手:

主意防燥。中医天对应的脏腑秋天天气干燥,肺,肺燥容易出干燥,咳嗽少干舌燥等症状。肺与大肠相表里,比如平时要喝些淡茶、吃一些能够润肺养阴生津的梨、荸荠、百合、银耳

预防秋乏。秋补偿夏季人体超的保护性反应,为倦怠、乏力、辰等。防秋乏的法就是进行适度锻炼,增强身,比如跑步、爬山运动。但不能锻炼,应循序渐进就是保持充足。中医注重形体的调养,认为二者,为养生之良好的睡眠有“元”之效。睡觉最好在晚上11点,因为晚上11点是阳气最盛的时候,一点之前睡觉不,睡眠质量也最佳。

预防感冒。俗话说“八月节,夜寒”。在这个季节,增多与天气变有很大的关系。首先要根据化适当地增减,室内的空不要过低,一般:25℃~27℃最

热烈庆祝富春成立 23 周年

第四届演讲比赛文稿节选

关于集团第四届“富春·故事”演讲比赛活动的通报

为了庆祝富春控股集团成立 23 周年,丰富员工的文化生活,进一步推动富春企业文化建设,8 月 5 日,集团成功举办了第四届“富春·故事”演讲比赛。经评委们认真、公正的评选,评出集团第四届“富春·故事”演讲比赛获奖名单:

- 一等奖: 浙江运通电子商务有限公司 马文峰
- 二等奖: 运通网城资产管理有限公司 单 炜
集团机关 谢洁梅
运通中国股份有限公司 黄淑倩
- 三等奖: 集团机关 王 祎
杭州富港供应链有限公司 郑 凯
浙江运通电子商务有限公司 詹佳嘉

希望集团各部门、各企业紧紧围绕富春“精诚铸辉煌”的核心价值观,大力开展企业文化活动,促进企业健康发展,为社会持续创造价值。特此通报

中共富春控股集团有限公司委员会
二〇一五年八月五日

马文峰《飞吧!让梦想插上翅膀》:

注视着今天富春宏伟的产业蓝图,你可知道,曾经的创业路上,充满了多少挑战,经历了多少波折,遇到了多少困苦,只有当时的富春人最能真切地感受。为了谈成生意,不管刮风下雨,酷暑寒冬,骑着自行车每天跑数十公里的路,一家一家地与建筑方洽谈;为了打通道路,废寝忘食地谈单子,甚至晕倒在电梯里,还惦记着公司的业务谈得如何了;特大暴雨来袭,眼看着富春的资产就要被冲走,是董事长和总裁带着队伍冲在第一线,力挽狂澜!对,这就是富春人,这就是富春梦启航的起点,凭着优质的服务、过硬的质量,富春人共同努力排除阻,越障,坚忍不拔,一路向前,公司规模不断发展壮大。

互联网+的时代已经到来,电商物流产业的发展成几何倍数裂变,将集团战略推到了一个全新的高度。从一开始三五个人研究电商仓储,到团队不断壮大、正式开仓,从一个仓的独立运营到多仓联合、分仓协同,从国内的传统仓储到保税仓的落地,从简单的流水线到现代化的流水线建设,从依赖别人的系统到自有系统的研发,发展速度岂止一个快字!在运通中国的大整合下,有这样一群敬业的兄弟姐妹,不分昼夜努力开拓。面对困难,我们携手向前,面对成绩,我们不骄不躁,所有人共同努力,只为实现一个富春梦。

谢洁梅《翻山越岭 不忘初心》:

不管是已然铺好的道路,还是全新开辟的道路,我们都不畏前行。2010 年开始,我们投建的几个商业地产、文化地产项目相继开工建设,这两年已陆续建成、投入使用。当我站在中国木雕博物馆那个大大的玻璃建筑里,当我走过每一个展厅,目光触及每一个木雕作品,我真切地感受到,作为一家民营企业,富春是有文化情怀的,是有梦和理想的。

当人们对富春的印象很多还停留在传统产业的时候,我们顺势智变,参与菜鸟网络,推出电商品牌如意仓,如今又进行资源大整合、大联动,成立运通中国,使双轮驱动的战略目标落地生根。

到现在为止,出于工作职能的便利,我亲眼见证了董事长代表富春领了两个奖,一个是 2013 年第二届世界浙商大会的创业创新奖,一个是 2014 年度的风云浙商。尽管董事长曾谦虚地说,这更多的是出于对我们富春的鼓励,但我想,这何尝不是因为大家看到了富春这 20 余年来的努力呢?我想分享的是,在颁奖现场时,激动和骄傲的情绪当然有,只是当我对富春的发展历程有了一定的了解之后,再去看看这个过程,心理上的共鸣就特别强烈。

单炜《富春梦,我的梦》:

三年前,在加入富春之前,我第一次到崇贤港,在码头上看到数不清的行车吊机,成山般堆放的钢材,彻底被震住了,我当时心里想的只有四个字“富春真牛”,于是我毅然加入富春这个大家庭,与富春一起为梦想而奋斗至今。

如今的崇贤港,这一方战略高地,经过集团高层运筹帷幄和团队短短几年的倾力打造,原始的近千亩农地已经变成今天声名卓著的浙江内河第一大港,船来车往,运通网城高楼林立、商机兴隆,运通电商线上线下业务蒸蒸日上。川流不息的京杭大运河,见证了富春事业起航的又一个奇迹;运通中国开启了新的篇章,从此,梦想不再遥远!我想,是感恩社会的执着,是回报家乡的夙愿,把富春人腾飞的梦想再一次点燃。



王祎《爱,在春风化雨间》:

时常想起,这位富春的领航者对我语重心长的教导,他让我谈理想、谈生活、谈工作,他唯恐不能把自己的知识、经验传授给公司的年轻人,他总是以一种恨铁不成钢的心态要求我,希望我能尽快地成长。富春有这样一位领航者,是幸运的。他是年轻员工眼中教父般的存在,他的一言一行蕴藏着无形的力量,指导我们以他为榜样,勤奋谦逊,不骄不躁;他是所有富春人的武林盟主,指点江山,点燃明灯,带领麾下乘风破浪……

二十三年前,他凭借着开创一番事业的雄心,用勤劳的双手铸就了富春事业的根基,让浦东崛起的身影里留下了富春人的印迹;绿色建材的试验田、环保墙体的排头兵成功改制,加入富春大家庭;贯穿南北的京杭大运河,见证了富春事业启航的又一奇迹;民族瑰宝张小泉成为富春版图的新成员;进军互联网,组建如意仓,发起完成一系列回归投资项目……在变幻莫测的社会棋局中,他落子无悔,每一步都走得从容淡定,但每一步都记载着无从言说的酸甜苦辣。

黄淑倩《携手!让我们在一起》:

有句话说,百分之九十九的努力很重要,还有句话说,选择比努力更重要,可我要说,坚持才能体现努力和选择的重要。个人也好,公司也罢,都会遭遇发展中的拐点。如何顺利地走过拐点呢?我想了许久,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,做着有意义的事,证明你还活着。我想我们的运通中国,此刻正在做着最有意义的事情。

回顾过去,艰辛与丰收并存,快乐与激情同在。立足现在,我们坦然面对拐点的到来,把“不忘初心”作为攻坚克难的武器,让我们张开双臂,迎接每一次历练。

郑凯《爱富春,精诚铸辉煌》:

作为富春的一名员工,爱富春,跟着富春走,更应该表现在爱岗敬业上,我们富港供应链作为一个钢材物流服务行业,时刻要为客户着想,不论在 35 度以上的酷暑,还是零度以下的寒冬,都要确保客户的物资能顺利进出港。客户对我们港区服务作出满意的评价,就是我们最大的欣慰。从港区出去的钢材物资,建起了一幢又一幢高楼大厦,一座又一座桥梁,一条又一条公路,所以,我们所做的一切是在为人民造福、为人民服务!这就是富春给我们提供的展现自我人生价值的舞台。

作为富春的一名员工,在富港供应链工作 6 年有余,在本岗位上,我体会最深的是“精诚铸辉煌”的核心价值观和“精益求精,待人”的企业精神。记得第一次来崇贤港,业务量少,硬件配套也未完善,公司高层为了业务一次次冲锋陷阵,风雨无阻,哪怕一丝希望也会牢牢把握。我们招商部带头冲锋,生产及各部门作为坚强后盾,大家一起提高服务,打响知名度,认可我们的客户越来越多,带来了业绩的攀升和效率的提高,我们的内心充满着无限的喜悦和希望。

詹佳嘉《80、90 后的富春梦》:

有梦想是幸福的,但践行梦想的过程必定充满荆棘;没来到运通前,听闻运通的电商团队仅“张小泉”一个电商项目的销售业绩就达 5000 万以上,我很钦佩,也很忐忑。钦佩的是团队的业务能力,忐忑的是自己是否有能力为这样的团队做出贡献。

初入运通,我负责电商手机移动端客户端的业务,从此我手机不离手,一有空就浏览手机淘宝客户端、天猫客户端,大量地浏览天猫其他大品牌的手机店铺,关注最新的活动和销售情况,从同行中吸取经验,在反复测试中吸取教训,通过各个渠道的学习和摸索,我开始举一反三。

有时候我会被客户问得哑口无言,有时候我会为了降低一点点采购成本与供应商争得面红耳赤。一张海报图反复修改几十次,一句销售话前后琢磨好几遍,深夜时、休息时,仍然在电脑前盯着数据,敲打着键盘,这是我们团队中的每一人都习以为常的事情,而支撑我坚持下去的,就是在运通团队中经过一段时间高强度的熏陶后所形成的团队荣誉感和责任心,正如“精诚铸辉煌”的理念感召,只有细致做基础,才能在金字塔顶端稳稳地闪耀。





奋斗的青春，最美

■ 上海富盛浙江建材有限公司 陆秀红

富盛人，一个平凡而为大家所熟知的名字，作为富春的普通一员，在平凡的岗位上，他们善于谋划，敢于担当，勇于探索，勤于奋进。“道虽通不行不至，事虽小不为不成。”他们用自己的行动追寻着属于自己的梦，而袁翔就是这个队伍中的重要一员。

为了那个憧憬已久的梦想，袁翔认真地对待每项工作，理论与实际相结合，一步一个脚印地奋斗着，他参与研发的军事工程抢修建材荣获解放军科学技术一等奖，协助公司获得高新技术企业、高新成果转化等荣誉，在公司获得三项发明专利等等。从实验室的挥

汗如雨，到外加剂的成功研发，从技术研发到技术质量管理，他随时保持着满腔热忱，很快便融入了富盛这个集体。面对着业主方紧张的工期和严格的质量要求等诸多考验，他不畏惧困难，敢挑重担，用努力和汗水奋斗于最前线。作为技术部经理，肩负着保障产品质量的重

任，他利用自己的专业优势及领导能力，带领技术部严把质量关，解决了一个个突发状况，为公司的顺利生产保驾护航。

原材料的质量决定了混凝土的质量，因此袁翔时刻关注着来料情况。原材料是否有变动、质量是否异常，他都能第一时间知道，为准确掌握情况，他时常到码头查看。每天到办公室的第一件事就是拿起电话询问生产情况：坍落度是否有异常，生产用水量是否正常……针对前段时间生产用水量居高不下问题，仔细分析后，发现是外加剂减水效果不理想，及和水泥的适应性差等原因，他加班加点调整外加剂配方，及时制定试配方案，联系厂家派人现场共同指导，一遍遍调整，一遍遍试验，经过不懈的努力，生产用水量终于回归正常。由于人手不足，炎热的夏季，他经常一起参加混凝土试配，强度成型试验；顶着大伏天，汗水湿透衣背，穿梭于各个工地之间，一起回弹强度。工地有情况，他就立即赶到，协商解决。正是这样爱岗敬业、尽职尽责的精神，引导着技

部众人团结一致、稳步向前。

认真、细心一直都是袁翔的代名词，这不仅体现在工作上，也体现在生活上。他关心部门中的每一位同事，对于大家在生活中遇到的困难，他都会竭尽全力帮忙解决。他很少谈及自己的家事，却对大家的情况了如指掌。谁家里出现困难，袁翔总能在第一时间送去关心和支

持。有同事的家人需要看病，他帮忙联系医院；有同事家里经济困难，他帮忙反映情况，申请爱心基金；有同事生病住院，他前去看望；有同事身体不舒服，他嘱咐要好好休息……

坚守一个建筑梦，袁翔严谨地沿着富盛发展的脉搏与主线奔跑，勤思考、勇担当、善合作、敢创新，不浮躁、不懈怠，发挥专长，将每一项工作执行到位，将每一个计划落实到位。他用微笑和真心服务客户，想客户之所求，急客户之所需，排客户之所忧，用实际行动将文明、优质、高效服务到每一个项目中。在这个烈火燃烧的青春，袁翔以澎湃的激情，淋漓尽致地奔跑着。那个奋斗的身影，最美！



给自己一个拥抱

■ 富阳杭加新型建材有限公司 潘璐姣

劣的环境，也要给自己一个深深的拥抱，给自己奋斗的力量，相信仙人掌也能开出美丽的花朵。

失去信心的时候，给自己一个深深的拥抱，在心情沉落谷底之前，静静地清理纷乱的思绪，犹如深呼吸一般，给予一个最简单的慰藉，让我们感受到内心的力量。相信自己是独一无二的，相信自己能够战胜心中的怯懦。我们能够走到这里，就一定能继续走下去。也许，我们做得没有“别人家的孩子”那么好；也许，我们多数时都是绿叶而非鲜花，可我们至少可以得到自己的拥抱。这拥抱，就是对自己的肯定，代表着不懈奋斗、积极向上的生活态度。

享受成功喜悦的时候，给自己一个深深的拥抱。这拥抱，犹如无声的语言，将千言万语囊括其中，化作丝丝雨露滋润心田。让这个拥抱成为这次成功的鼓励，让这个拥抱成为下次成功的动力，让这个拥抱成为对自己最高的荣耀。这个拥抱，承载着我们珍贵的付出，记载着成功背后的不易，积累着我们继续努力下去的勇气。

拥抱之美无法用合适的词藻形容，它给予我们的力量与希望。给自己一个拥抱，在经历风风雨雨后，一个亲切的安慰；给自己一个拥抱，在寂静的苍穹下，一声真挚的祝福；给自己一个拥抱，在回家的路上，弹落一身疲惫，给自己一份幸福的满足。

拥抱，是春天里萌发的生命；拥抱，是夏日里的一泓清泉；拥抱，是秋风中摇曳的果实；拥抱，是冬天里的一轮暖阳。我们渴望拥抱以寻求那温存的暖意，拥抱给予我们安全感。是拥抱，让感恩之情铭刻于心。

给自己一个拥抱，无关爱情，无关友情，即使觉得自己是棵不够美丽、不够出挑的仙人掌，也不要把自己藏在角落里自惭形秽。因为即使是仙人掌，也拥有属于自己的沙漠。世上事物都皆有归属，哪怕是在恶

立足大局待小我

■ 集团机关 黄冬青

立足大局待小我，就是以大局的眼光看待问题，尤其是看待与自己相关的事情。这是一种积极的工作态度，也是一种自我定位的方法。这，也是我这两个月实习的总结与感悟。

刚进入富春时，我充满激情，如一头初生的牛犊，希望能在富春快速成长。然而第一周后，我就有些郁闷了，朋友问我在富春做什么，我只能回答：“打杂。”有一天，我忍不住跟男友抱怨，而他却告诉我：“你要站在公司的立场，你只是一个暑期实习生，领导不可能将重要的事情交给你，而且有些关于公司机密，更不可能让你接触。短期实习生的主要工作就是帮助公司减轻琐事”的压力。”

一开始听到这段话，我是拒绝的，但等到自己平静下来，再细细去体会，就有

种豁然开朗的感觉。作为职场菜鸟，不从公司的角度出发看待问题，老是以自我为中心，就永远只是菜鸟，反之，则能时时刻刻有收获。

于是，我摆平了自己的心态，以积极、严谨的态度对待每一个任务。无论是跟进E-HR系统进度这一重要事项，还是档案归档这类重复性较高的工作，我都会提醒自己，要从公司的角度去想，要拿出高度的执行力，积极配合各项工作安排。在跟进E-HR信息录入的工作中，我赶赴上海三林、富阳渔山和东湖进行系统信息维护，公司公车派不出来就提早半小时起床赶子公司的班车，工人只有中午吃饭时间有空来报信息，就先帮他们录好信息再吃饭，所有努力都是为了更好地完成E-HR系统信息录入，让公司能早日顺利开展下一步工作。

期间，我也对富春的产业有了更加直观的认识，同时，我也清楚地意识到身为集团本级员工的责任——每一项小任务的按时完成都是在为推动集团发展添砖加瓦！E-HR系统的建设是一种尝试，更是一种进步，虽然前期的工作较为繁琐，但未来使用HR系统代替手工操作之后，工作效率将会大大提高。

如今，我的暑期实习即将结束，之后就要回到学校继续接受教育。我的心情很复杂，有感谢，有感慨，还有感恩。谢谢富春给我一个接触大公司的实习机会，让我学到了阅历和知识。虽然在未来的的一段时间里，我无法亲身经历富春的继续成长，但我会一直关注富春，一年毕业后，待我整装再来。

立足大局待小我，与君共勉。

珍贵的勇气

■ 上海富盛浙江建材有限公司 孙恩慈

岁月匆匆而过，时间的洪流冲刷着记忆的大堤。念及往事，感慨不已，那人生道路上的无数个第一次，如一小团火，在我心头一点一点地扩散、发光。

那天，我和一位同事一起代表公司到杭州崇贤港参加集团第四届“富春·故事”演讲比赛。坐在观众席上，看着其他几位参赛者一个个走下舞台，我的心不禁加速跳动。“请15号参赛选手准备。”当主持人念到我的序号时，我差点从椅子上滑了下去。

“扑通，扑通，扑通。”我觉得自己的心里就像提着十五只水桶，七上八下的。腿有些发软，还有些发抖。要开始演讲了，摄影师的相机光直对着我的脸闪烁，就像一双犀利的眼睛，盯得我头皮发麻。当我一眼扫过台下时，那么多人的目光聚集在我的身上，我的心跳得更厉害了，简直像是从嗓子眼里“蹦”出来。报告厅里非常安静，仿佛连一根针掉在地上的声音都听得见。

领导、评委、同事的目光充满了期待，我扫视了一下大家，原本就紧张的我，一下子将演讲稿的内容都抛到九霄云外去了，脑袋空空的什么都想不起来，呆呆地站在台上。那一瞬间，我望见同事投来了鼓励的眼神，仿佛听见他小声地说：“别紧张，放松！”我紧紧地眨了一下双眼，深吸一口气，慢慢地镇定了下来，也终于露出微笑，开始讲述我的“富春故事”。台下的认真聆听，我的心里乐开了花，接下去的段落都脱口而出，演讲完毕。我长舒了一口气，深深地鞠了一躬，逃跑似的下了台。

回到台下，同事对我说演讲得不错，我的心也开始逐渐平静下来。待所有选手演讲完，主持人半晌后才公布了成绩。虽然我和同事都没能获奖，但我已经很满足了。因为我因而获得了勇气和信心，这比什么都重要。

其实，人生有很多诸如这般的的第一次，只有我们敞开心扉去迎接第一次，才能尝到从未有过的快乐与新鲜，收获更多。



抓住这个养生好时机 夏秋之交少生病

虽然已过立秋，但暑热依然未退。此时，秋风秋雨渐多，气候多变，所以称之为“多事之秋”。相对于其他季节，人们在饮食起居方面更应注意。

饮食有门道

1. 增加蛋白质的摄入。天热出汗多，人体内的蛋白质代谢加速。因此，必须注意适当增加蛋白质的摄入量，多吃一些豆制品、蛋类、奶类、鱼、虾、鸡等，这些食物蛋白质含量高，而且比较清淡。

2. 适当补充水分、维生素和无机盐。高温会使代谢加快，大量出汗，水溶性维生素和无机盐、微量元素等随汗液排出，导致机体耐力、抵抗力降低，出现疲倦乏力、食欲减退等情况。因此，需要及时补充水分和产热较少而富含维生素及矿物质的食物，如豇豆、黄瓜、鸡蛋、牛奶等。同时，注意饮水不要过猛、过快、过量，应遵循少量多次原则。

3. 老人不宜过度食用生冷瓜果、冰冻食物。天气炎热，胃肠功能受到暑热刺激后相对减弱。若老人过度食用生冷瓜果、冰冻食物，会加重心脏负担、损伤消化功能。所以应适当食用具有滋养补益、抵御暑热侵袭的食物，如西红柿、甜酸适中、维生素C含量高、热炒、凉拌皆宜；黄瓜不仅清热解暑，还可降血脂。

4. 多吃苦味蔬菜。气温高、湿度大，往往使人精神萎靡、食欲不振。此时，吃点苦味蔬菜大有裨益，其中富含生物碱、维生素和矿物质，具有清热解暑、除烦提神和健胃功能。

起居有学问

1. 保证夜间睡眠。天气热，很多人怕长时间开空调影响健康，而又热得睡不着，导致睡眠不足。秋季阳气渐收，应该早睡早起，就像鸡的活动规律一样，天亮就起床活动，天黑就早点回家休息。保证充足的休息，能保护心脏，提高机体对高温的耐受能力和对“秋老虎”的抵御能力。

2. 适当午睡。在烈日炎炎的秋季，小憩午睡有助调养身心，一般以不超过30分钟为宜。午睡不宜选择阳台、树下、露天或有穿堂风的厅堂等地方，更不要无肩、无领或紧身衣午睡，防止出汗当风，引发肌肉关节酸痛、四肢僵硬。

降温有窍门

夏秋交替，天气炎

江边潜水泵抢修记

■ 富阳杭加新型建材有限公司 谢富奎

“公司江水水塔内没有水了，生产用水无法供应。”2015年6月上旬的一天，机电维修班倪涛胜接到了这样的通知。随后，机电班立即展开了有条不紊的维修布置工作。

公司生产线的多处地方都要使用富春江水来满足生产工艺需求，包括沙浆磨研磨工艺料浆使用水、磨机轴瓦冷却用水、浇注工艺配料用水、切割工艺冲洗用水、后道切割机冷却用水以及消防水管应急用水等。正常生产每天大约需要400吨左右的江水。如果生产线用水得不到保障，就会直接导致整个生产线停机工作。机电班每位职工都深知江水供不上意味着什么，深感责任重大，平时对供

水设备进行精心维护，对常见故障进行研究，制订了周全的应急预案。在进行供水设备现场诊断后，机电班班长倪涛胜下达了启动紧急预案的指令。

首先为了满足生产需求，倪班长与生产人员第一时间将供水模式切换到自来水阀门。另一方面为节约自来水使用量，降低生产用水成本，随后即可展开紧张的江边潜水泵抢修工作。这项工作要在富春江水中作业维修，难度系数大，又要保证作业过程中的人员人身安全。

倪班长立刻安排3名机电人员去仓库领取维修备件材料：潜水泵、钢丝、防水电缆、麻绳、绑扎带、固定螺栓螺母等，准备好水下作业的安全人身保护工具：救

身圈、救生衣、安全长绳，再根据富春江潮汐情况，合理选择下水作业时间段。

中午时分，烈日高照，倪班长带领5名工作人员将工具、材料、备件一起运输到江边水泵房。做好整个作业活动步骤和安全的宣讲之后，4名维修人员下水拆卸旧泵，1名人员在岸上安全监护和传递维修物品。维修人员相互配合将江中的旧泵浮桶迁移到岸边进行更换备件工作，整个作业过程持续了2个多小时，每个人浑身都是汗水和江水，但看到新水泵投入江中正常使用，生产线又恢复了正常供水，大家都露出了喜悦的笑容。这是一支敬业、专业、有高度责任感的维修队伍。