



2015 年华成集团第四季度经济工作会议召开

本报讯(薛帆)2016年1月23日,浙江华成控股集团2015年第四季度经济工作会议在华成国际大厦36楼国际会议中心召开。华成集团董事长兼总裁沈凤飞、华成集团顾问张影华、温培生,华成集团副总裁沈波、严国连、杨荣,各子公司、成员公司董事长、总经理及集团公司各部门总经理,各子公司、成员公司的财务总监、财务负责人参加了会议,会议由集团副总裁沈波主持。

会议听取了房产板块、建设公司、地基公司、钢构公司、市场公司、金诚小额贷款公司、磐道投资等公司以及集团公司各部门相关负责人对2015年第四季度及全年生产经营情况、全年经营指标完成情况、下一步工作具体措施以及安全生产工作的汇报,旨在全面总结2015年企业经营管理工作,进一步提高项目管控能力。

华成集团副总裁沈波就分管的滨江房产战略合作项目和磐道投资的情况进行了介绍。此外,沈总重点强调,G20峰会召开在即,华成建设、市政、地基等各建筑项目要对持证上岗和安全生产等方面做出更高要求,促进安全生产,为G20峰会保驾护航。

华成集团顾问温培生在各成员公司总经理发言后,对各成员公司的努力表示了高度的认可。温总指出,2015年我国宏观经济尤其是实体经济在资本市场经济历史上经历了非常关键的一年,GDP增速为6.9%,就华成而言经营情况好于宏观经济形势,整体概括为四个字

“平稳、好转”。随后,他根据各单位经济数据点评了集团和各子公司经营情况。温总强调,2015年集团公司整体经济效益高于上年,但各单位之间存在不平衡情况,符合当前宏观经济形势趋势。实体企业经济效益较上年基本持平,投资收益同比增长60%。正因为华成集团在沈凤飞董事长的谋划下,果断对实体企业进行减法,对虚拟经济进行加法,提前布局金融投资板块的超前眼光,坚持“两条腿走路”,才保证了集团整体经济效益“稳中向好”的态势。展望2016年,我们充满信心,华成集团盈收将大大上升。

华成集团顾问张影华向大家介绍了集团在金融投资板块的布局、盈利情况。她指出2015年集团投资领域亮点较多,风格平稳。东方证券上市,2016年3月即将解禁变现,华成收益将颇丰;杭州银行过会,也即将面临上市;磐道投资成立当年便取得了理想的投资效益,给集团投资板块带来希望;其他老的投资项目在经历了整年宏观资本市场变动后分红可观。面对低迷的国际国内经济形势,就人民币保卫战、股市行情、房地产市场三大国内经济领域而言,与投资领域关联性较强。2016年,集团对投资量要留有余地,将资金量把控在可调动的范围内,从而应对复杂的国内外经济形势;对投资风险要能够管控;对投资项目加强程序管理,在梳理基础上有待进一步规范,确保投资收益。

最后,集团沈凤飞董事长作了总结讲话。

2016年“维稳”依然是集团不变的主题,正是因为集团无担保、互保,提前布局金融投资板块的超前眼光,才确保了集团稳步的发展。他要求各个公司;实体企业要加大项目量,稳中求好;虚拟经济在多变的经济形势和行业发展趋势下要灵活应变;实体经济和虚拟经济要坚持两手抓,力争打好开门红第一炮。此外,沈凤飞董事长对2016年工作提出了以下要求:

1、紧抓房产建设,打造优秀的销售团队。加强营销平台的建设,构建先进营销管理平台。各个公司的营销工作依然是2016年工作中需要投入更多时间和精力,其中又以房产项目的营销为重。

一直以来华成集团都是以建筑为主,是建筑行业的领头羊,但是我们的销售团队一直都是薄弱环节,在2016年我们要向优秀同行企业学习借鉴,重点打造自己的销售团队。

2、加强队伍建设,提升公司综合竞争力。队伍建设是企业经营管理的中重中之重,下一阶段,公司要继续加强人员队伍建设,努力提高员工的思想水平和综合素质,提升公司综合竞争力。引导公司骨干从大局出发,向前看,向远看,想公司所想,急公司所急,出谋划策,努力工作。人才储备是提升企业核心竞争力的重要手段,人才培养尤为重要。企业应发现并挖掘员工的潜力,给员工营造一个浓厚的竞争氛围,搭建成长的平台,着力打造一支高素质的人才队伍。



3、加强财务监管,保障资金需求。为了满足转型升级和生产、经营、发展等资金要求,就要保证资金统筹安排合理运用,同时加大资本运作力度,用好盘活资金,加大资金的控制力度,加强对各种费用的监管力度,不合理的费用不得报销,不合理的支付不予支付。发扬勤俭节约、艰苦奋斗精神。

4、加强法律意识,保障企业稳健发展。企业在经营过程中面临着诸多风险,法律风险就是其中之一,对企业稳定发展有着至关重要的影响,企业要想在复杂的市场竞争中稳健发展,

应建立法律风险防范机制,防范和化解法律风险,提升企业风险管理能力。最大限度减少和控制法律风险的发生。同时,教育职工爱护企业、保护企业,与企业荣辱与共。

最后,董事长强调2016年将是充满变化和考验的一年,也将是公司转型升级和扎实发展的一年,是催人奋进的一年,在新的一年里,希望每一位员工勤奋工作,以更加昂扬的斗志,更加蓬勃向上的精神状态,更加务实的工作作风,不断开创各项工作的新辉煌!

一月26日展示中心惊艳亮相 启幕大江东『黄金时代』! 大江之星展示中心盛装开放



见证新地标之崛起

1月26日,伴随着新年临近的脚步,备受瞩目的大江之星展示中心正式开放,奏响了华成和滨江集团入主大江东的全新序曲。现场热闹非凡,大家共同在优雅华美的展示中心内,见证了这个地标级物业的盛大启幕。

(下转第二版)

华成集团荣获 2015 年度所前镇“突出贡献企业”和“十强企业”两项殊荣

本报讯(薛帆)2月19日,所前镇召开2015年工作总结表彰大会,会议对全镇各类先进进行了隆重表彰。浙江华成控股集团有限公司凭借稳健雄厚的经营业绩和多年来对地方经济的卓越贡献荣获“2015年度所前镇突出贡献企业”和“2015年度所前镇十强企业”两项殊荣。

伴随着澎湃雄壮的进行曲,先进单位、突出贡献企业、十强企业、经济发展优胜村等各条战线的代表们纷纷上台,领取属于自己的荣誉,与会人员情绪高涨,热烈的掌声一波接着一波。所前镇党委书记李书春向获得表彰的先进集体、个人表示热烈祝贺,希望受到表彰的先进

集体珍惜荣誉、戒骄戒躁,以更加饱满的工作热情和更加高昂的拼搏精神,积极投身于全镇经济社会各项事业之中,再接再厉,再创佳绩。同时,号召全镇广大干部群众要以受到表彰的先进典型为榜样,进一步深化作风建设,全面奋战2016。

华成集团召开中层管理人员工作会议

本报讯(薛帆)2月20日,为更好地分析总结2015年集团公司各部门、各子公司、成员公司经营、安全生产和财务管理等工作完成情况,安排2016年经营工作的任务,加强生产和财务管理,提升综合管理能力,实现全年各项经济目标任务的完成,集团公司中层管理人员工作会议在华成国际大厦36楼会议中心召开。华成集团董事长兼总裁沈凤飞,华成集团顾问张影华、温培生,华成集团副总裁沈波、严国连、杨荣,各子公司、成员公司董事长、总经理及集团公司各部门

总经理参加了会议。

会上,集团董事长、总裁沈凤飞对2015年工作完成情况进行了总结,并布置了集团公司2016年经营工作目标的要求。沈凤飞指出,华成集团要在如此复杂的市场经济环境中逆流而上,首先要坚持实事求是的办事风格,加强子公司和项目负责人经营和分配自主权,充分体现多劳多得、按劳分配的企业精神;其次要集中精力向优秀的企业学习管理制度,将执行力贯彻到实处;团结一致,上下齐心,努力将年度目标

完成。

随后,沈凤飞董事长分别向集团和各子公司下达了2016年的产值、销售、利润各项指标任务,并在会后一对一签订目标责任书和安全生产责任书。

最后,沈凤飞希望大会后能围绕公司转型升级发展思路和新年度的目标任务,进一步增强责任感、使命感和紧迫感,全力以赴、知难而进、迎头赶超,为华成未来发展更上一个新台阶而不懈努力。

华成集团董事长沈凤飞出席市“三会”2015 年度会员大会



本报讯2016年1月16日上午,杭州市工业经济联合会、杭州市企业联合会、杭州市企业家协会(下简称“三会”)2015年度会员大会在杭州万华国际酒店举行。省委常委、市委书记赵一德到会并讲话。他强调:只有实体经济稳,杭州的经济才能稳;企业家有信心,杭州的经济发展才有信心;企业有活力,杭州的经济发展才有未来。今年中央、省委带给杭州一个特殊的礼包就是在杭州举办G20峰会。G20峰会千载难逢,我们一定要全力以赴,充分运用好这个机遇。希望每个企业都要保持强烈的创新意识、开放意识和社会责任感。同时希望“三会”继续履行职责,服务会员,加强自身建设,使“三会”成为各位企

业家互相学习的大学校,互相协作的大平台,加强企业家对协会的归属感。第九届市政协副主席、省“三会”会长张蔚文致辞,市委常委、市委秘书长许勤华,副市长张群到会。“三会”名誉会长朱善祥,顾问范广照、程惠芳等出席会议,华成集团董事长沈凤飞应邀出席。

会议表彰了第十一届杭州市优秀企业家、2015年杭州市企业管理现代化创新成果,省、市领导向优秀企业家及获奖单位代表颁奖。会议审议通过了“三会”2015年度工作报告、财务报告。市经信委主任洪庆华与企业界代表就振兴杭州工业作了互动交流。“三会”秘书长金鑫敏主持了会议。

华成集团副总裁沈波先生参加 2016 萧山区“两会”

本报讯1月11日到1月16日,萧山区两会(区政协十三届五次会议和区十五届人大五次会议)召开,集团副总裁沈波作为区人大代表参会,并积极参与议政、建言献策。

会议期间,市委常委、区委书记俞东来同志出席了两会的开、闭幕式,并在闭幕式上作了重要讲话。另外,政协委员们还听取了卢春强区长作的《政府工作报告》并进行了分组讨论。

在区人大闭幕式上,市委常委、区委书记俞东来对大会的圆满成功表示祝贺。他说,2015年是很不平凡的一年,全区上下自觉肩负“干在实处永无止境,走在前列要谋新篇”的新使命,顽强拼搏、努力工作,G20峰会筹备工作得到广泛肯定,转型升级组合拳打得有力,城市品位不断提升,美丽萧山建设取得新进展,社会大局保持

稳定,党的建设全面加强,成绩来之不易,这是全区上下克难奋进的结果,也是各级人大组织和人大代表齐心协力、共同努力的结果。一年来,区人大及其常委会围绕中心、服务大局,充分发挥人大代表主体作用,为推进经济社会发展作出了积极贡献。

在区政协会议闭幕式上,俞东来指出,今年是“十三五”开局之年,也是服务保障G20峰会的关键之年。全区各级政协组织和政协委员要永葆自信、积极迎接新挑战,走在前争第一,奋发有为、把握新常态,进一步团结奋进,为萧山新一轮发展汇聚起强大的正能量。他希望全区各级政协组织继续认真履行各项职能,保持一线状态、发扬一线作风,与区委区政府一道,团结各民主党派和社会各界人士,奋力夺取三大主战场新胜利。

华成地基中标杭州雍和府项目桩基工程

本报讯(李升升)2015年末,杭州华成地基基础工程有限公司佳音频传。12月上旬参加招商局地产(杭州)有限公司发布的桩基工程,经过严格的技术评审和商务洽谈,华成地基在众多桩基公司中脱颖而出,一举中标招商杭州雍和府项目桩基工程。招商杭州雍和府工程建设地点位

于杭州市江干区兴建路与园区路交叉口,本工程由19栋16层住宅,部分1-2层的底商组成,建筑面积约为15万方,地上建筑面积约10万方。为确保工程能够保质保量地完成,目前公司已经安排桩基全面进场施工,充分体现华成地基的高效作风,为再创华成品牌而努力。

(上接第一版)

大江之星展示中心盛装开放 启幕大江东“黄金时代”！

1月26日展示中心惊艳亮相



滨江房产及华成置业的高层也在当日莅临大江之星，对项目各项工作进行耐心视察，并对建筑细节、景观营造等方面提出了极富启发性的建议。相信在集团领导的的高度重视之下，大江之星会更高地提升自己的建筑标准，保证项目品质，取得令人瞩目的满意成绩。



极致现场体验 在不动声色中打动大江东

在美轮美奂的营销展示中心漫步，不难发现，从树景到地面铺装，从廊柱到台阶，这里的每一处细节都包含着无数匠心与智慧，极尽考究之美。舒适宜人的环境，优美清雅的音乐和贴心真诚的问候，让人们身处此间，每时每刻都是温馨之味。大家在此体验到的，不仅是匠心建筑和宜人景观，更多的是建筑与人之间的默契与情谊，是对生活本

质的理解与感悟。

华成、滨江首献大江东 谱写品质人居新篇章

美丽的钱塘江畔，大江东新城的繁华中心，大江之星作为滨江首献大江东的品质新地标，开启了万众瞩目的“跨江时代”。它承载着华成和滨江集团的荣耀，更聚焦着世界的目光。1.3万方亚热带风情园林，400方奢华泳

池，79-136㎡全明通透户型，无一不彰显着滨江独有的“大尺度”生活体验。与武林壹号同源的尊贵物业管理服务，更即将在此同步上演。

营销展示中心作为项目品质的体现，是检验开发商兑现力的最好方式。正因如此，大江之星展示中心的开放，才能点燃大江东乃至全城的热情。

大江之星——华成集团和滨江集团2016年首献大江东品质之作，以9栋简欧风格建筑打造区域新地标！79-136㎡全明户型定义舒适空间，敬请期待！VIP:82677088

联合路演召开 岩本草互联网家居



本报讯 2016年1月24日，华成集团副总裁沈波为联合创始人之一的岩本草互联网家居联合路演在杭州召开。当日虽然是杭州近几年气

温最低的一天，但全国各地风雪无阻飞来的13个项目，17家上市公司产业集团，20多个投资机构，仍齐聚一堂。

问路2016，危还是机？

——浙创投资·卓越投资家论坛在华成国际举行



本报讯（薛帆）1月16日，“浙创投资·卓越投资家论坛”在华成国际发展大厦36楼国际会议中心举行，华成集团董事长沈凤飞和集团高管受邀出席，浙江大学经济学博

士生导师金雪军教授，著名投资人、社会活动家向宏，财经专家赵红力等大咖大佬就投资并购、财富增值等投资人关心的问题展开深度对话。

冠恩科技成功举办 产品展销活动

本报讯（贝俐）近日，杭州冠恩科技有限公司在华成国际发展大厦成功举办多场新年产品展销活动，此次系列活动以“聚英雄，创共赢”为主题，吸引了众多有意向合作的企业与个人前来洽谈。

本次活动主要展出以下四个系列的产品。美妆系列：It's Skin 伊思、clinie 可莱丝（Mediheal 美迪惠尔）、WHOO 后、LANEIGE 兰芝、La Rarita 拉芮塔、SNP、GLAM FOX、Sulwhasoo 雪花秀、BeautySignal 旗下产品、Innisfree 悦诗风吟等。

母婴系列：ECO-MAMIAE 爱可妈咪爱、PUTTO 贝嘟嘟旗下产品等。健康系列：日本原装进口氨基酸原液、水木阳酵素原液等。

空气净化系列：奥郎格空气净化、净水系列产品，艾泊斯空气净化系列，Air-Save 旗下 Hello Kitty 和 Line

friends 卡通办公空气净化器等。通过三天的展销活动，产品展示效果颇有成效。希望更多有意向合作的企业与个人可以通过二维码和邮箱与我们联系。邮箱：hz_grand@163.com



法律视窗

股权转让协议注意事项

股权转让协议是以股权转让为内容的合同，股权转让是合同项下义务的履行。股权转让协议生效与股权转让生效时间是不一致的，股权转让生效是在协议生效之后。股权转让协议的主要内容就是转让股权，实质是处分其所有的股权。公司法第35条是对向股东以外的人转让股权作出了限制，这是对股东处分股权作了限制。

一般而言，股权转让包含以下内容：1.协议转让的股份数及占上市公司总股本的比例；2.转让股份的每股个及股权转让金总额；3.转让股份的交割日（股权转让协议正式生效后方可进行）；4.股权转让金支付方式；5.出让方的义务；6.受让方的义务；7.协议的生效日；8.出让方的陈述与保证；9.股权转让完成后，双方对上市公司的变动计划；10.股权转让协议的解除条款；11.保密条款。

实践中，股权转让协议的须注意事项包括：签订合同的主体、股东会或其他股东的决议或意见、前置审批的关注、明晰股权结构等。公司在订

立股权转让协议时，应当遵守《公司法》和《合同法》的规定。如果公司章程对股权转让有特别限制和要求的，股东订立股权转让协议时，也不得违反公司章程的规定。

一、签订合同的主体

在股权转让中，出让股权的主体应当是公司的股东，受让方可以是原公司的股东，也可以是股东外的第三人。在实践中，一些公司股东是以公司名义签订的股权转让合同，这会造成签约主体的混淆。另外，如果受让方是公司，要考虑是否需要经过股东会决议通过；如果是自然人，则要审查其是否已注册过一人有限责任公司。

二、股东会或其他股东的决议或意见

股东在对外转让股权前要征求其他股东意见，其他股东在同等条件下，放弃优先购买权时，才能向股东外第三人转让。同时，还应注意其它法定前置程序的履行，否则会出现无效的法律后果。另外，无论是开股东会决议还是单个股东的意见，均要形成书面材料，以避免其他股东事后

反悔，导致纠纷产生。

三、对前置审批程序的关注

一些股权转让合同还要涉及到主管部门的批准，如国有股权、或外资企业股权转让等。

四、明晰股权结构

受让方应当通过审阅转让股权的股东所在公司的公司章程、营业执照、税务登记证、董事会决议、股东会决议等必要的文件，对转让股权的股东所在公司的股权结构作详细了解。

五、受让人应认真分析受让股权所在公司的经营状况及财务状况

1、考察企业生产经营活动是否正常；
①企业的生产经营活动是否正常；
②核实企业的供货合同或订单。
2、分析企业财务状况：要求企业提供近两年的审计报告及近期财务报表，核实企业的资产规模、负债情况；核实企业所有者权益是如何形成的；判断企业的盈利能力、偿债能力；
3、企业的纳税情况调查。
六、受让人应尽量了解所受让股权的相关信

息，以确定是否存在瑕疵

1、应注意所受让的股权是否存在出资不实的情况，即非货币财产的实际价值显著低于认缴出资额。

2、应注意所受让的股权是否存在出资不到位（违约）的情况，即股东出资不按时、足额缴纳。

3、应注意所受让的股权是否存在股权出质的情形。

七、股权转让协议应要求合同相对方作出一定的承诺与保证

1、受让方应要求出让方做出如下承诺与保证：

(1) 保证所有与本次转让股权有关的活动中所提及的文件完整、真实、且合法有效；
(2) 保证其转让的股权完整，未设定任何担保、抵押及其他第三方权益；
(3) 保证其主体资格合法，有出让股权的权利能力与行为能力；
(4) 如股权转让合同中涉及土地使用权问题，出让方应当保证所拥有的土地使用权及房屋所

有权均系经合法方式取得，并合法拥有，不存在拖欠土地土地出让金等税费问题，且可以被依法自由转让；

(5) 出让方应向受让方保证除已列举的债务外，无任何其他负债，并就债务承担问题与受让方达成相关协议；

(6) 保证因涉及股权交割日前的事实而产生的诉讼或仲裁由出让方承担。

2、出让方应当要求受让方作出如下承诺与保证：

(1) 保证其主体资格合法，能独立承担受让股权所产生的合同义务或法律责任；

(2) 保证按合同约定支付转让价款。

八、应及时办理工商变更登记手续

由于股权转让过程长、事项繁杂，很多企业都没有及时办理工商变更登记手续，其隐藏的风险也是巨大的。律师提醒，在办完股权转让的同时，必须及时办好相应的工商变更登记手续，以防患未然。

法务部 吴啸

元宵佳节 知习俗

上元夜

■ (唐)崔液

玉漏铜壶且莫催，
铁关金锁彻夜开；
谁家见月能闲坐，
何处闻灯不看来。



吃元宵

吃元宵象征家庭像月圆一样团圆，寄托了人们对未来生活的美好愿望。元宵称“汤圆”“圆子”“浮圆子”“乳糖圆子”，生意人美其名为“元宝”，由糯米制成，或实心，或带馅。馅有豆沙、白糖、山楂等，煮、煎、蒸、炸皆可。不管南方北方，正月十五这一天都要合家团聚吃元宵。上元之夜是新年中第一个十五月圆之夜，“一年明月打头圆”，天上一轮圆月朗照，人间则聚食形如满月的元宵，与自然天象有极微妙的对应关系。“星月当空万烛烧，人间天上两元宵”，表达了人们全家团圆幸福的心情。



猜灯谜

猜灯谜是一项妙趣横生的游艺活动。灯谜起源于西汉的隐语，后发展成为民间谜语，又叫“打灯谜”。据记载，在南宋，猜灯谜就已经成为元宵节的一种游戏方式了。南宋周密在《武林旧事》中云：“有以销灯剪写诗词，时寓讥笑，及画人物，藏头隐语，及旧京语，戏弄行人。”这“藏头隐语”，即是谜语。开始时是好事者把谜语写在纸条上，贴在五光十色的彩灯上供人猜，称为灯谜。因为谜语能启迪智慧又饶有兴趣，所以深受欢迎。



舞狮子

舞狮子是我国优秀的民间艺术，每逢元宵佳节或集会庆典，民间都以狮舞前来助兴。狮子为百兽之尊，形象雄伟俊武，给人以威严、勇猛之感。古人将它当作勇敢和力量的象征，认为它能驱邪镇妖、保佑人畜平安。所以人们逐渐形成了在元宵节时及其他重大活动里舞狮子的习俗，以祈望生活吉祥如意，事事平安。



踩高跷

踩高跷是民间盛行的一种群众性技艺表演。高跷本属我国古代百戏之一，早在春秋时已经出现。北方的高跷秧歌中，扮演的人物有渔翁、媒婆、傻公子、小二哥、道姑、和尚等。表演者扮相滑稽，能唤起观众的极大兴趣。南方的高跷，扮演的多是戏曲中的角色，关公、张飞、吕洞宾、何仙姑、张生、红娘、济公、神仙、小丑皆有。他们边演边唱，生动活泼，逗笑取乐，如履平地。据说踩高跷这种形式，原来是古代人为了采集树上的野果为食，给自己的腿上绑两根长棍而发展起来的一种跷技活动。

接好民俗文化 最后一棒

喜庆洋洋的春节已过，我的家乡，有着 1400 多年深厚传统文化底蕴和厚重历史的萧山河上，如往年一样，处处洋溢着春节来临的忙碌与热闹。

依然保存至今的板凳龙舞、走高跷、走马灯等大型民间文艺活动都在紧锣密鼓的筹备中。小到家家户户的打年糕、打麻糍，甚至是村村排舞大赛都无不体现河上是萧山最具民俗文化特色的镇街之一。

近年来，河上镇积极利用浓郁的传统文化，全力打造“人文河上”这张金名片，并成功获评为杭州市民族民间艺术之乡，“龙灯盛会”更是成功申报为浙江省非物质文化遗产名录。围绕着“激活老底子的村落文化”的思想，河上人民培育了河上龙灯胜会、东山村年糕节，里都村的“望清明”，众联村的瓶山庙会、三联村的乡邻节等形形色色热闹非凡的特色节日，为传承、传递和发扬萧山的传统文化做出了特殊的贡献。

金诚小贤 罗斌



迎春归家

吹一支柳笛，把春天含在嘴里，让一首悠扬，划过长空，穿过竹林，蔓延滋长，在清新世界的每一个角落，在我们的每一个心房。如此美好时光，做最好的梦，去最想去的地方……

如今，我们可以满世界流浪，而家乡，却成了那么近又那么远的地方。

儿时生长的地方，也伴随着外婆的离开，而渐渐淡忘。

重回故里，同一片景致，却再也找不到，那股同样的味道……

晨风轻轻地吹来，扬起耳畔的几缕发丝。踏上那条青石板小路，指尖轻轻触碰着那棵经过十几载的柳树，抬头嗅着空气中飘散的泥土的芳香，一丝惬意油然而生。柳条上的露珠轻轻滑落下来滴打在我的鼻尖，一丝清凉便沁入心底。

听树上鸟儿啼声委婉，看旧屋瓦砾苔藓青翠，踏上那块平稳的旧石头，它仍然那么坚固，从不会被踏碎，而屋后的这条小路已经被人踩得光滑，再度踏上这条小路，童年时的所有快乐时光便若隐若现。路旁的野草跃跃欲试地探出头来，那面旧墙上的麻雀洞里也不知道还有没有幼雀在盼母归来。

屋后几株高大的果树仍然那么安静，宛若几位饱经沧桑的老人在默默地回味已老去时光。些许湿润的土地上布满了新生的青草，那柔嫩的叶尖上缀着颗颗清亮的雨露。左侧的两棵梧桐树之间摆着三排石砖，闲暇时靠坐在那颗高大的梧桐树旁安静地看书或细品阵阵清风拂拂脸颊的清爽。那棵细弱的山芋树旁边是一小片竹林，还有一件塌败的小屋，仿佛在时间的静默中，诉说着岁月的沧桑。门前栽种着几株四季长青的植物，左侧是一户人家的屋子，却早已无人居住，任时光将其淡忘。院子里的杏树翻过围墙缀着几粒红色花苞，还那样的小，靠墙的那株桃树随着风轻摇曳晃洒落一地轻盈透亮的雨珠。远处漫山茶香，依稀还能看见，一老者带着孩童，背着茶篓子，虽不见其踪影，银铃般笑声却满溢耳旁……

集团办公室 周岚

年夜饭

过年了，对于我来说最喜欢一家人聚在一起的感觉，春节孩子们都放假，我们家里人都不用上班，大家都休息在家，可以陪陪孩子，陪陪父母。也只有过年的时候，大家都会放松下来，真正的休息。一年中虽然有双休，有各种节假日，但只有过年的时候才能真正的不用做任何事情。

我们家在萧山农村，我就说说我家是怎么过除夕的吧！一大早我爸爸妈妈就会起床去买菜，中午我们就随便吃一点，重头戏是晚饭，所以吃完中饭，我妈妈就开始准备年夜饭了，到四点半左右，我妈妈肯定把年夜饭全部做好了。这时候我妈妈会让我把家里的电灯全部打开，让整幢楼看起来亮亮的。按照我们当地的风俗，每年的年三十晚上，我们都要请祖宗的，也是为了感谢祖宗保佑我们在过去的一年平平安安，希望祖宗在新的一年里再保佑我们平平安安，身体健康！要请过祖宗，我们才能一家人坐下来吃年夜饭，其实，年夜饭只是吃的一种形式，其意义不在于饭菜的滋味如何，而在于其中的团圆味道和浓浓亲情。

如今人们吃年夜饭，已不是为了享受美味，更是为了享受那份血浓于水的亲情和天伦之乐，浓浓的年味和暖暖的亲情！

金诚小贤 何芳



职场“IN 词”

“节后综合征”悄袭职场 你知道如何应对吗？

“节后综合征”悄袭职场

春节长假已过，大多数人又进入正常工作状态。相信对于所有人而言最痛苦的莫过于春节长假后上班的第一天了。多数人往往会注意力不集中，或是对工作和上课感到恐惧，那么你可能就是患上了春节后综合征了。那么有哪些比较好的方法能帮助我们有效的改善这一精神状态呢？下面给大家介绍如何调理春节后综合征，供大家参考。

“节后综合征”有哪些症状

症状一：疲惫

春节期间，不少人昼夜颠倒、四处拜访亲友，即使没有出门旅游，节后还是觉得很累，这是因为正常的“生物钟”在过节时被打乱了。

症状二：神经性厌食

假期里连续的应酬和饭局，对一切食物都从心理上感到厌恶和恐惧。

症状三：工作恐慌症

过节后，重新投入正常紧张的工作，部分人会有种陌生感，甚至有人会产生恐惧感。

症状四：孤独综合症

这是不少从家乡返回工作学习的人极易患上的心理疾病。看着自己的父母亲朋离自己越来越远，一种离别的感伤油然而升起。

5 个方法摆脱节后综合征

【给自己适应的时间】

理智层面的假期结束了，但潜意识层面的假期还没有结束。所以，出现“春节后综合征”是一种生理和心理的正常反应。给自己一周的适应时间，让意识和潜意识接轨上轨。

【生活作息提前调整】

春节期间，会提高我们神经系统的兴奋性，导致晚上睡不着，早上起不来。所以，放假前一天应“静下来”，避免高强度应酬，在家休息，吃些清淡的饮食，听些轻音乐，晚上早睡。

【前三天不宜安排高强度工作】

很多小伙伴一放假就投入到紧张的工作计划中，这会增加焦虑感，加剧节后综合征的症状。上班前三天，尽量安排一些计划性、交流性质的工作，可以到一个缓冲调整的时期。

【运动调整精神状态】

假日期间，运动减少，会让人变得“懒懒的”，收假后，可以进行运动量相对大的运动，比如快跑、游泳，可以帮助身体消耗一些能量，重新获得元气。

【饮食调整身体状态】

收假前三天可以只吃素，也可以大量喝白开水，多吃粗纤维和绿色蔬菜，加速身体的新陈代谢，帮助胃肠道恢复健康。

春节过后的饮食原则

原则一：来碗养胃粥

春节阖家团聚，难免举杯相贺，开怀畅饮，而酒精对消化系统有刺激作用，尤其会伤害肝和肠胃。

建议：喝完酒后的几天最好能喝点粥。一碗热粥可以让肠胃得到滋养，还能补充营养，像南瓜粥、山药粥都是不错的选择。

原则二：蔬菜顿顿有

鸡鸭鱼肉向来是节日餐桌上的主角，殊不知，吃起来“肥香油腻”的菜，会增加肠胃的负担。

建议：吃完了“油腻”的节日餐，不妨多吃点绿叶菜，帮助补充维生素和矿物质。蔬菜可以凉拌，炒时应急火快炒。

原则三：远离辣和咸

节日餐桌上色香味俱全的菜多数离不开辣椒和盐。“逢辣必咸”成了很多人做菜的诀窍，但盐和辣椒吃得太多，容易导致高血压，增加肾脏负担，还会伤肠胃。

建议：最好每人每日将食盐控制在 5 克，节日吃得咸了，节后尝试吃顿“无盐餐”，同时减少辣椒的摄入。

