

模式关闭
上班族如何
节后综合症

节长假过去了，一段旅途的奔波再度回到工作，不少人都会出现不适应，莫名的身心萎靡，情绪焦躁，注意力难，厌倦工作等，是节后综合症。式关闭，上班族何消除节后综合症四大症状，轻松

后综合症 1: 对恐慌

状: 上班时会出、郁闷、烦躁、恐惧。
因: 节后上班普在这样一种状! 因为过年时最的放松心情易形懒惰的心理, 而连续的聚会、访让人沉浸在一的氛围中, 因此工作产生抵触

对: 这种症状多在上班的前一天, 出现这状时, 首先要让静下来, 然后思上班要带的东工作任务。如果期间觉得太累的话, 建议隔间就放下手边, 进行深呼吸, 乐, 给自己一段时间。

后综合症 2: 失眠造成工作疲

状: 头昏脑胀、梦、注意力不集

因: 放假最大的是能自由控制间而不担心第有精力工作, 不假期都会尽情甚至会玩乐过打麻将、喝酒、等, 这些都会让精神长期处于态, 从而容易导紊乱。

对: 首先调整好生活作息时间, 以多按摩头部, 太阳穴, 多按可大脑神经, 起到作用。

后综合症 3: 兴客寞

状: 容易感到孤1, 甚至抑郁。

因: 因为假期的会、派对、访友已高度兴奋, 热围也会让人非, 当从热闹中回生活时, 就容易寞、情绪低落的

对: 刚开始上班个星期是人们动最大, 放假和别最大的时候。调整这种状态, 跟朋友谈谈心, 交流沟通, 这样差美感。

后综合症 4: 出生厌食

状: 厌食, 没胃出现恶心的现

因: 过节吃惯了肉, 而且基本上每天吃不停, 容厌食症, 而节后厌食症会更明

对: 多吃一些水片和健胃消食够帮助清理肠; 也应该吃得清

富春報

[总第 145 期]

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

2016.2.29

节后收好心 新年开好局 张小泉全体员工精神饱满投入 2016 年工作

本报讯 (张小泉 王艳 刘晓咪) 2月14日, 是春节长假后首个工作日。早上8点不到, 富春控股集团副总裁俞斌荣、杭州张小泉集团总经理丁成红、杭州张小泉实业公司总经理姚渊及公司中高层领导聚集在张小泉东洲园区门口, 迎接员工们的到来。

园区内张灯结彩, 道路旁彩旗飘飘。在喜庆的锣鼓声和热闹的舞龙表演中, 员工们陆续抵达园区。尽管受寒潮影响, 气温骤降到2℃, 天空中还飘起了小雨, 但这丝毫没有影响员工们第一天上班的心情。大家的脸上都挂满了笑容, 相互致以新年的祝福。公司领导来到车间和办公室, 给按时返工的员工送上了开门红包。

伴随着车间机床的运作声, 员工们迅速从“过节状态”转到了“工作状态”, 以崭新的面貌投入到各自的工作当中。小车班莫春跃顶着寒风正在清洗车辆、检查车况, 确保出行平安; 行政部何勇成逐一打开消防设备箱, 确认消防栓及灭火器具是否完好; 营销中心李文金已经拨打了五六个客户的电话, 捎去节日的祝福……

慰问完员工后, 公司领导们也迅速开展工作, 力争在新一年中带好头、起好步, 有条不紊地完成年度目标。

“我们的工人返工率很高, 今天上午就已经有90%的一线职工回到生产线, 路远的也会在两三天内到岗。”制造中心总监甘述林说, “车间职工队伍一直都比较稳定, 流失率不会超过5%, 这点难能可贵。一般新进员工至少要通过3个月以上的培训才能上岗, 这对企业来说压力不小, 所以老工人是企业的财富。”甘述林总监向记者介绍, 今年制造中心将在实现刀具产量翻倍的基础上, 重点完成刀具手柄自动铆钉等多个“机器换人”项目, 并在产品质量、制作工艺、人员培训及考核等方面有新的突破。

产品中心副总监赵国明一大早就给部门

员工落实好工作, 并提出了具体要求。他说, 今年产品部将重点开发单刀及组合套刀、家用高档服装剪, 以及电商专供的8款美发剪。另外, 产品包装防伪标签的粘贴及刀具包装热合机的应用也将逐步自动化, 届时生产效率将大幅度提升。

趁着客户还没有完全进入工作模式, 公司领导又迅速组织安排营销人员尤其是新人进行了一次产品培训。从剪刀的分类, 到剪刀的材料、工艺、特点, 一步一步, 层层深入。现场还播放了当年美国探索频道来我公司拍摄的一段剪刀制作工艺的视频。在刀具知识讲解中, 更引入了刀具市场几家实力同行的资料, 通过学习他们的先进经验, 取长补短, 促使我们的产品更臻完善。除了课堂培训, 公司领导又组织大家去车间实地观看刀剪制作的各个工艺过程, 从最初取料、制坯, 到热处理、磨削, 到最后的开刃、拷油、包装, 直至入库, 道道讲究, 令营销人员受益匪浅。

实业公司总经理姚渊对新的一年充满了信心, 他说, 大年初七, 客户基本都还在放假, 但为了确保能尽早拿到货, 不少江浙地区的客户赶在上班头一天就已将货款打进公司账户, 提前订货。“尽管当下中国制造业不景气, 但我们公司依然保持稳定发展。”姚总表示, “2015年, 公司产能增长明显。2016年, 我们将千方百计扩大销路。一方面, 开发一定数量的优质大客户; 另一方面, 研发适销对路的新品, 重点打造一两款明星产品, 力争实现产销两旺。同时, 通过调研、培训等手段, 加强研发和营销团队的力量。”谈到新年愿景, 姚总说道: “希望在制造业的寒冬中, 企业正常开工, 持续不断发展, 员工饱和生产, 收入稳定增长。”

相信2016年, 在所有张小泉人上下一心的共同努力下, 公司必将会有新的气象、新的收获、新的发展。

本报讯(富盛浙工 陆秀红) 2月23日, 上海富盛浙工建材有限公司召开了新年首次会议, 部署2016年具体工作。以“双提升”工作为抓手, 积极开展生产现场安全文明生产建设工作及设备检修标准化的相关工作, 将安全生产、现场管理和创建工作有效结合, 不断提升全公司现场安全文明生产水平, 会上孙建平总经理提出了“三重”要求。

重学。根据公司《安全管理标准》、《设备维修保养标准》及《预报混凝土生产管理标准》的要求, 构建了安全文明生产组织机构, 划分了多个安全小组, 以各部门负责人为安全生产第一责任人分别负责标准化的建设工作, 同时由公司安全管理负责人, 具体负责标准化体系的推进策划及相关工作, 下发安全文明生产规范及评定标准, 要求组织全体干部职工认真学习规范标准文件、开展知识答题活动和“安全生产知识”考试, 提高员工安全生产意识。

重实。富盛浙工围绕日常维护工作和机组检修工作, 将生产现场安全文明工作落实到日常工作中, 根据公司内实际现场情况及各分场设备属性区别, 分别召开安全生产工作专题例会, 对各项标准中设计安全操作规程进行研究, 分析存在差距, 制定改进措施, 严查死角。公司现有不少设备服役年龄较长, 特别是电缆电线、自来水管、房屋顶棚等, 要进行一次全方位的检查与检修, 做好各专项检查台账工作, 按照要求做好各责任部门各个阶段、节点的验收。车辆运输的安全也尤为重要, 每月开展交易例会; 车辆卸料口安装卸料回收装置; 加强对运输车辆司机进行安全行车考核。将安全文明生产工作做细做实, 以高标准、高要求的姿态推进安全生产建设工作。

重效。富盛浙工将安全文明生产工作纳入安全责任制考核, 调动了各责任部门的积极性和责任感, 在每周总结安全文明生产建设取得经验的基础上, 制定安全文明生产奖惩制度。发动企业全体员工积极参与, 使这项工作更全面、更全员化、更全方位和全过程地开展起来, 保证各项工作安全、规范、有序、高效进行, 不走过场, 不做表面文章, 务求取得实效。

构建标准化建设大格局。富盛浙工将长久、持续地搞好安全文明生产工作, 将各项标准作为日常工作的重要行为准则, 并与现场文明、清洁生产管理等有机结合起来, 通过企业管理体系的有序运行, 来实现安全文明生产, 最终达到降低职业风险, 提高安全生产的水平。



图片新闻



张小泉上海南京路店, 顾客正在争相购买各类商品。



张小泉上海南京路店似一道独特风景, 顾客络绎不绝。

本报讯(集团机关 谢洁梅) 2月25日, 正值张小泉上海南京路店一月一次的盘点, 记者遇上了盘点结束准备离店的柜员吴义凤。店里实行做一休一制, 吴义凤是前一天的班次, 但这天碰上货物盘点, 轮休的柜员都自发地来到店里, 等盘点结束后再回家。2015年, 尽管受新店筹备、老店装修等因素的影响, 上海张小泉刀剪总店有限公司还是创造了近3000万元的销售额, 其南京路店更是被评为富春控股集团2015年度“杰出团队”。整个猴年春节假期, 包括豫园店在内的两家古典风格的门店一天都没有休息过, 持续为消费者提供热情周到的服务。只要顾客没有离开, 营业员也绝不结束营业, 哪怕早已超过了营业时间。正是这样的坚守, 换来了销售的稳步增长。



“张小泉的, 我喜欢!” 张小泉上海豫园店, 上海阿姨们对老字号情有独钟。

富盛浙工有序推进安全文明生产建设

运通中国总结成绩 迎战未来

■ 运通中国股份有限公司 王凯

回首过去的 2015 年,运通中国于上半年进行了深化整合,有效调整了组织架构,开启了“互联网+”的序幕,踏上了又一个新的起点。2015 年下半年,电商、仓储、物流、系统运营、园区建设等领域蓬勃发展,让每一个运通中国的家人,让每一位富春人都倍感欣喜。

2015 年,张小泉电商新品三大类销售较去年增长 205%。尤其是在全民狂欢节“双 11”期间,运通电商运营部张小泉天猫旗舰店及张小泉运同专卖店当天成交金额位于品牌行业第 11 位。无线端成交占比较 2014 年增加了 32%,成交转化率均值较 2014 年增加了 5 个百分点。这些可喜可贺的数据,都离不开连续奋战的小伙伴们辛勤劳动。

2015 年,位于上海的如意仓三林仓年发货量为 2014 年的 13 倍,客户数量也整整涨了 10 倍。杭州东洲仓继续保持优势,下沙跨境仓全新启用,客户、单量迅速上升。从 2016 年 1 月起,跨境仓库内的流水线开始全线运行使用,这将大大提升作业能力。另外,位于杭州余杭的崇贤仓也跟上节奏、持续发力,为如意仓 2015 年的业绩增光添彩。

崇贤金属港 2015 年全年入库量为 556 万吨,再创历史新高。在这一年里,招商部每周对周边码头及市场进行深入调研,对各家出入库情况进行分析,及时调整码头的业务经营方向,开拓直发市场业务,引进浙江协和、浙江联鑫板材两家直发大户。同时对一线钢厂价格指数进

行密切监控,预判阶段性时间内来货走势,为码头作业提供支持,为应对产量大幅提升而产生的吊装、开单、发货引起的客户异议处理,有效地解决了客户异议投诉处理,同时协同加强了内部管理流程。与此同时,运营部正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,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。

运通网城杭州北园、杭州南园的开园,正式向大众推出了具有富春特色的电商物流园,真正实现网商集聚、网货集散,有效促进了杭州打造电商之都的步伐,引起了全国各地电商、微商

的极大关注。运通网城商务秘书有限公司也于 2015 年获得了余杭区工商行政管理局颁发的余杭区首家园区类商务秘书公司营业执照,成为余杭区首批获得“五证合一”营业执照的企业之一。借助这样的时机背景,运通网城携手余杭区商务局和当地街道举办了电子商务专题培训等丰富多样的活动,吸引了许多传统企业、业界人士前来参加,共讨电商未来蓝图。

点点滴滴的进步成就了运通中国的 2015 年,整个运通中国的发展壮大就是每一个富春人的骄傲。2015 年已成过去,展望 2016,运通中国全体员工将继续团结在一起,针对当下形势,集思广益、创新进取,让运通中国的幸福感和成就感传递给每一位员工。

爱,弥漫在富春



本报讯(王凯 潘连山 综合报道)年前,在杭州遭遇罕见的寒潮天气来袭时,富春这个大家庭却显得格外和煦温暖。春节前夕,一年一度的“富春爱心基金”慰问活动再一次把爱送到了员工们的手里。

在离春节不到一个月的时候,浙江运通电子商务有限公司、杭州富港供应链有限公司、网赢供应链有限公司、运通网城资产管理有限公司在接到通知后,由各党支部和工会牵头,在调查摸底的基础上,对困难员工的情况逐一了解,确定了困难员工的慰问名单。而后,各公司党支部和工会领导亲自将慰问金送到困难员工手中,表达了对员工的关怀以及节日的问候。

在杭州张小泉,除了慰问困难员工,公司还走访慰问了离退休老干部,为他们送去新春的问候和祝福,同时也向他们介绍了张小泉的发展情况。老干部们对公司的关心纷纷表

示感谢,并祝愿企业生产形势一年比一年好。张小泉工会女职委主任张倩说:“企业能取得今天的成绩,离不开各位老同事的辛劳和汗水,希望他们在颐养天年的同时,一如既往地关心企业,为企业各项事业的发展提出自己的意见和建议,关注和支持企业的发展。”

在富春的“家”文化中,“关爱”是员工行为准则之一。罗兰说过,爱是生命的火焰,没有它,一切变成黑夜。在这个寒冷的冬天,给困难员工送上关爱,给老员工送去问候,尤为温馨贴切。给人最为印象深刻的,就是在拿到慰问金的时候,员工们散发出来的会心的微笑,他们手里接过的,是富春给予他们贴心的爱,这份爱足以温暖整个寒冬。通过此次活动中,员工们再次深刻感受到了富春大家庭的温馨,对企业“家”文化的认同感也再次得到了提升。

装备部的“暖”男

■ 运通中国股份有限公司 杨阳

在气温骤降的日子里,我司装备部机修副班长宋宜军发扬了“拾金不昧”这一传统美德,让大家的心头感受到阵阵暖意。

1 月 12 日下午,宋宜军在机修车间门口偶然捡到了一叠现金,一数发现有将近 2000 元。这对一个普通员工来说,可是不少一笔钱。想到这里,宋宜军立即去寻找失主,车间里身影忙碌,他这边打听、那边询问,半天下来就是找不到失主。明明天气寒冷得狠,宋班长的额头却急出了大把汗珠,就好像是他自己丢了钱一样。功夫不负有心人,最后问到机修班的电工张明荣才知道,原来是他不小心丢失了现金。经过一番仔细核对和确认,宋宜军将钱如数交给了张明荣,张明荣万分感激地接过钱,握着宋班长的手连声道谢。当笔者向宋宜军了解情况时,他只是简单地将事情讲了一遍,然后说道:“这是我应该做的。”平凡的一句话,平凡的一个人,用一

件平凡的事,给予了我们不平凡的感动。

在这个看似物欲横流的时代,我们在这里亲身体会到“拾金不昧”的美德是如此的可贵。正因为许许多多像宋宜军这样的人,让人与人之间的距离大大拉近了。这个世界充满了关爱与信任,举手之劳往往就能带给别人莫大的帮助,心怀正气就一定能够获得人们的赞许和尊重。宋宜军是一名普通的“富春人”,同时他也是我们所有“富春人”的典范,他以他的正能量影响着我们,希望在他的影响下,不断地有好事在我们身边发生,也希望这些好人和好事成为我们成长的楷模,让美好的传统美德继续传承与发扬。

气温虽冷,但在富春这个大家庭里,时时刻刻都在发生这些温暖人心的故事,正因为有了这些好人,这些好事,让我们觉得冬天不再寒冷,也更加坚信,富春的明天会更加美好。

独在异乡为异客

■ 运通中国股份有限公司 王凯
春节留守员工访谈



余杭区工会主席慰问崇贤港春节留守员工(中间:唐元得师傅;右一:张明荣师傅)

2 月 4 日上午,杭州市余杭区工会主席一行人来到崇贤港,亲切慰问春节在岗留守员工。借此机会,记者采访了留守员工唐元得和张明荣两位师傅,听听他们的心声。

记者:唐师傅、张师傅,你们好。今年春节你们为什么不回老家呢,以前过年也是这样吗?

唐师傅、张师傅:这几年,火车票年年不好抢,很早就卖完了。每逢节假日,人就特别多,回去一趟路也远。况且,我们两家公司这边也有部分亲戚,所以基本上还是等平时休息天再回去,避开高峰。前几年我们也是这样过的,习惯了。

记者:在你们老家,一般是怎么过年的?不回的话,想家里人吗?

唐师傅:我们俩一个来自重庆,一个来自云南,过年嘛也跟大伙儿差不多,就是一家一家走亲戚,一起聚餐,看春晚,吃完年夜饭打牌到零点,然后点鞭炮。不回去,你问想家里人嘛,那肯定是想的……

记者:那过年的时候老家有没有一些特殊的风俗?

张师傅:重庆那边有一个“旱地划船”的习俗,这个“船”都是纸做的,划起来可闹腾了。

记者:今年在杭州打算怎么过年呢?

唐师傅、张师傅:就是和本地的一些亲戚一

起聚餐吃饭,一起看看春晚。至于我们几个工友嘛,等过完年,我们打算一起好好聚一起吃一顿(笑)。

记者:你们老家那边应该更喜欢吃得辣一点吧?

张师傅:好像是,重庆那边吃辣的多一点。到了杭州这边,都不怎么辣,没有家乡的味道辣。

记者:是呢,江浙一带吃甜的多一点,吃辣的比较少,很多辣的菜呀酱呀,你们在这边吃也许还感觉不够辣呢!(两人忙点头)

记者:这几年过春节,和前几年区别大吗?你们俩有什么感想?

唐师傅、张师傅:最大的感觉,就是年味渐渐少了。归根到底,还是因为大家的生活水平好了。现在手机都能即时发信息,视频聊天,所以远方的亲戚也不会像以前一样要好久才能见到。记得那时候写一封信到老家,寄到县城至少都要半个月到一个月。还有关于吃的,以前穷,很多好吃的菜平时都没机会吃上,都只能盼着过年才能吃,现在条件好了,想吃啥菜,平时就可以买来吃。所以,总的来讲,现在过年,感觉的确比以前那么兴奋了。

记者:是的,现在日子好了,平时就跟过年似的。社会的发展进步,真的好快。这次非常感谢你们能接受采访,也感谢你们春节还坚守岗位,祝你们新春快乐,全家幸福!

维护张小泉品牌形象 保护消费者合法权益 又一“张小泉牌”产品制假窝点被查

本报讯(张小泉 何勇成)日前,公司打假队联合江西上高县工商执法大队,成功打掉一个张小泉牌纱剪的制假窝点,有效地保护了企业的合法权益。

江西上高县是公司打假队一直关注的制假窝点所在地,据掌握信息,该县某厂一直在制作假冒的张小泉牌纱剪。公司打假人员通过多种关系寻找该窝点,并委托线人前往实地查找,终于在今年年初接到反馈信息,称该窝点地处江西上高县野市乡。野市乡距离县城 16 公里,是一个偏僻的小山村。得到消息后,公司打假队员立即准备妥当,一大早从杭州出发赶赴江西,到达上高县后在线人的陪同下前往踩点。摸清全部情况后,打假队员前往江西上高县工商局执法大队投诉,请求协助查处,并一同前往制假窝点——江西龙记刀剪有限公司天丰刀剪厂。

进入工厂时,生产车间还在生产假冒的张小泉牌纱剪,工商执法人员马上责令停止生产,依法进行检查。随后,在工厂内查获假冒张小泉牌纱剪已包装和待包装的成品剪刀 15360 把,已打上“张小泉”钢印的半成品剪 750 公斤(可制作成品剪 65 万把),包装物品 600 件,“张小泉”钢印两枚。工商局对这些物品当即予以查扣运往工商局仓库,并将立案调查。

打假人员表示,制假、销假“张小泉”品牌的违法行为是不会停止的,尽管他们的手段越来越狡猾,制假窝点越来越隐蔽,但打假行动绝对不会停止。对于这些违法行为,公司绝不姑息。打假人员将通过各种方式和信息来源,“稳准狠”地予以打击,切实维护公司品牌形象,保护消费者的合法权益不受侵害。

淡一些,饭后及闲暇时间多散步、慢跑,做一些缓慢的伸展动作,让身体有一定的运动量,保证血液循环,促进胃口。

节后五种食物 清肠排毒

1、苹果
假期吃的大多数食物都是高热量,而且油腻,节后要适当吃一些能清理肠胃的食物。比如苹果,这种低热量、富含膳食纤维果胶的水果,能够帮助清理肠道,增加肠胃的抵抗力,还能有效预防便秘,让肌肤变得更光亮润泽。

2、山楂
山楂能帮助改善肠胃消化不良的症状,具有消食积、助消化的作用。山楂中含有高达 20% 的粗纤维,有效促进肠蠕动,增加胃蛋白酶的活性,促进脂肪分解,能帮助快速消化食物。对于防治高血脂和高血压,保护心血管也有良好作用。

3、木瓜
木瓜可以解腻,吃了大量的鱼、肉之后吃一些木瓜有非常大的好处,而且木瓜还含有一种木瓜酵素,可以分解蛋白质、糖类、脂肪,避免脂肪囤积而引起肥胖。吃木瓜还能促进新陈代谢,将多余的废物排出体外,具有治疗肠胃炎、消化不良、预防消化系统癌变的作用。

4、酸梅汤
酸梅汤由乌梅、山楂、陈皮制作而成,是一种碱性饮品,能够中和糖类与脂类的酸性效应,加速它们的分解,有解油腻的作用。当吃了大鱼大肉之后,如果感到肠胃不适,可以适当喝一些酸梅汤,能让你的肠胃立刻舒适。

5、大麦茶
大麦茶是用焙炒过的大麦所制成的,其中含有人体所需要的多种微量元素、氨基酸、不饱和脂肪酸和膳食纤维等,而且大麦茶的含糖量非常低,如果吃了油腻、煎炸的食物而引起食物积滞等情况,可适当饮用大麦茶,去油腻、助消化、健脾益气。

计算机 Win 键 使用小窍门

运通中国股份有限公司 曹梁梁

现在的计算机标准键盘都有两个 Win 键(微软标志那个键),一般大家都不太知道这两个键具体有什么作用,现在我就简单介绍一下这两个键的使用方法,供大家在平时工作中参考使用。(Windows xp 系统)

- 一、单按 Win 键打开“开始”栏
- 二、Win 键 + F 打开电脑的内部索引窗口
- 三、Win 键 + R 打开“运行”对话框
- 四、Win 键 + E 打开计算机的资源管理器
- 五、Win 键 + Pause 键:显示系统属性对话框
- 六、Win 键 + D:显示桌面
- 七、Win 键 + M:最小化所有窗口
- 八、Win 键 + L:锁定您的计算机或切换用户
- 九、Win 键 + U:辅助工具管理器

金
业
誉

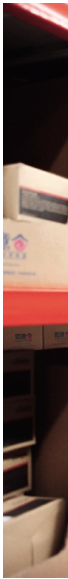
“五
产”
书
行
业
发

中
挥
集
明
70

了-

全
再
11.
人
指
只

在



每
理:

用:
主

生
部
态
从
自:
领:
可:

批
始
时
克
新
每
敢

东阳中国木雕城荣获金华市“文化影视时尚产业十强企业”称号

本报讯(浙商建业 潘怡琦)2月16日下午,金华市人民政府首次召开全市文化影视时尚产业发展大会,东阳中国木雕城获得“十强企业”荣誉称号。

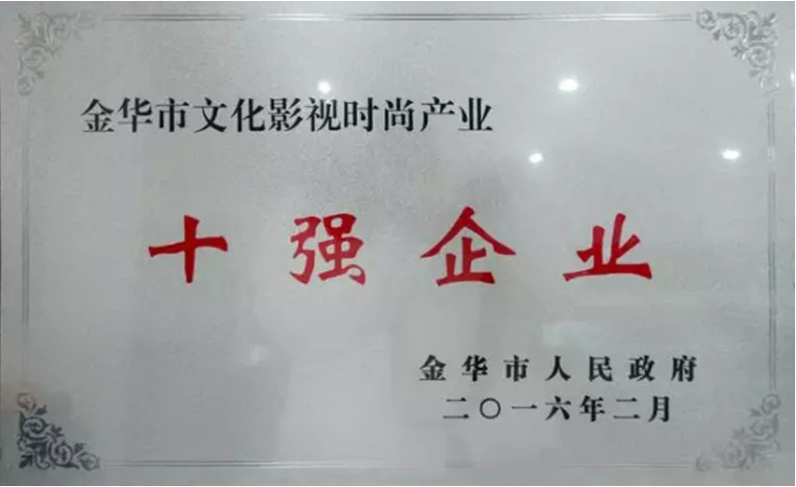
近年来,金华把文化产业当作重点发展的“五大千亿产业”来打造,成立了文化影视时尚产业发展工作领导小组及其工作机构。市委副书记、市长暨军民要求,要加快推进影视制作发行业、网络娱乐教育动漫创意行业、传统工艺美术和非遗文化生产行业、时尚产业制造批零行业、文化产品贸易行业等一批百亿文化行业的发展。

东阳中国木雕城以“打造世界木雕文化的中国之窗,复兴民族传统文化”为使命,充分发挥其国内最大的木制工艺品和木雕(红木)家具集散地的优势,承载千年木艺精粹、传承中华文明精髓。木雕城汇集了包括陆光正大师在内的70余位工艺美术大师入驻,他们倾心打造的

顶级木雕艺术品在此得以完美呈现。汇聚百家之长,不仅让木雕市场的文化内涵更丰富,也让木雕市场品位更高。

除了大师荟萃之外,木雕城还聚集了众多全国红木家具品牌,经营面积近30万方。二期B区市场以红木家具为核心业态,木制工艺品为补充。以专业市场推动,通过举办木雕(红木家具)创作、展示、交流、商贸等诸多活动,以期迎合东阳中国木雕城“打造中国最大木文化商旅文综合体”目标,为传承千年的木雕工艺真正提供一个多元化、全产业链、国际化的整合型大平台。

同时,木雕城作为国家4A旅游景区,还积极把市场与旅游结合在一起,对提升东阳城市形象、增强东阳旅游品牌具有重要意义。目前,相关的木雕文化主题公园也正在规划酝酿中。届时,将为大家带去更多、更时尚的“木艺文化”。



崇贤港区积极转变思维 不断优化运营模式

■ 运通中国股份有限公司 章孟

伴随着新年钟声的敲响,崇贤港又走过了一个业绩辉煌的年头。

2015年,虽然钢贸行情持续低迷,但在全港区工作人员的辛勤劳动下,港区作业量再创新高,达到556万吨,较上一年度增长11.10%。这样的业绩有力地鼓舞着每位港区人的信心。纵观港区近几年的发展,各项经营指标均有稳步增长,这也体现出“没有最好,只有更好”的拼搏精神。

2016年,国家将目标经济增长率设定在6.5%~7%之间,这一增长率已处于近20

年内的最低值;2016年9月,杭州将召开G20峰会,届时以上这些外部因素或多或少将在短期内影响到城市建设与工业生产。因此,2016年势必会对港区钢材周转率带来较大的冲击。此外,目前杭州市场钢材码头竞争较为激烈,港区正面临着前所未有的压力。因此,新的一年对港区运营工作提出了更高的要求,运营工作将转变思路,以原先预防为主转变为积极引导的思维模式。

2016年,港区运营部计划进一步提升

港区服务质量形象,以良好的服务体验实现客户间的口碑营销,强化港区在杭州市场的竞争力,为招商工作做好坚实的后盾。对此,运营部将形成港区服务质量系统,不断扩大调研群体,不间断巡查生产作业区,加强与客户间的交流等等。对客户提出或现场发现的如实服务问题形成服务质量整改通知单,责令相关部门在规定期限内完成整改,整改完毕后由运营部随机抽查整改完成情况,以此形成服务质量的管理闭环。

与此同时,运营部计划加强对体系文件的审计工作,不断优化体系文件,使其更适合公司发展。体系文件审计中,运营部将加强与生产一线人员的沟通,深入一线了解客观存在的问题,将解决方案以文件的形式在制度内体现,进一步提高生产作业效率。此外,运营部将重点关注与事故(如客诉、安全、设备等)相关的管理制度,不断优化相关制度,严格审查相关部门的执行情况,以制度要求防范事故的发生,以此降低公司在生产环节上的损失。



小订单背后的大知识

■ 运通中国股份有限公司 徐亮

在一个成熟的电商物流园区仓库中,每天都会收到大量的订单,仓库是怎么处理这些订单的呢?

订单如果是分属不同的货主,或者采用不同的承运商,则要求系统能够根据货主、承运商等信息进行分单。比如将订单的

品项按照整件和拆零两种方式进行区分,整件采用RF拣选,拆零采用电子标签或者表单拣选(根据拆零的出货量来决定)。要满足这些,就要求仓库管理者能够根据仓库的特点选择对应的流程、设备以及系统,三者完美配合,仓库的运作效率才会

高,缺了其中任何一个环节,就如战场上损失了一员猛将,结果可想而知。

通常来说,仓库的出库订单有着不同的特点。首先其类型是多样化的,细化到每个订单,其出货的规格不同、单品数量不同、品相的数量也不同,仓位的选择、货号的批次等等,这些许许多多的不同就需要仓库管理者对其采用不同的管理方式以及采用不同的工具,才能够使订单顺利并高效地完成拣选。

最后,给大家普及一些电商物流仓库中常见的名词:

批次:为提高作业效率,将一批待出库的订单按照某种标准或者规则汇总在一起进行出库作业,称之为“批次”作业。将这批订单汇总起来的作业单称之为“批次单”。

分货:将按品项汇总拣货的批次单的货品,分放到待要货的订单指定的包装箱中,称之为“分货”,又称“播种”。

工位:分货作业中特定的作业设备。既可以是一组放置了订单包装箱的简单货架,也可以是带自动流水线、电子标签与标签打印机的流利式货架,工位局限了作业人员的作业范围,在此范围内,作业人员不用走动即可完成分货作业。

播种位:工位中的每个货位代表一个订单的放置位,用于“货动订单不动”的分货情况,根据播种位在货架中所处的位置,播种位具备优先顺序。

分拣线:由一组工位组合而成,也称之为工位组,分货面。

自我批评是一味成长的良剂

■ 上海富盛浙工建材有限公司 崔灿

新年新气象,又到了各级组织召开民主生活会的时间,富盛公司系统各单位党员干部纷纷在“三严三实”标尺下,用实事求是的态度洗脸、修身、正心,认真总结经验教训,从严从实检讨工作与生活作风,查找、解决自身存在问题。批评和自我批评,不管是对领导干部,还是对普通员工来说,都是必不可少的。

兼听则明,偏信则暗。对员工而言,通过批评与自我批评,可以进一步严格要求自己,始终保持与时俱进、开拓创新的精神状态,时时处处严格要求自己,不断提升自身修养。要克服因循守旧、固步自封、不思进取、不求创新、无视组织纪律性的缺点,就要解放和端正每个人的思想,解放和端正思想的关键在于敢于自我批评。只有敢于对自身主动开展严

肃的、诚实的、彻底的批评,阻挡我们前进的旧思想、旧观念才会逐步瓦解、消失。自我批评是自我反思、自我归罪、自我总结和自我提升的过程。孰能无过?看别人的缺点很容易,看自己却非常难,不是不愿意看,而是根本就看不到。当自己的眼睛看到别人不足的时候,自己应感到诚惶诚恐,因为在别人的眼中自己也是如此。如果别人看不到你的问题,你也同样看不到自己的问题,试想一下,多么可怕!他人的批评是对自己最好的监督,失去这种监督,人就容易骄傲自满。他人的批评是自己进步的助推器,失去这种助推器,人就可能变慵懒而停滞不前。所以,我们要乐于并善于接受他人的批评。

金无足赤,人无完人。同样,批评不是无理的指责,提出批评的时候,要保证内容的正

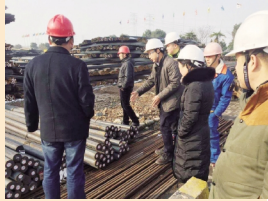
确性,要在情在理,运用正确的逻辑,举正确的例证,选用正确的措辞,才得以让人心服,这样的批评才会具有真正的价值,才能更加让人接受。言者坦诚心存善念,听者雅量胸怀大度,这样才能营造出和谐的氛围,促进共同进步。

勇于修正错误过失,才能不断成熟成长。随着新一轮民主生活会的陆续召开,批评与自我批评这项富盛公司的优良传统得到了全新的继承和发扬,让批评与受批评者“用真心、讲真话、动真情、求真理”,使全体员工提高了认识,从维护企业整体利益大局出发,增进领导班子之间的团结与凝聚力,提高员工的生机与活力,促进了企业健康发展和员工健康成长,也让我们的内心得到了一次洗礼。

<<< 简 讯

2月3日

在春节来临之际,富港公司各部门负责人在总经理吴军旗、副总经理王国品的带领下,深入港区开展了一次以“排除隐患确保春节期间安全生产”为目的安全大检查活动。一行人沿码头沿线逐项一一进行了检查,对于现场发现的问题与隐患,吴军旗总经理及时做出指导,分派给同行各部门负责人要求限期整改。各部门负责人也都在第一时间将工作任务进行了逐级落实。通过此次安全检查活动,有效排除了各项隐患,为春节期间的安全生产提供了保障。



(富港供应链 周秉光)

喜迎G20,巧手剪世界。第六届“张小泉杯”浙江省青少年创意剪纸大赛火热进行中,大赛获奖作品很有可能会在G20峰会期间用于国际交流和展示。大赛面向杭州市中小学生和全省中小学、大专院校学生征稿,参赛选手需围绕G20峰会展开创作,作品内容既可以是国际峰会二十个国家的著名人物形象、历史文化、标志性建筑等为创作对象,也可以家乡杭州文化风貌及风土人情等为创作元素和题材。由于G20峰会将于9月举办,所以今年的剪纸大赛开赛时间比往年提前了,目前作品正在火热征集中,最后截稿时间为3月15日。感兴趣的青少年朋友们抓紧时间,不要错过良机。

(张小泉 王艳)

为强化品牌影响力,建立良好的识别形象,东阳木雕城向社会公开征集符合木雕城特色形象的个性化吉祥物。要求:必须采用积极向上的健康形象,但不可限定为某具体事物;符合东阳中国木雕城的品牌气质;体现文化、非遗、国艺、木雕、红木家具等的特性,具有表情、漫画、视频、周边制作等延展性。具体参赛要求请在电脑端登陆木雕城官方网站www.dycwc.com进行查询。截止日期:2016年4月10日,提交邮箱:zsjy.wuchao@fosun.com,咨询电话:0579-86520083

(东阳木雕城)

饭后及闲暇时,慢跑,做一些伸展动作,让身心的运动量,保持循环,促进胃口。

五种食物帮助肠排毒

苹果

常吃的大多数食物热量高,而且油脂含量高,所以要适当吃一些低热量的食物。比如这种低热量、高纤维果胶的水,能帮助清理肠道,胃的抵抗力,还预防便秘,让肌肤光亮润泽。

山楂

山楂能帮助改善肠道的症状,具助消化的作用,含有高达30%的膳食纤维,有效促进胃蛋白酶的分泌,促进脂肪分解,帮助快速消化,预防防治高血脂和动脉硬化。

木瓜

木瓜可以解腻,吃鱼、肉之后吃木瓜有非常大的好处。木瓜还含有一些酵素,可以分解糖类、脂肪,避免囤积而引起肥胖。木瓜还能促进新陈代谢,将多余的废物排出体外,具有治疗肠化不良、预防胃癌的作用。

酸梅汤

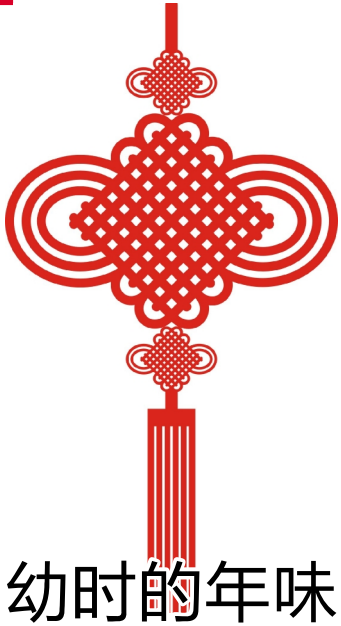
酸梅汤由乌梅、山楂制作而成,是一款饮品,能够中和脂类的酸性,促进它们的分解,有解腻的作用。当吃了大鱼大肉之后,如果感觉不适,可以适当喝酸梅汤,能让你立刻舒适。

大麦茶

大麦茶是用焙炒过的麦粒制成的,其中含有多种维生素、氨基酸、不饱和脂肪酸和膳食纤维,且大麦茶的含糖低,如果吃了油炸的食物而引起便秘等情况,可适量喝大麦茶,去油腻、健脾益气。

的计算机标准有两个Win键(标志那个键),一都不知道这两键有什么作用,就简单介绍一下键的使用方法,在平时工作中参与。(Windows xp

、单按Win键打开“任务栏”、Win键+F打开内部搜索窗口、Win键+R打开“运行”对话框、Win键+E打开资源管理器、Win键+I显示系统属性、Win键+D显示桌面、Win键+U打开所有窗口、Win键+Z打开您的计算机或云、Win键+X打开工具管理器



幼时的年味

■ 运通中国股份有限公司 谢莉

“小孩小孩你别馋，过了腊八就是年。腊八粥喝几天，哩哩啦啦二十三。二十三糖瓜粘，二十四扫房子，二十五做豆腐，二十六煮煮肉，二十七杀年鸡，二十八把面发，二十九蒸馒头，三十晚上玩一宿，大年初一扭一扭。”记得小时候我们都是一边哼唱着这样的顺口溜，一边盼年、迎年。

时间前移，那时我还是七八岁的小毛孩子，一到了腊月就开始掰着指数日子，好像春节是一个遥远的目的地。对于小孩子这种焦急的心态，大人们总是相反的态度，就好像他们不喜欢过年似的。现在我完全能够理解，那时过年就意味着一笔不小的开支，而且飞逝的时间也意味着他们一天天老去。可现如今的情形却反过来了，爸妈总是殷切地盼望过年。因为我和姐姐、弟弟都已长大成家，长年在外工作，鲜少回去探望。所以每年刚进腊月，爸妈总是早早地晒好棉被，备上新拖鞋，铺好床褥，准备好我们爱吃的食物，然后不停地打电话催问什么时候回家，他们怀着焦急的心情等待着难得的团聚。每每年后离家时，妈妈总是悄悄地背过身擦去不舍的眼泪，爸爸帮忙拿着沉甸甸的行李一路沉默地送出村外……

腊月初八，盼年第一站。这一天，每个村的关帝庙前都会举办施粥活动。几口巨大无比的锅，支设在露天里，成麻袋的米豆倒进去，黏稠的粥在锅里翻滚着，鼓起无数气泡，浓浓的香气弥漫在凌晨清冷的空气里。一群手捧着大碗的孩子们排着队焦急地等待，脸冻得通红，鼻尖上挂着清鼻涕，等待着排队领粥，心中充满欢乐。

过了腊八再熬十天，又是一个盛大的祭祀日。腊月十八，这一天开始，人们天蒙蒙亮就起床，由家里年长的老人烧香祭祀之后，就开始杀猪宰羊。磨刀、放血，将整头猪放进冒泡的开水里烫几圈，再剥毛、开膛破肚……大块的肉堆放在院子里的桌子上，猪头割下来，嘴巴里还衔着自己的小尾巴。腊月二十三，辞灶日，也叫小年。这一天的早饭和午饭还是平日里的糙食，晚饭就是一顿饺子。辞灶是有仪式的，先是由家里最年长的人一大早去庙里请来灶神的画像，供在灶台上。白天时大人们会忙碌一整天做糖瓜粘，晚饭在饺子出锅时，先盛出两碗饺子和白天做的糖瓜粘供在灶台上，然后烧半刀黄表纸和一纸灶马。焚烧完毕，将饺子汤淋一点在纸灰上，然后磕一个头，就算祭灶完毕。这是最简单的仪式，比较富裕的人家，当然就要更隆重些。祭完了灶，全家人才能开饭。

过了辞灶日，春节就在眼前了。腊月二十四，全家出动扫房子，二十五做豆腐炸糕点，二十六大锅炖肉，二十七杀年鸡年肴，二十八把几大袋面粉发上几大缸，二十九蒸馒头。

腊月三十，真正的年就要来啦！一大早，爸爸就去庙里请来玉帝、财神等各位神仙的画像供在客厅。上午贴春联(那时的春联是村里的教书先生写的)，下午女人们带着女孩子在家包饺子，男人们带着男孩子去给祖先上坟。包饺子时有一个重要环节，就是在其中一个饺子里包一枚干净的铜钱(吃到铜钱饺子的人来年会有好运)。夜幕悄悄降临，一家老小都穿上新衣服，孩子此时可不能乱说话，因为这关系到一家人来年的运道。这一晚家家户户灯火通明，全家人一起守岁，等到新年钟声敲响之后，放完鞭炮和烟火，爸爸妈妈带着我们齐刷刷地跪下向奶奶磕头拜年，然后就是真正的年夜饭。年夜饭后，大人带着孩子打着手电筒冒着风雪走街串巷给村里的年长者拜年。

现如今，大城市的年少了年味，过年的氛围一年不如一年。现在生活条件好了，不愁吃不愁穿，但我们仍会怀念记忆中的过年，那些传统风俗也需要我们传承下去。

印象塘栖

■ 杭州张小泉公司 沈立霞

说起塘栖，很多人并不陌生。但关于他的历史，知道的人可能就不多了。

塘栖位于余杭区北部，靠近德清交界处，其历史悠久，始建于北宋。当时，那里还是一个渔村。元至正十九年（1282年），张士诚为运送军粮动用20万人开挖了杭州到这里的运河新航道。人们从此沿塘而栖，得名塘栖。明弘治年间，鄞县人陈守清募资建造了广济桥后，遂成南北交通要塞。漕运的船队、官船、货船都要经过此处歇夜，康熙、乾隆南巡也曾驻跸于此。一如光绪《唐栖志》所记载：“迨元以后，河开矣，桥筑矣，市聚矣。”

塘栖一时间成为“生意兴隆、名流荟萃、高贤栖托”之地，名噪一时，可谓商贾云集，富甲一方，在众多同为“小桥、流水、人家”的水乡古镇中胜出，贵为“江南十大名镇”之首。

说到塘栖，不得不提的便是京杭大运河的第一桥——七孔石桥——广济桥。

广济桥，一名碧天桥，又名通济桥，俗称长桥。位于塘栖镇西北，南北向架于京杭大运河上，如长虹卧波，为古运河上仅存的一座七孔石拱桥。此桥造型秀丽，拱券采用纵联并列分节砌置法，中间最大的石拱跨度为15.8米，南北又各有三个对应的石拱。石栏板素面，栏板两端为卷云纹抱鼓石，共有望柱64根，四角望柱上刻覆莲。广济长桥势如长虹，造型秀丽，历经500余年仍雄踞京杭大运河之上，成为历史沧桑的真实见证，连同江南的富庶、繁盛，和着桨声、船夫号子声写进了京杭大运河500年的兴旺漕运史中。站在桥上，水乡风光一览无余，美不胜收。

如果大家现在去游塘栖古镇，还可以参观运河谷仓博物馆。博物馆位于塘栖镇乾隆御碑公园西南角，是一座下沉式地下建筑。这是一座大型的世界性历史博物馆，也是国内唯一一座以谷仓为主题的博物馆。为何要在这江南古镇中建造这么一座博物馆呢？原来，塘栖自古就是杭州漕运的起点和终点，也是民国时期长三角一带最有名的米市。现在的水北街历史街区內，仍保留着兴良米业和国家储备粮仓旧址。

在博物馆中畅游，你能看到谷仓在农业的起源、文明的诞生、城市的兴起中所扮演的重要角色，有新石器时代的农耕用具，如石器、石斧等；有汉代的明器，如谷仓罐、仓模等；还有春秋时期的米缸，东汉时期的仓房，以及我国少数民族的谷仓、世界各地造型迥异功能不同的谷仓，真可谓是世界谷仓大全，集中展示了谷仓建筑造型艺术。

塘栖很适合一家人出游，悠闲地逛逛古镇，尝尝美食，小朋友可以了解塘栖的历史文化、风土人情，父母则可趁机享受工作之余的闲暇时光；也可邀三五好友，坐在美人榻上，吹吹风，发发呆，体验河之秀、景之美。

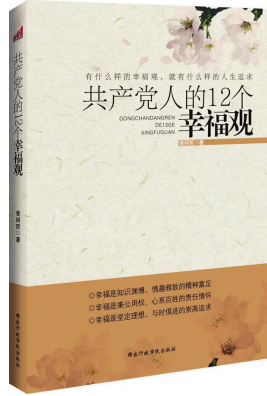
■ 图片视界

涟漪上的人家

■ 集团机关 谢洁梅 摄/文



中国的古镇也许很多都形制相似，但人们喜爱漫步其中，不单单是为了追寻白墙黛瓦、小桥流水的情调，更重要的是对简单古朴的生活方式的一种集体怀念。



《共产党人的12个幸福观》读后感

■ 上海富盛浙江建材有限公司 陆秀红

每个人的幸福观不同，追求的幸福指数不同，于是，幸福就千娇百媚地为每个人演绎着不同的版本。就像是你喜欢什么节目，就点播什么频道，乐在其中。

前几日，看了这本《共产党人的12个幸福观》，醍醐灌顶，及时纠偏，让自己对已有的幸福有了更深入的理解。书中阐述了：奉献是最大的幸福，让人民幸福是高质量的幸福，信仰是幸福之魂，心底无“我”幸福多，廉洁是幸福之基，道德是幸福之根，家是幸福的港湾，“自我折旧”是一种幸福，让友谊与幸福共舞，知足是一把幸福的锁，财富不是幸福的唯一，干事创业是幸福之源。

这十二个篇章又分为若干个小节，以人名名言、典型案例，理论结合实际，进行了仔细的论述。第一次粗看时，总觉得作为企业里一名普通的党员，似乎也没有实现“让人民幸福是高质量的幸福”的机会。可是，细细品味这本书，还是深感有所收获。古人云，“正心、修身、齐家、治国、平天下”，又或者“穷则独善其身，达则兼济天下”，这种积极豁达的态度首先始于正心、修身。

“星星和月亮在一起，珍珠和玛瑙在一起，庄稼和土地在一起，劳动和幸福在一起。”人必须要有一个正确的幸福观，幸福必须依靠劳动才能创造。比如，你巡检时发现了一个重大设备隐患，立即汇报消缺，确保了机组安全；又或者，在检修过程中，你依靠自己的经验技术对设备缺陷提出了更好的解决办法，为企业节约了人力、物力、财力；工作之余，你在电脑上码字，看到文章被编辑录用了……这些时候都是我们感到幸福的时刻，因为我们通过自己的劳动，得到了大家的认可，我们的精神世界是富有的，心灵世界是满足的，这是每一个普通党员都能够做到的。

最喜欢“自我折旧是一种幸福”这个篇章。因为这与我们企业文化中“学习是生存之本”的理念不谋而合。为什么有人感到不幸呢？因为幸福需要智慧。学习是幸福人生的支撑，读书可以丰富我们的精神，增长我们的知识。但常常听周遭有人对此也有烦恼，说：“养心的书读来无用，有用的书不养心。”我还是认可“书犹药也，善读可以医愚”，选择自己喜欢的专业，可以把教材书当作文学书去读，是不是既有用又养心呢？

一个普通的党员，也许没有机会去干一番大事业，但是我们可以在本职工作中，守得住清贫，耐得住寂寞，当得起异类，经得住挫折。千万不能“围着桌子转，隔着玻璃看，拍着脑袋干”。作为一个党员，应该时刻深入群众，解决问题，化解矛盾，排除障碍，让我们的工作富有成效。我们还可以像杨善周、像郭明义这样优秀的党员那样，坚守自己的信念，心地清静，克制物欲，开启智慧，觉悟真理。在繁花世界里，闹中取静；在惊险危难中，处变不惊；在艰难进程中，埋头苦干，这也许才是一个共产党员该有的境界，有了这样的境界，我想，我们也就有了一种特殊的幸福感。

富春诗情

种树

■ 集团机关 王伟

在心上种一棵树吧
像我一样
种一棵健壮的树
从它发芽的那天起
用粮食喂它
请为它修剪枝叶
在每个寒冬为它披上衣裳
从你的背上会长出铠甲
每个寂静的深夜
你开始听得懂月色
把最柔软的心交给它
让根扎进眼睛的深处
保护它
直到它拔根而起的那天
溢出的光酒从心里喷涌
所有失去之物都会回归
你会失去身体
失去言语
失去魂魄
你会放弃自己
然后
得到了除了你的一切
像一颗树
被我种进心里

融雪

■ 运通中国股份有限公司 王凯

天际的嘴角微微上翘，
红日的棱角偷偷磨消，
绿的眼影已喜上眉梢，
白的冬袄早悄然褪掉。

杨柳的指挥拉开舞蹈，
叮咚的水滴晶莹炫耀，
你的脚踏轻于鸿毛，
我的歌词飘余音袅袅。

运河雪·暖

■ 运通中国股份有限公司 沈群芬

茫茫十里雪满天，蓝领忙完运河边。
晨夕相伴战友谊，膝谈深夜彻无眠。
闻说春意忽将至，一缕希冀润心田。

假期模式关闭 上班族如何 预防节后综合症

春节长假过去了，经历了一段旅途的奔波之后再度回到工作岗位上，不少人都会出现各种不适应，莫名的恐慌，身心萎靡，情绪低落或焦躁，注意力难以集中，厌倦工作等，这些都是节后综合症。假期模式关闭，上班族应该如何消除节后综合症？四大症状，轻松调整。

节后综合症 1: 对上班感觉恐惧

症状：上班时会出现焦虑、郁闷、烦躁、恐惧的心理。

原因：节后上班普遍会存在这样一种状态，这是因为过年时最大限度的放松容易形成一种懒惰的心理，而且多次连续的聚会、访友等会让人沉浸在一种舒适的氛围中，因此就会对工作产生抵触心理。

应对：这种症状多数出现在上班的前一天或者第一天，出现这样的症状时，首先要让自己冷静下来，然后思考明天上班要带的东西或是工作任务。如果在工作期间觉得太累或者烦躁的话，建议隔一段时间就放下手边的工作，进行深呼吸，听听音乐，给自己一段适应的时间。

节后综合症 2: 紊乱的睡眠造成工作疲劳

症状：头昏脑胀、失眠多梦、注意力不集中。

原因：放假最大的好处就是能自由控制睡眠时间而不担心第二天没有精力工作，不少人在假期都会尽情放松，甚至会玩乐过度，通宵打麻将、喝酒、唱K等等，这些都会让身体和精神长期处于兴奋状态，从而容易导致睡眠紊乱。

应对：首先调整好自己的生活作息时间，然后可以多按摩头部，尤其是太阳穴，多按可以松弛大脑神经，起到提神的作用。

节后综合症 3: 兴奋后的落寞

症状：容易感到孤单、无聊，甚至抑郁。

原因：因为假期的各种聚会、派对、访友等让自己高度兴奋，热闹的氛围也会让人非常开心，当从热闹中回归平静生活时，就容易出现落寞、情绪低落的现象。

应对：刚开始上班的第一个星期是人们情绪波动最大，放假和上班区别最大的时候。要及时调整这种状态，可以多跟朋友谈谈心，多与人交流沟通，这样能缓解落差感。

节后综合症 4: 出现神经性厌食

症状：厌食，没胃口，甚至出现恶心的现象。

原因：过节吃惯了大鱼大肉，而且基本上是零食每天吃不停，容易出现厌食症，而节后这样的厌食症会更加明显。

应对：多吃一些水果、山楂片和健胃消食片，能够帮助清理肠胃，节后也应该吃得清