

国家知识产权局副局长甘绍宁调研迦南——

聚焦经济全球化,着力知识产权国际布局



本报讯 5月18日下午,国家知识产权局副局长甘绍宁携同省科技厅及市县一行领导莅临浙江迦南科技股份有限公司(以下简称“迦南科技”)指导调研。迦南科技董事长方亨志、总经理方正以及公司骨干陪同调研。

调研会上,总经理方正向领导一行介绍

了公司企业文化、发展概况及发展战略,其中,重点介绍了智能化生产和知识产权的发展状况。迦南科技的智能化生产目前已取得实质性成果,不久将可实现从原料生产到产品出库一条线无人操作的智能化生产,利用这次弯道超车的机会,努力占领行业制高点;



在知识产权方面,国际上,迦南科技逐步打开了国际市场,并进行了国际商标保护布局,申请了两项美国专利维护自身权益;在国内,为了推动自身创新科技进步,迦南科技除了不断研发新技术、与多所学校保持科研合作之外,同时建立了“两院一平台”工程并

坚持“一体两翼”的发展战略,推动工厂、服务、管理等多方面智能化生产。在未来,迦南科技将力争国家知识产权示范企业,继续加大科技研发投入,不断提升专利申请数量和质量。

随后,永嘉县委常委、副县长吴小英汇报了永嘉县的知识产权发展状况,阐述了永嘉县企业的知识产权工作状况和发展问题,以及永嘉县为此制定的相关奖励和解决措施。

接着,甘绍宁一行还参观了迦南科技的实验室,了解相关产品设备和生产流程。

调研过程中,甘绍宁咨询了迦南科技的知识产权人才奖励机制,他对迦南科技的知识产权发展表示认可。他希望企业在知识产权管理方面能够迈出更前一步,将相关工作放在发展前头,加快国际知识产权的申请步伐,树立国际眼光,力推知识产权国际化;而在国内知识产权方面,企业追求申请专利数量的同时,注重专利质量,从而推动中国知识产权的发展和进步。

(本报记者)

深耕健康大产业,勾绘行业新版图

——市委副书记、市长张耕一行莅临迦南



本报讯 5月18日,市委副书记、市长张耕携同市县领导一行莅临浙江迦南科技股份有限公司(以下简称“迦南科技”)调研座谈,并参观了迦南科技的实验室,对迦南科技的发展表示认同和赞许。迦南科技董事长方亨志、总经理方正以及公司骨干陪同调研。

座谈会上,总经理方正向张耕一行介绍了迦南科技的发展概况和发展战略。其中,他重点介绍了迦南科技的智能化工厂,以及在追求智能化生产中不断探索和学习的过程。他表示,在不久之后,迦南科技将会把自身工厂打造成数字化工厂,成为国内首个制药装备行业的数字化工厂,力求抓住发展机遇,携手各子公司,一起实现行业超越。

随后,张耕还考察了迦南科技的实验室,对制药设备产品和技术进行了更进一步的了解。

调研过程中,张耕对迦南科技的智能化生产表示了赞许,并认为“这很有意义”,并表示,“智能制造是现代企业发展的根本动力,看到迦南的发展让人感到吃惊,实属温州企业的一大亮点”。他指出,只有提高企业自身的创新能力,对软件、硬件进行集成提升,才能提高产品附加值,提升企业竞争力。进而,成为机械生产行业中的发展亮点和增长点;希望迦南科技能突破自己,能够走得更快点,取得更多突破,努力做行业的龙头。他同时强调,希望永嘉政府部门要加大对企业的扶持力度,助推企业做大做强。

(本报记者)

5月3日,南京市高淳区委书记霍慧萍专题调研经开区企业建设推进情况,了解企业建设生产经营状况,听取发展诉求,协调解决问题。她强调,经开区是全区经济的重要增长极,企业是园区发展的生命线,相关部门要不断完善各项配套服务,共同助力企业做大做强。

霍慧萍一行来到南京迦南比逊三期项目建设现场,实地了解推进情况,南京迦南比逊总经理张宁陪同调研。“项目推进有无施工障碍?何时完工?政府职能部门服务态度怎样?哪些工作需要区委协调?”霍慧萍在咨询了相关方面的问题后并指出,南京迦南比逊作为区委、

区政府重点招商引资的智能制造型企业,落户高淳以后,项目建设、企业运营都步入良好的发展态势。因此,迦南的发展历程告诉我们好的项目等不得更拖不得,相关部门要积极提供服务保障,建设方要增加机械、人员投入,确保按照序时进度加快建设,促成项目早建成、早投产、早见效。

南京迦南比逊总经理张宁随后向领导一行汇报了2016年度公司运营情况和2017年度规划及工作目标。

高淳区委常委、常务副区长、经开区党工委书记张小平,高淳经开区管委会主任李晓斌参加调研。

(南京 吴政)



完善配套服务 助力做大做强
——南京市高淳区委书记霍慧萍调研南京公司三期项目建设

“迦南智造”闪耀德国 INTERPACK 展会



立足中国,放眼国际。5月4日-5月10日,迦南科技参加了在德国杜塞尔多夫展览中心举办的为期七天的第21届德国杜塞尔多夫国际包装展(以下简称 Interpack 展会)。在此次 Interpack 展会上,“迦南智造”致力于粉体全工艺流程技术,为制药、食品与精细化工各行业客户提供完整的粉体生产解决方案。并配备智能控制 AGV 系统,为客户构建高效节能的智能化工厂,闪耀德国国际 INTERPACK 展会。

因此,迦南科技不仅仅收到了来自多个国家的合作意向,更有客户直接在展会现场与迦南科技签订了合同,充分显示了对迦南科技产品卓越品质的信任和支持。

“迦南智造”闪耀 INTERPACK 展会

Interpack 展会是由杜塞尔多夫展览机构主办,每三年一届,是全球规模最大、影响最大、最具有专业性的包装展览会,也是世界上最难预订展位的展会之一。在此次展会上,共有 2865 家参展商参展,吸引了来自六大洲众多国家的 17,0500 名观众到场参观。

在此次 Interpack 展会上,迦南科技将自身引以为傲的产品和企业理念完美地展现给了在场的各位参展人员。值得一提的是,迦南科技的展位虽然位置不佳,但是迦南科技的工作人员结合视频向客户介绍了企业独有的智能化工厂方案,吸引了大量人气,展位上人声鼎沸,前来咨询的客户络绎不绝。迦南科技亮相的智能化工厂整体解决方案是未来制药工业生产自动化的更高层次,同步工业 4.0、智能工厂管理系统的生产过程将进一步弱化工业生产中第一线人的作用,推动实现无人化工厂。而智能化工厂的展示,亦说明迦南科技已经从单机到整线,

从整线到整体解决方案的转型升级。

孟加拉客户现场拍板签下合同

在此次 Interpack 展会上,迦南科技不仅仅收到了来自各个国家的合作意向,更直接在现场与客户签订了合同,实现了从零到一的突破。

来自孟加拉的 HEALTHCARE 公司之前一直购买欧洲的设备。这次,他们公司的 CEO 高层、技术工程师、工艺工程师等公司精英组成了一个团队参加了本次展会。在经过对迦南科技的产品详细了解和熟悉之后,他们便在两天之内,与迦南科技在展会现场直接签订了销售合同。这也是他们第一次采购中国制造的设备,充分显示了对迦南产品和“中国制造”的信任和支持;

另外,迦南科技还现场谈判敲定了来自白俄罗斯客户的合作意向,确定了合作金额,在展会结束后,便开展正式的合作流程……

让世界相信“迦南智造”!

在展出的短短几天时间里,迦南科技的工作人员不遗余力地让客户从内而外地了解到迦南产品的精华所在,让客户不仅仅亲眼看到了“迦南智造”的专业,更是亲身体会到了“迦人”的专一。从而,不仅证明了迦南科技的实力,也展示了“中国制造”的不俗实力。

迦南的愿景是“打造国际一流的制药设备产业集团,让世界相信迦南智造!”这不仅是一个空洞的口号。迦南科技正为了这个愿景,迈着坚实的步伐,高举改革创新的大旗,不断努力推动中国制造业与国际接轨,为“中国制造”正名而努力!

(周京通 苏冠勉)

“推行现场 5S 改善,锻造企业新利剑”

——迦南凯鑫隆推行现场 5S 改善

“推行现场 5S 改善,塑造企业新形象”围绕这个中心思想,迦南凯鑫隆于 2017 年 5 月 4 日在活动中心开展了“5S”动员大会。

迦南科技副总经理廖权辉主持了本次改善启动会,以“天下难事必作于易,天下大事必作于细”为启点,讲解了“5S”开展的目的;为“5S”是改善启动营造良好的氛围,同时也正式拉开改善的序幕;

迦南凯鑫隆总经理江隆昌向大家宣贯《现场 5S 样板改善管理办法》,并成立 4 个组 5S 改善小组;会议上,迦南科技副总经理叶红日给大家进行了

“现场改善-5S 培训”,通过案例让大家更清晰的了解到整理、整顿、清扫、清洁和素养这 5 个 S 的定义及作用。通过通行“5S”活动,我们员工体会到“我改善,我快乐”的“5S”活动精神,在“5S”改善过程中不断学习、成长,从而提升自我的个人素养。

样板即是改善的先头兵,授牌即是肩负挑战与责任;在授牌仪式环节中,各团队队长带领组员进行士气整顿,朗诵队名与口号…大家精神抖擞、意气奋发,展示迦南凯鑫隆良好的精神面貌。最后,由总经理江隆昌带领大家进行宣誓,在整齐划一,洪亮的宣誓

声音中,凝聚着迦南凯鑫隆改善的态度、决心,也为正式迈入 5S 改善实战的开始拉开了序幕。

当天下午,各团队快速响应,积极行动:定点摄影、问题查找、清理不要物、改善计划梳理……,充分体现出迦南凯鑫隆团队的执行力。营销部经理蔡锦国反馈,“5S 活动真是不做不知道,一做吓一跳,一个下午就清理出一大堆无用的物品,也发现了车间许多呆滞但是可以利用的物品,通过此次 5S 活动,迦南凯鑫隆的现场管理水平一定可以提升一个台阶。”

(郑侠)



为进一步促进培训成效落地,拓宽员工眼界,营造良好的培训学习氛围,5月20日,公司组织迦南商学院第一期即将毕业学员,30余人赴温州滨海参观人本汽车轴承公司。

本次参观学习,是迦南商学院毕业系列活动之一,公司为大家精心安排了以改善精益点交流、参观学习智能化工厂等为主题的教育活动。在该公司车间,学习组一行认真听取了讲解员的解说,结合车间内大量丰富实物实例,让学习组对该公司的严格管理表示赞许。

随后,尹能贤厂长主持现场技术交流会。此次交流会重点是针对精益、持续改善做深入分享,双方就该主题进行深入探讨,此项受到大家的一致好评,为双方后续持续交流打下良好基础。

此次公司组织外出学习,这也是公司贯彻“爱”企业文化的举措之一。活动的开展,促使职工进一步加深了对精益提升、持续改善的理解与认知。(白福斌)

走进人本 ——迦南商学院举办参观培训活动

平凡处的不平凡：本分做人，认真做事

——2016年优秀员工杨大安的日常



本期主人公是迦南的一名抛光工。对于抛光，百度的定义是，利用抛光工具和磨料颗粒或其他抛光介质对工件表面进行的修饰加工。迦南作为一家制药设备的公司，抛光工是一个常见而必不可少的工种。

当记者踏进抛光车间时，耳边尽是震耳欲聋的机器嘈杂声。而车间内，身着蓝色工作服的抛光工人们戴着口罩和防护眼镜，旁若无人般专心致志地用工具在机器上摩擦出灿烂的火花。四溅的火花，璀璨而美好，让这场风景看起来是如此的矛盾和冲突。

而我们的主人公杨大安就是这群队伍中的一员。

本分做人，认真做事

采访的过程中，杨大安一直侃侃而谈，时不时蹦出专业术语，看得出来，他是一个开朗而健谈的人。

虽然来自湖北，但他笑道，“但我基本上已经把自己的青春贡献给温州了。”

他2009年进入迦南，是2016年的“年度优秀员工”，也曾获得2016年多次的“月度优秀员工”称号。关于工作，他认为，“抛光其实就是产品的美容师嘛！”而且，“工作其实就跟做人一样，做人什么样，工作就什么样。”而这其中，他认为最重要的就是“本分做人，认真做事。”

他坦承，自己有点强迫症，总是想把事情做好。也许是这点，受到了领导的赏识。但他同时觉得自己有时性格过于急躁，快人快语，因而有时在与人沟通时做得不尽如意。

而令他印象深刻的是，在他进入迦南的初期，受到了很多前辈的耐心教导和主动帮助。抛光工需要细致和严谨，需多年的工作经验才能真正入行，正是这些前辈的帮助和带领下，他才能成为一名合格和优秀的抛光工，对此，他表示很感恩。

希望现在流汗流血，以后不再流泪

抛光工是一份很艰辛的工作，而支撑着杨大安一直从事这份工作的另一份动力便是他温馨的家庭了。他有两个孩子，大女儿已经上初二，小儿子还在读幼儿园，温馨的家庭是他的心灵港湾。但遗憾的是，由于他一直辛勤工作，基本没有太多的时间照顾家庭，教育自己的孩子。

为此，他感到很愧疚，“太忙了，我连孩子的家长会一次也没有参加过。”而且，他认为正值青春期的女儿的叛逆，跟自己父亲身份的长期缺位有很大的关系。他表示，如果未来允许，他希望多陪伴家人，照顾家庭。

最后，他诚恳地表示，自己在迦南八年了，有很深的感情，已经把迦南当做自己的长期职业。他希望迦南以后能变得越来越好，越来越让迦南的工人觉得自豪。同时，他也希望以后工人的工作环境也能越来越舒适、更卫生，而自己要努力工作，现在流汗流血，以后能不再流泪。

最苦最累的工种

“工作认真，业务水平也不错”，是杨大安的领导——抛光组的组长胡永升对他简单而明了的评价。同时，他表示，“这样辛苦而认真的兄弟也不少”。

胡永升无奈地表示，抛光工这个工种是很苦很累的，说最苦最累也不为过。环境又吵又脏之外，“从事这份工作需要拥有很强的耐力和毅力，同时还需要摸索技巧。”而且，如果生产量大，一旦加班就几乎没有个人娱乐时间，“抛光工的兄弟们的大部分时间献给了工作，没时间玩儿或陪家人。”但是他笑道，迦南的福利还是不错的，上下班都有毛巾肥皂提供，晚上加班还能领一箱牛奶。

虽然言语中一直表示抛光工的不易，但是他补充道，“但如果已经决定选择这个工种，那就应该好好干，这是没的说的。”

贞刚自有质，事业无穷年。既然选择了这份职业，就需坚守，砥砺前行。这是杨大安和胡永升的选择，也是很多“迦南人”的选择，更是迦南的选择。每一“迦南人”都是用青春在流血流汗，努力为自己、为迦南，灌溉出一个“不流泪”灿烂的明天！

(本报记者)

知行合一 奏响迦南公司入职培训三步曲

导读：新入职员工作为迦南公司运营的新生力量，与老员工相比，最大的特点是年轻化——80/90后占比达90%左右。这个群体更注重参与和体验，渴望得到更多的尊重和认同。丰富的创造力，不受约束等也是他们的代名词。结合80/90后群体属性，公司人力资源部在反复的商讨和以往的实践经验中总结和梳理，初步搭建起了即符合公司实际又兼顾新员工群体特征的培训体系——“岗前实操+集训+凝聚力提升”三步曲，旨在帮助新员工迅速融入大家庭的同时，能够具备娴熟的业务技能，展现迦南人的良好工作作风。

工欲善其事 必先利其器

一直以来，迦南公司新入职人员培训也已持续举办过多年，培训模式也相对固定，培训的重点内容主要围绕公司企业文化、制度等。虽培训内容已经形成较具有操作性的模块，但一直以来，新入职培训都欠缺一套较为系统的培训体系。相对而言，对一切都比较陌生的新入职人员来讲，没有系统的安排，可能会降低对企业的归属感以及对新入职培训的认同感，再则纯粹的业务基础在具体实践中还是缺乏灵活性、针对性；大量的纯理论知识对于新入职人员来讲难以吸收和消化。

因此，为确保新入职人员具备基本业务技能，较快完成角色转变，迦南公司人力资源部根据工作需要，积极查找历年培训课件，咨询各部门业务精英，多方发力，同时进行，旨在创新新入职培训模式。

新入职培训三步曲

“预则立，不预则废。”为了避免新入职培训变成走马观花，流于形式，公司在2017年第一期新入职培训实施之前根据

企业自身的具体情况、充分调研各部门对新入职人员的需求、在总结以往新入职培训模式经验教训的基础上，结合新员工的特点，研究制定详细的具有针对性的培训规划，对培训的内容、形式、等各个环节都进行的周密的部署。

第一步曲—岗前实操

对于新生代员工来说，他们不缺乏激情，更多的时候需要管理者耐心的指导他们如何融入团队。针对80/90后的特性，迦南公司在新入职培训初期，特别根据新入职人员所要分配的岗位，安排他们进驻该部门，跟随老员工们一同工作、生活、学习，让他们对自己即将投身的工作有较为全面的认知。

岗前实操可以帮助新员工尽快地了解并融入企业。不管他有什么背景、历史、曾经任职于什么样的公司，用实操的方式可以帮助他们客观识别职业选择并坚定信心，较快适应公司的企业文化，用同一种声音说话。

第二步曲—集训

有了第一步曲的初体验，广大新入职人员已经对本职工作有了粗略的了解，惊叹于“前辈”们娴熟的业务技能和各显神通的综合本领，新学员的眼神中更多了一份迫切、一份坚定。带着诸多的不解与疑惑，新生代们步入最具“干货”的理论培训阶段。

迦南公司基于雄厚的业务知识沉淀和以往宝贵的培训经验，紧紧围绕公司文化制度和公司产品，开发设计出一套专属新入职人员培训的课程。该套课程内容涵盖企业文化、制度规范、职场礼仪、公司产品及流程简介等3大方向的课程，由课程相关分管部门经理以及公司精英组成的讲师团队负责讲授，内容聚焦于科学系统的教学理论，充分体现“学练结合，学以致用”的培训理念。

从整体来看，新入职人员的集中培训不仅从流程、规范、业务等多角度打造新入职人员的“外壳”，同时也注重文化、态度、礼仪等“内核”的重塑，通过课程内化与吸收，不断强化学员的认知特征和行动特征，帮助新员工更快的掌握相应业务的知识、适应岗位需要。

第三步曲—体验式培训

有了岗前实操和系统的业务知识保驾护航，新生代们早就按捺不住内心的激动，跃跃欲试了。为了进一步确保理论培训成果的转化，提升新入职人员的企业归属感、团队凝聚力。迦南公司在新入职人员理论培训结束后，通过体验式培训的团队破冰再到团队协作、沟通执行、角色模拟三大主题为主线，引导新入职人员深入了解迦南历史、企业文化、组织架构等，颇受学员喜欢，为学员在融入迦南提供了切实的帮助。

真知笃行 知行合一

一场紧张而有序的人职培训三步曲在迦南爱的文化的宣传片中拉上帷幕，过程看似简约，但实则不简单。新生代们在这一部“曲谱”中汲取的不仅仅是一场知识盛宴带来的养分，更是领略和感受到了落地生根的企业文化所蕴含的风采和积淀。

“行百里者半九十”，虽然关于入职培训我们尚处于摸索前行的阶段，但我们坚信在大家的共同努力下，能够不断丰富和优化现有培训模式，持续为公司输送最为新鲜的血液，将公司植根于广大员工心底的文化血脉继续传承。特别是在赶超工业4.0的新形势下，更需要我们新生力量真正做到知与行的统一，以高度的责任感、饱满的工作热情投入到实际工作中，谱写新常态下迦南公司赶超发展的新篇章。

(白福斌)

新闻简讯两则

端午传情 粽香情浓

——迦南科技为员工发放端午福利



本报讯 浓情端午，“粽”享迦南情。5月26日，正值端午佳节来临之际，为了感谢全体员工的辛勤工作和付出，体现公司对员工细致入微的关怀，迦南科技在行政楼一楼会议大厅为全体员工发放端午福利。一箱箱沉甸甸的礼盒从行政部人员的手中传递到员工们的手中，将节日的祝福和温暖传递至迦南的各个岗位。

大家拿到沉甸甸的端午福利，纷纷表示会以更饱满的激情投入工作，不辜负公司的期待，为迦南的美好明天贡献自己的力量！（本报记者）

2017年第一季度通讯员茶话会顺利召开



本报讯 5月31日晚，为了增加通讯员队伍的凝聚力建设，鼓励优秀通讯员，提高通讯员的工作积极性，行政部在行政楼五楼举行了2017年度第一季度的茶话会。

茶话会上，大家针对“如何进行报纸栏目改版和如何改善企业宣传”进行了充分讨论，大家一起集思广益，群策群力，纷纷提出了自己的意见和建议；大家还一起解读了《通讯员管理准则》，为新准则的制定，提出了自己的见解和补充。

当然，茶话会最重要的环节就是评选“最佳稿件”了。经过大家严谨细致的评分，最终，来自人力资源部的白福斌脱颖而出，获得“最佳稿件”称号，白福斌自进入公司以来，一直热衷于文学创作，多次投稿，稿件在数量和质量上表现优异，让人印象深刻。

行政办公室主任郑雄彪亲自颁奖并给予鼓励，他表示，通讯员队伍是迦南企业文化建设的中坚力量，对提升公司整体形象有着举足轻重的地位。希望通讯员队伍能继续保持新闻稿件的高质量和稳定性，为企业发展提供强有力的思想宣传和舆论支撑。

(本报记者)

声声雨语

淅淅沥沥的雨声将我睡梦中唤醒，推开满是水汽的窗户，雨珠帘挂，烟雨朦胧，缥缈的山峰若隐若现，遥遥相望，雾霭沉沉向天际。

很喜欢戴望舒的那首诗，总让人期待，在一方充满诗意的小巷里，偶遇那个紫丁香一般的女子。春天的雨，是邂逅美好的开始。

清明时节雨纷纷，自有一种惆怅的伤感，随着阴雨连绵蔓延开来，或多或少有着一股借酒消愁的情绪。春天的雨，是纾解心灵的开始。

漫步于雨后的田野，阡陌交通，偶有黄鹂立于青翠欲滴的枝头，自脚边升腾起水雾，一袭青草香环绕四周。春天的雨，是万物复苏的开始。

雨时常带给我体验，引我思考，给我

自由。在很多的雨天，独自搭乘上一辆公交车，透过来来往往的行人，感受这个世界的丝丝暖意。

一对母女，雨天里撑着一把伞，小女孩紧紧地拽着妈妈的衣角，母亲搂着她的肩膀，依偎着彼此，渐行渐远，爱缓缓流淌。

一位清洁工，衣着橘黄色雨衣，背对着停靠在一边的环卫车，沿着林阴道，穿梭在大雨滂沱中，车开远了，影影绰绰，路更宽阔了。

一排躲雨的人，在路边商贩狭小的遮雨棚下，三三两两交谈甚欢的样子，这一堆陌生人之间，雨成了交往的纽带，拉近了彼此的距离。

点点雨花落下，滋润寸寸土壤。春天的雨，挽着天边的一片云，踏着一阵



轻柔清风，徐徐的向我们招手微笑。北方有沾衣欲湿杏花雨，吹面不寒杨柳风的雅致。南方也有一番满阶芳草绿，一片杏花香的韵味。

雨夜，喧嚣又安静。最好在这个时候，可以手捧一本书，找一处无人的角落，细细地品读。无论是跌宕起伏而又险象迭生的冒险，还是趣味横生而又寓意深长的故事，亦或是平平淡淡而又温情脉脉的散文，都是惬意的满足的治愈的。

声声入耳，轻轻聆听。耳畔有雨喃喃细语的声音。
(温伶玲)

杭州

有人说，杭州是绿色的，绿意盎然，空气清新，也有人说，杭州是诗意的，传统文化元素惊艳世界。这次到杭州，算是旧地重游。去年秋叶枯落时节，那时是带着舟车劳顿的倦意，伴着人声喧嚷的嘈杂，来杭州考察一个项目，事毕在西湖里晃荡一圈，算是领略了一番曲院风荷、断桥残雪的西湖风光，遗憾是伶仃一人。这次趁着昏黄的街灯，与一个漂亮姑娘相遇，抬头惊鸿一瞥之间，我毫不犹豫的上了她的车，这次到杭州，不会像上次那样匆忙，可以好好逛逛杭州西湖，还有姑娘强烈推荐的山山路，算是弥补前次的遗憾。

如果说在别的城市好的环境是要“买”的，那么在杭州，免费的风景在这座城市随处可见，在旅程的途中、街道拐角的茶馆、不用任何门票的湖边长椅上优雅的来一张自拍，安静的空气，足够的呼吸，相比那些重工业重金属的城市，杭州真的很适合女生。不经意来到一家糖果店，一口断牛乳糖，瞬间店名十分霸气，也挺好吃的样子，对于一位骨灰级牛乳糖爱好者的朋友，我们果断就进去买买买了，当然也少不了了一番对牛乳糖的 FBI 式调研。

游船轻入西湖中，湖水涟漪景朦胧。暮色方圆五公里，流光溢彩忆杭城。一道道轻柔的风景把西湖浸染在诗情画意之中，让这千年的羁绊跳跃在诗人的笔端，一纸素笺淡墨，浅诉温柔，旖旎着一段不老的情怀，情怀又总是多情的。就好像杭州的姑娘，慵懒而又随性，浪漫而又务实，如果在逛街时，能捧着一杯阿根达斯，还能开心老半天。

小桥流水的叮咚叮咚，敲响夏日音符，高山鸟鸣叽喳叽喳，轻轻遮掩心事。飞来峰，三生石，一线天，灵隐寺，总有一些心结是在禅学中悟道。

“毕竟西湖六月中，风光不与四时同。接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”。出自宋朝诗人杨万里的古诗作品《晓出净慈寺送林子方》，但硬是被我品出“碧昏晖桥送友人”的感受。六月西湖风光的独特，是足可留恋的，但分别出现在 5 月的尾巴，西子湖畔的游轮轻靠岸头，和我在杭州的街头走一走，湖边嫩绿的垂柳，摇曳着仿若在风中道别，杭州，带不走的，只有你！
(劳力)



读《苏东坡传》有感

流芳百世的作品多如牛毛，他还在绘画、书法颇有造诣，而且还懂建筑、造酒、烹饪。即使他什么都不做，作为吃货自创的“东坡肉”都可以名留青史。

而令我吃惊的是，这本自传没有把老苏家这个天才吹嘘得神话般，而是按照时间长轴一点一点将这个天才的人生娓娓道来，他的生活细节是如此的真实而琐碎，导致看完书，你脑中苏东坡的形象是如此栩栩如生。作者仿佛缓缓牵着你的手，一步一步经历了一个天才的人生，所以不得不说，读一本自传，作者是多么的重要，再次强调，作者是林语堂。

书中的苏东坡作为少年成名的天才，除了受到无上的赞誉和荣光，同时也遭受了众多妒忌和陷害。事业上，他一心想报效国家，但是仕途随着朝廷势力变动而跌宕起伏，导致繁华和凄苦他都感受过，而且还是交替感受。他一生的颠沛流离，生无定所，最终病死异乡；感情上，他的初恋堂妹想得而不可得，贤惠温婉的发妻英年早逝，空留“十年生死两茫茫”的惆怅，晚年得一爱妾，与其的唯一幼子却早夭。兄友弟恭，但是

想与亲弟苏辙多相聚都不能。但是这样的人生，他却用自己豁达乐观、诙谐有趣的生活态度，坦然应对，并化为华美和豪迈的诗篇，给后人留下美好的精神世界。

最让我印象深刻的是他在早夭的小儿子满月会上写的那首“人皆养子望聪明，我被聪明误一生。惟愿孩儿愚且鲁，无灾无难到公卿”。世人皆羨天才流芳百世的一生，而天才却羡慕凡人平平淡淡的一生。但是，如果你平平淡淡的一生，你又会羡慕人家激情澎湃的一生呢？到底怎样的人生才是让人满意的一生呢？因为总有求之而不得的东西，所以，怎么样的人生都是不完美的人生吧！

但是，老苏家的这个天才告诉我们，生活是不可捉摸的，唯一能调整的是自己的心态吧。发达时，好好享受锦衣玉食和美酒佳肴，落魄时，做一碗肥而不腻的东坡肉大快朵颐，多吃几口鲜甜多汁的荔枝……不论多璀璨或者多乏味的人生都会有终止的一天，我们能做的，是选择享受，还是忍受。
(苏金娜)

韩寒曾经说过，如果一本人物自传是自己写的，那必然是不能看的。从这个角度来说，这本由林语堂写的《苏东坡传》还是一本不错的书。而我买这本书的主要原因，是因为我姓苏。

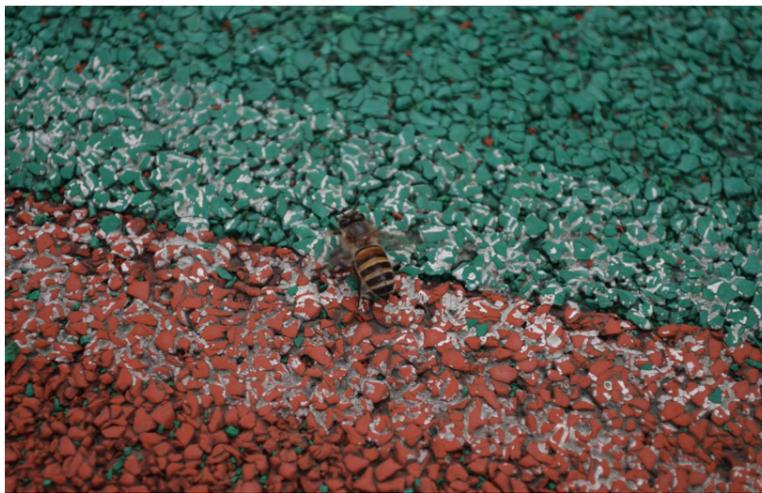
姓苏的历史名人不多，苏秦、苏武以及北宋鼎鼎大名的苏门三杰。而其中，苏东坡则是其中的翘楚，几乎每个姓苏的人在自我介绍时都情不自禁说“姓苏，苏东坡的苏”。

苏东坡不仅是姓苏人的骄傲，还是四川人、杭州人，任何与之有关的人的骄傲，他就像一道光，每个人都想去蹭蹭。因为他的确是一个神奇般的存在，身为文学巨匠，文学水平就不介绍了，



《宁静的海边》

黄志杨 摄



《过界》

苏金娜 / 摄

迦南爱员工 员工爱迦南 迦南爱用户 用户爱迦南



敬请关注迦南微信

专注健康价值 为健康事业而奋斗



敬请关注迦南微信