

# 富春报

10 [总第 141 期]

FORCHN  
NEWSPAPER

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

2015.10.31

## 个养生窍门 让你的生活

生不是一朝一  
如果将一些好  
小诀窍“编织”  
中,很可能让你  
状况发生积极  
最近,英国健康  
心特邀多位权  
总结了 24 个  
了。

冥想开启新的  
心理医生凯特·  
建议,起床后盘  
,花上 5 分钟调  
,放空心灵,进  
,感受能量与喜  
的身体来个短  
会”。冥想能让  
谐,让大脑更快

起喝杯温柠檬  
加治疗师麦基经  
上醒来后,给自  
杯温水,同时加  
片新鲜柠檬,这  
化吸收,清理泌  
,还可清新口  
要注意,水温不  
,以免破坏维生

吃顿“豪华”早  
与有句谚语:“早  
王,午餐像王  
像平民。”早饭  
含淀粉、蛋白  
、坚果四大类  
以让胃肠道更  
,一天都充满活

饭后喝杯醋饮  
珈教练贝雷奈  
兹-史密斯认  
后喝一杯醋饮  
活消化系统,还  
血管的功效。可  
以苹果、山楂等  
,经过发酵酿制  
,醋酸含量要大

每天至少锻炼  
。缺乏运动是现  
通病,每周锻炼  
够。最好每天  
分钟至 1 小  
、跳舞、跑步、  
球都可以。日  
中有机会就多  
短途出行不妨  
不是坐公共汽

怀同情心。没  
伤害一个心中  
爱的人。佛陀以  
看世界,他的内  
平和的,还有足  
理能量分享给  
主。有同情心的  
气和,机体运转

安排点有趣的  
乐是一种习惯,  
实践中得到。在  
里安排一些有  
动,比如饭后拐  
走走、跟朋友  
意的玩笑等。  
来一本传记。读  
明智,读人物传  
与勇敢的心灵  
传记是人物一生  
,可以看到一个

## 第三届世界浙商大会在杭州隆重举行 张国标董事长荣获“杰出浙商奖”

本报讯(集团机关 谢洁梅)10月25日,以“创业创新闯天下、合心合力强浙江”为宗旨,以“经济新常态、浙商新机遇”为主题的第三届世界浙商大会在浙江省人民代表大会堂盛大启幕。集团张国标董事长荣获“杰出浙商奖”。大会现场,近 2000 名海内外浙商代表再次汇聚一堂,共话桑梓之情,共谋发展大计。开幕式上,中共浙江省委副书记夏宝龙致辞,省长李强发表主旨演讲,省委副书记王辉忠主持开幕式。夏宝龙书记表示,浙江是浙商永远的家,浙商的根永远在浙江。希望广大浙商把创业创新的根留住,积极投身浙江改革发展的火热实践,善于运用市场思维、市场规律,抢抓转型升级系列组合拳带来的重大机遇,坚持做实体经济“坚守者”,顺应“互联网+”风起云涌的新趋势,全力开启创新驱动的引擎,积极实施产业回归、资本回归、总部回归、人才科技回归、社会公益事业回归,努力在创业创新中实现“第二次腾飞”。

在优秀浙商颁奖典礼上,大会现场表彰了 76 位海内外浙商,张国标董事长等 20 名浙商荣获“杰出浙商奖”,另有“创业创新奖”和“浙商新星奖”颁出。李强省长为张国标董事长颁奖。

“杰出浙商奖”这一奖项的设立,是为了特别表彰为浙江经济作出杰出贡献的浙商企业家。在 2013 年的第二届世界浙商大会上,张国

标董事长也曾荣获“创业创新奖”。从 2013 年的“创业创新”到 2015 年“杰出浙商”,两年的时间里,张董带领着年轻的团队,将富春已经持续了十年的浙商回归工作继续落到实处,在做好富春自身产业转型升级的同时,积极实践省委、省政府提出的“空间换地、电商换市”等决策部署,尤其是以“零地技改、空间换地”方式,增加投资 40 亿元,历时三年建成了总体量 110 万平方米的电商产业园——运通网城杭州北园与杭州南园。与此同时,富春参与投建的富阳·东方茂早在去年 5 月就建成开业,东阳·中国木雕文化博览城也于去年投入使用,杭州新天地·东方茂又将竣工……诸多回归项目的一一落地、建成使用,使得富春的“回归”在真正意义上助推了浙江经济的转型升级。

张国标董事长表示,作为一名回归浙商,更应领会和落实省委、省政府提出的“经济新常态、浙商新机遇”的精神内涵,义不容辞地带领更多人“创业创新闯天下、合心合力强浙江”。

本次世界浙商大会注重展示浙商回归成效,将推动一批产业层次高、投资规模大、具有广阔发展前景的浙商回归项目落地,积极推进资本回归载体,探索以资本为纽带驱动发展资源的新发展模式。开幕式上举行了浙商创业创新项目签约仪式,60 个重大浙商回归项目在现场签约。同时,“浙民投”和“浙商成长基金”股



东代表启动助推转型发展大项目仪式。

据悉,世界浙商大会是浙江省规模最大、规格最高、影响最广的浙商盛会,也是浙江省委省政府支持浙商创新的重要战略平台。本届世界

浙商大会将紧紧围绕跨境电商综合试验区、海洋经济发展示范区、“一带一路”战略、特色小镇建设、投融资体制改革等重大战略和项目展开一系列活动。

## 搭建网商的“梦想小镇”让更多青年在“运通”圆梦 运通网城正式开园



本报讯(集团机关 谢洁梅)在第三届世界浙商大会胜利闭幕之际,10月28日,集团旗下 110 万平方米的电商产业园——运通网城杭州北园(崇贤)和杭州南园(富阳)同步正式开园。来自浙江及全国数千家捷足先登的品牌商、网商、微商、电商、物流商已基本就位,数以万计的在线电商、微商们也密切关注着这座与众不同的“城”。

开园期间,各项精彩活动在运通网城杭州北园集中呈现:O2O 国际动漫玩具城盛大开业,张樟生总裁等领导与嘉宾共同出席剪彩仪式;杭州电商协会微商委员会成立大会在青创园举行,浙江运通电子商务有限公司被授予“微商专业委员会主任单位”;还有花朝汇杭州微商沙龙会、新闻媒体通报会等等,让这个新生的“电商生态圈”一下子抓住了人们的眼光。

运通网城是集团在“浙商回归”过程中的又一力作,是我们积极践行浙江省委、省政府提出的“空间换地、电商换市”新思路所取得的阶段性成果,同时也是

富春进行自身产业转型升级的第一窗口。在第三届世界浙商大会上,张国标董事长喜获“杰出浙商奖”,他表示,作为一名回归浙商,在目前的经济形势下,更要积极帮助青年创客们搭建“梦想小镇”,让大家的梦想在运通网城早日成真。

近年来,在不新增用地的前提下,富春以“零地技改、空间换地”的方式,大幅提高投资强度,通过将建筑形态由单层改为多层立体空间,建筑总量由原来的 49 万平方米,增加到 110 万平方米,由此形成了覆盖大杭州区域、南北呼应的电商产业园——运通网城杭州北园和杭州南园。

68 万平方米的运通网城杭州北园位于余杭崇贤街道,涵盖了 O2O 主题商业广场、专业电商仓储配送中心、网商园和 LOFT 生活配套四大功能区,以实体结合电商、线上结合线下的新锐模式,真正实现网商集聚、网货集散。

园内的几个子项目格外亮眼:“O2O 国际动漫玩具城”是杭州首个集 O2O 批

接生产商、采购方和消费者三大资源平台;“跨境奢侈品 O2O 商城”为杭城首家跨境 O2O 国际奢侈品直购体验中心,集聚引进了 BURBERRY、HERMES、DUNHILL、FENDI、GUCCI 等 300 多个国际奢侈品牌,并推出了“品牌+折扣+网络+配送”的网购新模式;“沸城”项目兼容并蓄,依托整个商业区海量的货物资源,以低廉的价格和优质的服务,吸引网商、微商入驻,并帮助他们全面解决日常办公、货物采购、产品分销和仓储物流等问题。

40 万平方米的运通网城杭州南园位于富阳东洲工业区,是在杭州张小泉五金科技产业园的基础上,经过整合升级形成新五大功能区:制造研发中心、网货订单处理中心、电商品牌孵化中心、网货线下体验区和物流辅料生产基地,其网货订单处理中心为地上 4 层、地下 1 层,单体建筑面积达 22 万平方米,为当前国内电商行业最大的单体建筑空间,货运车辆可以通过螺旋坡道直接将货物送至各楼层作业区,能使物流作业流程安排更趋集中合理,极大地提高工作效率。

作为目前杭州规模最大、电商服务要素配套最完善的电商产业园,全面开园的运通网城其“全程 O2O”、“实体电商产业基地”、“集聚跨境电商业务”等特色,必将促使它助推杭州打造全球电子商务之都的步伐,有力催生浙江完整电商产业链的形成与电商生态圈的出现,对浙江经济转型升级起到示范效应,更使人们“让电子商务变得更容易”的愿望的实现成为可能,也为回归浙商的新一轮创业创新、产业的转型升级作出了成功的尝试,积累了有效的经验。

目前,运通网城已进入全面招商阶段,引起了全国乃至世界各地的电商、微商的极大关注。

本报讯(党群) 暖暖的阳光照耀着秋日的大地,徐徐清风带来了阵阵桂花清香。10月20日一早,集团志愿者敬老小组王军红、姚益群等人受集团党委和工会的委托,带着企业的一片爱心,来到了上海市福利院探望慰问老人,为老人送上水果等慰问品。

当一份份礼物送到老人手中时,当一声声亲切问候热情传达时,重阳节的快乐和温暖感染了每一个人,老人们更是笑颜开,不约而同地拍起手,连声说“谢谢!谢谢!”离开时,志愿者们再三嘱咐老人,天气逐渐转凉,要加衣加被抗寒,要好好照顾自己,健康每一天。

集团党委在开展敬老宣传活动的同时,要更加积极地履行社会责任,加大志愿者服务力度,继续做好敬老助困等公益福利工作。

## 爱心无限 情暖老人 集团志愿者小组赴上海浦东新区福利院慰问老人





命的形状,更能  
为人生。

对每个人微笑。  
去凯特·麦肯齐  
们见到邻居、公  
到单位看到同  
寻,哪怕是陌生  
不妨给他一个微  
方回馈的微笑让  
心连接在一起,  
能很好地感受世  
爱。

调整身体姿态。  
阿尔蒂·沙阿表  
正确的姿势会让  
颈椎、髋膝关  
果等处受损。每  
只地让自己站直  
了,不要弯腰驼  
能让全身骨骼关  
力,呼吸更顺畅,  
主侧弯等病变的

每隔半小时站  
骨科康复师阿米  
塔说,久坐使脊  
的压力比站立时  
%,还会改变生  
导致肩颈、腰背  
紧张,增加患疾  
病、心脏病的风  
比吸烟还要大。  
隔半小时就站起  
来,让脊柱“重启”

开怀大笑。瑜伽  
长丽认为,每天  
笑一次,可以有  
负面情绪和想  
尔不再孤独。如  
出来,假笑也可  
为你最终会真正

### 熬夜后该 正确睡眠?

来,晚上就是用  
让大脑和身体  
的过程。在晚  
,福交叉神经  
优势、最活跃  
的会使体温缓慢  
:身体放松,进入  
式。这是人体的  
事。

是,如果我们熬  
就会打破这个  
一旦变成白天想  
不想睡,自律神  
乱就会更加严  
果,内分泌也会  
乱,所以熬夜的  
衰老,也有损于

要的是,你别打  
的平衡。有些人  
过2点才睡觉,  
要作息规律,也  
那么对健康也  
问题的。

是,有很多夜猫  
子,自己会利用  
睡眠。这是大忌!  
司,不能靠只要  
司的时间就好的  
计算。平时睡不  
睡个宝,这样的  
式会打乱睡眠周

白天你想睡时  
地打个盹即可。  
要有假期补觉的  
记住,要想身体  
就保持一个健康  
睡眠周期吧。

## 张小泉参加“消费升级下的老字号传承机遇”讨论会



本报讯(张小泉 王艳) 10月28日,首届品牌消费企业家高峰论坛暨“消费升级下的老字号传承机遇”讨论会在杭州举办,集团财务总监韩路、张小泉集团品牌中心主任方醒华应邀参会。

圆桌讨论会上,各位嘉宾就百年品牌的价值挖掘、老字号投资难点和障碍、金融和互联网背景下老字号发展路径等议题发表见解。韩路总监表示,富春是一个多元化的企业集团,选择张小泉是源于张国标董事长对家乡的一种情结。在中华老字号品牌里,“张小泉”创牌年份名列前茅。于富春而言,张小泉品牌意义非常大,本着对国有老字号的传承、发展的思路,以保护和发展并重作为投资运作的理念。富春想做的是,通过“张小泉”这样一个老字号品牌的传承,尤

其是内涵的传承,比如说企业价值内涵,包括对每道工序精益求精的工匠精神传承,来提升整个集团的核心竞争力。富春绝不会贸然选择投资机构,尽管现在已有很多投资机构希望和富春连锁投资“张小泉”,并在很短的时间内做上市,但这不符合富春的思路。我们的想法是首先把这个品牌传承好,选择性地将老品牌的价值发挥出来,起到比较好的可持续发展的作用。

本次论坛的成功举办,为老字号企业和投资机构今后的交流与合作搭建了一个很好的平台,进一步促进了双方的沟通和了解,充分挖掘了老字号品牌的投资价值。相信在不久的将来,将有更多的老字号企业进入资本市场,代表中国传统文化精髓的老字号品牌将迎来全新的发展机遇。

## 平凡的财务人生

■ 上海富盛浙工建材有限公司 孙恩慈

一个人的价值取向决定他的人生奋斗目标,而目标是人生进步的力量源泉。如果付出的辛勤劳动和取得的工作成绩,能得到大家的肯定和赞许,就足以使我欣喜感动,足以让我乐此不疲。如果我们每个人都在各自平凡的岗位上实现了普通的价值,就能成就一个不平凡的自己。

什么叫做爱岗,怎样才算敬业呢——我常常这样问自己。

对于财会人员来说,每次接到新分配下来的任务时,都面临着一次新的机遇,一次新的挑战。公司的发展需要我们每个人都在各自的岗位上发挥主观能动性,把一分一秒的时间抓紧,把点点滴滴的小事做好。算准每一个数据,填好每一笔分录,做好每一步核算,搞好每一项审核。古人云:不积跬步,无以至千里;不善小事,何以成大器。从我做起,从小事做起,从现在做起,这就是爱岗,这就是敬业。我们的岗位很平

凡,工作很普通。我们以诚实的职业道德、严谨的作风、认真负责的精神对待工作,通过我们勤劳的双手,一张张支票,一摞摞单据,变成了一册册凭证,一本本账簿,一份份会计报表;简单的数字变成了跳动的音符,谱写出悦耳动听的财务工作交响曲。在平凡的工作岗位上,忠诚信念、坚韧不拔,让小事成就大事,让普通成就非凡。以我们的热忱和主动,绝不让领导布置的工作在这里耽搁,绝不让需要处理的业务在这里延误,绝不让各种差错在这里发生。这就是我们财务工作人员最简单的信念。

“当好家、理好财,更好地服务企业”是财务部门应尽的职责。在公司加强管理、规范经济行为、提高企业竞争力等方面,我们负有重大的义务与责任。只有不断地反省与总结,财务工作水平才能得到提高。“查找不足赶先进,立足根本争先

进。”作为个人,我们要实现自己的人生价值,企业的兴衰直接关系到个人的荣辱。作为财务人员,我知道合理高效的财务分析思路与方法,是企业管理和决策水平提高的重要途径,并将使我们的工作事半功倍,在企业成本分析上向领导学习、向前辈学习、向书本学习,向实践学习,为企业的生产经营销售,做好保本点与规模效益、销售定价分析等,量化分析具体的财务数据,并结合企业总体战略,为企业决策和管理提供有力的财务信息支持。

对照公司的精益管理高标准、严要求,唯有先调整自己的理念,彻底转变观念,从全新的角度审视和重整自身工作,才能让各项工作真正落实到实处,号角之声响起,我们就要付诸于行动,运用团队精神集思广益,财务条线所有人员重点思考如何在管理上创新,如何在实施成本控制上做文章!我们走起!

## 是做武松还是做“小鲜肉” ——“武松打虎”故事中得到的安全管理启示

■ 杭州富港供应链有限公司 宗智坚

众所周知安全生产管理工作是一个企业生存、发展的重要组成部分,没有安全生产,企业何谈生存。“安全第一,预防为主,综合治理”的安全生产方针,永远都不只是一句被高高挂起标语和警句,稍有松懈就会让我们付出沉重的代价。

正如吴军旗总经理在指导我们如何做好安全生产工作中时,经常会提到的一个比喻一样:抓安全生产工作就如“武松打虎”,不能给“老虎”丝毫的机会,因为你一不注意可能就会被“老虎”反咬一口,成为“老虎”的盘中餐、口中物;但是如果足够重视并且方法得当、用尽全力,“老虎”终将被制服。

安全生产工作的前提就是从思想上引

起足够重视。只有企业的决策者重视了、各级管理人员重视了、行为作业人员重视了,从思想根源深处将安全生产工作,放在它应有的位置上,才能避免麻痹思想的滋生。

根据统计,80%的安全伤亡事故是出于人的不安全行为,而人的行为又是受思想支配;只有时刻将安全思想根深蒂固地树立在企业管理者与每一名员工的心中,才能杜绝由于这种思想而造成人的不安全行为,从而有效减少和避免事故的发生。

其次就需要我们寻求恰当的安全管理方法,采用适合本公司的安全管理技术手段,控制、预防事故的发生是非常有必要的。每一家企业的实际情况都有所不同,遇

到和需要解决的问题也不一样,这就要求管理人员要因地制宜,选择合理的安全管理方法,做到“人、机、物、法、环”有效融合。

在安全管理方面,我们要走的路还很长,需要我们共同的努力和奋斗。每一起安全事故的发生,都应成为我们心中永远的痛,给我们以警示;要清楚地知道,如果发生安全事故,就会给公司带来巨大的损失,我们应该倍感压力,将这种压力化为前进的动力,不放任自流、不坐视不管,每个人都承担起自己应尽的责任与义务。要清醒地认识到“唇亡齿寒”的道理,只有做好安全管理工作,企业、员工才能得到真正的实惠,企业才能有更好的发展。我们应该做安全管理中的“武松”,拒绝成为“小鲜肉”。

## 谈环境因素及其程度的识别

■ 杭州张小泉公司 诸立萍

近期,公司进行了GB/T 24001-2004环境管理体系的认证,对标准的相关条款,审核组全面审核评价了公司环境管理体系的适宜性、充分性和有效性。这是公司首次应用环境管理体系标准。在前期的资料准备和与咨询老师、审核老师的沟通、学习、交流中,我深切感受到要做好环境管理体系标准,我们需要学习和提高的东西太多了。

根据GB/T 24001-2004标准要求,公司开展环境管理工作,首先需要识别公司的环境因素,因为它是环境管理的基础。什么是环境因素?按标准的定义是这样表述的:具有自身职能和行政管理的公司、集团公司、商行、企事业单位、政府机构、社团或其结合体,或上述单位中具有自身职能和行政管理的一部分,无论其是

否有法人资格、公营或私营的活动、产品和服务中能与其运行活动的外部存在,包括空气、水、土地、自然资源、植物、动物、人,以及它们之间的相互关系发生相互作用的要素。

定义有点长,简单说,就是公司的一切活动,包括设计和开发、制造、包装、运输、产品和服务等活动,与大自然中的存在所发生的关联和影响的因素。我们一般会关注公司产生的废水是否合格排放,工序产生的废气是否有相应的处理设施,固废和垃圾是否及时清理等,而不太会关注使用的原材料是否符合卫生标准,购置的劳保用品是否有符合标准的标志,废弃的办公用品(如油墨、硒鼓等)和维修更换的废钢、废橡胶、废电子产品等是否分类收集处置;甚至是绿化喷洒的农药、农药瓶都是标准

要求识别的环境因素。首次识别中,我们将公司分生产区、非生产区、仓库三大块进行了环境因素识别,识别出来的环境因素有91个。

对已经识别的环境因素,公司进行了程度甄别,以区分这些因素的重要程度,并以此作为公司在建立、实施和保持环境管理体系时的重要对象,在制定制度和方案中,予以重点考虑,采取有效的手段和措施,控制并减少,直至消除。

随着公司管理体系的持续推进和提升,要求我们公司全员全过程地参与,学习和认识新观念、新程序、新方法、新知识。同时,随着国家和人类对环境保护意识的日渐提高,也迫使我们企业提高环境保护的管理能力,真正实现与大自然的和谐共处。

### 简讯



10月20日上午,杭州市政协副主席何关新一行来到杭州张小泉东洲园区,考察调研电商产业园项目,并听取了园区及企业发展情况的汇报。通过电商核心资源及配套资源整合,打造完整闭环的电商产业发展生态链,让其成为园区长远发展的核心竞争力,除此前已入驻的品牌企业及重要客户外,当前加盟入驻园区的配套资源供应商主要有物流承运资源,包括菜鸟网、顺丰、EMS、申通、韵达及其他国内摄影服务等;同时还涵盖了其他园区必要的办公及生活经营设施。何关新强调“相关部门要切实加快审批,简化手续,顺利推进企业项目实施”。(张小泉 沈立霞)



10月16日,中国微商论剑杭州第六站在运河中国青创园举办,各路微商大咖齐聚青创园培训中心。本次沙龙邀请了微商界各行各业的大佬们,如“马云背后的女人”林小希、云商学院金牌讲师方于义等。沙龙分享中,各路微商分享微商格局、微商经营之道,同时提出微商=轻直销/微分销、仁生观的运行模式、微商人才培养计划等内容。窥一斑可见全豹,我们的微商绝不仅仅是微信上的小打小闹,它发展到现在必有过人之处:微商是一种创新,是传统商业的线上延续。(富港供应链 华兰娟)



10月23日-25日,为期三天的2015年第二届中国大运河庙会在京杭大运河杭州段沿岸举行。“张小泉”作为在运河畔发展起来的极具杭州地域文化特色的著名品牌,自然不能错过这么热闹的场所。位于西湖文化广场的“品牌集市”,汇集了张小泉、毛源昌、知味观等数十家杭州老字号企业参展。公司工作人员精心挑选了富有杭州地方特色的印月剪、三潭桂花指甲钳、鹤形剪、袖珍剪等产品,受到了来杭游客的欢迎。沿着大兜路漫步,“张小泉”又出现在“民俗集市”,家用剪、鸡骨剪、中片刀、水果刀等一些常用的厨用刀剪在这里卖得异常火爆,原本工作人员为三天集市备的货经短短半天时间就全部售罄。(张小泉 王艳)



### 国证登高赋

■ 运通中国股份有限公司 沈群芬 撰文

中帼誓立青云志，须眉飞渡踏云巅。  
雨润溪径人如织，虹光普洒映珠帘。  
登高远眺九州城，青峦叠嶂水连天。



## 今夜八千里雪

——妄评余秀华与其诗歌

■ 集团机关 王祎

读余秀华的诗时，觉得行列里闪烁着一些我所熟悉的光芒，而她自已列出的一长串诗人作家的名单，也证实了我的感觉。余秀华的诗歌带着“美得令人目瞪口呆”、“这才是诗”、“脑瘫诗人”等各色标签和一长串感叹号在微信朋友圈流传。热潮退去以后还能有多少人记得诗和她，我不知道，但我喜欢这个诗人的诗，不空泛也不矫揉造作，意象和感情都充沛，即使发迹于每两个月都要火一个诗人的当下，即使众人对诗歌事件的关注超越了诗歌文本，我依然觉得，她的诗是好的。



写诗这种事情，不是靠苦练就能出头的，天赋的才华真的是礼物。可以确定的是，一个久居封闭村落高中毕业的农妇，也像我这样的“愚蠢的大多数”聪明敏感得多，《诗刊》编辑刘年说余秀华的诗歌，烟熏火燎泥沙俱下，这固然是她诗歌中的一种气象，但我读她的诗，也看出生活之沉痛与生活之无限生机。结合她的境遇来看，更是难能可贵。专注诗歌文本固然显得专业化，但一味的把诗歌和诗人剥离并不能助于更好地理解诗歌。她的丈夫，她的狗，她的书，她的残疾，都是她诗里的偏旁部首，这才叫泥沙俱下。所以她写：  
我一旦安静，就被套上枷锁与时间拔河  
村子里的谷子已经收割，野草枯黄繁茂  
他揪着我的头发，把我往墙上磕的时候，小丑不停地摇着尾巴  
在没有伴侣的人世里，我是如此丰盈，比一片麦子沉重

网友觉得她写得太好，诗人说她的确有几首不错的作品，也有诗人说她写得远没有评论那么好，没有艺术高度，一部分记者们忙着挖素材，另一部分批评他们消耗她。  
而诗歌是什么呢，我不知道，也说不出来，不过是情绪在跳跃，或沉潜。不过是当心灵发出呼唤的时候，它以赤子的姿势到来，不过是一个人摇摇晃晃地在摇摇晃晃的人间走动的时候，它充当了一根拐杖。  
诗歌于她是拐杖，这种状态多理想。余秀华说过不期待被理解，看到这句话的时候，我理解她更进一步，写了十几年诗，一朝爆红，对诗人未必是嘉奖，她的夜晚有八千里雪，旁人也不必知道。但她肯定会继续写诗，继续写下去，毕竟不可或缺、互相搀扶，才是拐杖。  
摘几句我挺喜欢的余秀华的诗，温柔，小心翼翼，有生机：  
《我爱你》  
阳光好的时候就把自己放进去，像放一块陈皮  
茶叶轮换着喝，菊花，茉莉，玫瑰，柠檬  
这些美好的事物仿佛把我往春天的路上带  
所以我一次次按下内心的雪  
它们过于洁白过于接近春天

## 秋夜思秋

■ 富阳杭加新型建材有限公司 潘璐媛

夜色渐浓，餐后与家人在公园的小径上散步，一阵清风吹落些白杨残叶，被行人踩得沙沙作响，移至某一熟悉的路段，鼻端被浓浓的桂花香浸透，猛吸一口，这沁人心脾的香味让人惊喜，让人沉醉。看来，秋真是到了。  
四季中，还是比较喜欢秋。“春水满四泽，夏云多奇峰，秋月扬明晖，冬岭秀孤松。”画家顾恺之的曼妙总结吸引我安然坐在阳台上，想多欣赏一下今晚的夜色，谁知桂花香依然被秋风送至窗台，在我面前与这清澈的夜色产生了嗅觉与视觉的碰撞。与其说是碰撞，倒更像是一种完美的结合。近中秋，虽一弯上弦月，也还是生得明亮、皎洁，月朗星稀的美景着实恬静舒适，也让人多了些思绪。  
自古以来，秋多是以寂寥示人的，

文人墨客似乎都很默契地将它视为悲凉、没落的象征。的确，入秋了，继而万木萧条落叶纷飞，秋天是万物凋零的季节，物之枯荣引发心之悲喜，由自然的四季对应到人生的四季，枯藤老树昏鸦的意境，清冷、萧瑟、寂寥、悲凉是人生繁华落尽见真淳的境界。杜甫的“万里悲秋常作客，百年多病独登台”就将这悲凉抒发得淋漓尽致，多病的时节，失落的人生，借景抒情，他的满腔愁绪凭空而来。杜子美如是，李清照亦如是，一句“红藕香残玉簟秋”，使这离愁之苦颇能惹人愁怀，令人读之黯然……  
即使如此，也无法掩盖秋是美的，它仍然是一个欢快的季节。“自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝。”这首诗表达了我的心声，春天固然令人朝气蓬勃，亦不能忽视秋天这个收获的季节，

春华秋实，春播秋收，这是大自然的恩赐。李白从秋山秋水中，感受秋天的逸兴湍飞，宜人秋色直入笔底——我觉秋兴逸，谁云秋兴悲？格调高昂，不同凡响。  
秋天的美，美在一份明澈。晚风带着清澈的凉意，随着暮色浸染，让你沉静地徜徉在情感之中，又被丝丝桂香和阵阵清风慢住，而情愿把奔放的情感凝结。  
许久许久，就这么凝望着这弯秋月深处，而一颗心，似迷幻又清醒。秋是人们回避不了的季节，自然如是，人生亦如是，用爱在时光中修行，让心在季节的辗转中安然，明天的路，依然会有明月和花香，一路行走，一路珍惜，秋季里，用一种春天的心情，收获人生的美。

## 日落之前

■ 上海富盛浙工建材有限公司 崔灿

一觉醒来，房间通透，略微扎眼，窗外金光流泻，碧空无云，是一难得晴好天。难得之说，是因近日多湿寒天气，久盼和煦阳光。才看时间，已过正午，虽饱食而睡，舒适惬意，可如此晴好时光流逝于梦中，不免嗟叹。周末，一个秋日的下午，醒来日已过半。  
漫漫单身日，周末多宅于家中，甚少出门，即便是腹空肚鸣，能忍则忍，能挨且挨，长久及此，慵懒成性。如此蹉跎岁月，自知不是，却无心无意改变。今日，阳光普照，丝丝暖意，再不出去，更待何时？且让改变始于点滴。  
洗毕油垢面，换好行头，备好钥匙后，方才出门。此时已是下午五点，日斜西下，微风拂面，些许凉意，幸余辉尚有暖流，甚是舒适。  
行五、六分钟至林浦路，小店布满两旁，诸如山东水饺、巴蜀川菜、沙县小吃等等，操着各自特有普通话的

行人来回穿梭；上海的人来自五湖四海，可见一斑。复前行，便见路那头摆着几个地摊，叫卖蔬菜的。不知为何，就走了过去，可并不需买些蔬菜，也许是漫无目的随意使然。原以为只是零星几个摊子罢了，至此才惊见摊子密密麻麻，一个接一个，足有百余米长，且两旁皆是。菜摊不知何时起如此兴盛，是自己许久没在日落前夕于此走了。沿路慢行，泛看过过往行人与形色蔬菜，闻叫卖问价声，“山东萝卜八毛一斤”、“这西芹怎卖”……亦有几个卖水果的摊子，卖鱼卖肉的摊子，最后一个摊子陈列的是油、盐、米、面等，林林总总，俨然一个菜市场了。加其他各色店铺，得“南京步行街”之名，亦不为过。  
沿路看菜买菜之人，多为年长的家庭主妇，也有小夫妻边逛边买。偶尔有几个驱电动车的年轻人，至此便缓

缓向前，环顾左右，不时刹车停滞，称几样菜式放于前篮，待菜已购足，径直前进，再不停下，消失于夕阳余辉。  
此地，大上海之市郊，东部之一隅，比之徐汇、七宝，没有其热闹与繁华，更没有其高档与意韵。这里有的只是平常百姓之平平常常的琐碎生活，早以生计忙碌，晚以期盼归来。  
返家之前，夕阳已不见踪影，只有几片晚霞孤独地停留在天边，遂步行至公司码头，黄浦江畔；此地视野开阔，意境尤深。至公司已有五个年头，遥想伊始，四个刚毕业的年轻人伫立江畔憧憬未来，而今大家都在不同的地方追逐着自己的梦想。青春如那稍纵即逝的夕阳，趁其没远之前好好品味，青春也无需多轰轰烈烈，平平淡淡才是真。  
天色渐暗，江边灯火渐多，收拾心情返家，备一顿晚饭，美美美食之……

## 敬老爱老 不只在重阳节

■ 集团机关 王军红

农历九月初九日，是中华民族的传统节日——重阳节，又称“老人节”。《易经》中把“六”定为阴数，把“九”定为阳数，九月九日，日月并阳，两九相重，故而叫重阳，也叫重九。在传统观念中，双九寓意生命长久、健康长寿，所以人们把重阳节又叫老人节。  
九九重阳，追溯历史渊源：早在春秋战国时，屈原在《远游》中写道：“集重阳入帝宫兮，造旬始而观清都”。三国时曹丕在《九日与钟繇书》中说：“岁往月来，忽复九月九日。九为阳数，而日月并应，俗嘉其名，以为宜于长久，故以享宴高会。”魏晋时期，重阳日已

有了饮酒、赏菊的习俗。到了唐代，重阳被正式定为民间的节日。至明代，九月重阳，皇宫上下要一起吃花糕以庆贺，皇帝要亲自到万岁山登高，以畅胸志，此风俗一直流传到清代。如今，每当农历九月，金秋送爽，丹桂飘香，重阳佳节，活动丰富，情趣盎然，有登高、赏菊、喝菊花酒、吃重阳糕、插茱萸等，热闹非凡，更重要的是升华为探望、慰问老人的一种社会道德风尚和敬老爱老活动。  
敬老、爱老、助老是中华民族的传统美德，是社会和谐的基础，关注、关爱、关心老人是全社会公民的共同责

任。我们自觉弘扬中华民族孝亲敬老的传统美德，营造全社会敬老、爱老、助老的良好风尚，要以儿女之心善待身边的老人，关爱身边的老人，不只在重阳节，更要实实在在地融入到生活中的点点滴滴。



## 12个养生窍门 改变你的生活

养生不是一朝一夕的事，如果将一些好习惯和小诀窍“编织”在生活中，很可能让你的健康状况发生积极改变。最近，英国健康教育中心特邀多位权威专家，总结了24个养生窍门。

1. 用冥想开启新的一天。心理医生凯特·麦肯齐建议，起床后盘腿而坐，花上5分钟调整呼吸，放空心灵，进入冥想，感受能量与喜悦，与你的身体来个短暂的“约会”。冥想能让身心和谐，让大脑更快清醒。
2. 早起喝杯温柠檬水。瑜伽治疗师麦基经常在早上醒来后，给自己倒一杯温水，同时加进去一片新鲜柠檬，这有助消化吸收，清理泌尿系统，还可清新口气。但要注意，水温不宜过高，以免破坏维生素C。
3. 吃顿“豪华”早餐。西方有句谚语：“早餐像国王，午餐像王子，晚饭像平民。”早饭最好包含淀粉、蛋白质、果蔬、坚果四大类食物，可以让胃肠道更快苏醒，一天都充满活力。
4. 饭后喝杯醋饮料。瑜伽教练贝雷奈西·伍尔兹—史密斯认为，早饭后喝一杯醋饮料能激活消化系统，还有软化血管的功效。可以选择以苹果、山楂等为原料，经过发酵酿制的果醋，醋酸含量要大于5%。
5. 每天至少锻炼20分钟。缺乏运动是现代人的通病，每周锻炼3次都不够。最好每天运动20分钟至1小时，瑜伽、跳舞、跑步、网球、足球都可以。日常生活中有机会就多动，比如短途出行不妨走路，而不是坐公共汽车。
6. 常怀同情心。没有人会伤害一个心中真正有爱的人。佛陀以慈悲心看世界，他的内心也是平和的，还有足够的心理能量分享给万物众生。有同情心的人心平气和，机体运转顺畅。
7. 安排点有趣的事。快乐是一种习惯，可以从实践中得到。在日程表里安排一些有趣的活动，比如饭后拐到小花园走走、跟朋友开个善意的玩笑等。
8. 读一本传记。读史使人明智，读人物传记可以与勇敢的心灵作伴。传记是人物一生的缩写，可以看到一个

总  
以“创  
旨，以  
三届  
启幕。  
汇聚  
式上，  
强发  
式。夏  
商的  
的根  
践，善  
级系  
济的“  
趋势，  
业回  
社会  
“第二  
76位  
荣获  
商新  
奖。“  
别表  
家。7