

夏季出汗
少算健康?

腺调节人体体温重要性显而易见,出汗是维持体温的一个重要环节。常人一天内会约 600-700ml 外界温度、精神情绪激动、进食热烫食物都可体出汗。如果不能不正常,当在高温状态下能发挥分泌汗用,人就会发成心、脑、肝、液系统受损。腺调节人体重要性。

看健康专家解
两者关系

、中医上来说,病人出汗的时立、多少和伴随判断身体的状况四季,不管在活动或轻微活况下,出汗不些人常有身体说话语音较低、差、易感冒等中医多认为是自汗”的表现。饮食上可选择豆浆、牛肉等,党参或黄芪炖滑,以补益机解气虚。觉出汗,醒来常伴心烦、潮是心热、口咽干中医常称为阴干”。此类人饮多食百合、银鱼等,少吃羊肉、洋葱、葱、等热性食物,也参、麦冬、五味洋参等泡水饮

于儿童来说,出现轻微头汗现象,但若伴不安、烦躁不京吓、头发稀少!,多是阴血不及时就医。此年人和产后身的女性,也会过多的情况,属“虚劳”病为肺脾气虚。

了上面所提到,有些出汗多亢、结核病、风内分泌紊乱等应及时做必要治疗。

出汗部位看身

部汗过多

因及表现:一上焦邪热或中所致。若头面,同时觉得肢无力、上腹胀臌等,多为积食内蕴脾胃生建议:可通进食量、吃清缓解,也可吃消食或清热化

足心多汗

因及表现:如心多汗伴有手、口咽干燥等,阴虚有热;若多汗伴随腹部痛,大便不通,肠道内有积粪

生建议:可服药;若有手足伴随口干、牙等,多属于胃服用清胃热的如牛黄清胃丸、连丸等。

窝、胸口多汗

因及表现:多些脑力工作些人常伴有精、食欲不振、睡多梦的表现,属过度,导致心。

生建议:可通的运动,如慢跑、太极拳、八段锦强力,调节心情。



6
[总第 125 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

2014 年 6 月 30 日

富春控股与交银国际签定战略合作协议

本报讯(穆文涛) 6月26日,杭州市人民政府和交通银行股份有限公司全面战略合作签约仪式在交通银行总行(上海)隆重举行。杭州市委副书记、市长张鸿铭,杭州市常务副市长徐立毅,杭州市政府秘书长王宏等杭州市政府领导,交通银行总行党委副书记、行长彭纯,交通银行总行副行长钱文挥等交行总行负责人,和以集团董事长张国标为代表的企业签约方共同出席了本次仪式。

这次全面战略合作共签约5个银企合作项目,对于不断加强有效合作,实现经济金融的良性互动有着重要意义。其中,张国标董事长代表富春控股集团有限公司与交银国际控股有限公司签订证企合作协议。通过这次战略合作,富春旗下“如意仓”项目将在区域项目拓展、海量交易结算、境内外资本联动等方面得到来自交通银行的鼎力支持与专业服务。

当前互联网经济已经成为中国经济最具活力的组成部分。电子商务的迅猛增长,导致物流环节的“短板”日益突出。可以说,电商物流的“短板”已经成为制约中国电子商务健康

发展的核心障碍。传统物流与电商物流的经营模式存在显著“代差”,使得互联网时代的仓储物流严重供不应求,并由此催生万亿级的市场需求。

富春控股集团基于自身产业构成,在参与发起“菜鸟网络”的基础上,进一步集成国内外先进的要素资源,推出业内领先的电商智能仓储物流服务——“如意仓”。“如意仓”立足于仓内运营这一电商物流产业的枢纽环节,向制造企业、网商等客户提供专业、高效的集成化仓储物流服务。

近年来,“如意仓”积极整合物流装备、自动化、信息技术等行业资源,建立了在电商包裹生成、储存、分拣、配送等环节的竞争优势,在单仓规模、运营效率等方面居国内领先地位,运营坪效达到2.2件/平方米。天,每平方米仓库每天利润贡献达4元人民币,分别达到行业平均水平2.2倍和2.6倍,成为国内电商仓内运营的领军企业。

当前,专业电商仓储与仓内运营成为数百家涉入电商领域的企业与商家的刚性需求,这种市场趋势已从沿海发达地区快速延伸至全国各



省市、自治区。

“如意仓”在大数据服务支持下,积极推行各省市、自治区直至县级的区域服务终端,通过与“菜鸟网络”

的无缝衔接,将使商家和消费者在国内任何区域之间24小时内送达及收到包裹的目标提前完美实现。

通过与交银国际的战略合作,

“如意仓”将更为迅速地发展成为具有领导性品牌价值、运营稳健、适合证券化投资的电商物流集成化平台运营商。

富盛员工齐心协力保证生产

■上海富盛浙江建材有限公司 陆秀红

进入6月以来,天气逐渐炎热,建材行业也逐渐步入佳季,上海富盛浙江建材公司上下进入忙碌的季节。

整个公司在领导大力支持和鼓舞下,在全体员工的共同努力下,富盛浙江建材有限公司商品砼的产销呈逐步上升的趋势。1-4月份销售混凝土比去年同期增长110.5%,进入5月,总产销量比4月增长108.2%,比去年同期增长114.6%,且整个公司的产销量继续



保持着上升的势头,为完成2014年目标奠定了坚实的基础。

富盛公司对生产、供应、销售、技术等部门制定了详细的管理目标任务和实施计划,规定时间,落实责任。全面贯彻实施ISO9000质量管理体系,提高企业管理水平。年初,混凝土市场需求较往年有所上升,富盛坚持以市场为导向,效益为中心,加大市场运作,坚持增产增收,确保安全生产,努力提高经济效益,作为富盛公司的领领先

锋,生产部在领导们的正确指导下,加大精细化管理,加快生产节奏,提高设备利用率,在控制成本上取得了好的成效。员工们为了保证进度,促生产,加班加点,任劳任怨,不畏艰苦,辛勤工作,为上海城市建设建筑材料的供应提供了稳定的保障。

为了很好地完成公司的订单任务,保证产品的质量,员工不分昼夜,不畏高温,认真努力地控制着每个重要的环节。从生产原材料的采购入库,原料的投入,生产配合比的控制,机器设备的检修,产品质量的检验,车辆运输的调控,每一步都小心谨慎,认真负责,以确保生产出高质量的产品,提高公司的品牌信誉。

走进三方机现场,机器轰鸣,人员忙碌,车辆繁忙,整个车间的员工干劲十足,热火朝天。他们不怕脏,不怕累,兢兢业业,勤勤恳恳,坚持守卫在自己的岗位上,尽心尽力地做好自己的本职工作。

一线员工在现场辛苦工作,其他部门在后方积极配合。由于5月份亚信峰会对船舶进港的限制,原材料供应出现紧张现象,供应部为确保原材料能保质保量供应,多方联系供应商并通过各种渠道保证原材料的进货,在控制原材料价格方面作出了努力,多方比价询价;技质部加大对原材料、配合比和生产工艺流程的监控力度,供应部与技质部联手,在原材料采购环节加强检测,控制原材料的质量,提高原材料性价比,通过选用优质原材料,保证商品砼的质量,提高产品的合格率。

围绕着产品的质量,成本的控制,市场的开拓,公司的发展,整个公司上下紧密地团结在一起,为公司的发展不断贡献着自己的力量。



本报讯(张凯红)6月13日-15日,由《浙商》杂志社、浙商全国理事会主办的2014浙商大会暨移动互联网峰会在杭州洲际酒店隆重举行。在13日下午的“2014(第四届)浙商商业地产高峰论坛”上,“2014浙商商业地产标杆楼盘”榜单揭晓,由富春控股集团和复星集团联袂打造的富阳·东方茂以其高端定位,从数百个浙商商业地产项目中脱颖而出,荣膺“2014浙商商业地产标杆楼盘”。集团副总裁、浙商建业有限公司总裁史苗先生荣获“2014浙商商业地产领军人物”称号。

这次获奖,再一次证明了富春控股集团在项目投资建设方面的前瞻性眼光,也证明了项目运营公司浙商建业有限公司在商业地产开发上的雄厚实力。未来,浙商建业将选择长三角地区最具经济发展潜力的城市和区域,专注于“东方茂”城市综合体项目的开发与运营,使之成为中国商业地产、城市综合体的知名品牌。

富阳·东方茂位于富阳CBD中央核心、居住新中心,是富阳首个真正意义上的商业综合体项目,也是富阳体量最大、品质最高、业态最丰富的商业中心,为富阳复城国际的商业部分,已于2014年5月8日盛大开业。整个东方茂汇集了世界500强沃尔玛、世界酒店100强开元星级酒店、全球最大的披萨专卖连锁企业必胜客、中国家电连锁第一品牌苏宁电器、五星级国际影城新世界等一线品牌,以及世界销量第一的软冰淇淋专家和全球连锁快餐业巨头之一DQ冰淇淋、香港满记甜品、瞩目全球顶级城市的COSTA咖啡等等。正式营业后,各大品牌皆人气爆发,多家店铺出现排队盛况,在富阳史无前例。

富阳·东方茂荣膺
『2014浙商商业地产标杆楼盘』



关于表彰先进党支部、优秀共产党员的通知

张小泉公司党委,各直属党支部:

今年是建党 93 周年,为了纪念党的生日,加强党组织和党员的凝聚力和战斗力,积极投身党的事业,表彰先进,树立典型,弘扬正气,充分发挥党员的先锋模范作用,激励各基层党组织和广大党员在富春的发展中,爱岗敬业,为实现集团新的宏伟目标做出更大的贡献。经各单位党组织推荐,集团党委研究决定,对以下先进党支部和优秀共产党员进行表彰。

先进党支部:

杭州崇贤港投资有限公司党支部

优秀共产党员:

集团机关党支部:沈群芬

杭州张小泉集团有限公司党委:赵国明、李 智

上海富盛浙江建材有限公司党支部:王阳明

杭州崇贤港投资有限公司党支部:詹良红

杭州张小泉实业发展有限公司党支部:沈丽霞

浙江富森实业投资有限公司党支部:王亚露

浙江运通电子商务有限公司党支部:黄淑倩

受表彰的先进党支部和优秀共产党员是集团党委在开展党的群众路线教育活动中涌现出来的先进单位和个人,他们爱岗敬业、在平凡岗位上做出贡献的先进代表。希望公司各级党组织要坚持不懈地抓好自身建设,为公司的生产经营提供更加坚强有力的组织保证。广大党员要牢记党的根本宗旨,践行入党誓词,时刻保持共产党员先进性,争取在平凡的岗位上做出不平凡的成绩,不断提升集团各级党组织的战斗力,为促进富春发展做出更大贡献!

特此通知

中共富春控股集团有限公司委员会
二〇一四年六月十八日

追寻红色记忆 接受革命洗礼 ——集团各公司陆续开展“七一”红色教育实践活动

本报讯(综合报道)值“七一”建党节来临之际,为纪念中国共产党成立 93 周年,切实增强党组织的凝聚力和战斗力,集团各公司党支部以丰富多样的形式,陆续开展了“七一”红色教育实践活动。

6 月 21 日,集团机关党支部一行冒雨来到杭州云居山上,参观浙江革命烈士纪念馆。鸦片战争后的浙江、辛亥革命时期、中国共产党的创立和第一次国内革命战争时期、土地革命战争时期、抗日战争时期、解放战争时期……那一幅幅黑白老照片,一段段鲜活而沉重的历史,一个个英勇而年轻的生命,在“七一”这个特别的日子到来之时,让党员们的内心格外激荡。一位党员在参观结束后说:“我们总是因为生活中的一点点不如意而抱怨再三,看看这些历史吧,与他们相比,我们的物质生活何其丰富,精神却越来越匮乏。”

除了集团本级,各子公司党支部也开展了各项“七一”纪念活动。

崇贤港党支部联合西联物流党支部、富森实业党支部,来到安徽泾县的红色基地——新四军军部旧址参观学习。通过那些珍贵的革命文物,感人肺腑的历史照片,震撼人心的革命故事,真切感受革命先烈为共产主义事业奋斗不息的精神和情怀。而后大家又来到龙川水街一睹胡宗

宪少保府的风采,倾听英勇抗倭的传奇故事。

杭州张小泉集团全体党员来到了位于余姚的浙东抗日根据地旧址群,参观了中共浙东区委旧址、浙东银行旧址、新四军浙东游击纵队政治部旧址、浙东抗日军政干校旧址等。通过参观,全体党员都深深地感到,如今安定美好的生活来之不易,更加激发了大家在今后的工作生活中敬业奉献、为民服务的热情。

富盛浙江党支部则赴江苏华西村学习考察,参观了华西村庆祝建国 60 周年纪念馆。纪念馆通过实物和图片、声像资料生动展现了华西村艰苦创业的历史和建设成就,让大家对基层党组织的战斗堡垒作用有了直观而深刻的认识。5 月刚刚成立的运通公司党支部亦借由建党节契机,开展了教育活动。

此次红色教育实践活动让集团各党支部全体党员受到了一次深刻的革命洗礼,党员们纷纷表示,英雄虽去,但精神永生,他们的智慧给我们以启迪,他们的作风为我们树立榜样,勤俭节约,艰苦奋斗,从我做起。大家将以此次参观学习活动为契机,以革命先烈的光辉事迹为楷模,积极发挥党员的先锋模范作用,勤奋工作、不断创新,努力为富春的发展贡献自己的力量。



编者按:为纪念中国共产党成立九十三周年,加强集团党的建设,集团党委对先进党支部、优秀党员进行表彰,并号召集团全体党员和员工向优秀党员学习,在富春快速发展的平台上,实现自己的人生价值和梦想。本期刊登先进党支部和优秀共产党员的事迹,与读者进行分享:

先进党支部 杭州崇贤港投资有限公司党支部

杭州崇贤港投资有限公司党支部是一支不断学习、不断提升的党员集体。该党支部在企业发展的进程中不断增强党员的责任意识,不断提高学习的自觉性和主动性,大家各司其职、分工明确,更好地带领党员做好事,做实事,大家相互促进,相辅相成。

该党支部根据集团党委制定的工作计划,有计划地组织党员进行学习,形式多样、内容广泛。支部每年组织党员参观有革命意义的红色教育基地,切身感受革命先烈为祖国为党的事业抛头洒热血的精神;组织党员观看电影《雷锋》,学习雷锋全心全意为人民服务的精神,以此来鞭策自己更好地为富春、为崇贤港贡献自己的力量。

在党支部书记王国品带领下,所有党员都能积极发挥自己的主观能动性,发挥党员的模范带头作用,在整个崇贤港区起到了很好的表率作用。在民主生活会中,每一名党员都能对照自己的工作和生活,进行深刻的批评与自我批评,相信在崇贤港支部党员的带领下,崇贤港的明天将更加美好。

集团机关优秀党员 沈群芬

沈群芬积极参加党委和机关支部组织的各项学习及活动,主动接受政治教育,自觉加强思想锻炼,工作勤勤恳恳,努力进取,以自己的实际行动践行着 80 后党员的风采,始终保持着共产党员的优秀品质和先进性。她始终坚信“脚踏实地山让路,持之以恒海可移”,圆满完成各级领导交办的工作,虚心向同事学习,用心感受着富春“爱满天,情无限”的温暖。

沈群芬爱学习,时刻保持进取心,2012 年考取国家人力资源管理师三级证书,现认真备考国家人力资源管理师二级,平时积极参加公司内训、外训课程,用最先进的知识武装自己;踏实、细致完成各项工作任务,为集团人才梯队建设打下了坚实基础;在实际工作中不断提升自己专业技能、人际交往能力、沟通协调能力,且始终坚持兢兢业业做事、踏踏实实做人的作风,在平凡的岗位上挥洒自己的汗水。

张小泉集团优秀党员 李智

李智原是一名磨削工,通过对磨削的操作以及对机械原理的理解,加上不断的实践操作,他熟练掌握了剪刀磨削技艺和机器维修的技能。后因企业需要,他转岗到了维修钳工。虽然起初对维修钳工这个岗位比较陌生,但他利用自己的业余时间主动学习,通过网络、书籍等自学维修钳工的相关知识,并考取了维修钳工、电焊上岗证等职业资格证书。

张小泉集团优秀党员 赵国明

他注重自身综合素质的提高,是企业的骨干力量。他积极对产品生产工艺进行创新和改进,主持或参与的多个项目都为企业创造了直接效益。其中,纯钢民用剪刀的退火工艺改进项目被评为杭州市科技三等奖,不锈钢光亮热处理网带炉项目被评为公司科技特等奖,服装剪刀热处理工艺改进项目每年为企业降低成本 15 万元,电容量的调整项目每年为企业节约 42 万元。他也十分热心公益事业,在过去的十几年里,无偿献血共计 4800 毫升,获杭州市无偿献血铜奖。

浙江富森实业投资公司优秀党员 王亚露

作为一名共产党员,时时处处以党员的标准严格要求自己,在本职岗位上发挥着先锋模范作用。她以饱满的工作热情、扎实的工作作风、优异的工

作成绩,赢得了公司的普遍好评,2014 年被评为公司优秀员工。她在业务技能上也狠下功夫,刻苦学习专业知识,不断提高业务技能,实践与理论相结合,更加圆满地完成公司的任务。

她工作很有责任心,随时保持严谨的状态,对内部员工票据的审核、对外工程结算单位票据的审核与支付等工作都认真仔细,保证不出错。她与同事相处,总是以“与人为善”的心态对待每一个人,用自己的爱心感召周围的同志,让“党员”这一光荣称号在自己身上闪耀发光。

杭州崇贤港投资有限公司优秀党员 詹良红

詹良红同志于 2010 年 10 月加入富春大家庭,在杭州崇贤港投资有限公司负责物业部的全面工作。在思想上积极要求进步,经常参加集团、公司组织的培训课程,在行动上能做好部门业务的梳理工作、制定工作标准、制定员工工作纪律、开展业务培训,并身先士卒地到工作现场开展业务培养,从而提高部门内员工处理各项业务的能力,使得部门的全面工作每天得以有效开展,内部员工团结,港区交通秩序井然、环境整治、治安良好。

他曾是上海武警部队服役的一名老兵,始终保持着部队良好的作风,以积极认真的态度对待每一件事,工作勤勤恳恳,任劳任怨,对待同事亲切友善,一直以来都受到领导的赞扬、同事的喜悦。

上海富盛浙江有限公司优秀党员 王阳明

作为一名年轻的党员,能够保持清醒的头脑,积极参加党组织的各项活动,坚决服从党的安排,时时事事起模范带头作用,具有较强的党性。他严格要求自己,不怕艰苦,勇挑重担,在他眼里同事都是好兄弟、好姐妹,别人有了困难,他总是予以无声的援助。

他带领员工重新整合公司设备维修力量,做到人员到位、工艺流程细化、责任明确。他始终积极支持领导的工作,认真执行领导的决定;充分发挥自己的工作经验,主动出谋划策,制定工作方案,并积极配合和帮助单位同事开展各项工作,赢得了同事们的尊敬和信任,他所带的班组今年评为“上海市工人先锋号”。

杭州张小泉实业公司优秀党员 沈立霞

作为一名普通的共产党员,一直以来,她在工作岗位上严谨求实,兢兢业业;时时处处以党员的标准严格要求自己,发挥着共产党员的先锋模范作用,得到广大干群群众的普遍好评。2013 年,制定出《陶瓷刀》企业标准,并通过了杭州市质量技术监督局标准化处的审核,完成了备案工作。2014 年,为了使公司包销定制的产品能够顺利上市,她开始编写《手剥山核桃工具》的企业标准,并于 4 月通过审核。

长期以来,沈立霞恪守着“奉献不言苦,追求无止境”的人生格言,在学习、工作、生活中,对自己高标准、严要求,用实际行动诠释了一名新时期共产党员的基本素质。

浙江运通电子商务有限公司优秀党员 黄淑倩

2013 年 5 月,运通成立,她从富森调到了运通,负责人事行政工作,从成立之初的几个人,到 2014 年 5 月,短短一年时间,招聘员工百余人,涉及各个层级、各个业务模块,圆满完成了运通团队的搭建任务,为运通的发展打下了坚实的人力资源基础。很长一段时间内,人事部只有她一个人,她主动放弃休息时间,积极推进各项工作。

作为人事经理,黄淑倩非常关注员工的思想动态,她经常和员工沟通谈心,及时解决员工的疑虑和困难,被亲切地称为知心姐姐。

夏季减肥 3 大错误说法

生活习惯说

“夏天天气热,人的新陈代谢也会加快,出汗出得多了,自然也会变瘦,另外,天气热睡眠也会变少,经常熬夜自然就会瘦啦。”

专家分析:尽管在极低或极高的温度下,人体的新陈代谢会有显著变化,但是人体有体温的自我调节机制,如夏天开空调、冬天加衣服等方式。所以新陈代谢的季节差异几乎可以忽略不计。说夏天减重比秋冬天容易并不正确。睡眠不足会对身体健康产生许多负面影响,更有研究表明睡眠不足有可能引起超重或者肥胖。2005 年美国的一项睡眠模式和肥胖率关系的调查发现,与睡眠充足的成年人相比,那些每天睡眠不足 7 小时的成年人的体重指数(BMI)高于平均水平,而且更容易肥胖。

对于减重的人群而言,健康的生活方式尤为重要。有规律的睡眠作息,减少咖啡因的摄入量,避免酗酒以及在睡前吃得太过,这样就可以保证一个最佳的精神状态,对减重更有帮助。

食欲不振说

“夏天天气太热,所以食欲也不好,就只想吃点番茄、黄瓜和水果,这样不是就减肥了?有的时候中午喝杯冰冻珍珠奶茶就觉得很饱,肯定能变瘦。”

专家分析:多吃水果和蔬菜有利于控制热量的摄入,也能补充矿物质、维生素、膳食纤维等微量元素,但是,人类必需的营养素多达 40 余种,也包括蛋白质、脂肪和碳水化合物等宏量营养素。所以必须由多种食物合理搭配才能平衡膳食,使蛋白质、脂肪和碳水化合物提供能量的比例适宜。

而珍珠奶茶减肥说更不是靠谱,一般正常杯的热量相当于 1 碗 180 克的白米饭的热量。另外,珍珠奶茶主要成分是奶粉、奶茶粉、蜂蜜、白砂糖等。这样的食物并不能代替我们日常所吃的主食、蔬菜、水果等。如果用珍珠奶茶取代夏日的午餐会导致人体无法摄入所需的必要营养素,长期有害身体健康。

冷饮低卡说

“夏天自然少不了冷饮,作为减肥中的人士,我们一定要选择低脂冰淇淋和茶饮料,这样就不会发胖啦。”

专家分析:冰淇淋的主要原料是牛奶,还有大量的糖、奶油和水,因此所含热量很高。即使是低脂肪的冰淇淋,例如酸奶冰淇淋一杯 180 克,还是属于高热量的食物,如果不控制摄入的分量,同样会引起发胖。

至于茶饮料,现在市面所售的茶饮料一般都含有糖份,喝冰冻的茶饮料是否会发胖取决于摄入的量,如果一天的正餐中已经摄入了较多的热量,那么多喝几瓶含糖的茶饮料,就会增加额外的热量摄入,导致增重。对于减重的人群,通常建议喝无糖的白开水、柠檬水或者不含糖的茶饮料。

想要夏季瘦出来,以上的减肥错误说法,千万要避开,避免这些减肥误区,才能瘦的更快更有效。

夏季减肥
错误说法

■说

天天气热,人的新陈代谢也会加快,出汗了,自然也会变瘦,天气热睡眠也经常熬夜自然就瘦了。”

■分析:尽管在极高的温度下,人体新陈代谢会有显著变化,人体有体温的自稳机制,如夏天开空调、加衣服等方式。人体代谢的季节差异可以忽略不计。说夏天比秋冬天容易瘦。睡眠不足会对身体产生许多负面影响,研究表明睡眠可能引起超重或肥胖。

2005年美国的居民模式和肥胖率调查发现,与睡眠不足的人相比,那些睡眠不足7小时的人的体重指数高于平均水平,而肥胖。对于减重的人群而的生活方式尤为有规律的睡眠作用。咖啡因的摄入酗酒以及在睡前运动,这样就可以保持最佳的精神状态,有所帮助。

■说

夏天天气太热,所吃不好,就想吃黄瓜和水果,这样减肥了?有的时候一杯冰冻珍珠奶茶很饱,肯定能变

■分析:多吃水果有利于控制热量,也能补充矿物质,膳食纤维等,但是,人类必需营养素多达40余种,包括蛋白质、脂肪、碳水化合物等宏量营养素,必须以多种食物搭配才能平衡。蛋白质、脂肪和碳水化合物提供能量的比

珍珠奶茶减肥说:一般正常杯相当于1碗180克饭的热量。另奶茶主要成分是茶粉、蜂蜜、白砂糖,这样的食物并不能代替日常所吃的主食、水果等。如果用奶茶取代夏日的午饭后,人体无法摄入主要营养素,长期不利于健康。

■说

夏天自然少不了冷饮,减肥中的人士,总要选择低脂冰激凌饮料,这样就不胖了。”

■分析:冰淇淋的主要成分是牛奶,还有大奶油和水,因此热量很高。即使是低脂冰淇淋,例如酸奶一杯180克,还是高量的食物,如果摄入的分量,同样会胖。

冰茶饮料,现在市面的茶饮料一般都是冰的,喝冰冻的茶饮料会发胖,取决于摄入的热量。如果一天的正餐摄入了较多的热量,多喝几瓶含糖的就会增加额外的热量,导致增重。对于人群,通常建议白开水、柠檬水、无糖的茶饮料。夏季瘦出来,以纠正错误说法,千万避免这些减肥误区,瘦的更快更有

精心组织 迎接双检



■本报讯(西联物流 马伟平)5月13日至14日,中国质量认证中心组织专家对杭州西联物流有限公司进行了为期两天的ISO9001质量体系年度监督审核。本次审核的目的是对公司管理体系持续运行的符合性和有效性进行的监督检查和认证。

外审专家通过与公司领导的认真交流和对受控部门的审核,认为在过去的一年中取得了一定的成绩。公司领导能高度重视质量管理,在大环境的挤压下能不断开拓业务渠道的同时也狠抓质量管理,通过专题会议、内部培训、持证上岗等各种形式加强质量意识。对一年来“人人有职责、事事有程序、作业有标准、工作有目标、过程有监督、不良有纠正、体系有改进”等方面所做的工作给予了高度评价。外审专家通过两天的检查,没有发现一项不符合项,顺利通过公司保持持证注册。

5月19日,杭州混凝土质检总站对公司进行了突检,由余科长带队,对公司搅拌站生产系统管理控制环节包

括原材料质量、配合比设计和控制、生产、运输过程的控制、交货检验等各个方面进行监督检查。现场对配合比设计与控制进行监督指导。配合比是混凝土生产企业技术实力的体现,根据工程施工部门的特点及设计进行研究调整配合比设计,降低施工现场的难度等合理化建议。

生产、运输环节对每个配合比都要进行开盘鉴定,测定混凝土拌和物的坍落度等,并强调提出计量关键环节、搅拌核心环节、车辆运输合理调度和控制环节的重要性和紧密性,也充分肯定了公司管理有序,质量有据。并要求公司一如既往地严把产品质量关,能更上一层楼。

公司领导一直提倡的制度化、标准化、规范化,在两项的监督检查中,也充分得到了认可和验证。在今后的的工作中,公司将始终以标准化管理为基础,练内功,抓落实,提升管理水平,加大营销力度开拓市场,为西联公司创造更加美好的未来。

浅析专项审核在
运营管理中的作用

■ 杭州崇贤港投资有限公司 盛金锋

自杭州崇贤金属港开港以来,一步一个脚印,直至目前成长为长三角钢材集散龙头企业,离不开企业准确的战略方针及经营目标。而所有的方针目标实现,都需要强有力的贯彻执行能力。

今年,运营部根据公司的实际运营状况以及年度工作安排,适时调整了审核工作,增加了多项专项审核,以发现各业务系统及职能部门现有的管理流程中的漏洞。

审核不是找麻烦,而是企业发展中必要的查漏补缺手段,其作用主要有四个方面:

一、发现问题。通过专项审核,不仅可以确定本部门、本单位的各项活动是否符合国家的经济方针、政策和有关法令,又可以确定部门内部的各项制度、计划是否得到落实,是否已达到预期的目标和要求。发现某些具有倾向性、苗头性、普遍性的问题,是企业经营决策的重要依据。

二、监控流程。审核可以相对独立地对本部门、单位内部控制情况进行监督、检查,客观地反映实际情况,并通过这种自我约束性的检查,促进本部门、本单位建立、健全内部控制。

三、改进管理。通过对财产物资的经常性监督、检查,可以有效

及时地发现问题,指出财产物资管理中的漏洞,并提出意见和建议,以促进或提醒有关部门加强财产物资管理,努力保证财产物资的安全完整并实现其保值、增值。

四、防控风险。专项性审核还可以独立的对某一个工作流程、业务操作进行细致的诊断,将其中的风险预先暴露到台面上,从而避免不必要的问题给公司造成经济、形象的损失。

从今年4月份开始,杭州崇贤港开展了全面的专项审核工作,根据要求对目前各项工作流程中可能存在的漏洞及风险进行重点审查,从而规避管理中可能出现的损失及风险。在已经完成的审核中,公司整体的情况良好,没有发现重大的风险,但实际执行中也依然存在一些或多或少的的问题,主要体现在流程不够严谨、执行不够到位、实际操作脱离制度流程的约束。

员工是企业的细胞,是公司最重要的组成部分,各部门及员工应正视审核的重要性,积极配合审核组的工作,正确对待审核组提出的问题及发现的缺漏,防止出现隐瞒的情况。着眼于细节,从小事做起,才能让企业稳步的发展壮大!

集团各公司继续
深入开展群众路线教育

■本报讯(谢洁梅 李卡)6月21日,集团机关党支部全体党员召开了第二次群众路线教育实践活动学习会议。秉持群众路线教育实践活动的宗旨,按照“照镜子、正衣冠、洗洗澡、治治病”的总要求,以“反对‘四风’、服务群众”为重点,每位党员都从自身实际出发,做了自查报告,仔细检视、剖析了自己存在的问题,并提出了对应的改正措施。

党委书记在会议总结时表示:从各个党员的自查报告中可以看出,每个人都结合群众路线教育实践活动进行了认真的自我审视,都能够从具体岗位出发进行反思,这是值得肯定的。他强调,任何学习活动,如果没有留下点什么,就毫无意义。照片也好,文字也好,以各种各样的形式记录、传播、流传下去,与更多人分享,学习才算有成果。

与此同时,各子公司的群众路线学习活动也开展得如火如荼。

崇贤港党支部于6月11日召开了党的群众路线教育实践活动专题会议暨第二季度党支部工作会议,按照党支部开展党的群众路线教育实践活动第二环节“查摆问题、开展批评”的安排,全体党员集中查摆问题、开展批评与自我批评,大家你一言我一语,直面问题,不留情面,不走走过场,不留死角,取得了积极成效。

会议还表决通过了预备党员丁俊丽同志的转正申请,提名增补华兰娟同志为崇贤港党支部组织委员。

各公司党支部都通过事先自查、总结报告、开会探讨等形式,扎扎实实地将群众路线学习活动开展、深化下去,在整个集团内形成了良好的学习氛围。

强化红线意识 促进安全发展

公司多举措开展“安全生产月”活动

■ 杭州张小泉集团有限公司 哟哟

随着第13个全国安全生产月的到来,6月,公司全面开展了以“强化红线意识,促进安全发展”为主题的安全月各项活动。

领导重视,强化意识。为切实做好企业开展“安全生产月”的组织与领导工作,公司成立了以总经理为组长,副总经理为副组长,各部门、车间负责人为组员的“安全生产月”活动小组,并要求各车间、部门领导要认真做好活动组织、指导、协调、宣传、实施、检查、总结等工作,把各项内容真正落实到班组、落实到职工,推进落实安全生产主体责任,进一步做好企业安全生产标准化建设工作。

突出主体,结合实际。活动月期间,公司紧紧围绕“安全第一、预防为主、综合治理”的方针,根据企业安全生产特点、存在的薄弱环节和突出问题,将“安全生产月”活动与正在开展的企业安全生产标准化工作有机结合起来,并与工会倡导开展的“查身边隐患,提整改建议,促企业发展”活动结合起来。

加强宣传,形成共识。以各车间、部门为单位,相关负责人召开本车间、部门全员大会,把“安全生产月”活动的内容宣传、贯彻到全体职工;活动小组在车间大门、食堂等醒目处悬挂、张贴以“安全生产月”为内容的宣传标语、宣传画、横幅,营造安全生产活动的气氛,并充分利用企业刊物、内部网站等媒介开展广泛宣传。

认真组织,扎实推进。结合生产实际,公司发起“查身边隐患,提整改建议,促企业发展”活动,对职工提出的有价值的整改建议予以奖励。公司举办“企业安全文化”征文活动,员工可围绕“结合生产经营活动,如何开展劳动保护工作”、“强化安全生产的法制观念,端正法治态度”、“在争创‘优秀安全班组’活动过程中,如何加强班组安全文化建设”、“我身边的有关安全生产的故事”等方面展开讨论和陈述。同时,公司组织从事特种作业的职工进行安全生产知识复训、复试,并做好外来职工的安全生产教育。在开展各项活动的同时,公司仍十分重视员工理论知识的学习,组织员工重温企业《安全生产管理制度》、《安全生产操作规程》等管理标准,加强员工要遵章守纪,杜绝违章操作行为的意识。

开展整改,消除隐患。公司要求各部门、中心以“安全生产月”活动为平台,落实安全责任,紧紧围绕安全生产标准化的工作要求,首先开展自查,横向到边,纵向到底,不留死角。自查整改后,活动小组对全园区的安全生产情况进行了全面检查,对查出的事故隐患进行拍照、记录,并向相关部门、车间负责人发出了《整改通知书》;同时召开安全隐患整改会议,以图文演示的形式向各部门、车间通报检查情况,要求相关负责人要定人、定责,限期整改,并将整改情况纳入年度考核项。

谢煌妙笔生花 园区锦上添花

■本报讯(王艳)雍容华贵的牡丹、清新高洁的芙蓉、果实累累的葡萄、明媚烂漫的春光……六月初,八幅国画上了张小泉园区制造中心的墙面。

制造中心自去年竣工以来,简洁素雅、古朴大气的徽派建筑风格,受到了公司员工和外来宾朋的称道。但由于高大的厂房外立面,正面示人以大片空白,在观感上不免让人觉得过于单调。

按徽派建筑形式的传统做法,在留有大片空白的外墙立面上,可以加上墙绘,予以补壁完善。于是,公司高层领导决定请在墙面上作几幅大型壁画,以增加其建筑美感。

品牌中心及项目部受命负责园区外立面美化工程的实施。

为使画作与园区本身的徽派风格相得益彰,品牌中心选定传统中国写意花鸟画作为题材形式。与常见的墙绘不同,中国画是以体现其意境与水墨神韵见长的画种,要把画在中国特有的绘画材料——宣纸上的作品,放大数十倍,复制到用黄沙水泥加涂料合成的外墙立面上,并且要求体现出中国画独特的水墨韵味,其难度可想而知。走访请教行家,大多书画家都觉得不可思议。

品牌中心及项目部负责人没有放弃,他们在对杭州城内众多墙绘进行调查、比对、评估中,偶然发现了位于莫干山路上的四幅梅、兰、竹、菊大型国画墙绘,顿觉眼前一亮,柳暗花明。于是转辗打听,在一些关心“张小泉”发展的社会朋友的帮助下,最终将目标锁定在了本土画家谢煌身上。

谢煌老师为浙江美术学院国画系84届的毕业生,是一位非常谦和、执着的画家,许多年来,他另辟蹊径,孤心苦诣,成功地把中国画搬上墙面。杭州城区打铁关路上50米长的描述岳飞故事的壁画、庆丰社区《庆丰揽胜图》等杭城许多知名墙绘都出自他手。

张小泉园区墙画共有两种规格,其中较小的四幅就有宽3米,高5.4米,面积达16.2平米;四幅大的宽为5.01米,高至9.9米,面积近50平米。在绘画前,谢煌老师曾多次到园区勘察现场,提炼主题,选择题材。经过两个月的时间,画作终于完成,或素墨淡雅,或浓墨重彩,疏密有致,顾盼有情。芙蓉送幽幽清香,牡丹透勃勃生机……视之若春风拂面。俨然高仿真,书香墨趣,跃然壁上。成为了张小泉园区又一道亮丽风景。





给心灵浇点水

◎杭州西联物流有限公司 杜宁宇

人的心灵是一汪泉水，也会干涸。

心灵之泉的干涸通过什么途径可以看得出来呢？通过我们的眼睛，我们的思想，我们的精神，我们的语言。

当心灵干涸时，眼睛就如蒙了一层灰，失去昔日的光彩而黯淡无光；当心灵干涸时，思想便会苍白无力，失去昔日的熠熠光辉而单薄空虚；当心灵干涸时，精神便会萎靡不振，失去昔日的积极奋进而消沉颓废；当心灵干涸时，语言便会迟钝单调，失去昔日的抑扬顿挫而呆板乏味。当心灵干涸时，以上种种不良情况出现，眼睛浑浊，思想空虚，精神不振，言语无味，这势必影响我们正常健康的生活。

所以，为了防止心灵的干涸，保持心灵的滋润，我们需要不时地给它浇水。那么，怎样给干涸的心灵浇水呢？我们要试图在单调重复的日常生活之外寻找自己的乐趣，可以读书、可以听音乐、可以欣赏电影、可以与好友交谈、可以去亲近大自然，总要去追求那些美好的事物，在那里，你可以呼吐胸中积存的俗气与浊气，汲取文学、音乐、电影、好友与大自然的各种养分，从而浇灌我们可能干涸的心灵，保持心灵的馨香亮泽。

从今天开始，给自己的心灵浇点水吧。

读《平台战略》有感

◎杭州崇贤港投资有限公司 倪聪琴

闲暇之余，总会不自觉地翻开《平台战略》一书，慢慢体会书中言语之韵味。本书阐述了平台商业模式的精髓，在于打造一个完善的、富有成长潜能的生态圈。它拥有独树一帜的精密规范和机制，能有效激励多方群体之间的互动，达成平台奇特的愿景。而平台的终极目标，在于打造出拥有成长活力和盈利潜能的生态圈，若想将此平台战略发挥到极致，最终是要打造一个多方共赢的商业生态圈，并在平衡中共成长。

书中列举了许多我们耳熟能详的例子，比如电子商务之首——淘宝网，它通过架设买卖之间的桥梁，促进双

方交流，满足彼此的需要，实现价值的飞跃，达到“1+1=10,2+2=100”的效果。在这个平台生态圈里，一方因为需求增加而壮大，另一方群体的需求也随之增长，如此一来，高效的生态循环机制便建立了，通过平台交流的生态链也在不断衍生与发展。

再如我们最熟悉不过的QQ，腾讯仅用两年的时间，就快速成为年轻群体交流不可或缺的一部分，变成一种必需品，你想没有都不行的生活状态。每增加一个QQ使用者，用户所得到的消费价值都会有跳跃式的增加。平台企业不仅能够拓展单一群体间的关系网规模，还连接了双边使用群体，让



我眼中的风景

◎杭州西联物流有限公司 吴凯燕

“人生就像是一场旅行，不必在乎目的地，在乎的是沿途的风景和看风景的心情……”这是我最喜欢的一段广告词——因为它虽简短，却包含了很深的哲理。

风景无处不在，因为它就融在我们的生活中。

我眼中的风景不需要雍容华贵，也不需要富丽堂皇，它可以是朴实的、善良的，在我眼中，晴天是一种风景，雨天也是一种风景。在晴天，我们可以沐浴在阳光下，贴近大自然的怀抱；在雨天，我们可以坐在窗口，看着窗外的风景，让思绪飞驰在千里之外，让心灵洗去忧郁，留下快乐，洗去灰尘，留下纯洁。

我眼中的风景不要多么的宏伟壮观，也无需中外驰名，它可以是清新

的、自然的，在我眼中，一片不大的草地便是足以令我高兴的风景，我可以贪婪地吸着空气中淡淡的青草香，漫步在浅浅的草丛中，我喜欢裤脚被露水沾湿的感觉，我虽然不能象奶牛一样品尝青草的滋味，但我可以在草地上香香地睡上一觉，让大自然在梦中尽情的舒展；在我眼中，一株娇弱的兰花胜过那些名山大川，佛祖曰：“一花一世界，一叶一菩提”，我可以嗅着淡淡的花香，听着花开花落的声音，用心来感受一切，我要与兰花一起分享花开的喜悦，感受花谢的壮丽；我要折下一支，献给心爱的人，献给我的母亲，让她们和我一起分享发现风景的快乐。

我眼中的风景不是风花雪月，也不是柔情似水，没有悲欢离合的动人

情节，也不是波澜不惊的平静，我眼中的风景是“君子坦荡荡”、是“出淤泥而不染，濯青莲而不妖”、是“我欲与君相知，山无棱，天地合，乃敢与君绝”。我眼中的风景是夸父、精卫、愚公的执着，是牛顿、爱因斯坦的智慧，是特洛伊、古罗马战争的热血沸腾，血脉喷张……

我是一个善于发现风景的人，我可以为我所发现的风景观、乐、喜、悲，风景可以不同但看风景的平和心态是相同的，我眼中的风景总是那样的美丽，那样的绚丽多彩……

我眼中的风景，正如一首歌词所表达——“我是这耀眼的瞬间，是划过天边的刹那火焰，我来为你爱我不顾一切，熄灭我将永不能再回来……”

给王伟的一封信

亲爱的伟：

看了你写的《给母亲的一封信》，不知怎的，反复阅读再三，只觉平实真切，又隐约在信中寻到了自己的影子。

谈不上和你有多相知，却也能从平日的交谈中感觉到你不矫揉造作，不乏东北人豪爽的性格。如今，读了你写给母亲的信，似乎对你有了更深一步的了解。你如此谦卑，才会觉得自己不美丽、不乖巧、才情一般，并且不够完美；你如此优秀，一直是班中的佼佼者，才会羡煞旁人，让母亲以你为荣；你又是如此懂事，即便高考的滑铁卢终究成为了你毕生的遗憾，却也依旧坚强如故。你似乎就是那个遗世独立的北方佳人，在闯荡江湖的过程中，明白了处世之道，学会了保护自己，也更懂得“珍惜”二字。

如此蕙质兰心的女子，想必一定生长在一个温暖、和谐、幸福的家庭。果不其然，通过你的文字，我有幸认识了一位聪慧大方的母亲。她漂亮、有品位，又擅书法；她独立，有思想，又善解人意。她还不落俗套，在对“某件事”的态度上倡导“要有平常心”。

有这样的一位母亲，连我都好生羡慕。幸好，我也有一位形同姐妹的母亲。她不漂亮，也不聪明，既没特长，又不温柔，从小对我还十分严苛，让我曾一度心生“怨念”。她总是“嫌弃”我，说我长得难看，智商平庸，懒惰成性，一无是处；却又总会“招摇过市”，到处炫耀着我送她的礼物，告诉亲朋我的优异表现，甚至在别人夸奖我时，也毫不客气地接受了。我就是在这“百般挑剔”中，学会了宽以待人，学会了安之若素，学会了因知勉行。

其实，在母亲眼里，我们从来只是长不大的孩子。当然，我们始终都是她们的骄傲。母亲用其一生守护着我们，在这种无私的爱面前，再华丽的语言都显得那么苍白无力。

不求荣华富贵，但求双亲平安。伟，你说呢？

你的小伙伴 艳
2014年6月23日晚



我眼中的阿里

◎杭州崇贤港投资有限公司 华兰娟

5月22日，在集团组织下，我有幸踏进文一西路新落成的阿里园区参观交流。之前，除开从报刊和电台知道的被神化的马云及无所不能的淘宝外，我对现实的阿里一无所知。原本应该上阿里的网站或熟悉阿里的朋友那儿去做点功课，方能交流无限。最后放弃这个想法，因为阿里文化是显性的。

阿里的“亲们”很热情地接待了我们，正如他们企业的着色橙色。怀着激动与兴奋，我们开始了阿里之旅。

第一站：梦想的起点。进门处放着一辆醒目的橙色兰博基尼——“Dream Car”，象征着速度与激情、青春与梦想。听说这是两个从小一起长大的年轻人孩提时的梦想，加入阿里后利用淘宝的便利与应无尽有的产品，利用几年的时间，手工拼装成的兰博基尼经典车型“鬼怪”，马云用180万买下了这辆市价约1500万元的，不止赚了近10倍的差价，最重要的是用这辆车向世人诠释了淘宝的品牌价值。阿里的文化就是如此张扬不羁。

第二站：开放式办公。沿着淘宝

桥，径直来到运动区，这是一幢二层的建筑，二楼摆满了运动器械，既有适合女生的瑜伽馆、动感单车，也有展示力量的男生哑铃与跑步机等，俨然像走入健身房。听工作人员介绍说，阿里以结果为导向，只要你愿意，哪儿都可以办公，因此这个区域是全天开放的。正说着，一转弯，看到一楼的篮球场，摆着几张桌椅，一个女生正埋头工作。

第三站：阿里的管家。所谓行政常常是一些琐事，但要将这些杂乱的事务厘清，制订统一的行政制度是一件大工程，而整个阿里园区有13000名员工，368间会议室，三个员工餐厅。正如马云说：公司上了一万名员工后，啥奇怪特别的意外都会发生。以前大家认为万分之一是很小的概率，但事实上有几万名员工后发现生活和工作意外还真不少。行政就是“员工的妈”，从早上的班车到园区的交通再到园区的环境维护，事无巨细，面面俱到，只有关注到细节才能正确引导员工规范。行政处管理着上万号人，除了及时有效的行政组织，光是配合支持各个事业

部的活动需求就是个不小的难题。

在阿里，没有考勤、加班，这对于一些企业来说是不可思议的，总认为管理在于细节，连考勤都没有员工会不会太无序了呢？没有规矩不成方圆，阿里却反其道而行之，正如古语有云：“大方无隅、大象无形”，马云以不拘泥于一般的格局让员工引导自我行为规范，由人治升华为自治。马云说过：公司的魅力是因为它的文化，而不是它的制度。是文化吸引，培养了优秀的员工。很多年前，我们就倡导“认真生活，快乐工作”的生活和工作态度。

半天的时间参观交流不能满足我对阿里的了解，与其说阿里完美展示了企业文化，不如说我们找到了差距与前进的方向。不同的产业形成不同的企业文化与行为，但文化并无界限，从阿里的企业文化中汲取经验，沉淀与发展企业自有的文化，这也是我此行最大的收获。



夏季出汗多少算健康？

汗腺调节人体体温的重要性显而易见，出汗是维持体温恒定的一个重要环节。正常人一天内会蒸发约600—700ml汗水。外界温度、精神紧张、情绪激动、进食辛辣、热烫食物都可引起人体出汗。如果汗腺功能不正常，当人体处在高热状态时，不能发挥分泌汗液的作用，人就会发高烧，造成心、脑、肝、肾及血液系统受损。可见汗腺调节人体体温的重要性。

从出汗看健康专家解读两者关系

从中医上来说，常根据病人出汗的时间、部位、多少和伴随症状来判断身体的状况。一年四季，不管在白天不活动或轻微活动的情况下，出汗不止，这些人常有身体虚弱、说话语声较低、食欲较差、易感冒等特点，中医多认为是气虚“自汗”的表现。这类人饮食上可选择山药、豆浆、牛肉等，也可用党参或黄芪炖鸡或排骨，以补益机体，缓解气虚。

睡觉出汗，醒来汗止，常伴心烦、潮热、手足心热、口咽干燥等，中医常称为阴虚“盗汗”。此类人饮食上宜多食百合、银耳、甲鱼等，少吃羊肉、狗肉、洋葱、葱、姜、蒜等热性食物，也可用沙参、麦冬、五味子或西洋参等泡水饮用。

对于儿童来说，睡眠时出现轻微头汗属正常现象，但若伴有睡眠不实、烦躁不安、易惊吓、头发稀少等表现，多是阴血不足，要及时就医。此外，老年人和产后身体虚弱的女性，也会有头汗过多的情况，中医多属“虚劳”病症，常为肺脾气虚。

除了上面所提到的这些，有些出汗多还与甲亢、结核病、风湿热、内分泌紊乱等有关，应及时做必要的检查治疗。

从出汗部位看身体健康

头部汗过多
原因及表现：一般多是上焦邪热或中焦湿热所致。若头面部多汗，同时觉得肢体沉重无力、上腹胀满、口腻等，多为积食或湿热内蕴脾胃。

医生建议：可通过减少进食量、吃清淡饮食缓解，也可吃点健脾消食或清热化湿药。

手足心多汗
原因及表现：如果手足心多汗伴有手脚心热、口咽干燥等，多属于阴虚有热；若手足心多汗伴随腹部胀满疼痛、大便不通，多属于肠道内有积粪的热证。

医生建议：可服用通便药；若有手足心多汗伴随口干、牙龈肿痛等，多属于胃热，可服用清胃热的中药，如牛黄清胃丸、清胃黄连丸等。

心窝、胸口多汗
原因及表现：多见于一些脑力工作者，这些人常伴有精神倦怠、食欲不振、睡眠差，多梦的表现，属于思虑过度，导致心脾两虚。

医生建议：可通过适当的运动，如慢跑、太极拳、八段锦等，缓解压力，调节心情。