

圣和报

2010年6月20日(星期日)

第4期 总第50期

南京圣和投资集团主办

www.sanhome.com sanhome@sanhome.com

香港特别行政区长官曾荫权莅临圣和参观



【本报讯】2010年4月28日上午，圣和集团迎来了尊贵的客人，香港特别行政区行政长官曾荫权先生和夫人曾鲍笑薇女士在省政府副秘书长肖泉的陪同下莅临我公司新港生产基地参观。

王受文副市长代表南京市人民政府对曾荫权行政长官到南京访问表示欢迎，并介绍了南京市整体概况和发展情况。南京市经济信息化委员会韦智副主任通报了近几年南京市生物医药和新能源发展方面所取得成绩。曾荫权希望藉此次考察长三角与六大产业有

关企业的机会，推动香港与长三角更加全面的合作。

王勇董事长对曾荫权行政长官莅临圣和表示欢迎，并通过圣和集团宣传短片向来访贵宾介绍了我公司的发展概况，曾荫权特别了解了我公司列入国家重大新药创制科技重大专项的国家一类新药左旋奥硝唑的市场开拓情况，并表示，香港正致力发展医疗产业，并已成立检测和认证局，相信将来与内地制药业有更广阔的合作空间。王勇董事长也表示对香港市场充满期待，希望能有机会与港方进行合作。

随后，曾荫权行政长官一行在王勇董事长的陪同下先后参观了研究院、生产车间、质量控制中心和全自动化立体高架库，了解了公司的主打产品、质控执行和自动化应用等情况。

告别时，王勇董事长对曾长官在百忙中莅临圣和表示衷心感谢，并希望能有机会与香港企业加强互动，两地面对共同机遇，分享商机，收获双赢。

行政长官办公室主任谭志源等12名港府官员随行参观。

(集团总经办)

集团信息化建设ERP项目全面启动

【本报讯】5月29日上午，集团召开信息化建设动员大会，车间副主任以上管理人员、信息技术中心人员40余人参加大会。戚良猛副总经理主持会议并作了动员和宣讲，就ERP项目实施作了布置。会上宣布了集团信息化领导小组和ERP项目组人员组成，对ERP项目主要内容及时间进度安排做了说明，明确了分工和任务。为确保ERP项目的顺利实施，由王勇总经理与到会人员的中层管理人员签订了《企业信息化推进工作责任书》，明确了目标与责任。

王勇董事长在动员大会上指出，ERP项目的实施涉及集团各部门、各单位，涉及生产、经营和管理各环节。本次项目实施涉及面广，工作量大，协调配合强，技术要求高，时间任务紧。要求各级领导和相关人员必须充分认识项目实施的重要性、必要性和紧迫性，把实施工作作为下半年的重点工作，在人员、精力、时

间、设施等方面予以充分保障，必须在年底前完成试运行。

6月8日下午，ERP项目启动会在新港生产基地质控中心培训室召开，ERP项目全面启动。会议由集团信息技术中心主任、ERP项目经理张国春主持，项目组成员、关键用户及浪潮集团相关项目人员约七十多人参加了会议。浪潮集团制造业群组总经理朱赤红出席了此次会议。

张国春主任介绍了ERP项目的选型历程，确定浪潮集团为ERP项目合作方，并宣读双方ERP项目实施专题小组名单及各级岗位职责。浪潮方项目经理张森介绍了ERP项目的基本情况和工作计划。

专程到会的浪潮集团制造业群组总经理、浪潮方项目领导小组组长朱赤红在发言时说，在与圣和集团一年多的交往过程中，他深切感受到圣和集团是一个真正的优秀的企业。特别是此次ERP启动大会，是其见过的“准

备最为充分，参加人数最多”的一次项目启动大会，让他感受到我公司高层对ERP工作的高度重视。他说，建立ERP系统就像修建一条高速公路，修建的过程或许会很辛苦，但只要按部就班，先打通主干道，再逐步进行细节修建，最终会打造一条高效快速的通道。

最后，公司副总经理戚良猛做总结发言，他表示，ERP项目已全面启动，开弓没有回头箭，全体成员必须高度重视ERP项目实施工作，认真参与每次调研，不要怕麻烦，要确保ERP系统顺利建立完成。

ERP项目是集团公司2010年的重要工作之一，是集团发展进程中一项重要的战略举措，是集团信息化管理的一个里程碑。ERP项目组要求各专题组成员要高度重视该项目工作，保证充足的工作时间，认真落实项目组下达的每一次工作任务，确保ERP项目如期完成。(集团总经办)



澳大利亚维多利亚州总督来我司参观

【本报讯】5月24日上午，澳大利亚维多利亚州总督大卫·德·克莱瑟先生携夫人来我司新港厂区参观，副总经理戚良猛、张仓热情接待了来自澳洲的贵宾。

戚良猛副总经理对克莱瑟先生一行的到来表示热烈欢迎，他向客人们介绍了圣和药业的成长历程，公司在科技创新、新药研发和产业化方面开展的工作和取得的成绩，以及对外发展的战略思考。张仓副总经理就新药研究方面的情况回答了客人的提问。

克莱瑟先生对我司的热情接待表示感谢，他说，维多利亚州与江苏省是友好省州，今年是友好省州缔结30周年。江苏省与维多利亚州经济互补性强，合作潜力很大，前景十分广阔。克莱瑟先生本人还是莫纳什医学研究所的创始人，所以他特别关注我省医药研发、科技创新等方面的发展。

随后，戚良猛和张仓副总经

(集团总经办)

国家一类新药左旋奥硝唑及其制剂的研究通过验收



同意该项目通过验收。

会后，南京市科委梁晓沐处长对本公司承担的该项目在组织实施、工作进展及取得的成效等方面给予了充分的肯定，对本项目产品申请欧美专利表示赞许，并希望该产品尽快跨出国门，进入欧美市场，为江苏省医药行业起到一个示范带头作用，为医药事业作出更大的贡献。

“国家一类新药左旋奥硝唑及其制剂的研究”是2007年经南京市科技局批准立项的。通过该项目的实施，公司在抗厌氧菌药物研究、手性药物合成技术等方面取得了较大进展，获得国家新药证书及药品注册批件各2份，获得国家发明专利6项，申请欧美专利各2项。

通过该项目的实施，进一步提高了企业的核心竞争力，推动了新一代硝基咪唑类药物的研究与开发。

(集团总经办 胡蓉蓉)

热烈祝贺“左奥硝唑科研攻关小组” 获市“工人先锋号”称号



【本报讯】2010年4月20日，根据宁新工发[2010]5号文，奥硝唑科研攻关小组的表彰，更是对我们全体员工的激励。工会号召全厂员工以左奥硝唑科研攻关小组为榜样，与时俱进，开拓创新，为企业建设创建“工人先锋号”工作再上一个新台阶而努力奋斗！

（集团工会）

集团全面开展创建工作活动

【本报讯】为深入学习贯彻科学发展观，动员广大员工充分发挥构建和谐企业的主力军作用，最大限度地激发员工的劳动热情和创造活力，推进企业又好又快的发展，根据南京市总工会《关于开展创建“工人先锋号”活动的实施意见》要求，经集团公司工会研究，决定在全公司开展创建“工人先锋号”活动。创建工作自2010年6月开始，要求集团总部和各子公司部门、车间应积极动员和组织本单位人员参加创建工作。

活动总体要求以激发广大员工工作热情和创新能力为目标，以提升职工素质、构建企业文化为重点，以创“一流素质、一流工作、一流服务、一流业绩、和谐团队”为基本条件，以发挥榜样激励作用、争创先进团队为途径，使“工人先锋号”成为引导全体员工立足本职、爱岗敬业、刻苦学习、忘我工作、不断进取、甘于奉献的载体；成为长期坚持，员工认可、新的荣誉。

品牌。

“工人先锋号”要求各小组以必备五个“一流”为争创基本条件，即：

（一）具有一流素质。团队成员模范遵守国家法律法规、行业规章制度，有良好的职业道德，坚持科学发展观，坚持与时俱进开拓创新，注重思想作风和业务技能建设，管理科学民主规范，职工主人翁地位充分体现。

（二）创造一流工作。深入开展技术创新，牢固树立节能环保意识，积极开发新材料新技术，努力改进工艺设备，大力推广先进操作经验，不断增强自主创新能力，引导和鼓励集体成员适应岗位要求，刻苦钻研业务，技术能力和创新成果居全市同行业领先水平。

（三）提供一流服务。坚持文明、优质、诚信的服务理念，积极开展服务创新，为客户提供热情周到、规范满意的服务，不断提高服务竞争力，社会效益满意度和公众认知度高，团

队成员服务技能和服务质量居全市同行业领先水平。

（四）取得一流业绩。紧密结合岗位实际，坚持开展争先创优活动，团队无人身伤亡和重大质量、设备事故，经济效益和社会效益显著，在发展先进生产力、促进社会进步、服务人民群众等方面做出了突出贡献。

（五）形成和谐团队。坚持以人为本、尊重科学，具有积极进取、奋勇争先的团队精神和温馨和谐、团结协作的良好氛围，领导班子顾全大局凝聚能力强，职工积极性主动性创造性充分发挥，各项工作成绩显著，成为全市实现科学发展、和谐发展的排头兵。

为进一步激发和调动广大员工参加创建工作的积极性，集团公司工会于每年十二月对参加创建活动的所有单位进行考核和评选，对创建活动的先进单位命名为“工人先锋号”，并择优推荐参加上级工会系统的命名。

（集团工会）

2010年度劳动竞赛第一阶段结果公布

【本报讯】根据宁圣投字[2010]第18号文件要求，由集团工会组织，药业公司、总经办和人力资源部共同组织实施的2010年劳动竞赛第一阶段已顺利完成。在保证员工正常进行生产活动的情况下，竞赛内容结合各车间岗位的特点，深入开展多种形式的竞赛活动，促进员工提高工作效率，现将竞赛结果公布如下：

序号	参赛车间	岗位	获奖人员
1	一车间	包装	蔡翠
		灯检	袁国风
2	二车间	包装	陈芬 姚琼
3	三车间	包装	张金玲 彭扣婷
4	四车间	灯检	吴莉

（集团工会）

竞争出成绩 竞赛结硕果

【本报讯】2010年4月，由集团工会组织，药业公司生产部如期举行了2010年度劳动竞赛包装、灯检项目并取得圆满成功！

此次劳动竞赛生产部结合下属各车间、岗位的特点，合理制定了各具特色的劳动竞赛方案。各班组按照劳动竞赛方案认真筹

备，积极参与，参赛人数达70人。其中一车间开展了包装、灯检岗位劳动竞赛；二、三车间开展了包装岗位劳动竞赛；四车间开展了灯检岗位劳动竞赛。

通过此次劳动竞赛，员工的工作积极性有效提高，劳动竞赛成为推动企业发展的有效载体之一。当前，我国经济建设已经进

入了一个新的时期，制药行业要面临来自国内外同行业的竞争压力，在新形势下的劳动竞赛工作有利于提高产能效益，我们要与时俱进，以新的观念、新的思路、新的标准去适应新的要求，去迎接新的挑战。

（药业公司 刘涛）

“中芬医药通道”代表团 来我司调研考察

【本报讯】5月21日下午，在南京经济技术开发区经发局徐宁生局长的陪同下，由芬兰政府资助的“中芬医药通道”代表团一行来我公司新港基地调研考察，戚良猛副总经理热情接待了代表团一行。

戚良猛副总经理首先向客人介绍了公司的基本情况、创新成果和发展战略，重点介绍了我公司对外发展的思路和举措。戚良猛副总经理表示，公司在下一步的发展中，将有具有国际专利的产品进军欧美市场，希望有机会与来访客人进行合作。

东芬兰大学马尔库斯·福斯伯格博士对我公司的接待表示感谢，并向我方介绍了“中芬医药通道”项目背景、目标和任务。目前，对于国内制药企业来说，将制剂输出欧盟市场始终存在很大的瓶颈。而在世界金融危机的背景下，更多的外国企业迅速跨出国门，积极寻找新的发展空间。“中芬医药通道”是在这种

背景下，由芬兰政府资助，旨在为中芬两国的制药企业提供一个互相学习、增进交流的平台。

东芬兰大学马尔库斯·福斯伯格博士表示，中芬医药通道最主要的任务，是沟通中芬两国的医药研究机构和创新型企业，并帮助中方企业的原研药品去欧洲开展临床研究及申报工作。芬兰政府方面对中国进行了两年的调研，认为中国的医药产业很有前景，如果能对中国的早期医药项目进行介入，今后的前景和收益将非常可观，可以达成共赢的目的。

戚良猛副总认真听取了“中芬医药通道”代表团的介绍，并就代表团提出的关于我司科技创新、新药研发、新药推广等方面情况进行了解答。同时，也对“中芬医药”通道重点项目方向、运行方式进行了初步的询问和了解。

双方在友好而热烈的氛围中结束交流。

（集团总经办）

药业公司质量部 开展拓展培训活动

【本报讯】春风和煦，阳光普照，药业公司质量部在这样宜人的气候下举行了一次户外拓展培训。

4月30日下午，培训在药业公司篮球场展开。质量部朱部长首先带领大家做了热身运动。接着拓展训练以欢快的兔子舞开始，简单的兔子舞原来也能通过不同的拉手方式变换出不同的效果。当然，这只是预热。接下来进入正题。

第一个游戏是“同心协力”。大家自由分成两组，每组站成一排，用绳子将相邻的两腿绑在一起，侧移，相同的距离看哪组用时最短。比赛前的练习阶段，由于不适应，大家动作不够协调，举步维艰甚至有摔倒的情况，随着练习次数增多，大家慢慢找到了窍门与默契。比赛开始，第一组由于配合不够好，脚步出现了混乱，只得停下来重新调整，第二组看到此种情形，放松警惕，以致也出现了失误，部分绑腿的绳子出现了松动，只得停下来调整。比赛最终结果，第二组取得了胜利。

第二个游戏是蒙眼正方形。大家都蒙上眼睛，地上放着一根长绳，要求大家把这根长绳围成一个面积最大的正方形。这个游

戏初听起来并不难，在正常情况下确实不难。但在蒙着眼睛的情况下就不容易做到了。开始时照样有些乱，因为有很多种不同意见，经过一番商量，大家决定先确定绳子的四个角，由四个人站定，再由一个人顺着绳子分别确定四个角的角度使其成90度。方法确定之后就是按部就班的执行，没费多少功夫，正方形就围成了，大家圆满地完成了任务。

游戏结束后，大家分别谈了自己的感想。培训以游戏的形式进行，但游戏之中蕴藏着很多道理。朱部长也对大家的表现进行了总结。一个团队，必须有领导者，其次团队里的每一个人都应该协助领导把工作做好。在有了一个目标之后，大家集思广益，群策群力，想出一个方案，并由领导确认并决定，然后按照方案严格执行并不断完善方案，最终就能出色完成。同时在实践的过程中要注意时时保持谦虚的态度，戒骄戒躁，这样才能做到最好。

这次的拓展培训以游戏的形式让大家认识到一个团队应该怎样协作配合以及团队合作的重要性，并启示大家在以后的工作中要及时思考，重视团队合作。

（药业公司 王佳雯）

2010年华东事业部一季度会议圆满召开



【本报讯】今年四月的杭州不是斜风细雨，而是寒风冷雨，但各级领导和销售员却斗志昂扬、激情不减，战斗在第一线。4月9日，华东事业部一季度会议在梅兰度假村召开。全体浙江员工参加了会议，公司产品经理郑釐女士出席会议并和大家分享消癌平的产品知识。会议议程主要有华东事业部总经理刘文艳女士对第一季度的总结和未来的目标及展望、区域经理述职、消癌平产品知识强化、经验交流、登山活动等丰富而精彩的内容。

4月9日下午，会议正式开始，大会由郭兰英主持。首先，几位新员工进行了自我介绍，大家对新人的加入表示了热烈的欢迎。随后，各地区经理分别做了精彩详实的述职报告，对一季度的工作进行总结，他们表示要发挥各地区优势、吸取经验，为后三个季度打下扎实的基础。接着医贸公司郑经理和大家一起分享了消癌平产品知识，她不仅对产品知识做了深度的讲解，还进一步讲述了如何进行市场分析和寻找有效客户，从而更好的达到完成销售预期增长目标。

为了表彰先进，激励员工，我事业部给贡

献突出的销售员授予先进称号，三区经理戴军强先生进行颁奖，一季度销售状元由苏秀敏女士获得，她的获奖感言是“一分耕耘一分收获”；一季度销售增长状元是三区的赵艳，她的获奖感言是“付出总有回报”；最佳新人奖分别由何小勇和方玲获得。接着，大会邀请了老员工韩旭东、李顶忠和王宇星，新青年代表陈志君和方玲发表工作的体会感言，他们的成功经验和失败教

训给大家带来很多思考。

10号上午，大家集合后整装待发，向十里锒铛进军。一路山路一路景，欢声笑语，鸟语花香。山虽不高，但激发了大家的斗志，你追我赶，互不相让，却又能相互帮助和鼓励。特别是巾帼不让须眉，她们一路领先。爬山，是一场意志品质的较量，缺乏耐性，不能坚持，做什么事都会半途而废，是不可能爬到山顶的。同样，销售也是如此，需要脚踏实地，恒心、耐心和百折不挠的意志，才能到达目标。在登山活动中，华东事业部的员工形成了良好的轻松互助的氛围，身体得到了锻炼，感情得到了加深。

华东事业部刘文艳总经理做会议总结。她说，通过各位的努力，华东事业部完成公司下达的一季度指标98%任务量，今后的工作任重道远，需要大家共同努力。同时，优诺安招标期间，要积极做好学术推广工作，加强新产品的推进度。

2010年华东事业部一季度会议使大家更坚定了信心，共同努力，朝目标进军。

(医贸公司 潘征)



积极推进企业民主管理 规范合理化建议办法

【本报讯】2010年6月，集团颁布了宁圣投字[2010]第27号《南京圣和投资集团有限公司合理化建议和技术改进奖励办法（试行）》（以下简称“办法”）文件，将原有的献计献策活动进一步规范，形成有据可依的制度性文件。

古语说得好：三个臭皮匠顶个诸葛亮。一人智短，众人智长，如果一个公司想实现可持续发展，这就需要充分调动广大员工的积极性，使员工以主人翁的心态全面参与到公司的管理中来，发挥集体智慧，为公司献计献策，保障公司持续发展。

何为合理化建议制度？

百度一下“合理化建议”，你会看到这样的定义：合理化建议制度又称为奖励建议制度，改善提案制度，创造性思考制度。企业内员工发现现行办事手续、工作方法、工具、设备等，有改善的地方而提出建设性的改善意见或构思，称为“提案”或“建议”。公司选择优良且有效的提案加以实施，给予提案者适当的奖励，这种有系统地处理员工提案的方法，就被称为“改善提案制度”。

我国企业的“合理化建议”是伴随着“工人是企业的主人翁”这句口号提出的。无论是著名的外企德国西门子、美国通用，还是中国海尔、奥克斯集团这样的国内知名企业，企业的“合理化建议”一直都是他们加强与员工交流，推进企业发展的重要法宝。

我公司合理化建议制度的发展

近年来，集团公司不断加强企业文化建设，推进企业民主管理，充分发挥员工智慧，开展了丰富多彩的企业文化活动，献计献策活动就是其中一项，该活动旨在鼓励广大员工能够直接参与企业管理，下情上达，让员工能与企业的管理者保持经常性的沟通。

随着献计献策活动持续深入的开展，合理化建议对企业发展的必要性日趋明显。为了进一步推进民主管理，加强企业与员工的沟通，提高活动的参与率和有效性，2010年6月，集团颁布了宁圣投字[2010]第27号《南京圣和投资集团有限公司合理化建议和技术改进奖励办法（试行）》文件，将原有的献计献策活动进一步规范，形成有据可依的制度性文件。

《办法》分为总则、评审条件、职责和程序、资金评定、奖励办法、附则，共六章，分别详细明确了合理化建议和技术改进的内容、责任部门、答复或落实的规定时间、奖金计算办法等具体操作细节，保障该制度顺利有效的运行。

合理化建议的内核：持续改进

无论是丰田生产方式（TPS）、还是美国通用的精益生产方式，或德国大众主导的KVP生产方式，无一例外都强调了持续改进的重要性。丰田的一位高层曾说：“可以说丰田生产方式也是不断进行改进的结果”（丰田从1951年开始就创立了“创意建议”制度），而持续改进都是通过员工提出合理化建议的方式实现的。

我国《现代汉语词典》对“合理化”

的解释：“设法调整改进”，这佐证了合理化和改进的关系。

《办法》对合理化建议和技术改进的内容规定了立项和非立项范围，《办法》要求提出的合理化建议在经营管理理论、管理技术上有突破与创新，要对提高生产经营管理、提高经济效益有指导作用，在管理组织、制度、机构等方面提出改革办法或改进方案，对提高工作效率和企业的应变能力或服务能力，理顺管理或业务流程有显著效果。明确了对无实质内容、只指出问题无解决思路等偏离合理化建议意义的内容不予立项。要求员工所提出的合理化建议应具有进步性、可行性和效益性。

合理化建议的土壤：本职岗位

笔者搜索关于合理化建议在我国发展的历程，发现以前有一种误解，认为“合理化建议”的内容应该是针对公司发展的“宏论”，或是企业管理之道的“奏本”。然后，随着企业对合理化制度的实践，逐渐发现：提供建议的主体是全体员工，而建议内容主要是对本职工作的改善。

立足于本职岗位的合理化建议最容易出成果，因为只有自己对本岗位才最熟悉，最知道需要改进的地方在哪里。因为工人在操作过程中会发现可以改进的地方，工人自己提出的工艺和操作方法往往可以节省材料、提高效率。如果将合理化建议目标定位在本职岗位上，建议的话题虽然变小了，但成果却很显著。

合理化建议还有一个新特点，那就是

“抗厌氧菌药物研究与临床应用新进展”会议快讯

【本报讯】由中国药学会医药学专业委员会主办，《中国药学会医院药学专业委员会药学杂志》社承办，临床药学高副主任委员袁锁中主任、朱珠教授端论坛之十六——“抗厌氧菌药物研究与临床应用新进展”，于2010年6月4日至6日在浙江宁波举行，南京圣和药业有限公司协办。来自全国各地的院长、药剂科主任及专家共130余人参加了本次研讨会。

首先，李魁教授做大会致辞，指出临床药学高端论坛，紧抓临床药学研究前沿和热点，是广大临床药学工作者交流的平台和纽带；接着吴晓明校长介绍了手性药物研究新进展，指出手性药物是未来药物研发、减毒增效的希望所在；然后童明庆教授探讨了抗厌氧菌药物的PK/PD研究，指明了左奥硝唑在药物代谢动力学和药物效应动力学上的优势；最后王勇博士介绍了硝基咪唑类药物研究与临床应用新进展，介绍了左奥硝唑的研发历程，指出左奥硝唑是当前预防及治疗厌氧菌感染的最佳选择。

专题报告获得了与会专家们的普遍认同和高度赞许。会后，各位专家热烈讨论，共同就治疗厌氧菌感染的策略进行了深入探讨。大会在热烈的掌声中圆满结束。

(医贸公司 彭辰)



合理化建议被采纳后，往往就变成了这个岗位新的操作规范或执行标准，这就使合理化建议的成果能够得到巩固。

合理化建议的无形收获：员工对企业的认同感

合理化建议使员工感受到自己对企业的价值。很多参与了企业献计献策座谈会的员工都表示，合理化建议让我们感到了自己也参与了企业的管理。

集团王勇董事长在各种会议上不止一次的提到，“人是企业发展最重要的因素”。如何才能更好地发挥人的作用呢？如何做到以人为本？建立人人都参与的合理化建议管理体系，进而促进员工对企业的认同，是一个非常有效的途径。组织中的人对组织有了高度认同感，他们就会成为推动组织发展的重要力量。

我们不仅要给予员工更高的安全保障和劳动报酬，更重要的是要让员工感到自己是企业的一部分，要让员工有成就感和自豪感。

合理化建议不仅可以在提高质量、降低成本、提高效率方面效果显著，还能使员工有了成就感、归属感、责任感。

随着公司的不断发展壮大，公司管理者们越来越认识到企业文化的重要性，文化是品牌、是名片，企业文化发展一直受到公司高层管理者的重视。在日益激烈的竞争环境中，合理化建议成本低而收效大的特点，愈发显示了其在质量竞争、成本竞争、价格竞争、服务竞争中的优势。

(集团总经办)



现代女性择偶条件 (幽默笑话)

一位女子，开出征婚条件有两点

1. 要帅

2. 要有车

电脑去帮她搜寻，结果——象棋

这位女子，不服搜出的结果又输入

1. 要有漂亮的房子

2. 要有很多钱

电脑去帮她再次搜寻的结果——银行

此女子仍然不失望，继续输入条件

1. 要长得酷

2. 又要有安全感

结果搜出的结果是——奥特曼

那个女孩决定最后来一次把刚才所有的条件一起输入了电脑

最后电脑显示——奥特曼在银行里下象棋

夏季饮食 注意事项

每到炎热季节，很多人胃口不好，消化功能降低，且易出现乏力倦怠、胃脘不舒等症状，有的发生胃肠道疾患。因此，炎热季节必须讲究饮食调节，采取相应的对策。

加一些苦味食物。苦味食物中所含的生物碱具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等药理作用。热天适当吃些苦瓜、苦菜，以及啤酒、茶水、咖啡、可可等苦味食品，不仅能清心除烦、醒脑提神，且可增进食欲、健脾利胃。

补充盐分和维生素。营养学家建议：高温季节最好每人每天补充维生素B1、B2各2毫克，维生素C50毫克，钙1克，这样可减少体内糖类和组织蛋白的消耗，有益于健康。也可多吃一些富含上述营养成分的食物，如西瓜、黄瓜、番茄、豆类及其制品、动物肝肾、虾皮等，亦可饮用一些果汁。

不可过食冷饮和饮料。气候炎热时适当吃一些冷饮或饮料，能起到一定的祛暑降温作用。雪糕、冰砖等是用牛奶、蛋粉、糖等制成的，不可食之过多，过食会使胃肠温度下降，引起不规则收缩，诱发腹痛、腹泻等疾患。饮料品种较多，大都营养价值不

高，还是少饮为好，多饮会损伤脾胃，影响食欲，甚至可导致胃肠功能紊乱。

勿忘补钾。夏天出汗多，随汗液流失的钾离子也较多，由此造成的低血钾现象，会引起倦怠无力、头昏头痛、食欲不振等症候。热天防止缺钾最有效的方法，是多吃含钾食物，新鲜蔬菜和水果中含有较多的钾，可酌情吃一些草莓、杏子、荔枝、桃子、李子等水果；蔬菜中的青菜、大葱、芹菜、毛豆等含钾也丰富。茶叶中亦含有较多的钾，热天多饮茶，既可消暑，又能补钾，可谓一举两得。

讲究饮食卫生。膳食最好现做现吃，生吃瓜果要洗净消毒。在做凉拌菜时，应加蒜泥和醋，既可调味，又能杀菌，而且增进食欲。饮食不可过度贪凉，以防病原微生物趁虚而入。

暑天宜清补。热天以清补、健脾、祛暑化湿为原则。应选择具有清淡滋阴功效的食品，诸如鸭肉、鲫鱼、虾、瘦肉、食用蕈类（香菇、蘑菇、平菇、银耳等）、薏米等等。此外，亦可进食一些绿豆粥、扁豆粥、荷叶粥、薄荷粥等“解暑药粥”，有一定的驱暑生津功效。

（集团总经办 穆琳琳 摘自网易）



在遇到困难时，在遇到灾难时，在遇到挫折时，在遇到人们难以承受的折磨时，能化险为夷，转危为安，使愁眉苦脸的人、欲哭无泪的人破涕为笑，这需要一种胸怀、一种智慧，这也是一种艺术，是一种做好人的工作的艺术。

俗语云：“笑一笑十年少，愁一愁白了头。”如果每个人都能使别人笑口常开，我坚信这个社会的男女老少，都将成为幸福的人。

在复杂的生活中，也许遇到讥笑。这时要泰然处之，行若无事，把讥笑变成发动机的燃料，把讥笑变成胜利的欢笑。

在坎坷的道路上，或许会遇到嘲笑，这时，要胸怀坦荡，坚持奋斗，把嘲笑置之度外，变嘲笑为成功的催化剂，战胜困难取得胜利，把嘲笑变为成功的骄傲。

孩子们，在笑声中成长。

成年人，在笑声中创业。

老年人，在笑声中发挥余光余热。

即使在夜晚，也会在微笑中入睡，在梦

中也会笑语盈盈，带着微笑从梦中醒来。

人们说：“谁笑得久，谁笑到最后，谁就是真正的胜利者。”

人们用真善美与爱心对待一切，带着微笑登山，带着微笑跨海，即使在风中去，即使在雨中来。微笑与青春常在，微笑使幸福常在。

如今，我们屹立在世纪之交的山巅，当我们告别饱经沧桑的艰难岁月时，看看自己，瞧瞧别人，我们为什么不可以给别人也给自己多些微笑与大笑？

有人说：“笑，既是一门关于人们提高生活质量的科学，也是一种改善人类生活环境的艺术。当我们真正懂得了人的解放才是生产力的根本解放时，我们就应当使人们从物质生活到精神生活变得更加美好，使人们生活得更加愉快。”

让花更好，让月更圆，让微笑和大笑与人相谐，让爱和美与人们相伴。

（药业公司 陈俊）

态度决定一切

有个小孩，不小心碰到了桌子大哭。中国的妈妈见到后，第一个动作就是伸手打桌子，然后哄小孩：“乖！桌子的错。中国的妈妈伸手打桌子，就不哭！”而日本的妈妈则不是这样，她会要求小孩重新绕桌子走一遍，然后启发他：“人之所以会撞上桌子，一般有三种情况。一是你跑得太快，刹不住脚；二是不注意看路；三是你心里在想别的事情。你刚才是属于哪种情况？”教育孩子要勇敢的承担自己的责任，而

桌子是死的，它不会主动来撞人，不要去一味的指责别人。在这样的教育

下成长起来的孩子，凡事总是先检讨自己

其实，很少有事情能很彻底的分清

到底是谁对谁错，往往是谁都有错，不

同的是错多错少。倘若每位当事者都能

同，结果也就不同。所以，要想把事情

部门与部门之间也是这样，当别人

给我们指出不足时，首先不是去反驳、

去争辩，而是先作检讨，确实错的，马

上改，确实没错的，也作个警示，以便

更加重视。

态度决定一切。同样的事，态度不

同，结果也就不同。所以，要想把事情

做好，必须先把态度端正好。

（药业公司 李伟 摘自新浪）