

人喝茶，向来研究的。好的茶非常不错的养有很多人会问，应该喝什么样的茶才能达到更好的养?这正是以下要的话题。

族每天必喝：

上午一杯绿中含强效的抗及维生素C，清除体内的不能分泌出对力的荷尔蒙。含的少量咖啡刺激中枢精神。不过最：饮用，以免影

下午一杯菊花有明目清肝的。人干干脆脆的：枸杞一起泡在菊花茶中：都对解郁有

麦劳了一杯枸杞含有丰富的、维生素C、钙、铁、锌、益肾、明目其本身具有甜包茶也可以像样作零食，对“族”眼睛涩、功效。免间一杯决明子有清热、明目、镇肝气、益用。

什么讲究

茶有量情况下，每天每次饮茶2-3虽然茶叶中含生素和氨基对于清油解神经兴奋以及具有一定的不是喝得越也不是所有人茶。患有神经、甲状腺、结核、心脏、胃溃疡的病：合饮茶、哺乳：妇女和婴幼儿。茶：茶会使人体：过度增高，对：统、神经系统：影响。有心：的人在饮用：能出现心跳：至心律不齐，：反复。也有人：茶，是因为饮：守其中的兴奋：生耐受，但是：对胃、肠、肝、：有害的，即便：饮茶的人，也：过浓的茶。睡前不饮茶：对于初期饮：重要。很多人：后，人睡变得：，甚至严重影：精神状态，有：或失眠症的：意。

前不大量饮茶：前或进餐中：并无大碍，但：茶或饮用过：会影响很多常：如钙等)和微：(铁、锌等)的：特别要注意的：牛奶或其他奶：不要同时饮：中的茶碱和丹：奶类制品中：结合成不溶：钙盐，并排出：奶类制品的营：降低。茶不宜饮用：养学角度来：单的茶叶其营：一定是最好：所谓新茶是指：不足一个月：些茶叶因为：上一段时间：含有的多酚类：物质，醛类：没有被完全：长时间喝新：能出现腹泻、：舒服的反应。



杭州市政协主席叶明一行调研 新天地·东方茂综合体项目



本报讯(谢洁梅) 7月9日下午，杭州市政协主席叶明等领导一行对集团投资建设的杭州新天地·东方茂综合体项目现场进行了调研。集团董事长张国标陪同并汇报项目情况。

杭州新天地·东方茂为创新创业新天地的D区块，规模41万平方米，总投资40亿元，规划有文化创意、数字出版、城市配套服务等功能。目前已全面开工，2014年底可完成地下工程。杭州市委、市政府对这个项目一直保持着高度关注，叶明主席在调研时也详细询问了项目推进过程中遇到的困难，并表示政府相关部门将全力提供帮助，以确保项目顺利推进。

对目前在杭已建成、使用的项目和未来重点投资建设的项目，叶明主席一行也予以极大的关注。尤其是根据浙江省委、省政府关于“空间换地、电商换市”的战略部署，经过升级改造之后，集团将要形成的总建筑面积42.4万平方米、总投资18.6亿元的杭州张小泉电商产业园；拥有年产50万立方米的新型墙体材料和与之配套的五金结构件生产线，年产120万平方米的集成化房屋装配中心和配套的研发展示中心，总投资5.2亿元的新型建材及房屋集成化产业园；总建筑面积70万平方米、总投资45亿元的崇贤电商

与物流产业园等。张国标董事长表示，希望通过集团业务的转型升级，为开辟杭州、浙江经济发展新格局添砖加瓦。

针对下一步投资建设重点，集团副总裁、浙商建业有限公司总裁史苗对规划中的杭州五里塘综合体和长乐香积寺地铁上盖项目进行了介绍。这些规划都与杭州市的整体旅游规划不谋而合，体现了集团在投资战略上的前瞻性智慧。

张国标董事长也借此机会向市领导提出了关于在五水共治、城镇化建设等方面的合理化建议，希望通过企业的主动作为，为改善城镇面貌、建设美丽乡村、优化人居环境、推进新型城镇化建设、拉动内需、扩大有效投资等贡献自己的一份力量。

叶明主席表示，从张国标董事长的身上，他看到了积极创新的浙商精神、对家乡浓烈的感情和高度的使命感。张董事长所带领的富春控股集团以实际行动响应政府号召，为推动地区经济发展和产业转型升级作出了重大贡献，是浙商创新创业的典范。富春控股集团目前构建的宏伟蓝图令人振奋，他祝愿富春未来的发展更加美好，同时也表示，市委、市政府将积极做好疏通和规划工作，全心全意为浙商、杭商企业提供优质的高效服务。

二十二周年 足迹回望

- 1992年08月 在上海浦东乳山路90号成立了富春贸易公司
- 1995年05月 上海浦东新区张江孙桥四灶富盛浙江商品砼搅拌站开业运营
- 1997年05月 上海浦东新区三林综合建材生产基地项目启动
- 1998年05月 三林基地5000吨级黄浦江码头开工建设
- 1998年06月 公司改制更名为上海富春建设有限公司
- 2003年08月 上海富春建业集团挂牌成立
- 2004年12月 战略重组杭州加气新型建材有限公司
- 2006年01月 杭州崇贤港项目开工建设
- 2006年04月 乍浦港富春码头开工建设
- 2007年09月 富春控股集团党委成立
- 2007年11月 战略重组杭州张小泉集团有限公司
- 2008年03月 富阳渔山建材基地项目正式启动
- 2008年08月 杭州崇贤港正式开港运营
- 2009年08月 乍浦港富春码头开港运营
- 2009年10月 富春战略管理项目正式启动
- 2010年04月 富阳东洲五金科技园基地项目正式开工建设
- 2010年12月 富春·崇贤金属港招商大会暨交易市场奠基典礼在崇贤港区举行
- 2011年12月 联合复星、阿里巴巴、美特斯邦威、杉杉、星光、东磁集团共同投资、开发的东阳·中国木雕文化博览城项目奠基
- 2012年06月 杭州新天地·东方茂举行奠基仪式
- 2012年08月 富春20周年·浙商创新创业与浙江经济转型高峰论坛暨富春之夜·感恩晚宴在杭州洲际酒店举行
- 2013年05月 浙江运通电子商务有限公司成立
- 2013年05月 集团成为菜鸟网络股东之一，“中国智能骨干网”项目正式启动
- 2014年05月 东方茂购物中心开业，富阳复城国际城市综合体落成
- 2014年05月 东阳·中国木雕文化博览城展示中心开放

有一个叫做“富春”的梦想，启航于二十二年前的上海。繁华大都市的十年奋斗，为梦想的实现完美奠基；十年后，梦想之火燃烧到杭州，到嘉兴，到东阳，到景德镇……时至今日，烈焰腾空。

1992年8月9日——2014年8月9日，这一富春之梦，已续二十二载。

立足此刻，回首过往，有企业初创的艰苦卓绝，有突破困境的斗志昂扬，有稳步发展的欢欣鼓舞，有转型升级的毅然决然……酸甜苦辣，皆是营养；各种滋味，齐上心头。

- 二十二年间，我们：
- 启动三林项目，扎根黄浦江畔；
- 改制公司，成立集团；
- 投资崇贤作业区，建设新型物流园；
- 战略重组杭州加气新型建材有限公司，谋求建材生产向房屋集成化产业升级；
- 建成乍浦港富春码头，为江河海联运积极创造条件；
- 控股“张小泉”，重振老字号；
- 建设三大产业园，助力区域经济转型升级；
- 进军互联网，组建“如意仓”；
- 抱团投资大型综合体，推动城市区域繁华；
- ……

不骄不躁，稳步发展；风雨兼程，同舟共济。每一个脚印，都清晰地烙下了积极谋求发展的坚定信念，科学制定战略的前瞻智慧，不断开拓创新的持久毅力。

每一个脚印，都是“务实创新，开拓进取”的企业精神的现实写照，是“夯实基础，适度多元，整合发展”的企业战略的充分落地。

从富春江奔赴黄浦江，从黄浦江回归富春江。所做之事或可以用简要文字概括，所费之心却无法以三言两语描述。二十二年间，实现的不仅仅是地域的辐射与跨越，经济价值的提升与叠加，更是社会效益的进一步创造和社会责任的进一步承担。而富春之梦所涵盖的，还远远不止这些。

在外拼搏进取的富春，回到家时又是另一番模样，放下了坚硬的外壳，展露出柔软的内心，一起分享欢乐，一同迎接挑战。“家”文化的温馨氛围孕育出用以支撑富春继续前行的坚韧品质。

坚定信念，执着耕耘；春华秋实，硕果满仓。富春之歌，已然唱响；富春事业，路在脚下。

值此集团上下共庆企业创建二十二周年之时，让我们凝聚一心，祝福富春，祈愿富春，为之骄傲不已，为之奋斗不息。

为实现「富春梦」而奋斗不息 庆祝集团成立二十二周年

东阳中国木雕城二期 荣膺地产界“奥斯卡”

本报讯(张凯红)7月16日晚，在三亚海棠湾举行的博鳌·21世纪房地产论坛传来振奋人心的消息，由复星集团、富春控股集团、新光控股集团、横店东磁、阿里巴巴、美特斯邦威集团、杉杉集团等七大浙商联合投资百亿的“浙商回归”工程——东阳中国木雕城二期荣膺地产界“奥斯卡”——中国地产年度金砖奖“最佳文化产业传承大奖”。一时间，东阳中国木雕城二期成为房地产业界关注的焦点。

荣膺“金砖奖”，意味着东阳木雕城二期获得了目前中国规格最高、影响最大的房地产专业论坛的高度认可。博鳌·21世纪房地产论坛至今已举办13届，被誉为行业风云人物的言论阵地和行业发展风向标。

集团副总裁、浙商建业有限公司总裁史苗先生表示，作为世界级木雕文化产业综合体，东阳木雕城二期荣获金砖奖并非偶然，可以骄傲地说，它是浙江省打造非物质文化遗产精品项目的重大举措，是东阳乃至全国木雕文化产业的最佳载体。

东阳中国木雕城二期项目作为引领木雕产业未来发展的跨时代力作，由六大业态组成，即中国木雕博物馆、木雕会展中心、木雕红木专业市场、商务酒店及木雕产业总部大厦、精品公寓、江景豪宅。由欧洲最大的建筑设计机构、迪拜七星级帆船酒店缔造者——阿特金斯担纲概念设计，以东方传统审美理念，巧妙融合现代时尚元素，形成中国木雕城独一无二的建筑气质。

在运营思路方面，东阳中国木雕城二期将以中国木雕博物馆为核心，以专业市场为推动，围绕木雕创作、展示、交流、商贸等活动，打造集特色建筑、文化、经济、商业、旅游、专业市场、居住、博物馆、会展等产品于一体世界级木雕文化产业综合体，成为引领中国木雕工艺发展的新标杆，展示中国木雕文化的重要窗口。



为了庆祝集团成立 22 周年,更好地弘扬富春“家”文化,在集团党委的统一部署下,举办了主题为“富春之发展,你我在行动”的“富春杯”征文活动。此次活动在集团领导的高度重视下,在集团机关、各下属企业的大力支持和富春全体员工的热情参与下,现已圆满结束,在此衷心感谢各位领导和全体参加征文活动的作者。

此次征文期间共收到作品 49 份,经过认真评选评出一等奖 1 名、二等奖 4 名、三等奖 8 名、鼓励奖 10 名。现将获奖文章及作者通报公布如下:

富春杯 征文比赛 获奖名单

一等奖:

《一个梦想成长的故事》 作者:集团机关 王祎

二等奖:

《富养菁华满目春》 作者:杭州崇贤港投资有限公司 丁俊丽

《春华秋实》 作者:富阳杭加新型建材有限公司 潘璐姣

《FORCHN,你是我最温柔的力量》 作者:杭州张小泉公司 叶莉婷

《毅行·践行·笃行》 作者:浙江富森实业投资有限公司 江燕萍

三等奖:

《献给富春 22 周年小小日记》 作者:集团机关 谢洁梅

《归巢雏燕春自来》 作者:浙商建业有限公司 袁轶

《歌颂富春》 作者:东阳·中国木雕城 卢定国

《这 15 年,我一路走来》 作者:上海富盛浙江建材有限公司 王阳明

《寿星访谈录》 作者:杭州崇贤港投资有限公司 钱波俊

《致青春》 作者:杭州崇贤港投资有限公司 华兰娟

《富春人礼赞》 作者:杭州张小泉公司 王艳

《为了心中的使命》 作者:浙江富森实业投资有限公司 刘奕菱

鼓励奖:

《忘不了的富春记忆》 作者:集团机关 张美珍

《爱在富春》 作者:集团机关 沈群芬

《做大海里的一滴水》 作者:集团机关 平燕娜

《请把我的记忆,埋在这春天里》 作者:上海富盛浙江建材有限公司 张东明

《幸福在富春》 作者:上海富盛浙江建材有限公司 陆秀红

《与公司一起成长》 作者:杭州崇贤港投资有限公司 何春龙

《富春·静气》 作者:杭州张小泉公司 赵喜彬

《我的中国梦——富春成长之梦》 作者:浙江富森实业投资有限公司 张靖宇

《集团的明天会更好》 作者:浙江富森实业投资有限公司 徐欣宇

《从“所谓伊人,在水一方”谈起》 作者:浙江运通电子商务有限公司 詹佳嘉

“富春杯”征文活动组委会
二〇一四年七月二十五日

*** 叶莉婷 《FORCHN,你是我最温柔的力量》节选:**

我尤其感激,在得知了你过去的艰辛,更是见证到你现在的灿烂,使我明白每个光辉的背后必有不为人知的坚忍和博大情怀:我见证了你的“回报家乡——五水共治”、“浙商回归投资——‘东方茂’落成”等项目实施,你用实际行动秉承“有益于社会和谐发展、有利于环境有效保护、有助于人们生活美好”的企业宗旨;我得知了你在“十二·五”期间投资千亿元计划的排头兵作用、“菜鸟网络股东之一”的重要地位,真正让我看到“大家长”的风范,可以柔情似水,亦能具有“化百炼钢为绕指柔”的力量。这样最温柔的力量,更是让我感受到了一心一意的对待,给予了我“家”的温暖:在这大家庭中,我结交了一群在工作上能相互促进、在闲暇时会相互调侃、在周末假期能时而小聚的同事;我更得到了领导的悉心指导与帮助,从“纸上谈兵”到现在的略有经验,走过来的每一步都有他们的言传身教;在“爱心活动”、“党员之家”、“富春学苑”等各项活动(平台)中也让我感受到满满的爱心以及“富春人”优秀的品质、好学的习惯。正因为是这样的你,让我始终会去相信“信念”、“温暖”、“梦想”和“坚持”这些老掉牙但却一直都有意义的字眼,也让我们“富春人”更加坚定“精以敬业,诚以待人”的优良传统。你说“解决问题皆人才”,你要我们永远年轻,永远热泪盈眶,永远相信梦想,相信努力的意义。

也许有一天我会在爱情与友情里出现裂缝而无处可逃,但我知道你一定会在那,用一直敞开的臂膀,做我最温柔的力量。三生有幸,遇见你,遇见世间上最温柔的力量,陪我走过了人生周而复始的我的 20 出头。那些温暖,撞击着我的心灵,浇灌着我的心田,让我心甘情愿留恋你的身边,细数生命中这些最温暖的事。

*** 丁俊丽 《富养菁华满目春》节选:**

伴随着富春的发展历程,是我个人的成长与提高;在富春大家庭中获得的温暖,使我有勇气、有力量迎接工作与生活的挑战。

不知不觉走过了九年时光——从初出茅庐、懵懂无知的实习生活,到忙忙碌碌、应接不暇的财务工作,不仅让我得到了学习和成长的机会,更让我收获了公司领导和同事的肯定——2009 年被评为富春优秀员工,2012 年被评为崇贤港优秀员工——在荣誉背后,在汗水之外,我更愿意倾诉对富春的感恩之情。

每当听到婉转悠扬的《富春之歌》,伴随富春诗意的歌词,眼前总能浮现出那个十八岁的我。若不是在富春事业的青葱之地得以滋润栽培,我的人生也许不会有这么多故事与伙伴们分享。是富春培育了我,并让我懂得怀抱一颗感恩的心投入生活与工作,更让我懂得生命的价值体现在勤于灌溉、富养菁华。

我衷心祝福富春事业,在此风华正茂的年纪悉心投入、全力付出,向员工、向社会持续传递正能量,让身边的每一寸风景都能如沐春风。

*** 江燕萍 《毅行·践行·笃行》节选:**

记得四年前我初入富春,就在崇贤港上班。那时崇贤港区的基础设施尚在建设中,条件比较艰苦,初时办公室是在一排活动板房中,道路尘土飞扬,港区走一圈,经常晴天一身灰,雨天一身泥。市场开拓初期,为引进客流,崇贤港的历任领导和当时市场部经理寿玉萍带着市场人员冒着高温酷暑一家家的穿梭在各个钢材市场或码头的钢贸办公室里;忘不了 2010 年杭城大雪港区被冰雪覆盖,王国品带领我们一点一点的铲除坚冰、扫清积雪,确保为来往货车扫出一条绿色通道;每年春节港区从不歇业,总有一批生产管理人员和作业工人放弃节日休息,坚守在生产一线;而每年的三九酷暑高温天,管理层和办公室人员,将防暑降温物品送到一线工人手中,据说这送清凉的传统是从三林基地开始的,创业初期张董事长在夏天都会亲自给工人送水,这传统也印证富春的家文化:同心协力、同甘共苦。

港区运营六年,一步步走来踏实而坚定:2010 年以来业绩稳居杭州同类市场第一;2012 年被评为国家 4A 级物流企业,2013 年荣获全国钢铁物流园第三名,迄今已是长三角地区规模最大的内河港口作业区。

而崇贤港东边,一片橙色的建筑群正在拔地而起,那是富森实业建设开发的崇贤港二期——运通网城北。北港项目自 2012 年破土动工,工程建设稳步推进。如今项目进入了销售准备期,面对今年不容乐观的房地产市场形势,大家选择迎难而上:董事长一次次外出考察学习,召开内部会议,听取各方意见,判断经济发展动向,确定了“运通网城”的定位方向。北港项目的工程经理卢治国带领专业工程师,做好现场管理每一关,结合经验和现场实际情况,早发现问题,主动沟通,解决问题,从而保证工程质量和进度,为公司和客户提供优质产品;市场部则冒着高温调研周边市场,拜访潜在客户,做好蓄客。千里之行,始于足下,我们做好每一步,成功的保障就多一分。

*** 王祎 《一个梦想成长的故事》节选:**

这里是一个大家庭,每一个人都为之而奋斗。夜幕降临,办公室的灯光还在闪烁——犹记得两年前,在筹备集团二十周年庆典活动的那段日子,时间紧、任务重,各个工作组的同事都放弃了休息时间,加班加点,而我,何其有幸,参与筹备工作之余,在“富春之夜·感恩晚宴”中,作为领唱,和获得杰出管理者的公司各级领导一起演唱《富春之歌》,最终,在同事们并肩战斗的努力下,圆满地完成了庆典活动。我想,对工作的热情和勤奋,一定是源自大家对富春这个大家庭的感恩和热爱。

这就是我们的富春,这就是我的家。这个家族并不声名赫赫,可每个人都以能成为这个家族的一员为荣;这个家族很富有,可每个人在工作中都谦逊低调;这个家族正值青年,可每个人都在用一种成熟的心态和沉稳的脚步走好每一步路;这个家族很忙碌,可每个人都有一种暖暖的感觉在胸膛,每个人的脚步匆忙却又轻快,每个人手中工作满满脸上却都笑容灿烂。

我爱这个家,每天早上迎着朝阳步入富春,心里撒满温暖;每天下班即便凝视夕阳,也从不觉得落寞,因为我知道,明天的阳光将依旧灿烂。我心中的富春,就像这每天起落的太阳一样,她在带给人们充满希望的阳光的同时,更以一种深厚的文化底蕴和博大的深厚胸怀让我愿意为之努力、为之奋斗、为之付出我生命中最宝贵的青春,因为我知道,为家做点事,不需要思量与斟酌。

我爱这个家,那让我那颗漂泊的心终于有了归宿,在这里的工作与成长、在这里的学习与收获、在这里的激动与自豪、在这里家人之间的帮助与关怀,都会让我时时眷恋,在忙碌过后总会有种释怀和舒畅。

*** 潘璐姣 《春华秋实》:**

春华秋实,历经雪雨风霜廿二年,夏阳冬雪,跨过世纪长廊根深几度。廿二年,从襁褓到弱冠,富春在多少炯炯眼神里茁壮成长。廿二年,从壬申到甲午,富春在多少勤劳双手中屹立于东方。黄浦江上映入富春风华正茂的姿态,富春江边写出富春欣欣向荣的发展。一步一个脚印,一步一个台阶,抢抓历史机遇,调整发展战略,在自己跨越和发展的道路上奋力疾行!

22 年来,岁月的洗礼,积累着精诚的力量。时光的琴弦,弹奏出今日的辉煌。富春之发展,那挺拔的身躯已披上曙光,就像风云迎来东升的太阳。你我在行动,这沸腾的心脏已注入信仰,就像干涸迎来滋润的雨露一样。坎坷廿二年,富春之家,温暖社会廿二年,拼搏廿二年,从贸易到实业,从单一到多元,实现了集团化持续发展的良好局面。辉煌廿二年,可爱的富春人坚持着“专业、协作、整合、拓展”的发展理念,栉风沐雨,运筹帷幄,

回望过去,富春人儿坚韧不拔,感慨万千,展望未来,富春人儿斗志昂扬,激情万丈。富春之路,一砂一世界,描绘了辉煌的希望蓝图。

富春之港,一舟一信念,熏陶着浓厚的企业文化。富春之城,一砖一城池,堆砌起坚固的万里长城。富春之刃,一金一富春,镌刻出灿烂的历史印记。

二十又二年风雨历程,砥砺前行,天道酬勤,廿二年发展之路,我们富春人的心中没有驿站,从未停歇。披星戴月,探索有益于社会和谐的道路,总揽全局,致力于环境有效保护,高瞻远瞩,有便于人们美好生活,审时度势,有助于富春健康成长。

廿二年,富春人重彩浓墨,抒写更辉煌的篇章,廿二年,富春人策马扬鞭,奔向更光明的明天,

廿二年,富春人神采飞扬,为富春的华丽蜕变而欢呼雀跃。春华秋实,硕果满仓,没有什么能够阻挡你坚定的步伐,腾飞吧,富春,用你丰满的羽翼翱翔苍穹。

苦夏没食欲? 夏日饮食三原则护脾胃

夏季由于气温高,人们容易出现胃口下降、不思饮食、身体乏力、精神不振,工作效率低和体重减轻的现象。这种情况被称之为“苦夏”。苦夏远比不上中暑为人所知,但它却害人不浅。高夏季胃病肠缘何多发

有统计显示,夏季胃肠疾病患者中,1/3 是胀气,1/3 是腹泻,剩下的 1/3 则主要表现为胃脘疼痛和便秘。造成这些病症的主要原因有以下几点:

首先,随着气温的升高,食物中各种细菌生长繁殖加快,更容易腐烂变质。如果吃了不清洁或不新鲜的食物,就很容易引起急性胃炎,出现胃痛、胃胀和呕吐等症状。

其次,为了散发体内的热量,人的皮肤血管处于扩张状态,血流量增加,因而进入胃肠道的血流量减少,导致胃肠道抵抗力下降;而大量出汗会引起体内电解质、微量元素、维生素丢失,饮水过多又会稀释胃肠道内消化液,影响消化吸收功能,使人出现食欲不振、体重减轻、营养不良等症状。

最后,喝冷饮、吃过于辛辣刺激的食物,吹空调等,也是导致肠胃不适的重要原因。

夏日饮食谨记三原则

夏天是人的脾胃最弱的时候,而恰恰热天又导致很多人贪凉,睡得晚,休息不好,更加耗损阳气以及伤脾胃,所以才会出现所谓的“苦夏”症状。在度苦夏时,在饮食上注意三点:

1. 注意补钾

暑天出汗多,随汗液流失的钾离子也比较多,由此造成的低血钾现象,会引起人体倦怠无力、头昏头痛、食欲不振、中暑等症候。热天防止缺钾最有效的方法是多吃含钾食物,新鲜蔬果中(如芹菜、毛豆、香蕉等)含有较多的钾。茶叶中亦含有较多的钾,热天适度饮茶,既可消暑,又能补钾,可谓一举两得。

2. 少食冷饮

夏季暑热,肠胃功能受其影响而减弱,因此在饮食方面,应多吃清热、利湿之物,比如西瓜、苦瓜、乌梅、草莓、西红柿、绿豆、黄瓜、芦笋等。同时,也要补益阳气和生津滋阴,像五味子、玉竹、酸枣仁、鸽肉、黑豆、木耳、松子等均可以用来食疗。夏日,忌过量吃冷饮,寒凉食物,以免伤了阳气。

3. 清补为佳

夏天吃苦瓜有清热、开胃的作用,但苦瓜要用热水焯一下,放一些大蒜,正合乎中医讲的“辛开苦降”,用辣味和苦味组合,有利于气机疏通、降浊宣泄,让人开胃。

对于脾胃较虚的人群,在饮食上,则应采取益气滋阴、健脾养胃、清暑化湿的“清补”原则。所谓“清补”,就是食用甘凉滋润之品,补益人体损伤的气阴,这种方法既避免了补气药的温燥,又避免了清热药的苦寒伤胃,补而不燥,清而不寒,既消解了暑热,又增强了体质。

清补的常用药物有西洋参、石斛、麦冬等,可以用来泡茶或煲汤。小便较黄、口干较明显者,可以加用竹叶、荷叶、西瓜皮等煮水代茶,以加强清热作用。另外,像山药、大枣、海参、鸡蛋、牛奶、蜂蜜、莲藕、木耳、甲鱼、豆浆、百合粥、菊花粥等都是夏日的清补佳品。

应全
辑单
全生
且看

安全
势的
需要
港编
(影视)
一系列
确保
意识
织的
展安
喜闻

泉总
来,她
身
料(衬
密度
钉上
是整

“定制
的运
助“张
力,把
系起
以需
方共
泉公
碑式
市场
的、更

个项
阶段:
主,7
扶梯
13个
设计;
量计,
勘测
善概
作下,

衔接
过程
的设计
查,为
拓展
接,细
化细

没食欲? 三原则护脾胃

由于气温高,人见胃口下降,不... 胃弱则护脾胃

十显示,夏季胃... 胃弱则护脾胃

随着气温的升... 胃弱则护脾胃

出现食欲不振... 胃弱则护脾胃

喝冷饮、吃过... 胃弱则护脾胃

是人的脾胃最... 胃弱则护脾胃

今年年初,张... 胃弱则护脾胃

目前富森公司... 胃弱则护脾胃

书:与工程部门... 胃弱则护脾胃

严格严谨 控制项目成本... 胃弱则护脾胃

衔接协调 把握设计质量... 胃弱则护脾胃

设计是多阶段... 胃弱则护脾胃

的常用药物有... 胃弱则护脾胃

的常用药物有... 胃弱则护脾胃

绷紧“安全弦” 筑牢“防护墙”

——崇贤港“安全生产月”见闻

杭州崇贤港投资有限公司 骆国强

六月份以来,崇贤港公司积极响应... 安全生产月

红线意识 紧绷在心

“安全抓不好效益就是零!开展... 安全生产月

随着气温的升... 安全生产月

出现食欲不振... 安全生产月

喝冷饮、吃过... 安全生产月

是人的脾胃最... 安全生产月

今年年初,张... 安全生产月

目前富森公司... 安全生产月

书:与工程部门... 安全生产月

严格严谨 控制项目成本... 安全生产月

衔接协调 把握设计质量... 安全生产月

设计是多阶段... 安全生产月

的常用药物有... 安全生产月

的常用药物有... 安全生产月

透,促进干部职工的安全素养提高... 安全生产月

安全标兵 一线引领

生产作业部是崇贤港码头装卸... 安全生产月

“安全月里我们是确保‘四个到... 安全生产月

位’。生产部经理何春龙说。活动... 安全生产月

如在刚刚结束的公司“安全标... 安全生产月

活动丰富 高潮迭起

“师傅,开出港区请您一路注... 安全生产月

打钉机试制成功 效率可提升 50%

本报讯(王艳)7月以来,张小... 打钉机

打,一天要打钉 3000-3600次... 打钉机

范,并且大大提高了包装作业的... 打钉机

“定制包销”——渠道发展新动力

杭州张小泉实业发展有限公司 刘阳光

商业化运作平台。为此,张小泉... 定制包销

前,已有部分经销商完成了产品... 定制包销

当然,这个项目仅仅只是个开... 定制包销

事情还很多。针对该项目,我们... 定制包销

创新 专业敬业

浙江富森实业投资有限公司 程晓强

目前富森公司... 创新

书:与工程部门... 创新

严格严谨 控制项目成本... 创新

衔接协调 把握设计质量... 创新

设计是多阶段... 创新

的常用药物有... 创新

中存在的造价高、不同结构施工... 创新

严格严谨 控制项目成本... 创新

衔接协调 把握设计质量... 创新

设计是多阶段... 创新

的常用药物有... 创新

项目、泽通项目的市政景观设... 创新

严格严谨 控制项目成本... 创新

衔接协调 把握设计质量... 创新

设计是多阶段... 创新

的常用药物有... 创新



安全。”“司机朋友,转弯角上请... 警戒线

据物业部负责人詹经理介绍,安... 警戒线

>>> 简讯

7月24日,张国标董事长作为... 简讯

(集团机关 谢洁梅)

7月5日-7日,浙商建业有限... 简讯

(浙商建业 黄立平)

日前,继去年7月的首次调研... 简讯

(张小泉 王艳)

继在崇贤港、渔山生产基地开... 简讯

(集团机关 付雅丽)

日前,杭州崇贤港投资有限公司... 简讯

(崇贤港 钱波俊)

7月底,杭州张小泉集团有限公司“创富春天”电商产业园一期工程... 物流辅料生



