#### 1招:越懒越要

为湿气重的人 都是饮食油腻。 动的人。这些人 感觉身体沉重。 力而不愿活动。 不爱运动,体内 湿气就越多,久 ,必然就会导致 入脾脏,引发-

动可以缓解压 进身体器官运 速湿气排出体 步、健走、游泳、 太极等运动,有 气血循环,增加

#### 2招:饮食清淡

胃系统关系到 水分代谢,最好 就是适量、均衡 雪、牛奶、肥甘厚 腻食物不易消 易造成肠胃闷 計食油炸品 体产生过氧化 发炎反应。

令食物、冰品或 果,会让肠胃消 功能停滞,不宜 用,如生菜、沙 〔、大白菜、苦瓜 F在烹调时加入 降低蔬菜的寒

#### 3招:避环境的

们人体内产生 \*了自身代谢的 外,有很大一部 竟有关。经常在 阴冷的环境中, 导致湿气入侵

常生活中应留 事项:1. 不要 也板。地板湿气 易入侵体内,造 减少外出。3. 潮湿未干的衣 要盖潮湿的被 **E**澡后要充分擦 吹干头发。4. 的湿气如果很 议多开窗透气。 界湿气也很重, 打开风扇、空 力这些电器保持 付流。

#### 4招: 薏米煮 Ⅰ煲汤

涂体内的湿气, 很多我们常吃 可以起作用。比 , 性味甘淡微 川水消肿、健脾 予筋除痹、清热 功效; 红豆性 **‡酸,有健脾止** 

# [总第 143 期]

**FORCHN** NEWSPAPER

2015.12.31



# 新年贺词

春发展的各级领导、各界朋友,向广大新老 客户以及您们的家人, 致以最真挚的问候 和最美好的祝愿

恭祝大家新年快乐、身体健康、事业兴

回顾刚刚过去的 2015年, 在整体经济 增速放缓的背景下, 富春主动优化调整产 业结构、积极谋求传统产业向智慧经济转 型的"智变"计划开始实施并取得了实质性 的进展, 使我们既有资源的潜在优势得以 最大的转化与发挥;在过去的一年中,我们 响应浙江省委、省政府"空间换地、电商换 成果;我们紧跟时代的信息化潮流,加快发 展电商产业的脚步愈发自如; 我们陆续建 成的一批项目开始发挥作用,产生预期的 经济效益和社会效益;我们"务实创新,开 拓进取"的企业精神在多元化的领域,得到 了充分的诠释。

这一年, 作为富春产业转型升级第一 窗口的运通网城电商产业园正式开园,搭 建起网商的"梦想小镇"。如意仓网点向全 国各地延伸, 跨境仓业务全新开启,"让电 子商务变得更容易"的愿望正在成为现实。

这一年, 对张小泉品牌的整合全面展 开, 百年老字号焕发出与时俱进的创新魅 力与活力,向着更高端、更高层次的品牌形

象稳步前进

这一年, 我们与国际知名金融机构展 开战略合作,开始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。

这一年, 我们的人才梯队在整合中成 长,精神文明建设和党建工作有了长足的 在杭州隆重举行。因缘契机处处皆在,只要 进步,以"家"为核心的企业文化体系更臻 丰满,"爱"的力量渗透富春上下。

这一年, 我们的社会影响力与知名度 大幅提升,受到了政府、媒体与大众的广泛

这一年,我们走的每一步棋,落的每一 市"战略部署的行动已有了阶段性的实际 颗子,都与整体经济发展、社会发展的态势 相吻合

这其中, 凝聚了全体富春同仁的辛勤 汗水,离不开各级领导的关心支持,更仰仗 社会各界的厚爱与帮助。在此,我谨向全体 同仁、各级领导、各界朋友,致以最衷心的

人们说起富春的时候,常将他与"回 归"联系在一起。依我看来,富春的回归,既 是企业自身发展的需要,也是浙江经济发 展的需要,更是社会整体发展的需要。当我 们经营企业的时候,我们应该想到什么?想 到怎么做才能有力地助推经济, 才能有效 地保护环境,才能更好地传承文化,才能让 客户的利益最大化,才能使员工满怀激情

和感恩

朋友们,2016年,是"十三五"的开端之 年,是充满未知、希望与考验的一年。万众 瞩目的第二届世界互联网大会刚刚在乌镇 顺利落幕,G20 国际盛会在新的一年里又将 我们能调整心态,并根据现实对市场作出 切合实际的正确判断, 对各行业的发展能 有一个适应市场的正确定位, 以企业转型 升级、行业转型升级的理念, 审视现状, 放 眼未来, 那么, 我们就可以非常自信地认 为,富春的发展,是完全可以伴随着中国经 济社会的发展而得到同步的,可持续的,健 康协调的发展

富春的发展契机,当在顺应规律,积极 创新。认知新事物,辨明新方向,适应新变 化,形成新思路,整合提升多领域综合要 素,努力为市场提供全新概念的新的产品, 最大程度地满足人们日益提高的对生活品 质的新要求。

转型升级,创新求变,将会是富春今后 的发展道路上一个永恒的话题,我以为。

再次恭祝大家新年快乐,福满门庭、前

# "富春·我们·毅起行" 第四届毅行活动圆满举办

**本报讯**(集团机关 张琪)12 月 26 日 上午,两辆大巴满载毅行参加人员,从杭州 庆春路出发顺利抵达了建德乾潭,"富春· 我们·毅起行"第四届毅行活动由此拉开帷幕。

尊敬的领导、各位同仁、各位合作伙伴、亲

股集团董事会并以我个人的名义,向全体

富春同仁及其家属,向所有关心和支持富

值此辞旧迎新之际, 我谨代表富春控

本次毅行活动参加人员多达 100 余 人,由集团张樟生总裁带队,集团副总裁崔 俊、俞斌荣,董事长助理詹关平,运通中国 首席运营官夏乾良,运通中国执行总裁贾 力,集团财务总监韩路,上海三林基地总经 理孙建平, 杭州恒悦投资总经理俞成林等 领导积极响应,各公司同仁一起加入毅行 队伍。另外,活动还配备了10余名工作人 员和2名医师,负责途中与终点的各项工 作,使得这次毅行的参与规模达历史之最。

9时15分,毅行正式开始。所有参加人 员身着定制的蓝橘两色 T 恤,并贴上了专 属的活动号码牌。此次毅行分为全程22公 里和半程 11 公里两组,都从建德乾潭出 发,半程组走至姚坞,全程组至姚坞后再折 返回乾潭。两大组又分成了8-10人的各小 组,每组设有1名组长,1名娱记(负责拍照 及宣传),1名鸡毛信(负责联系大部队)和 1名后勤委员(负责后勤工作),角色分配清

行进中,队员们激情澎湃,有的小组一 路跑步前进,整个行进过程比预想的要快, 的西湖环湖走7.8km,接着2013年的徽杭 中途有些队员由于平时较少运动,体力稍 古道 22km,2014年的富阳龙门杏梅尖 有不支,队长就带领大家缓速前行。11点 14.8km(海拔 1067.6米),再到今年建德绿 35 分,由张樟生总裁带领的全程第一小组 道 11km 和 22km 的分级挑战,富春人一路 率先到达姚坞,之后半程、全程的队伍陆续走来,收获了不少汗水与意义。相比杏梅尖通过富春学苑公众平台的投票,由大家自 抵达。走全程的小组在集合休整后,又开始 重新向乾潭出发。

走半程的6个小组,共计53人,在各 位组长的带领下,完成了11公里"毅行者"的心思在旅途中留下了非常有意义的合 人力资源部与办公室花费了更多精力进行 的挑战,历时 2 小时 15 分,比原定时间快 影。照片中的富春人一起欢笑打闹,一路高 了 30 分钟。两个小时后,走全程的 5 个小 歌前行,体现了良好的精神面貌。 组,共计48人,完成了22公里"毅行英雄" 挑战,总共历时4小时30分。22公里,相当 欢迎的户外活动之一,西湖毅行、杭徽古道 达到心中的彼岸。接下来的路,让我们一起



不管是全程,还是半程,大家都勇于挑战自 己的身体极限,发挥出强大的意志力。

是,大家一起走,才会走得更远。从2012年 和杭徽古道,这次毅行的任务并不算重,但 在一路山水相拥的环境里,同事间互帮互 助、互相扶持的氛围更加浓烈,也有了更多

毅行是富春企业文化建设过程中最受 于走完了两圈西湖,走完了一条徽杭古道。 毅行、富阳杏梅尖毅行、建德绿道毅行,不 走,走得更远。

仅增强了团队凝聚力,在公司中形成了良 好的文化氛围,还培养了员工挑战自我的 有些路,一个人走可以走得很快,但 决心与意志力。一方面提倡员工在工作之 余保证充足的锻炼,另一方面通过共同目 标感的建立也拉近了同事间、领导与员工 间的距离,使富春"家"文化得到了充分展

> 有意思的是,今年毅行路线的选择,是 主选择路线,最终定下了建德绿道,这也是 富春企业文化建设过程中出现的新的亮 点。由于这次参加人数较之往年骤增,集团 筹划及协调,自11月份就开始各项准备工 作,并进行了实地踩点。

不管路有多远,我们一起前行,终究会

本报讯(张小泉 王艳)12月 11日,浙江省商贸业联合会一届 六次理事会在杭州举行, 杭州张 小泉集团有限公司凭借精良的产 品质量和优质的诚信服务,成功 入选"浙江省商贸流通业诚信示 范企业"名单。

本次评选活动,由浙江省商 务厅及省商贸业联合会联合发 起,旨在推进诚信浙江和商务诚 信建设,经过参评企业自行申报、 主管部门审核推荐、专家组委会 评审和公示审定等环节, 最终评 选出包括杭州大厦、银泰百货等 99家企业为"浙江省商贸流通业 诚信示范企业"

注重品牌与信誉,是"张小 泉"得以基业长青的重要原因。无 论是为避冒牌"三易店号",还是 "拦轿告状"维护权益,亦或是选 用好钢精工细作,一直以来,"张 小泉"始终坚持良心用好钢,用心 制好剪的工匠精神,对产品标准 和服务品质要求都极为严苛,并 以产品质量提升品牌竞争力,追 求消费者百分百的满意度, 曾获 得过全国质量诚信示范企业、浙 江省诚信示范企业、浙江省工商 企业信用连续十年以上"守合同 重信用"单位、杭州市旅游商品诚 信经营示范企业等诸多荣誉,是企 业诚信经营的典范。

此次公司获评"浙江省商贸 流通业诚信示范企业", 既是荣 誉,更是责任。"张小泉"将一如既 往地开展诚信管理体系建设,为 擦亮金字招牌、弘扬商业正气、打 造信用浙江、构建和谐社会不断 努力。



·次"T

开始有

并非科

自信,有

点工作

出来的

注重人

给内部

从集团

师队伍

专业深

认知、卧

仅可以

通过人

本。企业

能等方

开展业

和榜样。

都不同,

州经济

训班。」

间负责

和期待

性,深/

做好现

由

## 第5招: 妙用葱、

里常用的调味料,还具 有不可替代的药用价 值。例如我们可以尝试 在家里煮一碗热辣辣的 姜汤,用姜汤的绝妙效 用将体内的湿气逼散出 来,待到全身发过汗以 后,病症就会有所缓解, 这个办法同样适用于淋 雨后预防感冒。

#### 自我检查

如果你在阴湿天气 时出现下列变化,说明 你身体内的湿气太重 了: 肠胃不佳、精神不 振、四肢沉重、皮肤起疹 子、雀斑加重。

## 年尾 养生需"转轨"

大寒是农历年中的 最后一个节气, 亦是公 认的进补好时节。大寒 正是一个由冬到春的过 渡时期,饮食起居应随 之"转轨"。养生饮食宜 减咸增苦以养心气,宜 热食, 防止损害脾胃阳

#### 生活起居"早睡晚起"

大寒时节, 在起居 方面仍要顺应冬季闭藏 早睡是为了养人体的阳 气,晚起是为养阴气,最 能使血管扩张, 血流加 快,改善脚部的皮肤和 夜间看书写作, 久坐到

#### 大寒饮食"减咸增苦"

冬季为肾经旺盛之 时,而肾主咸,心主苦。 若咸味吃多了,就会使 本来就偏亢的肾水更 亢,从而使心阳的力量 减弱, 所以应多食些苦 味的食物,以助心阳。因 此冬天的饮食原则是减 咸增苦,抵御肾水,滋养 心气,以保心肾相交,阴 阳平衡。适合选择的食 物包括芹菜、莴笋、生 菜、苦菊等。

寒,人体的新陈代谢相 应减慢,皮肤的血管收 缩,散热少。在饮食调配 上,还要增加一些厚味, 如炖肉、熬鱼、火锅等。 牛肉、羊肉、狗肉滋养脏 腑、增加营养,是冬季滋 补佳品。同时, 切忌黏 硬、生冷食物,防止损害 脾胃阳气, 但燥热之物 不可过食,食物的味道 可适当浓一些,要有一 定量的脂类,保持一定 的热量。

# 东阳中国木雕城获评"浙江省诚信示范市场"



日,浙江省诚信示范市场已由浙江 省工商行政管理局和浙江省精神文 明建设委员会办公室联合发文公 示,东阳中国木雕城、义乌中国小商 品城国际商贸城、永康中国科技五 金城等8家金华地区市场被评为浙 江省诚信示范市场, 获评数量位列 全省第二

近年来,金华市局深入贯彻落 实国家工商总局、中央文明办《关于 开展创建诚信市场活动的通知》精 神,把创建诚信市场作为"信义金 华"建设的重要组成部分,主动将创 建诚信市场与创建星级市场、文明 示范农贸市场、放心农贸市场、经营 户信用评价等活动结合起来,通过 强化市场主体信用分类监管, 切实 提升市场的诚信经营水平,保障消 费者的合法权益,取得了较好的成

东阳中国木雕城是目前国内最 大的木制工艺品和木雕(红木)家具

本报讯(浙商建业 潘怡琦)近 集散地,拥有"中国商品市场百强 "浙江省四星级文明规范市场"等多 张金名片。东阳中国木雕城市场占 地近 1000 亩,建筑面积 120 余万平 方米,拥有商铺10000个。来自全国 各地的厂家在这里汇集,数十万种 优势产品在这里展示、销售。市场交 易额连续多年位列全省同类市场之

东阳中国木雕城多年来在倡导 诚信市场创建活动中表现突出、成 绩显著,不但制定有严谨健全的商 品准人、索证索票制度和优质的商 品售后服务,在消费者投诉处理方 面更是成绩斐然, 受到社会各界和 广大消费者的信赖和好评, 诚信创 建工作更得到了省文明办、省市工 商局的充分肯定。

当下, 东阳中国木雕城还将积 极创新发展,进一步提升市场管理 水平和诚信经营意识,增强市场综 合服务能力,为推进市场诚信体系 完善发挥示范带头作用。

### 讯

#### 运通中国参加 杭州市跨境电商紧缺 人才需求调研座谈会

2015年11月25日,由杭州 市商务委员会、杭州市人力资源 和社会保障局相关部门共同组 织的"杭州市跨境电商紧缺人才 需求调研座谈会"在杭州召开 作为受邀企业,运通中国人力资 源总监谢炯和招商副总监黄贵 君代表杭州运同信息科技有限 公司参加了此次座谈会。与会企 业对于目前跨境电商行业紧缺 人才需求的现状和今后的应对 方向进行了探讨。杭州运同信息 科技有限公司虽然成立不久,但 随着业务的展开,也感到了专业 人才引入和人才队伍建设的切 实压力。会上,杭州运同信息科 技有限公司接受了"副会长单 (运通中国 谢炯)

#### 木雕城 "世界民族艺术风情嘉年华" 活动顺利落幕

东博会期间,第12届亚非& 地中海国际当代艺术展在东阳 中国木雕城正式开幕,开展近一 月,获得了社会各界及专业界的 好评与关注。为了让大家在展览 尾声抓紧时间了解国际艺术、国 际文化,2015年12月12日,主 办方特地在东阳中国木雕城二 期 B 区市场举办了一次"世界民 族艺术风情嘉年华活动",让更 多人感受民族特色、体验异域文 化。东阳中国木雕城今后也将组 织更多类似的文化艺术活动,让 更多的人参与其中。

(浙商建业 潘怡琦)

#### 微公交正式 落户运通网城

近期,微公交纯电动汽车正 式落户运通网城。网城以"团租" 模式与微公交签定了用车协议, 能让更多办公人员享受到出行 的便利。租赁点位于运通网城2 号楼乐活天地门口,目前已有8 辆车,配套的充电桩位于网城地 下车库。微公交一次充电可行驶 150公里,出行范围可覆盖杭州、 富阳、临平、良渚等周边区域。目 前,微公交租赁分时租、夜租、年 租等多种形式。针对个人租借的 车型有两种,分别是2座车型 K10 (9600元/年)和4座车型 K11 (14400元/年), 另需缴纳 2000 元押金。申请成功后,一到 一个半月后将接到提车电话通 知。办理所需材料:申请人本人 身份证、申请人本人驾驶证。

(运通网城 杨晶)

## 精诚服务提升品牌价值

2014年起,受钢贸行情持续低 迷的影响, 崇贤港区为进一步突显 行业标杆优势,公司领导层提出了 全面提升港区服务质量的要求,以 服务体验突显行业价值。自 2014年 8月,公司运营部逐步开展服务质 量监督工作,分别采取了港区巡视 监督调研、设立服务质量投诉电话、 客户满意度问卷调查等三种不同形 式展开服务质量工作。

通过港区服务质量巡视调研, 运营部发现了港区存在的各类服务 质量问题,后期立即定期形成服务 质量监督检查报告,及时将各类服 务质量问题反馈给责任部门。在责 任部门了解实际情况后提出相关服 务质量纠正措施,限期整改。规定期 限后,运营部跟踪检查落实情况,及 时将跟踪落实情况反馈至责任部门 负责人。此外,港区对外服务部门不 货车辆在港区 12# 吊下提货热卷, 机表示非常感动,非常感谢捡到钱 断总结成功经验和做法,进一步提 高了客户对港区综合服务的满意程

在服务质量调研基础上,运营 部设立了港区服务质量投诉电话, 形成了内部调研、外部投诉两种形 式的日常服务质量监督。面对客户 的电话投诉,运营部积极协调处理 客户投诉的服务质量问题, 认真倾 听客户对港区服务质量的投诉(特 殊情况下需稳定客户情绪),同时协 同相关部门进行核查投诉内容,核 实无误后责令责任部门进行整改。

通过上述服务质量的不断深 公司全员已对提升港区服务质 量有了一个共识,港区不断涌现出 体现优良服务品质的事迹:

2015年9月10日下午,一提

而正在作业期间该车辆突发爆胎的 危险情况, 当时作业班组理货员马 剑岭、葛航天与现场调度马继强考 虑到车辆侧倾的危险性, 立即与司 机沟通后及时将装上车的热卷吊装 至场地, 同时告知该司机待其车辆 补完轮胎后再给予装车,至此,该司 机对该作业班组的服务质量表示非 常满意。

2015年9月29日早上,一提 货车辆司机骑电瓶车赶到港区,由 于该司机赶时间将钱包落在停车棚 内。之后,公司辅工组半挂车司机周 力同志捡到了钱包并毫无犹豫地将 钱包转交至业务调度孟涛锋。后经 与业务调度核实, 当时钱包内包含 现金 2000 元左右,提货司机的身份 证、银行卡等一分未动。事后提货司

包的周力同志,同时对港区的服务 质量表示非常满意。

以上的典型事例充分体现了港 区工作人员具有良好的服务意识、 安全意识。当然,目前港区仍存在服 务上的不足,但相信在一系列服务 质量工作的推动下,港区未来的服 务体验会越来越好。

经过这一年多的服务质量监督 工作,港区强化了与不同用户之间 的沟通与联系, 更深入地了解到客 户对港区供货、业务、投诉处理等各 类服务质量方面的意见和需求,通 过调查、总结和分析,及时掌握了服 务质量满意度情况和客户的需求变 化,不断提升了港区综合运营能力、 增强了公司在行业内的影响力。

## 小技改助力企业快速升级

为提高企业技术管理水平,追 求更高的产品质量,降低生产成本, 提升用户满意度,增强企业的综合 竞争力,2015年,公司制造中心会 同技术、品管等相关部门,对生产制 造体系进行了充分的问题收集、整 理,相继提出了不锈钢剪刀大、小外 口磨削系统改造,不锈钢剪刀成品、 半成品清洗线建造,不锈钢剪刀抛 光工艺改进, 刀具复合模制造等主 要技改项目,目前已见成效。

#### 外口磨削工效增一倍

对现有磨床及夹具进行改造, 将现在剪刀大外口一次磨削1片, 改造成一次磨削 3-4 片。生产效率 从现在的平均每人每天每台机器磨 削 3000 片,提高到平均每人每大每 表面质量将会大大提高。目前注塑 全完成后,在现有产量水平和产 台机器磨削8000片;将现在剪刀小 前半成品清洗线已安装完成并投 品结构不变的情况下,每年可减 要求技改的良好氛围。使员工在 外口手工一次磨削 1 片,改造成机 产,包装前成品清洗线也已安装完成。 少支出约 15 万元。 器一次磨削12片。生产效率从现在 的平均每人每天每台机器磨削 4000 片,提高到 9000 片。按每月 60

6台、改造2台大外口磨削系统,可 抛一甩光"的表面抛光工艺。其 虑,将目前刀具生产过程中采用 节省人员 4 名; 改造 4 台小外口磨 削系统,可节省人员2名,且产品质 量有较大提高。项目完成后,一年可 减少成本约36万元。目前已完成4 台小外口磨削设备。

#### 清洗线技改使剪刀更光亮

为提高剪刀表面光亮度及清洁 度,制造中心计划建造一条半成品 清洗线,即在磨削、注塑工序前增加 一道半成品清洗工序; 建造一条成 品清洗线,即在装配后包装前增加 一道成品清洗工序。项目完成后,按 每月60万把不锈钢剪的产量计,需 增加人工2人,尽管企业为此需多 支出十几万元的人工成本,但剪刀

#### 抛光技改节支提效

以前的不锈钢剪刀, 无论大 万把不锈钢剪的产量计,需要购置 小,都采用"手工整形一砂带机机 用率、人工成本、环境等因素考 级。

中,每一次甩光都需要花费 12 小 时,并且,砂带机也是2头砂带。 产品抛光经过3道砂带和1道尼 龙轮后,表面质量有了明显的提 升。即使缩短甩光时间,也能够达 到表面质量要求。某些产品甚至 不需要甩光,就能达到质量要求。 例如,TPS 塑柄裁剪系列已通过 "手工整形一砂带机机抛"抛光工 艺试验,不需甩光即可达到公司 规定抛光表面质量要求。其他小 剪刀也在逐步通过工艺试验缩短 用光时间,例如:HS-120 通过工 艺试验, 甩光时间由原来的 12 小 题, 但是他们不畏难关, 通过自 时缩短为2小时。预计该项目完 身与团队的努力,克服困难,用

#### 刀具落料集成化

的"裁料--落料--冲孔--打印-整平"的分段式改进成一步到位 现在通过引进 4 头水磨砂带机, 的集成工艺。利用现有的 250 吨冲 床,制作复合落料模,每副模具需 投入约6万元的制作成本。按现 有主要刀具为改造对象,以月产 12 万把生产量为测算依据,该项 目需投入十余万元。项目完成后, 综合材料利用率提高和人工成本 下降,一年可减少支出约12万 元。目前已完成产量最大的 N5490 刀具复合模的制作。

在项目进行的过程中,技改小 组的成员遇到过各种各样的问 自己的热情活跃、营造员工自发 自己的岗位上,进一步发挥聪明 才智,为企业的技术创新、工艺 改革、设备改进等提出有效的改 这是一种从投入成本、材料利 善措施,助力了企业的发展升

## 运通网城举办电子商务专题培训

商务局副局长吴宏伟、高级经理

部门的角度谈到,跨境电商分为 初,余杭区的跨境电商扶持细则

本报讯(运通网城 王少俊)12 进口和出口电商,国家会更鼓励 也会出台。 月11日,运通网城携手余杭区商 出口电商,在出口电商方面,政策 务局和当地街道举办了电子商务 会优先支持 B2 小 B、B2B2C、B2C 度出发,详细阐述了分属于不同国 专题培训,主讲来宾包括:余杭区 三种类型。同时余杭区也确定了 临平创业城、良渚文化城、未来科 将传统进出口贸易的商品进行展 程涛、一线操盘手付学宇讲师、运 技城三个跨境电子商务先导核心 示、治谈和成交的全过程。付学宇讲 通网城运营管理部总监黄静。本 区,通过建设孵化器、楼宇改建、 师从实践出发,详细阐述了国外跨 次培训吸引了近40家来自当地的 建设总部基地三个阶段在杭州市 境平台进行电子商务业务的流程, 原有的"一区五园"的基础上扩充 并从流量、物流、产品等多维度对跨 吴宏伟副局长站在电商主管 到"一区八园"。同时 2016 年年 境业务进行了培训。

家的交易主体,通过电子商务手段

最后,运通网城运管部总监黄

静谈到,运通网城是中国 O2O 跨境 高级经理程涛从跨境平台的角 电商园区运营服务专家,通过打造 跨境轻奢品 O2O 平台,打通了国外 供应商、国际物流运输、国内保税仓 到商场的产业生态系统, 商城内的 商品享有行邮税国家政策, 价格优 惠幅度在30%-70%左右。同时运通 网城还拿下了下沙最后的跨境保税 仓加上原有的如意云跨境仓,可以 为跨境电商实现跨境贸易提供仓配 泻、利水消肿的功效,将

此外,还可以选择 多的人食用。

葱、姜、蒜不仅是家

## 科普知识: 大寒到

气,但燥热之物不可多吃。

的特性,做到早睡晚起, 好养成睡前洗脚的好习 惯。入睡前以热水泡脚, 组织营养,降低肌张力, 改善睡眠质量,对于预 防冻脚和防病保健都有 益处,特别是那些爱在 深夜的人,在睡觉之前, 更应用热水泡脚。

大寒时节, 天气严



#### 消肿的功效,将 工豆加水煮熟后 「以利尿、除湿 可以起到美容的

小,还可以选择 · 苓、淮山、党参 |煲汤材料中,或 料、煮水喝,都可 .除湿,对水肿的 有效。值得注意 这两种方法都有 乍用,不适宜尿 食用。

#### 5招: 妙用葱、

.姜、蒜不仅是家 的调味料,还具 替代的药用价 四我们可以尝试 煮一碗热辣辣的 T姜汤的绝妙效 内的湿气逼散出 到全身发过汗以 就会有所缓解, 去同样适用于淋 方感冒。

#### 自我检查

果你在阴湿天气 下列变化,说明 内的湿气太重 :沉重、皮肤起疹 加重。

#### 普知识:大寒到 养生需"转轨"

寒是农历年中的 个节气, 亦是公 补好时节。大寒 个由冬到春的过 饮食起居应随 "。养生饮食宜 苦以养心气,宜 方止损害脾胃阳 热之物不可多吃。

#### !居"早睡晚起"

寒时节, 在起居 罗顺应冬季闭藏 做到早睡晚起, 为了养人体的阳 !是为养阴气,最 垂前洗脚的好习 :前以热水泡脚, 章扩张,血流加 **善脚部的皮肤和** 养,降低肌张力, 民质量,对于预 印防病保健都有 寺别是那些爱在 书写作, 久坐到 人, 在睡觉之前, 热水泡脚。

#### '食"减咸增苦"

季为肾经旺盛之 『主咸,心主苦。 吃多了,就会使 偏亢的肾水更 而使心阳的力量 听以应多食些苦 的饮食原则是减 抵御肾水,滋养 、保心肾相交,阴 适合选择的食 芹菜、莴笋、生

j等。 寒时节, 天气严 本的新陈代谢相 皮肤的血管收 少。在饮食调配 增加一些厚味, 、熬鱼、火锅等。 :肉、狗肉滋养脏 |营养,是冬季滋 同时, 切忌黏 食物,防止损害 气,但燥热之物 食,食物的味道 农一些,要有一 脂类,保持一定

# 当好企业内训师之我见

一次"TTT 培训"开始的。自那次培训后,我便 开始有意识地调整授课的内容与方式。虽然 并非科班出身, 但我也凭着一股韧劲和几分 自信,有模有样地做起了内训师。在此浅谈几 点工作经验,与同仁探讨分享。

企业内训师应该是从企业内部员工中选拔 出来的某个专业领域的行家里手。公司越来越 注重人才培养,不仅从企业外部聘请专业讲师 给内部员工开展培训,也从企业内部挖掘人才, 从集团本级到各子公司都逐步建立起一支内训 师队伍。尽管外聘讲师在授课技巧、知识结构、 专业深度等方面更具优势,但在企业需求、行业 认知、时间安排等方面有所欠缺。企业内训师不 仅可以弥补这些不足,还可以挖掘职工的才能, 通过人力资源合理配置,有效降低企业培训成 本。企业可以根据职工专长,有针对性地挖掘和 培养内训师,比如企业文化、质量管理、技术技 能等方面。企业内训师不但可以随时指导员工 开展业务工作, 也能成为普通员工学习的标杆

由于员工的文化程度、年龄层次、专业技术 都不同,内训师在开发和设计课程内容时应当

化内训时,常常会考虑讲授的对象是谁,是新员 工,老员工? 是车间一线生产员工,还是管理人 员?虽然讲课的内容大体相同,但侧重点和授课 深度则不同。比如向新员工介绍企业文化时,由 于大家对公司并不了解,所以要宏观、概括地介 绍企业发展的重要阶段、重要事件和主要荣誉 即可。一口吃不成胖子,在有限的时间里,课程 内容太多,新员工反而无法吸收,他们记住的往 往是概念。等到人职一两年后,他们对企业更熟 悉了,甚至企业文化已经外化成他们的行为,这 时讲课就要更加深入细致,就要挖掘企业在某 个阶段经历的一些不为人知的故事。

培训过程中,企业内训师要关注受训者 的反应,掌控好课堂气氛。课堂纪律有时会成 为内训师头疼的问题。课堂安静固然好,但一 味填鸭式的授课方式必定得不到员工的欢 迎;而要是碰到干扰型的员工,又会打断内训 师的思路,进而影响授课效果。

有一次,根据企业安排,我给生产车间的 新员工上一堂有关企业品牌发展史的课程。 那不是一堂成功的培训课, 甚至可以说是失 败的。上课开始的几分钟,大家还算认真,课

真正了解企业内训师,是从公司组织的一立足受训对象而有所区别。当我在开展企业文一堂纪律也挺好,过了没多久,有几个员工开始 不停地提各种问题,试图干扰,甚至有点故意 刁难我的意思。当时我真巴不得马上结束这 堂课。课后,虽然我不知道他们到底记住了多 少内容,但效果肯定不会好。事后回想,作为 讲师, 我应该在授课过程中注意捕捉受训者 的反应,及时调整授课方式。如果他们提出的 问题是合理的,我就该认真回答,帮助他们理 解;如果他们不乐意听课,那我就要自我反 省,是他们已经掌握了知识?还是我讲课枯燥 乏味?面对干扰者,不妨就多些互动和交流, 让他们有更多的参与感。

另外,企业内训师还应具有良好的学习 能力,不仅是专业知识,还包括其他领域,因 为受训员工有时会提出一些超出授课范围的 问题。如果企业内训师不清楚,千万不要盲目 回答,避免误导他人。除此之外,内训师还应 该学习授课技巧,提高沟通和表达能力。

我一直认为,做一名合格的企业内训师 很不简单,企业培养一名优秀的内训师更不 容易。企业内训师应该坚持学习,不断提高自 身的综合能力素质,为企业储备更多的专业

## 认识高绩效的现场管理

富阳杭加新型建材有限公司 徐耀

州经济管理培训中心组织的企业现场管理培 训班。收到这次培训通知的时候,作为一个车 间负责现场管理的值班长, 我感到非常荣幸 和期待,因为只有真正懂得现场管理的重要 性,深入理解现场管理的科学性,才能更好地 做好现场管理工作。

9月底,在公司的安排下,我参加了由杭 面的不足,并深切领会到精益思想的重要性。 真正的现场管理不仅仅是保证正常的生产秩 序,哪里出了问题就去哪里解决。高绩效的生 产现场管理主要有人、机、环、料、法、测六个 方面,人指的是主管角色,工厂定位,精益思 想,人员管理;环指的是6S:整理、整顿、清洁、 清扫、安全和素质;机则是机械的日常维护、

材料、半成品、成品和库存周转;法是指制度、 流程和方法,包括精益工厂、精益流程、精准 的方法,不断减少浪费,实现产量、品质的最 大化; 测就是目视化管理, 每天用眼睛去观 测,在生产中发现存在的隐患问题。

只要认真做好这六点,一个制造企业才 能持续改善,精益生产,把产量最大化,品质 课程结束后,我认识到了自己在管理方 定期保养和备料;料指的是库存管理,包括原 最好化,即可实现最终目标——利润最大化。

全球工业的发展经历过 纯手工(0.0)制造、机械化 (1.0)制造、电气化(2.0x)制 造,正在逐步推进到数字化 (3.0x)制造,并昂首迈向了智 能化(4.0)制造!

工业制造,从人山人海的 手工劳作,到机械、电气的自 动化替代,随着电脑的诞生, 数字化进入了制造领域,而互 联网的应运而生,更进一步催 生了工业的智能化——它是 综合了计算、网络和物理环境 的多维复杂系统,通过互联 网、大数据、云计算、物联网等 新技术,实现大型工程系统的 实时感知、动态控制和信息服

全球首个数字化工厂就诞生在德 ——西门子安贝格电子制造工厂,它是目 前国际公认的最接近工业 4.0 的智能化工 厂。工厂主要生产 PLC(可编程控制器)和工 业自动化产品。整个工厂通过 PLM(全生命 周期控制系统)、MES (制造企业生产过程执 行管理系统) 和西门子公司自行开发的 Tecnomatix(完全关联的数据模型)系统,管 理制造流程的设计和执行,弥补产品设计与 产品交付之间的差距,延续产品的生命周 期,快速推进创新产品,提高生产效率,保持 优良品质和提高利润率。

2015年,安贝格工厂的生产效率是1秒 /件,产品的不合格率为10个/百万件,相 当于合格品率为 99.999%! 研讨会上展示的 工厂 PPT——从物料的获取、传送开始,到 制造的各道工序,直至产品的完成交付,整 个过程清晰、流畅、可控,75%的工作由系统 自动完成,且所有的工序自动形成闭环,同 时系统具有强大的自我修正功能,既能确保 生产效率,又能确保高品质。其画面带给我 的冲击,震撼、美妙!

这应该是工业发展的未来之路,也是我 们张小泉需要付出努力的希望之路,更是我 们坚定不移的前进方向。







## "富春·我们·毅起行" 第四届毅行 活动花絮

















教你 5 招 逼出体内湿气

体内湿气过重,会 让人觉得困倦、身体四

肢沉重、没有食欲、手

脚冰冷、皮肤起疹、脸

上黏腻不舒服,甚至出

现肠胃炎。人体对于外

界温度、湿度变化有自

然调节能力,但有些人

因体质、疾病或生活习

惯等因素,造成体内水

分调控失衡,湿留体

动、多吃、熬夜、压力 大,也会造成肠胃消化 功能受阻,水分代谢失 调。那么,怎样去除体

内的湿气呢? 还得从改 善生活习惯入手。

第1招:越懒越要

体内湿气重的人

大多数都是饮食油腻、

缺乏运动的人。这些人

常常会感觉身体沉重、

四肢无力而不愿活动,

但越是不爱运动,体内

淤积的湿气就越多,久

而久之,必然就会导致 湿气攻入脾脏,引发一

力,促进身体器官运 作,加速湿气排出体 外。跑步、健走、游泳、 瑜珈、太极等运动,有 助活化气血循环,增加

运动可以缓解压

第2招:饮食清淡

肠胃系统关系到 营养及水分代谢,最好

的方式就是适量、均衡 饮食。酒、牛奶、肥甘厚

味等油腻食物不易消

化,容易造成肠胃闷

胀、发炎。甜食油炸品

会让身体产生过氧化

凉性蔬果,会让肠胃消

化吸收功能停滞,不宜

经常食用,如生菜、沙

拉、西瓜、大白菜、苦瓜

等,最好在烹调时加入

葱、姜,降低蔬菜的寒

第3招:避环境的

我们人体内产生

湿气,除了自身代谢的

问题以外,有很大一部

分和环境有关。经常在

潮湿、阴冷的环境中,

就容易导致湿气入侵

日常生活中应留

凉性质。

生冷食物、冰品或

物,加重发炎反应。

系列的病症。

水分代谢。

此外,现代人少

内,影响身体健康。

[总

那么【壬廿生

的盛典又踏雪而来。转瞬间,我在运

通中国工作已一月有余。这段期间,

我对富春这个大家庭有了更多的认

知和了解,使我深刻地意识到这份工

作之于我的意义,富春给了我家庭般

的温暖,领导和同事给予我成长必备

的公交站下车,然后派车来接我,素

未谋面的公司就这样带给我第一手

的温暖。面试时,人事和我的主管给

我介绍了公司情况,以及工作应有的

状态和职业发展规划,这让我感受到

亲如家人的温暖。洽谈结束后,我的

心情就像阳光般明媚。

记得面试的时候,因为没有直达

神庙。公元前 450 年,古希腊历史学 家希罗多德曾来过这里。当时他发现 了一个奇怪的现象,大理石水池中的 鳄鱼游出水面的时候总是爱张着大 嘴。即使是吃饱喝足后,鳄鱼也总爱 这样。让他惊讶的是,居然有一种灰 色的小鸟站在鳄鱼嘴边啄食剔牙,鳄 鱼却视而不见,并不伤害它。

这种灰色的小鸟是"燕千鸟",每 边闭目养神。这时候,燕千鸟就会飞 欠,燕千鸟趁此机会飞出。返回时,无 活,听起来非常危险。但令人惊奇

这种小鸟飞到嘴里来清洁牙齿,燕千 鸟会把鳄鱼牙缝里残留的食物诸如 水蛭、苍蝇和食物残屑等一一啄去。 在这"血盆大口"中啄食,会让鳄鱼感 到很舒服,燕千鸟成了鳄鱼的"保健 员"

假如鳄鱼忘记了它的"保健员" 而闭起大嘴睡觉时,或者燕千鸟在鳄 鱼嘴里待够了的时候,就会用它的羽

在埃及的奧博斯城有一座鳄鱼 到它们身边。鳄鱼张开大嘴,故意让 论鳄鱼在哪里,燕千鸟都能找到。有 的是,扁鱼绝不会把绿虾吞进肚 部分,扁鱼也成了绿虾遇到危险时的 时候, 燕千鸟干脆在鳄鱼栖居地营 巢,好像在为鳄鱼站岗放哨。稍有风 吹草动,它们就会一哄而散、惊叫几 声,向鳄鱼报警,鳄鱼得到报警信号 后,便潜入水底避难。

> 当所有鸟兽都避开凶残的非洲 鳄鱼时,燕千鸟却安然无恙。

无独有偶,在大西洋中有一种 一生都在鱼的嘴里生活的虾,叫绿 当鳄鱼饱餐后,就会懒洋洋地躺在河 毛摩擦鳄鱼的上颚,鳄鱼就立即打呵 虾,而这种鱼是扁鱼。在鱼嘴里生

里,它不但不吃,还要好好地保护 绿虾,白天潜伏在绿虾周围,夜晚 把绿虾含在嘴里,让它留宿。

是什么原因让扁鱼对绿虾如此

原来,绿虾在水中游动时,身体 晃动的频率极高,绿虾以自己身体的 晃动引来了其他小鱼来捕食,而前来 捕食的小鱼就成了扁鱼的食物,绿虾 成了扁鱼引诱食物的诱饵。久而久 之,绿虾成了扁鱼生活不可分离的一 保护神。

燕千鸟与鳄鱼,绿虾与扁鱼,在 食物链中的关系有目共睹。可是,面 对强大的天敌,它们却能够安然地共 处一隅,不得不佩服它们独具智慧的 选择——相互合作、共同获利。

其实,无论是在生活中,或是在 职场中,不管是干大事业,抑或是做 小买卖,如果都能够看清并利用好双 方的优势,那么就能更好地解决问 题,从而获得意想不到的双赢效果。

在这个企业里, 我是一个大班 长,虽只是一个芝麻官,可它带给我 无限的动力与期望。从杭州搬到富 新厂区,看着它蓬勃发展,渐渐长 阳新建厂房,年产量30万方,到现 大、成熟,我打心眼里觉得高兴。在 在总产量 50 万方,从以前的默默无 闻,到现在的十里飘香,吸引着很多 角落,同事间有着无限的关心与配 同行业人士前来参观学习。杭加一 合。工作遇到难题,大家都绞尽脑汁 步一个脚印,踏步上前,迈向新的台 想办法,迎刃而上。生活遇到困难, 阶。我们以汗水浇注,用勤劳收获, 大家都伸出援手,帮一把。公司每年 甘愿付出青春,因为杭加就是我们

们都收到了一个小小的惊喜:每个 影不断出现。 人的办公桌上都放了一只红绿相 间的圣诞长袜, 里面装了平安果、 金桔和巧克力,蕴含了满满的圣诞 祝福,大家像是瞬间回到了小时 候,激动于收到了来自"圣诞老人"

诞老人"。当同事们都下班的时候, 他们一个袋子、一个袋子地准备,又 赶在大家上班之前,挨个办公室分 发好。而早在离圣诞节还有半个月 的时候,他们就精心布置了公司前 台边的圣诞树、电梯镜子上的圣诞 喷画等, 只为给大家创造一个浓郁 的圣诞氛围,充分享受节日的喜悦。

他们就是集团办公室的小伙伴 们,一群日复一日地做着细致繁琐

"OA 中会议室预约已添加会 务服务内容,请各位需要使用会议 室提前预约并选择所需服务,会务

对吧? 我们已为大家购买了小厨宝, 但遇到双十二的快递高峰, 请大家 见谅,货一到我们就安排安装哦!"

喽!

已安装好了,以后洗手不会再冻着

平安夜一早,刚到公司的同事 间维修! "……公司群里,他们的身

发放中秋福利, 办公室里放上 十几款月饼,他们征询意见、细致讨 论, 只为挑选出令大家都满意的福 利;公司组织户外活动,他们购买干 粮、准备饮水,分袋分装,又一大早 备好,一一发给报到的伙伴;集团举 办篮球赛,他们提前考察场馆,赶早 布置横幅,又在所有人离开后默默

我们的电脑出问题了,找他们; 我们需要购置办公用品了,找他们; 我们要坐车去其他公司了,找他们; 我们要查找陈年资料了,找他们 ……他们就是这样,不厌其烦地解 决着各种与同事们息息相关的细节 问题,不仅要解决,还得解决得快, 解决得好。

当我们坦然享受这些惊喜与便 利的时候,应该想到,正是这群人的 付出,才让我们在公司"生活"得毫 无后顾之忧。这些细节背后,是办公 室每一个小伙伴的辛勤付出。如果 "四楼的亲们,洗手间的出水冷 说要把公司比喻成一个家,办公室 就好比是一个家中"妈妈"的角色, 这个角色总有着平凡而伟大的属 性,操心着日常而琐碎的各种事,只 为让其他家庭成员都生活得安心、 顺心。

总发现办公室的灯还亮着,即使下 了班,他们也要时刻配合可能产生 "五楼的亲们,洗手台的水龙头 的后勤需求。在一个公司里,大家的 出水小,我们正在维修,给您造成洗 职能分配必然不同,但我觉得,他们

许多次,当我走出公司回头时,



## 杭加,我的家 ■ 渔山生产基地 陈昌谷

我对杭加有着一份特殊的感 援。在我心里,杭加就是我的家。

从 1996 年至今,我进杭州已有 20个年头了,从杭州老厂区到富阳 这个大家庭里,和谐散布在每一个 还会针对特别的困难户给予物资支 的家。

## 有这样一群人

■ 集团机关 谢洁梅

一丝疲惫,但大伙还是忙得热火朝 天。到了双十一零点,公司夏总来到 的礼物。 我们部门,和大家一起互动游戏。没 想到公司领导这么平易近人,玩起来

这份惊喜的背后,藏着一群"圣

的行政工作的可爱同事。

人员会给大家安排好需求。

"四楼的亲们,洗手间的小厨宝

"各位亲,今天有去崇贤港的 车,还有谁要一起去的请举手。"

手的困扰,请见谅,我们一定抓紧时 就是有着别人所没有的光芒。

## 致敬可爱的读报人 ■ 运通中国股份有限公司 王凯 每个月,我都会拿着新一期的 的办公室,我总会觉得心头热乎乎 是对富春的尊重。爱很简单,我们

富春助我成长

人事报到签入职合同,接待我办理的

人事热情地把我带到会议室,给我倒

了杯热水又细心地为我讲解合同。签

订完毕后,这位同事又把我带到我的

部门,与我的主管进行了交接。部门

主管为我介绍了设计组的成果,大家

都很热情地欢迎了我,让我倍感荣幸

能够加入富春这个家庭。这细致人微

入职以来,记忆最深刻的就是双

一。当天早上,经理带着我和一位

同事在部门办公室贴上了横幅,其他

同事则忙着粘彩带和气球,热闹得像

在过年。我们的口号就是"奋战双十

一,一起过狂欢"。人事部门还为加班

双十一的狂欢悄然而去,双十二 地铁口接我。到了公司,按流程先到

到公司的车,人事让我在离公司较近 的一切总是让人回味,也使我更加喜

带着激动的心情,我开始了新的 员工特意准备了丰盛的食物,连火锅

工作之旅。早早地起床出发,人事怕 都有了。傍晚,大家一起吃火锅一起

我找不到班车,就麻烦了一位姐姐在 畅谈,吃完又一起工作奋斗。虽然有

《富春报》到各个部门分发。每次,当的。 我经过调度中心办公室的时候,有一 个读者总会在拿到报纸的那一刻,露 出幸福的微笑。这微笑,像是我心头 不是要创造多少丰功伟绩,尊重企 升起的一轮温暖的太阳,让我对他肃 然起敬。他,就是富港供应链的副总 经理王国品。

种期待的目光接过报纸,立即阅读。 现出来,让各个员工知晓。富春发 他阅读的时候很专注,生怕漏看一 展这么多年,企业文化从无到有, 篇文章。集团和各公司的一个个报 不断地建设完善,它是企业前进的 会因为一段话、一张图片而发自内心 道,员工的一篇篇佳作,他都会认认 引路者,是企业的灵魂。而我们的 地微笑。企业文化,也是因为有了这 真真地品读。我转身关门的时候,看《富春报》,就是富春文化的一种体 到他聚精会神的样子,好生敬仰。有 现。如果我们连企业文化都不尊 一次,我多给了他一份,他笑着留 重,那有什么资格说自己热爱富春 通讯员,我想感谢所有热爱、支持《富 下,表示多留一份也好,他还可以推 呢? 拿到《富春报》,认真阅读,哪怕 荐给别人看。虽然年底的天气一天 是发现纰漏、指出不足也可以,这 样,你们是富春不可或缺的一份子, 比一天冷,但是每次发报纸到王总 不仅是对作者、对编辑的尊重,更 你们是最可爱的人。

我们经常说热爱集体,热爱富 就能够表达。 春。热爱,不是要爱得夸夸其谈,也 业文化,这就是对企业、对富春的 一种简单又淳朴的爱。企业报刊是 企业的一张明信片,企业的文化信 每一次,他总是笑眯眯的,用一 息以及变化面貌,都能通过报刊体

对富春的爱只要通过简单的小事,

像个孩童般稚气,顿时让大家的士气

在活动中再次点燃,一鼓作气地完成

历、成长,明白了工作需要认真的态

度、坚决的执行能力和团队协作能

力。我一直都在努力,因为我知道,只

有不断提升自己,才能实现自我价

值,竭尽所能为公司做出最大的贡

暖了我,我爱富春的同事们,他们的

爱助我成长。幸福是点滴的积累,是

成长的养料。我会珍惜当下的时光,

在富春发光发亮, 绽放出自己的光

我爱富春这个大家庭,它的爱温

这段时间,我在富春大家庭中经

了双十一的工作。

我读过王总写的文章,讲述了他 从富春创业初期到现在,艰苦奋斗一 路走来的历程。我能感觉到,他是真 心热爱富春,富春的历史,富春的文 化,都是他难以割舍的一部分。在分 发报纸的过程中,我也遇到了不少可 爱的读报人,他们都像王总那样,会 认真汲取报纸上的每一处精华,他们 些热爱者的支持,才能传承到今天。

最后,作为《富春报》一名普通的 春报》的读者们,你们是我学习的榜 上午,两 庆春路 我们·毅 本 人,由身 俊、俞苑 首席运 力,集团 理孙建 领导积 队伍。

员和2

作,使得

员身着

属的活

里和半

发,半程

返回乾

组,每组

及宣传

1 名后

楚明确

路跑步

中途有

有不支

35分,

率先到:

抵达。元

重新向!

位组长

的挑战

了 30 分

组,共计

挑战,总

于走完

走

行

9 🛭

心下列事项:1. 不要 直接睡地板。地板湿气 重,容易入侵体内,造 成四肢酸痛。2. 潮湿 下雨天减少外出。3. 不要穿潮湿未干的衣 服,不要盖潮湿的被 子,洗完澡后要充分擦 干身体,吹干头发。4. 房间内的湿气如果很 重,建议多开窗透气。 如果外界湿气也很重, 还可以打开风扇、空 调,借助这些电器保持 空气的对流。

#### 第 4 招: 薏米煮 粥,淮山煲汤

祛除体内的湿气, 其实有很多我们常吃 的食物可以起作用。比 如薏米, 性味甘淡微 寒,有利水消肿、健脾 去湿、舒筋除痹、清热 排脓等功效; 红豆性 平,味甘酸,有健脾止

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