



東長

冬季版

主办单位:东长集团有限公司

2016年01月 总第11期

2016

集团旗下一子公司成功并购一家企业

用企业文化调动员工正能量

健康跑步的正确打开方式

东长文化
P10 ▶

《希望》

人生被一串的希望支配着，希望成全了人生。因为一个人有希望，生命就有了交代，活着才觉得有意义，才感到有趣味；希望如一颗太阳，有了它就有了光，有了光就有了热，有了热才能发出活泼的生机；希望又如一泓溪水，流到了河，流到了江，流到了汪洋大海，将生命的一切发挥到了极致。一个忠实于希望的追求者，不知道什么是老之将至。

希望决不是一个吝啬的给予者，但也不是一个慷慨的孟尝君。你流汗就有流汗的代价，流血就有流血的收获，只是你的眼睛有时看得太近了，才一迈步，便妄想得到希望的光芒。试问：没有黑暗怎会有光明；没有恒心，怎会有成功的一天？

由希望到达最终的目的，这期间有着相当的距离，希望的目标愈大，所走的路愈曲折，所遭遇的困难也愈多；因此更需要坚强的意志，耐心的努力，迈着英雄的步子，向着希望的前途，不停歇地走去，这样，终有一日会尝到希望的东西。

《东长》编辑部



冬季版
Winter

总第11期
Total No.11

主管·主办
Authorities In Charge

东长集团有限公司
Dongchang Group Co.,Ltd.
管理中心
Administration Center

顾问 | Adviser

吴育能
Wu yuneng

总编 | Editor-in chief

谢亚辉
Xie yahui

执行主编 | Executive Editor-in chief

谢亚辉
Xie yahui

执行编辑 | Executive Editor

李丽芳
Li lifang

美术编辑 | Art Editor

彭辉
Peng hui

地址 | Add

广东省东莞市望牛墩镇望洪路50号东长大厦
Address : No.50,Wanghong Road,Dongchang Building,
Wangniudun Town,Dongguan,Guangdong,China

电话 | Tel

0769-8856 6888 (22线)

传真 | Fax

0769-8885 9088

邮箱 | E-mail

dc@gddcgroup.com

网址 | Website

http://www.gddcgroup.com

内部资料, 免费交流

出版日期: 2016年01月

印刷数量: 300本

印刷开本: 正度16开

本期出版物文章所述观点仅代表作者个人观点。

非常感谢您百忙之中阅读本期出版物, 如果能得到您对本出版物的意见, 这对提高我们的工作将有极其重要的意义。您的意见将得到我们全体编辑人员的重视和由衷感谢!



目录 CONTENTS 卷首语/PREFACE (希望)



- 全明星慈善篮球赛闪耀东莞城 [新闻直播间 ▶ P02](#)
- 激情绽放、羽球飞扬 [新闻直播间 ▶ P03](#)
- 集团旗下子公司成功并购一家企业 [新闻直播间 ▶ P04](#)
- 迎春长跑 共迎新年 [新闻直播间 ▶ P06](#)



- 用企业文化调动员工正能量 [东长文化 ▶ P10](#)
- 从史玉柱的用人之道看企业如何留住人才 [知识共享 ▶ P14](#)



- 燃料油检测十六项指标 [能源小讲坛 ▶ P30](#)
- 我国现阶段成品油定价机制 [能源小讲坛 ▶ P31](#)
- 19个常识类民间传说 一定有你不知道的 [国学天地 ▶ P32](#)
- 摄影从哪开始学? (下) [人在东长 ▶ P36](#)
- 谈谈安全那些事儿 [人在东长 ▶ P38](#)
- 回家游记 [人在东长 ▶ P40](#)
- 写意人生 [人在东长 ▶ P42](#)
- 健康跑步的正确打开方式 [生活万花筒 ▶ P43](#)





新闻直播间
Live news

01



全明星慈善篮球赛闪耀东莞城

10月28日晚，2015年广东扶贫济困日暨东莞慈善日活动的“重头戏”——2015东莞全明星慈善篮球赛在东莞市体育中心上演，由广东宏远东莞银行队对阵深圳新世纪马可波罗队，最终双方战成59比59。主办方通过精彩的慈善篮球赛与现场售旗、义卖签名球衣与签名篮球等多种形式募集善款。我集团作为慈善捐助方受邀出席了此次全明星慈善篮球赛。

据悉，两支球队球衣、球鞋、篮球及客场随队门票拍卖所得为62万元。而截至当晚，2015广东扶贫日暨“东莞慈善日”系列活动已筹到慈善款8146万元，所得的这些款项，东莞市慈善会将全部用于市外、市内等扶贫、慈善公益项目。



活动精彩现场 ▼▲



激情绽放、羽球飞扬



比赛前先进行抽签分组 ▲



比赛精彩照片 ▲



比赛精彩照片 ▲

10月28日至29日，东长集团2015年度羽毛球赛在望牛墩粤星羽毛球馆激情开战，来自各个部门的羽毛球运动爱好者参与了此次比赛。

经过两天的热烈比拼，男单冠军由热能事业部的邓辉林夺得，管理中心的覃德煜、油品事业部的叶海波分获亚、季军。女单冠军由总裁办的林桂花夺得，财务中心的石艳红、陈湖分获亚、季军。

羽毛球是世界上要求速度很快的球类运动，运动员都要在场地上不停地进行脚步移动、跳跃、转体、挥拍，合理地运用各种击球技术和步法将球在场上往返对击，从而增大了上肢、下肢和腰部肌肉的力量，加快了锻炼者全身血液循环，增强了心血管系统和呼吸系统的功能。同时，也通过此次羽毛球比赛，看到了我们东长人积极拼搏的精神，在运动中不仅缓解了工作和生活的压力，身心得以充分的放松，还为大家提供了娱乐互动、彼此沟通的平台。



集团旗下子公司成功并购一家企业

11月30日上午，我集团旗下子公司“广东东燃热能科技有限公司”（以下简称“东燃热能”）并购“广州英地绿壳科技有限公司”（以下简称“英地绿壳”）的签约仪式在五楼多功能会议厅举行。双方公司的主要负责人出席了签约仪式。

在签约仪式上，集团吴奕兆副总裁首先对东燃热能与英地绿壳达成战略合作表示祝贺，并指出双方的合作基础是基于两家公司在节能环保领域有共同的发展理念和企业愿景，并愿意在此方面持续进行投入。两家公司在清洁能源、工业热能领域都有深厚的行业经验和丰富的资源，东燃热能的控股公司东长集团将在资金、业务和上市等方面提供支持，本次合作是一次强强联合，将大大提高公司的竞争力和行业影响力。吴副总裁最后祝愿双方合作成功，并寄望公司最终实现3到5年内上市的计划。

英地绿壳胡进时总经理也表达了双方建立长久合作的良好愿望，并希望在企业战略、管理理念、业务拓展等方面加强沟通，建立良好的企业管理和沟通机制，在双方的共同努力下，将公司带向更加美好的未来。

东燃热能总经理晏志勇和英地绿壳总经理胡进时分别代表双方企业签署了各项合作文件，签约仪式在和谐融洽的氛围中圆满结束。



双方总经理签署协议 ▲

双方代表合影留念 ▼



迎春长跑 共迎新年

为大力弘扬“团结奋进、自强不息”的垦牛墩精神，增强全镇人民建设“生态水乡、休闲小镇”的凝聚力和向心力，实现美丽水乡梦。12月31日上午，“2016年垦牛墩迎春长跑活动”在垦牛墩文化广场举行，全镇约1500名镇领导班子成员、镇商会正副会长、公安干警镇属有关单位、各村（社区）两委干部、教师学生代表等以跑步的方式，共迎新年。

活动由镇委委员梁健阳主持仪式，镇委书记、镇人大主席简任昌讲话并鸣枪宣布长跑活动开始。我公司作为镇商会成员参与了迎春长跑活动。



镇领导班子带头领跑 ▲

我公司参与迎春长跑的代表们合影留念 ▼





知识共享
Knowledge sharing

02



用企业文化调动员工正能量

这是一个加速的年代。铁路在加速，经济建设在加速，工作生活同样在加速。但速度快并不代表效率高，相反，如果一位追求速度而忽略质量，那么出现问题便不可避免，轻则“脱轨”，重则“翻车”。

企业发展也是同样的道理。市场竞争的加剧、生存环境的恶化给企业带来重压，同时也给员工带来重压。为了不被淘汰，企业和员工都在不断“加速”，我们追求利润的增长，我们不断调高任务指标，追加人力、物力的投入，我们的员工在无休止地工作……然而最后并没有出现我们希望看到的结果，相反却是另外一番景象：企业运营效率低下，员工离职率上升，企业管理成本居高不下。前程无忧的一项调研显示，2010年19个行业员工离职率平均为18.5%，其中传统服务业高达24.2%。而导致员工离职的一个重要因素，是“缺乏工作的安全感”。

为什么会出现这样的情况？为什么我们的企业付出了巨大的成本，还

是留不住员工，让员工缺乏安全感和归属感？在笔者看来，这是我们的激励机制出了问题。我们的企业往往过于注重“硬的激励”（即物质激励），而忽略了“软的激励”。这种“软的激励”，便是以企业文化形式呈现的对员工的关怀。



企业文化促进员工能量的发挥

员工是企业的主体，是企业创造力的源泉。任何以牺牲员工利益为代价获取企业发展的做法是注定不能长久的。但员工有多种需求，既有物质层面的需求，也有精神层面的需求。物质层面的需求主要是指获取报酬的需求；而精神层面的需求，则包括安全需求、归属与爱的需求、尊重需求、自我实现的需求。

物质层面的需求通过薪酬、绩效等管理制度而实现，而精神层面的需求则通过企业文化来满足。文化管理是组织管理的最高境界，优秀的企业文化能充分调动员工的积极性，促进员工能量的发挥，进而提高组织的运营效率，推动企业健康、良性发展。反之则会产生巨大的负面效应。美国兰德公司、麦肯锡公司等国际知名管理咨询公司通过对全球优秀企业的研究，得出结论认为：世界500强胜出其他公司的根本原因，就在于这些公司善于给他们的企业文化注入活力。这些一流公司的企业文化与普通公司的企业文化的显著差异在于他们更加注重四点：一是团队协作精神，二是以客户为中心，三是平等对待员工，四是激励与创新。在员工关怀方面，惠普、摩托罗拉、思科、诺基亚、爱立信、可口可乐、杜邦、宝洁等一大批外资企业为我们做出了榜样，他们纷纷启动了EAP项目（员工帮助计划），对员工进行健康管理，在很大程度上增强了员工的归属感，提高了员工的工作积极性和工作效率。而反观国内

企业，因忽视员工关怀而酿成悲剧的不在少数，富士康跳楼事件就为我们敲响了警钟。



企业文化绝不应停留在口号上

国内很多企业已认识到了企业文化对员工能量、对公司能量的重要性，纷纷创建属于自己的“企业文化”并大肆加以宣扬，但往往形式大于内容。我们可以在很多场合听到企业领导人宣扬的诸如“以人为本”、“人性化管理”的文化理念，但一旦到了基层，听听员工的声音，就会发现完全不是那么回事。例如某民营企业制定了“尊重个人”的企业文化，但实际情况是员工利益经常被漠视，很多事情是老板一个人说了算，员工的诉求得不到回应。这种对内对外“两张皮”的做法不是真正意义上的企业文化，与其有，不如没有。

企业文化不是束之高阁的制度文件，不是慷慨激昂的宣传口号，更不是政治思想工作的工具。它是一种深入人心的思想理念，它体现在管理过程的每一个环节，它是能够使员工受益并能感受到点点滴滴。例如摩托罗拉“以人为本”的核心文化理念就落实在公司的各项管理制度和企业行为中，具体内容包括“肯定个人尊严、实施充分的培训、创造无偏见的工作环境、关心每个人的成长和个人前途、为每个员工创造事业成功的条件和体验成功的成就感”等。



实施人文关怀，调节员工能量

人才是企业最宝贵的资源，而员工能量的发挥，直接影响到企业能量的发挥。员工能量具有多变性，如何激发员工的潜能，调节员工能量使之达到最佳状态，是每一个企业所追求的目标。而实施人文关怀是一种重要的激励方式。

通常而言，员工能量包含身体、情绪、心智、精神等四个方面的内容。首先，“身体是革命的本钱”，健康的体魄是员工创造力发挥的基础条件；情绪控制能力是员工能量的重要组成部分，积极的情绪往往能释放巨大的能量。心智体现的是员工的智力、判断和思考问题的能力，是员工能量的焦点所在；而精神能量则是对成功的向往、追求和自我激励，是最为宝贵的员工能量。因此，对员工的人文关怀可以围绕这四个方面来进行。



开展多种形式的健身活动

鼓励员工参加健身活动，并提供场地、物质等方面的支持；定期组织员工参加体育比赛、户外活动，加强员工体质，增进员工交流，释放员工压力。世界最大的特殊材料制造商——罗门哈斯就特别注重员工的健康管理，实施了一项员工健身计划，每年为每位员工提供1200元的健身费，同时公司还配备了健身设施，并组织员工参与社区篮球、足球比赛，鼓励员工在休息时间多做运动。



为员工提供轻松的工作环境

加强企业的软、硬件设施建设，为员工提供轻松的工作环境，有利于员工身心健康和创造力的发挥。如优化办公室环境使之更为舒适，倡导员工之间、上下级之间的无障碍沟通，营造宽松的人文氛围等。在这方面，Google的做法或许值得借鉴。Google总部地处环境优美的加州山景城，办公楼的设计风格别致，员工使用滑板车往来于不同的工作场所；为了满足员工休闲的需要，Google特意建造了别致的休息区；为了满足员工的个性化需要，Google支付预算让员工自己布置办公室，等等。



关注员工心理健康

工作、生活的重压不但影响身体健康，也危及心理健康。目前心理健康问题已成为企业成长的隐形杀手。中国健康型组织及EAP协会组织的一项调查显示，99.13%的白领受“压力”、“抑郁”、“职业倦怠”等心理因素的困扰，79.54%的职场人士意识到“职业心理健康”影响到工作。因此，企业（尤其是高强度重复性劳动的企业）迫切需要关注员工心理健康问题，对员工实施心理辅导，通过讲座、座谈、一对一咨询等方式，缓解员工压力，解决心理障碍。一些企业还通过设置心理咨询热线、放松室、发泄室等方式来缓解员工的紧张情绪。



给员工以自主权

给员工以充分的自主权，能够最大限度地调动员工的积极性和创造性。李宁公司之所以被评为2010年最佳雇主，在于在履行对内社会责任方面具有代表性，其最具有创新性的举措便是实施员工俱乐部。不同于其他公司包办式的组织模式，这些运动俱乐部都是员工发起，由员工自行管理。他们自己选出主席、副主席、活动组织人员，还有财务管理人员(司库)，活动经费大部分由公司拨付。通过俱乐部的自我管理，员工之间增进了交流，建立了信任，同时也培养了组织才能。

员工自主的另一个举措是弹性工作制。这种制度始于上世纪80年代，美国很多公司为了让员工既完成工作又能安排好生活，在保证每天8小时或每周40小时工作的前提下，让他们自己确定上班时间。例如IBM公司设有50多个促进员工工作生活平衡的计划，其主要内容之一就是实行灵活工作机制，员工不一定非要到办公室上班，在家里照样可以工作，从而免受朝九晚五的舟车劳顿。IBM声称公司有40%的员工不在公司坐班。

传统的薪酬激励具有一定的局限性，它可以留住员工的人，却难以留住员工的心。而企业文化可以弥补这一缺陷，为员工提供精神动力，提供能量发挥不竭的源泉，帮助企业在追求速度的同时，提高发展的质量。🚫





从史玉柱的用人之道看企业如何留住人才

【编者按】对于一家创业公司来说，如何招揽人才以及如何使用人才是一个非常重要的事情，如果使用得当，则会发挥出他们最大的价值，也能促进公司的快速发展。看看巨人网络集团董事长史玉柱是怎么建立起一支强有力的团队的呢？他是如何带队伍的？



在创业过程，你总觉得管人难？在发展阶段，你还是觉得管理难做？史玉柱说“每个企业都有自己的特点，每个企业都有自己独特的文化。在其他的企业里面，是个人才，那只能说在那个特定环境下，是个人才。换了个环境，你就不一定是人才。”史玉柱到底是怎么建立起一支强有力的团队的呢？他是如何带队伍的？

1、创业初期，股权不能分散

民营企业，创业初期，股权一定不能分散。到一定规模之后，可以股权分散，尤其上市之后，股权更应该要分散。但是，中国的民族特性决定了，早期的时候，在创业初期的时候，不能搞像五个哥们儿，每个人1/5的股份——这种公司十有九是要出事的。内部会斗争，只要情况一好转，如果公司小的时候、没赚钱的时候，大家都很好，只要一赚钱了，内部就很容易分裂。

2、团队对领导人也有考验

一个团队好不好，首先作为核心人物你的老板做得正不正，你做得不正，这个团队肯定会散掉。首先他们会观察你，第一你是不是一个斤斤计较的一个人，你大不大度，如果是一个小肚鸡肠的人，一有风吹草动，肯

定会离你而去。第二点你对人真不真诚，你对你的部下真不真诚。如果你对你的部下内心不真诚，你会在你的言行上表现出来。我自我感觉，我的缺点很多，但我对我的部下很真诚，这样彼此容易建立一种信任。

3、弄明白员工为什么要跟你干

作为我就要琢磨员工，他为什么要跟着我干？

感情有时候有不可替代性，除了感情因素之外，他跟着你干主要追求什么？要仔细罗列，能罗列出几十点，但我认为其中两点是最重要的：第一点收入，他个人是否改善，这个过去可能我们羞于启齿，包括我第一次创业的时候，老是用事业心、企业文化想去淡化这个，事实上是不对的。我觉得作为一个老板心里要明白是不是大声实事求是说出来，他凭什么跟着我干，就是为了钱。

为了钱这是很正当的，我跟你干，我要获得一个好的收入，我要改善我的生活，我要提高我的生活质量。既然非常正当，就可以放在桌面上去说，在条件允许的时候应该满足他，他作出多少贡献你就应该给他多少报酬，所以上级对下级一定不能抠。员工该拿的钱一定要给他拿，除了正常该拿



的钱之外，如果他有贡献的话你还是要给特殊的收益，这是第一点。

第二个追求是个人自我价值的实现，这个跟之前我说的事业心相关，他总是想个人的价值实现得到上级、同事以及同行的认可，你就要创造这样一个环境，这样一个条件，你要给他搭舞台。

4、不用空降部队

外面哪个人是个MBA毕业的，是个海归，这个人有多大本事，然后聘来做总经理，这种事我们不做。不是说他没有本事，而是中国很多企业的特点造成的。

现在回过头来看，过去十年之内，至少五年前吧，凡是用这种方式引入的，中国的企业成功率非常小。为什么会失败呢，固然他有可能很有本事，但是有没有本事是相对的。比如一个外科医生，在他的手术室里面，他是个人才，他跑到商店里面，要当促销人员，他可能还不如一个小学毕业的。他就不是一个人才了，他这个人才是相对的。

每个企业都有自己的特点，每个企业都有自己独特的文化。在其他的企业里面，是个人才，那只能说在那



个特定环境下，是个人才。换了个环境，你就不是人才。

再一个，企业发展的过程中，你已经组建一个队伍了，这个人即使是个人才，但是原来的队伍根据中国的传统文化，是不会接纳他的。你老总或者董事长再怎么扶他，只要中高层抵制他，只要他心里每个人的微服抵制他工作都展开不了。你再有本事，只要大家抵制你，你也没办法。但是你也可能引进一个大将时，调来所有过去的人通通都嫉妒，也不可能。

另外还有一个原因，现在外面知名度高的说是人才的，实际上有很多也不一定是真人才。因为是真人才的人，往往是不爱说话。实际上，真正的人才很少说这句话“我能能干”。我看我过去用过的人里面，真正能干的人很少说我的水平高，我怎么样，凡是直接被说我的水平很高的人，是后来者，没有一个是人才，因为他都满足了嘛。

5、选人标准：又红又专

红，做人品好，专，他的业务好。其实这个是两方面的，任何一个团队，你在团队找人，都是能找到合适的人，又红又专的人也是能找到的。

红，我想稍微有一点经验的人，他的人品早期还是可以看出来，专，和大部分跟业务有关。

你如果给他放那个位置，那不要授权给他，那他永远专不了。你要把他放在那个位置上，还要授权给他，然后再培养他。

当然我有一个特点，其实我能保守的。一般关键岗位用人，我都是用跟我10年以上的人。这种人，能力你肯定了解，跟他3年你就已经清楚了，红的问题自然解决了。

6、对干部充分授权

让最了解情况的人有决策权。像巨人不管是在高峰还是在低谷的时候，没有出现一个叛徒，发不出工资的时候都没出一个叛徒，我觉得这与我们这条有关。

真正的巨人干部没有出来说过对巨人不利的话的，这与这些干部得到充分授权有相当大的关系。充分授权不能理解为这一点，另外一点，公司工作效率会提高，一个企业在人数不变的情况下，作出的贡献更高。

过去我们管全国市场，开始销售在三四千万的时候，总共有300多人从事销售。现在一年有10多亿的销售额，我们总真正实行管理的全体人员只有十几个，但是做得也非常好，因为每个人他都有权力。

一个人干几个人的活，他又有权力，又拿两个人工资，所以他也开心，效率又高。

7、要允许下面的人犯错误

用人，他可能是70分，我可能是90分，我授权的时候，我就要忍受这个20分的差距。必须忍受，我也能忍受。比如我前面说的保健酒，我看到就不行。这个做是能做，但是我总觉得，最后这块的利润对公司的贡献，比脑白金会小很多。

虽然我觉得不行，但是决策权在他们。最后他们就做了，当然也不能说是失败的，但是也不能说是成功，所以他们自己后来也觉得我当时的提示是对的。但交一次学费不就好了吗？下次就不这么干了。

8、多引进战术人才，少引进战略人才

企业制定战略的人不需要很多，如果一个企业制定战略的人太多，就会整天在一起夸夸其谈。

制定战略的人是谁呢？就是公司董事长，他定的。然后他负责到处打听消息，开拓知识面；如去读书，今天跑这个经济学家去听，明天跑那个企业家去交流；然后身边再安排几个顾问或高层人员，进行培养。我曾经培养过很多战略人才，但后来都离开了。往往水平不高的人自封为战略家，因为那东西是看不见、摸不着的，没办法证实的。而战术问题是，你做得出来就是做得出，你做不出来就是不会做。

9、只认功劳不认苦劳

苦劳对一个企业是没有任何贡献的，它不会带来任何利润。但是中国的文化里面呢，这个传统就经常说，我没有功劳还有苦劳。所以你要把这句话明确地提出来，我们企业只认功劳不认苦劳，把它灌输下去，大家一旦认可之后，这样企业的效率自然就会高。

10、做不到不要说，说了一定要做到

这是我们中国不少人的陋习，喜欢拍胸脯，喜欢说大话，尤其是下级对上级说大话，也有上级对下级说大话。在这样的气氛下，这个企业的上下级之间就没有信任，不信任，时间长了必然是会是这样。这一条我是跟柳传志学的。

一旦你把这个文化提到一个很高的高度来，作为口号来提，每次下级跟上级拍胸脯的时候，报下个月我要完成多少销售任务的时候，他会慎重，我们情愿他少报一点，但是你报了多少就一定要完成。所以这样，一个公司下对上，上对下，这个氛围建立好之后，是很健康的。



能源时讯
Energy news

03

2015 年油气行业重大事件 盘点与解读分析

2015年是“十二五”收官之年，低价格、低回报、笼罩着油气行业，日子可谓不易。但改革的脚步却没有停止，政策频出高效提速。在能源总体需求放缓的新常态下，油气行业仍迎难而上，交出颇具亮点的答卷。



所有制垄断破冰
上游勘探开发改革试点启动

7月7日，油气资源上游领域改革序幕在新疆拉开，国土资源部发布新疆石油天然气勘查区块招标公告，油气勘查开发改革试点工作正式启动，将对6个区块进行公开招标出让。3个

月后，招标结果公示，北京能源投资（集团）有限公司四中三，成为焦点。

上游区块过去是以国有控制为主，新疆油气区块公开招标，向民企抛来橄榄枝，改革踏出关键一步，长期由国有石油公司专营的局面有望结束，中国油气行业上游板块不仅有四大油气公司，还引入了民企等多种投资主体，市场将更加活跃。

虽然此次招标结果显示，民营企业积极性比国企高、地方企业比中央企业多，而民企也遭遇了国企的大手笔轰炸，成绩并不理想，但仍对未来油气改革政策利好充满期待，放开就意味着多了一份机会。

真正的放开，不应仅集中于局部的点式改革，应是面向全产业链条的链式改革。在目前土中下游都有相当

充分且相对平衡发展的现实下，油气产业链的正常运行和持续发展更大程度上决定于上游不断发现、探明新油气田并向市场提供稳定且不断增长的供应。以上游作为龙头，带动中游和下游的开放，只有上游增加供给，各种油源、气源进入管道，充分竞争，充足供给，才能为中下游改革创造条件。

当然，民营勘探开发企业资金、技术能力较分散，风险承受能力弱，难以应对大规模集中开发。上游勘探开发对企业提出更高要求，必须具备一定的经济实力、一定的技术水平和风险控制能力，才能更好地适应油气勘探开发的特点，参与竞争，推动油气体制改革顺利进行。

当然，也要吸取获得矿权但圈而不探的现象，不能简单以有几个区块

中标来评价招标是否成功。要总结其经验和教训，保证中标企业取得顺利进展。政府也应做好完善数据包等准备工作，别让改革成为口号。



重大突破
下游市场培育可期

价格是反映商品价值、市场供需最重要的要素。过去十年，天然气价格一直处于上涨态势，2006年至2013年全国各省门站天然气销售平均价格年均上涨约7.5%。天然气价格水平偏高、消费增速减缓，市场净回值法不完善等问题犹存。加之2014年油价暴跌，天然气价格尚在初步改革阶段，调整频率偏低，相较替代能源价格变化较为滞后，天然气经济性经受考验。

说2015年是天然气价改突破性的一年，是因为翘首期盼的非居民用天然气价格终于下调，让哀鸿一片的下游重新看到希望，LNG产业久旱逢甘露。在当前经济下行压力较大的背景下，气价下调对减轻下游用气行业负担、扩大消费，提升天然气产业链的整体竞争力。

短期来看供应商的销售收入会受到损失。但从长远来看，气价下调还是为市场打了一针强心剂，有利于拉动消费，扩大市场，强化天然气相对成品油价格优势。

早在2月28日，国家发改委就发布《关于理顺非居民用天然气价格的通知》，宣布自4月1日起，我国天然气价格将正式并轨，这意味着我国理顺非居民用气价格三步走的目标已实现，2013年以来实行的存、增量气计价法将成为历史。并轨不仅有利于创建公平的市场竞争环境，促进企业平

等竞争，也将为推进天然气价格市场化奠定良好基础。

此次调价以供气方中石油让利千亿元为前提，释放了天然气价格市场化改革信号。

天然气价格改革不能仅局限于调价幅度或公式的改变，而应着眼于从整个油气产业改革大局，未来应从油气市场结构改革入手，按照放开两头，管住中间的思路，放开气源和销售价格，着重输配气价的监管。



民企“解渴”
油源破冰消融

民营油企的生存困境问题由来已久，很大程度上是因为市场资源配置不到位，伴随油价倒挂、批发收紧等情况愈演愈烈，就在今年，民企首次解决了十五年来油源卡脖子的问题，不再望油兴叹。

从5月山东东明石化首获进口原油使用权，到7月商务部发布《关于原油加工企业申请非国营贸易进口资格有关工作的通知》，再到8月山东东明石化和盘锦北方沥青燃料有限公司进口原油使用权和进口原油权双权在握，油源逐步放开，意味着今后地方炼油企业将会获得优质原料，同样也为成品油市场化改革做了铺垫。

民营企业特有的市场活力及发展欲望使其在夹缝中成长，面对国内实际需求及国际低油价时代到来现状，今年以来，商务部等部门积极推进石化产业和贸易体制改革，鼓励符合条件的原油加工企业进口和加工原油，积极参与市场竞争。目前，已有11家地方炼油企业获得了原油使用资格，

6家企业获得原油进口权。商务部外贸司副司长支陆逊透露，十三五期间，我国进口原油使用权和原油进口权双权将逐渐放开，打开有序竞争的新局面。

原油进口和使用权放开消息频出，可谓历史性突破，也是推动各个市场竞争主体，踏出构建公平的市场竞争机制第一步。这是解决民营企业油源、改变成品油市场供给匮乏问题并提高整个行业活跃度的有效手段。从行业整体发展来看，企业为达到进口准入门槛，将加快淘汰落后产能，苦练内功，有利于整个行业走向绿色发展。

虽然有证在手，但并非高枕无忧。我国民营企业在迎来国际市场丰富的资源同时，也面对着极其复杂多变的国际石油市场环境。成品油市场化改

革不是一朝一夕就能解决的问题，若上游开采、中间炼化环节存在的垄断问题得不到大幅改变，则成品油价格完全放开的进程仍将崎岖不平。



“质”在必行
油品升级重拳出击

部分地区近年时常会出现雾霾天气，有些地区甚至拉起红色预警，环境污染矛盾凸显。汽车尾气排放是雾霾天增多的原因之一，油品质量升级刻不容缓，升级大幕徐徐拉开。

今年4月，国务院常务会议亮剑，扩范围、提时间、砸重金，确定加快成品油质量升级措施。随后，国家发改委、国家财政部等七部委联合发布《加快成品油质量升级工作方案》，

将结合国情，加快油品标准制修订步伐、完善标准体系，并拟定于2019年实施汽、柴油国VI标准。上述方案还明确表示，各相关部门要支持炼油企业加快办理升级改造项目审批事项，简化审批流程，提高审批效率，同时强化对项目建设和成品油市场的监管，为油品升级亮绿灯。

我国实现汽油无铅化仅用7年左右时间，之后每一轮升级时间均与国外相当。将我国炼油工业起点较低、结构性矛盾难以调节、满足国内成品油供应不断增长等因素考虑在内，油品升级的步伐较快，但由于企业发展现状不同以及各地政府监管力度不一，目前仍有部分省市置换缓慢。升级步伐不能停，但也非一蹴而就之事。

正如一场考试，面对油品升级答卷，在2015年一系列政策驱动下，炼化企业使出浑身解数解决资金、技术及成本上涨等难题，纷纷举起升级大旗进行装置改造、技术更新，力争在2016年1月1日前完成任务。三桶油领军前行，地方炼厂承压而上。油品质量升级必将全面提速，带来的好处不言而喻，对改善环境、拉动有效投资、实现稳增长将发挥积极作用。既是对企业硬实力的考验，也倒逼资源配置再优化，还将催生相关领域新机会。

与此同时，升级对炼化企业带来的挑战以及对其他行业产生的连锁反应也不容忽视。成本谁来分摊？高价是否能真的买到优质油？监督监管是否到位？保障消费者优价换优质，需要各地区、各有关部门加强油品生产、批发、零售环节质量监督力度，严格市场准入管理和产品质量监督检查。

破除雾霾之围，政府、相关部门、企业需联手出力，也需要每个消费者低碳生活，责任共担。



充实“家底”
原油储备提速

中国石油经济技术研究院发布的《2014年国内外油气行业发展报告》显示，我国原油储备家底依然薄弱，远低于国际能源署设定的90天的安全标准，迫切需要建立健全多层次的石油存储体系，确保石油市场稳定供应。

2014年末，国家石油储备一期工程情况公布，包括舟山、镇海、大连和青岛等4个国家石油储备基地在内，总储备库容为1640万立方米，储备原油1243万吨。一年后，国家统计局于12月再次发布国家石油储备基地建设情况，相当于一两年前公布的石油储备规模的2.1倍，增长了一倍多，公开的石油储备基地也从4个增至8个，原油储备提速。

原油储备服务于国家能源安全，保障原油的供给。此外，还可减少对国际石油市场的依赖性，以平抑价格风险。原油战略储备不仅仅是一种政治博弈的结果也是经济因素的体现。

目前我国石油年消费量超过5亿吨，大庆油田、胜利油田、华北油田等大型油田稳产增产压力不断加大。与此同时，我国石油对外依存度已接近60%，未来还将呈现不断上升态势，大量的石油需求与低自给率存在矛盾，能源安全还存在较大脆弱性。低油价为加大储备提供了契机，不仅满足刚性进口需求，节省巨额外汇支出外，中国作为能源市场大买家还可以提高在政治斡旋中的话语权。

因此，适当增加国内商业原油储备，并不能简单认为是国际原油市



场低价的抄底行为，而是基于国家能源安全的长远考虑，加快补充原油储备缺口，以保障国家能源和经济建设安全。但我国石油储备水平低的重要原因之一就是企业普遍存在着一种低进高出的获利思维，加上商业储备会占用大量的资金，在低油价的当下，由于对未来油价走势预期不明朗，企业大量储油的愿望并不强烈，值得反思！



交易中心固基石
期货蓄势待发

2015开年就有大动作，市场化改革、油气话语权争夺不怠慢。

上海石油天然气交易中心于1月获批。其特别之处在于，引入新华社这一第三方独立牵头，体现一定的公平性和公正性，还为今后交易中心的信息和数据搜集分析提供了支持。相对公允的第三方无形中也起到发布信息的重要平台作用。

目前中国拥有原油进口权的企业不算少，但原油进口商能否抱团统一价格与国际石油天然气供应商谈判还未知。只有客观公正的价格指数才能打消各方客户的疑虑。新华社不是原油天然气经营链条上的企业，其擅长的数据搜集统计分析，成为新成立的交易中心的强项。

7月1日，上海石油天然气交易中心启动试运行。自成立5个月内以来，交易量稳步上升，最高日交易量已经突破1亿立方米。12月交易中心将结束试运行，正式投运，并将在今后现货交易活跃的基础上，逐步开展天然气中远期合同交易，最后再争取开展天然气期货等相关衍生品业务。

这种现代化的交易系统和交易模式设计，是保障上下游企业的平稳运营和用气需求，并真正实现公平公开、风险可控、产品完整的天然气采购市场的基石。

交易中心将向境外开放，并以人民币结算已是板上钉钉，加之海关总署发布的《关于开展原油期货保税交割业务的公告》配套政策护航，国际性公开公平交易平台设立一定程度使得国内市场追求多年的话语权、定价权的获取具备了可能。

来源：中国能源报

行业追踪

1 广州增城区近10万居民用上天然气

10月23日从广州市增城区获悉,增城区从2014年起大力推进管道燃气3年发展计划工作,到2016年,全区预计可新增管道天然气居民用户8.03万户。其中,2015年新增居民用户约3万户,2016年再新增约3万户。截至目前,增城区新增管道天然气居民用户7.5万户,累计完成天然气管网建设和改造380公里。

据悉,增城区的新增管道天然气用户主要由新建楼盘、旧楼加装、瓶组站置换由原来使用液化石油气瓶组站供气的小区转换为管道天然气供应3部分组成。除了居民用户,增城区不少大型工厂、酒楼食肆及部分公福机构均已用上天然气。目前,增城区中心城区、新塘镇、中新镇、永宁街及开发区等近10万户居民已用上与广州市区居民“同城同价”的安全、优质、实惠、清洁燃气。

在稳步推进新增管道天然气用户工作的同时,增城区大力开展地下天然气管网建设工作。今年,增城区的管网建设计划是37.1公里。下一步,增城区将形成以石滩门站和广园门站为支点的双气源环状供气体系,确保安全、稳定供气。



2 天然气或将成为独立的大宗商品

国际油价暴跌至约50美元/桶,美国页岩气企业WBHEnergy、SamsonResources等多家企业先后申请破产。尽管如此,由美国页岩气革命推动的全球能源转型仍在继续。

11月7日,在苏州举行的“2015国际能源变革论坛”上,中国海油能源经济研究院首席能源研究员陈卫东表示,页岩气革命将促使天然气与石油价格脱钩,这将会形成天然气黄金时代的到来。



国家能源局局长详解“十三五”能源绿色战略

3



国家“十三五”规划建议提出,推进能源革命,建设清洁低碳、安全高效的现代能源体系。国家能源局局长努尔·白克力6日指出,能源绿色低碳发展的具体内涵是:把发展清洁低碳能源作为调整能源结构的主攻方向,大幅度增加非化石能源消费比重,逐步提高天然气消费比重,减少二氧化碳排放,促进生态文明建设。

中国再谋能源新局

4

11月3日,国家发展改革委发出通知,决定将汽、柴油价格每吨均降低125元。这是今年以来油价第10次下调,背后的一大背景是,国际原油供应持续过剩,国际原油价格徘徊在每桶40-50美元。



由于中国经济面临较大下行压力,原油库存容量也趋饱和,近期承运中国采购原油的超级油轮数量锐减。美国迫于债务上限压力,白宫两党议员达成协议,将在2018-2025年间从战略原油储备中出售5800万桶原油。这些进一步引发了油价继续下跌的担忧。

低油价格局下,此前业界曾有对清洁能源发展形成替代的担忧,但中国民间商会副会长、新奥集团董事局主席王玉锁对《瞭望》新闻周刊表示,得益于中国对生态文明的布局以及对绿色发展的追求,中国清洁能源发展的步伐不仅没有停滞,相反呈现出加速的态势。

全球能源需求量2040年将增30% 气候变化形势严峻

5

据法国媒体11月10日报道,煤、石油、二氧化碳排放、可再生能源……国际能源署最新发布的报告表明,未来25年全球将面临能源与气候方面的双重考验,形势严峻。

未来20年,世界各国对于能源的需求量仍居高不下。清洁能源固然能促进经济发展,然而,截至2040年,石油、煤以及天然气在能源领域仍占有重要的地位。本周二,国际能源署发布了年度总结报告。值得注意的是,三周以后就是第二十一届联合国气候变化大会,即2015巴黎气候变化大会。这份报告指出了以下几项严峻挑战。

6 我国开启环保治理“最严时代”

在近期发布的十八届五中全会公报中，作为五大发展理念之一的“绿色发展”受到普遍关注，在“十三五”规划的十个任务目标中，加强生态文明建设首度写入五年规划。

“十三五规划建议”从总量控制、覆盖领域以及加强监测等方面对环境保护提出要求。其中，环保机构监测监察执法成为十八大以来我国第四个引入“省以下垂直管理”的领域，我国将通过启动多项制度加码环保监管，开启最严格环保治理时代。



7 低油价倒逼成品油定价机制改革

12月29日，国内成品油价再次迎来调价窗口，但2015年最后一次调价却再次落空。

就在当天，国家发改委召开了专题会议，就进一步完善成品油价格形成机制征求有关部门和单位意见。新华社报道预计，新机制出台前，成品油价格将继续暂缓调整。而昨日，国家发改委确实没有发布调价通知。

改革箭在弦上，针对新机制的改革方向，也引起了业内的热烈讨论。分析认为，从2013年开始运行的现行成品油调价机制可能已经不太适合当前的低油价环境了，而联系上一次的改革内容，本次改革或也将从三方面加以完善，调价周期有望进一步缩短。



8 全球原油库存达10年来最高水平

近日，一直跌跌不休的原油市场似乎迎来了转机，但究竟是强心剂还是烟雾弹呢？

11月23日，先是沙特宣布要稳定油价，随后，原油价格应声上涨，但好景不长，随后继续下跌。11月24日，土耳其击落俄罗斯战机，引发地缘政治风险，原油价格再次冲高。

但是，业内认为，上述两大因素并不能提振库存高企的原油市场，短期内油价上涨或只是昙花一现。OPEC认为，目前全球原油库存已升至10年来的最高水平。

分析师表示，供应难减、需求不振、居高不下的原油库存仍将继续抑制价格，高库存一日不解除，油价就仍反弹乏力。



“十三五”“双权”进一步放开 民企分蛋糕

“第四届中国国际石油贸易大会”于19日在上海召开，大会以“新图景·新发展——国际油气贸易新机遇”为主题，共同探讨了“一带一路”战略下中国与世界油气贸易发展现状、机遇与挑战以及未来的发展趋势。

《经济参考报》记者了解到，在“十三五”期间，我国的进口原油使用权和原油进口权“双权”将逐渐放开，打开了有序竞争的新局面，给中小石油企业带来了在贸易、金融、仓储、物流等各个领域的新的发展机遇。

商务部外贸司副司长支陆逊在讲话中透露，至今，已有7家地方炼油企业获得了原油使用资格，6家企业获得原油进口权。据《经济参考报》了解，这只是第一批企业，商务部未来审批通过的企业应该比这个数字更多。

振华石油控股有限公司总经理原军认为，此次“双权”放开，不但解决了地方炼厂口粮问题，还淘汰了落后的炼油能力和品质较差的原料，加速装置升级、油品升级，推动天然气储气设施建设，对环保、优化产业结构、安全多个方面都有积极意义。

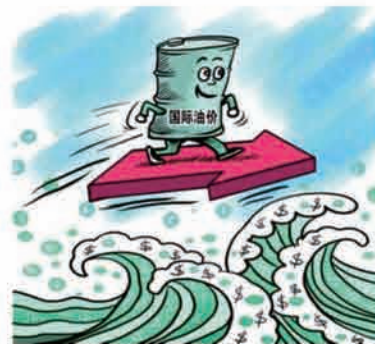



国际能源署预计2017年开始油价将大幅回升

国际能源署（IEA）署长法提赫·比罗尔12月1日称，随着部分地区产量下降且全球原油需求持续增长，油价将从2017年开始回升，未来几年将升至80美元/桶。美国、沙特及其他一些国家强劲的原油生产导致原油供应过剩，致使油价在过去一年下跌约40%。目前，国际油价在略高于40美元/桶的水平徘徊。比罗尔对此间媒体重申了IEA上个月的预期，他认为每桶50美元或更低的油价不可持续。

比罗尔预计，在制裁被取消的一年内，伊朗原油产量可能每天增加50万桶，但之后需要新的投资才能使产量进一步上升。今年全球针对新的原油生产项目投资下降超过20%，明年可能继续下降。

比罗尔表示，目前的低油价给消费国带来双重威胁。首先，非欧佩克产油国产量的下降将使消费国更依赖中东原油，而中东地区的暴力事件可能威胁当地产量；其次，低油价会阻碍消费国为提升能源效率所作的投资。



A large, gnarled tree stands in a snowy landscape, its branches heavily laden with white frost. The sky is a clear, vibrant blue. In the background, other trees and a distant horizon are visible under the same sky.

百花谷
Valley of the flowers

04

1.燃料油的运动粘度，表示燃料油的粘稠程度，它是对流动性阻抗能力的度量，它的大小表示燃料油的易流动性、易泵送性和易雾化性能的好坏。目前国内较常用的是40℃运动粘度和100℃运动粘度。过去的燃料油行业标准用恩氏粘度作为质量控制指标，用80℃运动粘度来划分牌号。油品运动粘度是油品的动力粘度和密度的比值。当体的动力粘度为1泊，密度为1g/cm³时的动力粘度为1斯托克斯。粘度是划分燃料油等级的主要依据，也是燃料油重要的质量指标。

2.燃料油的水分，表示燃料油中水含量的多少，水分会降低燃料油的热值，锈蚀设备有关部件。水分的存在会影响燃料油的凝点，随着含水量增加，燃料油的凝点逐渐上升。此外，水分还会影响燃料油机械的燃烧性能，可能会造成炉膛熄火、停炉等事故。

3.燃料油的色度，柴油颜色的深浅程度，柴油颜色的深浅往往能间接反映柴油精练程度的好与坏。

4.燃料油的密度，燃料油的质量与体积之比，燃料油计量的重要依据，也是衡量燃料油组分的重要指标。

5.燃料油的闪点，燃料油挥发气体的最低闪火点，燃料油的安全性指标，也反映燃料油中轻质组分的含量。

6.燃料油的凝点，轻质燃料油不流动的最低温度，衡量燃料油的低温流动性指标，划分柴油等级的主要依据。

7.燃料油的酸度，表示燃料油中所含酸性物质的多少，酸度过高，会腐蚀设备，也是轻质燃料油重要的质量指标。

8.馏程，表示轻质燃料油中各组分的分布情况，判定燃料油各组分的重要方法，燃料油重要的质量指标。

9.燃料油硫含量，燃料油中的硫及其衍生物的含量，环保指标，燃料油中的硫含量过高会引起金属设备腐蚀和环境污染。根据含硫量的高低，燃料油可以划分为高硫、中硫和低硫燃料油，也是燃料油重要的质量指标。

10.金属元素含量，燃料油中金属元素Al、V、Si等的含量Al、V、Si等金属元素的含量是被限制的，其对设备有危害。

11.残碳，燃料油经蒸发和热解后所形成的残留物，燃料油残碳多，表明燃料油容易氧化生成胶质或积炭。

12.燃料油灰分，燃料油被碳化后的残留物经煅烧所得的无机物灰分过多，将形成结垢，加剧设备的磨损，影响设备的正常运行机械。另外，灰分还会覆盖在锅炉受热面上，使传热性变坏。

13.燃料油的杂质，燃料油中不溶解的沉淀物或悬浮物，机械杂质的存在将会堵塞油滤，加剧设备的磨损，影响燃烧。

14.氧化安定性，用以表示馏分燃料油的氧化安定性、抗氧化能力，是柴油的重要质量指标，能反映柴油的胶质生成倾向。

15.十六烷值，衡量柴油的发火性能的高低，衡量柴油在发动机中发火性能和做功能力的指标。

16.燃料油热值，单位重量的燃料油完全燃烧时所放出的热量，燃料油产生热能的高低，是评价燃料油质量的主要指标。🔴

石油百科：燃料油检测十六项指标

我国现阶段成品油定价机制

成品油定价机制，即成品油定价的过程方式、法则方案。成品油定价机制在经历多次改革后由国家发展改革委副主任彭森2009年3月26日披露了新的成品油定价机制。这个机制实现了与国际油价实行有条件的联动，此举有助于理顺国内成品油价格，并逐步跟国际油价接轨。

成品油价格形成机制是由中国国务院职能部门国家发展改革委（简称发改委）牵头于2008年11月25日前后拟定并获审批的国内成品油价格形成机制改革方案，主要内容是：将现行成品油零售基准价格允许上下浮动的定价机制，改为实行最高零售价格，并适当缩小流通环节差价。而最高零售价格，是以出厂价格为基础，加上流通环节差价来确定的。同时，新方案提出，将原允许企业根据政府指导价上下浮动8%降为4%左右，折成额度取整确定。中国现行的成品油定价调整机制是国家发展改革委根据新加坡、纽约和鹿特丹等三地以22个工作日为周期对国际油价进行评估，当三地成品油加权平均价格变动幅度超过4%时，即调整国内成品油的价格并向社会发布相关价格信息。

2008年底进行的成品油价格和燃油税费改革，目的在于理顺成品油和原油的价格关系，形成国内成品油价格与国际市场原油价格有控制地间接接轨的定价机制。根据新的价格形成办法，国际油价连续22个工作日日均涨幅或跌幅超过4%，就应考虑对国内成品油价格进行调整，以使成品油价格能够更真实、更灵敏地反映市场供求关系，促进资源合理利用与公平竞争。

“新的成品油定价机制形成后，价格其实是有降有涨的。在这个过程中，政府机关要逐步完善有关机制和管理办法，市场主体也要逐步适应价格上下波动的经常性情况。”根据相关监测数据，本次成品油调价前20天，布伦特、迪拜、米纳斯三种原油价格

平均价比前期调价基准价大约提高了5%以上。所以，这次国际油价的持续上涨已经超过了20天，发展改革委经过观察和研究，决定上调油价。

据了解，在此机制下，成品油经营企业可根据市场情况在不超过最高零售价格、最高批发价格或最高供应价格的前提下，自主确定或由供销双方协商确定具体价格。对于一些加油站进行的降价促销，国家对成品油实行的是最高限价，企业可以在最高限价之下自行定价，国家是支持合法的市场竞争的。🔴

19个常识类民间传说 一定有你不知道的

为什么是“上厕所”“下厨房”？
俗语“不三不四”怎么来的？十二生肖为什么没有猫？回复姓氏为什么要“免贵”？本命年为什么要穿红？百家姓开头四姓为什么是“赵钱孙李”？

二百五是怎么来的？为什么用二百五骂人？说大话为什么叫吹牛？过年时，为什么要给孩子压岁钱？拍马

屁是怎么来的？这些常识问题，你都知道吗？

1. 为什么是上厕所、下厨房？

中国自古以来就有五行，五行分别对应五个方位。古代厕所建造在北面偏东的位置，厨房要建造在南面偏东。去南方时，习惯说南下，去北方

时，习惯说北上。当要去厕所时要去院子的北面，所以说上厕所。当要去厨房时，要去院子的南面，所以说下厨房。

2. 俗语为什么是不三不四？

古人称天为一、地为二。所以天地相加为三，三即成为整体的代表，

比如：三部曲、三省、三思、三人符等等；而对于四则称之“周全”，亦有称心如意的意思，比如四大金刚、四大家、四体、四艺、四书等等。所以把“美好事物”之外的，行为不端的人统称为“不三不四”。

3. 李耳为什么叫老子不叫李子？

第一种说法，老子生下来就是白胡子白眉，耳朵又大，所以又叫老子又叫李耳。显然这种说法很科幻、很胡扯。第二种说法更贴切一些，李耳本来就姓老，名老聃，即李姓源于老姓。而且李姓渊于老虎图腾，苦县一带虎被称为“狸儿”，所以李耳只是“狸儿”的误传罢了。

4. 佛家弟子为什么都姓释？

释姓是汉人姓氏之一，一般为汉传佛教出家人统一使用之姓氏，并未收录于《百家姓》中。中国出家人以释为姓，始于道安禅师。佛教初期魏晋沙门，以师为姓，故姓各不同。道安以为，根本道师乃释迦世尊，故“以

释命氏”，后来他译《增一阿含》，有“四海出家，同称释氏”之语。

5. 十二生肖为什么没有猫？

有民间神话传说用“鼠骗猫”的说法来解释这个问题，但真正的原因是因为中国古时无猫，猫原产于埃及，何时传入中国已不可考，民间传说则由唐三藏从印度带回其实是汉朝。所以猫在传入中国以前，中国的十二生肖早就排完成定论了。而且，十二生肖中已经有了老虎这只大猫，所以小猫就不用值班了。

6. 回复姓氏为什么要免贵？

在夏商周之时，姓氏分而为二，男子称氏，女子称姓。《通志·氏族略》有云：“贵者有氏，贱者有名无氏。”姓用来区别婚姻，同氏不同姓可通婚，同姓不同氏不可通婚。秦统一以后，姓氏合二为一。因姓氏还是贵者，所以往往要问“贵姓”，而有人问“贵姓”，才能回答“免贵姓某”。当然，如果你姓张和姓孔，你就不需

要回答免贵了，因为这是老天爷和孔圣人的姓噢。

7. 本命年为什么要穿红？

风水位理学认为，逢本命年时，生肖守护神要去天庭参拜，按现在的说法就是述职，这时对人的保护就会减弱，妖魔邪祟就会乘虚而入，红色能够去灾辟邪，这与“过年”贴春联的来历也有关联，所以人们用穿红衣服，系红腰带去灾辟邪，后来被人们发扬光大，连内裤袜子都要红色。

8. 百家姓开头四姓为什么是“赵钱孙李”？

明清文献记载，《百家姓》是宋朝初期，由一位吴越地区的儒家学者最先编辑，所以他用了当朝皇帝的姓氏为第一姓；五代十国时期吴越国的国王姓“钱”；“孙”是宋朝皇族妻妾的姓；“李”是后唐皇帝李后主的姓氏。这就是《百家姓》开头四姓“赵钱孙李”次序的由来。

9. 犬子的来历

“犬子”本是司马相如小名，《史记》记载，司马相如“少时好读书，学击剑，故其亲名之曰犬子”。他长大后，也觉得名字不好听，加上又仰慕嵇相如的为人，自己便更名为相如。但司马相如的成名，“犬子”也不断为人所知。人们便争相效仿，谦称自家儿郎，用上了“犬子”一词。

10.二百五的来历其一

苏秦一直努力说服六国联合抗秦，史称“六国封相”。但苏秦在齐国的时候被刺客杀了，齐王为了抓出刺客，特贴出告示，声称苏秦为大内奸，刺杀苏秦者赏金千两。告示一出，立刻有四个上钩，声称是自己所为。齐王正恨刺客牙痒，怒：千两黄金每人二百五，顺便把这四个二百五推出去砍了！

11.过年为什么要给孩子压岁钱?

北宋神宗年间，某年春节夜晚，有个副宰相王韶的小儿子南陔，跟随夫人在街头观灯游玩时，不料被歹人掠走，想勒索王韶一笔钱财。逃跑中

正巧遇朝廷车子经过，南陔大声呼救，歹人放下南陔仓皇逃跑。后来，宋神宗得知此事后，就赐予南陔一些金钱，给他压惊，从此“压岁钱”在民间流传开来。

12.为什么把说大话叫吹牛?

从前宰羊时放完血，屠夫会在羊的腿上割开一个小口，把嘴凑上去使劲往里吹气，直到羊全身都膨胀起来，用刀轻轻一拉，皮就会自己裂开。这叫吹猪或吹羊。如果谁要说可以把牛皮吹起来，那就是说大话了，因为牛皮很大，而且非常坚韧，根本吹不起来。所以“吹牛”就是说大话的代名词！

13.宰相肚里能撑船的来历

宋时宰相王安石中年丧妻，续娶了一妾名唤姣娘。老夫少妻的生活，使得姣娘私下与年轻仆人偷情。王安石知道后，本来火冒三丈，但一忍再忍，干脆在中秋节对诗的时候，诱使姣娘讲出实情，但姣娘一句“宰相肚里能撑船”让王安石深知其苦，即赐

银千两，送姣娘与仆人成婚。

14.拍马屁是怎么来的?

一说是元代蒙古人有个习惯，两人牵马相遇，要在对方马屁股上拍一下，表示尊敬。二是蒙古族好骑手遇到烈性马便拍拍马屁股，使马感到舒服，随即乘势跃身上马，纵马而去。三是蒙古人爱马，如果马肥，两股必然隆起，所以见到骏马，总喜欢拍着马屁股称赞一番。

15.哪壶不开提哪壶的来历

早年，有父子俩开了一个小茶馆。知县白老爷是一个贪财好利的主儿，经常来白吃白喝。虽然父子俩受不了，有气，但也没办法。有一段时间老掌柜病了，小掌柜司炉掌壶。等老掌柜病好以后，发现县太爷再没来了。问其缘由，小掌柜一笑说：“我给他沏茶，是哪壶不开提哪壶！”

16.为什么占女人便宜叫“吃豆腐”?

汉朝，长安街上有个夫妻开的豆

腐店，老板娘生得漂亮，风情万种，人称“豆腐西施”，为招徕顾客，难免有卖弄风情之举，引得周围男人老以“吃豆腐”为名到豆腐店与老板娘调情，趁付铜板时摸摸老板娘的纤手等。后来，“吃豆腐”便成了男人轻薄女人的代名词。

17.孺子牛的来历?

齐景公非常疼爱庶子荼，有一次齐景公和荼在一起嬉戏，竟然口里衔根绳子，让荼牵着走。不料，儿子不小心跌倒，把齐景公的牙齿拉折了。齐景公临死前遗命立荼为国君。景公死后，陈僖子要立公子阳生。齐景公的大臣鲍叔对陈僖子说：“汝忘君之为孺子牛而折其齿乎?而背之也！”

18.为什么高贵的女婿要叫金龟婿?

金龟婿与唐代官员的佩饰有关。唐初规定，内外官五品以上皆佩鱼符、鱼袋，鱼符以不同材质制成，“亲王以金，庶官以铜，皆题其位、姓名。”鱼袋也是“三品以上饰以金，五品以上饰以银”。能佩戴金龟或金龟袋均

是承袭或三品以上官员，后世遂以金龟婿代指身份高贵的女婿。

19.为什么不务正业的富家子弟叫纨绔子弟?

古代人上身穿的叫“衣”，下身穿的叫“裳”。所谓裳就是大裙子。一走，两腿呼呼进风。有钱人为保暖，两条小腿各套上长筒袜，这种袜子叫“袴”。更有钱人用细滑的丝织品做袜子，就叫“纨”。儒家认为不能用丝帛来制作褙和袴，因为这两样都是内衣，用这么好的材料，过于奢侈了。但是后来那些富贵人家的子弟违背先贤的教诲，仍然用顺滑的丝帛来做了袴。这些败家子就被称作纨袴子弟，意思是“穿着丝制开裆裤的有钱人家的孩子”。



拍摄地点：深圳西涌 相机性能6D

摄影从哪开始学?(下)

Photography where to start

通过上一期对摄影知识的简单介绍，不知道大家对摄影有没有一些了解呢，或许那些乏味的理论知识让很多人不是很感兴趣，觉得我没有单反，日常用手机拍摄的比较多，能不能靠谱点，说些手机的拍摄技巧，那么这期，我就简单的跟大家说下日常生活中，我们用手机拍摄会遇到的一些问题，怎么去解决这些问题，以及怎么去拍好生活中漂亮的事物。



如何拍出主体清晰，背景虚化的效果？

手机也能拍出这样的效果？回答是肯定的，但是还是有小技巧的，首先，这跟手机的镜头参数有关，一般手机默认最大光圈是2.0左右，有的手机厂商可能做到了1.8，上一期也有说到过，光圈影响物体的景深，所以，手机可以拍出这种虚化的效果，但是，为什么有的人拍的还是不够明显呢？这是因为，景深还跟物体与镜头距离有关，相机的镜头是越远，背景就越

模糊，而手机的却恰恰相反，手机需要离物体越近，才能拍出这种背景虚化的效果，而想拍出这种效果，最好找有鲜明对比的景色取景，远离比较杂乱的景色，这样就更好的突出主体，让整个画面的焦点集中在主体上。



HDR拍摄

日常生活中，出门游玩，自己自拍，帮朋友拍照，拍风景照，已经是手机摄影再常见不过的事了。但是，这个过程中，我们经常会遇到图1、图2的问题，天呐！怎么拍出来是黑麻麻的一片啊，大家心情瞬间就不好了。这是为什么呢？

大家可能常常会听到一个词，叫做“逆光”，对，就是逆光造成黑麻麻一片的真凶，简单的说，就是被拍摄物阻挡了太阳的光线进入镜头，造成镜头无法采集光线，导致黑麻麻的现象出现，那么怎么解决黑麻麻呢？

常见的方法有2种，第一种就是改变方向，顺光拍摄，这样就能解决逆光的问题了。还有的人说，我就要逆光拍摄，这边风景好，那就用到后面这种方法了。HDR，对的，现在大部分手机都自带HDR这个功能了，有的手机是默认开启的，有的是关闭的，HDR是个什么鬼？套用网上标准的解释就是：HDR，High-Dynamic Range的简称，意思是高动态范围图像，相比普通的图像，可以提供更多的动态范围和图像细节，根据不同的曝光时间的LDR(Low-Dynamic Range)图像，

利用每个曝光时间相对应最佳细节的LDR图像来合成最终HDR图像，能够更好的反映出真实环境中的视觉效果。

当手机的HDR开启后，就能拍出如图3一样曝光正常的照片了，根据不同的厂商对手机的调校，HDR表现出来的效果也有差异，但最终出来的效果是比没有开启HDR的效果要好很多的，所以，你偏偏喜欢逆光拍摄，那就开启HDR吧。（如拍黄昏剪影这种效果的情况下，HDR还是关了吧，它会影响你的剪影效果）

全景拍摄

景色太美，手机常规的拍摄模式已经满足不了小伙伴的胃口了，那么就切换到全景拍摄模式吧，这也是现

在大部分手机自带的功能了，可能有的小伙伴已经知道以及掌握了，但是应该还是有一部分小伙伴不清楚，没用过的，那么我就以iphone的全景为例，简单的说说全景怎么拍摄。



打开相机，切换到全景拍摄功能，此时出现图上所示，有箭头指示，此时，从你要拍摄景色的开始端点击拍摄，然后保持水平旋转身体挪动手机至景色末端，再次点击拍摄键，结束全景拍摄，此时，一张全景照片就拍好了，有木有很漂亮？不同的景色用全景拍出来效果都不一样哦，大家都可以尝试拍拍的，好了，这期简单的说了手机常见的3个拍摄功能及技巧，还有更多的小技巧可以私下相互交流学习哦，也希望大家能用手机留住更多美好的事物。

管理中心-彭辉



谈谈安全那些事儿

在我们谈安全之前，先看看你在生活和工作中是否曾经有以下行为：

- 1.是否曾经一边走路或上下楼梯时一边在玩手机？
- 2.是否曾经在开车时没有系安全带？
- 3.是否曾经在开车过程中接打电话甚至刷你的朋友圈？
- 4.是否曾经搬着一大摞挡住自己视线的箱子下楼梯？
- 5.是否曾经递给同事剪刀时，剪刀尖的一端对着对方？

以上问题中，如果你对其中任何一个问题的答案都是肯定的，那说明你曾经有过忽视安全的行为，这些行为都存在着一定的安全风险，也就是这些行为是可能引起意外事故和伤害的行为。可能有人会有不同的声音：“不会有问题的，我这样的行为已干过多次，并没有感到有危险”；“我看到好多人都有这样的行为，我这样做会有什么问题？”；“我知道安全行为该怎么做，但按安全的行为去做太麻烦了”……

以上是一些典型的不安全行为的借口，侥幸心理、从众心理以及走捷径心理……。存在以上看似“微不足道”的不安全行为就真的没有问题吗？根据海因里希法则，又称300:29:1法则，即有300个人的不安全行为或物的不安全状态，必然要发生29起轻伤事故，在这29起轻伤事故中，有一起重伤事故。海因里希认为人的不安全行为、物的不安全状态是事故的直接原因，而超过90%的伤害事故是人的不安全行为引起的。可想而知杜绝人的不安全行为对于我们的安全生产是何等的重要。那如果杜绝我们的不安全行为呢？

实现安全行为，最重要的是提高我们的安全意识，也就是在我们头脑中建立起来的必须安全的观念，提高我们在工作生活活动中可能对自己或他人造成伤害的戒备和警觉。

首先要有“安全第一”意识，在做任何事情之前，需要了解事情是否存在什么风险，可能对自己或他人造成怎么样的伤害。例如，在外出差或旅游住酒店时，存在发生火灾的可能，那事先就需熟悉酒店的紧急疏散图，以防发生紧急事故的时能尽快逃生；

在上下楼梯过程中，可能存在跌倒的风险，那在上下楼梯时需尽量使用楼梯扶手，防止跌落；打开办公文件柜抽屉后没有及时关闭，可能存在绊倒或碰撞的风险，那使用完毕后需立即关闭文件柜抽屉，等等。我们要把“安全第一”理念体现到所做事情的每个细节中，因为往往事故的发生大部分都是某些细节做得不到位或被忽略所致。

其次要有科学的工作方法，在工作中，需要好的方法去工作，从每一步过程中对危险进行风险识别和评估，并采取有效的措施。国外一家以安全著称的化工企业推行了“安全工作五步骤”的工作方法，即“决定-停下来-观察-思考-行动”。

第一步：决定。指在开始工作前，应该做出“安全第一”的决定，表明你对安全意识的认同；

第二步：停下来。指在开始行动之前，必须先停下来，先不做任何动作，对整个工作区域和环境进行全面观察，了解情况，确定自己该如何行动。

第三步：观察。该过程也是风险

识别评估的过程，需评估可能会对你和其他员工造成伤害的不安全的行为和环境因素，反思过去你是怎么完成这项工作的，打算怎样计划和完成该工作，同时使用你的感官如视觉、听觉、嗅觉和触觉来识别你的工作区域是否安全。

第四步：思考。思考你的观察结果，考虑你的安全会受到什么样的影响，采取质询的态度对自己提出以下问题：“在工作过程中可能会发生什么意外？”；“如果意外发生，可能造成什么伤害”；“如何更加安全地完成这项工作？有什么样的预防措施，”

第五步：行动。当你开始行动时，你要具有良好判断能力去排除和预防不安全的行为和环境因素。

“安全工作五步骤”不仅适用于我们的工作过程中，同时也适用于我们的生活中，只要习惯了该方法，我们将让以一种安全方式进行生活。

最后就要有遵守安全规定和操作规程意识，安全规定和操作规程是安全管理体系的产物，是从以往事故中总结出来的经验和教训，“安全规程

血写成，不要用血再验证”，所以在作业前要想一想本岗位的安全操作规程，看是否符合安全作业条件，严格按程序、动作标准操作，每做完一个操作动作都要检查，杜绝违章操作，做到“三不伤害”即不伤害自己，不伤害他人，不被别人伤害。

安全意识的成长需要由量变至质变、从物质到精神的渐进过程，规范的安全行为也不是一天两天能养成的，需要逐渐地去强化、固化。员工安全意识的强弱、行为安全的标准程序反映了企业安全文化的优劣，企业安全文化的优劣决定了企业事故预防的能力，而员工安全意识与行为是企业安全文化的外在表现形式。因此，只有建设好安全文化，制定周密的规划，形成强有力的运行机制，着力创建企业员工的安全意识活动形式和载体，并持续改进，才能使员工的安全意识得到不断的改善和强化。

参考文献：

- [1]梁兴华,化险为益,2009
- [2]杜邦安全培训材料,2014

仓储事业部-古刚





回家游记

每当岳父家的西瓜成熟的时候，也是农村最为忙碌的季节。每到这时回家帮家里做一些力所能及的事，顺便感受家乡的美和回味童年的时光。上面照片中这片山青水秀的地方就是我的家乡。

每次回家儿子和女儿都很兴奋，在这条被他们称为“步行街”的街道上，拉着妈妈的手，到处要去看新鲜。这条街曾是他老爸小时候的“世界尽头”（即是我到过最远的地方）。



街上偶遇这一幕，驻足了一会。等我回过神来，妻子带着孩子已经走了很远。他们显然不感兴趣，对于我而言却是童年最真实的回忆——儿时和小伙伴很远见到邻居来到村口就会跟着，挨家挨户围观各家的小公鸡实时间割。



某天傍晚闲逛，映入眼帘的是漫山遍野的绿色，令人心旷神怡。我在微信朋友圈上说：东莞一年都见不到这么多绿色。期间恰逢中国股市动荡，所以有朋友回复说：你到中国股市里去看看。

乡下的夜静悄悄，只有不休的虫鸣和缠绵的蛙声。远处的路灯已经开启，人们可以无拘无束地在马路上散步，晚归的人也有了一盏明灯。其实，即使没有它们，天上的星星和月亮也很乐意这样做。



离家不远处的大户人家，每次经过都会侧目，也会慨叹这家人真有钱。宽阔的大院以及大幅的骏马图，设计精巧的楼宇，都是人们眼馋的理由。



这里便是我值得回忆的地方。经过这么多年的跌跌撞撞，每次能让人欣慰的回忆都是在这里，也许这里没有人会记得我，但我已经把它深深地埋在心底。所以那天经过这里，还是停车下来，站在门口，久久不能释怀。我的年少，你还好吗？



依宁出生在衡阳，长在西渡，很少在乡下生活。那天执意要跟我到西瓜地里摘西瓜。傍晚的太阳还是有点大，这丝毫没有影响到她的兴致，见到成片的西瓜，小家伙很兴奋，我摘了个小香瓜给她，看到她那陶醉样子，我也很是高兴。担心她来外公家不适应的担忧烟消云散。



回东莞前一天来了几个老同学，钓鱼打牌，不亦乐乎。

到头来，才想起没有拍下父母的身影。这是很多人的通病，翻开手机相册，却不知道怎么忽略了自己的父母。

管理中心=万睿

写意人生

如是说
人生是为写意而活
在流年的急景中
看山是山
望水是水
品味四季的轮回
或许
人生终不能做到纤尘不染
只要
一直行走在写意的路上
生活
就不再是简单的活着
你说
墨是心灵的香水
笔是思想的刻度
只要
笔在手里
墨在台上
处境
就化作了美好的心境
有时候
生活像一幅画作
落款之后才发现
岁月
又让自己苍老了一年
在心灵沉静的刹那
一切
都是如此的自然而然

油品事业部-张书梅



健康跑步的正确打开方式

跑步，是日常最为常见的一种锻炼方式，有人通过跑步来锻炼身体，也有人是因为喜欢而跑步，虽说生命在于运动，但不量力而行反而会对人体造成伤害，这样一来，跑步就变得得不偿失了。那么，什么样的跑步才是健康而又科学的呢？估计一千个人就有一千种看法，下面我们一起来看看医生跑者到底是怎么说的吧。

► 起跑：如何迈开第一步

对于很多人来说，跑步迈开第一步并不是一件容易的事情，但其实只要你内心有想跑的欲望，有想减肥，增强体质等需求，那就出发吧。作为一名跑步爱好者，赵京涛主任是这样建议的，可能一开始你没法完整地跑下来，或者是跑几分钟就累得不行，但没有关系，可以走跑结合，一点一点进步，一百米一百米的增长跑步距离。告诉自己，只要穿上鞋走出家门，就是胜利的第一步，只要继续坚持，总有一天会成为一个合格的跑者。

► 坚持：迈开腿后怎么坚持下去

不少人都会说，往往跑步我都是“三天打鱼，四天晒网”，而且晒着晒着，网就一直晾着，坚持不下去了。赵京涛说，跑步可以不用天天坚持，三天打鱼四天晒网也未尝不可，但是怎么样坚持下去才是难点，所以他分享了一下他的一些看法：

1. 不要跑太快，不要高估自己，不要好高骛远。在跑步刚开始的时候，一定要慢一点，甚至可以是走跑结合。要挑选适合自己的跑步速度，在跑步

的领域我们有一个比较专业的名词，叫做“配速”，就像是人生路一样，这是一场长跑，过早的冲刺可能没办法坚持到最后。

2. 约水平相当的朋友一起跑步，互相鼓励互相督促，或者可以参加一些跑团一些组织，有一个好的氛围和“前辈”的带路更能帮助自己在“跑步”这条道路上越走越远。

3. 购买一些在自己经济可以承受的范围内的运动准备，比如一双自己喜欢的跑鞋，一块实用炫酷的心率表等等，有了装备之后，可以鼓励自己尽力去跑。等到跑了一段时间后，可以根据自己的需求增加或者升级跑步装备。

4. 在跑了一段时间后，可以适当参加一些地区级别的赛事，增加跑步的乐趣和成就，激励自己。等到可以一口气跑个十到二十公里的时候，基本就过了跑步兴趣和坚持的坎了，这个时候也就到了收获健康体魄，收获苗条身材的时候了。

► 跑步的正确打开方式：系统+科学

怎么样跑步才健康，这是一个经常讨论的问题，总的来说，“系统+科学”才是健康跑步，赵京涛指出，在正确的运动理念下，一人的运动健身可以把跑步当作主要的方式，也可以适当加入其他辅助运动方式，这也常常被称为“交叉训练”或者“交叉运动”例如游泳，打球，骑车，爬山等等，这些其他运动会锻炼到身体的其他部分，同跑步一起，会让人的身体素质有一个全面的发展，这就是所谓的“系统”理念。

跑步不单单是跑那么简单，跑的背后是我们身体各个部位互相协调，互相支持配合，人才可以跑得又快又远，既能体会到运动的乐趣，又能减少受伤的几率，这也是说人体的运动也是一个整体的系统。那么在跑步中，初学者容易犯的错误就是一味地跑，只是跑，而没有进行身体一些核心力量的联系，而核心力量最终会成为你跑步进步的瓶颈，所以我们建议要在进行核心力量的锻炼，这才是跑步的“科学”。

说到“系统”和“科学”，不得不说的就是跑步的正确流程和姿势了。

► 跑步的流程：热身，跑步运动，冷身放松拉伸

热身唤醒身体肌肉的过程，慢跑或者快走5-8分钟，但不要过分拉伸，不然容易受伤，提升心率，身高体温。

跑步：开始运动。
冷身：跑完后先慢走，降低心

率，不喘气后开始拉伸放松肌肉。

▶ 怎样才算是正确的跑步方式

1. 头正直，目视前方，收住下巴；
2. 手臂和肩膀放松，摆臂幅度紧凑连贯，屈肘90度，避免越过身体中线；
3. 腰部挺直，身体适度前倾，保持重心适度前移，利用重力产生加速前进；脚尖朝前，膝盖放松，脚底中前部先接触地面，使足柔和地落地，着地点在身体重心下方，步伐轻盈，避免沉重的脚步声，赵京涛指出，很多人之所以会说小腿痛，那是因为足部用力过多。

▶ 有关于“姿势”

当然，这些所谓的正确姿势并不是千篇一律的，赵京涛指出，对于一个跑者来说，一开始不要拘泥在跑步的姿势，因为对于一般的初学者来说，跑步舒服就好，不要刻意去调整手怎么放，脚那个部位落地，等跑量上来后，就可以自己调整到合适自己的姿势，按照很多跑者的经验，人跑着自己就会自己体会纠正，如果感觉不对劲那就减少速度，循序渐进。

▶ 有关于“呼吸”

呼吸也是跑步中很重要的一环，以前大家都是三呼三吸，二呼二吸，就是三步一呼三步一吸，两步一呼两步一吸。赵京涛又提到，科学研究表明不对称呼吸，也就是三呼两吸会更有利于跑步。但是这个需要跑者在跑步中慢慢体会，慢慢掌握。

▶ 有关于“心率”

很多人在跑步的时候没有注意到心率，这其实是有风险的，爱好跑步的人应该配备一个跑表(心率表)，在跑步的时候要控制心率为(180-年龄)，不可超过最高心率(220-年龄)，因为心率就像汽车的转速表，不可贸然突进。很多专业的跑者在跑马拉松的时候撞墙了遇到瓶颈，很多就是一开始跑太快，心率太高，体力透支。对于一般

的跑者来说，控制好心率也是很重要的。

▶ 对于跑步，或者你还有以下这些问题

Q1：跑步运动损伤怎么办？

在很多运动损伤的原因往往都是一个，快。赵京涛提醒，跑步圈内有句俗话说叫“十伤九快”。所以跑步应该做到循序渐进，杜绝攀比。但跑步带来的损伤相比其他运动来说，可能带来的损伤是比较少的，所以大家也不要因噎废食，科学运动就可以避免受伤。切记要做好热身，不要犯了“贪快”这个毛病。

Q2：经常跑步为何体重还减不下来？

对于很多想通过跑步来减肥的人来说，他们常常有这样的困惑：天天跑，为什么我还是瘦不下来？其实主要有两个方面的原因：

1. 时间不够长。刚开始跑步的时候消耗的是糖原而不是脂肪，有人说跑步前半个小时是别人的，后半个小时才是自己的。所以想到跑步减肥的人注意啦，一般要半个小时到四十分钟以上才能减掉脂肪噢。
2. 强度不够，换一句话说就是心率没有维持在有氧运动的合理范围内。比如一个初学者刚开始只能边跑边走5公里，那么在锻炼一段时间后，不要增加距离，而是增加跑的量，来提升运动的强度，才能达到减肥效果。

Q3：女生跑步小腿会变粗吗？

答案是否定的。坚持跑步的女性，她的身体的每一块肉更协调更有线条，更好看。感觉自己小腿因为跑步而变粗的女生，极有可能是以下原因：

1. 跑步姿势不正确，用小腿跑步，正确的跑步姿势应该是脚底中前部先接触地面，使足柔和地落地。
2. 跑步完没有正确拉伸。
3. 心理落差，因为在坚持跑步之后健美的小腿与骨感美的小腿形成了

落差，在视觉上是比之前粗了，但腿部的整体线条变得匀称更加好看了。

离开了我们温暖的家，我们扎根于东长集团，从那时开始，这里便是我们的另外一个家，在这里我们经历过无数个日夜，在我们的身边有许多感人的故事，你是否曾被感动过？当精彩一闪而过时，你是否想过停留？每天繁忙的工作之余，你是否也想好好的放松心情？遇到烦恼的时候，你是否也想找一个朋友一吐为快，那么请将你真实的感受用文字记录下来，借助《东长》这个平台与我们的同事伙伴一同分享你的经历、一同见证你的成长。

《东长》的发表形式为每季度发行一次，其中“人在东长”为员工投稿版块，可以将我们的故事、我们的生活、我们的摄影作品、我们的感想、我们特色的企业文化，我们对东长发展提出的良好建议等素材化作一首诗、一篇文章、一幅画、一张照片……表达出来。

为建设好属于我们自己的企业文化，你是否已经跃跃欲试了呢？只要你按照以下要求来稿，你便是东长的耀眼之星。

- 1、文稿要求：内容新颖，论点明确，力求文字精炼，准确，通顺，文稿简明扼要，支持原创，杜绝抄袭，数据准确，书写规范、配图像素高。
- 2、文章结构：题目、作者、作者单位，文章正文，参考文献，作者联系电话，邮箱等。
- 3、投稿方式：
 - 电子文档请投递至邮箱amc@gddcgroup.com；
 - 纸质文档统一投稿至管理中心企化部处。
- 4、投递时间不限，稿件一经录用，将根据数量和质量恒定稿酬。

《东长》编辑部

