

# 富春报

11  
[总第 142 期]

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

FORCHN  
NEWSPAPER

2015.11.30

## 3种食物却很养人

个人的口味不同的方面选择就是大多数人都喜欢吃“难吃”的苦的食物而远离这些食物里蕴藏着不被人道的养生功效,成分并不比其要少,相反它们功效确是其他无法媲美的,下面我们来看看见的“吃”食物。

**粗糙食物**  
糙食物之所以因为含有丰富膳食纤维,比如“菜秆和白菜帮”就是这些膳食纤维帮助人们预防便秘、结肠癌、有利金排出,帮助身体减轻体重。如果高脂菜肴的时发胖,可以吃这,因为这是粗糙挥效力的最佳

**酸味食物**  
果、山楂、泡菜]的酸味是柠檬酸等有机酸带些天然的酸性促进矿物质的:如铁等。同一水果,味道酸的维生素C含量更丰富,维生素E也更稳定,呆存。从营养方,孕妇吃酸味食物本人和胎儿都有好处。酸味胃酸分泌,提高的活性,增加孕,减轻早孕反

**苦味食物**  
柠檬皮、茶叶、力等,其中富含类、蒟蒻物质和物质,正是它们变苦。比如柠檬子皮中的柚皮中的茶多酚,红克力中的多酚,防癌和心脏;食物带来了一的风味。在众多物中接受度较该是苦瓜,它具有消暑、养血益、健脾、滋肝明效。另外,苦瓜素C含量很高,坊坏血病、保护、防止动脉粥样、高机体应激能心脏等作用。

**涩味食物**  
熟的柿子、紫色皮,这些都是涩的食物。它们的食物中的单宁、鞣酸带来的。这都是强力的抗,对预防糖尿病血脂有益。不仅一种水果,发种营养价值更

## 上海浙江商会房地产联合会第三届理事会换届大会成功召开 张国标董事长出任新一届理事会会长



本报讯(集团机关 谢洁梅)11月21日,上海市浙江商会房地产联合会第三届会员大会暨“房地产新常态下的转型与创新”高峰论坛成功召开。大会选举产生了房地产联合会第三届理事会领导班子,张国标董事长当选为新一届理事会会长。高峰论坛上,郭广昌、任志强等大佬借场论道,畅谈房地产之现状与破局之路。

在大会前一天的预备会议上,浙江省人民政府驻上海办事处领导表示,这一届房地产联合会理事会的候选人非常优秀,尤其是富春控股集团董事长张国标,积极参与回乡投资,多次获得“风云浙商”、“杰出浙商”等荣誉,在浙商中拥有良好口碑。张国标董事长在预备会议上强调,将房地产“分会”改为“联合会”的初衷,就是希望这是一个让房地产业同仁“联”起来、“合”起来、“会”起来的平台,是在生态链上把我们特殊的资源联合起来、博采众长的平台。尤其在房地产业“新常态”下,浙商抱团取暖尤为重要。

在新任会长致辞中,张国标董事长

从环境、政策、市场等方面分析了房地产业面临的困境和破局方向。

他指出,房屋建筑的新时代历史性升级换代已经开始,当下中国已经出现了融合住宅房屋、生态环境、文化经济一体化的建筑形态和模式,构筑起了全新概念的全方位、多功能城镇生活新空间;进一步完善这种新的建筑形态和模式,提升其品位与功能,是市场和生活的需求,也是房地产业联合会努力的方向。

其次,城镇化对住房市场的拉动作用非常巨大,据推测,中国目前城镇化率尚有30%的发展空间,房地产业应当乐观地看到仍将有持续发展的时间和空间。

再次,政府已经明确提出我国的城镇化必须进入以提高质量为主的转型发展的新时期,结合这个原则,全方位提升社会公共设施、环境友好的梦想小镇和美丽乡村建设、休闲度假、文化传承和交流,以及养老服务等多领域综合要素的整体提升,为房地产行业带来了新的契机,提供强有力的动力,展示了房地产行业良好发展的广阔前景。

最后,房地产作为国民经济发展的支柱产业,其具有的基础性、先导性的经济属性不会改变;推动城镇建设,加速城市化进程,促进经济增长,提高人们居住生活水平的作用,仍然明显。谋划中国经济的稳健发展,一定离不开与房地产业的良性的互动。

在大会主旨演讲中,中国房地产协会副会长、住建部政策研究中心原主任陈淮分短、中、长三个时期阶段分析了中国房地产业面对的形势,他认为,长期来看,房地产业作为国民经济支柱产业的地位不可动摇。中国房地产协会副会长任志强则从价格、政策、竞争等角度分析行业发展走向,强调要让别人的“抱团取暖”成为我们的“合作优势”。

上海市浙江商会会长郭广昌在大会总结时表示,关注房地产业要关注人口、资金、周期,以及一个热门词“在供给端改革”。他结合复星集团提出了两个应对方向,一是做蜂巢城市,并不追求规模,而是把城市看成一个有机体;二是全球化布局,依靠全球化配置资产来应对周期。

## 新加坡金融机构考察运通网城

本报讯(集团机关 丛笑)11月7日,运通网城迎来了一批特殊的客人,他们是全球知名的金融集团——新加坡星展控股集团(DBS Group Holdings Ltd.,下称“DBS集团”)旗下的一家著名金融机构。张国标董事长、张樟生总裁全程陪同考察团,详细参观了集团旗下运通网城杭州北园、杭州南园、恒德物流等重点项目,并介绍了各个项目的运营模式与特点,以及优势与未来前景。

当前国内物流与商贸的市场竞争日益激烈,电子商务的兴起,又在很大程度上改变了行业生态与竞争格局,使得仓储物流、供应链管理、咨询认证等生产性服务业面临极大的市场需求与发展空间。为适应新的市场形势的需要,集团决定引进国际先进的仓储物流技术、管理经验及资本等生产性服务业经营要素,大力促进与国际市场的资源整合,以实现企业的可持续发展,鉴此,运通网城应运而生。运通网城的运营模式得到了诸多专家、同行与市场的认可,自开业以来,受到海内外众多客商以及金融机构的关注,通过咨询、参观、考察等手段,与运通网城进行对接和合作。

DBS集团是富春控股引入的境外投资合作方,也是亚洲规模最大的金融服务商之一。该项投资将委托业内知名的资产管理机构——ECW运通资产管理(下称“ECW”)进行运营。

新加坡是国际重要的物流中心,在仓储服务、商贸物流等生产性服务业领域具有国际领先的技术与经验,因此,运通网城将借助DBS集团在新加坡的全方位资源优势,积极引进国际先进的仓储技术与供应链管理管理经验,并有效结合公司在杭州、浙江及长三角地区的市场声誉与客户资源,在杭州建立专业化的仓配运营、商贸服务及电商资源集聚中心,促进杭州地区现代仓储、供应链管理生产性服务产业的发展,并为杭州市、华东地区及国内的电商创客及电商企业提供具有国际水准的专业仓储、供应链服务及商业运营基础设施,以支持国内电子商务的转型升级与可持续发展。

通过与DBS集团及ECW等国际知名机构的战略合作,富春控股将有效衔接国际资本市场,促进物业资产的证券化运营与专业化管理,并向国际一流的资产管理集团稳步迈进。

## 我参与 我健康 我快乐

# 集团第八届“富春杯”篮球赛在杭州举行

本报讯(集团机关 王军红)11月12-13日,集团第八届“富春杯”篮球赛在杭州海军疗养院室内篮球馆举行。经过激烈的小组淘汰赛、交叉赛和决赛,本届冠、亚、季军崭新亮相,去年以微弱之差未能挤入前三的上海富盛浙江建材有限公司代表队今年以黑马之姿力夺桂冠,运通中国股份有限公司旗下的运通网城代表队和富港代表队分获二、三名。

12日,开幕式现场,队旗飘飘,队员精神抖擞。集团党委书记,集团副总裁崔俊,董事长助理詹关平,总裁助理夏乾良,总裁助理贾力,财务总监韩路等领导出席开幕式。

集团总部机关代表队、上海富盛浙江建材有限公司代表队、杭州张小泉有限公司代表队、浙商建业有限公司代表队、富阳渔山基地代表队、运通中国股份有限公司富港代表队、运通中国股份有限公司电商代表队、运通中国股份有限公司网城代表队等八支队伍参加比赛,分三轮进行。比赛分A、B、C、D四

组,上下两区,上半区A、B组,下半区C、D组。小组内采取单循环,组间采取淘汰制,决出四支胜队,上下半区胜队争夺冠军,负队争夺季军。

赛场上,大家攻防守,你抢我挡,团队合作密切。第一天的预赛就已经异常激烈,场内外的互动气氛融为一体,啦啦队的加油助威声传遍了整个球场。

13日,渔山基地代表队与富港代表队争夺季军,富盛浙江代表队与网城代表队展开了紧张激烈的冠军角逐。连续八届的“富春杯”篮球赛已经造就了富春人奋勇拼搏的精神,冠军军争夺赛的两支队伍棋逢对手,难分伯仲。你夺两分我抢三分,来来回回,场上身影跃动,漂亮的远投、奋力的篮板不胜枚举,紧凑快速的脚步声贯穿始终。富盛浙江代表队将上一届的遗憾化作动力,凭借着丰富的经验,严密的防守,内线配合的默契,迅猛的快攻,稳扎稳打,命中率极高,一步步扩大领先优势。整个赛场热情澎湃,参赛队员不

断激发潜能,掌声、呐喊声不断响起,振奋了队员士气,充分展示了富春人良好的精神风貌,再一次提升和彰显了团队协作精神和凝聚力。

值得一提的是,集团总裁助理夏乾良、贾力挤出时间到比赛现场为队员们加油鼓劲,集团财务总监韩路等领导也调整工作时间,积极上阵加入比赛队伍,杭州张小泉公司总工程师、工会主席陈标,浙商建业有限公司行政总监顾小玲,杭州崇贤港公司副总经理、党支部书记王国品等都一一到场助威。各企业高管放下手头工作,积极参加企业文化活动,传承了历届“富春杯”篮球赛的优良传统。

在闭幕式上,集团党委书记、董事长助理詹关平、总裁助理贾力分别为获奖球队颁发了荣誉证书和奖金。党委书记作了讲话。他说,在张国标董事长、张樟生总裁的关心支持下,本届“富春杯”篮球赛组织严密有力、比赛圆满成功,赛出了水平,赛出了友谊,充分体现了我们富



春运动健儿们的特色魅力和团队合作精神;通过比赛展现了富春员工“友谊第一、比赛第二”、“团队第一、个人第二”的良好精神风貌;通过比赛看到了富春人敢于拼搏、不服输的精神。这一活动的开展,极大地增

强了富春人的凝聚力、向心力,对提升企业的团队精神将会产生重大的作用,集团将继续组织具有富春特色的活动,着力塑造富春企业文化、营造家的感觉,并持之以恒地推动下去。

# 学习五中全会精神 服务富春企业建设

## 集团党委组织学习贯彻十八届五中全会精神

本报讯(党群) 中共十八届五中全会是旨在谋划未来五年中国发展之路的关键会议,描绘出一幅生动的“十三五”蓝图。五中全会公报提出的目标和作出的部署,成为富春人关注的焦点和热议的话题。11月12日,集团党委学习了《中国共产党第十八届中央委员会第五次全体会议公报》精神,学习会由集团党委书记主持。

会上,党委书记对《中国共产党第十八届中央委员会第五次全

体会议公报》(以下简称《公报》)、《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十三个五年规划的建议》(以下简称《建议》)进行了导读和介绍。“十三五”规划描绘了中国强国雄心、制定发展蓝图、传递合作共赢信号,向世界展示出中国保持稳定发展的坚定信心。在《建议》中,我们可以看到中国经济和社会发展的愿景和蓝图,可以看到中国共产党在经济社会发展中的纲领主张和战略意

图,可以看到未来五年我国各项工作重点和施政措施。通读《建议》,使我们明确了创新、协调、绿色、开放、共享五大发展理念。

学习会上,大家紧紧围绕会议精神,展望“十三五”期间中国经济发展的诸多亮点,大家一致认为:“十三五”规划与我们企业、每个员工休戚相关。五中全会对中国国民经济和社会发展的新思想、新论断、新部署、新举措,以及“十三五”规划具有世界意义等观点,尤

其是加强生态文明建设的重要性被提升至前所未有的高度,彰显了中国共产党对“生态兴则文明兴,生态衰则文明衰”发展规律的深刻把握。改善民生就是发展,而且是发展的出发点和归宿,中国梦归根到底是人民的梦,实现好、维护好、发展好最广大人民的根本利益是发展的根本目的。总之,“十三五”规划不仅对跋涉在民族复兴之路上的社会主义中国意义非凡,还将产生更加深远的世界影响。

党委书记要求全体党员、入党积极分子要带头学习党的十八届五中全会精神,通过学习,深刻领会五中全会精神,并贯彻落实到富春的日常工作之中,在张国标董事长、张樟生总裁的领导下,共同为富春的发展再创辉煌。与会人员纷纷表态:要认真学习会议精神,坚持创新发展、协调发展、绿色发展、开放发展、共享发展的理念,在富春企业的舞台上,奋力拼搏,努力奉献。

高,比如酸涩的小苹果就比大而甜的富士苹果好。涩味食物中的单宁(多酚中高度聚合的化合物)在美容产品中的应用很广泛,主要功效为收敛、防晒、美白、防晒、抗氧化。所以说,涩味食物对女人来说是不可多得的美容食物。

### 5、辛辣食物

食物中的辣味一般是由辣椒素或挥发性的硫化物提供的。辣椒素具有镇痛作用,还能提高新陈代谢,起到燃脂、减肥、的功效。芥末辣味强烈,具有较强的刺激作用,可以调节女性内分泌,增强性功能,还能刺激血管扩张,增强面部气血运行,使女性脸色更红润。芥末呛鼻的主要成分是异硫氰酸盐,这种成分不但可预防蛀牙,而且对预防癌症、防止血管斑块沉积、辅助治疗气喘也有一定的效果。此外,芥末还有预防高血脂、高血压、冠心病,降低血液黏稠度等功效。

### 6、“冲”的食物

比如萝卜、大蒜、洋葱等,这些食物味道很冲,甚至吃完了还会有臭味。原因就是它们含有硫甙类物质和烯丙基二硫化物,这些物质都对预防癌症很有帮助。比如大蒜就是人类的“健康卫士”。大量调查显示,大蒜产区及长期食用大蒜的人群,其癌症发病率均明显偏低。在吃完这些“冲”的食物后,口里会有气,可嚼一些茶叶、花生仁、核桃仁或杏仁等蛋白质含量较高的食物,减轻大蒜的味道。

### 7、“怪香”食物

有些食物虽以“香”字命名,但味道却很奇怪,比如香菜、香椿等。香菜中含硼量很多,这种物质能帮助身体吸收矿物质,保护骨骼,最适合进入40岁后的中老年人。香菜中还富含铁、钙、钾、锌、维生素A和维生素C等元素,有利于维持血糖稳定,并能防癌。而香椿中含有香椿素等挥发性芳香族有机物,可健脾开胃,增加食欲。它具有清热利湿、利尿解毒之功效,是辅助治疗肠炎、痢疾、泌尿系统感染的良药。

### 8、“臭”味食物

榴莲气味强烈,说它“臭气熏天”毫不夸张。但在泰国,由于其营养价值很高,常被用来当作病人、产后妇女补养身体的补品。榴莲性热,可以活血散寒,缓解痛经,特别适合受痛经困扰的女性食用;还能改善腹部寒凉的症状,促使体温上升,是寒性体质者的理想补品。榴莲虽然好处多多,却不能一次吃太多,否则容易导致身体燥热,还会因肠胃无法完全吸收而引起“上火”。

# 第十届“东博会”圆满举办 张国标董事长出席开幕式



本报讯(浙商建业 潘怡琦)11月8日,第十届中国(东阳)木雕竹编工艺美术博览会(暨东阳中国木雕城二期B区红木家具市场开业)(以下简称“东博会”)东阳中国木雕城隆重开幕。集团张国标董事长出席开幕式,同时作为中国木雕文化博览城有限公司董事长致辞祝愿本届东博会圆满举行。东阳市市长朱建军主持开幕式,中共东阳市委书记黄敏致欢迎辞。

本届东博会为期5天,共有100多位国

际、省级工艺美术大师,20多个省市地区的工艺美术协会和红木家具行业及采购商代表汇聚东阳中国木雕城,向世人展示木雕竹编工艺丰富的文化内涵。一时间,国内外名家大师、艺术珍品齐聚东阳,为木雕城这座艺术之都增添了无尽光辉。

开幕式后,与会领导、嘉宾参观了木雕城国际会展中心,张国标董事长作了现场介绍。首次设置的东阳非物质文化遗产展区吸引了大家的目光,随后举行的第12届

亚非·地中海国际当代艺术展暨手工艺品的开幕也受到了极大关注。

本届东博会亮点频出,台湾木雕正式入驻木雕城二期,“国际民族文化与艺术生活馆”同步落户二期,将进一步丰富东阳中国木雕城的“木艺”文化,注入更多的潮流前线、时尚前沿的新思想。开幕式上还举行了2015年度东阳木雕·红木家具十大精品获奖企业颁奖仪式,获奖作品在此次博览会上都设有专门展位,为大家呈现“东作”家具的魅力。二期B区红木家具市场宣布开业,数百家品牌企业入驻,各式精品红木家具云集,将为东阳中国木雕城打造木雕·红木家具行业规模最大、业态最全的专业市场再添新活力。另外,本届东博会还特别安排了“精工善艺——百件木雕(竹编)大师作品拍卖会”、2015“东阳中国木雕城”红木家具经销商联谊会暨东阳红木家具优秀品牌发布会等多项精彩活动。

至此,中国(东阳)木雕竹编工艺美术博览会已举办了十届,交易额逐年增长,影响力也越来越大。随着未来的发展,东阳中国木雕城将木雕、竹编艺术文化与产业发展、市场发展完美融合,以现代商业会展的形式,打造的这一场“文化盛会”将会成为推动中国木雕竹编产业发展的重要平台。

# “非遗”进校园 文化有传承

## 富阳东洲中心小学学生参观张小泉东洲园区

本报讯(张小泉 王艳)“经过热处理后的剪刀变亮了”,“热处理时的温度可以达到1000度”……一群小学生围在热处理网带炉前,拿着经过热处理的剪刀头,仔细观察,不停地述说着他们的“新发现”。11月6日上午,富阳东洲中心小学的学生代表来到张小泉东洲园区,参加社会实践活动。

首先,公司相关负责人向学生们介绍了“张小泉”的企业文化,包括其深厚优秀的历史、企业成长的过程、产品的用途和功能,并通过视频播放,让孩子们感受到传统制剪工艺与现代制剪工艺的区别。

在对张小泉企业有了宏观了解和剪刀

知识的学习后,学生们依次前往制坯车间、热处理车间、磨削车间、装配车间和包装车间,现场观摩制剪工艺。在装配车间,学生们还亲身体验了一把装配剪刀的“乐趣”。在制剪师傅的指导下,学生们有模有样地拿起左右两片剪刀,拧上螺丝,还敲打几下,但却发现装好的剪刀并不好用。不过,经师傅们重新“拷油”调整后,剪刀剪切立刻变得轻松顺手了。一位师傅告诉学生,她在车间已经三年多时间了,依然觉得自己对“拷油”工艺掌握得不够全面,还有很大的提升空间。学生们听道这里,更加觉得剪刀制作不易,也体会到了制剪师傅们的辛苦。“我本来以为制作剪刀很容易,没想到

要经过这么多道工序,好复杂呀。”一位学生发出感慨。

半天时间的参观学习结束了,学生们还意犹未尽。“剪刀利用了杠杆原理,所以指甲剪的头部又宽又短,用起来非常省力。”“剪刀的用途多种多样,不同的场合需要用到不同功能的剪刀。”谈起收获,大家头头是道。

“张小泉”一直致力于“非遗”文化的保护和传承工作,每年来厂参观访问的学生络绎不绝。让更多的青少年热爱、学习和传承“非遗”文化以及“我们民族好的东西”,不仅仅是学校的本职,也是一家百年老字号企业的使命和责任。

# 老店新气象 张小泉上海南京路店新装上阵

本报讯(上海张小泉 王晓鑫)近日,开了快60年的张小泉上海南京路店经重新设计装修后正式露面,优雅的古典风格带给消费者视觉和心理上的双重惊喜,也给张小泉这个百年老字号注入了鲜活的新能量,焕发出新的光彩。

2015年5月,张小泉启动品牌整体规划工作,经过细致的问卷调查、员工访谈、外出考察和会议探讨,形成了张小泉崭新的产品包装和门店风格。8月,全新开张的张小泉上海豫园店开门迎客。同时,南京路店也正式投入装修工作。装修期间,门店照常营业,给店内员工带来了巨大的考验,但大家都一一克服了下来。

如今,一个崭新的南京路店呈现在大众面前,飞檐翘角,行云流水,古典韵味浸润着每一个角落。整齐划一、古朴时尚的工作服更是让穿着的员工显得个个精神抖擞。闻风而来的顾客不约而同地感叹到,这店铺的格调与张小泉作为中华老字号的风范确实极为契合。

虽然店铺的整体面积不变,但因其内部屋顶的九宫格设计,以及对全新的橱窗、柜台的巧妙布局,整个空间既饱满又通透,非常贴合消费者的视觉和心理感受。除了格局、布置上的颠覆性变化,店内销售的商品结构也进行了调整,更为多元化,也更符合现代人的消费心理和需求,既有传统的家用产品,又有时尚的礼品;既有单品,又

有主题系列;既有常规爆款,也有个性化新款。

8月开张的上海豫园店其整体装修风格与南京路店一致,皆为中式仿古。且与豫园这座明朝时期的私人花园内的古建筑交相辉映,甚为典雅。透过门口橱窗向里探望,店铺井井有条,一览无遗,每个细节都让前来购物的消费者体会到了张小泉品牌内涵中历史与现代交融的特性。

豫园店的全新开辟和南京路店的整装上阵,意味着张小泉已经逐步向着更高端、更高层次的品牌形象行进,也希望借此让更多的消费者在读懂这个著名中华老字号品牌所蕴含的传统文化的同时,也领略到它与与时俱进的创新魅力与活力。

## 双十一,全民「剁手」背后的电商

运通中国股份有限公司 刘豫娟

到今天,11月11日已演变成一个全民购物狂欢的节日,而作为我们电商一整年最重要的大促活动日,这一天的电商大家庭就像过年一样隆重和热闹。

11日一早,有同事搬来音响,有同事布置办公室,有同事摆起大家的伙食干粮,因为我们即将面对一场“持久战”,很可能顾不上吃饭,要一直奋斗在电脑前。作为张小泉电商的一员,大家的内心都是骄傲的。

一整天,客服们都忙碌地接待着前来咨询的顾客,运营们在完成各个平台的日常工作后就加入客服后备军,全身心投入到天猫旗舰店的客服支援当中。每个运营人员在刚进张小泉时,都是从客服做起,除了能更好地了解消费者的各种购物习惯和诉求等,还能巩固对产品的认识。

在我们的工作区域有一块大屏幕,用来实时直播“战况”,以及播放天猫主办的双十一晚会,让大家在闲时看看店铺的销售情况,活动的进展状况。

到了晚上十点左右,大家都是饥肠辘辘,本想试试张小泉还未上市的火锅炉子,无奈咨询量实在太太大,只能选择了普通火锅。当大家都全心奋斗时,公司总经理等领导送来了馒头和红烧肉,更有热心的部门同事送来了亲手做的蛋糕。大家的热情和备战的激情像火锅热气那样,荡漾在整个电商办公区域。

随着双十一的正式开战,我们看着销售额从0开始一点一点跳动,每一个点的跳动,都让我们内心的成就感上升一个level。

套刀比翼双飞两小时售罄,供不应求,紧急补货,即使通知消费者只能再30日之前完成派送,依旧有源源不断的订单输入。“豪享”被疯抢一天,卖出近9000套,凤凰归来切片刀卖出近2000个,汤婆子卖出500多个等等。仅40分钟就突破100万,今年的剪刀专卖店也开启疯抢模式,最终天猫旗舰店以390.8万元,专卖店以17.4万元,所有平台共587.8万,比去年高出128万的好成绩收尾。无线端成交占比74.66%,与2014年同比的42.6%,增加了32%。成交转化率均值为22.62%,同比去年双11增加了5个百分点。下单转化率23.14%,同比增长5.19%。

双十一“剁手”的你是快乐的,我想默默工作的电商大家庭也是一样的。



酸涩的小苹果而甜的富士苹果未食物中的单宁+高度聚合的化在美容产品中的泛,主要功效、防晒、美白、防化。所以说,涩对女人来说是不均美容食物。

**辛辣食物**

物中的辣味一般叔素或挥发性的提供的。辣椒素甾作用,还能提代谢,起到燃脂、的功。芥末辣,具有较强的刺,可以调节女性增强性功能,还血管扩张,增强血运行,使女性工润。芥末呛鼻成分是异硫氰酸成分不但可预,而且对预防癌血管斑块沉积、宁气喘也有一定,此外,芥末还高血、高血压、降低血液黏稠。

**“冲”的食物**

萝卜、大蒜、洋葱这些食物味道很吃完了还会有原因就是它们含类物质和烯丙基,这些物质都癌症很有帮助。蒜就是人类的“土”。大量调查大蒜产区及长期的人群,其癌率均明显偏低。这些“冲”的食物会有气温,可嚼中、花生仁、核桃二等蛋白质含量食物,减轻大蒜。

**“怪香”食物**

些食物虽以“香”,但味道却很奇+香菜、香椿等。含硼量很多,这能帮助身体吸收保护骨骼,最适40岁后的中老菜中还富含铁、锌、维生素A和C等元素,有利血糖稳定,并能而香椿中含有香军发性芳香族有健脾开胃,增加;具有清热利湿、毒之功效,是辅肠炎、痢疾、泌尿杂的良药。

**“臭”味食物**

藜气味强烈,说气熏天”毫不夸在泰国,由于其直很高,常被用商人、产后妇女本的补品。榴莲以活血散寒,缓,特别适合受痛的女性食用;还腹部寒凉的症:体温上升,是寒者的理想补品。然好处多多,却欠吃太多,否则致身体燥热,还胃无法完全吸收“上火”。



**冠军队感言:**

感谢集团组织这场篮球赛,丰富了员工的业余生活,彰显了合作共赢的团队精神,体现了我们乐于分享、激情快乐的精神面貌,也营造了积极进取、力争上游的企业文化氛围。篮球赛中我们获得了第一,工作中我们也相互追赶,勇争第一。



**第八届「富春杯」篮球赛花絮集锦**



**上海富盛公司推进开展清洁生产审核工作**

上海富盛浙工建材有限公司 袁翔

为深入贯彻落实《中华人民共和国清洁生产促进法》,落实《上海市清洁空气行动计划(2013-2017)》,响应上海市政府关于“鼓励企业实施清洁生产,提高资源利用率,从源头上减少或避免污染物的产生,促进产业调整升级,推动工业发展方式转变”的号召,根据《上海市经济信息化委、市环保局关于组织开展2015年度企业清洁生产审核申报工作的通知》要求,上海富盛浙工建材有限公司积极申报,经上级经济信息化委主管部门审查推荐,被列入2015年度上海市开展清洁生产审核企业名单。

清洁生产是一种新的创造性的思想,该思想将整体预防的环境战略持续应用于生产过程、产品和服务中,以增加生态效率和减少人类及环境的风险。对生产过程,要求节约原材料和能源,淘汰有毒原材料,减降所有废弃物的数量和毒性;对产品,要求减少从原材料提炼到产品最终处置的全生命周期的不利影响;对服务,要求将环境因素纳入设计和所提供的服务中。

清洁生产审核是按照一定程序对生产和服务过程进行调查和诊断,找出能耗高、物耗高、污染重的原因,提出减少有毒有害物料的使用和产生,降低能耗、物耗及废弃物产生的方案,进而选定技术、经济和环境可行的方案的方案。

参照国家环境保护总局的企业清洁生产审计手册的要求,富盛公司清洁生产审核的实施推进,计划分两年,按照筹划和组织、预审核、审核、方案产生和筛选、可行性分析、编制清洁生产报告和验收七个阶段进行。

首先开展培训和宣传,成立由企业管理人员和技术人员组成的清洁生产审核工作小组,制定工作计划;第二步,在对企业基本情况进行全面调查的基础上,通过定性和定量分析,确定清洁生产审核重点和企业清洁生产目标;第三步,通过对生产和服务过程的投入产出进行分析,建立物料平衡、水平衡、资源平衡以及污染因子平衡,找出物料流失、资源浪费环节和污染物产生的原因,并进行分析,提出清洁生产实施方案,并进行方案的初步筛选;接下去对初步筛选的清洁生产方案进行技术、经济和环境可行性分析,确定企业拟实施的清洁生产方案;之后是清洁生产审核报告的编写,内容应当包括企业基本情况、清洁生产审核过程和结果、清洁生产方案汇总和效益预测分析、清洁生产方案实施计划等;最后就是验收阶段,由经信委、环保局等相关部门组织对企业的清洁生产推进工作的成果验收,验收合格,给予配套资金支持,颁发清洁生产企业证书等。

目前,富盛公司按照政府认定的要求,邀请中国质量认证中心上海分中心作为清洁生产的第三方审核机构,已进入清洁生产审核推进的筹划和组织阶段,并组织参加了清洁生产内审员培训学习。

**职工服务室筹建完毕即将开放惠及职工群众**

本报讯(张小泉 王艳)日前,杭州张小泉职工服务室经过前期紧锣密鼓的准备,已基本筹备完毕,不久将正式面向公司全体职工开放。

自2011年5月公司从杭州主城区搬迁到富阳东洲后,不少外地员工或申请住在公司宿舍,或在厂区周边租房居住。由于厂区远离市区,公交条件又有限,不少员工下班后只能回家,生活单调。为落实好杭州市总工会加快构建服务职工工作体系建设,真正以服务职工群众作为出发点和落脚点,为职工提供一站式、全方位、多层次服务,有效解决服务职工群众“最后一公里”问题,公司工会在市总工会的指导下,决定启动杭州张小泉职工服务室项目筹建工作。

公司职工服务室的创建,本着“立足企业实际,优化资源配置”为原则,对原有的职工之家进行了全面的升级改造,目前设立了职工服务接待室、职工文体活动室、职工书屋,同时设有道德讲堂、培训室、放映厅、书吧、酒吧等场所,是职工解决困难的去处,是职工提升技能素质的平台,也是职工工作之余的休闲乐园。

职工服务接待室由工会主席担任接待室主任,工会干部为值班人员,做好来访职工的接待、登记、协调、反馈工作,主要提供帮困、维权、职工医疗互助和接待咨询服务。职工文体活动室配备了跑步机、发泄沙包、乒乓球、羽毛球、台球、篮球、棋牌、哑铃、毽子、跳绳等活动器材和设施,旨在丰富职工业余文化生活,开展多种形式和健康向上的文化体育活动,增强职工身体素质。职工书屋现有藏书1125册,有助于保障职工的基本文化权益,丰富职工精神文化生活。道德讲堂以“身边人讲身边事,身边人讲自己事,身边事教育身边人”的基本形式,大力倡导“爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献”等基本道德规范,让职工走上讲台,展现自我风采,促进企业精神文明建设,让职工再上新台阶。职工培训室立足于职工素质提升,根据职工需求,提供各类讲座、技能培训、沙龙论坛服务,内容涉及新员工入职培训、职工岗位技能培训、职工消防知识培训、职工安全健康教育、职业病防治教育等各类培训服务。放映厅、酒吧、书吧则配备投影屏幕、电脑、话筒、音响等设施,可开展各类职工休闲娱乐活动。

随着日后职工服务室运作的不断成熟,公司工会将逐步扩大服务职工内容,改进服务职工方式,提升服务职工效能,促进职工体面劳动、舒心工作、全面发展,让改革发展成果更多地惠及职工群众。

## 打造新标准下的“浙江制造”品牌

■ 杭州张小泉公司 诸立萍



浙江省人民政府办公厅于2014年9月19日发布了《关于打造“浙江制造”品牌的意见》，要求在全省范围内联动推进标准强省、质量强省、品牌强省战略，深入实施知名企业、知名品牌、知名企业培育工程，加快推进经济转型升级。按照“企业主体、市场认可、社会参与、政府监管”的要求，综合运用经济、科技、法律、行政等手段，着力构建“浙江制造”品牌的培育、发展和保护机制，形成一批品质卓越、技术自主、管理先进、美誉度高、带动力大、竞争力强，占据国内市场话语权和比肩国际先进水平的“浙江制造”品牌。

我公司积极响应省政府的要求，努力开展“浙江制造”品牌的打造。作为拥有近四百年历史的老字号刀剪制造企业，我们一直坚持“良钢精作”的祖训，并把它转化成为公司的核心价值观。我们的愿景是成为具有自主知识产权的国际

知名企业；我们的使命是坚持“保护与发展并存，继承与创新并举”的原则，将“张小泉”打造成为具有自主知识产权的世界著名品牌。

什么是自主知识产权？自主知识产权一般是指在一国疆域范围内由本国公民、企业法人或非法人机构作为知识产权的权利主体，对其自主研发、开发、生产知识产品，及获得许可购买他国或他人专利、专有技术、商标、软件等所享有的一种专权利。根据世界知识产权组织的分类，分为创造类自主知识产权和标示类知识产权两类，以及反不正当竞争。从操作层面上讲，自主知识产权的原始取得，主要以自行研发、委托研发、合作研发等原始方式取得；自主知识产权要求知识产权人的创造性行为蕴含于知识产品中，创造性包括开拓性的发明创造（例如发明专利），也包括在原有技术基础上的改进、组合

（例如实用新型专利和外观设计专利），并且自主知识产权的取得和存在，需要国家有关机构的权利认定，例如专利的认定等。

浙江制造的产品标准，代表的是这个领域的高标准和高水平。能满足浙江制造标准的产品，一定是具有先进性和国际水准的。目前公司正在努力，着手编制《不锈钢菜刀》和《不锈钢家用剪刀》的浙江制造的产品标准。新标准的技术参数和综合管理要求，与原标准会有明显的差异，不仅考虑提升产品技术指标，而且从产品全生命周期或全过程（原材料采购、设计、制造、销售、使用、回收等）出发，系统地研究、提取可能影响产品最终品质的核心要素及其要求，并以综合标准的方式体现出来。

期待着通过新标准的编制，进一步规范公司的产品品质，并加快自主知识产权的获取，早日成为具有自主知识产权的国际知名企业。

## 最美如汤

■ 富阳杭加新型建材有限公司 钱建峰

都说最美难找，最美难做，我要告诉你，只要用心去找，用心去做，最美就在我们的身边。

细小的事情里，常藏着最美的身影，在那渐渐泛黄的回忆里，有人种下了最美的种子，在它开花结果的时刻，你就可以找到它。

记得那是一个寒冷的冬天，平日温暖的太阳此刻释放着苍白的微光。人来人往的单位食堂里，刚刚进入公司的我端着汤碗没有目的地跑来跑去。虽只是一碗汤的事，失落感却顺着我的脚一路攀爬而上，肩负盛汤“重任”的我却找不到盛汤的地方，心里非常郁闷。

日光灯冷白的光照在我的脸上，拿着汤碗静静发呆的我在人群中，大概显得无助又无奈吧。望了望手里的空碗，正准备转身离去，还没走几步，

就感觉到有人用指碰了我，扭过头看见一个同事，他羞涩地朝我笑笑，关切地说：“新同事，在找汤吗？那里还有哦！”他指了指一个角落，脸上笑意更浓了。我的眼睛亮了起来，顺着他指的方向看去，果然还有汤呢。就在我继续发愣的会儿工夫，他从我手里接过汤碗，说：“我来。”随后便娴熟地帮我盛好了汤，之后，又转身帮助别的同事去了。

汤还在冒着热气，我满足地端着它回到食堂餐位。当我想起应该说声谢谢时，才发现食堂里早已没有了他的身影。如今他的面孔，也被漫长的时间河流所冲刷，在我的脑海中渐渐地模糊变淡了。

我想，或许最美就恰似这一碗汤吧，即使在渐渐远去的岁月里，这抹最美的身影也时常闪烁着。

## 那都是我们，曾做过的梦

■ 集团机关 谢洁梅

仅从一个普通受众的认知去看，宫崎骏和他的动画作品多少有点被推上神坛的意思，但相反于那种高高在上、不可抵达的距离与神秘，因为他的作品画面以及传达的信息是那么的柔和、朴实、谦逊，让人心动，我反而觉得这是一个特别亲切的老头。

在他导演或编剧的所有作品里，最爱《龙猫》，对《千与千寻》、《哈尔的移动城堡》、《魔女宅急便》以及后来的《借东西的小人阿莉埃蒂》等，也始终有着说不出的喜欢。尽管二维动画看上去已经占领了主流市场，于我而言，以宫崎骏作品为代表的二维动画始终有着一种不可替代的魅力。

我喜欢那些鲜活生动的小镇，喜欢那些在故事中生活着的平凡的居民，喜欢那些脑洞大开又合情合理的情节……孩童时代的乡间，树洞，森林，废墟，公园，城堡……这些所谓神奇，都曾是我们做过的梦，却随着成长被渐渐遗忘。千寻、苏菲、小月、小梅都是最平凡最真实的孩子，就像曾经的小时候的我们。这就是为什么，我们总能在宫崎骏的电影里找到特别的契合感。一切恍如昨日，让人忧伤，又不由欢喜。

我从不认为这些作品只是单纯地描绘表面的美好，相反的，赏析这些电影，都需要由眼入心地去思考，当中关于成长、生存、自然的丰富内涵，打破了不同文化背景之间的障碍，打动了生

活在世界不同角落的平凡人的心；当中蕴含着的变化和反思让看上去简单的动画作品充满了戏剧张力，也使得宫崎骏成为了第一位将动画上升到人文高度的思想者，为全世界所推崇。

这些作品备受推崇的理由，还少不了穿插其间的美妙音乐。那些徐缓轻扬的动人旋律，总让我联想起学生时代的夏日时光，午后的故乡飘动着清新空气，伴着徐徐微风而来的海水的味道，特别没有缘由地，就能让人觉得高兴。回忆里，总有那么几抹站在穿堂风中咧着嘴笑的印象，天真无邪。

在迷蒙的夜色里，如果我可以选择做一个梦，在这个梦里，我想生活在金鱼姬波妞出现的那个靠海小村庄，生活在魔女奇奇修行的那座小城，生活在龙猫出没的那个乡下，也生活在阿莉埃蒂一家生活着的郊外的老房子……



## 初来乍到“新家乡”

■ 富阳杭加新型建材有限公司 高红梅

告别了夏季酷热而奇怪的苏州，重新启程。我想感谢你的陪伴，是你给了我实习的机会，让我学会了待人处事，还结识了许多朋友，感谢那些曾陪我一起疯、一起努力工作的傻丫头们，纵有万般不舍和无奈，也总有离别，天下无不散之筵席，我们最终都要怀揣着各自的梦想去追求拼搏，请原谅我的不辞而别。

我自一个天堂来到另一个天堂，却又与杭州擦肩而过，而径

直来到了富阳。

富阳，顾名思义，大概是一个富丽堂皇，特别高大上的地方吧？在还没到富阳之前，我对它充满了好奇，脑海中总会浮现出各种美好的画面。带着感动的心，几经波折周转，终于来到了这里，虽与想象不同，但这个美丽的大富阳很像我

的故乡，虽然有些偏僻，明明还很陌生，却让人有熟悉的感觉。这里有金光闪闪的稻谷，每年都会举办“稻香节”来庆祝丰收，是一个充满

乡土情调的田园之地，随处都可以闻到一股朴实的气息，一种莫名的亲切感油然而生。想想以后自己就在这里工作了，不觉另有一番天地。

在新公司里，人人都很谦让，互相帮助，面带微笑。我很庆幸能有如温暖家庭般的工作环境，心已足矣。

我会尽快融入富春，发挥个人所长，努力工作，无愧自己的选择。

## 收获者的“收货”

■ 运通中国股份有限公司 王凯

在杭州这个电商大佬汇集的都市，双十一是一个网购狂欢节，而我作为80尾端的年轻人，也已“迫不及待”地投入这个嗨翻天的“剁手”盛典。以前每年的双十一，我也与大家一样，都会早早地网购淘置一些性价比高的商品，早早地放入购物车，在秒杀的时段及时下单，而后就是无尽地期待着包裹在双十一后陆陆续续到来。

11月10日，双十一的前一天，我有幸成为运通中国的一名新人，也恰好接到了一份看似简单实则颇具挑战性的任务——双十一支援如意仓东洲仓仓配工作，我的订单编号：20151111。

此前，作为杰出浙商代表的集团董事长张国标先生在接受浙江经视采访时介绍到：双十一期间，物流中心都在忙着备货，那几天各公司的同事基本上都要去仓储基地和物流基地帮忙，通宵达旦地加班。

11月11日，我们如期来到了东洲仓库。一进仓，只见一侧是堆积如山的双十一下单货物，如张小泉套装、融氏食用油等等，另一侧则是几条热火朝天的打包流水线。我的工作就是往“融氏”各式油品的充气包裹里装货，然后递给充气的师傅充气。接手第一单时，只能用“左手一个慢动作，右手一个慢动作”来形容自己，但见边上的师傅



们，手脚熟练流利，动作行云流水，一个个漂亮工整的订单箱顷刻间就在他们手里诞生了。那一刻，我觉得有一种美肆意而生，美得简单又深刻。

正如同事说的，有些人在网上“剁手”，我们在仓库“剁手又跺脚”。由于订单猛增，为了保证“剁手党”的包裹能够及时、完好地送达，我们在流水线上运、搬、放、充气、打包、封箱、堆放等各工序环节上往往要站着操作整整10个小时甚至以上。

虽然我只是一名新人，但一天的仓库实际操作让我对公司有了更深一层的认知。“精以敬业、诚以待人”，无论做任何事，坚持与诚信

是企业的生命，同时又何尝不是我们的职业操守呢？如果之前以为支援只是简单地帮忙，那真的大错特错了。参与了双十一后，我所收获的大大超乎“包部分量”。

双十一硝烟渐散，余热未消。当你接过印着“如意仓”三个深蓝色字样的快递包裹时，相信你是幸福的，因为其中除了有你需要的商品，还饱含着我们认真、负责、用心的态度。同样，经历过仓配工作的我也会在收到包裹时道声感谢：谢谢双十一，谢谢自己，谢谢所有……

文章的最后，附上一个新人在这个双十一的感受：考验度3星，实操度4星，收获度5星。

## 8种食物 难吃却很养人

每个人的口味不同，在吃的方面选择就不同，但是大多数人都不会对一些“难吃”的苦涩、粗糙的食物避而远之，而其实这些食物里面往往蕴藏着不被人们所知道的养生功效，其营养成分并不比其他食物要少，相反它们的养生功效确是其他食物所无法媲美的，下面就让我们来看看生活中常见的最养生的八大“难吃”食物。

### 1、粗糙食物

粗糙食物之所以粗糙，是因为含有丰富的非水溶性纤维，比如粗粮、芹菜杆和白菜帮等。可就是这些膳食纤维能帮助人们预防便秘、防止肠癌、有利金属离子排出，帮助身体排毒，减轻体重。如果你在吃高脂菜肴的时候担心发胖，可以吃这些食物，因为这是粗糙食物发挥效力的最佳时刻。

### 2、酸味食物

沙果、山楂、泡菜等，它们的酸味是柠檬酸、苹果酸等有机酸带来的，这些天然的酸性物质能促进矿物质的吸收，比如铁等。同一品种的水果，味道酸的一般维生素C含量更高，维生素也更稳定，更容易保存。从营养方面来说，孕妇吃酸味食物对孕妇本人和胎儿的发育都有好处。酸味能刺激胃酸分泌，提高消化酶的活性，增加孕妇食欲，减轻早孕反应。

### 3、苦味食物

像柠檬皮、茶叶、黑巧克力等，其中富含各种甙类、萜类物质和多酚类物质，正是它们让食物变苦。比如柠檬皮和柚子皮中的柚皮甙，茶中的茶多酚、红酒、巧克力中的多酚，都能预防癌症和心脏病，也给食物带来了一点苦涩的风味。在众多苦味食物中接受度较高的应该是苦瓜，它具有清热消暑、养血益气、补肾健脾、滋肝明目功效。另外，苦瓜的维生素C含量很高，具有预防坏血病、保护细胞膜、防止动脉粥样硬化、提高机体应激能力、保护心脏等作用。

### 4、涩味食物

未熟的柿子、紫色的葡萄皮，这些都是涩味很重的食物。它们的涩味是食物中的单宁、植酸和草酸带来的。这些物质都是强力的抗氧化物质，对预防糖尿病和高血脂有益。不仅如此，同一种水果，发涩的品种营养价值更