

圣和报

2009年4月10日 (星期五) 第2期 总第42期

南京圣和投资集团主办

www.sanhome.com sanhome@sanhome.com

圣和集团工会第二届第三次会议暨职工代表大会胜利召开



职代会代表们认真听取报告

【本报讯】2009年2月15日，南京圣和投资集团有限公司工会第二届第三次会议暨职工代表大会在集团总部召开。本次大会的主要议题是：讨论、审议并通过集团有关管理制度和工作方案；动员部署为企业发展献计献策活动。出席本次大会的正式代表36人，列席代表16人。

党支部书记、工会委员张

国春同志主持大会。

会议首先听取了工会主席、集团副总经理戚良猛同志代表集团提交本次大会审议的《薪酬管理办法》等10个集团管理制度和工作方案所作的解读和说明。这10个管理制度和工作方案，或新订或根据新形势、新情况对原有制度进行了修订；会议还听取了张国春同志代表集团工会所作的《关于

工会2009年工作以及为企业献计献策活动安排的报告》，报告就工会配合集团公司开展动员广大员工为企业发展献计献策活动作了具体安排。

会上，代表们分三个组对10个集团管理制度和工作方案以及工会工作进行了认真的审议。分组讨论中，代表们踊跃发言，气氛热烈，就10个集团管理制度和工作方案提出了许多宝贵的建设性意见。与会代表一致认为，本次提交大会审议的制度和方案进一步健全了集团管理制度，充分考虑了广大员工的切身利益，对于保障员工权益，调动职工积极性具有重要意义。

大会还以举手表决的方式通过了大会决议。

最后，王勇董事长发表重要讲话。他在充分肯定工会组

王勇董事长当选南京市私营个体经济协会理事会副会长

【本报讯】2009年2月10日，南京市私营个体经济协会第五届会员代表大会在江苏省会议中心隆重召开，市领导陈家宝、缪合林、钱继红、陈刚出席会议。会议审议通过了市私个协四届理事会工作报告和《南京市私营个体经济协会章程》修订草案，选举产生了市私个协五届理事会，市政府陈刚副市长被推选为协会名誉会长，我公司王勇董事长当选为理事会副会长。

市委常委、统战部长钱继红在会上发表重要讲话，

她要求私营个体经济行业要努力寻求机遇，促调整、促优化、促转型，围绕全市中心牢牢把握发展第一要务，围绕全市中心工作保增长、保民生、保稳定，积极应对挑战，促进全市民营经济发展的新提升。

据统计，截至2008年底，南京市累计个体工商户达21万户，私营企业11.9万户，2008年全市民营经济实现增加值1400亿元，同比增长约26%，占全市经济的比重达到了36.6%。

(集团总经办)

织过去一年工作成绩的同时，对工会组织在新的一年里的工作提出殷切希望，要求工会组织和工会工作者要适应新形势、新任务，准确定位，不断增强工会工作的工作责任感和历史使命感，要围绕集团年度目标，全面履行职能，突出工作重点，发挥桥梁纽带作用，积极开展工会各项工作，带动圣和员工携手并肩，团结一心，锐意进取，积极为企业发展献计献策，贡献自己的聪明才智，为共同打造“百年圣和”，为人类健康事业而努力奋斗。

本次大会审议通过的10个管理制度和工作方案是《薪酬管理办法》、《工资结构调整方案》、《绩效考核管理办法》、《目标管理制度》、《员工奖惩办法》、《年终奖发放办法》、《员工休假管理办法》、《员工考勤管理办法》和《员工津贴核发办法》。会前各部门(车间)分别组织本部门(车间)员工进行了认真的学习和讨论。这10个管理制度和工作方案已提交总经理办公会议批准，并于2月下旬印发执行。

(集团总经办)

圣和集团召开党员大会

【本报讯】2009年4月8日下午，南京圣和投资集团有限公司党支部在药业公司会议室召开了党员大会。会议由党支部书记张国春主持。会议补选了党支部委员，按部门规模成立了4个党小组并选举了党小组长，会上对近期组织发展工作进行了讨论。

会议还学习了全国“两

会”精神及集团职代会讨论通过的有关文件，同时并就“为企业发展献计献策活动”进行了动员和部署。会议号召全体党员充分发挥共产党员的先锋模范作用，结合各自岗位工作特点积极为圣和的发展建言献策、争做楷模，带领全体员工共同创造更加美好的明天。

(集团党支部)

“关爱母亲山，给城市一片绿肺”公益登山活动圆满结束



【本报讯】为回馈社会，加强集团员工环保意识，营造良好企业文化氛围，2009年2月21日，集团团委和工会共同举办了“关爱母亲山，给城市一片绿肺”公益登山活动，来自集团各单位的67名员工参加了本次活动。此次活动以倡导保护自然环境、热爱文明、健康的生活方式为主题，依次进行了登山比赛、公益捡垃圾和参观紫金山天文台三个活动项目。

登山比赛分男女两组进行，赛程从紫金山樱驼花园入口至头陀岭。上午八点整，随着一声号令，大家纷纷迈开大步，抖擞精神向山顶登去。明媚的阳光洒向雨后的山林，空气格外的清新，一路上，大家说说笑笑，你追我赶，互相鼓励，登山的辛苦渐化成过程的愉悦。经过大家努力登攀和激烈的角逐，来自药业公司的爱国兵和高玉洁分别获得了男女组登山比赛的第一名，李刚、满金萍等人分获各组二、三

等奖。赛后集团行政总监叶建东同志为获奖员工颁发了奖品。

在从弥陀岭前往紫金山天文台参观的途中，员工们将游客沿途丢弃在路边的瓜皮果屑等杂物捡入随身携带的环保袋内，在榜样力量的带动下，游客们也纷纷加入到我们集团的队伍中来，和我们一齐捡垃圾。

最后，员工们集体参观了紫金山天文台，在解说员形象生动的讲解声中遨游了浩瀚宇宙，增长和丰富了大家的天文科普知识。

通过此次登山活动，员工们亲近自然、关爱自然，既锻炼了体魄，又提高了公益环保意识，激发了员工们的工作、生活热情，宣传和展示了圣和集团和圣和人良好的形象及精神风貌，本次活动在欢快、健康、向上的氛围中画上了圆满的句号。(集团人力资源部 孙青松)



登山比赛获奖员工合影

简讯

★2009年2月17日下午，在药业公司会议室，集团新药研究院召开了“新药研发思路研讨会”。集团高层领导、市场部及研究院部分中层干部参加了会议。会议就集团研发方向、研发模式、研发思路、研发人员的组织、研发品种等战略性问题作了讨论和研究，并形成意见。

★2009年2月，南京市劳动和社会保障局授予我公司“诚信单位”称号。

★2009年3月，由工会组织的集团业余乒乓球队正式组建。这对于加强集团文化建设和促进员工身心健康，丰富员工业余文化生活将发挥积极的作用。

★2009年3月，南京经济技术开发区管理委员会授予我公司“2006-2007年文明单位”荣誉称号。

★2009年3月28日，本报邀请《江苏工人报》主任记者徐睿老师到我公司举办“报纸编辑、新闻稿撰写”讲座，使本报通讯员们受益匪浅。

★2009年4月，共青团江苏省委在我公司建立“青年就业创业见习基地”，并授牌匾。



南京经济技术开发区领导来我公司视察

【本报讯】2月23日下午，南京经济技术开发区管委会主任、党工委副书记梁建才、工委副书记倪德龙、副主任金政权等领导率开发区管委会部分部门负责人，莅临我公司新港生产基地指导工作。

梁主任要求，圣和公司要充分利用自身行业特点，进一步发挥研发优势，努力克服困难，争取实现反季节扩张，为开发区和南京市的经济再立新功。

王勇董事长说，在当前经济环境相对恶劣的情况下，为政府分忧为社会再作新贡献是民族企业的责任。自2003年起，共青团江苏省委、共青团南京市委、中国药科大学、南京中医药大学、南京医科大学就先后在公司挂牌成立大学生实习实训基地，2009年，公司将会提供更多的岗位欢迎应届大中专毕业生、下岗失业人员和青年农民工来公司见习实训。（药业公司 刘宏谋）

药业公司启动新一轮安全教育培训

【本报讯】根据2009年度培训计划的安排，针对近期社会上火灾频发的现状，3月24日，药业公司邀请南京安居防火教育培训中心的教官来厂进行了一场精彩生动的消防知识培训。

培训中，教官结合实例，图文并茂地介绍了火灾的主要起因、分类及预防措施、自救逃生等实用常识，现场演示了灭火器、防毒面具等消防器材的正确使用方法。

药业公司义务消防员、研究院合成室员工及



参加CPU沙龙有感

前段时间听了由程雪翔主持，祝匡善等多位医药界资深前辈和公司领导参与的CPU沙龙，感触颇深。讨论中，各位专家、前辈和领导们针对目前医药市场的变化以及我公司面临的一些问题所阐述的深刻见解使我感触颇深，获益良多。

我是新进公司的一名员工，十年的学医过程让我对中医药理论理解深刻，但对当前

的医药市场还知之甚少。这次沙龙讨论让我受益匪浅，在此次沙龙的前一天，康恩贝集团前总经理、医药界元老、“第三终端”的先创者——祝老已经在公司开展了关于“第三终端”的讲座，阐述了目前医药市场的变化和第三终端的概念、特点、目的、运作模式以及市场潜力等问题，提出了因疾病谱变化导致需求变化，并伴随着高端产品的出现。未来

“南京市抗微生物手性药物工程技术研究中心”通过市科技局现场考核

【本报讯】2009年4月2日，南京市科技局组织的专家组到我公司新港生产基地对我公司组建的“南京市抗微生物手性药物工程技术研究中心”进行现场考核。

专家组一行三人听取了戚良猛副总经理所做的中心建设情况工作总结。张仓、王浩副总经理、严长洪部长分别就中心的研究开发、中试及产业化

建设和财务决算三个方面进行了答疑。专家审查了项目有关技术文件、审计报告及财务凭证，并对中心研发及中试现场进行了考核。南京市科技局社会处负责人及与会专家对我公司工程技术研究中心的组建工作给予较高评价。

“南京市抗微生物手性药物工程技术研究中心”是经南京市科技局批准于2007年6月

在我公司组建。通过该中心的组建，使企业在抗感染药物研究、手性药物合成技术等方面取得了较大进展，已获得国家发明专利6项，申请欧美专利各2项，并承担国家、省、市科研项目20余项。

该中心的建设将为我公司申请组建“江苏省工程技术研究中心”奠定更加坚实的基础。（集团总经办 胡蓉蓉）

2009年CPU沙龙（圣和站）顺利召开

【本报讯】2009年中国药科大学（简称CPU）沙龙（圣和站）于3月20日至21日在我公司顺利召开。本次会议特邀了浙江康恩贝集团公司首席顾问祝匡善先生和中美史克前总经理杨伟强先生在内的十余名国内资深医药专家参会。

3月20日，在公司总部，祝匡善先生进行了“第三终端”的主题讲座。祝老曾成功策划多个销售过亿元的产品，并率先在业内提出“第三终端”这一概念。在医药行业，人们通常把城市的医院市场称为“第一终端”，药店市场称为“第二终端”，而以农村市场为主，包括城市、城乡结合部以及农村地区的小诊所、卫生服务所、乡镇卫生院和民营卫生院在内的医疗机构则被称为“第三终端”。本次讲座着重介绍了第三终端的现状和对新医改环境下如何利用第三终端打破企业现有瓶颈提供了思路。

3月21日，在生产基地会

议室，杨伟强先生作了题为“中国医药现状与展望”的精彩讲座。杨伟强先生作为中国医药界的资深人士，曾成功拯救西安杨森，并在天津中美史克化解了“康泰克”遭禁的危机，被誉为医药界的“危机公关大师”。杨先生对中国医药市场的现状及新医改政策进行了深入的分析，讲座结合具体案例，风趣生动，引起了与会人员的共鸣。

讲座结束后，沈莲君副总经理介绍了圣和的发展现状及

市场部历年来的工作开展情况。随后，与会人员就公司发展思路与遇到的问题展开了多方面、深层次的互动，专家们各抒己见，为我公司的发展献计献策，整个过程热烈而有序，给与会者留下了美好的回忆。

会晤的时间虽然短暂，但参会的医贸公司全体员工和部分地区经理皆表示受益良多。大家相约在今后多联系多交流多沟通，共同为圣和的发展出谋划策，共画圣和未来的美好蓝图。（医贸公司 胡晓晶）



会后，沈莲君副总经理与专家们合影留念

【本报讯】2009年2月25日，研究院邀请北京宝成普济咨询有限公司的孙跃武、董月川两位老师到我公司就职场高效沟通问题对员工进行了为期一天的培训。公司总部和药业公司的部分员工也参加了此次培训。

培训中，董老师首先

向大家阐述了职场高效沟通的重要性，以及实施高效沟通的基本原则，然后通过案例演练和讨论让大家掌握高效沟通的基本技巧。他们诙谐幽默的讲课风格带动了在场员工的参与热情，在与董老师一对一的互动演练中，我们学到了该如何技巧地批评和

赞扬别人，如何通过自己的语言，让别人能愉快地接受自己的意见。

培训在下午5点结束，一天的时间虽然短暂，但在短短的时间里，我们学到了与人沟通、打交道的技巧，这让我们在以后的工作中将受益无穷。（研究院 李孟秋）

研究院开展职场高效沟通培训

目前新医改局势下医药市场的现状趋势和发展发表了自己的看法，得到在座专家、领导的认同。会上各位专家领导的发言，对我公司目前的情况和今后的发展提出了不少宝贵意见和建议，正所谓集百家之长，鸣一己之声。

这次CPU沙龙讲座带给我的启发是工作中要学会观察，学会理解，学会主动学习和独立思考，实事求是，踏实的做事，平时多关注行业内的新闻资讯，时刻把握行业的趋势动

态。我的职业生涯还很长，我将把在学校汲取的理论和知识启发结合到我的工作实践中，努力成为一名对公司有用的人才。（医贸公司 刘婕）



我与优秀员工陈芬面对面

3月底和煦的春日阳光，将温暖洒满了圣和药业新港生产基地的每一个角落。驻足在二车间外包装岗位的门前，透过明亮的玻璃窗，我又一次看见了外包组长陈芬忙碌的身影。

陈芬自2005年开始担任二车间外包组长至今已有3年多的时间了，因工作表现突出，被公司授予2008年度优秀员工的光荣称号。

今天，我可谓是“相机而动”，见缝插针一般利用短暂的生产间隙，与陈芬进行了一次面对面的交流。

“陈芬，外包装岗位的工作给人感觉工作现场很忙碌，人员也相对较多，你作为组长在平时的工作中是如何进行管理的呢？”

陈芬想了一下，说：“我们二车间的外包装岗位有它自身的特点，那就是车间其他岗位比如象配制、瓶塞盖、灌装

甚至冻干等岗位的人员在没有工作任务时会补充到外包岗位工作，所以也就存在着人员流动性大和人员不固定的特点，在管理上也容易混乱。对于车间其他岗位来外包工作的人员，我采取的是各工序组长负责制，也就是由各工序组长对其组员进行直接管理，当然同时也要接受我的管理，这样即使人员再多也可以做到有条不紊。”

我拿起一张在外包装生产现场的《二车间岗位工作统计表》，递给陈芬：“我听说这张统计表是按照你的想法设计的，和我说说它的由来吧。”

陈芬不好意思的笑了：“是这样的，2008年车间开始对外包装岗位进行绩效考核。为了能够向车间主任提供准确具体的考核指标。我就在平时的工作中把每个品种所需要的工作时间进行了记录和汇总，这其中包括外包装的不同工作步骤



药业公司二车间 陈芬

所需要的工作时间，象贴标签、折小盒、印大箱等等。后来，我向车间主任建议是不是可以制作一个“统计表”，将包装每批产品每人每小时的工作内容、工作量都记录下来并由我进行核实，可以为月末员工绩效考核提供数据。后来发现这种方法挺可行的，现在一直在使用，好象其他岗位也都采用了这张表。”

这时，正好有员工过来向陈芬反映外包材的外观问题，我看到陈芬将问题及时记录在

原始记录本上。“好记性不如烂笔头嘛！在生产中遇到一些问题我都习惯记录下来，比如外包材版本的更换，外包材外观质量异常等等。这样一来是有据可查，二来也方便及时向车间主任汇报。”

“我发现你是一个在工作中挺爱积极动脑的人。作为车间最基层的管理人员，有一项重要的工作是对员工的培训，你有什么好的方法吗？”

“对于新员工，我的做法是上岗时有人‘带’，也就是新人有一名老师傅来专职教，这样，新员工可以很快的成长

起来，按照以往的经验看来，新员工不论工作积极性还是工作质量都在短时间内有了明显的进步。”陈芬这样说。

目睹外包装岗位工作如此繁忙，我也不便再作打扰，今天的交流只好告一段落了。最后陈芬一再和我说，其实还有很多优秀的员工，她只是做了该做的工作罢了。

在圣和药业还有许许多多像陈芬一样“爱岗敬业”的优秀员工，他们在普通的岗位上发挥着光和热。他们的精神像春日的阳光，温暖着每一个圣和人的心灵。(药业公司 王雅婷)

让青春在平凡的岗位上闪光 ——记2008年“优秀员工”夏国兵



工作中的夏国兵

里，他先后多次在年终考评中被领导和同事评为“先进员工”和“优秀员工”称号，受到领导和同事的一致好评。

除了在本职岗位上兢兢业业、任劳任怨之外，每当别的部门或岗位需要时总能看到他的身影。药厂每当节假日长假需要人员留厂值班时，第一个站出来的总是他。有人问他为什么这么做时，他说：“厂里大多数人都是外地人，在外工作一年也就和家人难得团聚这么一两次，人家就在厂附近，天天和家人团聚，这个时候怎么还能让他们来值班呢！”朴实的话语让人感动。

他是这么说的，也是这么做的，六年来接受过他的帮助的人和事不可胜数，在别人眼里，可能是吃亏，在他看来却是福。

在搬运工这个平凡的岗位上，夏国兵同志凭着爱岗敬业和吃苦耐劳的精神，做出了不平凡的业绩，他是我们大家学习的榜样。有更多的圣和人在各自的岗位上开拓进取，兢兢业业，圣和的明天将会变得更好！

(药业公司 刘小明)

他，是一个平凡的人，每天忙碌在仓库的里里外外，那熟悉的身影让人记住了一个平凡的名字——仓库搬运工夏国兵。

搬运工，看名字就知道是个吃苦受累的岗位，多少员工对其敬而远之，望而却步。但是夏国兵在这个岗位一干就六个年头。六年来在这个岗位上每天来回奔波，哪里有活干哪里就有他忙碌的身影，重活、累活他总是抢着干，在搬运工这个平凡的岗位上，挥洒着大家意想不到的辛劳和汗水。

辛劳是显而易见的，但他从来不在别人的面前流露半分，有的只是任劳任怨、兢兢业业、埋头苦干的身影。是什么让他如此脚踏实地工作？他说：“我没有别的高学历，也没什么一技之长，有的只是对工作的热情和认真负责的态度，既然自己选择了这样的工作，就一定要在这个岗位上做出个样子来”。他说得出做得到，在圣和工作的六年时

对工作负责，就是对自己负责 ——优秀员工贺艳丽读书有感



药业公司四车间 贺艳丽

所谓责任就是份内应做的事。读了《对工作负责，就是对自己负责》这本书，却把我所理解的责任提升到更高的一个层次：责任是一种虔诚，是对自己的信仰的虔诚。本书通过许多生动的例子，阐述了那些将工作当作自己的信仰，虔诚的去追求这个信仰，积极工作，在工作中获得快乐和尊严的成功者们，是如何近乎完美的完成自己份内工作的。

正如本书所述，有责任感的人可以在不知不觉之中提升自己的能力，责任可以引爆自我潜能，这点在我所参加的为期两天的拓展训练中有良好的体现。高空断桥，我是倒数第三个上去的，在看着别人陆续完成一系列动作的时候，我一直在心慌腿抖，当我咬着牙站在断桥前，似乎来不及多想就已经完成我以为噩梦般的任务。回头想想，还有多少自己都不了解的潜能存在呢？在

接受重要的任务时，我一贯本能的后退，可是当我抛开思想包袱从容的面对压力，再艰巨的任务也会被顺利完成。同样的情况在周围的人身上也存在。车间里有几个同事学东西速度不快，相对简单的工作步骤，刚对他讲了一半，就被他打断，说要消化一段时间，很多同事背后都笑他。可有一天，他所在组的组长欣喜地发现，当他努力地学会这项工作后，竟然比其他所有的同事做的都出色。责任是一种精神，铸就坚韧和执着，正是这个同事顶住了来自四面八方的压力，遇上困难迎难而上，才得到周围人的认可，树立了自己的受人尊重的人格魅力，同时赢得了领导和同事们的肯定与信任。

“很多时候，执行中出现的问题，当事人竞相推卸责任，是责任不清造成的，在执行任务之前，有的人确实没搞清楚自己承担什么样的责任，只是盲从或被动的执行，当让他承担责任时他一时接受不了，推卸责任是一种本能的自我保护。”这是本书中对我启发最大的一段话。因为在我所在的车间发生过此类的事情，每个人都觉得这样的事跟自己无关，而被批评的人也满腹牢骚：工作是一起做的，为什么只批评我一个人呢？洗碗的人难免会打碎碗，而不洗的人因

为没有打碎碗却成了优秀员工？既然负责要受到惩罚，那就大家都不负责好了。“解决这样的问题，一要弄清楚自己应该承担的责任，你才可能承担起属于你的责任；二是明白自己该负有哪些责任，你才可能承担起属于你的责任；三是明白自己的责任是什么，不要先想到别人的责任，更不要把责任推到别人身上；四是明白自己的责任是最基本的职业要求。”管理者是引导员工认识到自己责任的人，如果管理者尚未对每个员工在他们工作中的责任做出明确的指示，并且针对员工在工作中所出现的问题，一味地责怪某个或某些员工，无疑是管理者推卸责任的一种表现。针对这样的事件，车间对这一组的工作重新部署，对每个人重新定岗，明确责任。这段话让我在工作中不断反思，当布置一项工作的时候，是否所有的注意事项都考虑齐全了，是否我要达到的目标已经表述清楚，接受任务的人是否完全理解，只有明确了双方的责任、目标，成功才近在咫尺。

我从事技术员工作一年有余，体会到了不断增加的压力，磨练了我性格中的韧性，这两天在忙碌中停下来学习新思想，反省得失，希望知行可以无过。

(药业公司 贺艳丽)



人物风采



员工天地

笑

在遇到困难时，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。

在复杂的生活里，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，在笑声中发挥余热。

即使在夜晚，也会在微笑

中人睡，在梦中也会笑语盈盈，带着微笑从梦中醒来。

人们说：“谁笑得最久，谁笑到最后，谁就是真正的胜利者。”

人们用真善笑与爱心对待一切，带着微笑登山，带着微笑跨海，即使在风中，即使在雨中。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，让微笑与大笑与人相谐，让爱与美与人相伴。

(药业公司 陈俊 摘)

雨后

来到新港的这些年，让我感触最深的一幕出现在雨后。

一到雨天，穿梭在草坪之间的水泥路上就躺着大大小小的蚯蚓，那是有些女孩子最讨厌的，可偏偏是它们最开心、最活跃的时候！这时的它们真是“目中无人”，横七竖八的躺在路上，尽情的享受着雨水翻滚着，时不时还吓唬一下胆小的女孩子。

这不，一行女孩被它们突然的抽动吓的叫着、跳着，有的还拍着胸口直喘气，调皮的它们依然我行我素的躺着。

记得小时候钓鱼，蚯蚓是最理想的鱼饵。在农村随便一铲下去就不用愁今天的鱼饵，而且还不花钱。渐渐的发要三四铲下去才会有条，现今懒得为一条蚯蚓去挖一块地。

在我即将忘记它们的时候，在圣和的雨天里又看见了



雨天的空气是那么的清新，童年的记忆是那么的真好！

(药业公司 潘俊)



祖国中医学认为：肝脏与草木相似，草木在春季萌发、生长，肝脏在春季时功能也更活跃。因此，初春养生以养肝护肝为先。

下面简介几种养肝护肝的方法：

多喝水—减少毒素损肝脏

初春寒冷干燥易缺水，多喝水可补充体液，增强血液循环，促进新陈代谢，多喝水还可促进腺体，尤其是消化腺和胰液、胆汁的分泌，以利消化、吸收和废物的排除，减少代谢产物和毒素对肝脏的损害。

饮食平衡—保障肝脏功能正常运转

不要暴饮暴食或常饥饿，这种饥、饱不均的饮食习惯，会引起消化液分泌异常，导致肝脏功能的失调。



所以，春季饮食要保持均衡，食物中的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质等要保持相应的比例；同时还要保持五味不偏；尽量少吃辛辣食品，多吃新鲜蔬菜、水果等。

少饮酒—利于肝脏阳气升发

初春时节，寒气较盛，少量饮酒有利于通经、活血、化淤和肝脏阳气之升发。但不能贪杯过量，要知道肝脏代谢酒精的能力是有限的，多饮会伤肝。

据医学研究表明，体重60公斤的健康人，每天只能代谢60克酒精，若超过限量，就会影响肝脏健康，甚至造成酒精中毒，危及生命。

乐观开朗—有利肝气顺调心情舒畅

乐观使人健康。由于肝喜疏泄，故生气发怒易导致肝气郁滞不畅而成疾。

要想肝脏强健，首先要学会制怒，即使生气也不要超过3分钟，要尽力做到心平气和、乐观开朗、无忧无虑，从而使肝火熄灭，肝气正常生发、顺调。如果违反这一自然规律，就会伤及肝气，久之，易导致肝病。

(药业公司 陈忠芳 摘)

初春养生最宜养肝护肝

有时自己会静静思考，到底什么是珍惜？怎样才能真正做到珍惜？

这两个字，总是出现在自己的视线里，响在自己的耳畔。自己对自己说，要珍惜；对朋友说，要珍惜；朋友对自己说，会珍惜。可是，我们所做的，是否真的是从珍惜的出发点而做？所作一切是否真的是在心底为所拥有一切而付诸行动？

对珍惜的理解，有我自己的感触。我会将这两个字分开理解，再合为一体。“珍”，

是将所有视为珍宝：生命，亲情，爱情，友情，我所生存的社会，我所接触

面对的人与事。“惜”，自是好好对待把握，在第一时间里，用最合适的言行、思想、行为来对待。用一颗乐观的心态，去面对一切，用一颗真挚单纯的心，去面对一切。

我的生命，健康，是一切

的根基。没有健康的生命，就不会更好的去做任何事情。

珍惜健康，善待自己，好好地维护健康的身体。这是很简单的事情。规律的生活，乐观的心态，会让我显现阳光活力。

善待所有的一切事情，不管是幸福的，抑或是让自己心酸心痛心醉心碎的。不要去憎

恨，伤害过你的事，才让我们更加坚强。不要去埋怨，充满荆棘的生活，才会磨练我们的意志。用一颗感恩的心，去感谢给我们爱的光芒的人与事吧，是他们让我们感受到彼此的美好。善待我们的一切经历吧，不管是欢笑还是泪水，我们都会拥有盈满的收获。这些都是我们人生无可替代的财富。善待我们的每一秒时间吧，因为时间是无情的，也许，这一秒我们还在深情相拥徜徉在爱河里，也许这一秒我们还沉浸在浓浓的情谊里品尝友情的香

甜，也许这一秒我们还沐浴在温暖的爱的阳光里，全身心沉浸在亲情的温情中。而下一秒，却不知，我们是否还会继续，还会继续……

所有这些，都是我们生命中的无价珍宝，在经历时候，都要用心去对待、感受、品味、沉淀。这些情，这些人，这些事，都是组成我们生命河流的清透明净的水滴，那就让它们在被情感激起的时候，用最真的心去映亮，让它们泛出最为明亮的光芒。

(药业公司 陈忠芳 摘)

城市灯光

本应该百感交集的，可是天空还没有完全灰暗下来。

车票上写的汽车是四点出发的，我旁边的旅客拍下了车内的时间，汽车真正出站的时间——四点二十七。

戴着框架眼镜确实比隐形眼镜舒适，车窗外的风景都是陌生的。这样远距离而快速的浏览它们，真是恰到好处。

往返于两座城市，都是距离的感觉。他们只适合我暂时歇脚。太过于敏感易于嗅到微妙

的味道。

这么长时间心都是游荡，还要继续游荡。一直游荡着……踌躇并彷徨……

我比任何人都渴望零距离的接触，也比任何人都容易发现瑕疵。所以渴望必定失望了，失望了才会更加懂得，懂得我的世界没有零距离……

车子还在路上。

看着天空暗下来，慢慢的进入完全黑色。城市的灯光总是在这样的背景下。

那么艳，那么灿，艳的让我无力接近，灿的让我心甘情愿远离……

又何止是百感交集……

(医贸公司 王晓丽 摘)

