

首都企业家

2014.8


总第 259 期

(内部资料 免费交流)

京内资准字 0110-L 0100

CAPITAL ENTREPRENEURS CLUB

主办单位:  首都企业家俱乐部

 爱浪凯旋集团有限公司



王忠禹：解放思想，改革创新 敢于担当，勇于作为

陈清泰：发挥协同效应走出电动车产业化困境

樊 纲：什么是房地产市场的正常状态？

庄敬再强——记北京庄子工贸有限责任公司董事长兼总经理庄再强

庄再强，北京庄子工贸有限责任公司董事长兼总经理
首都企业家俱乐部理事

北京庄子工贸有限责任公司 董事长兼总经理 庄再强



庄再强，1968年3月出生，浙江乐清人，中共党员，2004年毕业于北京市委党校，研究生学历，北京庄子工贸有限责任公司董事长兼总经理，首都企业家俱乐部理事、北京市东城区政协11、12、13届常委，北京市工商联11、12、13届执委，东城区工商联副主席，东城区青联副主席。

先后被中共北京市委授予“为首都建设做出突出贡献的统一战线先进个人”，被北京市人民政府授予“优秀私营企业家”。被民建中央授予“全国抗震救灾优秀会员”，被全国工商联授予“关爱员工优秀民营企业企业家”，被北京市质量协会授予“质量管理贡献奖”，被北京市企联授予“优秀创业企业家”称号。



“庄子”品牌荣获“2012中国真皮衣王”称号，庄再强领奖并发言。



庄再强与中国皮革协会常务副理事长兼秘书长李玉忠（左一）合影。



庄再强为体育馆路街道“社区好声音”活动提供奖品并颁奖。



庄再强（前排左四）参加清江在京支部第七届改选大会。



2013年11月，庄再强参加东城区政协工会界别和经济界别委员座谈会在北京庄子工贸有限责任公司举办。区政协主席徐鸿达、副主席王红、区总工会主席张晓林出席会议，区总工会副主席蔡燕霞主持。



庄再强与东城区青年联合会主席韩新星、中央电视台主持人海霞、人艺演员冯远征等副主席合影。

北京庄子工贸有限责任公司

北京庄子工贸有限责任公司创建于1996年，是一家集皮革服装的研发、设计、制作、销售为主导，并在此基础上大力研发“庄子”品牌系列化产品——男女时装、休闲装为一体的现代化企业。现公司建筑面积达20000平米，员工500余名，拥有40多位专业服装设计师和技术人员。公司配有一流的生产设备，年生产能力可达30余万件。目前，庄子公司在全国70多个城市拥有160余家专卖店、厅，是北京皮革行业首家通过ISO9001国际质量体系认证的企业，已经多次被评为“中国真皮衣王”、“北京市著名商标”、“北京市名牌产品”、“北京市和谐劳动关系单位”、“全国轻工业卓越绩效先进企业特别奖”、“首都文明单位”等殊荣，“庄子”牌皮革服装市场综合占有率在同类产品中连续十三年荣列第一名，连续七年被北京服装纺织行业协会评为“北京十大时装品牌”，2009—2013年更是被评为“北京十大时装品牌金奖”，连续八年被评为“北京十大热销服装品牌”。目前，公司所获得的荣誉达100余项，已经成为国内皮革服装行业最具竞



争力的企业之一。

为了全面构筑庄子品牌，庄子进行了系列化发展，庄子产品秉承一贯风格，走优雅休闲的道路，坚持高品质、低价位，充分演绎着与众不同、个性十足的庄子服饰文化。

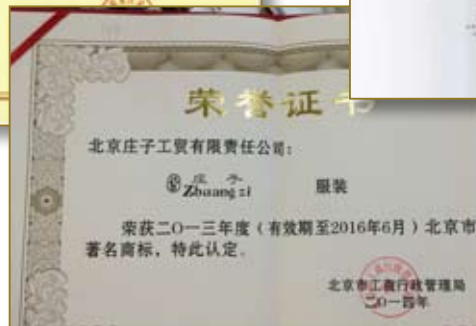
庄子人信奉“创新、务实、品牌、价值”。“创新”是庄子人的立业之本，“务实”是庄子人的做事风格，“品牌”是庄子人的追求目标，“价值”是庄子人的企业理念。同时，庄子人始终坚持“以消费者为尊”，始终把顾客的价值放在第一位，为顾客不断提供“物超所值”的产品。

“不知周之梦为蝴蝶与，蝴蝶之梦为周与？”在庄子产品所构筑的服饰文化中，人性的天真烂漫、无拘无束跃然而出。庄子人将发挥自己独特的文化优势和鲜明的个性色彩，为打造知名服装品牌而不懈努力！



北京庄子工贸有限责任公司





庄子服饰赋

首都企业家俱乐部 魏新志撰

庄子曰：“美其服”，庄再强，遵其嘱，“廉士重名”，诚为基础，庄子服饰，应运而出。

庄子皮服

兽皮遮身，曾为衣之先祖。创新皮衣制作，“庄子”不辞辛苦，精心设计，新款百出，物美价廉，畅通无阻，先登市场翘楚，后为同业霸主，12年真皮之王，非“庄子”莫属。

庄子女服

张扬蕴含恬静，绚丽彰显古朴，婀娜时不掩娟秀，优雅中陪衬大度，像快乐的小鱼摇头摆尾，像梦幻的蝶衣长袖飞舞。

庄子男服

实用链接时尚，倜傥融汇素朴，简洁中携带雅致，端庄中潇洒透露，像高飞的凤凰横空翱翔，像逍遥的大鹏无拘无束。

像庖丁解牛那样熟悉每一个制作环节，像白驹过隙那样捕捉每一个创作思路，让口碑保持在每一次薪尽火传，让信誉守卫在每一个日落日出，

有高超的设计队伍，有出色的制作师傅，有可靠的质量保证，有精良的营销服务，有美好的企业愿景，有坚实的战略部署、有充实的发展机遇，有广阔的市场出路。

人与服装，以沫相濡，人衣合一，朝夕相处；借庄子的浪漫奇想，让成品超凡脱俗，借庄子的仙风道骨，让前程一路坦途。

(注：划线处系庄子语录、寓言、典故)

卷首语

J U N S H O U J U

前不久，习近平总书记给福建省30位企业家复信，鼓励企业家们继续发扬“敢为天下先、爱拼才会赢”的闯劲，在历史新机遇下勇于担当。中国企业联合会、中国企业家协会最近邀请部分著名企业家，就学习贯彻习近平总书记复信进行座谈。本期刊登了王忠禹会长在这个座谈会上的讲话，读者从中可以感受到：“解放思想、改革创新、敢于担当、勇于作为”也是时代对企业家的寄望。

改革创新是当前中国社会最重要的主题。本期文章既有对经济领域宏观层面的分析，又有对企业经营层面的经验介绍。前者如，全国政协经济委员会副主任、首都企业家俱乐部顾问陈清泰的文章，从国家行业政策层面，提出发挥协同效应，推动新能源汽车走出产业困境的对策；国民经济研究所所长、首都企业家俱乐部专家委员会成员樊纲在博鳌房地产论坛上的演讲，结合过去一年中国房地产行业的轨迹，为2014年中国房地产行业把了脉。后者如《中国建材“八大工法”》，介绍了中国建材创造并实施的一套行之有效的管理方法，堪称其他企业“攻玉”、“为错”的“他山之石”；又如《我这样带领“森诺”》一文，提供了生动的企业文化实战案例，足以给许多企业以启迪。

许多人都知道“庄子”这一著名时装品牌，但对它的缔造人、北京庄子工贸责任有限公司董事长庄再强却知之不多。本期《庄敬再强》的通讯，报道了这位优秀民营企业家从“小木匠”到“小作坊”再到连续12年“中国真皮衣王”的创业历程，很值得一读。



C O N T E N T S

目 录

首都企业家

■ 卷首语 Preface

领导讲话 Leaders talk

- 10 王忠禹：解放思想，改革创新 敢于担当，勇于作为
12 陈清泰：发挥协同效应走出电动车产业化困境

专家论坛 Experts Forum

- 15 樊纲：什么是房地产市场的正常状态？

企业家论坛 Entrepreneurs Forum

- 18 傅成玉：争创国际一流打好改革攻坚战
19 余延庆：企业发展首先需要理念创新
20 姜传胜：我这样带领“森诺”

企业家风采 Entrepreneurs Mien

- 24 庄敬再强
——记北京庄子工贸有限责任公司董事长兼总经理庄再强

企业万象 Comprehensive Survey of Entrepreneurs

- 26 中国建材“八大工法”

会员单位信息 Information of members

- 30 中国海油“八一”慰问海军官兵
30 中企联、中企协召开学习贯彻习近平总书记给企业家回信座谈会
30 中国神华 中国建材荣获中国工业企业履行社会责任五星级企业称号
30 福田汽车深入拓展非洲市场
31 中国海油希望小学屹立云南鲁甸震区
31 宝塔石化向全国13个贫困地区医院捐赠100辆救护车
31 北京自来水集团采取多项保障应对百年日用水高峰

俱乐部之友 Friends of the Club

- 32 现代著名书法家王殿华
-
-

俱乐部文苑 Literature of the Club

- 34 往诗如烟——走上邓小平小道
36 滕玉先摄影作品选
-
-

张将军健康养生谈

- 38 张文台：以动养生，为修身健康之源（上）
-
-

王馆长谈科技 Alecture on Science and technology by Curator wang

- 40 王渝生：实现载人航天壮举 青藏铁路全线铺通
-
-

春来茶座 Chun Lai Ca Loon

- 46 张春来：企业发展的秘密——创新
-
-

韩博士健康信箱 Dr. Hari s Health Maril box

- 48 回归俯卧撑抵抗快感（上）
-
-

俱乐部通讯 Messages from the Club

- 50 俱乐部顾问纪明波一行赴德州
会见吴翠云书记和杨宜新市长
52 衡水市长杨慧等领导来访俱乐部
与俱乐部常务副理事长李岩岭等领导座谈
54 8月份俱乐部活动纪事
55 8月份俱乐部活动剪影
-
-



主办单位：首都企业家俱乐部
爱浪凯旋集团有限公司

主 编：董玉麟
总 监：胡智荣
副 主 编：魏新志 杨文增
编 委：罗刘清 王丽君
周俊英 朱永洁

摄 影：马 励 牛士伟
美 编：李 波

发行部主任：于冬平

京内资准字：0113-L0100号

编辑部地址：北京市东城区和平里
南街5区18号龙绍衡
大厦4层

邮 编：100013

电 话：(010)64420152
(010)64420136

传 真：(010)64420154

网 站：www.chinacec.com

电子信箱：chinacec@sina.com

印 刷：北京新越翔达彩色印刷有限公司

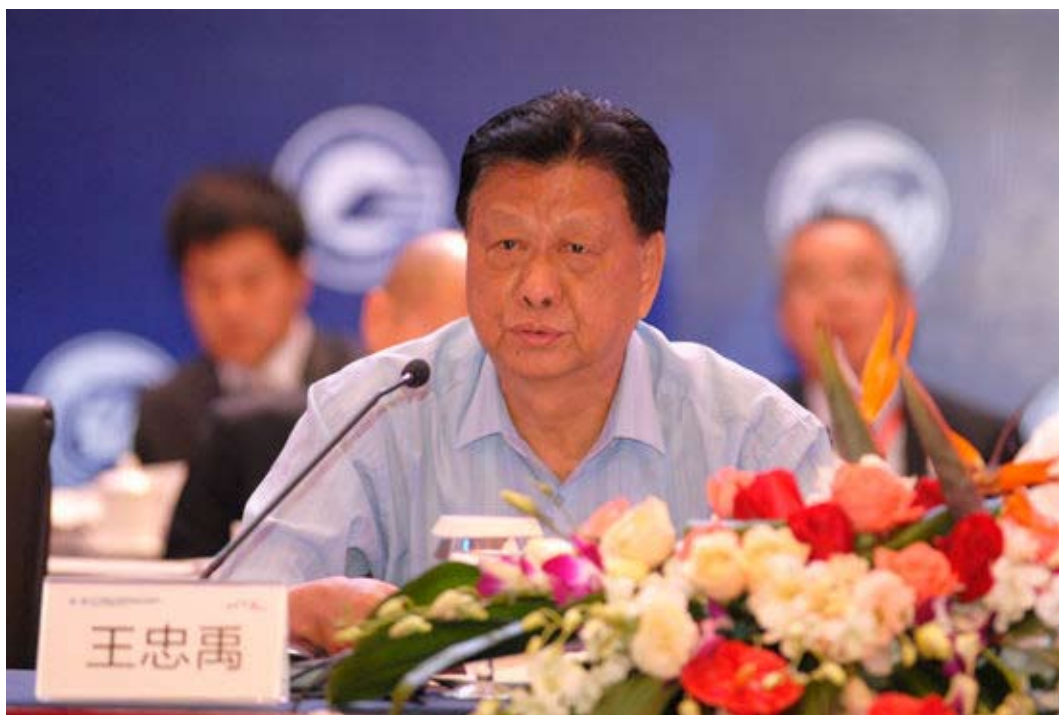
出版日期：2014年9月5日

认真学习贯彻习近平总书记给企业家回信

解放思想，改革创新 敢于担当，勇于作为

中国企业联合会、中国企业家协会会长 王忠禹

前不久，福建30位企业家致信习近平总书记，以《敢于担当勇于作为》为题，就贯彻党的十八届三中全会决定，加快企业改革发展提出建言倡议。近日，习近平总书记给福建企业家们回信，鼓励企业家继续发扬“敢为天下先、爱拼才会赢”的闯劲，在历史新机遇下敢于担当，勇于作为。7月30日，中国企业联合会、中国企业家协会为此邀请部分著名企业家进行了座谈，王忠禹会长作了重要讲话。



围绕学习贯彻习近平总书记给企业家的回信，结合当前全面深化改革的新形势，我谈几点意见。

一、要把学习贯彻习近平总书记回信和学习贯彻习近平总书记一系列重

要讲话结合起来

最近，中宣部、中组部发出《关于认真学习〈习近平总书记系列重要讲话读本〉的通知》，抓好学习好贯彻好讲话是中国企联的一项重大政治任务。习总书记在回信中希望广大企业家深刻领会、深入贯彻党

的十八届三中全会精神，为国家经济社会发展发挥更大作用。我们要把学习贯彻习近平总书记回信和习近平总书记一系列重要讲话结合起来。习总书记在一系列讲话中，在讲到政府和市场的关系、多种所有制经济发展时强调，要处理好政府和市场的关系，要切实发挥市场在资源配置中的决定性作用。坚持和完善公有制为主体、多种所有制共同发展的基本经济制度，毫不动摇巩固和发展公有制经济，毫不动摇鼓励、支持、引导非公有制经济发展，积极发展混合所有制经济，促进各种所有制资本取长补短、相互促进、共同发展。发挥好政府和市场“两只手”的作用，统筹把握，优势互补，有机结合，协同发力，切实把市场和政府的优势都充分发挥出来。习总书记回信再次向企业界指出各级政府正在加快转变职能、大力简政放权，目的之一就是让市场更好发力，让企业创新创造源泉更加充分涌流，这是又一次重要的“松绑”放权。讲话和回信中的精神都是一致的，我们作为市场主体的企业和企业家，要认真学习、深刻领会总书记一系列讲话和这次回信，在实践中积极认真贯彻落实。

二、要继续发扬“敢为天下先，爱拼才会赢”的闯劲

习总书记在回信中希望企业家继续发扬“敢为天下先，爱拼才会赢”的闯劲，进一步解放思想，改革创新，敢于担当，勇于作为。这既是对企业家的期望，也是鞭策和鼓励。30年前55位厂长经理发出“松绑”放权呼吁信所表现出的开拓创新精神，推动了经济体制改革特别是国有企业改革和发展。今天，我们要继承发扬好老一辈企业家干事创业的激情，解除不敢改的顾虑，走出不敢改的困境，以更大的勇气和智慧，以问题为导向突破难点，引领企业推进改革创新，获得更好更快的发展。目前我国经济进入发展的关键期，宏观经济总体上维持在合理区间运行，并且呈现出趋稳向好的积极迹象。但总体看经济下行压力依然很大，企业发展遇到了一些问题，外向型企业尤为困难。煤炭、钢铁等部分行业产能过剩，导致产品价格持续下降，企业经营陷入困难。企业特别是中小微企业面临融资难和融资成本高问题。公平竞争环境

建设有待改善，市场决定性作用没有得到充分发挥。国务院出台的部分政策措施尚待有效落实，企业税费负担还较重。可以看出，当前企业和企业家面临的困难较多，压力较大。在压力和困难面前，企业家更要发扬爱拼敢赢的精神，坚定企业改革发展的信心和决心，着力改革创新，运用新技术，发展新产业，培育新业态，在闯市场中靠质量取胜，在市场搏击中强筋健骨，提升竞争能力，努力冲出传统发展方式的“重围”，实现提质增效的“新生”，在企业发展中再创新业绩，为国家经济社会持续健康发展发挥更大作用，不辜负习总书记对企业家的期望。

三、要在深化企业改革中加快企业发展

改革是促进企业健康发展的重要动力。企业家要按照习总书记回信要求，结合本企业实际，不断深化企业改革，创新体制机制，破解企业发展难题，向改革要红利，增强发展动力和活力。6月18日在福建举办“2014年全国企业家活动日暨中国企业家年会”之际，中国企联召开了部分企业家座谈会。国务委员王勇同志出席。参加座谈会的宝钢集团董事长徐乐江等30多位企业家和行业协会代表，分析了当前企业发展过程中存在的主要问题，并就未来持续发展提出了相应建议。会后我们将整理的报告报送给王勇国务委员。王勇同志批示请李克强总理，高丽、汪洋、马凯、杨晶同志参阅。马凯批示将有关建议分送有关部门研究。这充分表明了国务院领导同志对企业家意见的重视和对企业家的关心和支持。企业家要抓住目前国家出台一系列微调政策的机遇，治理产能过剩和兼并重组的机遇，提质增效转型升级的机遇。在做大做强中促进联合发展，实现互利共赢。要继续推进公司制、股份制改革，建立健全现代企业制度。要不断深化企业内部制度改革，建立适应社会主义市场经济要求的管理体制和经营机制。要加快建立与市场经济发展相适应的企业技术创新体制，把技术创新与技术改造、产品结构调整结合起来。要坚持管理创新，加强管理理念、机制、制度和方法创新，使企业的管理优势有

(下转12页下)

发挥协同效应 走出电动车产业化困境

全国政协经济委员会副主任，首都企业家俱乐部顾问 陈清泰



8月2—3日，中国新能源汽车产业三基工程工作会议在湖南韶山举行。3日上午，全国政协经济委员会副主任、首都企业家俱乐部顾问陈清泰在会议上提出，要发挥协同效应，推动新能源汽车走出产业困境。

在全球金融危机之后，全球各地汽车生产国和巨型汽车公司纷纷紧锣密鼓地开发部署和投资电动汽车。但是，我国的电动汽车产业化进程却在这个阶段放缓了，形成了一个很大的反差。尽管我们国家已经及时把节能和新能源汽车作为一项重大的国家战略，并启动了迄今为止全球规模最大的电动车十城千辆的示范工程，但是我国主流的汽车供应和消费两方对电动汽车仍抱有浓厚的观望情绪。燃油汽车经100多年的锤炼已经形成的技术路线、消费习惯，特别是建立起的利益链条有巨大的惯性和社会影响力，

没有足够的激励和倒逼的力量很难冲破既有的格局。面对百年来汽车技术最重要的变革，且日益形成产业化、市场化之际，供需双方为什么踌躇了？这种现象可以叫做产业化的困境。

对消费者来说，与几乎完美无缺的燃油汽车相比，电动车它减少对石油的依赖，减少排放都属于外部性效益，从近期看，使用上的不成熟、不经济、不方便却是明显的劣势。对于汽车企业来说，开发电动车不仅面临技术风险、大规模业务重组，还有巨大的建设投资。更加使他们困惑的是价格昂贵的电动车销路在哪里，政府的补贴能够维持多久，基础设施能不能改进，电源能不能有保障？在生产者和消费者都缺乏应有预期的情况下，谁也不愿意贸然改变技术路线。各主要汽车企业尽管都跃跃欲试，实际上却呈现出雷声大、雨点小，观望多、慎行动的态势；消费者则是期待、观望和等待。出现这种情况，不能简单责怪企业或者是消费者，这是经济规律的使然。

在电动车产业化临门一脚的时候，实际上面临两大困难，一个是目前电动车对燃油车的替代，并不是出自燃油车生产和消费自身的原因，因此，生产者和消费者并没有加快替代的紧迫感，缺乏内生的动力。另一方面是产业化初期，始终存在着技术尚不成熟，市场规模怎

么扩大的问题。没有大规模的市场考验，技术怎么会成熟？用户普及程度很低，那么谁愿意建基础设施？没有基础设施的完善，谁愿意买车，高昂的车价很少有人问津，而产业规模上不去，生产成本怎么下降？如此等等，存在着一系列先有鸡先有蛋的困惑。这种情况不是我们所独有的。各个汽车生产国几乎都遇到了。这正是使全球各国政府成了电动车第一推手的原因。

从某种意义上讲，目前我国的电动汽车正处于这种产业化困境之中。当前的任务就是要使政府这只看得见的手和市场那只看不见的手巧妙配合，引导企业和消费者闯过困境开创新的未来。

从去年9月，我国政府再次关注电动汽车的发展，马凯副总理亲自带领国务院有关部委到各个企业去调研，目的就是破解当前的产业化困境。我们可喜地看到，今年7月9号，国务院常务会议决定免征新能源汽车的购置税，紧接着7月21号国务院办公厅印发《关于加快新能源汽车推广应用的指导意见》，7月30号发改委下发《关于电动汽车用电价格政策有关问题的通知》。针对一个产业如此密集地出台有关政策，几乎是空前的。

这些政策有很强的针对性，基本涵盖了当前电动

汽车生产和消费双方最为关注的问题。这里包括免征购置税、加快充电设施建设，党政机关和公共机构率先使用，实现优惠电价、改革完善城市公交和成本油价格的补贴政策，集中力量突破公用关键技术。还有企业和消费者都十分关切的要破除地方保护，实行全国统一的电动车推广目录，执行全国统一的电动车和充电标准，《指导意见》还提出要抓紧研究、确定2016—2020年的财政支持政策等等。

随着这些政策的落实，将大大改善电动车的发展环境，这些富有含金量的政策落实，将大大增强电动车的发展动力，有人欢呼电动汽车发展的春天来了。其实，电动车对生产者和消费者初期的不经济，并不是永远的不经济。随着排放标准越来越严，燃油汽车达标的技术难度越来越大，生产成本将会上升，碳排放税的推出将使生产成本进一步推高。相反，电动车随着技术的成熟、规模效应的显现，生产成本有很大的下降空间。而且电动车的运行成本明显地较低。因此，随着时间的推移，燃油车的生产和使用成本呈上升趋势，而电动车则呈下降的趋势。当越过两条曲线交叉点之后，从经济上看，电动车将较快成为消费者的普遍选择。这是一个此

(下转14页)

(上接11页)

效地转化为竞争优势，赢得企业发展先机。

四、要积极承担社会责任

企业和企业家履行社会责任，既是落实科学发展观、服务和谐社会建设的必然要求，也是提升企业管理能力和水平、形成竞争优势的具体行动。企业和企业家所取得的成就，与党和政府的关怀与领导，与广大职工的辛勤付出和社会各界的支持是分不开的。企业在努力实现可持续发展过程中，需要不断回报社会，感恩社会，主动承担社会责任。社会各界对企业和企业家参与解决社会环境等问题寄予厚望。作为一个企业家，只有对社会负责任，才能赢得更多的社会尊重，获得更多社会资源，赢得更大发展空间。

企业家要坚持以人为本，稳定和扩大就业，建立和谐劳动关系，维护社会和谐稳定。坚持可持续发展，落实节能环保政策，开发利用绿色能源，积极推广绿色、低碳与清洁生产，为用户提供绿色产品。保障劳动者合法权益，为员工提供健康的工作环境，确保员工身心健康。遵纪守法、诚信经营，以诚兴业，打造信用企业，自觉维护市场秩序，保障消费者权益，树立负责任、有担当、受人尊敬的企业家形象。

企业家是推动经济社会发展的重要力量。企业家强则企业强。希望大家积极响应习近平总书记的号召，牢记肩负的光荣使命和责任，坚定信心，携手并进，以更加奋发进取的风貌和扎实有效的工作，让企业在激烈竞争的市场环境中不断壮大，为国家经济社会持续健康发展发挥更大作用。

消彼长的过程，从产业发展的历史来看，对重大产品的这个过程，一般需要10年，甚至30年。比如，液晶显示器在电视机应用几十年后才成为主流产品。

到现在，在汽车行业，燃料电池汽车，插电式电动车的研发，到现在至少已经有30年，到现在插电式电动车才见曙光。但是它对燃油车的替代，如果要替代达到30%，我估计至少还要15年—20年。因此，电动车如果不是放到国家战略的基点，很难承受这些漫长的过程，搞不好会半途而废。值得庆幸的是在新能源汽车技术方面，我们早已介入，使我们基本具备了自主发展的能力。此消彼长的替代是一个艰难的过程，基于电动车的强外部性，政府的支持是必不可少的，但是必须与市场的作用巧妙地结合。

因此，在政府设计相关政策的时候，我想有三个问题必须要考虑：

第一，要给全社会一个稳定的预期。汽车是一个超大型产业，动力技术的重大变革，不仅涉及零部件、服务企业产品开发、生产投资和业务结构调整。而且还涉及国家能源和资源开发利用，能源生产结构的调整，基础设施的改造和建设等等。其中需要诸多行业大量企业的参与和投资，要经历一个很长的调整周期。因此将电动车上升到国家战略的同时，政府必须给全社会一个长期而稳定的预期。几年为一个周期的这种政策，不足以引导企业和消费者的长期行为。

第二，要设计可持续并有杠杆作用的政府工具。政府的推进政策大体可以分为三类，一类是激励性政策，如实行差异化税费、经济性激励、政府和公共机构率先采购等等；二是限制性政策，包括提高燃油消耗量限制标准，提高排放标准，加征碳排放税等等；三是支撑性政策，比如政府的资金支持竞争前的技术研发，特别是电池技术的研发，相关法律法规的建立，基础设施的规划和建设等等。政策制定中，值得注意的是政府的推进政策，不要削弱市场的竞争，而应该通过市场的力量得到放大。在这种情况下，应该欢迎新的进入者，而不

是把他们拒之门外。比如以财政补贴护送电动车发展之路，到底能走多远。这一直是人们最为关切的问题。美国加州1990年出台了零排放法规，基本原理就是政府公布未来新能源汽车零排放的比例。比如到2015年1%（这个数字是我想象的），2017年1.5%，2020年2.5%，甚至2025年8%等等。各个汽车厂家销售汽车总量中必须按照政府规定的比例为零排放汽车。达不到这个比例的时候，那么就要向其他公司来购买指标，或者缴纳罚款。零排放法规的政策思路对于我们来说非常值得借鉴。其一，这是高排放与零排放汽车之间的交叉补贴。它与碳排放原则具有高度一致性。这比财政补贴更具有合理性。其二，可以减少财政的压力，消除政府补贴富人的质疑，这种政策具有可持续性，可以给市场包括基础设施的建设以长期、稳定的预期。其三，释放了政府长期致力于汽车动力的电动化的信号，体现了有保有压，具有很强的倒逼和激励的导向，将促使厂商与政府协作实现目标。

第三，发展的路径要服从发展的战略。电动车产业化有两种可选择的路径，一种是政府主导，那就是以财政补贴为抓手，但是必须要评估何时补贴退出使产业可自行成长。另外一种则是市场导向的路径。现在在我国二三级城市和城乡交界处低速电动车已经悄然兴起，这种车有人愿意生产，有人愿意消费，已经成为了电动车的细分市场，在没有政府补贴的情况下在自行发展。如果我们效仿美国的邻里车做法，尊重市场的选择，准许把车型变小变轻，把车速降低，政府适时组织制定车辆标准准驾条件、限定行驶道路，正确引导和规范，就会得到很快的发展。在很大程度上满足很大一部分人群出行机动化的需求，把电动化产业规模做大，让更多的电动车跑在路上。当前情况下，政府主导的常规路径为主，同时应该打开市场导向的低速电动车发展的路径，这样可能走出一条与任何发达国家都不相同的符合我国国情的发展之路，实现我国电动车发展的目标。

（本文转自8月7日《星岛环球网》）

什么是房地产市场的正常状态？

国民经济研究所所长，首都企业家俱乐部专家委员会成员 樊纲



8月6日—9日，“博鳌房地产论坛”在海南博鳌举办。此次论坛主题为“下行通道中的房地产”。论坛回顾过去一年中国房地产行业从政策到市场、从行业到企业、从资本市场到土地市场的轨迹，为2014年中国房地产行业把脉。论坛上，国民经济研究所所长、首都企业家俱乐部专家委员会成员樊纲阐述了自己的观点。本刊刊载如下。

我还是讲讲宏观经济的问题，然后在这个背景下讨论房地产。

现在很多人都在说一个观点，中国经济告别了两位数的增长，进入一个中低增长的时代，中国经济进入一个换档期。我不太同意这个观点。为什么过去两位数的增长是正常增长？过去20年，我们经济增长速度超过9%，一定是通货膨胀；真正到了两位数，到了10%以上，既是通货膨胀又是资产泡沫。2007年，经济增长速度最高达14%的增长，通货膨胀加房地产泡沫，加股市泡沫，那是不正常的状态。那什么是正常状态呢？正常状态就是经济学所说的潜在增长率。潜在增长率怎么分析呢？有一个简单的方法叫滤波法，把通货膨胀、通货紧缩去除。中国出现过通货紧缩，从2003到2007年，那几年时间里有三段价格增长是负的。这样分析的话，中国两位数的增长时期都是过热的。正常的增长就是在7%到9%之间，也许前几年高一点，8%到9%，现在是7%到8%，这是

正常增长。所以我说现在不是换挡期，是终于告别了过热增长，回归正常增长。

从这个角度讲，这是好事情，而且过去几十年也不总是两位数增长。过去10年两次过热，只有5年是两位数增长，多数时候不是两位数增长。我们现在处理的这些问题，包括产能过剩、影子银行的违约、银行坏债、地方政府融资平台的坏账，此外还有房地产有些地方出现泡沫，所有这些问题都是过去两次过热的结果，一次是2004到2007，一次是2009到2010年。前一次是整个国际市场弄出来的过热，后面是政府为了应对危机弄出来的过热，总而言之这两次过热导致的问题，现在正是我们要处理的。

为什么还要歌颂这个两位数的增长？大家认为现在是一个不好的时代，其实现在是回归正常增长，是一个好事情。现在比较难的是，要处理很多过去过热遗留下来的问题。但是现在我们终于明白，为什么要防过热了。防过热，防的不是过热

的时候那点事，过热的时候大家挣钱挣得容易，东西卖得好，躺着都挣钱，阿猫阿狗都能挣钱；防的就是现在的这些事情，产能过剩、银行坏账、金融风险等等。所以在这个意义上，我说我们现在终于开始回归正常。

说到房地产，我还是想讲个一般性的观点，一般的市场。什么叫正常状态？市场的正常状态是竞争、创新，是兢兢业业，是专注和专业。你得专注而专业地，兢兢业业地，起早贪黑地，还得有创新、有新点子。用现在互联网公司的一句话说，你得如履薄冰，担心别人有一个新技术把你打垮，这才是市场经济的正常状态。过去那种阿猫阿狗都能赚钱的时代不正常。前两天听到一个例子，说一个好的大房地产公司10个月交房，一个小公司圈了一块地，然后也搞房地产，根本做不好，20个月都没交房，到了30个月才交房，结果它赚的钱比那个好公司挣的还多。为什么？那20个月里面房价又涨了一倍，结果他的利润比前面那个还高，这是不正常的。从这个意义上来说，我们过去这十多年的时间，房地产如果总是处在那种亢奋、过热的状态下，拿块地就能挣钱，那太不正常了。而我们现在开始回归正常了。

我们的博鳌房地产论坛搞了14届，回想这14年来，过去很多年都是在讨论怎么防过热的问题，政府出了很多的政策进行调整，现在终于不那么热了。当然2012年的时候也说要退热了，2013年又跳一跳，也许明年又会跳一跳。我觉得现在是逐步在开始调整，有些问题开始暴露了。因此在这个意义上说，我们回归正常的过程已经开始了。什么叫正常？我不说最后有多少家大房地产，今后的格局是什么样，正常的状态总是应该有优胜劣汰，有高低低，房地产商要做专、做精、做好、做大，做得专业，然后要从质量、创新的角度来做，这才是正常的状态。所以我说现在是回归正常的一个态势，告别过去不正常的状态。过去那种不正常的状态毁了很多其它行业的公司，弄得其它行业的人，特别是制造业总觉得那里不挣钱，总看到房地产商挣钱快，然后那些公司就开始三心二意，左顾右盼。现在制造业之所以不景气，不是由于制造业不赚钱，而是他们把精力用到别处了，当然遇到风吹草动就会出问题。所以从这个意义上说，我觉得我们应该欢迎看到房地产市场进行调整。

从这个角度讲，调整也是应该的。十几年了，必然会发生调整，这个调整除了供求关系的调整、区域性的调整，也包括产业内部优胜劣汰、兼并重组这些事情。这是第二个观点，房地产必然面临一个调整，面临回归正常的过程。

第三个观点，我们毕竟也是软着陆，宏观经济是软着陆，房地产市场也是软着陆。软着陆是什么意思呢？就是做相对平稳的调整，不是崩盘式的调整。现在市场上很多人，包括国际上很多人都在说中国市场崩盘了，实际上房地产市场已经软着陆了。从2010年4月份限购开始，到现在已经4年多时间，它已经经历了一个软着陆的过程。现在继续这个过程是正常的，所以说你现在是崩盘了，我觉得是不现实的。而且最重要的是什么呢？我们是有泡沫，是有过热，但据我个人的观察、判断，这个泡沫总的来说还不是特别大，还是可控制的，没有让泡沫完全自由地膨胀下去。这个政策必然还起了点作用。

2007年，中国经济之所以放松调整，一个重要的因素是2007年9月份那一轮房地产紧缩性调控措施的出台。第二轮是政府的政策又鼓起了这个泡沫，但毕竟政府这种扩张性的、刺激性的政策只实行了一年，到了2010年4月份就开始限购了，也是很强的行政手段。中国是采取刺激政策最强的国家，也是退出最早的国家，我们2010年4月份就退出。这样一个比较早的退出，使得这一轮的泡沫尽管已经形成，但是没有来得及波及到很多地方去，没有来得及鼓得很大，就开始向下调整。这就导致了一个结果，那些省会城市，以及省市周边城市群，那些地方房地产的价格和收入的比例关系基本是正常的。很大的城市群房价基本上是八九千的水平，我觉得价格不是很离谱，尽管会出现一些过度的供给，但是基本正常。这样的收入价格比要调整的余地也不是特别大。

我个人觉得，调整必然发生，不发生也不正常，但是这个调整毕竟还是一种软着陆式的调整。软着陆和硬着陆有什么差别？从经济学上说，硬着陆就是危机，大面积的倒闭、破产，血本无归。软着陆的话，如果早早地兼并重组，你还能收回本，这就要求做价格调整。当然大家觉得价格调整主要是房价调整，降价之后就有更多的市场需求。我强调的是兼并重组过程中的价格调整。有些小房地产商说我也想卖掉，但

是价格谈不下来。你如果还想用过去的价格卖你的资产，那谁会要？你不好好打点折，不满足于把本收回去，那可能你就卖不出去。所以兼并重组过程中的资产价格调整，是我们面对这样一次调整所必须做的，优胜劣汰一定要发生，否则市场结构也太不合理了。

过去很多的政策都是紧缩性的，现在回到中性政策，我们的供求关系在很大程度上能够消化一部分产能。过去的政策首先抑制的是投资性需求，我们过去把投资性需求就看做是过热的成分，我坚持一直不用投机性需求这个词，因为你分不清什么是投资，什么是投机。其实有一部分投资性需求也是合理的需求，有人租房，有人出租，那么出租一方就是属于投资性购房，他就不是自己住，就是准备用来出租，收房租的，这在整个经济发展中也有一定的合理性。因为新进城的农民他一下子买不起房，他要租房，那么就要有人出租，这是一个很重要的需求。现在的限购阻止了一批外地进城的人，他是一个正常的工薪阶层，他有正常的收入，能够买得起房的，未来这部分需求还是能在市场上起很大作用的。

之所以说现在是软着陆，其中之一是政策有很大的调整，因为过去的下行，很大程度上是因为采取了紧缩性政策，希望这个市场下行；现在政策发生调整，这个下行的过程会发生一些调整。所以从方方面面来看，我个人认为仍然是一个软着陆，仍然是有序的调整。

最后讲一个长远的问题，也是这次调整过程当中暴露出来的，我觉得需要房地产商、政府政策制定者们认真关注的一个问题，这就是城市化当中的房地产需求问题。这次出现一个重大的问题，就是三四线城市产能过剩，如果搞很多房地产的话，内陆一些边远地区就会形成一个鬼城。因为那边的人口还在净流出，而且长远来看也不会流入，所以这种地区就会出现比较大的问题。这次暴露出来的问题，即三四线城市的供求关系严重失衡，这与我们过去的城镇化政策有关，鼓励发展城市。我们的房地产商也是因为这个政策，才盲目地在一些三四线城市做很多投资。

我个人一直鼓吹城市化，一直鼓吹大城市发展，城市化的根本含义是取决于规模效应，取决于它的具体效应。而且世界各国的历史也都说明，城市化首先

是一个向大城市集中的过程，因为大城市有一个集聚效应，效率更高，取得的收益更高，创造的需求、就业更多，因此城市才会发展。现在我们国家正在形成这个趋势，正在形成一些大城市群体，这是我们需要正视的客观规律。有人老说小城市非常好，甚至有人说农村非常好，我就问你一个简单问题，小城市好，为什么你不去住？为什么你要挤在大城市里面，那一定是小城市提供不了大城市提供的东西，包括就业。为什么北漂？因为北京稀有的一些机会。我们可能知道哪些地方是人口流出的地区，但是人流到哪儿去，我们不一定知道。流到哪儿去不知道，但是一个基本的规律，在工业化、城镇化的早期阶段，人会向大城市流。小城市将来什么时候发展呢？第一批有钱的人退休以后，回到一些小城去，那叫后工业化时代。我们要认识城市化的基本规律。

另外一个也是关于城市化的，现在大家知道城市化的根本含义是人的城市化，是农民市民化的过程。但是这里就提出一个问题，城市化原来不是农民进城叫城市化，很多人最初进城的时候是穷人，因此城市化本身是一个穷人进城的过程，因此要想这些人有什么样的需求，这些人没钱，他有住房的需要，但是他没有住房的需求，因为他没有货币。需求是有货币购买力的需要。但是他进城也需要有一个地方住，他首先会住城中村，那些比较便宜的，质量比较低的房子，然后他会租一些城里原来的老的房子，然后再租好的房子，最初他还是租，他也买不起。然后他可能会买一套小户型。在这个过程中，我们就需要思考城市化进程中的房地产结构。我听说李嘉诚在香港推出了一种房子，15平米，有人嘲笑他那还不如监牢大，监牢都要17平方米。他们为什么会推出这样的房子？他针对的是有购买的需求，可能城市化进程中，就会有这种多元化的需求。而我们现在都集中在某一种地产商，从结构上来讲不符合城市化的规律，这也是这次调整过程当中暴露出来的问题。

前一阶段因为鱼龙混杂，因为过热，很多问题被掩盖了；现在水落石出之后，很多问题就体现出来了，需要我们及时总结、讨论，使今后的房地产有好的长远发展。

（本文转自8月11日《观点地产网》）

争创国际一流 打好改革攻坚战

中国石油化工集团公司董事长 傅成玉



总书记的这封回信充分体现了中央对企业家群体的高度重视，对企业家创新精神的巨大褒奖，对不同所有制经济联合发展的殷切期望，我们深受鼓舞，备感亲切。

我从国有企业的角度就学习总书记的回信精神谈几点体会：

第一，搞好国有企业是历史赋予我们的责任。习近平总书记

还特别要求中央企业一定要提高管理水平，给全国企业做标杆，我们必须担起搞好国有企业的历史重任，坚定信心，按照市场化国际化的要求，努力把国有企业、中央企业建设具有国际竞争力的一流企业。

第二，搞好国有企业要靠全面深化改革。经过多年改革国有企业总体持续快速发展，但是体制、机制、结构性问题依然很多，严重制约着国有企业持续健康发展。要发扬敢为天下先、爱拼才会赢精气神，打好全面深化改革这场攻坚战。

第三，要站在发挥我国基本经济制度优势的高度，不断深化国有企业改革，国企改革不是为改革而改革，也不是为混合而混合，发挥国有经济的主导作用，不断增强国有经济的活力，控制力和影响力，中国石化要认真学习总书记的这封回信精神，深入贯彻党的十八大、十八届三中全会精神，在企业改革发展实践中具体加以落实，不断解放思想，转变观念，为我国经济社会持续健康发展，做出新的更大的贡献。

企业发展首先 需要理念创新

城开(北京)投资有限公司董事长兼总经理、首都企业家俱乐部副理事长 余延庆



走出去。中国企业家只有走出去才能接受国外一些理念，对企业发展结构性调整，在政策上也将有大的突破。

未来，混合所有制经济将是经济发展中的必然，也是助推剂，必将对经济发展产生重要影响；产权制度改革，表现在所有权、经营权、管理权的分离，这是企业必须走的路；完善国有资本的合理流动，不仅仅是口号更应是实际运用，国有企业既要完成国家社会责任还要向市场经济发展，主辅分离，流动到健康产业；国有企业发展应该完善法人治理结构，责权利明晰。

企业发展首先需要理念的创新；其次是体制创新；第三是激活人的生产力。也就是人才体制机制方面的激励机制，这是企业发展核心。

习总书记的回信突出几方面内容，首先是敢闯。希望企业家闯，30年的松绑只是迈出了第一步，这么多年企业发展还是受到很多制约，政府推动中的改革是有限度的，因此需要企业家有创新精神，勇于闯勇于试，这就是给企业家推行新的理念；其次是真抓实干。企业家不单纯有一个“闯”字，而且还要做得实、做得深；第三，期望企业家开阔视野，在实践中



我这样带领“森诺”

胜利油田森诺胜利工程有限公司党委书记、董事长 首都企业家俱乐部理事 姜传胜



2003年5月8日，局党委安排我到森诺公司的前身——胜利石油管理局建设项目经济技术评估咨询公司（简称评估公司）担任经理，在这个展示人生价值的舞台上，我做了这样一些改革与创新。

一、持续管理创新，完善体制机制

1. 创新激励机制，调动员工热情

受传统计划经济的影响，评估公司长期实行年功序列工资制，员工的积极性不高。上任第一周，就有5名职工来反映分配不合理的问题，我意识到这是“大锅饭”和考核不量化造成的，于是在经理会议上提出实行绩效工资的想法，但有人认为要涉及五花八门的量化考核问题，难度太大，难以实施，但我坚持认为，不能量化就不能管理，绩效标准不求绝对准确，但可以相对合理，在我的力主下，量化考核办法很快出台并率先在业务部门试行，绩效工资效果很好，不久便全面推行了。上任仅仅23天，我便在传统的国有企业体制下动了分配制度这块难啃的骨头。

绩效工资的实施极大地调动了员工的积极性，劳动生产率大幅提升，促进了公司快速发展。十年来，公司不断调整、完善绩效工资制

度，先后8次调整工作量标准，使之很好地适应了公司的发展。公司牢牢坚持了一体化考核，从最初的评估评价业务到今天八个业务部门、100多个业务类型同时在一个平台上进行公开、公平、公正的绩效考核，绩效考核体系已经成为薪资发放、岗位工资调整、影子股分配的主要依据，为经营机制调整发挥了基础性作用。

2. 制定发展战略，指引发展方向

评估公司成立于1994年6月，我到任时已经历了9年的发展，在前三任经理的带领下，公司经历了业务初创期、建章立制期，进入了稳定发展期。公司在油田建设项目经济建设优化论证方面做出了优异的成绩，为油田投资决策民主化、科学化做出了突出的贡献，在油田上下树立了良好的企业形象，我作为第四任经理受命的主要任务是改革发展，带领公司立足胜利，走向全国。

当时的评估公司共有24人，业务领域是评估评价，业务范围是胜利油田，公司发展受到业务领域和业务范围制约。为了打破发展的瓶颈，2003年6月，我与班子成员统一思想，组织员工经过一个月的集思广益，形成了涵盖经营宗旨、经营

理念、市场战略、人才战略、战略目标的公司发展战略，还分别在2005年、2008年、2010年对战略进行了与时俱进的丰富和完善，增加了公司愿景、使命、核心价值观、团队精神等内容，十年来，公司发展战略发挥了引领公司发展的重要作用。

3. 规划职业发展，创立“V”字型人才成长通道

传统企业“金字塔”式的层级结构，不可避免地要产生员工间的排挤和内耗。我倡议推行“V”字型人才发展模式并配套出台了绩效考核、薪酬分配、技术岗位分级管理、首席专家与首席咨询师聘任、中层管理者轮岗竞聘等一系列制度，理顺了用人机制，这种模式使员工发展的空间越往上越宽，没有天花板，没有名额限制，只要有能力，每个人都能够在公司的舞台上施展才华，可以更多、更快地涌现能人，能人多了，贡献就大，公司就能持续发展，大家就能真正受益；员工之间，你进步不影响我进步，你涨钱不影响我提薪，大家都成长为首席专家、首席咨询师了，公司自然就水涨船高地成为国际一流的工程公司了。

“V”字型人才发展模式消除了组织内耗，大家团结协作，促进了合作共赢。

4. 实施“影子股份”，吸引留住骨干人才

公司改制时，按照国资委的规定，公司的老员工成为原始股东，但这种股权结构只考虑工龄，不考虑贡献和能力，有平均化弊端，并且只有改制前的员工是股东，以后来的员工不论能力大小永远是打工者，不利于留住人才、吸引人才，更不利于公司长远发展。为了消除这种政策带来的隐患，我提出给贡献大的员工配发“智力股”。就是每年提取一定比例的利润作为智力股，授予当年评选出来的骨干员工。“智力股”与普通股一样参与利润分红，自持有日起在公司连续服务满8年，转成普通股，如8年内离开，“智力股”自动取消。“智力股”根据日常绩效、创新绩效、团队合作三方面考核发放，权重分别占60%、20%、20%，鼓励咨询成果、知识创新和团队合作。后来我们将“智力股”改称为“影子股份”。作为劳动力资本化的分配形式。实施以来，成功留住了大批骨干员工。“影子股份”作为创新还荣获了2011年的“国家级企业管理创新成果二等奖”。

5. 实施管理信息化，提高管理精细化

我们在2010年实施了“信息化建设年”，2011年实施了“管理信息化年”，2012年实施“精细管理年”，三年后，公司实现了管理信息化。公司的所有业务行为和所有的管理活动全部整合在一套系统中，形成了新的管理模式、业务模式，大幅度提高了工作效率和管理水平，提升了产品质量，降低了经营成本，实现成本一日结算。真正实现了管理制度化、制度流程化、流程信息化。现在，公司员工无论在办公现场还是世界各地，鼠标轻轻一点，公司各类信息便尽收眼底、掌控自如了。

6. 打造职业化的管理团队，靠专业化、专家队伍建设支撑品牌建设

2013年初，为了解决中层管理者的职业化问题，公司探索实施了中层管理者轮岗制度。每三年进行一次中层轮岗，在同一岗位工作满三年的同志不得竞聘原管理岗，管理者如果在岗期间没有完成岗位目标将自动下岗且失去参与下一轮的竞聘资格。在首次中层竞聘时，有76人参与，经过评聘、公示，33名管理人员上岗，实现了平稳过渡。新管理者上岗后，充分展示了激情和活力，各个部门工作都焕发了勃勃生机。

为了促进业务人员走专业化发展道路，公司在推进中层职业化的同时，还采取切实措施促进员工走专业化发展道路，努力把业务人员培养成各个专业的专家，依托专业化和专家队伍建设打造森诺品牌，提升竞争力。为此，公司对业务进行细分，对每名业务人员的专业特长进行了重新梳理并在公司层面进行排序，明确排列出各个细分专业的前三名，接受客户项目委托后，系统按照排序自动推送给负责人，再按顺序承接，并由项目负责人组织项目团队开展工作。这样做的好处是，可以充分发挥专业特长人员的优势并逐渐把他(她)培养成该领域的专家，其他人员通过参与项目组的运作向专家学习思路与工作方法，在参与中快速成长。

二、持续开展业务创新，促进公司持续发展

2004年改制之初，公司主要服务于胜利油田的评

估评价以及编写少量的可研、建议书，业务单一、服务对象单一，公司生存发展的空间很小。面对困难的局面，我带领公司员工认真落实发展战略，探索出一条创新、跨越的发展之路。2005年，成立了海外部，涉足海外勘探开发咨询业务，先后完成了30多个国家的125个项目；2006年，成立后评价部，每年完成的后评价工作量占中石化上游总评价工作量的84%；2007年，主动创造条件取得了工程设计乙级资质，目前已发展成为专业门类齐全的近百人团队，综合业务实力在胜利油区位居第二；2008年、2009年公司又陆续取得了环境影响评价、清洁生产审核、能源审计、节能评估、社会稳定风险分析等资格，目前这几项业务都处于中石化的前列，得到了客户的好评；2010年，公司依托专业门类全、业务能力强、服务质量优的整体优势，切入地质综合研究领域，用了四个月的时间，就编制完成了东北分公司十屋八区油藏工程、钻井工程、采油工程、地面工程和经济评价等“4+1”方案并一次汇报顺利通过，开创了国内由一个独立公司完成全部“4+1”方案的先河，形成了公司的核心竞争产品，随后公司又陆续承接、完成了中石化东北、华北、西南、胜利等分公司以及延长油田的几十个项目，树立起了森诺胜利地质综合研究品牌形象。

今年以来，随着国家加大环境保护的力度并倡导绿色低碳发展，中石化提出更多的开展合同能源管理和合同环境管理工作，公司与时俱进，积极进行业务拓展，正在注册节能服务公司，涉足合同能源管理与合同环境管理领域，在扩展公司业务的同时也为美丽中国建设献计献策。

坚持有所为难，坚持有所不为更难。改革开放为企业带来难得的发展机遇，改制为企业松开了手脚，那是不是什么赚钱企业都可以干了呢？答案肯定是：NO！十年来，公司班子始终保持了清醒的头脑，深入分析我们自身的优势和专长，统一思想，研究制定了公司经营“四不”原则，即：不谋求企业上市，不涉足金融产业，不涉足房地产业，不涉足制造业。公司要坚持专业、专注发展，专注服务于石油行业，促进石油工业可持续发展。

十年来，公司的业务创新取得丰硕成果。形成了勘探开发、工程设计、系统工程、环境工程和信息工程等五大业务板块，可以为油气田建设项目提供“全程服务”：在项目前期阶段，编规划，编三年滚动计划，编建议书，编可研，编油藏、钻井、采油、地面工程方案，做经济技术评估评价、环境影响评价、节能评估、社会稳定风险评估；在项目建设阶段，开展工程设计、工程总包、项目管理、造价咨询、环境监理；在项目运营期，开展后评价，清洁生产审核、用能审计、合同能源(环境)管理，编节能技改方案，开展管理咨询、课题研究，做信息咨询、信息系统建设等；在项目退出阶段，开展退出评估。公司业务领域涵盖油气田从地下到地面、从勘探开发到生产运行以及机修后勤、社区物业、技术装备等全过程全领域。目前，公司依靠全专业人员配置涉足全业务链，实现信息化管理不断取得竞争优势，形成了自己的核心竞争力。

在抓好建设的同时，公司非常注重市场开拓，成立了市场部，专门从事市场拓展与维护工作，并先后在达州、濮阳、成都、乌鲁木齐、郑州、长春、北京、青岛设立了办事处，业务拓展至中石化上游全部油田，并延伸到中石油塔里木、大港等油田以及振华石油、中化、中投等公司。

业务领域的深度开发和业务范围的持续拓展，有效支持了公司可持续发展。十年来，公司经济总量以年均44%的速度增长，总收入比十年前增长了23倍，公司效益持续改善。

三、注重党建和企业文化建设，保障公司健康稳定发展

抓好党的建设是森诺公司的优良传统，多年来公司一直非常重视党组织建设和党员队伍建设。2009年公司党委成立，下设3个党支部，划分了28个党员责任区，由119名党员与责任区的群众结成对子，把党的活动、群众工作、思想政治工作、业务工作有机地结合在一起，要求每个责任区结合各自实际灵活多样地开展好工作，党委每个季度进行检查，并总结推广优秀党员责任区的经验。党员责任区活动赢得了全体员工的

好评，大家深切感受到党在身边，模范在眼前。一批优秀的业务骨干受到教育，主动提出入党申请，公司积极进行培养，成熟一个发展一个，实现了把骨干培养成党员，把党员培养成骨干的承诺。几年来，3个党员责任区被油田组织部授予“优秀党员责任区”称号，公司党组织连续11年荣获管理局“先进基层党组织”称号。

公司2011年初成立了企业文化部，党委下发了企业文化建设工作要点并把2011年确定为“企业文化创新年”，通过全面梳理和深度挖掘公司多年来形成的文化内涵，达到内强素质、外树形象、全面提升公司品牌竞争力的目的，一举完成了“五个一”工程：即一张报（《森诺胜利风采》）、一部片（文化宣传片）、一面墙（文化展室）、一画册（文化手册）、一本书（《文化故事集》）。

2011年，我公司从胜利油田74家改制企业中脱颖而出，独家入选“胜利文化建设先进单位”。2012年又被评为“山东省企业文化建设先进单位”。今年森诺胜利文化申报了国家级企业文化建设优秀成果。每年公司改制纪念日，都要开展全员讲文化故事和企业文化主题演讲等形式的活动宣传森诺文化，使文化建设从形式到内容上升到了一个新的层次。

我们改制企业由于继承了大型国有企业的优良传统与作风，党建和文化建设始终保持了旺盛活力，为公司的持续稳定发展起到了指导和保障作用，也形成了生产力。客户纷纷反映我们的员工综合素质高，政治素养好、业务能力强、服务意识优。很多前来洽谈业务的客户，在看过公司文化理念展示后，立刻与公司签下合同，因为他们相信，秉持这些理念的公司是值得信任的。

四、坚持民主管理，靠大家的智慧发展好公司

我始终认为，一个人的能力是有限的，要搞好公司要靠班子的团结、靠全体员工的智慧。十年来，我始终坚持推行民主管理，实行厂务公开。重大问题经过党委会、董事会、经理办公会集体讨论决定，一

般性的问题随时与班子成员沟通，取得班子成员的理解与支持。在涉及员工利益的问题上广泛征求员工的意见，所有的制度在公司层面形成后都利用公司内部网公示，广泛征求员工意见，最后经过职工大会或职工代表大会讨论决定。由于制度制定过程的公开、透明，事先反复征求意见，反复研讨，员工的诉求得到充分的体现，使得制度在执行过程中不打折扣，保证了公司管理的制度化。

为了方便与员工沟通，及时了解员工的意见和建议，公司开通了经理信箱，借助网络平台，领导层经常在网上和群众进行互动交流，不仅共同探讨公司改革发展大计，还就群众关心的热点问题和如何发扬、传承公司的文化理念等问题进行深入的探讨，营造了民主、和谐的良好工作氛围，为公司的民主管理注入了生机和活力。几年来我只要看到有员工留言，都在第一时间予以回复，对于大家的合理化建议立即采纳，马上安排落实，同时我在网上开博，将公司发展理念或思路通过经理博客向员工传播，促进了我与员工间的交流，促进了全员价值观的统一。

公司十分注意关爱员工及家人，连续十年为员工、家属及双方父母进行健康查体，累计查体6000多人次，受到员工及家人以及社会的好评。公司关心员工成长，每个月拿出两天作为固定培训日，对员工进行专业知识、健康养生、传统文化、社交礼仪、心理健康等培训，全面提高员工素质。

十年来，我注重两个文明一起抓，在四个方面取得了明显效果：

一是通过持续管理创新，形成了符合公司实际的管理体制和运营机制；

二是通过持续业务创新，构建了为油气田建设运营提供全过程服务的产品结构；

三是通过持续市场拓展，公司的产品与服务在中石化全部上游企业中赢得高度肯定，品牌效应初显；

四是注重人才队伍建设，建立了一支技术构成高、专业门类全、核心价值观统一、年富力强、梯队结构的大型综合咨询团队。

（摘自《森诺胜利的故事与哲理》）

庄敬再强

本刊记者 魏新志



乐清，地处浙江省东南沿海，与温州市区一桥之隔，1968年，庄再强就出生在这里，那时正是乐清人规模外出经商时期。

庄再强弟兄五人，他排行老四，家庭生活非常清苦，16岁中学毕业后，开始学习木工手艺，不久便背上了锛、凿、斧、锯远“走西口”，到内蒙、宁夏一带去做木工谋生，辛辛苦苦的，一年也挣不下几个钱，看到同村老乡在北京做服装生意收入不错，便在1987年也辗转来到了北京。

头一遭进了北京城，他对这座城市就有了一种亲情感，他觉得自己在北京可以大有作为，因为这里有优惠的政策、畅通的信息和庞大的市场。

他捏着手里仅有的3000元钱，在当时被称作“城市里的乡村”——小红门一带，租了一间十来平米的小平房，雇了三位小同乡，做起了服装买卖。

那时干这一行的，多是两三人的小游击队，六七个人搭帮的就算是有一定规模了，同业竞争得很厉害，要挣点钱，就必须耐得住辛苦。当时做布料服装，全靠自己剪裁、自己缝制、自己熨烫，然后再骑车送到地摊儿和小店出售，由于是无照经营，常常会被市场管理人员追得四下乱跑，有时听说警察要来检查暂住证，就不敢回出租房住宿了。尽管如此，他还是牢牢地记住父母“要实实在在做人”的教诲，在每一件服装上都下足了功夫，质量上从来不敢骗人，慢慢地便形成了稳定的供货渠道，培育了可靠的客户群体。

1990年，他的小作坊在生产方式上做了探索，分为单人计件、三人合作批量生产和十来个人组成小流水线等形式，他还经常地调整激励工资，调动雇工们的劳动潜能；更重要的是矢志不渝地坚持重细节、用好料，连一条小小的拉链都要做到精挑细选。在发展速度上，坚持稳扎稳打，始终把经营的风险维持在可控范围。

1995年，他决定为自己的小作坊定个名称，搞个品牌，于是便想到了本家老祖宗——庄子。作为深刻影响后世的中国道教学派代表人物，老人家“实现独立生命价值、成就理想人格魅力、认识事物相对规律”的追求及“逍遥”、“散淡”、“天人合一”、“顺其自然”、“超然物外”、“怡然自适”、“道是无情却有情”等一系列的传世思想，对指导自己的服装设计和经营真谛富含深意，这样，以庄子服饰为品牌的思路应运而生。

1996年，他以30万元资金注册成立了北京庄子工贸有限责任公司，自己担任董事长兼总经理，当时他凭借十几名员工和60多平米的生产场地，一头扎进了竞争激烈的皮衣市场，从设计、选料、进料、裁剪、缝制到成衣，每一个细节都严格把关，每一道工序都精益求精，靠着员工们的严谨操作和精湛技艺，当年

产值就达到了百十来万。

庄再强从战略、管理、质量、营销入手，四管齐下，执着地创建了“庄子”品牌，又以创新、务实、品牌、价值四个信念，日益叫响了“庄子”品牌。

为了打响庄子品牌，他聘请清华大学美术学院服装系教授肖文陵为设计总监，以中国传统文化的正统性和兼容性为创作思路，将大气庄严与轻松活泼完美结合、融内敛沉稳与外形张扬相得益彰，受到了消费者的广泛认可。

三年后，员工增加到200多人，专卖店开到了50余家。为了提高自己的经营本领，他在市委党校攻读了四年的工商管理专业，获得了研究生文凭。他关心国家发展、注重政治素养，于2002年11月加入了中国共产党。多年来，庄再强讲究人品、乐于合作，能够通过亲和产生推动力，通过弹性结成认同感，他常说：“我的责任是几百人的吃饭问题”，故而与员工们做到了相敬如宾、肝胆相照、利益与共、风雨同舟。

俗话说“早晚穿皮午穿纱”。成为了中国皮衣界的黑马后，庄再强也觉察到了皮衣销售中的季节制约问题，于是他在2003年开始投产时尚绚丽、清新雅致的女装，并进军潇洒俊逸、风流倜傥的男装，形成了“三驾马车”并驾齐驱的生产格局并进入了系列化发展阶段。

由于奉行“诚信当先、质量为本”的企业宗旨，庄子成为北京皮革行业首家通过ISO9001国际质量体系认证的企业之后，连续7年的北京最具文化创意十大时装品牌、连续8年的北京时装之都十大热销服装品牌、连续10年的北京名牌产品、连续12年的中国真皮衣王、连续13年的皮革同类产品市场综合占有率第一名、连续14年的北京市著名商标、连续15年的北京市知名品牌以及“首都文明单位”、“重合同、守信用先进单位”等荣誉接踵而来，公司还实现了全国皮革服装设计大奖赛特等奖三连冠，使这座号称流动的奖杯，永久保留在了庄子公司。

“庄子”事业成功后，不忘国家政策的扶持和社会宽厚的容纳，总是自觉地履行企业义务，真诚地回报社会。

从一个为生活颠沛流离的“小木匠”，到在北京人民大会堂金色大厅主持“携手并进 共享未来”庆



庄再强（左）接受《首都企业家》杂志副主编魏新志采访。

祝活动的董事长；从十平米的租赁屋，到数万平米规模的现代化大楼宇；从街头零散的地摊儿，到遍布全国70多个城市的160余家专卖店；从单纯裁制布料衣物，到集皮装、男装、女装的开发、设计、制作、销售为一体；一路走来，“庄子”壮哉！

在成功面前，庄再强头脑清醒，他深知曾经的成绩并不能代表未来的成功，明天的画卷还需要更加用心地描绘，自己永远不要骄傲，今后的路还十分漫长！

据说，浙江乐清人在北京有十万之众，他们的共同特性是“立志如山、行道如水、敢抢滩头、历经风雨”。作为乐清人的佼佼者，庄再强已是德艺双馨，他连任三届北京市东城区政协常委，同时也连续三届担任北京市工商联执委，又身兼东城区工商联副主席、区青联副主席等社会职务，多次荣获北京优秀青年创业带头人、北京先进私营企业者、关爱员工优秀民营企业等社会荣誉。

中国有一句古话叫“庄敬自强”，我曾写成横幅送过庄总，鼓励他庄严持重，做到笃实坚强，即以庄敬的态度去谋取本身的自立自强。此次采访后，我感觉他已经十分强悍了，但“行者无疆，未来无界”，为了鼓励他百尺竿头更进一步，让他在这个制造商会能够大放光芒的时代再接再厉，于是又写了四个字送给他——庄敬再强。

中国建材“八大工法”



中国建材上市八年来探索了一条“资本运营、联合重组、管理整合、集成创新”的发展道路，探索、完善了一系列相互支撑、相互促进的管理整合方法，宋志平董事长将其命名为“八大工法”。它既是中国建材开展深度管理整合的核心原则和基本方法，同时也对其他企业的管理实践具有普遍的借鉴意义。

一、五集中——实现规模效益

管理集中是开展整合的前提。中国建材根据自身情况，将管理集中聚焦于市场营销集中、采购集中、财务集中、投资决策集中、技术服务集中五个核心部分。

作为重组公司，中国建材的下属企业过去各自为战，采购、销售、融资成本都较高，技术资源不全面，管理基础参差不齐，还存在着市场交叉、内部竞争的隐患。“五集中”将重组进入的企业聚合为一个整体，解决组织的负外部性，实现资源集聚整合优势和管理协同优势。

通过市场营销集中，以组织结构整合为牵引，打破过去成员企业各自为政、独立开展市场营销的状

况，建立统一的区域市场格局，制定统一的营销策略，优化营销资源、组织和渠道，提升市场控制力和话语权。通过采购集中，充分运用集团采购的优势，改变由各个单体工厂独立采购的做法，整合分散的采购资源形成“大市场”资源，吸引更多的供应商参与竞价，极大降低了采购成本，也减少了物资供应方面的风险。通过财务集中，建立集中的资金管理系统实现资金集中管理，做到统一调度、管理、使用和监控，通过整合资源盘活资金存量，集中融资，有效降低财务成本。通过投资决策集中，将投资决策权上移集中到中国建材本部，建立规范统一高效的投资决策流程，确保全局战略的贯彻执行。通过技术服务集中，解决各成员企业自身技术资源不全面、技术投入不平衡的问题，加强集团资源共享，互通有无，并通过工厂间的对标优化提高运行质量，降本增效。

二、KPI管理——用数字说话

中国建材自一成立就确立了绩效导向型企业文化。秉承数字化管理理念，按照关键经营指标管理方法，每年将企业的经营目标层层分解为可操作的数字

化目标，在实施过程中动态监测、滚动调整、确保落实。依照公司的不同发展阶段及各业务板块的具体情况，KPI也有所不同。

2013年，中国建材确定了“1+8”KPI，即以净利润为核心，统领价格、成本、单位销售费用等其他八项指标。这九大KPI覆盖了中国建材日常生产经营活动的关键点位，成为全年工作的核心指标。在具体做法上，KPI管理可以分为三个阶段：

一是制定指引。年初，在综合参考同业公司数据、本公司历史情况和内外期望值三方面因素的基础上，结合形势分析预测，经过自下而上和自上而下的反复研究论证，形成本年度KPI指引。各子公司按照指引对各项指标进行层层分解落实。

二是动态调整。每月对KPI进行分析，找出同比有哪些进步和哪些不足，研判分析不足之处是源于外部原因(如宏观经济政策变化、市场环境变化、竞争对手策略变化等)还是内部原因(如经营管理不当、市场营销不力、历史遗留问题未解决等)，并以此为依据调整KPI指引。

三是目标倒逼。定期公布KPI完成度，用目标倒逼生产经营管理活动，鞭策企业努力完成年度指标，确保从年初开始就不断滚动更新的KPI指引能真正落到实处。

中国建材本部十分强调数字化管理，并将绩效文化向成员企业广泛宣传。中国建材内部的各种工作会议都讲求用数字说话，每月进行KPI对标，各板块负责人逐一对KPI完成情况做出报告。

三、零库存——向精益生产要效益

“零库存”即实施集约化管理和精益生产。精，

要求投入的生产要素少而精、不浪费，在适当的时间生产必要数量的产品；益，要求所有经营活动都具有经济效益。

中国建材在管理整合中贯彻“零库存”理念，通过将原燃材料、备品备件、产成品库存降至最低限，并加快周转速度，从而减少资金占用、避免资源浪费、降低生产成本。具体做法是从两方面着手抓好零库存管理：一是发布库存指引，各基层企业严格执行，原燃材料、备品备件按需采购，产成品随行就市、以销定产。二是加大监督检查力度。将库存作为一项重要的考核指标，使得企业上下重视和落实。

“零库存”管理理念的导入带来经营方式的极大改变。以煤炭采购为例，过去，很多水泥企业往往趁价格低位采购大量原燃材料来节约成本，但是这样做也造成了大量库存、占用庞大资金，而原燃料市场的价格涨跌也往往难以预计，大量采购给企业带来较大经营风险。在管理整合中，中国建材确定了煤炭实时采购的做法，要求各企业根据生产经营所需确定最小库存量，即买即用，使采购成本和库存管理成本降低，资金占用量减少，资金周转速度加快。

四、辅导员制——复制成功之道

中国建材近年以重组方式并入了许多企业，构成这个“木桶”的每一块“木板”长短参差不齐，只有加长短板，才能使木桶真正变大。中国建材用“辅导员制”来实现短板的加长。

“辅导员制”，顾名思义就是通过选派辅导员来帮助能力较弱的企业，把优秀企业文化和先进管理理念复制过去，助其尽快实现文化与管理的融合，进入良性发展轨道。



在联合重组过程中，许多新进入中国建材的企业情况各异，管理水平参差不齐、企业文化各不相同，有些客观问题仅靠自身从内部解决殊为不易。为此，中国建材充分发挥大公司的人才队伍优势、技术优势和规模优势，创立了“辅导员制”，在企业中选择管理、生产、技术、市场等方面的专家能手作为辅导员，派到相关能力较弱的企业，帮助其提高短缺的能力，实现综合水平的提升。辅导员们把各类行之有效的经验推广开来，对目标企业进行统一化、制式化管理，导入文化理念，规范管理体系，实现由“单一企业管理改进”到“公司业务协同”再到系统管理整合的整体提升。

中国建材有着一整套机制，确保“辅导员制”的有效运行。

首先是选拔和任用。辅导员都是技能高超的“管理高手、市场能手、成本杀手”，大多来自标杆企业。针对不同性质、不同文化、不同背景的重组企业的不同问题，中国建材会选派相应领域的专家能手。其次是培训，通过培训，辅导员们会系统了解自身的工作任务和权责界限，与解决实际问题相关的能力也会得到磨练加强。最后是派驻到企业开展辅导，中国建材所派出的辅导员，并不是去取代企业原有人员开展日常生产经营工作，而是帮助企业分析解决重点难点问题，建立长效机制，在企业实现提升后辅导员会有序撤出。

五、对标优化——比学赶帮超

对标优化的核心内容是以行业和内部优秀企业为标杆，以KPI为核心，定期对比主要经济技术指标，找出差距，做出改进。

中国建材的对标优化分为“对外对标”和“对内优化”两种形式。“对外对标”是指选择海内外一流的相关企业进行主要技术经济指标的对比和经营管理方法的学习。在水泥行业，中国建材将拉法基与海螺水泥作为自己的标杆，通过与其对照关键指标，找出差距，制定改进措施并予以落实，使各项经营指标持续优化。“对内优化”是指在内部成员企业之间开展对标，互相借鉴先进的市场营销、成本控制、组织优

化等方面经验，并将做得好的企业的各项措施和方法模式化，在成员企业推广实施，使成员企业的管理水平不断提升；发挥集团优势，在业务板块之间开展对标，不断发现并推广优秀的管理经验与方法，让优秀企业带动后进企业，使中国建材的综合管理水平不断提升。对内优化的过程中，各家企业的指标都透明公开，互相参照之下，既是一种激励，又是一种鞭策，大家你追我赶，互相学习借鉴，形成“比学赶帮超”的氛围。

六、价本利——过剩经济下的选择

“价本利”是相对“量本利”而言的。

量本利（VCP），最初是通过对企业产量（Volume）、成本（cost）和利润（Profit）三者之间关系进行综合分析，预测利润，控制成本的一种数学分析方法，后来成为在传统经济模式下的一种基本盈利模式。其核心理念是企业通过增加产量降低成本来取得利润，即所谓的“薄利多销”。

但在过剩经济背景下，产品供大于求，市场已从供给制约转为需求制约。在这种形势下，再去增加产量，不仅不能摊低固定成本，反而增加了变动成本，趋使流动资金紧张。更为严重的是，产能过剩引发企业之间愈演愈烈的低价倾销和恶性竞争，极大压缩了企业的利润空间，甚至导致亏损。

在这种形势下，中国建材提出一种全新的赢利模式——价本利（PCP）。价本利模式将企业的盈利核心不再立足于产量的增加，而是强调在稳定提升价格的基础上，稳定量或者减少量，通过管理整合降低成本，实现企业的合理利润。与量本利模式立足于单一企业的盈利相比，价本利模式更着眼于市场、着眼于企业全局、着眼于整个行业。在这一理念下，抓市场、抓价格对企业而言就变得意义重大。中国建材的下属各级企业对外做好市场营销，对内力争以销定产，维护区域市场供需平衡，重构合理的价格体系。

价本利，利润是目标，价格是龙头，成本是基础。中国建材开发出“价格曲线图”，用来研判产品价格的上限、下限、底限及与之相匹配的制造成本、单位销售费用、单位管理费用等指标，使其成为指导

市场营销、贯彻价本利理念的数字化基础。中国建材自2012年开展管理提升活动以来，将精细化管理、精益生产的理念渗透到了企业的每个层面，每年制定成本费用节约计划并逐一落实。

七、核心利润区——提升市场话语权

水泥是附加值低、运矩短的“短腿产品”。如果不走水路，水泥产品一般只有200公里左右的销售半径，再远就会因运输成本过高而失去竞争力。基于这一特性，水泥市场的区域性特征十分明显。水泥行业又是高度分散、竞争激烈的行业，任何一家企业在这样的环境下都不可能一枝独秀、包打天下。

正是基于对产品和市场特性的充分了解与把握，中国建材在香港上市后选择了四大区域作为战略性区域，迅速推进水泥业务的联合重组。重组的目的就是增加区域市场占有率和议价能力，促进区域供需相对平衡，推动区域水泥行业价值和产品价格的理性回归。

没有足够的市场份额，市场话语权就无从谈起。在重组过程中，中国建材提出“核心利润区”的概念，就是在四大区域中进一步构筑细分的核心区域。核心利润区，即企业占有较大市场份额、拥有较大市场话语权的区域。中国建材从全局战略出发，有重点地重组了区域内的一些关键企业。通过推进核心区域的联合重组和优化产业布局，实现了核心区域内资源与市场的合理有效配置，增强了企业对核心区域市场的影响力和控制力，一定程度获取定价权，从而提高企业的盈利能力。

目前，中国建材下属四大水泥公司已在各自市场区域建立起了45个核心利润区，其对整体业务的利润贡献率超过80%。

八、市场竞合——促进市场健康化

竞合理论的战略目标，是建立和保持与所有参与者的一种动态合作竞争关系，最终实现共赢局面。

在进入水泥行业之初，中国建材清醒地看到，我国水泥行业过去多年局限于单一企业的发展，过于注

重企业之间的竞争，而忽略了整个行业的系统性问题，其后果是企业间恶性竞争成为行业的主流，水泥价格长期偏低，行业价值多年得不到应有的体现。中国建材认识到，水泥行业是一个大系统，单一企业只是这个系统中的组成部分，只有系统健康了，每个个体才能健康发展，系统不健康，单个企业很难健康发展。所以要着眼于系统健康化，实现整个系统的协调发展。

中国建材的理念是，要实现水泥行业的可持续发展，水泥企业必须转变观念，从恶性竞争变为市场竞争，大家共同培育和维护健康的市场。多年来，中国建材一直秉承“行业利益高于企业利益，企业利益孕于行业利益之中”的思想，充分发挥大企业的引领和导向作用，成为维护行业秩序和系统健康的中坚力量。

在区域市场层面，中国建材与行业伙伴广泛沟通、通力合作、共同维护区域市场。各级负责人全力以赴跑市场、跑客户、跑竞争对手，确保区域内企业自律限产、理性竞争。在更高的战略层面，中国建材携手行业内其他大企业，共同构筑你中有我、我中有你、提升行业利益的新格局。2012年底，中国建材相继与海螺水泥、台泥水泥签订全方位战略合作协议。2013年，中国建材又入股海创、同力水泥，将合作更为深入化、实质化。当企业间交叉持股、不分彼此之时，一荣俱荣、合作共赢的良好局面已现美丽的曙光。

在过去八年的实践中，中国建材以全新的成长模式实现了企业的快速发展，并在推进大规模联合重组的同时，创造性地实施了一套行之有效的管理整合方法，不仅为企业从做大做强向做强做优转变奠定了坚实基础，而且引领了行业发展理念和发展方式的变革。随着“中速经济”的到来，中国建材面临着经济转型、行业形势和企业内部转型的多重压力，在这样的形势下，“八大工法”的提出对中国建材进行深度管理整合将起到至关重要的作用。

（摘自2014年第8期《企业管理》）

中国海油“八一”慰问海军官兵

7月23日，中国海油董事长、党组书记王宜林、总经理杨华一行前往海军总部，会见海军司令员吴胜利等领导，向海军官兵祝贺中国人民解放军建军87周年。

多年来，双方在协调用海、军民融合等方面建立了坚实基础，双方认为，中国海域既需要加强国防建设，也需要科学开发海洋资源，人民海军是维护海洋权益的主力军，中国海油是海上油气生产的排头兵，双方将继续加强合作，做好军民融合这篇大文章，为经略海洋、维护海权、建设海洋强国做出更大努力。

(据7月25日《中国海洋石油报》)

中企联、中企协召开学习贯彻习近平总书记给企业家回信座谈会

7月30日，中国企业联合会、中国企业家协会在京召开学习贯彻习近平总书记给企业家回信座谈会，探讨新形势下如何深化企业改革发展问题，中国石油化工集团董事长傅成玉、中国海洋石油总公司副总经理吕波、首钢总公司工会主席梁宗平、城开（北京）投资有限公司董事长兼总经理余延庆等四家首都企业家俱乐部会员单位领导与会并作了主题发言。

(据7月31日《中国企业报》)

中国神华 中国建材荣获中国工业企业履行社会责任五星级企业称号

7月26日，由中国工业经济联合会主办的“履行企业社会责任助推提质增效升级——2014中国工业经济行业企业社会责任报告发布会暨首届中国工业企业履责星级榜发布仪式”在人民大会堂隆重举行，中国石化等92家企业集中发布了2013年度社会责任报告，中国神华、中国建材等39家企业被授予“中国工业企业履行社会责任五星级企业(2014)”称号。

(据中国工业经济联合会网站)

福田汽车深入拓展非洲市场

7月12日，福田商务汽车非洲首发仪式在肯尼亚首都内罗毕举行，正在此间访问的北京市委书记郭金龙和中国驻肯尼亚大使刘显法、肯尼亚参议院议长埃奎·埃苏罗、福田汽车集团总经理王金玉出席，现场向SPERO非洲有限公司交付了60台福田蒙派克S，当天，福田汽车肯尼亚KD工厂也正式落成，该厂总装线超过1万平米，具备改装和测试能力，对于福田汽车开拓当地市场、辐射东非五国，以及将海外战略由贸易模式向营销模式过渡具有标志性意义。不久，福田欧辉客车还将服务于内罗毕公交系统。

(据7月20日《福田汽车新闻》)

中国海油希望小学屹立云南鲁甸震区

8月3日云南省发生了18年来最大的地质灾害，但位于重灾区鲁甸的、由中国海油援建的3所希望小学，除两所围墙有轻微开裂外，主体建筑均完好无损，校园成为当地灾民安全的避难场所。

长期以来，中国海油认真履行央企社会责任，援建的希望小学均坚持了长效机制，在选址、选材及质量监控等方面做实功课，实际抗震烈度远超当初设计的八级，地基深、钢筋粗、砖块厚，且为全框架结构，所以躲过了地震灾难可能造成的重大损失。

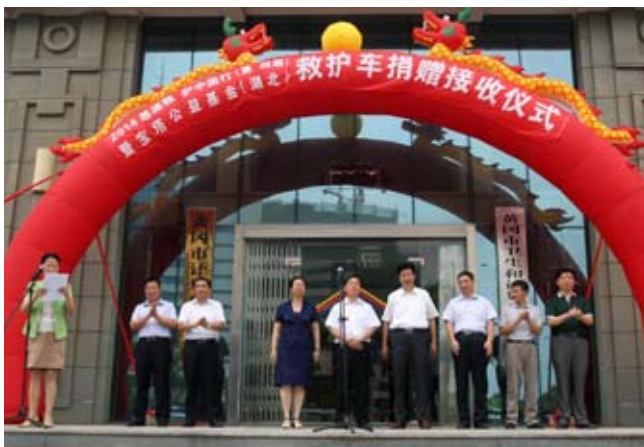
(据8月6日《中国海洋石油报》)

宝塔石化向全国13个贫困地区医院捐赠100辆救护车

7月4日，由中华思源工程扶贫基金和思源宝塔公益基金共同发起的“2014思源救护中华行（第四期）暨宝塔公益基金捐赠100辆救护车发车仪式”在北京举行。全国人大副委员长“思源工程”理事长陈昌智出席活动并对宝塔集团的义举给予高度赞扬，宝塔石化集团董事局主席、“思源工程”副理事长孙珩超表示，多年来，“宝塔人”以自强不息的精神、开拓创新的胆略、敢闯敢干的激情在经济、教育、环境和社会公益等领域取得了一系列的优异成绩，今后，我们仍将“以人品打造精品，以精品回报社会”的理念，承担企业社会责任。

据悉，为了更加专业、持续、规范地开展扶贫工作，宝塔集团于2013年6月捐资1500万元，在“思源工程”设立“思源宝塔公益基金”主要用于改善边远地区贫困群众的生活、生产条件，支持欠发达地区教育、卫生事业、赈灾及灾后重建工作。此次捐赠的100辆救护车全部投放于国家贫困县医院。

(据7月26日《宝塔石化》报)



北京自来水集团采取多项保障应对百年日用水高峰

由于北京近日来的持续高温高湿，导致7月28日北京城区日供水量达到310.4万立方米，突破了100年来的历史纪录，逼近322万立方米的最大供水能力。

北京市自来水集团通过实时监控供水管网压力变化，优化调度方案，合理调配分厂供水能力，加大夜间储水存量等有效手段，保证了今年夏季的高峰供水安全。

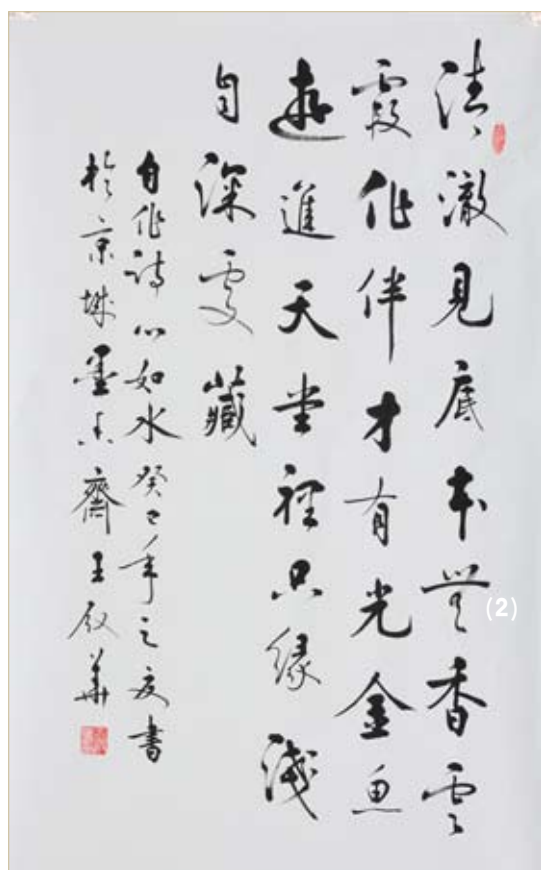
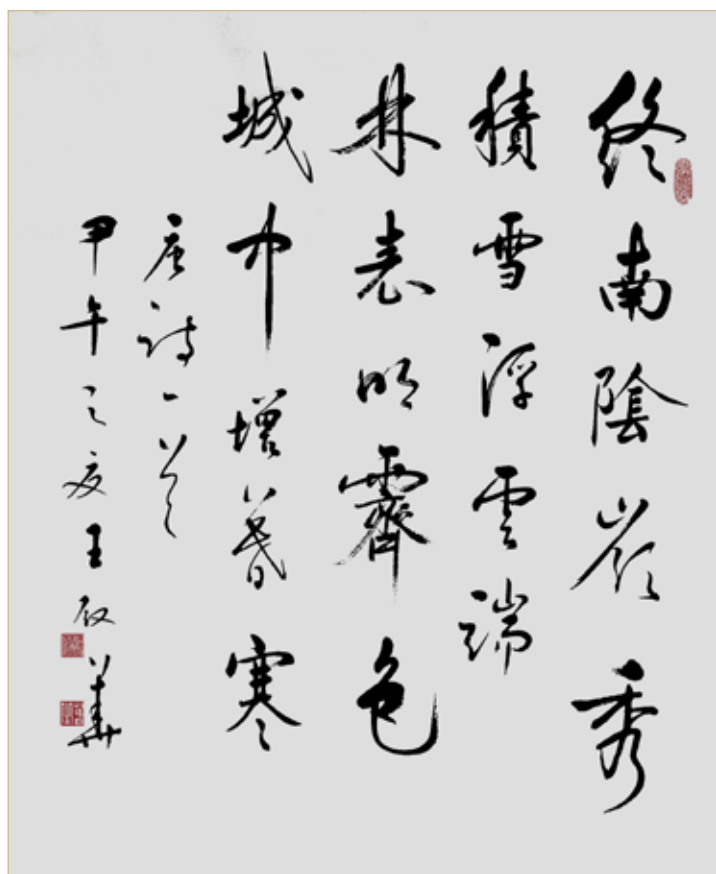
由于北京水资源紧缺，自来水集团向社会各界呼吁，要节约用水、规范用水。

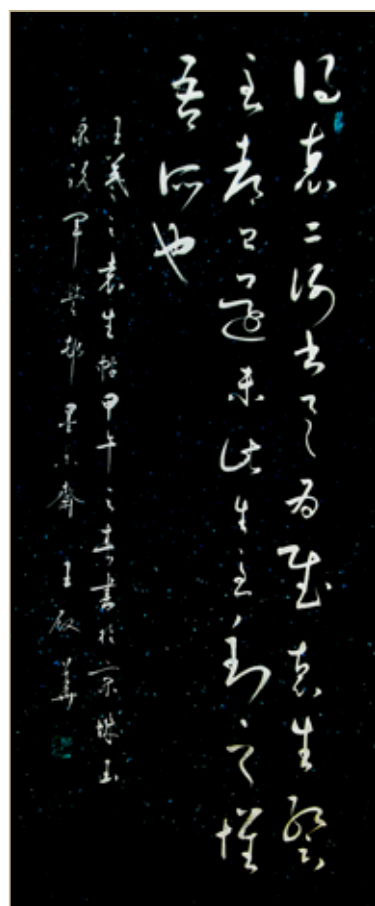
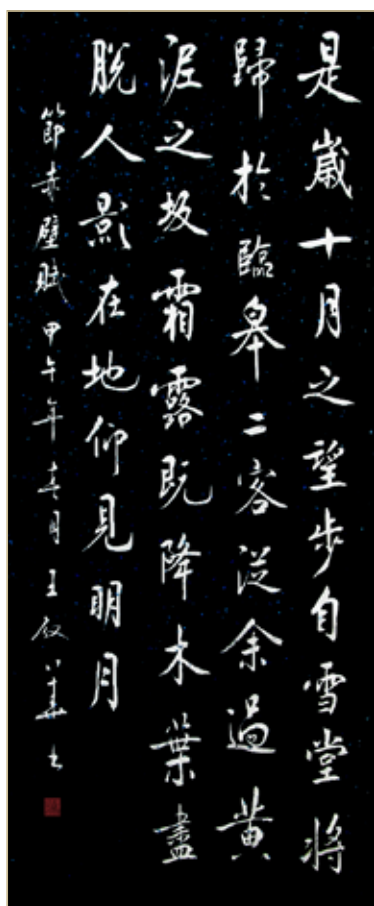
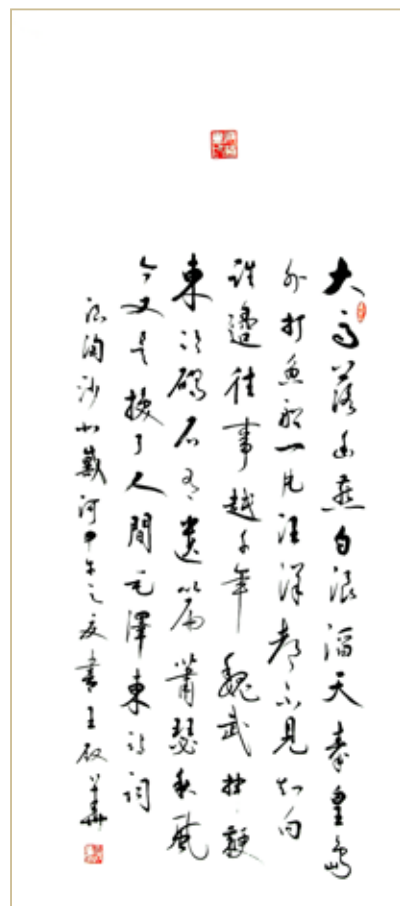
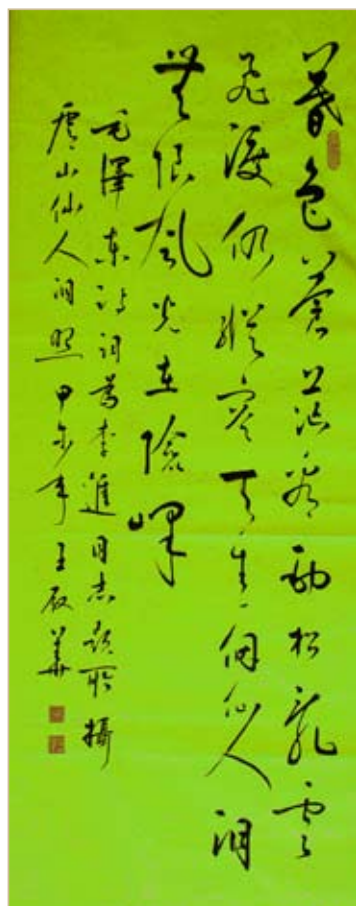
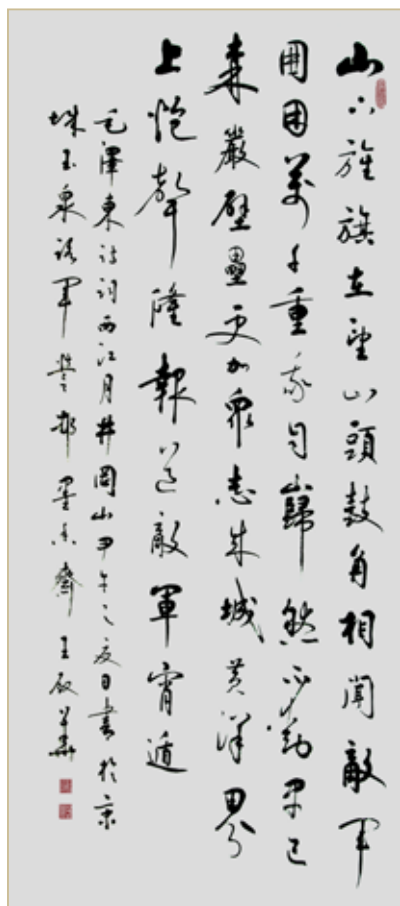
(据8月1日《北京供水》报)

现代著名书法家王殿华



王殿华，字春生，1955年出生，山东武城人，曾任总参原工程兵局局长，解放军理工大学兼职教授。现为中国书法家协会会员，中国榜书艺术研究会理事，华和厅与中和百年书画院副院长，工程兵书画摄影协会副会长，中国诗歌学会会员。其书法追求大众认可，雅俗共赏。书法大家欧阳中石评其书法：“结体俊秀，用笔清朗，章法自然，绮丽高贵，神采飞扬，意韵深厚。”曾20多次参加全国书法大展并获奖；300多幅书法作品刊登在《解放军报》《书法导报》等40多家报刊；发表诗歌散文300多篇；著有《王殿华书法集》。200多幅作品被美术机构和中外政要、知名人士收藏。近几年其书法作品先后在北京保利、瀚海和汇丰公司分别拍卖成功。





往诗如烟

魏新志，1952年出生于天津，1969年参加内蒙古生产建设兵团，1978年进入电信部门，先后担任北京市电信管理局党办主任、宣传部长、维护中心党委书记。

当选北京市西城区第12、13、14届人大代表；西城区人民政府第5、6、7届特邀监察员；西城区2011年度公益人物；荣获2006—2010年度首都文明建设奖；曾任全国八届文代会代表；全国优秀产业文化工作者。现任中国文联产业工作委员会委员、中国书法家协会鉴定评估委员会委员。

2012年退休，2013年受聘为首都企业家俱乐部会刊部主任。



魏新志热爱文学创作，40多年来创作了近千首诗歌，本刊辟《往诗如烟》专栏，每期选发一首诗歌并请作者讲述一段相关的创作故事。

走上邓小平小道

今年8月22日是邓小平同志110周年诞辰纪念日。

10年前的8月，我随北京市委《前线》杂志社赴江西参观学习，一路瞻仰了茅坪、小井、黄洋界和八一南昌起义纪念馆。返京前，安排了一天自由活动时间，我原打算去南昌郊区青云谱参观八大山人纪念馆，但后来听说离南昌四十里外的新建县拖拉机修造厂是“文革”期间邓小平“流放”三年之久的地方，当时正值邓小平百年诞辰之际，于是我又决定去新建，去走一走著名的邓小平小道，向领队请示后，个人意愿竟变成了全团共识，于是大家又结伴去了新建县拖拉机厂。

这里有邓小平专用的、四壁糊满了报纸的小屋和安装着锉刀、台钳的工作台，车间外就是那条连接到一处部队驻地的邓小平小道，当年的每天早晨，邓小平和卓琳把照料邓朴方的事情托付给养母后，便一同到工厂去，路是羊肠小道，容不了两人并肩，于是，他们就一前一后地相随而行，有时一路上都不说一句话。

我默默地沿着小道走了一个来回，努力地去捕捉、感受一位伟人在那段非常时期的经历与情怀，也想起了1989年6月接到老人家亲笔题写的“中南海电信局”手迹时的温暖与感动。于是，《你好，小道》应运而生了，在当晚联欢活动时，我作了即席朗诵，大家给予了鼓励，稿子被在场的北京市委市直工委刊物《心桥》编辑要走，不久做了刊登。据说，这首诗还被几个单位作为了学习资料。



你好，小道

魏新志

南昌新建拖拉机修造厂是邓小平“文革”中被流放的地方，三年中，他每天从住处到车间，都固定地走在这条小道上……

殷切切，静悄悄，
走近邓小平小道，
是为了表达一种敬意，
是为了瞻仰一位英豪。

您身材不高，
却从来不惧虎豹，
您不苟言笑，
却时常心涌狂潮。

一千多个日日夜夜啊，
面对着社会的动乱，
面对着是非的混淆，
面对着国力的衰耗，
面对着奸臣的喧嚣，
您运作锉刀，
把中国的命运思考，
您掌控台钳，
把信仰的硬件锻造。

政治封杀，
天河昭昭，
三次罢官，
乌纱轻抛，
但！
打不断金刚腿，
砸不断天王腰，
罢黜不坠青云志，
流放不做笼中鸟。

可敬的工友们，
每天自发地把您的工位打扫，
每天暗地里为您护驾保镖，
他们在窗户上贴满报纸，
把一个隐蔽的环境打造，

他们又在田野里铲掉青草，
开出这条便捷的小道。
“明天见！”，
“早晨好！”，
您每天仅说的两句话，
体现了人与人之间的美好，
满含了您对人民的回报。

骨肉分八方，
吉凶谁来告？
多想品一口广安的陈酿，
多吃一口家乡的醪糟，
但为了接济受难儿女，
您每月只订20元的餐标。

在那个特殊的年代，
您和全中国人民一道，
忍辱负重，
不屈不挠。

终于啊！
河清有日，
善有善报，
人们发出金牌道道，
您奉旨接招，
又进北京城，
执政新天朝。

从此啊！
车辚辚，
马萧萧，
神州大地涌春潮，
春天的故事开篇了！

您主张，

不论官大官小，
甭管白猫黑猫，
摸着石头过河，
靠着探索创造。

您呼吁，
让国门开的更大，
让农民先搞承包，
让一部分人先富起来，
让几个特区先行领跑。

您强调，
把国防做强，
让教育先导，
请人才入帐，
为科学开道。

您倡导，
经济发达了，
中国才会富饶，
国家强大了，
世界才不敢小瞧。

啊，
南昌城外的小道，
你好！

你好，
南昌城外的小道！

小平百年，
一代天骄，
您永远，
春不老，
花不凋。

中国梦桑榆情

摄影比赛获奖作品评选

(本刊讯) 首都企业家诗书画院团体会员单位——中国石化机关新雅书画苑在甲午年金秋之际举办了《中国梦 桑榆情》摄影比赛活动，经过专家对全部来稿的认真评审，选出了获奖作品，本刊选登如下。



《梦里奥园》



《交流》



《母女情》



《老有所为》



《古镇风情》



《勤劳的老人》



《潇洒一回》



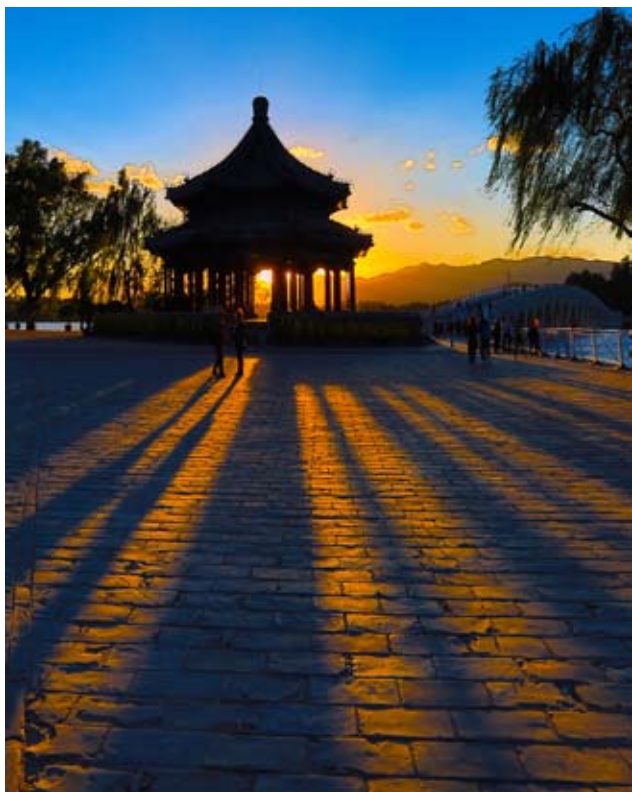
《夕阳红》



《奔驰》



《奔驰》



《夕照廓如亭》



《云雾山中》



《布达拉宫之夜》



《出招》



《以笔会友》



《隔辈亲》



《雾灵之巅》



《师生情》



《剪情》



《抢镜头》



《追梦老人》



《点评》



《只告诉你》



《歌声，亚克西》



《土风炫动》



编者按：中国人民解放军总后勤部原政委、首都企业家俱乐部顾问张文台上将，素有“军中儒将”之称，在政治工作、领导艺术、人生修养、企业管理、生态文明建设、健康养生及诗词书法等领域均有深厚的理论功底和丰富的实践经验，涉猎广泛，著述颇丰。

中央文献出版社于2014年1月出版了7卷本《张文台文丛》，其中的《健康养生卷》集中体现了张将军对健康养生的哲学思考和独到感悟，以此为蓝本的各地演讲亦广受欢迎。经商作者同意，本刊摘编书中主要内容，辟“张将军健康养生谈”专栏于年内分12期刊出，以飨读者。愿读者能从张将军的养生之道中获益，身心健康地生活。

张将军健康养生十论之八 以动养生，为修身健康之源（上）

说起以动养生，大家首先想到的就是体育锻炼或在健身房，冰冷的运动器械和大负荷枯燥乏味的肌肉训练，这常常让人对运动望而却步，也难以坚持。实际上，掌握好快乐健身的秘诀，就能在任何条件下运动，并在运动中愉悦身心，达到健身强体之目的。

经常运动的人认为，以“动”养生是健康快乐的源泉。因为它能刺激脑下垂体分泌内啡肽，让人的心情变好。但是，具体到每个人来说，由于性格、体质、家庭条件以及成长经历的不同，对运动项目的喜好也各有差别，于是我们就要把握快乐健身的原则，选择自己喜爱并有条件坚持的运动方式。

选择适合自己的运动项目

美国科学家最近提出一个观点“运动是良药”，这种“良药”能强身健脑、防病治病，但需遵“医嘱”才能发挥最大“药效”。健康运动就是要按照科学的原则进行适量、适度、适时、适当，多样而有规律的运动。

选择健身运动时首先要考虑到自己的健身目的是什么，是预防慢性疾病、减肥塑形，还是增强肌肉力量。其次，要考虑到自己的身体状况和体质水平。例如，关节炎患者要避免从事震动力大的运动；平衡能力差的人不要进行快速旋转等运动。再次，还要考虑到自己的年龄与身体素质。

成年人要多选择提高心肺耐力和控制体重的有氧运动。也可选择一些增强肌肉力量和耐力的运动，如俯卧撑、下蹲、举重等。体格健壮的人可考虑球类运动如篮球、网球、足球、羽毛球、乒乓球等。

老年人除了进行有氧运动以外，还要尽量多选择一些增强骨密度，提高平衡、协调和柔韧性的运动，如跳舞、做韵律操、太极拳、瑜伽等。

高血压患者应选择中小强度的运动，一般40岁以下者运动心率要控制在140次/分左右，50岁的人控制在130次/分，60岁以上者控制在120次/分以内。运动时间以每次30-60分钟为宜，每周锻炼4-5次。运动前后要做好热身和整理运动并按照循序渐进的原则，根据病情和体力逐渐增加运动量。

中老年心脏病患者最适合健步走、慢跑、骑脚踏车、打羽毛球、高尔夫球等运动。每周3-5次，每次20-40分钟，运动前最好先做10分钟热身运动。运动强度需根据患者的身体状况来调整，运动中应注意检测心率，避免出现心肌缺氧、梗塞或心律不齐。平时不常运动的人，要先从散步、园艺、家务劳动、跳舞等低强度运动开始，适应后再循序渐增加运动量。

糖尿病患者除了日常活动之外，每周需运动6-7次，每次30分钟以上，以有氧运动为主，力量锻炼为辅。尽可能在饭后尤其是早餐后1.5-2小时运动。因为这段时间是一天中血糖最高的时段。运动时，要带水、毛巾和一些糖块以便迅速缓解运动中可能出现的头晕、出虚汗等低血糖症状。

运动是心理按摩师

运动锻炼有助身体健康，这已是不争的事实。当人们感到体质下降时，常常会想到通过体育锻炼的方式来恢复健康、增强抗病能力。然而，当人们在日常生活、工作中

感到压力过大或遭受挫折,出现情绪低落、郁闷、烦躁、紧张、焦虑等负面情绪时,则很少会想到借助体育锻炼的方式进行排解。事实上,体育锻炼不仅有助于提升身体的健康水平,还能明显改善心理健康程度。

提高认知能力。体育锻炼能促进机体新陈代谢,提升神经系统的活动能力,改善大脑皮层兴奋与抑制的协调作用,促进大脑的开发和利用,进而提高认知能力。研究表明,经常进行体育锻炼有助于提高脑细胞反应速度,使右脑得到充分锻炼,不仅可以提高空间、时间和运动的感知能力,而且还能改善记忆力和形象思维能力。

改善情绪状态。心理学家认为,体育锻炼能激活中枢神经系统并达到愉快水平,适度体育锻炼能促使人体释放出内啡肽,让人感到心情愉悦,从而有效降低紧张、焦虑、抑郁、愤怒等不良情绪。医学研究表明,无论是长期锻炼还是短期锻炼都能产生良好的情绪效应。

塑造良好品格。体育锻炼是一种需要不断克服自身主观困难的活动,如肌肉酸痛、关节扭伤、惰性心理和逃避心理等。由此可见,进行体育锻炼,不仅能挖掘自己的潜能,提高运动能力,而且还有助于提升个人意志水平,增强自我控制能力,培养勇敢果断、坚定刚毅、吃苦耐劳、坚持不懈等良好品质。

培养积极个性。体育活动有助于形成更积极健康的人格。经常参加体育锻炼的人往往表现出更多阳光、向上的个性特点。有研究人员曾对运动员和普通人进行比较研究,结果表明:运动员更具独立性、心态健康,处事也更积极客观。

运动心理学家指出,不同的运动项目各有特点,对于希望借助体育锻炼改善性格的人来说,最好能根据自身情况选择合适的体育项目。比如:办事犹豫不决、不够果断的人,可通过乒乓球、网球、羽毛球、拳击、击剑等需要快速做出反应的体育活动来增强自己的果断性;对于遇事易急躁、冲动的人,则可选择太极拳、慢跑、散步、游泳、射击等能增强自我控制能力、稳定情绪的项目;而对于比较孤僻、不善与同伴交往的人,则建议多参加篮球、足球、排球等集体项目。体育锻炼在增强身体素质的同时,还对心理素质的完善,心理健康水平的提高有着积极的促进作用。

为什么人们难以坚持锻炼

运动是一剂改善身心健康的良药,但其作用并非立竿见影,而是需要长期坚持。因此,养成良好的锻炼习惯尤为重要。然而,现实生活中,能够养成锻炼习惯,长期坚持的人并不多。什么原因导致人们不能坚持锻炼呢?加拿大健康与生活方式研究所曾做过相关调查,总结出了不爱

运动的人使用最多的三个理由是:没时间、没精力、没动机。这些是不是放弃锻炼的理由呢?下面从知、情、意三个方面进行分析。

1.从认知方面来看,所谓“没时间”、“没精力”,实际上是没有充分认识到身体锻炼的重要性,甚至没有意识到身体健康的重要性。在他们看来,身体锻炼远不如工作、学习或其他事情重要。事实上,我们应该知道“8-1>8”的道理,每天从8小时的工作学习中抽出1小时进行体育锻炼,工作学习效率要远远超过只工作学习不锻炼的8小时效率。

2.从情绪情感来看,无法坚持锻炼者往往不能发自内心地喜欢锻炼,也就是所谓的“无动机”。在他们看来,锻炼是一种负担,缺乏锻炼热情。一些人也许是出于身心健康、减肥或是健美等原因开始锻炼,但坚持一段时间后,没达到预期效果,就会放弃。

3.从意志方面来看,不能坚持锻炼本身就是意志薄弱的表现。人们很容易输给自己的惰性,稍有一些困难(如天太冷、太热、没睡醒等)便成为放弃锻炼的借口。

如何做到坚持锻炼

最好的方法就是养成长期锻炼的好习惯。习惯的力量是强大的,一旦形成某一种习惯将很难更改。然而习惯的养成也并非一蹴而就,它需要一段时间的重复和练习。行为心理学研究表明,一个动作或想法,如果重复21天就会变成一个习惯性的动作,即21天效应。养成长期锻炼的习惯同样可以遵循这样的规律。运动心理学家将体育锻炼习惯的形成大致分为三个阶段:

第一阶段(1~7天)建立阶段。这一阶段需要靠个人毅力,努力督促自己进行锻炼,且锻炼过程中会有一些的不适感。刚开始锻炼需要改变原有的生活方式和作息规律,需要与原来懒散的行为作斗争,还得忍受锻炼所带来的肌肉酸痛。而且这一阶段往往还体会不到锻炼所带来的益处,因此很容易放弃。

第二阶段(7~21天)形成阶段。这一阶段锻炼不适感会明显减少,新的作息时间和生活方式基本适应,也初步体会到了锻炼所带来的好处,此时,锻炼习惯已基本形成。

第三阶段(21~90天)巩固阶段。经过约3个月的练习,锻炼习惯基本稳定下来。此时,锻炼行为不再需要意志努力,行为过程自然、流畅。倘若突然有2~3天没有锻炼,反而会觉得不舒服,不习惯。

由此可见,运动习惯的形成是一个由外部支配到内部控制,从不稳定到稳定,逐步自动化的过程。一旦形成习惯,锻炼就不再是负担,而成了一种需要,当需要得到满足时,人就会感到愉快、兴奋,反之则感到不舒服。



王渝生，中国科学院理学博士、教授、博士生导师，国家教育咨询委员会委员，中国关爱协会副理事长兼秘书长。十届全国政协委员、教科文卫体委员会委员，中国科技馆研究员、原馆长、党委书记，中国民间组织国际交流促进会原副会长。首都企业家俱乐部特邀理事。

编者按：本刊从去年第一期起，连载王渝生教授的《中华科技百年》，很受读者欢迎。今年继续连载其后半部分，至年底结束，届时将奉献给读者一部完整的110余年中华科技发展简史。

实现载人航天壮举 青藏铁路全线铺通

——中华科技百年（二十）2003—2005年

概述

在党的“十六大”精神鼓舞下，我国载人航天工程的“神舟五号”、“神舟六号”飞船相继升空，实现了载人航天的壮举，成为我国在空间高技术领域的新的里程碑。

超级杂交研究取得重大突破，三峡水库蓄水成功，青藏铁路全线铺通，从万亿次到十万亿次高性能计算机的推出，我国第三代移动通信系统研制成功，还有抗击“非典”科研取得重大成果，都使我国科技、经济和社会发展方面取得了长足的进步。我国国家“十五”计划在科技领域关于“推进科技进步和创新，提高持续发展能力”的总体目标得以实现。

上海建成世界上第一条商业化运营磁浮列车线

2003年1月1日，世界第一条商业化运营线上海磁浮列车通车，这是中德两国在高科技领域合作的重大成果。磁浮列车线全程共33公里，列车时速430公



上海磁悬浮列车

里，单向运行时间仅8分钟。为此，上海47家单位共1000多名科技人员进行了140多个科研项目的试验，并获得了8项专利。该工程使我国成为继德国、日本之后第三个掌握磁浮系统技术的国家。

金属纳米技术研究取得突破性进展

2003年1月，中科院金属所材料科学国家实验室采用表面纳米化技术，在300℃的温度环境中成功实现纯铁块的表面氮化，突破了长期以来金属材料表面氮化应用中的技术“瓶颈”。这项研究的论文发表在

《科学》杂志上。中科院物理所的国际量子结构中心研制成功一种新纳米材料——全同金属纳米团簇。他们在硅金属的基片上成功种入了铝原子，其大小为1.5纳米，分布十分均匀，形成一种人工的两维晶体。他们已经这样制备了16种不同的人工晶体。《科学》、《自然》、《物理评论快报》报道了这项研究成果。

长着4个翅膀的恐龙在我国被发现

中国科学院古脊椎动物与古人类研究所的徐星、周忠和博士及其同事，通过研究辽宁的恐龙化石材料，发现



长着4个翅膀的恐龙 (1)

鸟类的恐龙祖先长着4个翅膀，很可能具有滑翔能力，这为鸟类飞行起源于树栖动物、经历了一个滑翔阶段的假说提供

了关键性证据。1月23日的《自然》杂志以封面文章的形式报道了这项成果。

百万亿数据处理超级服务器研制成功

3月14日，被誉为中国超级服务器“航空母舰”的曙光4000L在京通过专家验收。由中科院计算所国家智能计算机研发中心联合曙光公司共同推出的曙光4000L，整个系统由40个机柜组成，有644个CPU，每秒3万亿次峰值速度，644G内存，百万亿字节存储。整套系统具有很强的可扩展性，最大可“在线”扩展到80个机柜，每秒峰值速度达6.75万亿次。该系统可同时适用于高性能“科学计算”和“信息服务”领域。

超级杂交稻研究取得重大突破

中国科学院遗传与发育生物所李家洋院士和中国水稻研究所钱前研究员领导的课题组，不仅发现了控

制水稻“分蘖”的基因，而且成功分离和克隆了这一基因，从而在水稻分蘖分子调控机理方面取得突破性进展，在揭示水稻高产的分子奥秘上迈出重要一步。这一成果发表在2003年4月10日出版的《自然》杂志上，这是生命科学基础理论研究领域我国科学家在这一权威杂志发表的第一篇原始论文。由中国工程院院士袁隆平主持的“超级杂交稻育种”项目，在湖南湘潭县、龙山县的两个基地102亩和127亩示范田，平均亩产达到807.46公斤和817.37公斤，为大面积种植超级杂交稻奠定了坚实基础。

量子通信实验领域取得重大进展

2003年5月，中国科学技术大学量子物理与量子信息实验室成功实现了量子纠缠态的浓缩，并利用这一技术在国际上首次实验实现了远距离量子通信中最为关键的单元器件——量子中继器，为未来远距离量子通信的实现奠定了基础。《物理评论快报》刊登了这一研究的论文，《自然》杂志以封面文章的形式，发表了中国科大教授潘建伟与奥地利维也纳大学合作者关于纠缠态纯化的研究论文。

三峡水库蓄水成功

2003年6月10日，三峡工程坝前水位正式达到135米，“高峡出平湖”的百年梦想变成现实。6月



三峡水库蓄水成功

16日，三峡工程双线五级船闸通航。该船闸是当今世界上规模最大的内河船闸。11月，三峡工程首批发电的6台机组全部投产，创造出水电安装和投产的世界纪录。

神舟五号首次载人航天飞行成功

2003年10月15日，我国自行研制的“神舟”5号载人飞船在酒泉卫星发射中心发射成功，“神舟”5号返回舱10月16日在内蒙古四子王旗主着陆场成功降落，我国首位航天员杨利伟神态自若地走出返回舱。至此，中国成为世界上第三个掌握载人航天技术的国家。



我国遨游太空第一人杨利伟

功降落，我国首位航天员杨利伟神态自若地走出返回舱。至此，中国成为世界上第三个掌握载人航天技术的国家。

抗击“非典”科研取得阶段性重大成果

2003年，我国出现大规模“非典”疫情。我国科技人员从“非典”患者的标本中分离出冠状病毒，完成了冠状病毒全基因组序列测定，研制出“非典”快速诊断试剂，开发出一批防治“非典”的药品，在SARS病原学、临床诊断与治疗、生物防护装置等研究方面取得进展，完成了SARS病毒灭活疫苗研究并进入临床试验。



抗击非典纪念邮票。

可控热核聚变实验研究获重大突破

中科院等离子体所HT-7超导托卡马克实验获得重大突破：最高分子温度超过5000万度；获得可重复的大于60秒放电时间，最长放电时间达到63.95秒；是世界上第二个能产生分钟量级的高温等离子体实验装置；高约束等离子体存在时间为220倍能量

约束时间，继续保持世界领先地位。

高精度水下定位导航系统研制成功

由国家“863”资助，中国测绘科学研究院和中国船舶重工集团第七一五研究所合作研制开发的，我国第一套水下DGPS高精度定位系统于2004年元月7日在杭州千岛湖通过了由两院院士李德仁为组长的专家组验收。在水深45米左右的水域，系统的水平定位精度达到5厘米，测深精度为30厘米，从而将过去传统水下定位精度从十多米提升到了亚米级，使我国成为继美、法、德之后世界上少数几个掌握水下高精度定位技术的国家之一。

海域油气资源战略调查获重大突破

2004年2月，在我国管辖海域全方位进行的新一轮油气资源战略性调查中，新发现一批重要的含油气局部构造，提交了第一批预选井位，初步计算出我国海域油气资源量可达400亿吨以上的油当量。特别是在我国南海深水海域首次发现巨厚中生代地层，沉积地层厚度超过万米，为进一步开展深水领域油气资源调查指明了勘探方向。

破解膜蛋白晶体结构难题

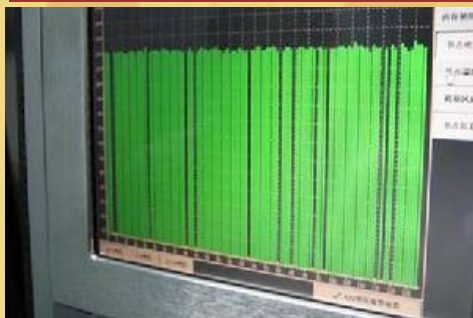
中科院生物物理所和植物所的科研人员完成了“菠菜主要捕光复合物的晶体结构”的测定工作，不仅分离纯化了这一光合膜蛋白，而且在世界上率先测定了这一复合体的三维结构，从而破解了这一国际公认的、具有高度挑战性的前沿难题，推动我国光合作用膜蛋白研究进入国际领先水平。2004年3月18日，《自然》杂志以封面文章的形式发表了这项研究成果。

首座国产化商用核电站建成投产

秦山核电二期工程2号机组于2004年5月3日正式投入商业运行。至此，由我国自主设计、自主建造、自主管理、自主运营的第一座大型商用核电站1、2号机组全面建成投产，工程设计装机容量为两台60万千瓦级压水堆核电机组，总投资148亿元。在二期工程55项大型关键设备中，有47项实现了国产化，标志着我国实现了由自主建设小型原型堆核电站到自主建设大型商用核电站的重大跨越。

10万亿次高性能计算机跻身世界十强

曙光4000 A 由中科院计算所、曙光公司、上海



曙光4000A的控制界面

超级计算中心共同研制成功，并在2004年6月公布的全球高性能计算机排行榜上位列第十。

它的研发成功使中国成为继美国、日本之后第三个能制造10万亿次商品化高性能计算机的国家之一。

量子信息实验领域取得重大突破

中国科技大学潘建伟教授等通过实验，成功地使一定空间范围内的5个光子之间存在“感应”效应，从而在国际上首次实现了五粒子纠缠态以及终端开放的量子态隐形传输。该成果表明，我国多粒子纠缠态的研究超越了美、法和奥地利等国家，进入国际领先水平。2004年7月1日，《自然》杂志发表了这一重大研究成果。

纳米“超级开关”材料研制成功

7月，中科院化学所江雷研究员领导的研究小组成功地通过调节“光”和“温度”实现了纳米结构表面材料超疏水与超亲水之间的可逆转变，制备出超疏水/超亲水“开关”材料，在功能纳米界面材料研究领域取得了重要进展。其论文分别在《美国化学会志》、德国《应用化学》发表后，得到《自然》和《科学》杂志报道的高度评价。

“双星探测”计划实现

2004年7月25日15时5分，“探测二号”卫星成功地从太原卫星发射中心发射升空，30分钟后准确进入预定轨道。

“探测二号”卫星与已在轨道运行的“探测一号”卫星构成了具



探测二号成功发射

有创新特色的星座式独立探测体系。中国的“双星”与欧洲空间局“星簇计划”组成密切配合的联合探测网，首次实施地球空间六点立体探测。

第一个下一代互联网主干网开通

2004年12月25日，国家发改委等8个部委共同推进的我国第一个下一代互联网主干网CERNET2正式开通，这是目前世界上最大的纯IPv6互联网，已覆盖了北京、上海、广州等全国20个主要城市。此举标志着我国下一代互联网



下一代互联网核心路由器设备

建设全面拉开序幕，在世界下一代互联网发展上抢得先机。CERNET2大量采用具有我国自主知识产权的核心网络技术及产品。

西气东输工程全线实现商业运营

全长约4000公里的西气东输工程2004年12月30日实现全线商业运营。8家专业设计院、30多家科研院

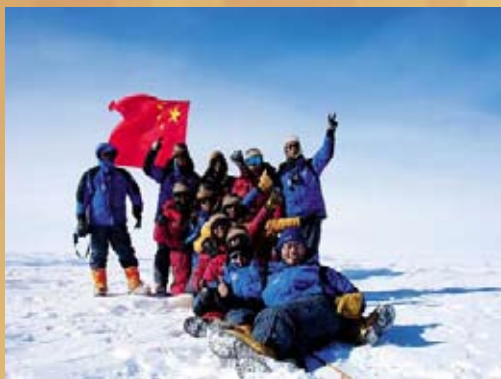


西气东输线路图

所，展开了7000余项科技攻关，采用了先进的遥感选线、地质地震灾害评估等方法优化线路走向，采用管道自动焊接技术、全自动超声波检测、空气干燥工艺等高科技手段和设备，保证了工程建设进度和质量。

中国科考队首次登上南极冰盖最高点

北京时间2005年1月18日3时16分，在挺进南极内



登上南极内陆冰盖最高点

陆冰盖1200多公里后，中国南极内陆冰盖昆仑科考队登上了南极内陆冰盖的最高

点：南纬80度22分00秒，东经77度21分11秒，海拔4093米。我国科考队成功登上冰盖最高点，是人类南极考察历史上的一次壮举，表明我国南极事业发展又上了一个新台阶。

《中国植物志》全部出版

与世界上同类著作相比，126卷册的《中国植物志》收载植物种类和所含卷册最多，总体编研水平高，是我国近百年来第一部最全面、最系统的全国植物志。《中国植物志》是关于中国维管束植物（包括蕨类植物与种子植物）的全面、系统、科学的总结，它记载了中国3万多种植物（301科3408属31142种），共5000多万字，9000多幅图版。

科学钻探深入地下5158米

2005年4月18日，中国大陆科学钻探工程在江苏省连云港市东海县举行竣工典礼。经过近4年努力，中国大陆科学钻探工程“科钻一井”胜利竣工，在江苏省东海县毛北村成功深入地下5158米，并在此基础上取得了一系列科研成果，这标志着我国“入地”计划获得重大突破。这也是当前正在实施的国际大陆科学钻探计划20多个项目中最深的科学钻井。



科钻一井工程成功

首款64位高性能通用CPU芯片问世

2005年4月18日，由科技部、中国科学院和信息产业部共同主办的“龙跃神州‘芯’动中国”——“龙芯”2号成果发布及产业化基地成立大会在京举行。

由中科院计算所研制的龙芯2号，其单精度峰值



龙芯2号

浮点运算速度为每秒20亿次，双精度浮点运算速度为每秒10亿次，最高频率为500MHz，功耗为3瓦至5瓦，远远低于国外同类芯片，其标准测试程序的实测性能是1.3GHz的威盛处理器的2倍至3倍。信息产业部、科技部、中科院和江苏省合作，建立“中科梦龙”龙芯产业化基地，一条以龙芯产业化为目标的高科技产业链已经初步形成。

测定珠峰新“身高”8844.43米

2005年10月9日，国家测绘局宣布了2005年珠穆朗玛峰高程测量获得的新数据：珠峰峰顶岩石面海拔高程8844.43米，高程测量精度 ± 0.21 米，峰顶冰深度3.50米。这组数据是迄今为止国内乃至国际上历次珠峰高程测量中最为详尽、精确的数据。与1975年所测得的珠峰高度相比，最新公布的珠峰高度降低了约3.7米。



青藏铁路全线铺通

青藏铁路工程技术人员和建设者按照建设世界一流高原铁路的目标，克服许多难以想像的困难，攻克“多年冻土、高寒缺氧、生态脆弱”三大世界性难题，优质高效地完成了青藏铁路全线铺通任务，这是世界铁路建设史上的辉煌壮举。首列装载着大批援藏物资的列车于2005年10月15日抵拉萨。



庆祝青藏铁路全线铺通

神舟六号载人航天飞行成功



航天员费俊龙聂海胜自主出舱

2005年10月17日凌晨4时33分，在经过115小时32分钟的太空飞行，完成我国真

正意义上有人参与的空间科学实验后，神舟六号载人飞船返回舱顺利地着陆，航天员费俊龙、聂海胜自主出舱。神舟六号载人航天飞行的成功，标志着我国在发展载人航天技术、进行有人参与的空间实验活动方面取得了又一个具有里程碑意义的重大胜利，这对于进一步提升我国的国际地位，增强我国的经济实力、科技实力、国防实力具有重大深远的意义。

实现首次单分子自旋态控制

2005年12月，中国科学技术大学科研人员利用低温超高真空扫描隧道显微镜，巧妙地吸附于金属表面的钴酞分子进行“单分子手术”，成功实现了单分子自旋态的控制。这是世界上首次实现单个分子内部的化学反应，并利用局域的化学反应来改变和控制分子的物理性质，从而实现重要的物理效应，为单分子功能器件的制备提供了一个极为重要的新方法，揭示了单分子科学研究的广阔前景。《科学》杂志发表了这项研究的论文，并在同期的“透视”栏目中对该成果进行了评价。

“药物分子运输车”研制成功

中科院上海硅酸盐研究所研制的“纳米药物分子运输车”，直径只有200纳米，装载的药物在沿途不会泄漏，直到引导到了某一个特定的疾病靶点、在人们需要的时候才释放出来，对疾病产生治疗作用。研究人员已经成功完成用“运输车”装载消炎、止痛、抗癌药物的装载控制释放和定向传输的实验。

“中国数字人男1号”诞生

南方医科大学构建完成的“中国数字人男1号”，高效数码相机像素达2200万，图像分辨率为 4040×5880 ，是目前世界上0.2毫米虚拟人切削中分辨率最高的数据集。此外，按60兆一帧释放，该数据集的数据量超过540千兆，为世界之最。“数字人”在医学、航天、航空、影视制作乃至军事等领域都有着广泛的应用价值。



中国数字人男1号

企业发展的秘密——创新

张春来

创新是人类社会活动过程中最为复杂的劳动之一，在其利益动力之后，也同样存在着其他复杂的驱动因素。工业革命之后，创新当中的智力因素已越发成为社会劳动的要素之一，其既符合于传统经济学理论的统一性，同时也由于社会劳动分工日益细化及市场需求多样性而复杂且多变起来。今天，企业的创新活动已不等同于之前的创新活动，单一的创新活动已变成为要素利用率提升、资源高效利用、产品技术趋前及市场意愿创造等诸多因素。波音公司在设计波音787梦幻客机时，没有选择令人头疼的供应链规划之路，而是出人意料地以同业为中心建立起一个网络，在世界范围内数千名合作者的帮助下，设计出了这款客机。在这个合作方式不同以往的时代里，同行常常可以聚到一处做出创造价值之举。然而在传统方式中，这通常只会发生在公司的高墙以外。在同一时期，加拿大黄金公司也陷入了同样的困境。该公司拥有的金矿均境况不佳，连地质学家也不清楚这些金矿里是否还有矿石，公司处在倒闭的边缘。此时，公司的CEO罗布·麦克尤恩做出了一个在业内闻所未闻的举措，那就是将公司的机密地理资料于网络上公开，并开展一

次竞赛，看是否有人能找出公司的金矿所在。最终，公司收到了来自世界各地的总共77份意见书，其中的一些意见书中采用的技术和方法是该公司从未听说过的。公司提供的奖金是50万美元，收获的却是价值超过30亿美元的金矿，公司的市值也因此翻了几番。这次打开门户寻求合作的经历，让该公司股东的荷包也鼓了起来。

网络的诞生和飞速发展，对人类社会的影响是如此之大，以至于历史学家认为互联网时代可以和文艺复兴时代、工业革命时代相提并论。网络把近10亿人联系在一起，而这10亿人的头脑又形成了一股驱动力，驱动这场由网络带来的社会变革到达从量变向质变转化的阶段。作为一个整体，“我们”的力量不可估量。每一个人的大脑中约有100亿个神经元，又有大概1万个神经元突触将神经元连接到一起。现在，借用技术，所有个人的脑力得以集中、配合并放大。新生的“我们”强健而有力，比任何单个的“我”都要聪明得多。爱因斯坦曾说过：人类“如果一个想法一开始听起来就不够荒唐，那它也就没有什么发展下去的希望”。今天，我们可以预见的是，在未来企业的创新过程中，“我们”正逐渐地代替“我”，使企业的创新活动由个别性创造向一般性创造转换，创新的方式也将由其目的的单一性向多元性转换，创新也即成为既复杂又简单的活动。说它复杂，是指其转换过程中，对于资源与要素的需求和对于技术与管理的较高要求，说它简单，是指由于“我们”的参与，使创新的过程因目标趋同而更具有实用性。

在现代经济中，知识是一种令人重视的资产，它被使用得越多，它应用的有效性就越大。信息的增长是与智力转化为知识的增长同步的，而知识的增长与想像力变为创新的增长是同步的。知识是新经济中的最后一种生产要素的代表。知识不像土地、劳动和资



本，它体现了收益递增的原则。创造新知识意味着相当切实地在社会生产的各个群体自我更新过程中重新创造社会和其中的每一个人。在一个知识创造的社会里，发明新知识并不是一个专业的活动，它是一个行为的方式，事实上是存在的方式，在其中，任何人都是知识工作者。

社会发展以人的创新性为基础，人的创新活动由人的需求引起。人的需求是主体作为开放系统同外界之间的物质、能量、信息的对称要求，人的创新活动是社会发展的深层动力。只有创新，知识才能转变为生产力，只有创新，才能导致知识、信息向能量和质量转化，从而裂变出生产力。从微观来看，创新主导产业的发展。创新是生产的前提，也是生产的环节，是社会发展的根本机制与动力。知识运营和资本运营、资产运营、产品运营、服务运营，知识管理和资本管理、资产管理、产品管理、服务管理的全新的相互关系，既是全新的管理模式，又是全新的经济增长方式。在新的经济增长方式中，知识运营主导资本运营，资本运营主导资产运营，资产运营主导产品运营，产品运营主导服务运营；知识运营服务资本运营，资本运营服务资产运营，资产运营服务产品运营；上层建筑服务经济基础，经济基础服务生产力。用创意带动创新、用新产业带动知识产业、用国民创新体系带动国民创业体系，是新经济产业发展的模式，也是中国经济后来居上的捷径。

“新青年”经济理论与第七产业理论的提出，本身就是一个创新过程。我们对现代社会的养老行业进行了详细的考察。通过考察，我们得出结论：进入到老龄化社会，全面利用高龄人群的经验、知识、洞察力以及政治智慧，可以使老年人群对社会做出更大的贡献。高龄人群是整个社会的资源，他们是与其他群体一样具有创造性、能动性、开发性、社会性和发展性的资源。高龄人群的潜力是未来中国发展的强有力的基础，社会依靠高龄人群的技能、经验和智慧，不但能首先改善他们自己的条件，而且还能积极参与全社会条件的改善。解决高龄人群人力资源问题，必须依赖于社会发展和社会条件的改善。

“新青年”经济理论与第七产业理论，既是一种在现有社会条件下的全新经济运行模型，也是一种社会组织与管理的全新模式，因为它既要考虑一般性的社会需求，如可利用资源的高效利用及生产要素的生产率提升，也要充分利用高龄人口健康、参与、保障需求的创新驱动作用，设计一套完善的组织与管理体系，同时还要为这种汇聚起来的强大的创新能力找到一个可容纳的市场空间。这一切都表明，“新青年”经济理论与第七产业理论就是一种充满复杂性和挑战性的创新活动。

更正：第7期本栏目文章标题应为：企业财富的秘密——创新。特此更正，并向作者与读者致歉。



张春来，生于1952年，河北唐山人。工程师，唐山曙光实业集团有限公司董事长兼总裁，民建会员，河北省人民政府参事、河北省工商联副主席、中国光彩事业促进会理事，河北省民营企业协会会长，首都企业家俱乐部副理事长。1992年被中央统战部评为全国优秀民营企业家和全国十佳民营企业家。张春来不仅能“干”，而且善“聊”，他“聊”出的许多观点在经济文化界引起强烈反响，并被广泛讨论。征得本人同意，本刊延续“春来茶座”专栏，请张总为企业界再聊聊他的许多独到见解。





韩小红



韩博士健康信箱

韩小红，原解放军总医院（301医院）肿瘤内科医师，2001年毕业于德国 Heidelberg（海德堡）大学，获医学博士学位。现任慈铭健康体检管理集团总裁。中央统战部党外知识分子建言献策小组医卫组联络员、欧美同学会常务理事、北京市政协委员、北京市工商联常委、北京市健康保障协会会长、卫生部《健康体检服务管理办法》专家委员会委员、中国医师协会医师健康管理与健康保险专业委员会委员、首都企业家俱乐部常务理事。

走近私人医生之十六

回归俯卧撑抵抗快感（上）

问：俯卧撑进入了你的内心世界吗？

答：可能许多中国人一辈子都没有进入过“俯卧撑”的内心世界。对于俯卧撑创造的性价比极高的健康价值一辈子都不闻不问。问他或她为啥不去做这项既省费用省场地又省时间，且在所有发达国家都十分推崇并且普及的优质运动，他们却会说，太难了，太费力气了，实在撑不起啦。这辈子没有练过俯卧撑，特别是没有从青春就开始每天练俯卧撑，真有点枉费此生。

我们的人均肌肉大大落后。奋起直追是必须的。俯卧撑也是必须的。

这里先给大家讲一个恋上俯卧撑并一如既往地坚持下来的故事：

28岁的Z先生拥有一副欧美明星般的肌肉发达的“欧版”身材，因为他拥有同龄男性少有的强健的胸肌腰背肌和巧克力一样漂亮的腹肌，单位里的美眉们背后都叫他“Z欧版”。

从小喜欢运动的“Z欧版”学习工作再忙，每周也会抽出时间至少打一次篮球或羽毛球。但是，有一项每天坚持必做的功课就是做几组俯卧撑。每组30-50个。10年了，3650天，没有一天拉下。

18岁那年，“Z欧版”在同学家见到了一位在警校上学的预备警官。预备警官展示了砖墙般的肌肉，令这群正值青春期的高中生们羡慕得不得了。预备警官的健身秘笈就是每天做几组俯卧撑。榜样的力量是无穷的。“Z欧版”难得在价值观世界观形成的关键期巧遇这样的榜样。从此，10年坚持真是不易。如今每天坚持必做的俯卧撑远不是为了一副“欧版”好身材，早已是他的一个信念，一个习惯。这些年，不仅不用和医院医生打交道，并且能在单位里挑上大梁，在连续作战的加班加点的劳累之中，在最疲劳的时刻，做几组俯卧撑之后，再补充含有优质蛋白的饮品，能快速恢复体力，继续攻坚克难。

“Z欧版”10年滴水穿石，磨出俯卧撑这一利剑后得出的秘笈是：俯卧撑并不仅训练了手臂肌肉与胸大肌。俯卧撑还是一项真实确切的全身运动。训练时会练到腹肌腰背肌和全腿肌肉的力量。做俯卧撑欲达到动机与效果统一就必须严格做到动作标准。两年前的一天，“Z欧版”对着落地镜边练边发现自己的姿势不标准，于是下决心对

自己高标准严要求。双脚并拢，保持身体平直，全身尽量下探。数量减少一半，质量却提高了数倍。这之后，“Z欧版”感到进入了一个俯卧撑的新境界。“Z欧版”身材更加突出。“Z欧版”得出结论，俯卧撑真正重要的是质量而不是数量。

问：这么多运动，为什么我们会首选俯卧撑呢？

答：这是因为，我们人类原本是爬行动物。跟地球上所有爬行动物一样，我们原来的脊柱也是拱形的。所以为了使站立的人保持“四个生理弯曲两个大S”的正确姿势，人类必须时时刻刻抵抗地球引力。要让人的正确姿势固定住并且走跑弹跳自如，就必须将包裹在脊柱周围的核心肌肉群强健起来。也就是前两篇所说的“树一样的肌肉练起来”。

将肌肉练成一棵“树”，让核心肌肉群与四肢肌肉强健起来，最省钱、最便捷、最有效的方法就是练俯卧撑，俯卧撑的姿势就是一种回归爬行的动作。有一个朋友年少时练200米低栏110米中栏，得过北京中学生的名次。他小三门（体育、绘画、唱歌）都好，后来成长为一名优秀的歌唱家和画家。他从上世纪60年代中期练跨栏开始，每天都特别快乐地做俯卧撑，今年66岁的他看上去也就50出头。每天投入事业的精力很大却依然精力充沛。问其几十年来坚持做俯卧撑的体会是什么，他脱口而出，说是回归了一种动物那样的抵抗大地奔腾跳跃的快感与活力。荣获16枚金牌的前体操世界冠军李小鹏每天工作特别繁忙，但他每天晚上抓紧时间一边带女儿一边背着女儿做俯卧撑，并因此加大了俯卧撑的难度强度。事实上做俯卧撑是抵抗地球引力最有效最保护关节的运动之一，也是最优秀的训练核心肌肉群的终身运动之一。

俯卧撑主要训练肱三头肌，腹肌，背肌，胸大肌等肌肉群，经常做俯卧撑可以扩展肩部、增强大臂、小腹、胸部肌肉，使体型更加“树”一样的匀称挺拔。完成一个俯卧撑需要运用到手臂、胸部、腹部、臀部、腿部等部位的肌肉群且相互紧密配合，几乎是全身的肌肉都在积极参与，是一项看似静却是全身都在动的全身运动。

俯卧撑凭着自己的全身肌肉力量一次又一次支撑起自己全身的重量，投入的力量大小几乎可以检测到身体的每一个部位的肌肉力量的支撑力水平，能够最快捷、最准确地反映个体神经和肌肉的功能。持之以恒的俯卧撑可以逐渐强化身体关键重要肌肉群并强化每一块肌肉的记忆功能。俯卧撑能通经活络，改善全身血液循环特别是微

循环。俯卧撑能强化心脏射血功能，促进颈动脉向脑部供血。俯卧撑能增加肺活量，促进全身供氧。俯卧撑能使人出汗排毒。俯卧撑能燃烧脂肪。俯卧撑还能改善人体生理机能，对发展人体的平衡和支撑能力发挥出重要的作用。纽约州立大学运动学教授兼运动协会咨询专家皮特·麦金尼斯说，俯卧撑给身体提供向前向后向左向右活动伸展的力量，俯卧撑练得好，特别有助于防止摔倒。

从青年开始持之以恒训练俯卧撑可以激发我们整个民族的“人均肌肉”，双双提升人体的静力和动力力量素质，锻炼意志与耐力，让人精力充沛体魄强健，催人奋发向上身心健康。

俯卧撑运动还是一项能够防止衰老的运动。人体自然衰老会导致神经和肌肉的退化，从20岁到70岁，我们的体能会减少30%，我们的肌肉也会患上“少肌症”，肌力会逐渐减少。但是坚持有规律的俯卧撑运动锻炼，可以使肌肉纤维撑大交粗，从而让剩余的肌肉更加地有力，减少人体生理老化。常做俯卧撑可以改善中枢神经系统，有益于骨骼坚实，关节的灵活，韧带的牢固，肌肉的粗壮和弹性，加速身体血液循环，增大肺活量，促进“返老还童”式的人体再次“生长发育”，提高老年人群的综合运动能力。

人们都希望自己健康长寿，做俯卧撑有利于长寿。江苏常熟市海虞镇福山社区94岁的褚德生老

人近日被评为苏州市“健康老人”。谈及健康秘笈，老人笑称，他可以连续做25个俯卧撑，已经坚持多年了。湖南长沙开福区蚌塘社区83岁的钟庆云老人身强力壮，他有一手“绝活”，每只手只用三根手指支撑，一口气做下30来个俯卧撑后，仍气定神闲。钟爹爹年轻时身体一般，上世纪80年代，他无意中在电视中看到了海灯法师表演的“一指禅”，觉得非常神奇，但学习“一指禅”实在难度太高，钟爹爹便尝试练“三指禅”，开始只能做一到两个，慢慢地越做越多，如今最多可以一口气用“三指禅”做30个俯卧撑。而自从开始用“三指禅”做俯卧撑锻炼后，退休后的钟爹爹觉得自己的身体状况越来越好，除了老年人常见的一点小毛病外，钟爹爹基本没任何大病。如今83岁高龄了，老人家耳聪目明，面色红润，声音洪亮，思维敏捷，

他感觉自己身体状况“才60岁的样子，年轻得很”！

如今，俯卧撑已创造了26项吉尼斯世界纪录。一位日本人在1980年10月创造了连续10507个一口气直落俯卧撑世界纪录；一年内累计总数最多的俯卧撑世界纪录是一位英国人在1988年10月-1989年10月创造的，共1500230个（平均每天4110.3个、每小时162个）；24小时内俯卧撑世界纪录是一位美国人1993年4月24-25日创造的，共46001个；一位印度人于1988年9月20日以3877个创造了1小时俯卧撑世界纪录；一位德国人于2000年11月13日以2354个创造了30分钟俯卧撑世界纪录。

目前，1分钟俯卧撑世界纪录是199个。在世界上所有发达国家的健身房都有自己的俯卧撑纪录。每一位教练都会不厌其烦地指导每一位学员练习俯卧撑，一个都不拉下。每一位学员都会被布置俯卧撑的家庭作业。在家里偷懒和不偷懒的学员，过一段时间看看肌肉就一目了然。俯卧撑的质量与数量已成为发达国家健身文化的标志符号之一。

问：怎样科学有效地训练俯卧撑？（上）

答：在影视作品中，俯卧撑常常被渲染为训练男性肌肉的专属运动。特别是作为军人的特战队员的各种残酷训练之一。吸引中国女观众的韩星“肌肉男”，每人都有参军几年且天天刻苦训练

俯卧撑并坚持至今的经历。但是，最近健身专家研究发现，俯卧撑极可能成为女性最佳的健身运动方式。做俯卧撑对女性更有事半功倍的效果。这种更少的锻炼可以比其他女性健身项目起到更高效的作用。科研数据显示，女性科学有效地训练俯卧撑，既可以丰胸，又可提升紧致胸部，而且还能更完美地塑造收颌展肩挺胸夹背提臀的女性曲线，收获更柔韧有力的肩部背部和手臂。而且，俯卧撑还有助于女生消耗更多热量，从而达到保持身材的作用。但是，在我们身边，中国女士们对需要付出抵抗力量的俯卧撑通常会望而却步，这非常可惜。

敬请关注：下一期《韩博士健康信箱》——《回归俯卧撑抵抗快惑》（下）。



背景链接

慈铭奥亚健康管理医院首创“深度体检”健康理念，建构深度体检及后续医疗绿色通道。将健康养生养护融入至全面生命健康管理服务体系之中，特设九大医学中心：深度体检中心、中医医学中心、口腔医学中心、心理医学中心、营养医学中心、运动医学中心、抗衰老生命医学中心、国际会诊中心、自然疗法中心。由私人医生从身体、心理、社会三方面制定个性化深度体检方案，并依据体检结果开出终生动态健康处方。



慈铭奥亚健康管理医院

会所地址：北京市朝阳区北苑路91号院（慈铭大厦） www.cimingsaoya.com
健康顾问：窦青 13426163820 010-59658858

俱乐部顾问纪明波一行赴德州 会见吴翠云书记和杨宜新市长

8月3—4日，俱乐部顾问、全国总工会书记处原书记纪明波由俱乐部常务副主任董玉麟等陪同赴俱乐部战略合作伙伴城市——德州，会见德州市委书记吴翠云、市长杨宜新和副市长孙开连等领导，商谈九月份联合主办“2014首都企业家（德州）论坛”事宜。



纪明波与吴翠云书记（右）。



纪明波与杨宜新市长（左）。



纪明波与吴翠云在一起交谈（左起）：乔方红、董玉麟、纪明波、吴翠云、孙开连。



德州市副市长孙开连讲话。



俱乐部顾问纪明波讲话。



经济合作局局长乔方红讲话。



纪明波等俱乐部领导与孙开连等德州市领导一起座谈。



孙开连副市长陪同纪明波等俱乐部领导参观德州开发区规划馆和当地企业。

衡水市长杨慧等领导来访俱乐部 与俱乐部常务副理事长李岩岭等领导座谈

8月15日上午，首都企业家俱乐部“战略合作伙伴城市”——河北省衡水市市长杨慧、副市长马福华、市政府副秘书长刘帅、市发改委主任王建明、商务局长罗志杰、驻京办事处主任徐印武等来访首都企业家俱乐部，与俱乐部常务副理事长李岩岭，副理事长郑焕明、董玉麟、余延庆，会员单位北京嘉源置业投资有限公司总经理黄曙明等一起座谈。

李岩岭代表阎三忠理事长对衡水市领导的到来表示热烈欢迎，并表示要努力发挥俱乐部的优势，积极促进两地企业的合作。杨慧市长介绍了衡水市的投资环境和区位优势，欢迎俱乐部会员单位企业到衡水投资创业。马福华副市长就一些具体招商项目作了介绍。



俱乐部领导与衡水市领导在俱乐部会议室举行座谈会。



衡水市市长杨慧讲话。



俱乐部常务副理事长李岩岭讲话。



俱乐部副理事长郑焕明发言。



衡水市副市长马福华发言。



俱乐部副理事长、城开（北京）投资有限公司董事长余延庆发言。



北京嘉源置业投资有限公司总经理黄曙明发言。



1 8月2日上午，俱乐部与北京市文物局、孔庙和国子监博物馆、北京海纳川汽车部件股份有限公司联合主办的“国学知识系列讲座”第三讲在国子监彝伦堂举办，邀请俱乐部特邀理事、中国科技馆原馆长王渝生博士讲《国学与对自然危害的防治》（续）。

2 8月3—4日，俱乐部顾问、全国总工会书记处原书记纪明波由俱乐部常务副主任董玉麟等陪同赴俱乐部合作伙伴城市德州，会见德州市委书记吴翠云、市长杨宜新和副市长孙开连等领导，商谈九月份联合主办“首都企业家（德州）论坛”事宜。

3 8月6日下午，俱乐部邀请部分会员单位信息员来俱乐部聚会。

4 8月7—10日，俱乐部邀请部分会员单位信息员赴山东微山和泰安，到当地俱乐部会员单位参观考察。

5 8月14日下午，德州市经济技术合作局局长乔方红、德州经济技术开发区招商局长高吉超等来访俱乐部，商谈“首都企业家（德州）论坛”的筹备工作。

6 8月15日上午，俱乐部常务副理事长、北京北辰实业集团公司原董事长李岩岭等在俱乐部会见来访的俱乐部战略合作伙伴单位河北省衡水市市长杨慧、副市长马福华等领导，谈合作事宜。

7 8月17日下午，俱乐部组织部分会员单位信息员到会员单位四川沱牌集团有限公司驻京办事处聚会、交流信息。

8 8月18日下午，俱乐部会员单位胜利油田森诺胜利工程有限公司董事长姜传胜和该公司的咨询公司主任张文来访俱乐部。

9 8月19日下午，北京市社团办派出的社团评估组一行5人由来俱乐部作评估工作，俱乐部常务副主任董玉麟等接待。

10 8月19日下午，俱乐部常务副理事长、中国石化集团公司原副总经理张家仁来俱乐部看望工作人员。

11 8月20日下午，军星爱乐合唱团团长徐苏南来访俱乐部。

12 8月22日，俱乐部外联部主任周俊英陪同会员单位河北易水砚有限公司董事长、全国人大代表张淑芬等赴山东微山县会见俱乐部会员单位上海泽大投资有限公司董事长吴永春，商谈合作事项。

13 8月22日下午，俱乐部副理事长兼副主任、北新集团建材股份公司董事长王兵来访俱乐部与董玉麟商谈俱乐部近期工作安排。

14 8月25日下午，俱乐部特邀理事、人民大会堂管理局原副局长陆学贵来访俱乐部。

15 8月25日下午，俱乐部顾问、北京市原副市长刘海燕和夫人于基平来访俱乐部，看望俱乐部工作人员。

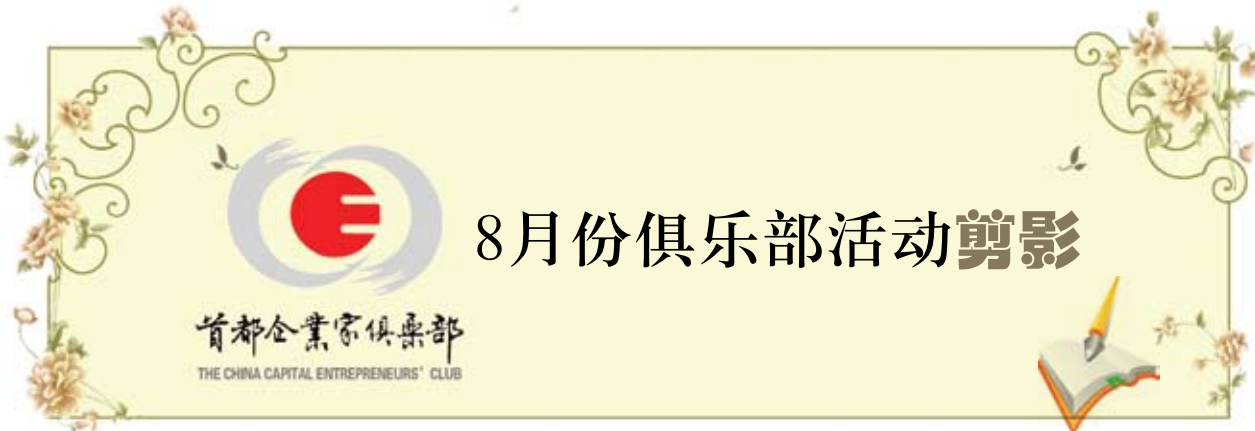
16 8月27日晚，俱乐部邀请部分会员单位领导和信息员在京聚会。

17 8月29日下午，董玉麟与俱乐部办公室副主任罗刘清拜访俱乐部顾问、北京市人大常委会原副主任范远谋，感谢他多年来对俱乐部的关心、支持！

18 8月30日下午，俱乐部特邀理事、著名评剧表演艺术家戴月琴来访俱乐部。

19 8月31日上午，俱乐部与北京市文物局、孔庙和国子监博物馆、北京海纳川汽车部件股份有限公司联合主办的“国学知识系列讲座”第四讲在国子监彝伦堂举行，请著名学者、北京周易研究会副会长墨武教授讲“古《易》今用—把握好现实自然主义与自然现实主义”。

20 8月31日中午，中国科技馆原馆长王渝生和北京周易研究会副会长墨武来访俱乐部。



8月份俱乐部活动剪影

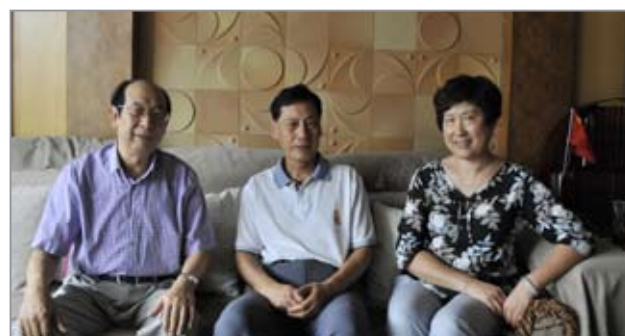
首都企业家俱乐部
THE CHINA CAPITAL ENTREPRENEURS' CLUB



8月2日上午，俱乐部与北京市文物局、孔庙和国子监博物馆、北京海纳川汽车零部件股份有限公司联合主办的“国学知识系列讲座”，今年的第三讲在国子监彝伦堂举办，邀请俱乐部特邀理事、中国科技馆原馆长王渝生博士讲《国学与对自然灾害的防治》（续）。



8月19日下午，俱乐部常务副理事长、中国石化集团公司原副总经理张家仁来俱乐部看望工作人员。



8月29日下午，董玉麟与俱乐部办公室副主任罗刘清拜访俱乐部顾问、北京市人大常委会原副主任范远谋，感谢他多年来对俱乐部的关心、支持。



8月25日下午，俱乐部顾问、北京市原副市长刘海燕和夫人于基平来俱乐部，看望俱乐部工作人员。



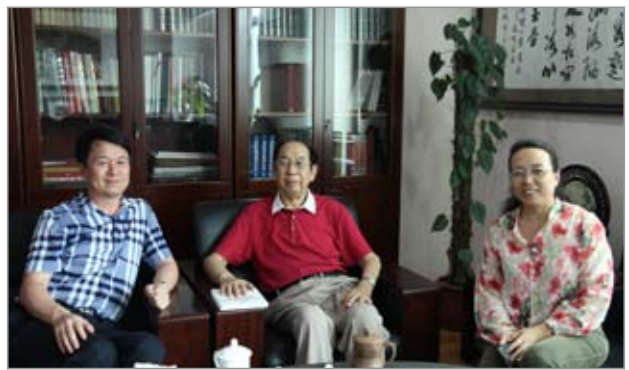
8月25日下午，俱乐部特邀理事、人民大会堂管理局原副局长陆学贵（中）来俱乐部。



8月31日上午，俱乐部与北京市文物局、孔庙和国子监博物馆、北京海纳川汽车部件股份有限公司联合主办的“国学知识系列讲座”今年的第四讲在国子监彝伦堂举行。请北京周易研究会副会长墨武教授讲“古《易》今用——把握好现实自然主义与自然现实主义”。



8月22日下午，俱乐部副理事长兼副主任、北新集团建材股份公司董事长王兵来访俱乐部与董玉麟商谈俱乐部近期工作安排。



8月18日下午，俱乐部会员单位胜利油田森诺胜利工程有限公司董事长姜传胜（左）和该公司的咨询公司主任张文（右）来访俱乐部。



8月19日下午，北京市社团办派出由评估专家李霞任组长的社团评估组一行5人来俱乐部作评估工作，俱乐部常务副主任董玉麟等接待。



8月31日中午，中国科技馆原馆长王渝生（左）和北京周易研究会副会长墨武（中）来访俱乐部与董玉麟合影。



8月30日下午，董玉麟在俱乐部接待来访的特邀理事、著名评剧表演艺术家戴月琴（右）。



8月27日晚，董玉麟与俱乐部部分会员单位领导和信息员在京聚会。



8月6日下午，俱乐部邀请部分会员单位信息员来俱乐部聚会。



8月17日下午，俱乐部组织部分会员单位信息员到会员单位四川沱牌集团有限公司驻京办事处聚会、交流信息。



8月7—10日，俱乐部邀请部分会员单位信息员赴山东微山和泰安，到当地俱乐部会员单位参观考察。



8月26日下午，俱乐部企业家摄影协会与中石化老干部活动中心联合举办摄影知识讲座，邀请锐意网版主刘晓东为老干部摄影爱好者讲课。



德州风貌