

·方法帮你  
春困又提神

当春季来临的  
、总是容易犯困  
是什么原因引起

、由于此时节湿  
人体若阳气不  
受湿邪侵犯,脾  
而致运化失职,  
困嗜睡、精神难  
、疲倦乏力、肠  
等,这在中医上  
“湿困”或“春  
困会影响肝的  
一旦肝失疏泄、  
带,便容易令人  
常或低落。

、另外,经常进  
、肥甘厚味的食  
、缺少运动、缺乏  
容易使人的脾  
不佳。小儿形气  
主脏娇嫩,脾之  
能未完备;老  
病患者等脾胃  
较易有“春困”  
、

、其实,春困是  
对季节转化而  
出的调节反应,  
季感到疲惫无  
常,但若严重  
如嗜睡、经常疲  
等则需注意。如  
太严重的话,则  
抑郁症等情绪  
起的,也有可能  
病或者是高血  
病引起的。同  
、

、

困怎么办  
  
早起  
季有了良好的  
眠,人体才能得  
和补充,进一步  
能承受紧张度  
增加,减少白天  
、睡眠不能增  
的血液供应,反  
起人的惰性,越  
、越睡越懒。还  
值得注意的是,  
尽量不要熬夜,  
发和加重春困。

拉伸  
季坚持做头皮  
消除大脑困倦。  
是:先用双手十  
屈指并拢,用指  
向后、自中绕两  
、个实际较有力  
10次;再用十  
顺序较有力地  
点地按压3遍;  
指依前顺序做  
往返搔抓3遍,  
抓区抓5下;最  
指依前顺序轻  
5遍。每天早  
睡前各做1次,  
力旺盛、思维敏  
除脑疲劳困倦  
有效的方法。

刺激  
春天里,应该多  
走,举目远望,  
、的大自然尽收  
、样可以给自己

# 富春報

[总第 147 期]

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

FORCHN富春  
精 诚 铸 辉 煌

FORCHN  
NEWSPAPER

2016.4.30

## 杭州市政协主席叶明 调研『浙商』回归在富项目

本报讯(张小泉 王艳)4月27日,杭州市政协主席叶明、副主席何关新、秘书长陈晨,富阳区委书记姜军、区政协主席陆洪勤等领导,调研东洲张小泉园区及杭州创富春天电商产业园。集团张国标董事长及运通中国、张小泉集团公司的相关领导陪同。

在杭州创富春天电商产业园,叶明主席深入生产车间,与项目负责人和一线工人交流,了解企业生产情况。杭州创富春天电商产业园项目是富阳“浙商”回归重大项目,总建筑面积33.1万平方米,总投资12.59亿元。项目建成后,将形成一个集仓储配送、电商办公、网商创业孵化、网货展示、培训、供应链金融服务、电商信息服务于一体的电子商务供应链线下实体综合服务平台。叶明主席强调,企业必须加快项目建设,紧紧抓住“互联网+”的机遇,推动企业转型,努力发挥“浙商”回归项目在富阳经济社会发展中的重要作用。

张国标董事长向叶明主席一行汇报了电商园的建设和运行情况,以及“张小泉”资源整合、品牌建设、营销拓展、工匠精神倡导等方面的情况。叶明主席对富春在这些方面取得的成绩予以了充分的肯定。叶明主席说,从现场情况来看,富阳“浙商”项目进展总体顺利,这与富阳区委、区政府的大力支持以及相关部门和乡镇(街道)的全力配合是分不开的。他要求,富阳要继续坚持树立项目导向,狠抓落实,全心全意做好服务,尽力帮助企业解决好发展过程中面临的困难和问题。



## 集团举办第六届 “富春杯”乒乓球赛

本报讯(党群)为丰富员工文化生活,增强企业凝聚力,促进富春企业全面健康发展,4月27日,集团第六届“富春杯”乒乓球赛在杭州崇贤港拉开帷幕。集团党委书记,集团副总裁崔俊,副总裁吴军旗及集团办公室主任、集团机关工会主席余伟青,富港公司副总经理、党支部书记王国品,网城公司党支部书记王小雷及各企业领队出席开幕式和闭幕式。

本届比赛共有集团机关代表队、三林基地代表队、渔山基地代表队、杭州张小泉代表队、浙商建业代表队、富港供应链代表队、运通网城代表队、运通电商代表队、恒悦公司代表队等十支代表队56位选手参赛。赛前由各领队抽签决定分组,A、B、C、D四组采用淘汰赛和排名赛两轮比赛的方式,分别取前三名。

队旗飘飘,队员精神抖擞,现场正进行着男单、女单比赛。一个个刁钻的角度,一道道优美的弧线,一板板奋力的扣杀,无不显示着参赛队员的实力。参赛选手中,既有一线员工,又有部门负责人,更有不少中高层领导,个个努力拼搏,尽力发挥自己的水平,带来了一场场精彩的比赛,最终决出了男单、女单的冠、亚、季军。男单冠、亚、季军分别为:富港供应链的郑凯,杭州张小泉的陈巍和浙商建业的李新凯,女单冠、亚、季军分别为:杭州张小泉的蒋莎莎、恒悦公司的邵兰芳和网赢供应链的梁溢。

当天下午为团体赛,为使比赛更富趣味,并

增加各个队员的参赛机会,结合实际情况,采用女双、男双、混双、女单、男单五决三胜的方式进行比赛。大家你来我往,毫不相让,充分发挥了坚持不懈、奋勇拼搏的精神,最终,富港供应链代表队、杭州张小泉代表队、恒悦公司代表队分别夺得本届比赛的团体第一名、第二名和第三名。

在闭幕式上,集团副总裁崔俊宣布了比赛结果,并代表集团对各代表队的表现和参与热情给予了高度评价。崔俊副总裁、王国品副总经理和王小雷副总经理等领导分别为获胜选手和团体颁发了荣誉证书和奖金。

最后,集团党委书记做了讲话。他说,在张国标董事长、张樟生总裁的重视和倡导下,“富春杯”篮球赛、乒乓球赛、歌咏比赛等一系列具有富春特色的企业文化活动越办越丰富,越办越精彩,比赛的水准越来越好,参与的热情也越来越高。第六届“富春杯”乒乓球赛围绕“我参与、我健康、我快乐”的主题,举办得很成功,很圆满、很快乐。活动虽然结束了,但团队友谊是永恒的,富春精神是永恒的,希望大家继续发扬团队精神、延续友谊,用实际行动跟上富春的发展步伐,共同为实现富春梦而努力。

此次比赛得到了各个公司的全力配合,也得到了各单位党支部、工会和人事行政部门等领导的大力支持,尤其是运通中国股份有限公司特别提供场地与设备,积极协助做好后勤等服务工作,充分体现了富春大家庭的温暖和协作氛围。



本报讯(集团机关 谢洁梅)4月22日,浙江省政协副主席王建满、杭州市政协副主席何关新、富阳区区委书记姜军、富阳区政协主席陆洪勤等省市领导一行对富春旗下企业张小泉东洲厂区 and 如意仓东洲仓进行了实地调研,集团董事长张国标,集团副总裁、运通中国总经理吴军旗,杭州张小泉集团总经理丁成红等领导陪同参观,并向王建满副主席一行介绍了张小泉与如意仓的发展情况和未来规划。

王建满副主席一行依次参观了张小泉制坯、热处理、磨削、注塑、装配等主要车间及工艺流程,对张国标董事长传承经营“张小泉”这个百年老字号企业表达了敬意。

在张小泉剪刀锻制技艺“非遗”展示厅,领导们现场观摩了两位杭州市级“非遗”传承人陈标、丁纪灿锻制剪刀技艺的过程。他俩全神贯注的表情和娴熟默契的动作吸引了众人的目光。大家聚精会神,观看着一把剪刀从一根铁、一块钢的演变过程。在一轮锻制结束后,王副主席伸出大拇指表示赞叹,直夸这锻制技艺是杭州也是中国的瑰宝,并特意向两位传承人表示了谢意。而在随后参观的产品陈列室中,民用剪、陶瓷刀、锅具、礼品等琳琅满目的日用五金产品,给在场的领导们都留下了非常深刻的印象。

看到张小泉如今的经营状况越来越好,生产规模越来越大,王副主席幽默地说:“张小泉现在可该叫张‘大’泉了!”同时,他强调,“张小泉”肩负着“老字号”传承的重任,要在提升装备水平、技术水平的基础上,进一步更新思想理念,加快企业转型升级。

在现场,吴军旗副总裁向领导一行简要介绍了如意仓的运营情况,展示了东洲二期中即将全面投入使用的全自动货物存储、拣选、传送、电子分拨设备。

站在如意仓东洲仓二期的通道上,张国标董事长指着正在建设中的三期向王副主席介绍道:“这个22万平方米的建筑建成后,将成为中国规模最大的单体仓。”张国标董事长也向省市领导表示,尽管企业转型升级并不容易,但富春一定会坚持下去,始终积极响应并实践浙江省委省政府关于“电商换市、机器换人”的发展思路,为浙江经济转型贡献一份力量。

## 浙江省政协副主席王建满一行 调研集团旗下张小泉与如意仓

## 运通电商荣获 “浙商总部回归优秀企业”称号

本报讯(集团机关 谢洁梅)4月25日,杭州市下城区2016年经济工作大会召开。会上,富春旗下浙江运通电商、浙商建业旗下杭州利坤投资等企业被授予“浙商总部回归优秀企业”称号。杭州市下城区人民政府为获奖企业颁奖,以表彰为助推杭州经济发展作出突出贡献的区域企业。集团副总裁崔俊作为富春控股代表上台领奖。

此次荣膺“浙商总部回归优秀企业”的浙江运通电子商务有限公司正是富春在回归过程中助推整体产业互联网化和企业转

型升级的一个重要窗口。其所运营“如意仓”品牌,以“精益订单生产、高峰服务预案、高效配送服务、降低运营成本”等服务优势,致力于成为国内最具规模优势的一站式电商仓储与综合物流运营商。除了在全国各地布点,如意仓同步在杭州下沙建立了跨境仓网络,提供保税备货模式的仓储服务,配备全自动货物存储、拣选、传送、电子分拨设备,同时应用富春控股自主开发的OMS、WMS系统,实现与海关、商检全面的数据对接。这也成为富春控股回归路上的其中一个亮点。



## 如意云仓精彩亮相义乌国际电商博览会

**本报讯**（网赢供应链 袁轶）4月11日，2016中国国际电子商务博览会在义乌国际博览中心举行。这次博览会以“电商换市、全球机遇”为主题，展示了国内外电商发展新成果、新技术，同时也汇集了国内电子商务行业的领军企业、业界精英。网赢供应链有限公司携“如意云仓”品牌在博览会上精彩亮相，吸引了众多国内外业界人士前来咨询、交流和洽谈。在博览会的首日，“如意云仓”资料即被前来咨询的参会人员领取一空。

作为富春控股集团对接电子商务与智能化物流的门户，网赢供应链有限公司整合全国重要物流网点，打造如意云仓项目，志在推动中国智能化物流的升级发展。如意云仓自主研发了如意云仓OMS、WMS系统，完善了从定单处理、库内运营到运输管理的智能化闭环，通过专业的供应链解决方案、创新的商业模式，为国内外企业提供“一站式”的综合智能化物流服务。

公司副总经理刘成明充满自信地说，目前电商行业已经进入第三方仓储时代，电商依附强有力的仓储和物流供应链而生存。一个全国布局的仓储中心及通畅有效的物流通道是电子商务的生存之本。目前仓储行业群雄争霸，在这个时代赋予我们的契机中，2016年将成为网赢供应链高速发展的一年，北京、上海、广州先后布仓，郑州和天津跨境仓网也在稳步布局中。

招商团队的负责人徐迎东表示，在这次博览会上，前来沟通的意向客户非常多，由此可以预测，今年对于仓储物流行业来说将是发展势头非常好的一年。目前张小泉、玛凯奴等一批大客户入驻如意云仓，所以今年的招商还有优质客户的选择工作。目前的招商团队将近十人，是一支充满工作激情的年轻队伍。展位上到处都是他们认真讲解、忙前忙后的身影。

抓住展会的午餐间隙，网赢供应链的同事们在吴军旗总经理的带领下，进行了一场头脑风暴会议。大家热情洋溢地争论着，研讨着，成为展会上一道独特的风景。

在此次的义乌国际电商博览会上，如意云仓凭借清晰的运营目标，专业的仓储物流解决方案，极大地改善了消费者体验，为客户降本增效，优化管理，受到了诸多参会企业及客户的一致好评。

## 杭州恒悦投资管理有限公司 党支部成立

**本报讯**（恒悦投资 俞丽新）4月6日，杭州恒悦投资管理有限公司党支部成立大会在公司党员活动室举行。集团党委书记应邀出席，并主持会议。恒悦公司总经理兼党支部书记俞成林及所有党员参加会议。

会上，集团党委书记向与会党员宣读了中共富春控股集团有限公司委员会文件（富控党第[2016]04号）文件关于成立杭州恒悦投资管理有限公司党支部的决定，并任命俞成林同志为党支部书记兼组织委员、龙娟同志为宣传委员。

会上，集团党委书记带领大家学习了十八大通过的《党章》的部分条文，畅谈了富春企业20多年来的发展历程，介绍了富春党建工作和企业文化。

党委书记强调了作为中共党员应具备的先进性，并对与会党员提出要求：一是要充分发挥党支部作用，按照党章要求，认真开展党的建设的各项工作，带领全体党员和员工弘扬正气，传播正能量，为企业进步、为集团发展做出贡献；二是打造好共产党员的这张“名片”，在企业发展建设的各个时期都要发挥党员的先锋模范作用，时时处处严格要求自己，注意个人形象与言行，从小



事做起、从点滴做起，为企业发展出好力、出大力；三是要求公司党支部按照集团党委的全年工作部署，有条不紊地开展各项工作，特别是对各个节点重要工作要有创造性地、有成效地加以落实；四是党支部要领导工会、妇女、共青团等组织开展工作，以张国栋董事长提出的“尊重、关爱、信任、负责”的企业理念为引导，积极参与集团组织的企业文化活动，积极开展本企业的各项活动。

恒悦公司总经理、新任党支部书记俞成林同志表示，加盟富春后，

深深感受到集团对党建工作的高度重视，使得每位党员都体会到了更强烈的责任感和使命感。榜样的力量是无穷的，相信在集团众多先进党员的感染之下，恒悦公司党支部和其他兄弟支部一样，以更多的激情和热情投入到企业的各项建设之中。龙娟、陈雪林、许剑华等党员先后做了表态：我们是富春大家庭的一员，是集体的一分子，将按照共产党员的标准严格要求自己，处处起模范带头作用，为富春的发展发挥应有的作用，努力为富春的美好前景书写更加精彩的蓝图。

## 出人意料的惊喜

■杭州富港供应链有限公司 詹良红



4月8日，当崇贤港区的同事们正埋头在各自的岗位工作时，物业部的电话铃声突然响起：“喂，您好，是物业部吗？”“您好，有什么需要我们帮助的吗？”“我是崇贤港码头仓库的客户，我要向你们部的南门地磅岗赠送一面锦旗。”

我一下惊住了，这是怎么回事？电话那头说道：“我们公司对你们的地磅服务工作非常满意，送上一面‘客户至上，爱岗敬业’的锦旗以表感谢。”等到见面后，我与客户进行了详细的了解，才发现原来是地磅岗的司磅员认真负责地对磅差

作出了正确判别，并告知相关单位的负责人进行复核，复核时发现多发了1件货，为客户挽回了不小的损失。简单的一个举动，让客户深深感受到了崇贤港区精诚的服务态度。

“客户至上，爱岗敬业”，这是对我们工作的肯定及无上的勉励。我们会将公司的服务宗旨“服务提升价值，敬业赢得市场”不折不扣地落实到各自的岗位工作中去，为公司的不断壮大和发展付诸实际的行动。

地磅的兄弟姐妹们，你们是好样的，加油！

## 宁波港航局一行访问崇贤港与运通网城杭州北园

**本报讯**（运通中国 王凯）3月25日，来自宁波市港航局的一行十余人参观访问了位于杭州余杭的崇贤港与运通网城杭州北园。

宁波港航管理局主要承担着宁波全市港政管理、运政管理、航政管理、船舶检验及水运工程建设监管等职能，其管理下的宁波港口是集内河港、河口港和海港于一体

的综合性大港。他们此次到访，旨在学习探讨港区运营状况，相互交流工作经验。

参访团一行先后来到了崇贤港区调度中心和北港码头现场，宁波市港航局总经济师童孟达询问了调度中心的工作流程，以及崇贤港入驻钢贸商的规模数量。富港供应链常务副总经理王国品

向大家介绍了崇贤港区引进的各种大中型钢材生产及贸易企业。当被问到港口作业量时，王总介绍说，在过去的2015年里，崇贤港实现年入库量556万吨，继2014年度之后再创历史新高。这份骄人的成绩，让大家纷纷投来赞许的目光。

在运通网城招商中心，运通中

国招商经理夏龙为来访的客人详细介绍了整个崇贤港区的地理优势以及运通网城打造的电商小镇的概况。现有的纵横向高架以及未来地铁线路的建成，将大大便捷港区与各地区的交流往来，优化整个运输网络。

针对码头投资、未来贸易趋势的判断，双方结合钢材市场需

求的走势，作了深入的分析与预测，也一起预测了未来几年行业可能遇到的风险。童孟达总经济师表示，希望今后能够加强海港联谊，增进同行间的交流。王国品副总经理表示，崇贤港将结合当下形势，在完成现有业务内容的同时，提升服务品质，提高品牌价值。

### 图片新闻



4月14日，响应余杭区工会号召，富港公司工会主席王国品带领崇贤港员工，和余杭区其他各单位的志愿者们一起参加“服务G20 文明我先行”红背心志愿者活动。

## 常怀感恩心 传递正能量

■杭州张小泉公司 刘晓琳

四月，公司的业务量有了新的增长。这不，包装车间的活儿又排得满满的。眼看着上海客户的小煎锅产品因为来不及安排包装工包装，而不能尽快交货，我的心里十分着急。

怎么办？怎么办？有了，没有工人，咱就自己包！对，自己包！包个小煎锅，应该没有什么技术含量吧？我心想。可是，这些包装还得先折起来，再把锅装好，工作量也不小，靠我自己一个人的力量，似乎要花好长时间，客户肯定等不及。于是，我又犯难了。这时，我偷瞄了一下周边的业务员，大家都很认真地做着自己的工作。

尽管知道他们有几项工作必须在今天完成，我还是抱着侥幸的心理问了坐在对面的彭亮：“彭亮，下

午能不能帮我一起去仓库包点锅呀？”

“当然可以呀！”彭亮抬起头，不假思索地回答道。

“嗯，那行，趁在午饭前，把手头的工作先做完，然后咱们下午去包，好吗？”

“OK！”

午饭后，我喊上彭亮，一起向包装仓库出发。期间，又有一位热心的小伙伴徐曙光也加入了我们的队伍。

来到仓库，没想到汪世秀已安排好一位包装工，比我们早一步在工作了。我们立即开工，贴防伪标、折彩盒、装锅具，再装箱……反复如此。就这样，我们默默地形成了一条临时的包装流水线。过程越来越顺畅，配合得也越来越默契，任务

完成的时间比我们预想的要快很多。哈哈，明天终于可以出货啦！我从心里感谢这群小伙伴们。

其实，这只是我们日常工作的一件小事，但确实解决了实际问题。有时候，前来拜访的客户会提出一些关于产品技术的问题，而自己在这方面知识又有所欠缺，这个时候，同事们就会立马出来，耐心又详细地为客户释疑解惑，直到他们满意为止。对于小伙伴们来说，这也许只是举手之劳，但于我而言，却是很大的帮助。我深深地感觉到同事间暖暖的互助。

人们常说，要怀有感恩的心。我想说，我们张小泉人都怀有一颗感恩的心，感谢公司给予的一切。同时，我们要把这种满满的正能量传递下去，温暖新加入队伍的张小泉人。

很好的视觉冲击，从而有助于消除春困。

### 4、饮食调理

科学的饮食对解决春困也有积极的效果。春季饮食宜清淡、新鲜、易消化，青菜、胡萝卜、马兰头、芹菜、小白菜、荸荠等食物是最佳的选择。尽可能少吃油腻的肉类食品，以便于肠道的消化吸收；适量多吃一些葱、姜、蒜等辛味食物，它们具有祛湿、避秽浊、促进血液循环、兴奋大脑中枢的作用。

### 5、科学用脑

科学用脑，就是让左脑半球得到适当的休息。大脑的功能，有不同的左右两个半球。在春季日常工作中，左脑半球主要负责语言、数学、抽象思维等，脑力劳动者的右脑半球较少应用，相对轻松一些。因此，当头脑不清醒和胀痛时，应放下手头的工作，听听音乐、赏赏花草、做做体操，让右脑半球得到活动和使用，左脑半球适当休息。更重要的是，运动能使人体耗氧量最大的大脑及时得到补充和供给，这样有利于去劳解困。

### 6、勤刷牙洗脸

刷牙洗脸是一种消除春困的较为简便有效的方法。当困倦之意袭来时，可采用具有芳香气味的牙膏刷牙漱口，用冷水洗脸，这样可以提神醒脑。

### 喝茶可克服春困

**1、菊花茶：**菊花能够清肝明目，因此对预防春困也有作用。每天午餐后，用五六朵杭白菊冲泡，连续饮用3个月即可见效。冲泡时加少许蜂蜜，口感更好。

**2、枸杞茶：**枸杞茶能滋肾、养肝、润肺、明目、强壮筋骨、改善疲劳。对于长期趴在电脑前的上班族来说，尤其合适，不仅可以对抗春困，还能缓解眼睛疲劳。配制也很简单，只需十几粒枸杞，加热水冲泡常喝，连续饮用两个月便会有效。

**3、玫瑰花茶：**由于玫瑰花茶有一股浓烈的花香，闻起来就有提神的作用。玫瑰花茶还有助消化、消脂肪之功效，因而可减肥，饭后饮用效果最好。因玫瑰花有收敛作用，如有便秘者不宜饮用。

**4、柠檬茶：**这种茶能顺气化痰、消除疲劳、减轻头痛。做法也非常简单，切新鲜柠檬两至三片，加1g盐，再用热开水冲泡。此茶要趁热饮，冷了味道会变苦。饭前饭后均可，不伤肠胃。

视觉冲击,从而  
消除春困。

**周摄**  
学的饮食对解决  
有积极的效果。  
食宜清淡、新鲜  
、青菜、胡萝卜  
、芹菜、小白菜  
、食物是最佳的选  
可能少吃油腻的  
品,以便于肠道  
及收;适量多吃  
、姜、蒜等辛味食  
具有祛湿、避秽  
:血液循环、兴奋  
区的作用。

**用脑**  
学用脑,就是让  
求得到适当的休  
的功能,有不同  
两个半球。在春  
工作中,左脑半  
负责语言、数学  
、维等,脑力劳动  
脑半球较少应  
讨轻松一些。因  
头脑不清醒和胀  
立放下手头的工  
斤音乐、赏赏花  
体操,让右脑半  
活动和使用,左  
适当休息。更重  
、运动能使人体  
最大的大脑及时  
充和供给,这样  
去劳解困。

**牙洗脸**  
牙洗脸是一种消  
内较为简便有效  
、当困倦之意袭  
可采用具有芳香  
牙膏刷牙漱口  
、先脸,这样可以  
面。

### 可克服春困

**菊花茶:**菊花能  
明目,因此对预  
也有作用。每天  
用五六朵杭白  
、连续饮用3个  
见效。冲泡时加  
蜜,口感更好。

**枸杞茶:**枸杞茶  
、养肝、润肺、明  
士筋骨、改善疲  
于长期趴在电脑  
族来说,尤其不  
仅可以对抗春  
缓解眼睛疲劳。  
良简单,只需十  
己,加热水冲泡  
连续饮用两个月  
效。

**玫瑰花茶:**由于  
茶有一股浓烈的  
喝起来就有提神  
、玫瑰花茶还有  
、消脂肪之功效  
、减肥,饭后饮用  
。因玫瑰花有  
、如有便秘者  
用。

**柠檬茶:**这种茶  
化痰、消除疲劳  
、富。做法也很  
新鲜柠檬两至  
11g盐,再用热  
包。此茶要趁热  
味道会变苦。饭  
匀可,不伤肠胃。

## 集团杰出管理者与杰出员工日本行

4月11日,集团2015年度杰出管理者与杰出员工正式踏上了前往日本的旅程。在6天5晚的行程中,大家造访了东京、富士山、京都、大阪等地,在繁华时尚与古朴雅致的城市氛围中穿梭,感受到了这个国家浓浓的和式风情。通过几天的旅行时光,原本还有点不太熟悉的各公司员工渐渐地融合在一起,关系迅速拉近,一路欢声笑语不断。

作为富春企业文化建设的一项重要内容,也是员工福利的其中一种形式,每一年的杰出人员出国游已成为广大富春人最为期待的活动之一。通过这项主题活动,让大家在工作之余开拓视野、放松身心,并以更积极向上的姿态投入到接下来的工作中。集团张国标董事长、张樟生总裁始终强调要以各种丰富多彩的形式丰富员工生活,希望大家在活动中感受企业“家”的氛围,由此增强凝聚力和归属感。



金阁寺



台场海滨公园



大阪城公园



富士山下合影



### 感受分享

在日本的六天,目睹了各种人与物,公共场所的秩序,深感其环境的整洁和人的素质修养确实很好,尤其是对日本的厕所印象颇深。无论是在旅游景点、高速公路服务区,还是在饭店客房,卫生间一律干净整洁,一尘不染,看不见一点秽物,闻不到一点臭味。

日本人注重环保,有几次我到小店喝茶,或到地下商场吃点心,他们的饮料杯、餐巾纸、点心盒会在你临走前分别自动放入三个拒式垃圾箱。室内听不到杂乱的喧闹声,自动维护一切正常秩序,柏油马路一尘不染,街道、地铁站干干净净,经过的汽车轮子都跟全新的一样,这是一种从骨子里散发出来的干净。这个国家将传统文化与现代生活结合得淋漓尽致,清洁工也好,学生也好,普普通通的市民所表现出来的助人为乐的精神,值得我们倡导和学习。

此外,我非常感谢富春给予我们一行人增强感情的机会,同时感谢以崔俊副总裁为代表的一路联系、关爱我们的集团领导。

——富港供应链 寿玉萍

第一次去日本,就如日本导游说的,认真地感受一个真实的日本,下了飞机就立马体验到具有日本特色的三好——“水质好、空气好、服务好”,尤其是大巴车司机对工作的投入真是到了极致:车厢整洁,连轮毂都擦得锃亮,每天尽心地帮助我们摆放行李。传统礼仪是日本从中国学的,但不得不承认他们确实很好地传承了下去,值得我们反思和学习!其次,日本将标准化和细节化也发挥到了极致,尤其是在工作上,就如机器人式的标准化操作流程,虽然看上去死板,但是很好地降低了犯错的概率。总而言之,这一路上对日本产生了新的了解、认识、感知、反思,远比购物观光更有价值,期待再去一次!

——运通电商 冯超

非常感谢公司能提供这样的机会,让我们在轻松愉快的旅程中,感受来自“家人”的亲切与温暖,感受来自生活的美好与善意。在几天的旅行中,虽偶有碰到意外的小事件,但最终在各个“家人”的努力下都一一得到了解决。身在异国他乡,这种“同甘苦”的感觉尤为强烈,彼此之间的情感也迅速得到了提升。

旅程中,我们见识了东京这个大都市的繁华景致,也领略了京都小而雅的精细美感;有幸得见富士山云雾退去后的真容,也品读了到大阪爽朗的城市气质。印象深刻的是游历富士山的那一天,因天气不佳而看不清富士山容颜的遗憾,在离开的半途却得到了弥补,原本笼罩的雾霾仿佛一瞬间被驱散,露出被冰雪覆盖的山顶,阳光顺势打下来,勾勒出山峰上的每一道褶皱,大家下车拍照欢呼,只为亲眼目睹了这座一年365天有200多天藏在云雾中的“神山”。享受了迷人景致之外,更为重要的是,我们看到了这个国家很多方面的优点,知道我

们可以学习的还有很多。

——集团机关 谢洁梅

短短不到一周的行程,给我留下了许多切身的感受,让我对这个熟悉又陌生的国度有了更深的认识。行程的第一站是日本的首都东京,东京这个世界第二、亚洲第一的大都市有着3700万人口,但走在整洁的街道上,却没有想象中的拥堵和喧嚣,这应该得益于其发达的地下交通网络和良好的出行习惯。日本国民的交通安全意识非常强,在马路听不到汽车的喇叭声,车与车之间保持着安全行驶距离,人与车各行其道,走在没有红绿灯的路口,机动车会主动停下,让行人先行通过。从东京到滨松,再从京都到大阪,一路走来,不论是都市的大街小巷,抑或是乡间小道,见不到骑行的电动车,取而代之的是一辆辆锃亮的自行车。

在日本,户外很少有垃圾箱,我们游客在日间产生的垃圾也都是带回酒店,再由酒店保洁人员分类处理。回国后看熊本地震的新闻,地震产生的建筑废料、损毁的家什以及其他生活垃圾也都是经分类打包后整齐码放。旅行期间,几乎每天都能看到身着校服成群结伴的学子,从导游口中得知他们是在做游学旅行。在日本每个学生需在十二年的义务教育期间游历本国大川河山和名胜古迹,城乡之间也会相互体验生活。

旅行期间,有时因礼遇而惊喜,有时因人性的尊重而感动,更多的是对他们认真处事之道的赞叹。正所谓有比较才会有进步,此次日本之行也必将给我以后的工作和生活带来积极的影响。

——渔山基地 汪雪峰

对此次日本之行感触较深,浅谈几点感想:小到卫生间,大到马路及设施,皆一尘不染;缘有发达的地下交通系统,马路上很少看到堵车,也听不到汽车按喇叭的声音;行程中我们所接触的大巴司机、酒店服务生都非常敬业、守时,在服务时笑脸真诚,服务后不断躬身感谢;住房的风格及空间的利用颇为人性化,体现出日本人善于学习他人长处,找出自身不足,加以优化改进的特点。

此次日本之行使我对日本的想法有了很大的转变,清晰地认识到我们存在的不足,也为我们今后的努力确定了目标。同时我也深切地感受到,在今后的工作中,需要进一步加强自身的业务学习,在工作中勇于创新、奋发大干,立志于在自己的岗位上做出一番成就,为公司的持续发展贡献出自己的一份力量。

——富盛浙工 刘伟

无论是景点还是街道,在日本很少见到垃圾桶,若有,则分类众多。甚至在温泉店的贩卖机旁,垃圾桶也是按类设置的。可见这个国家的环保意识非常强烈,也要归功于他们从小



八坂神社



明治神宮

环境教育、收纳教育。日本人的守时守信和职业主人翁意识也特别强,在行程中,为我们驾驶车辆的大巴师傅总会在我们出发时间之前赶到,车辆内外总是打扫得干干净净,就连马路上奔驰的其他车辆也都是是一尘不染。

日本的公共交通覆盖极广,换乘相当方便,他们竟然为全年准点率累计差18秒而向全国郑重道歉,这种严谨的敬业态度非常可怕。一路上看到不少正在新建的建筑,现场都采取密闭维护施工,极大地减少了对周围居民和路人是影响。并且装配式建筑屡屡得见,工业化建筑技术已非常优越。

旅程虽然短暂,但感触颇深,2000年前,倭奴取经汉唐,2000年后,我们需要向他们学习的众多。真诚、礼貌、守时、守信,包括其医药、食品、环境的安全可靠等等,都值得我们值得学习与借鉴。

——渔山基地 杲跃

此次出国游本是集团对杰出管理者、杰出员工的一项特殊福利,然公司也兼顾了员工家属,真正体现了富春“家”文化。作为家属,我有幸享受了这样的待遇,感受了这样的氛围。

因此次出游人员来自集团及各子公司,有些相互之间仅是谋过一面却从未交流,因而碰面时仍显得陌生。但游玩过程中的一些小细节却充分展现了同事之间关爱互助的精神,特别是寿姐突感身体不适时,我们的领队张琪及两位导游在第一时间做出了应急救助的反应,其他同游的伙伴也都非常焦急、担心,有的直奔房间探望,直至医生到来。临回国时日本发生地震,虽然我们距震地很远,但远在国内的公司领导及同事的担心、问候及嘱咐,也使我们的心里暖暖的。正是因为富春有这样的“家”文化,让我们在异国他乡也能时刻感受到温暖。

在整个旅途中看到日本自然环境的角角落落,感受到当地的人文氛围,享受到优质的服务,让我陷入了思考之中。听导游讲述日本员工在每一项工作上的敬业,在每一个细节上的严谨,我一直反思自己做到了吗?珍惜工作,敬业爱岗,踏踏实实,本就是一名员工该有的工作态度和该坚持的原则。如果我们富春的所有员工都能不断努力、不断创新、不断改进,那我们的企业定能蒸蒸日上,走向更美好的未来。

——集团机关 姚益群



前阵子，微博、微信朋友圈，都被小李子刷屏了。莱奥纳多·迪卡普里奥凭借《荒野猎人》这部电影，终于拿下了多次与他失之交臂的奥斯卡最佳男主角。这部电影能一口气揽下众多奖项，必定有它的原因。怀着好奇心，我兴奋地来到电影院舔屏欣赏。

故事发生在 19 世纪初的美国。那时的美国正处于西部开发之初，大片的土地给了前往西部的移民以新希望，而人与自然、人与人的抗争也随之开始。主人公格拉斯就在一个以贩卖兽皮为生的猎人团体里面。在一次旅途中，他们遭到了印第安人的突袭，死伤惨重。格拉斯又遭到了黑熊的袭击，浑身上下血肉模糊，根本无法行走。船长说服并雇佣两名同伴留下照看，岂料与格拉斯早有宿怨的同伴不仅杀害了格拉斯心爱的儿子，更把格拉斯遗弃在暴风雪中。

主人公就是在这样一个令人绝望的环境下，开始了他惊心动魄的冒险旅程。格拉斯身负重伤，爬出坟墓，由于喉咙被母熊划破，导致他无法喝水，他往伤口撒火药、点燃以使粘合。为了生存，他直接生吃活鱼以及动物的残肉和内脏。不幸摔下悬崖后，他创空身边被摔死的马的内脏，然后躲进马的肚子里取暖。

我们随着主人公的脚步见识了美洲的自然风光，当然，大多数的景象都是威严与冷漠的，冷冰冰的激流，漫天的暴雪，很好地衬托出主人公克服重重困难的坚韧形象。电影的整个画面布满了蓝黑的色调，给人一种年代久远的历史感。而格拉斯的妻子，好几回都在他奄奄一息的时候，浮现在他脑海里。飘逸的长发，还有那句磁性并带有回音的台词：“As long as you can still grab a breath, you fight.Keep breathing.”这句话贯穿全片，在每一次格拉斯接近死亡时都会响起，呼唤着他，努力活着，成为贯穿主线的一把钥匙。

格拉斯遭受的各种折磨与艰险都是常人难以忍受的，那种痛苦，从肉体直钻精神。除了复仇，支撑他活下去的动力就是他的妻子和儿子关于爱的力量。对比主人公所遭遇的磨难，我们平时生活中遇到的阻碍就显得根本不足为惧。我们时常为一点小事烦恼、自暴自弃，看了主人公的遭遇，倍觉惭愧。凤凰涅槃，浴火重生，我们每个人都在历练中成长、成熟。

电影的最后一个场景设计得很有意思，“复仇就交给上帝吧”，当爱人和儿子相继被杀，当他经历过死亡，就没有什么可以让他恐惧的了。最后，格拉斯并没有亲手杀死剧中的大反派菲茨杰拉德。在最后的搏斗中，也许他明白了，复仇并改变不了现实。他把菲茨杰拉德推到了河中，顺流飘到了出现的土著人身边。“复仇就交给上帝吧”——这句经典的台词，是整个剧情的最大转折。

电影在大反派的死亡和格拉斯急促的呼吸声中落幕，导演的这个设计给人以无限的遐想，最后画面拉黑，主人公是死了还是活着，影迷们有着各种猜测。在这个并不新颖的故事里，导演拍出了不一样的精彩，难怪一揽诸多奖项。

富春温情



护城河畔的猫咪

渔山生产基地 叶剑忠

|      |      |
|------|------|
| 护城河畔 | 安然入睡 |
| 人来人往 | 静静地  |
| 有只猫咪 | 静静地  |
| 静静地  | 有只猫咪 |
| 静静地  | 人来人往 |
| 安然入睡 | 护城河畔 |

(注:2016 年日本行有感,感恩和年代,感恩富春,感恩身边的每一个朋友!)

## 用阅读丰富人生

■ 杭州富港供应链有限公司 孙杭飞

现在的很多人,总是想做事而无事可做,想说话而无人是说,想改变自身所处的环境而又无能为力。是的,以上基本就是寂寞的定义了。

胡风先生在所有当年的“右派”中被囚禁的时间最长——30 余年。他逝世后,有人问他的夫人:“先生靠什么来抵抗那么漫长的与世隔绝的寂寞?”夫人回答说:“还能靠什么呢,靠回忆,靠思想,否则他的精神早就崩溃了,他毕竟不是什么特殊材料人啊!”

知识给予知识分子之最宝贵的能力是思想的能力。因为有了思想,无论被置于何种孤单的境地,人都不会丧失最后一个交谈的伙伴,那正是他自己。自己与自己交谈,哪怕仅仅做这一件在别人看来什么也没做的事,他就足以抵抗很漫长很漫长的寂寞。如果侥幸还有笔有纸的话,孤独和寂寞也许还会开出意外的花朵。《绞刑架下的报告》、《可爱的中国》、《堂·吉珂德》的某些章节、欧·亨利的某些经典短篇,便是在牢房里开出来的花朵。

书,积累了人类无穷的智慧与想象力,作为一种传承媒介,它给予了人们众多情感的交集体验。阅读,不仅能扩展现在的空间,还能指明未来的方向。然而阅读并不是每个人天生的技能,而是需要并可以经过培养的,只有经过长期的阅读积累才能拥有良好的阅读技能。而且,积极良好的阅读习惯对人的发展是终身受益的。读好书,品好句,有时书中简单朴实的一句话,就可以深深打动人的灵魂。

## 烟厂参观记

■ 杭州恒悦投资管理有限公司 李艳萍

4 月 11 日,在公司俞成林总经理的带领下,恒悦公司各单元组组长赴杭州烟厂进行参观交流学习活动。原本对卷烟生产工艺不甚了解的我们,通过此次参观学习,受益匪浅。

游艇式的建筑设计,人性化的科学管理,宽敞舒适但监控无死角的生产车间,严密的安保与质检,自动化的流水线操作等等,都给我们留下了深刻的印象。尤其是卷烟的选叶、加工、香精香料配比、科技防伪、专线安全制造、专利生态保润、智能生产工艺更使大家惊叹不已。

一个企业的发展需要源源不断的科技创新人才和良好恰当的历史机遇,才能使其不断焕发出勃勃生机。了解了烟厂的辉煌历程,不禁使我们真切体会到烟草人用拼搏进取、不断创新的坚忍不拔精神传递着“国家利益至上,消费者利益至上”的神圣使命,用实际行动诠释着“用心创造感动,真情奉献社会”的历史责任。

春江不可渡,二月已风涛。舟楫款斜疾,鱼在偃卧高。  
落花张素锦,汀草乱青袍,戏问垂纶者,悠悠见汝曹。  
——题记 杜甫《渡江》

虽是清明雨纷纷扰扰,我们一行人仍决定趁着这踏青的好时节,出门感受大自然的魅力。

豆大的雨滴落于伞沿、肩侧,只听得啪啪声,而后划过脸庞,径直归落于春天松软的泥土里。闻着油菜花、桃花、梨花的香甜,其间混合着泥土的清香,回味无穷。身处嘈杂喧嚣的都市,止步于狭小的办公室盒子,

阅读带来的乐趣就是如此的让人陶醉。

为了使自己具有抵抗寂寞的能力,读书吧,从今年四月开始,我们崇贤港大楼里的日新社图书角也开角了,这就是一个阅读的契机。热爱阅读的亲们,和我一起去汲取人生的美好精华吧。

### 消息链接：崇贤港图书角成立啦！

本报讯（运通中国 王凯）4 月 20 日,准备已久的日新社图书角在崇贤港大楼开角。在图书角成立之前,港区员工纷纷热情捐书,最后共筹集到 93 本书籍,内容涵盖经济、政治、文学、历史等各个领域。罗杰·道森的《优势谈判》、冯梦龙的《喻世明言》、蔡东藩的《民国演义》……一盘盘精神佳肴等待着大家的品读。

当天,崇贤港的员工们利用午歇时间,纷纷来到图书角阅读、交流。小伙伴们还意外收到了行政部为大家准备的饮品。大家还相互推荐了图书角没有的其他好书,分析了这些好书能够给予我们的精神帮助。

作为崇贤港区的通讯员,港区生产部的王静向大家推荐了《富爸爸穷爸爸》一书。她认为,这本书让人明白了切实有效的投资策略和理财方法,指导人们创造和守住财富,值



作为烟厂的合作伙伴,我们与烟厂是资源联动、利益同体的,看到烟厂取得了巨大成绩,尤感自己更不能落后,我们决心在烟草公司和集团的帮助与支持下,做好品牌培育工作。用烟草公司提供的专业培训知识为后盾,

## 清明垂钓有感

■ 运通中国股份有限公司 沈群芬

偶然投入大自然的怀抱,瞬间心旷神怡。

忽然一阵欢呼声打破了周遭的宁静,定睛细看,原是一名垂钓者捕获了一条大鱼。只见他熟练地投食、放饵、甩竿,调整浮标,一气呵成。旁观者均屏住呼吸,静待鱼儿上钩。一会儿功夫,又一条大鱼被逮上岸来,看得众人心生羡慕。我与同行人一下子心痒痒,心血来潮决定开车前往市区买渔具,也来秀秀垂钓之技。采购到位,直奔河边,静坐“师傅”旁,自觉有模有样地装蚯蚓饵,将鱼竿甩得老远,静静地等待着“愿者上钩”。10 分钟、20 分钟、30 分钟过去了,机械地重复着拎起放下的动作,却一无所获。我们不得不请教一旁早已收获满满的“师



得很多不善于理财的年轻人阅读和思考。

通过创建学习型的企业文化,可以真正提高员工素质,促使全面发展,营造良好的学习氛围。希望越来越多的同事来图书角借阅学习,在温暖的文字里得到一次次的精神升华。

### 六个方法帮你消除春困又提神

每当春季来临的时候,人总是容易犯困的。那是什么原因引起的呢?

一、由于此时节湿气重,人体若阳气不足,易受湿邪侵犯,脾因湿困而致运化失职,出现易困嗜睡,精神难以集中、疲倦乏力、肠胃问题等,这在中医上被称为“湿困”或“春困”。春困会影响肝的疏泄,一旦肝失疏泄、气机郁滞,便容易令人情绪异常或低落。

二、另外,经常进食生冷、肥甘厚味的食物,或者少运动、缺乏休息,都容易使人的脾胃功能欠佳。小儿形气未充,脏腑娇嫩,脾之运化功能未完备;老人、长期患者等脾胃虚弱,亦较易有“春困”的症状。

三、其实,春困是人体应对季节转化而自然做出的调节反应,所以春季感到疲惫无力很正常,但若有严重的症状如嗜睡、经常疲倦乏力等则需注意。如果春困太严重的话,则可能是抑郁症等情绪病所引起的,也有可能是糖尿病或者是高血压等疾病引起的。同时,若身体肺脏功能虚弱的话,则也会导致春困。

#### 春困怎么办

##### 1、早睡早起

春季有了良好的休息睡眠,人体才能得到调整和补充,进一步促使机能承受紧张度能力的增加,减少白天的困倦。睡眠觉不能增加大脑的血液供应,反而会引起人的惰性,越睡越困,越睡越懒。还有一点值得注意的是,春日里尽量不要熬夜,以免诱发和加重春困。

##### 2、做头皮操

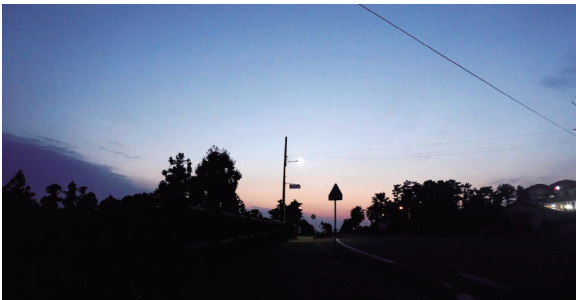
春季坚持做头皮操,能消除大脑困倦。其方法是:先用双手十指自然屈指并拢,用指端自前向后、自中绕两侧,对整个发际较有力地划摩 10 次;再用十指依前顺序较有力地一点一点地按压 3 遍;再用十指依前顺序做短距离往返搔抓 3 遍,每个搔抓区抓 5 下;最后用十指依前顺序轻缓按摩 5 遍。每天早起、晚睡前各做 1 次,可使精力旺盛、思维敏捷,是消除脑疲劳困倦的简单有效的方法。

##### 3、视觉刺激

在春天里,应该多外出走走,举目远望,将美丽的大自然尽收眼里,这样可以给自己

#### 图片视界

##### 济州岛掠影



走进一座陌生的城市,迎面吹来的微风,是关于静谧的喃喃细语,听万物氤氲,是否这里是有关于你的记忆。



运通中国股份有限公司 范雯敏(文/摄)