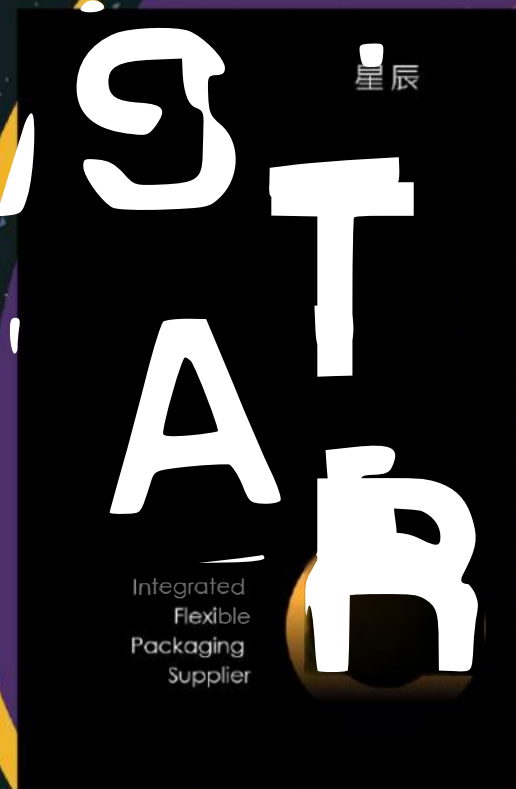


2021



苏州市星辰新材料集团有限公司
SUZHOU STAR NEW MATERIAL GROUP CO., LTD.
www.xcgs.com

《星辰》期刊 2021
主 办：集团企划部
投稿邮箱：xcbsf@xcgs.com
地 址：苏州市吴中区浦庄大道666号星辰工业园
本期刊所有内容解释权归星辰集团所有



我们的征途是星辰大海

不知不觉，2021年已近尾声。

这一年，星辰大楼建成使用，我们也拥有了传说中别人家公司的办公环境；

这一年，集团正式启用OA/HR/CRM系统，升级ERP，全面向数字化管理模式转型，开启了集团信息化建设新篇章。

这一年，星辰进一步完善了组织架构，往更规范更专业的方向迈进；

这一年，我们遇到了很多机会和挑战，也碰到了许多艰辛和阻碍，但，无论如何，星辰人并肩一起，携手共进，一同跨过难关。

这一切，也让我们对新的一年，有了新的思考和计划。

《星辰》也在这一年的积累和大家的期待下应运而生了，《星辰》承载着传播集团文化的责任，也寄托着员工的情感和思想。在往年的基础上，今年新增了“生活方式”板块，意在丰富大家的生活。

我们立志将《星辰》做成一本有温度的刊物，记录每一位星辰人对星辰的奉献，也分享经营者、管理者的理念和格局，同样也收纳所有人的天马行空，展现我们的诗和远方。

2022年的大门马上就要开启了，星辰的年度计划也将提上日程，我们有很多计划，有许多展望，还有更多的期待，期待所有星辰人在新的一年，能够突破自己，实现自己的价值。

所以，出发吧，带着雄心壮志，带着万丈柔情，一起奔赴星辰大海！

集团企划部
2021.12.21

星辰要闻

- 06 七月 你好! 星辰 你好!
- 07 开启信息化企业建设新篇章
- 09 紧跟行业的步伐，星辰一直在行动
- 11 纯纸质缓冲减震包装全系列上线
- 13 第四届星辰杯“星辰有我，所以精彩”PPT演讲比赛圆满落幕
- 14 第一届“星辰杯”台球争霸赛圆满落幕

星辰精选

- 26 行政修养笔记
- 27 一名销售的自我修养

员工天地

- 36 我们是乘风破浪的姐姐
- 37 十年后的陈瑞
- 39 我与星辰共成长
- 40 初心不改
- 41 别样的东京奥运
- 43 藏不住的是浪漫，挡不住的是热爱
- 45 “好恰，米道灵个”

17



34



47



06

星辰运营

- 16 企业文化与企业管理
- 17 浅谈工厂改善
- 19 执行力的重要性
- 21 影响分切膜质量的八大因素及保证分切产品质量的工艺措施
- 23 基层主管精细化管理的重要性

27

包装黑科技

- 30 绿色包装引领黑科技
- 31 包装材料的阻隔性
- 33 可循环、可持续塑料包装材料
- 34 迫在眉睫的纸浆模塑

37

生活方式

- 47 年度影片推荐
- 49 养生小妙招





星辰要闻 HIGHLIGHTS

七月 你好!

星辰 你好!

七月，美好如“七”而至，星辰大楼也在万众期待中顺利落成，随之我们也陆续搬进了新的办公室，期待着开始每天的工作。

一楼最重要的是我们的展厅，展示了星辰一路走来的历程和荣誉，可以看到未来星辰的蓝图规划，可以看到我们的荣誉和骄傲，当然更多是我们各种品类的产品。产品是我们的根基，是企业发展的重要前提，不管是我们的员工还是前来拜访的客户，我们希望大家都能知道星辰有什么，星辰会什么，未来星辰还能做到什么。

八楼、九楼是办公区，一说到办公区，大家第一能想到的就是冰冷的格子间，大家各自埋头苦干。而我们的新办公区，绝对是让人眼前一亮的存在。敞开式环境、独立且功能齐全的茶水间、舒适且多样的会客区，每个地方都很活跃，很生动。



值得一提的是空中花园，那绝对是别人家写字楼没有的亮丽风景，一年四季，总有不一样的美丽。累了，看看这些花花草草，收拾一下心情，让大脑休息片刻再投入工作，也许会有更奇妙的想法迸发。风和日丽的周末，落日余晖的傍晚，楼顶还能一起BBQ，小聚会，放肆嗨，让我们不仅是工作伙伴，更是好姐妹好兄弟。

好心情，好环境，好工作，星辰做到了！

开启信息化企业建设新篇章



2021年，星辰引进了HR系统、CRM系统、OA系统，并且升级了ERP系统，正式开启信息化企业的建设。

HR系统是人力资源管理系统，通过提高内部员工的满意度、忠诚度，从而提高员工贡献度，即绩效，帮助管理者通过有效组织管理降低成本和加速增长来创造价值链利润。

CRM系统是指客户关系管理系统，能够为企业提供全方位的管理视角，赋予企业完善的客户交流能力，最大化客户的收益率。

OA系统就是用网络和OA软件构建的一个单位内部办公平台，用于辅助办公。

ERP系统是指用于计划和管理组织的所有核心供应链、生产、服务、财务及其他流程的软件和系统。星辰也在陆续实施各项系统。

10月18日，星辰集团正式升级ERP系统

10月18日上午，集团在星辰大厦8楼会议室召开ERP项目升级会议，标志着对星辰未来发展具有重大现实意义的ERP项目进入全面升级阶段。ERP项目升级是一个复杂的系统工程，每一个模块之间都有内在的联系，这个项目是跨年度、跨业态、跨企业、跨部门的项目，实施起来有难度，需要各企业、各

部门、各有关单位达成共识、通力协作、密切配合、攻坚克难。要加强领导、组织落实、分工明确、责任到位，确保ERP项目按既定时间节点准时上线运行。

为什么企业要用ERP？

ERP系统的升级是企业向数字化智能制造转型的重要工具，对公司的发展有着重要意义。首先ERP系统可以实现数据一次输入、全局共享，并且自动连接跨业务部门流程。它是一个统一的中央数据库，储存着各类“主数据”，为整个企业提供统一、可靠的数据来源。这将提高企业运转效率和数

据准确性，使管理者可以随时通过数据来分析和掌控企业运转、业务状况等。

其次，ERP帮助企业加强流程控制和管理机制。当企业成长到一定规模的时候，势必需要建立起一套全面的控制流程来进行管理，最大限度地保障企业的正常运转。借助ERP系统，企业可以建立起一套全面的、信息化的流程管理机制，可靠又省事。

再次，ERP使部分业务可以自动化运转。ERP系统还可以内嵌业务规则，使业务流程只能在规定好的“跑道”才能运行，确保公司的管理规范落到实处，由系统自动检验，避免因业务管理不规范引起的管理风险和合规性问题。

最后，ERP还为管理者做一些很细节的工作。比如跟踪所有的账单和付款单、实时查询仓库的可用库存商品、管理员工的薪资、对分配的任务进行实时跟进、获取维护计划的自动提醒、准备报价单、跟踪每一笔预算和支出。

ERP为企业提供了一个一体化的、统一的系统平台，一个完善的ERP系统可以在同一个系统中记录公司的所有业务交易，并且每一步业务操作都在系统中留痕、可追溯查询。但是在实施ERP系统的过程中，要注意将企业文化、企业制度和工具有机结合起来，才能真正做好这个事情。



紧跟行业的步伐，星辰一直在行动

2021年，星辰一如既往时刻关注行业动态，跟随行业的步伐，积极参与展会，不仅与同行有了更深入的交流沟通，也给客户带去更有品质的产品和服务。



中国包装容器展

中国包装容器展是中国包装联合会和励展博览集团共同主办的全品种包装容器、材料、服务设计专业展会，集中展示纸、塑料、金属、玻璃等材质包装容器，创新包装设计，前沿包装趋势以及整体包装解决方案。

星辰集团作为集成包装一体化方案提供商，携全生物降解包装、快递物流包装、防静电包装、隔热保温包装同步亮相，其中全生物降解包装产品大放异彩，吸引了众多观众现场参观洽谈。



2021国际包装制品与材料展览会

2021年3月4日-6日，2021国际包装制品与材料展览会在广州进出口商品交易会展馆A区举办。本届展会以展示全方位包装产业链为主，覆盖食品、食品加工业、餐饮业、饮料/乳品/酒类、日化、医药/保健品、家电/3C、快递、电商、汽车等多方位终端领域。

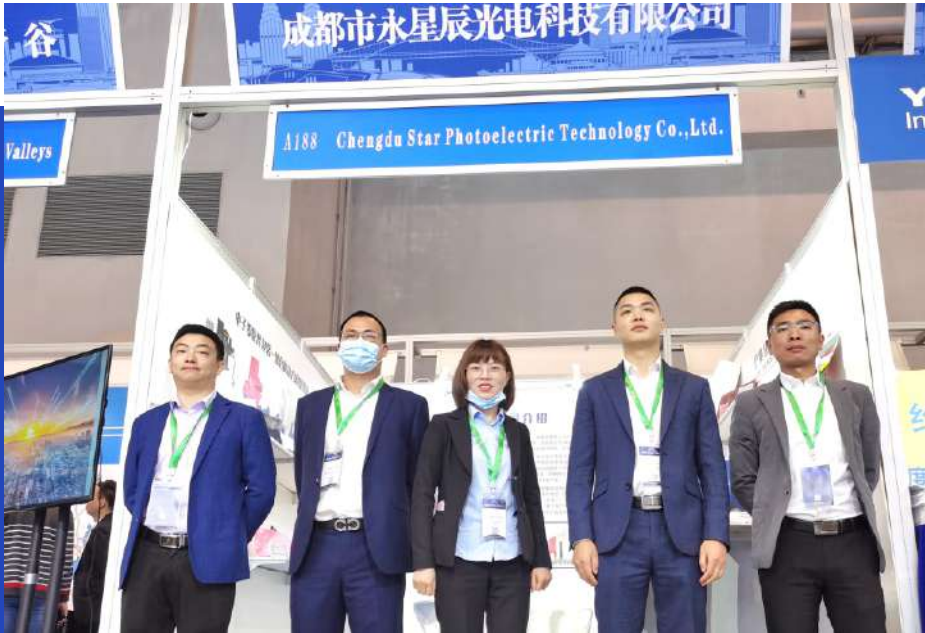
作为一家专业的包装制品公司，星辰集团一直致力于为客户提供优质的一体化包装解决方案。本次展会星辰集团以全生物降解包装、电商快递物流包装、纸质环保缓冲包装为重点展示产品，为观众呈现全生物降解快递包装、生活包装、餐饮外卖包装，服饰类包装、物流包装、充气防护包装等产品。



全球半导体产业博览会

全球半导体产业博览会（GSIE），是中西部地区的全球半导体业界盛会。

此次展会，成都永星辰携半导体及电子零配件整体包装方案亮相，主要包括防静电存储运输包装、防静电定位运输包装、液晶屏专用包装、新能源材料、化工原料包装等，这些包装方案既满足客户的需求，又切合实际有效，得到了客户的高度认可。





纯纸质缓冲减震包装全系列上线

“

随着电商购物的快速发展，包装材料需求量日益增加。

对于易碎物品打包需要用到的防护包装，大多选择是塑料气泡袋或充气膜，虽然轻便快捷，但基于塑料不可降解的特性，被丢弃之后需要数十甚至上百年的自然腐烂，对环境造成了极大的破坏。纸质包装虽然可降解，但市面上大多纸质包装不具备足够的防护性。

为此，星辰结合纸质包装的环保性和塑料包装的防护结构，推出多款纯纸质缓冲防护包装，让市场有了更多选择，更加环保。

”

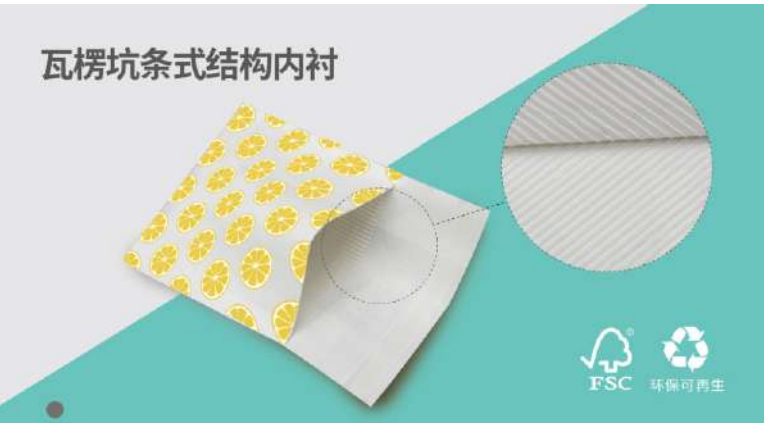


外层防水牛皮纸 内衬不同结构造型的纸质衬垫。
饱满厚实 防摔防震 3D立体式防护构造。
可根据所装物品特性选择不同纸质内衬造型 更贴合物品防震需求。
经测试，防摔性能可媲美传统塑料气泡包装，有效减少物品在运输途中因震动造成的损坏。



追溯源头 注重环保
星辰重视材料源头，所提供的纸质包装已通过FSC森林可持续认证（木材认证）。

做包装还能堆肥，纸质包装get新技能
除了可回收、可再生等优点之外，纸质包装废弃后可以直接堆肥降解，对环境没有任何伤害，是包装领域中循环经济和可持续发展的代名词。



个性化产品结构定制，全方位防护
除了可提供标准化产品，我们也可根据客户的功能性需求，设计贴合产品需要的包装结构及图案，为客户提供全方位的包装解决方案。

第四届星辰杯“星辰有我，所以精彩”PPT演讲比赛圆满落幕

为激发销售人员的工作热情、提高销售人员的表达能力、促进各销售之间的相互学习，更是为了星辰在培养人才的道路上不断前进，打造新一代的销售精英，星辰特举办“如何做好市场营销和服务”为主题的演讲比赛。

本次比赛共40位业务代表参加，分别来自苏州分公司、广东分公司、成都分公司、天津分公司、湖北分公司。他们用自己丰富的销售经验、独到的知识见解以及个人的语言魅力进行了演讲与分享，为现场观众呈现了一场精彩纷呈和赏心悦目的精神盛宴！

星辰集团CEO、苏州分公司总经理、市场部经理、广东分公司总经理及各部门经理都作为评委参与了本次演讲比赛，并给予每位选手精准的点评。

星辰集团成都分公司、天津分公司、湖北分公司以视频连线的方式“云pk”完成了本次演讲大赛。

巅峰之战苏州分公司业务代表苏伟凭借自身过硬的实力斩获第一。

每一场比赛，都是一次成长的变形记。我们见证着每一位销售人员的不断成长蜕变，无论获胜与否，选手们的演讲，不仅让我们看到了销售人员的专业和细心，更看到了他们对工作的热爱以及执着追求。

“工作千千万，唯有热爱方长久。”

比赛不仅仅是竞技的pk，更重要的是团结大家，互相提升，成就更好的自己，成就更好的星辰！



第一届“星辰杯”台球争霸赛圆满落幕

抓住深秋的尾巴，为了不错过好时光，用微笑和热情告别十月。近日于星辰大厦7楼，圆满举办第一届“星辰杯”台球争霸赛。我们有一群志同道合的小伙伴，工作上配合默契，互相辅成。工作之余，我们依旧志趣相投，切磋技艺，提升技能。这是一种美好，也是一种幸福的生活吧！

本次台球争霸赛共有8个团队，24人参赛，两两PK，最终决出冠军团队，给与奖励。

赛场上，选手们不紧不慢，运筹帷幄，把台球运动的优雅体现的淋漓尽致，倒是把周围的看客引得一阵又一阵的欢呼。真是高手在民间啊！

经过激烈的角逐，恭喜生产一部团队最终成为了本次争霸赛的冠军团队！

比赛丰富小伙伴们的业余生活的同时，也展现了积极奋进的精神面貌，能够让大家更了解自己。我们是个体也是团体，希望这样的文化生活能够增进大家互相之间的了解与友谊，让我们成为不惧一切、并肩作战的伙伴，也成为温馨友爱的家人。



星辰运营 MANAGEMENT

企业文化与企业管理

●湖北永星辰 副总经理 宁明

提到文化，各位马上想到的可能是诗词歌赋、影视舞蹈，也可能是口号标语。然而我认为一家公司的企业文化是团队共同认知的价值观、总结出来的行为准则、与众不同的企业形象。如果说企业的管理是“筋、骨、肉”，那么企业文化就是“精、气、神”，是灵魂。一个公司中的大部分骨干和员工都认可并正在使用的工作态度、工作风格，这，就是企业文化！

企业文化如果只通过一些活动和培训，是无法让一个年轻的团队真正了解的。一个企业的发展，就像一个孩子的成长，一定要有明确的标准，员工要知道该怎么做，不该怎么做。价值观不是惩罚人的工具，而是做事情的准则。

企业文化不是一成不变的，企业需要发展，需要进步，那就必须及时调整和修正企业文化，让企业文化跟上时代的发展，跟上社会的需求，让员工从内心去认可企业，让员工和企业更契合的发展。

如何管理一家企业？最核心的是企业的良性发展。只有正确的管理才能让企业处于良性的发展。一个企业有合理且稳定的盈利能力就是良性发展的最终表现，所以这就要求骨干和员工的工作目标及分配政策和这一大方向保持一致。

但是针对不同个体的实际表现，需要有不同的措施调整。对于积极奋进的个体，管理者需要进行鼓励和激励，哪怕他走了弯路、有了牺牲；对于中规中矩的个体，管理者需要为他明确指明方向、指导这条路如何去走；对于和这个目标背道而驰的极个别个体，需要被排除在群体之外。



在实践中把个体的目标修正到与企业的目标保持一致，这就是企业管理的灵魂，是企业管理的筋骨。灵魂、筋骨有了，再去用工作纪律、过程控制、规范制度等等这些血肉填充，就比较完整了。

除了目标的统一性，企业管理者还要有敏锐的触觉，要对市场，对环境有整体的感知以及快速的反应。在现在的制造业发展环境中，明显存在一个现状：90后不愿进工厂，导致50岁以上工人占比显著扩大。“员工平均年龄上升与年轻的劳动力数量急剧减少”成为当前制造业发展的新常态。基于当前背景，引发管理者对企业管理的思考。

1) 技能型人才会越来越多，一线操作型工种会越来越少，这是未来制

造业人员结构变化的趋势。

2) 企业将加大自动化投入，以机器代替人工的方式推动企业转型升级。基于此，设备的稼动率、稳定性是未来企业管理要关注的重点。

在企业的管理中，“如何管”是管理者的方法和工具。身为管理者，我们要思考通过机制建设从“要求下属做”到“下属要求做”转变。只有把管理机制设计好了，才能够让我们的员工迸发活力，创造价值。

而管理者本身，则需要不断地回顾反思，不断更新调整管理的工具，从而保持企业的良性发展！



浅谈工厂改善

● 苏州星辰 总经理 陈先明

“

自疫情以来，工厂受到国内外形式影响越来越大，要在逆境中求发展，必须要突破。突破自我的正向思维、突破固化的管理模式，从日益上升的原材料及人工成本中寻求生存空间，减少浪费，提升效益；对于苏州星辰来说，客户需求变化快、市场竞争激烈，我们必须加快改善的步伐，降低每一种浪费……

何为改善，改善=改+善的结果！怎么“改”才是关键！那么，又应该改善在哪里？答案是：无处不在！

”

如何理解改善：

一、改善首先要自我主动地去想、去做；

主动自我去做，绝非被动要求去做，被动就是领导安排的任务了，无潜在能力激发；

二、改善要有方法；

改的方法：只有方法才能保障结果的实现，没有预案的方法，那只能是一头热，不会有结果；

三、改善要有好的结果；

结果：在自我主动下，寻找改善方法去做，自然而然会有善的结果；

综上可知，改善：主动X改的方法=善的结果，善的结果必须要有奖励。

改善的运用：

1.库位管理的改善

苏州星辰分公司自八月份以来，在集团的要求下，强化仓库库位管理，这对现有人力和管理模式来说是个难题。

没有系统化的支持、仓管员工作量增加的抵触心理等等都会成为改善的阻力，

但殊不知，没有很好的库位管理，很容易导致“忙时货难找，过后货一堆”的现象。因此必须要改变的是员工的思想，

培训改善库位管理后能给员工带来的好处，使其有自发动力。有了员工的

改善意识，加上公司给予好的改善方法，则善的结果就事半功倍了。在刚开始时预设的各种困难没有解决的情况

下，仅改变了员工的主动意识，和边做边改善的执行力，就迎来了库位改善的大好结果；

2.PMC作用的改善

在公司内部经常听到有人说：总是因为物料不能及时到位，生产进度跟不上，品质出了问题，交期不能满足客户需求。那么追根究底，是有一个管理部门去协调，去解决这些问题，在这时，就体现了PMC管理的重要性。苏州星辰PMC的工作要想到达预期效益，还有很长一段路要走，PMC首先要改变的是对部门枢纽的统一认知，是

侧重管理的职能，而非沟通协调的职能，是对PC（生产计划、生产进度的管理）与MC（物料计划、申购、跟进、收发、存储、领料使用等各方面的

监督和管理，以及呆滞物料的预防和处理工作）的统一调度；

苏州PMC部门是一个全新人员组织起来的部门，他们首先要改的是心态，要有一种一定要做好的心态。主动学习，主动排解PC端和MC端遇到的各种

困难，每天进步一点，所以成就了星辰公司创历史记录最高销售额的前提下保持计划不乱的善的结果；

3.流程再造的改善

任何一个流程都是为了规范公司日常经营管理秩序，提高员工的纪律意识和素质，提升工作效率。流程不是一成不变的，它是在运营过程中，不断修订的。痛则不通，通则不痛，流程通了，剩下的就是执行了。员工在工作中，即是流程的执行者，也是问题的发现者，问题的产生往往是梳理流程，再造流程

的关键。管理人员要让过去发生的问题不再重演，要与员工一起想出办法并实

行改善，要对将来可能出现的问题进行预判，并作出相应的对策。所有员工应在本岗位职责范围内保持改善思维，发散性思维，对影响到其工作效率、质量隐患的关键点主动思考，把自己的想法落实到工作改善中去——主动+管理者的推动+修订重组流程=良好的结果。

在改善的过程中，往往新的改革政策实施时都会与旧的观念有冲突，所以，我们只有先摒弃陋习和固有思维，先行动起来，不断的修订在执行中遇到的“不通”的流程。

4.物料流转改善：

物料是生产最主要的管理对象之一，在生产管理法中，人、机、料、法、环，其中就明确提到“料”的重要性。因此工序之间物料衔接、半成品物料管控及物料生产报废控制，这些都是影响生产物料畅通流转的主要因素，最终影响订单生产交付。

首先，我们要从物料源头控制，PMC和生产部门要监督工程BOM准确性，在BOM准确性下，仓库根据PMC订单发料并且追踪多发的物料退仓工作，工序之间明确物料交接手续，责任追责到工序、班组，给每个环节设定执行规则，有奖有罚，这样车间物料才能快速流动起来，同时我们也避免了互相扯皮、找不到物料等问题；

其次，物料要用数据管控，原则上公司的每个物料都要有账的体现，这样才能更准确的分析公司运营成本和管理问题。目前现场余料、分切后的物料、

半成品的物料很少走账管理，因此公司推行“733”项目管理。

“7”代表原料入库后，7天需上线，这就意味着原料周转天数为7天，这是很高原料周转天数的要求，MC人员要从订单交期、PC计划统筹考虑后，再决定调料入库，思变才有出路；第一个“3”代表半成品在线边仓3天无上线计划，则入库，这是现场管理、成本管理、单结料清的关键控制所在；第二个“3”代表成品生产完毕入库3天后，必须出库，此目的减少成品库存压力，增加成品库存周转率。这是对销售系统交期管理的重大突破，需要从销售端、客服端、PMC端对交期问题改善的关键点，是打破囤货式销售转为拉动式销售的转变，这要从业务员的认知、客服人员对接期的把握、PMC部门对接期的控制、生产部门对接期的执行等一系列改变而改变。生产及PMC部门的交期控制不再是业务人员考虑的困扰问题，没有因交期问题而造成的客户备货，因此各相关部门要为“3”天入库后出货这一标准而改善。

“733”工程将是苏州分公司未来长期坚持执行的工厂方针政策。

要会在日常管理中主动找到需要改善的地方，然后寻找到合适的方法去改善，那么常常会事半功倍，有个好结果。而这个好结果，不仅会让管理工作实行的更到位，也能节省各方面的成本，并且对公司的长期稳定发展具有重要意义。



执行力的重要性

● 广东星辰 总经理 曹祥胜

在工作中，“做完”和“做好”虽然仅一字之差，但前者只是完成了某项工作，而后者则不仅是完成了工作还有一个好的结果。且二者的本质是不同的，前者执行了但却不到位，只是走过场或者是纯粹地应付了事；而后者不但执行了，而且到位了，它代表着对自我目标负责、对上级组织负责，对公司利益负责。一项工作如果你抱着“差不多”的心态，只是完成而不注重结果，那么你将和职场中的大多数人一样，注定得不到晋升。

所以没有执行力一切都将是空谈。什么是真正的执行力？真正的执行力，不是冲动的决定，而是强有力的实际行动和长久的坚持，想要实现某个目标就得立刻去执行，遇到挫折时依然不会退缩，努力坚持下来，终究会取得想要的成功。没有执行力的人，注定一事无成。一个没有执行力的公司注定会被这个社会所淘汰。

执行不到位十个等于零

一、有工作没努力等于零

对于每位员工来说一定要学会珍惜，学会感恩。经济下滑的情况下更应该珍惜当前的机会。千里之行、始于足下，懂得

把握机会的人才会笑到最后，有了工作如果不加以珍惜，金饭碗也会变成泥饭碗。

二、有能力没表现等于零

每个人都有自己的长处，知晓自己的长处并通过实践让自己的价值得到他人认同，才能获取更大的发展空间。所以，如果自认为是匹千里马，请先日行千里路，在展现自己能力的同时，伯乐也会出现。千万记住：潜在优势只有发挥出来才能成为优势，否则就会变成包袱。

三、有计划没行动等于零

计划只是执行的前提，而行动才是执行的真谛，如果计划不能通过行动去实践

与总结，任何完美的计划都只能是一个永不能实现的童话。所以说，企业创新的关键不是制定多么完美的方案，而是即刻行动。

四、有机会没争取等于零

授人以鱼不如授人以渔，工作绝不仅仅是一份薪水，工作中，市场上涌现的种种机会同时也是培养和锻炼自己能力的一个良机，争取机会、把握机会只需要比别人多想一点、多做一点。

五、有布置没监督等于零

工作要有布置、有落实、还要有监督，只有通过监督总结、才可能从监督总结中发现问题、处理问题、总结经验、汲

取教训，才能在最后把工作开展得更好。

六、有进步没持续等于零

每个人都积极谋求进步，团队才能进步，持续的进步将使团队不断成长，如果进步没有持续，或有一点小进步就原地不动，最终的命运只能是末位淘汰。

七、有发现没处理等于零

面对瞬息万变的市场，任何计划在实施过程中都有可能因为小小的疏忽而导致整个行动的失败。所以，除了完美的计划、细节的把握、及时地实施外，还需要对过程中发现的每一个小问题进行处理、弥补，以防“千里之堤、溃于蚁穴”。

八、有操作不灵活等于零

运营重在创新，人无我有，人有我优，切忌生搬硬套，经验主义，面对灵活易变的市场，才可能无差异致胜。

九、有价值没利用等于零

必须是一个会算账的管理者：产品结构的合理性是价值，公司价值也是价值，只有合理利用价值，充分发挥每个人、每件物品每一分钱的价值，甚至从无价值中挖出价值来，才算是合格的。

十、有销量没利润等于零

如果说销量是衡量业务人员业绩的标杆，那么利润就是标杆上的标尺。仅仅完成销量任务是不够的，只有实现利润基础上的销量才能算真正的销量，只有既能完成利润又能保证销量才能算优秀的。



各项工作执行到位，全员须做好如下几点：

一：纠正“差不多”心态

纵观市场上的知名企业，为什么它们的品牌能够百年屹立不倒，经久不衰？因为他们不但在产品品质上精益求精，对于员工的管理也更加精益求精，他们从不允许自己的员工做事总是一副“差不多”的心态。

在这个竞争激烈的社会，想做得出色，受到认可和欢迎，就必须严格要求自己，这也是把事情做好的保证，如果总是觉得“差不多”就行了，那你将永远停留在“做完”那一步。

二：在执行中树立个人品牌

在如今这个年代，人们对于一份工作的需求，早已不再是谋生的工具那么简单，每个人都渴望在职场中闯出一片天地，业绩出色，有所作为。所以，很多人对于职业的情感都是神圣的，工作更多地成了一种精神支柱。既然如此，一次高效的执行不仅可以带给你一个圆满的成果，还能使你渐渐树立起自己的品牌，产生源源不断的工作动力。所以，既然做就做好，这样，你的整个工作流程就会变成一种良性循环，任务就会轻松一步到位地搞定。

三：对自己和结果负责

执行得不好，说到底其实是一个人对自己和结果不负责任的表现，而这样的人在职场中是很难提升自己的竞争力的。因为竞争力的基础是执行力，执行不到位，甚至谬以千里，你之前描绘再好的蓝图也只是一张废纸，你交出来的最终结果对企业没有任何价值，不过是在浪费人力、物力、财力罢了。

所以，作为公司员工，不要一味背诵执行的重要性，更要在实际行动中把任务执行到位，对自己和结果负责，这样才能在“做完”的基础上“做好”，进而提高自己的核心竞争力。

影响分切膜质量的八大因素 及保证分切产品质量的工艺措施

●集团董事长室 李黄英

复合膜生产中被分切的膜卷质量是十分重要的。每个操作人员不仅要了解影响分切膜质量的原因，还要能尽快排除这些问题。同时还要知道分切薄膜的厚度公差，薄膜收卷的状况，均对分切有重要影响。

影响分切膜质量的八大因素

1、薄膜膜幅的松弛

所有薄膜膜幅的横向长短，都不尽相同，宽度的变化大于膜幅，使很多纵切后的薄膜会立即松弛下来，并且由于张力小而缺乏挺度和牵引力，这时整个膜幅会发生移位。

2、薄膜复卷轴的引力

因为粘胶和静电的共同作用，必须用力才能将薄膜从放卷轴上剥下。如果粘力和静电作用太强或有变化，会直接导致放卷轴的缠绕和跟踪问题。

3、膜卷歪斜造成的移位

即使薄膜长度比张力小，也可能引起跟踪问题。一般卷轴比较容易倾向张力紧的薄膜，薄膜歪斜和牵引力的变化都将造成膜卷移位。

4、复卷积聚造成的松弛

锁门缠绕对卷轴直径变化非常敏感，因为不是差式复卷，放卷轴可以以不同的旋转速率运作，薄膜越薄，卷轴直径越小，卷筒薄膜的积聚越少，结果就导致了薄膜膜卷的松弛和移位。

5、纵向切刀的轴向移位

有时候分切薄膜开始时，分切不够整齐，但这并不属于跟踪故障，解决这种情况的办法是，采用刻度指示器来测定纵向切刀在旋转和装料时的横向移位，这时可以通过它来掌握纵切宽度变化，但所有的切刀运行一致，才能保证被分切的每个膜卷绝对一致。

6、放卷轴和复卷轴直径变化的跟踪

下游卷轴的圆柱度会使薄膜跟着直径大的一边走，而复卷



轴没有圆柱轮廓，但也会有同样的效果。将膜卷牵引到直径大的一面，叠板和间隙卷轴也可以避免此类问题。

7、放卷轴或复卷的校正

通常的进料规则，限定了薄膜跟踪进入下游卷轴，它是跟转动轴方向垂直，同理，如果校正错误，偏离中心或复卷轴都会重新改变，膜卷的横向位置。在掌握这些工艺操作原理后，就可避免上述问题的发生，从而减少浪费。

8、纵向分切挑战线条

将均质的宽幅材料分切成窄卷，相对比较容易。但如果要把材料分切成线状或条纹状，切边的尺度非常严格，就会感到非常困难。但可能有一些熟练操作工，有一些高精度纵切经验，可将分切的宽度公差控制在±0.003in内。

还要特别注意的一点是:分切的宽度定位规格要比高精度纵切高出10倍以上。在正常生产中，导致分切加工的困难，原因就在于公差高精度纵切本身就很不容易，还必须面对三个对公差有影响的问题，即张力、平整度和分切刀片的位置。对于高精度的分切加工，还有若干公差问题需要解决。为止，我们总结了一下高精度分切的所有7个问题，但每个问题都是可变化的，要控制这些变化也比较困难。

保证分切产品质量的工艺措施

1、要有稳定的张力

稳定的张力可以为分切刀提供持续的缩小颈，在张力消失的时候保持原先的宽度。另外，张力还会影响跟踪和校正。

2、膜幅的平整度

膜幅在进入剪切刀前必须看起来非常平整。好多分切机，包含膜幅伸展装置，都可横向拉紧膜幅。因此，一定要保持膜幅平整。

3、要绝对了解刀具设置和性能

刀具的间距设置就决定纵切宽度。刀具的定位在设置的时候并没有停止。移位，摇晃，偏斜，和其他情况都可能会导致切点与设置的位置不对。

4、按生产工艺要求控制进料工序

进料的膜幅必须有统一的宽度和间距。薄膜材料还必须要有统一的厚度、系数和拼接点。进料放卷轴不能超过膜幅校正器的范围或速度。但任何膜幅上的凹凸不平都应在通常的张力下恢复平整。进料的种类繁多是最困难之处，因为，通常情况下质量无法控制。

5、确保传感器的工作正常



传感器必须不断检测分切条的边缘。任何检测上的错误或者盲区都会直接导致分切条的失误。

6、校正器的精确度

校正器必须严格控制并随时做出反应，范围和冲击速度必须配合进料卷的质量和速度。

7、跟踪

在分切正常生产中，千万不要以为精确定位的膜条会帮助切刀自动校正位置。在生产中很多时候从校正到分切刀的跟踪环节都会出错，但只要保证短膜幅路线，理想的张力标准圆柱的卷轴，合格的牵引力和优质的放卷轴校正位置都会帮助降低薄膜传递过程中的跟踪错误。

基层主管精细化管理的重要性

● 苏州思达尔 总经理 於兰芳

基层主管是企业的“班排长”，他们对于员工的作用非常关键，在制造型企业里，基层主管是生产一线的指挥者，更是企业生产运作的基石。他们的管理水平和指导管理描述的方法会直接影响员工的情绪、生产效率、最终影响产品质量和经营目标的达成。

对于基层主管来说，他们是业务骨干，在做好自己的业务同时，还要带好团队。所以最重要的不是给他赋能过多的管理技巧，而是关注其角色转变，使其意识到自己要改变过去单打独斗的情况，转而需要带领一个小团队作战。基层主管日常工作需要更加精细，围绕以下四点开展：

1 培训

车间一线员工年龄基数偏高，对相关事项的理解和接受能力有限。基层主管针对培训，需要进行“手把手”的授业方式，做好最基础的培训工作，清楚的告诉操作员工，职责是什么，怎样做才是对的，针对操作的手法一定是最简单的重复动作。相关产品的操作规范尽可能采取图片的方式，减少文字说明，能够一目了然。品质方面培训，一定是遵循“三现”（现场、现物、现实）去落实，相关岗位所有员工进行面对面的培训。

2

规程

规程就是我们工作中的各种技术和安全规程，我们要透过“培训”让基层主管充分学习掌握，日常的技术培训及安全培训中，设备操作一定要进行风险辨识，清楚标识哪些按钮可以碰哪些不能碰。并在具体工作中用“最朴实语言”及“最接地气的沟通方式”督促下属员工按照正确的规程和方法去开展工作。这些正确的规程和方法会在日常的工作潜移默化地影响一线操作工的习惯和责任心。因此，基层主管正确执行规程十分重要，是需要花大气力去解决的。



3

制度

制度的重要性不言而喻。作为生产制造企业，制度是生产产线安全运作的强制保证，明确的告诉车间员工如果做错了事情会有什么样的惩罚，同时，做出卓越贡献能够得到什么样的奖励。一线员工能够按照制度的要求去做，在这种强制的压力下，员工的责任心自然会增强，也能更积极的传递正能量。按照制度管人，一定程度上保证了公平性，基层主管能够得到员工更多的尊重，从而更好的开展工作。

4

氛围

氛围是日常的学习氛围、安全氛围、责任心氛围。近朱者赤，近墨者黑。任何一名职工，在一个良好的氛围中都会不知不觉地受到影响，从而做出与这个氛围相符的事情。基层主管要致力于建立良好的车间氛围，带领大家共同进步。

所以基层主管一定要明确自我的主角位置，明白工作的主要职责，同时要掌握正确的方法，做好精细化的管理，使全体员工都能以极强的责任心开展工作。当好的习惯在好的氛围中得到不断加强后，将成为所有员工的一种素质。





星辰精选
CHOICEST

行政修养笔记

● 苏州星辰 行政部 李英

修养是指：一个社畜，为了进阶成为社鱼、社鸡、社鸭...按照一定要求，经过学习、磨练、涵养和伪装，在各方面进行了自我教育和自我塑造之后，最终让职场生活更舒坦的方法，也可以看做是他们所在职位的必备技能。比如：

IT人员的修养是：能熬夜、不在乎发量、电脑随时在手边；

销售人员的修养是：自来熟、喝水少、超能唠、脸皮厚；

企划人员的修养是：特别能叨叨、特别能叭叭、以及特别不在乎分享和转发。

那么，作为一个行政人员，都需要具备哪些自我修养呢？



1 忍耐

天将降大任于行政人，必先苦其心志，劳其筋骨.....忍功是行政的必修课。

2 锻炼

上山下海扛水桶，赛跑演出爬楼梯....只有强健的体魄才能让行政的工作变得顺利。

3 快

天下武功，唯快不破，只要行动够快，投诉就追不上你。

“

行政修养笔记，初级阶段是为了减少投诉，让日常工作更顺利；中级阶段要注重知识的积累，开阔眼界，为了取得更高的成就而奋斗；而终极阶段，是追求高效率高质量，更多的时间用来生活。

希望各位行政人员早日修成终极阶段。

”

4 形象问题

作为一个行政人形象管理很重要，职场生存法则：严格的形象管理，也是能力的一部分。

5 洞察力

明察秋毫，洞察根本，才是永久解决问题的方法。

6 态度

沟通就是一场战斗，态度和姿势必须到位。

7 记忆力

出账详细，花销牢记。把花销账目牢牢记在脑海是行政的天赋技能。

8 积极主动

上联领导，下接员工。工作不积极，思想有问题。

一名销售的自我修养

● 苏州星辰 优秀业务 苏伟



“选择大于努力，平台决定高度”！

这句话是我职业生涯所奉行的，只要我们选择的行业和方向是对的，那我们所作出的努力才是有价值的。做选择也一样，一个正确的选择会让我们少走很多弯路，比别人更快地到达目的地。

星辰这样优越的大平台，在包装行业内的地位和优势不用过多赘述，拥有着丰富的包装产线和强大的生产能力，只要我们充分发挥自己的业务能力，整个全球都是我们的市场。所以说，选择一定是大于努力，平台更是决定你的高度。

如何做好一名销售，我认为，做好三个方面，个人自身素养、丰富的专业知识以及销售跟踪。

首先，个人的素养很重要，因为我们的一言一行不仅代表自己，同时代表着公司的形象，给客户良好的第一印象是至关重要的。面对客户要时刻保持着一种亲和力，举手投足要大方得体，待人接物要保持微笑；面对客户要不卑不亢，坚信自己的产品和服务具有独特的优点，我们不仅要对公司有信心、对公司的产品有信心、更要对自己有信心。

其次，丰富的专业知识是达成合作的重要因素。只有对产品有充分的认识，才能让你的客户去了解，客户只有了解了才会有合作的可能。另外还要对竞品有清晰的认识，有专业的应对话术。对整个行业更要有认知，时刻紧跟行业的新政令、新动态，不断地去剖析市场行情，并且实时掌握客户动态，因为客户的需求也在不断发生变化，只有这样我们才能做到知己知彼，百战不殆。

最后，我们都知道，销售工作不是一蹴而就的，它需要一个客户跟踪的过程。据市场数据统计，80%的销售是在第4次到11次跟踪后完成的，我们第一次拜访客户时，由于和客户比较陌生，拜访的主要目的是通过自己的亲和力，建立信任感。一般我们在首次拜访客户后，最好是在第三到四天后，对客户进行二次拜访。之后的拜访要根据客户的等级进行时间安排，根据跟客户的交谈可以决定拜访的频次。总而言之，学会盘活客户，增加与客户之间的粘性，相信机会总是留给做好准备的人的。

很多人都喜欢分析和总结销售技巧，我认为做销售根本没有任何所谓的技巧。我一直坚定的认为销售的核心是做人，一流的销售卖自己、二流的销售卖服务、三流的销售卖产品、四流的销售卖价格。实际上，不论我们是以什么样的方式跟客户取得合作，到最后，你就会发现，客户实际上是因为接纳了你，然后才考虑接纳你卖的产品。所以销售最大的收获就是领导的认可和客户的信任。

“不谋万世者，不足以谋一时；不谋全局者，不足以谋一域”

意思就是如果我们要做好一件事情，就要从这件事情的全局去考虑，否则很难成功，我认为这就是格局。之前有一家我跟进了很多的客户，出货的时候非常着急，要求第二天上午就要送到。因为是首次合作，金额也比较大，按照公司正常流程制度要求必须要款到才能发货，当时客户告知已经在走付款审批流程，最快也要1-2天。于是，当天晚上我找家里人凑了18万多的货款打到了公司的对私账户上，第二天上午大货就送到了，2天后客户的货款也如期到了公司对公账户。销售是面对客户的第一窗口，必要时也要有一种博弈的精神。因为，作为一名销售，只有业绩才能证明自己的能力，也是唯一途径。在我眼里，只要能成单，其它所有的问题和阻碍都不能成为我的绊脚石。



包装黑科技

PACK TECH



绿色包装引领黑科技

随着中国物流业的蓬勃发展，物流运输包装的市场需求大幅上升。企业从最初的缓冲保护单一的需求，转化为包装的综合考量，包括绿色环保、节约材料、重复利用、个性化包装等需求，因此如何跟上并引领市场对物流包装的需求成为一大挑战。以创新为动力的星辰，不负众望，推陈出新，推出了一系列让消费者眼前一亮的产品。

泡泡拉链袋

星辰泡泡拉链袋将复合膜、气泡、拉链巧妙结合，是一种专门满足易碎品运输提供防护缓冲的产品。也是传统气泡包装界的一次全新蜕变，它作为物流包装使用后，还可以作为收纳包再次利用。材质，图案等定制化服务在美观、实用、趣味化包装体验同时，赋予了气泡袋可循环使用的新意义。

饱满的气泡触感同时有效保护物品防摔防挤压；轻便柔软的袋式，可以收纳更多物品；加固加大的拉链头，密封严实，防潮防水。

百变小包，随带随走。应用于护肤品，饰品，小物件等日常生活用品及电子产品。

生物全降解牛皮纸气泡袋

国内外禁塑政策的大力推行，越来越多的带有降解性能的产品进入市场。星辰逐步推进全降解包装的研发和应用，其中在快递包装领域，星辰已成功推出可替代各类传统塑料快递包装的全降解快递包装。

三层材质均采用可实现完全降解的材料，其中牛皮纸在3-4个月自然条件下可完全降解，淋膜层和气泡层在堆肥条件下，90-180天内可完全降解

为水和二氧化碳，真正做到对环境零污染。

在降解材质与产品设计相辅相成的作用之下，星辰全降解牛皮纸气泡袋可适用于各种需要产品包装、快递运输的企业，如快递公司、电商平台、礼品家居供应商、书店等。

随着电商行业的迅猛发展，快递包装的数量剧增，带来的环境污染以及资源浪费已经是大家老生常谈的话题。作为物流行业的一份子，星辰当然要倡导绿色包装，通过使用环保材料、重复利用等方式促进绿色物流发展。

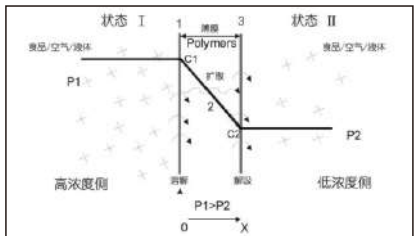
一、材料的阻隔性

通常我们所讲的材料阻隔性都是针对特定渗透对象而言的，渗透对象包括常见气体、水蒸气、液体、有机物等，是材料对特定渗透对象由其一侧渗透通过到达另一侧（一般是由高浓度侧渗透通过材料进入低浓度侧）的阻隔性能。整个渗透过程可以分为吸附、溶解、扩散、解吸几个部分，气体或水蒸气从高浓度区进入材料表面，通过在材料内部的扩散，又从低浓度区的另一表面解吸。参见图一。

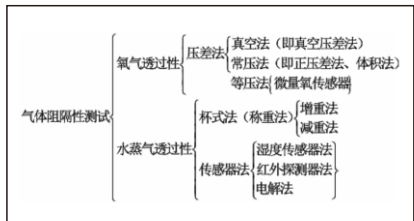
整个渗透过程出现的快慢由两个因素决定，一是在聚合物里渗透溶解的快慢，由溶解度参数表示；二是渗透物分子在聚合物基体内移动的快慢，由扩散系数表示。

用于表征材料阻隔能力大小的指标是透过率，即一定厚度的材料在一定的压力、温度、湿度条件下，单位时间和单位面积内透过小分子物质的体积或重量。

材料透过率越小，说明其阻隔能力越高。气体透过率的测试方法和原理如图二。



图一 渗透过程原理图



图二 气体阻隔性的测试方法与原理

包装材料的阻隔性

● 苏州星辰技术部 陈文杰

在人们生活和工作领域，各种各样的塑料包装比比皆是。轻便、密封、保鲜、防腐、防锈的塑料包装遍及从食品到药品、针织品，从精密产品制造到金属加工厂及实验室等诸多领域。由于阻隔性包装材料可以提高产品的保存效果、延长保存时间，因此阻隔性材料的使用获得了快速发展。



二、材料阻隔性的分类

通常，我们说某种材料的阻隔性好，包括材料对无机气体的阻隔性好、对水蒸气的阻隔性好、以及对有机物的阻隔性好三方面。但是平常在进行材料的阻隔性描述时，我们常常会进入以偏概全的误区，例如某种材料的气体阻隔性好却常被直接说成高阻隔材料，这意味着这种材料应该同时具有很好的气体阻隔性、水蒸气阻隔性、有机物阻隔性，然而实际上它对水蒸气、有机物的阻隔性也许并不理想。EVOH在环境湿度很低时具有很高的气体阻隔性，但随着环境湿度的升高其对无机气体的阻隔性会明显下降，而且它的水蒸气阻隔性较差。

而铝箔作为一种金属材料，具有无

毒、无味、有优良的导电性和遮光性，极高的防潮性、阻气性，其阻隔性能是任何其它高分子材料和蒸镀薄膜无法比拟和无法替代的。

金属铝具有高度致密的金属晶体结构，理论上完美的铝箔能完全阻隔任何气体、水蒸汽和光线。但事实上由于铝箔生产采用轧制工艺，轧制油的质量、轧制辊表面的状况、工艺操作技术及生产现场环境等诸多因素的影响，铝箔尤其是薄铝箔不可避免地出现各种缺陷，针孔就是其中最主要的一种。针孔的大小和数量是衡量铝箔产品质量水平的重要尺度之一。也正是由于针孔的存在，使得氧气、水蒸汽等对铝箔的透过量并不为零。铝箔针孔的大小和数量对铝箔

及其复合材料的防潮性、阻气性和遮光性有着决定性的影响。

铝箔针孔是铝箔产生透过性的唯一因素。随着铝箔厚度的增加,其针孔数量迅速减少,当其厚度达到20um时,铝箔可以达到完全无针孔。

三、包装材料阻隔性的改善方法

随着科技的进步和人们生活水平的提高, 各行各业对高性能阻隔性材料的需求越来越大, 且制备阻隔材料的工艺、方法层出不穷, 目前常用的方法有: 表面改性、共混改性、多层复合等。

1、表面改性

表面改性主要是通过化学反应对材料的表面进行基团修饰，从而改变其极性。例如通过等离子体聚合等方法，增强聚烯烃表面的极性，从而提高其气体阻隔性。也可通过物理或化学的方法，将无机金属或氧化物等蒸镀在PET等塑料薄膜表面，形成几十到上百纳米的阻隔层。采用该方法可将普通薄膜的阻氧和阻湿性能提高几十至上百倍，甚至可得到透明、高强度的复合薄膜，因而具有巨大的应用潜力。

2、共混改性

在聚合物中添加无机填料不仅可提高材料的机械强度,且可有效改善材料的阻隔性。尤其是20世纪以来,纳米技术的飞速发展使得各种新型的纳米填料层出不穷,为高阻隔材料的制备开辟了一条新的道路。研究最为广泛且目前已经商业化的是纳米黏土与聚合物的复合材料。纳米黏土是一种层状结构且无透过性的硅酸盐。由于它具有很高的纵横比,添加少量的纳米黏土在聚合物中,就可使气体分子的扩散路径变得曲折,从而降低材料的气体透



过率,提高阻隔性。研究表明,无论是非极性的PE、PP,还是极性的PA、PET都可通过添加纳米蒙脱土或高岭土来有效降低其对O₂或CO₂的透过率。添加了蒙脱土的PET相较于普通PET,其阻隔性可提高3~4倍,可代替传统的玻璃瓶用作啤酒包装。

3、多层复合

多层复合即将不同材料的膜进行了复合，得到后的复合膜的阻隔性与复合的层数、每层材料本身的阻隔性以及复合层的厚度有关。目前常用的有三层、五层和七层复合膜。同时，为了得到高阻隔的复合膜，中间层通常采用具有优良阻隔性的材料，就例如铝箔EVOH、PVDC、PVA、PA、VMPET、KPET等。采用的复合工艺有干式复合、无溶剂复合、多层共挤出以及多层共挤流延等。

复合材料阻隔性能的计算类似于电阻并联的计算，不同材料的阻隔性能相差较大时，最终结果接近阻隔性能最好的材料。如PET12/AL7/PE40，其复合成品的阻隔性能即为AL箔的阻隔性能。

从以上介绍可知，不同种类、不同结

构的包装材料具有不同的阻湿和阻气性能,且成本和使用条件等也差异显著。因此,在选择包装材料时,应从所包装产品的特点、品质要求、预期保质期、贮运条件、使用条件和成本控制等方面加以综合考虑。一般而言,选择高阻隔材料作为产品包装,除了防止微生物和灰尘的污染外,最重要的是隔绝外界的水蒸气、O₂对包装产品的影响,或者防止具有香味的物质。

随着科技的飞速发展,各种高阻隔材料层出不穷,尤其是以塑料为主体的软包装材料,为更好地延长产品的保质期和提高产品品质提供了保障。但也存在一些问题,例如如何根据被包装产品的特性选择最适宜、综合成本最低的包装材料,还需要更深入和广泛的实验研究,以为工业应用提供较为成熟、可靠的模型。同时,随着环境污染问题的日益加重,应加快研发具有良好包装性能、便于加工且价格低廉的生物可降解聚合物,以取代现在广泛应用的合成塑料。



我们的地球需要可持续的包装解决方案

在全球范围内，据统计有42%的塑料用于包装，其中大多数仅用于一次性用途。因此，塑料污染在生态系统中造成的问题是长期的，持久的。

塑料的回收率只有10%，这就意味着90%的塑料被焚烧，填埋或者直接丢弃到自然环境中。塑料通常需要20~400年，或更长时间才能分解。分解的塑料产生的碎片或微塑料会残留在大气循环中，从水到食物和土壤，以及我们所涉及的方方面面中。而使用可持续材料包装可以打破这种消极循环。

越来越多的国家推行减少一次性塑料包装法令

2021年，澳大利亚宣布了“国家塑料计划”，该计划旨在到2025年禁止使用一次性塑料。除澳大利亚外，世界上越

多的国家和城市也在采取行动禁止使用一次性塑料。在欧盟，2019年的“一次性塑料指令”旨在打击欧洲海滩上最常见的10种一次性塑料物品，这些物品占欧盟所有海洋垃圾的70%。在美国，加利福尼亚、夏威夷和纽约等州已开始立法禁止塑料袋、叉子和食品容器等一次性塑料制品。在亚洲，印度尼西亚和泰国等国家率先呼吁采取措施，禁止使用一次性塑料。

塑料包装替代方案并不都是完美的，可持续利用更重要

Ranpak和Harris调研公司数据显示，美国、英国、法国和德国的电商客户都愿意与使用可持续包装的公司合作。事实上，在所有这些国家中，超过70%的消费者都有这种偏好，而英国和法国则有超过80%的消费者更愿意选择可持续包装。消费者对于可持续包装的喜爱，使得他们更愿意看到纸质包装而不是塑料来保护他

们购买的物品。

Environment（环境）、Society（社会）和Governance（治理），通常称为ESG战略，因为消费者和投资者的生态意识越来越强，所以被列为许多公司发展的关键部分。通过提高企业的资源效率，企业可以提高分数，并可能获得更多商业价值，包括提高品牌声誉、客户和员工忠诚度以及获得资本。

日益增多的环保行动需要，以及企业实现经济利润与可持续发展目标双赢的需求。可以肯定地说，在不久的将来，发展更加绿色环保，可循环、可持续的塑料包装材料将是包装行业发展的大趋势。

文章来源：包装部落

迫在眉睫的纸浆模塑



纸浆模塑包装与传统包装

相比于传统包装，纸浆模塑包装具有不可替代的优势性，新纸浆盒包装在总体尺寸稍大于传统手工盒包装的情况下，总体重量和各项用量都少于传统手工盒，相对的在它们各自生产过程中，新纸浆模塑盒生产中的废水和消耗的电量都要少于传统手工盒。由于纸浆模塑包装的在生产时一体成型的特性，所以整体能耗只有传统手工盒的40%。在原材料方面，传统包装的制成离不开木材，但纸浆模塑包装的所有原材料都取自甘蔗渣，对环境几乎零压力。由于材料天然，所以其降解速度也非常快。经测试，无论在露天或是填埋状态下，纸浆包装都能达到严重或完全分解，这在极大程度上降低了包装对环境造成的污染。

文章来源：包装部落

纸浆模塑制品的诞生

随着世界经济的发展，地球资源的合理使用和人类生存环境的自然保护日益受到全球的关注。塑料制品在给人类带来便利的同时，也产生了严重的“白色污染”，这已经成为当今世界的重大社会问题。因此，绿色环保替代产品的研发就迫在眉睫。

目前从国际上看，凡是塑料制品包装物均难以进入国际市场，欧美许多国家已明令禁止使用泡沫塑料包装及餐具；从国内状况看，如杭州、福州、武汉、广州、成都、厦门以及铁道部等亦纷纷颁布法令禁止不可降解的泡沫塑料餐具。以纸代塑的绿色包装将成为世界包装业的发展潮流，正是在这种形势的趋动下，一种新型的绿色包装——纸浆模塑包装诞生了。



员工天地 EMPLOYEES



我们是乘风破浪的姐姐

● 苏州星辰 客服部 严洁清

以前，人们在定义美好的女子的时候，通常都喜欢加上“年轻貌美”这样的词语，然而过了30岁，好像在人们的概念里就不是年轻，美好的女子了，而是开始“走下坡路”的女性了。

而现在，大家对30岁+的女性有了新的定义。30岁+的女性，不仅有智慧，更独立，更自信，也更负责任，30岁+更要乘风破浪。就如我喜欢的一档综艺节目《乘风破浪的姐姐》，她们打破自我，紧跟时代的步伐，拥有着自己的闪光点，同样也为团队作出自己的贡献。

在温暖的星辰大家庭里，有这样一个优秀的团队，都是来自五湖四海的女孩，都是30岁+的年龄，都是一个或者两个孩子的妈妈，并且每个人都有自己的特点，每个人也都在作出自己的贡献。我们这个团队，就是一艘乘风破浪的帆船，我们就是那乘风破浪的姐姐，在船长孟玲的带领下，战胜困难，在风雨中破浪前进。我们坚信靠团结的力量，一定会冲破一个又一个的大浪，一定能到达胜利的彼岸！

30岁+，不是人生之路由高向低的“分界线”，而是人生历程的突破，是生命升华的见证，是多样角色的升级。人们常说：“逆水行舟，不进则退。”我们30岁+的女子要做乘风破浪的姐姐，肩扛重任，脚踏实地，在前行路上乘风破浪，打破自我。





十年后的陈瑞

● 广东星辰 客服部 陈瑞

时光飞逝，今年的陈瑞已经47岁了，那，一切都好吗？

已经47岁的你，每天早上起来还臭美地化妆吗？我猜，应该还会吧，如果连化妆都放弃了，估计连人生都要放弃了吧？还在上班吗？还在为星辰添砖加瓦吗？哎哟，你都一把年纪了，还能跟的上星辰的发展吗？我估计，那些入职的年轻孩子们都该叫你瑞奶奶了吧？老唐老鲍老李和老肖也都还在吗？你们这些老伙计们确实搭档了好些年呢，也是另一种陪伴和相守了，想想就觉得很温暖！

也都快50岁的人了，是不是该和几个老伙计商量着一起去考个什么育师证之类的？我记得当年你和老李、老肖还笑着说要当金牌育婴师呢，现在差不多是时候去考了，等孩子们开始工作了，有了家庭孩子以后，也能帮着一点是不是，确实也不想让孩子们感受没人带孩子的苦楚。不过也有可能你想太多了，就你这小身板儿，还不知道腿脚利不利索呢！说不定老王比你更适合带孩子呢？想想真的完全有可能！



说起老王，今年也一样47了，还动不动就流一身汗吗？已经瘦下来了吗？还事事迁就宽容你吗？算算日子，大女儿已经大三了呢，按说也可以谈恋爱了！小女儿也上初一了，有可能挺叛逆的，是不是现在特别紧张他那俩宝贝女儿被外面那些臭小子给拱了去。人家都说，你以后有享不完的福，俩棉袄呢，闺女可比儿子贴心知冷暖多了！不知道以后哪家的臭小子这么有福气能娶到你的女儿！是啊，转眼孩子们都大了，想想，鼻子开始发酸了.....

家里其他人呢？肯定都好着呢吧！爷爷奶奶、爸爸妈妈、叔叔婶婶、弟弟妹妹们，个个都好！个个都一帆风顺！主要是爷爷奶奶，虽然年纪大了，但奶奶在爷爷N年如一日的守护下，依然每天乐呵呵生龙活虎，确实没有比这更好的了！



“

那你现在还有啥烦恼吗？放宽心，个性别这么要强，想想你现在多好！随着下一个十年的到来，也许，物事人非！所以要知足常乐！珍惜当下！愿幸福常伴你的左右！

”

我与星辰共成长

●广东星辰 客服部 谢梦萍



成长，听上去多么温暖，多么富有活力和感动。听人说成长是一种职责，我很欣赏这一句话，惟有把成长当作一种职责，才能不断的实现自我价值。人活着，真正的意义不正是不断的去体现自己的价值。

两年半前，我来到星辰客服部。今日，我仍坚守在星辰客服部，给自己鼓个掌。作为星辰人，我是幸运的。因为有着传授我经验、帮助我成长的上级；有着彼此相携，共同进步的同事。经过两年多的磨练，我从一个对专业一知半解的职场新人逐渐成长，不敢说样样精通，但在某些事上也是能够独当一面了。

在客服部，“感恩”是我最大的感

受，这里没有尔虞我诈，没有算计，大家都很善良热情。想到初来乍到的时候，大家就很热情相待，并没有冷冰冰的把我一个人晾着，所以我也很快适应新的环境和新的工作模式。

在客服部工作，少一点耐心和坚持都不行，跟单这岗位每天面对形形色色的客户和公司的同事们，想要做好这份工作，已经不再是仅靠着吃苦耐劳的精神就能适应了，还需要不断的提升自身的学习力、思想力、执行力。

客服部的大家庭，在陈经理和唐主管的带领下，我们的凝聚力很强，但凡是工作上的小困难，领导都会尽全力的帮助我们，还会带领大家一起参与其中去排难，过程虽然有辛苦，也听到不少抱怨的声音，但每次大家一起执行任务，都是信心满满的。

工作上，有时候难免会遇到客户的不满与谴责，但更多的是收获客户与同事的赞美，这就是所谓的酸甜苦辣，但是只要甜比苦多，那些不好的小事都不足挂齿。后面的工作还有很多，明天是什么，明天的明天会怎样，我们都无从所知，也无从把握，那就脚踏实地向前，期待明天，期待更好！

初心不改

●广东星辰 外贸部 邓敏凤

人生路上，总有许多个“分叉路口”。向左走还是向右走，都有可能改变以后的人生道路。在这不同的人生道路上，我们演绎着多种角色，儿女、学生、妻子、妈妈、员工等等……在我们努力演绎每一阶段的角色时，有人会追求事事完美，有人会追求事业财富双丰收，有人会追求家庭幸福美满。

对我来说，不管演绎什么样的角色，选择了什么样的人生道路，到达了什么样的年龄阶段，我都会遵循我的初心。

勿忘初心，努力实现自己的理想

记得英语启蒙的时候，学校刚开始有英语课，当时只是感兴趣。后来，到了小学四年级，英语课成为正式课程，当时的英语老师上课特别有趣，让我产生了浓烈的兴趣，课堂之外我也会找老师问各种英语新词汇。

“Philadelphia”这个单词很长吧，因为我是学校篮球队的一员，也迷上看美国NBA篮球赛。作为一名忠实篮球粉丝，就会认识不同的球员球队名称，还有球队所在的城市市名。特别记得我的偶像-艾佛逊的球队（哈哈~暴露年龄了）是在美国费城，就是这个长长的单词，我都背熟了，还向周围的同学炫耀，我会读偶像球队的城市名称。因为小学对英语的兴趣让我也梦想着，以后从事英语相关的工作，不但可以和世界各地不同的人沟通交流，说不定还可以去美国看自己喜欢的偶像。



再后来到读大学的时候，我毅然选择了“商务英语专业”。可这个专业在当时来说，是比较难就业的。一开始我慌了，但是想起我的初心，小时候那个因为喜爱就想从事的英语工作梦想，我觉得我不能放弃。

于是，我慢慢地开始在网站上面搜有关外贸的资料，投简历，终于功夫不负有心人，我找到了一份合适的外贸工作，开始了我以“初心”坚持下来的梦想之旅。

不断前进，成就自己

结婚生子，是人生大事，也是人生的必经之路。很多了解我的朋友、同事和家人，都知道我常年保持积极乐观向上的心态，也喜欢哈哈大笑。但是转变成人妻人母，差别还是非常大的，一度让我无法适应，对自己毫无信心，感觉干什么都不行，只能带孩子。这种自我否定，一直延续到我家宝贝快2岁的时候，我重入职场。加入了星辰，也是在这里，我又找到了我的“初心”，找到了那个当初一心想从事英语相关工作的我。第一次参加公司组织的ppt大赛，获得第一名，那一刻，我的信心又回来了，我又是那个乐观向上，喜欢哈哈大笑的我了。非常感谢星辰这个大家庭，让我找回自我，发现原来我很优秀。



别样的东京奥运



还有14岁小将全红婵三跳满分的“水花消失术”，让你永远可以相信中国跳水梦之队的技术；苏炳添百米封神，你都无法想象他是不是起飞了？孙一文的一剑定九州；丘索维金娜为救患病儿子一直坚持比赛……

这场奥运会让我感触最多的是他们的坚持。比赛时候的坚持，幕后的坚持，以及未来的坚持。其实坚持真的很不容易，坚持一件事情，坚持一份工作，哪怕坚持一个习惯，都需要很大的毅力，也许坚持下来的结果也不是那么美丽，但是不坚持永远也没有结果。所以，试着去坚持吧，也许会有不一样的精彩！



第32届奥运会在东京圆满落幕。特殊时期的特殊奥运，让大家看到了疫情当下的不容易，而这场全项目无观众的奥运，注定给所有人带来不一样的观感，也注定会有很多的期待和感动。中国奥运队最终以38枚金牌，32枚银牌，18枚铜牌收官，打破4项世界纪录，并创造21项奥运会纪录。这耀眼的成绩背后是多少汗水的积累，是多少个日夜的训练。

此刻我仿佛又回到天天盯着视频，盯着微博看动态的时候。还记得00后学霸杨倩夺得首金时，办公室都沸腾了，微博都爆了。虽然我不了解气步枪，但是丝毫不影响我的自豪感。也就是这枚金牌点燃了我们对奥运会的激情。

举重比赛，是我以前都没有关注过的，但是架不住微博的举重全项目包揽金

牌的消息，印象最深刻的是谌利军，总成绩破了世界纪录，战绩非常的厉害。同时我也了解了这位运动员的过往，“不容易”三个字已经不足以形容他的人生，但他的坚持又让我无比动容，逆风翻盘，中国力量，强者更强！

国球比赛，马龙和樊振东，陈梦和孙颖莎，两场“会师”凝固经典，而孙颖莎作为“00后”，女单半决赛阻击伊藤美诚，一战成名。对于乒乓球馆的更多人来说，“中国”二字也许不止是血脉里刻下的印记。

而女排，给我更多的是感动。虽然女排无缘八强，让人遗憾，但是赛后集体鞠躬送别郎平指导，让人泪目。《阳光总在风雨后》在赛场上回荡，女排姑娘致谢恩师，这一刻，比赛已经不是最重要的了，

郎平8年的执教给女排带来太多精彩，“致敬选手 无问输赢”。



藏不住的是浪漫，挡不住的是热爱

- 广东星辰 财务部 丁晶
- 广东星辰 外贸部 邓敏凤

如果说说走就走的旅行是一份浪漫的礼物，那我希望你们都能拥有。逃离自己熟悉的工作，约上三两贴心的挚友，看上一处别样的美景，享受一场心灵的洗礼。

在中国的华东，罗霄山脉的北支，绵延970平方千米的山脉之上，有一处迷人的风景——萍乡武功山。有着高山草甸，有着云海日出，有着四季不同的面貌，有着令人向往的诱惑，于是便有了我们奔赴的冲动。

旅行总是激动万分的，临近下班点，小背包和小心脏已经蠢蠢欲动，宣示着旅行即将到来。有个小姑娘还上演了差点迟到赶不上车的戏码，这应该会是她一个很有意思旅途的开始吧。

坐上久违的绿皮车，摇摇晃晃的旅程正式开始了，第二天一大早抵达萍乡。在火车站外吃了当地特色的炒粉，刚好约的车也到了。在车上窗外已经可以看到绵延不断的山脉，山脚下小溪衬托出一种潺潺流水在人间的感觉，再抬头就是雾云重叠，在蜿蜒的道路上大概行驶半个多小时到达景区门口。

坐上第一道索道缓缓而上，从刚开始的河沟石子到林间上小道再到半山腰的薄云，确实是美轮美奂的必须要自己亲自体验，往下望去已经是离地面好远了，不得不说这刚开始的美景已经抓住了我们的眼球，看着手可及的云雾，实实在在体验了一把“会当凌绝顶，一览众山小”的快感。走下索道后便是要靠两条腿上山了，



山上的空气清新，没有一点混浊，阳光下也看不到一丝尘埃。不知道爬了多少台阶，越往上爬，雾越来越浓，树越来越少，草越来越多，终于看到了高山草甸。一大片的草甸出现在眼前，随即一阵风送来了一大波雾，你就只能看见眼前的路了。

你永远不知道你沿着这条道能走去哪里，下一秒大风吹开浓浓重雾会给你带来怎样的惊喜，我们就这样一路被雾笼罩，一路感叹，终是“守得云开见月明”，满满当当敷了个天然云雾面膜。

在风和雾的配合下我们顺利到达山顶的客栈，可惜的是没有看到日落云海，也没有看到灿烂星空，所以也终于明白为什么有很多人去过武功山还会再去第二次、三次、四次——因为武功山的风景不会

一次全部展示给你看。

旅行中总是会充满遗憾，但是更多的是美好。夏天的武功山，有翠绿的山脉蜿蜒而上；有茂密的草甸为大地披上了盛装；有连绵的山，在浓雾中起伏的勾勒出一条条让人叹为观止的弧线。希望下一次的旅行能看到另一番滋味的武功山。



小镇的一天从铺满金色阳光开始，恬静而又充满生机。在这日新月异的时代中，我从小到大生活的小镇，似乎变了又似乎还是孩童时记忆里的样子。

诗人陶渊明曾写道：盛年不重来，一日难再晨。及时宜自勉，岁月不待人。的确，社会是发展的，人也随之不断进步，恍惚间，身边的一切事物在潜移默化中发生了改变，而今天，我要好好介绍我的家乡——古韵小镇，最美石排。

石排，地处广东省东莞市的东北部，东江中下游南岸。有文化古迹红石采石场，有历史悠久的塘尾古村落，也有风景宜人的瀟瀟湖，无论哪里都让你置身于古色古香的景致中流连忘返。

红石山公园

公园分为两大区域：环湖观景区和古采石场遗址核心区。贯穿公园的绿道，既可以骑行又可以徒步，一路绿树成荫，瞬间让人想放慢节奏，好好享受

这一份安静。走过渡桥就到达了燕岭古采石场，映入眼帘的是古人采过石的石壁。听闻红石耐用，更主要是喜庆吉祥，很符合中国人的审美意识，或许就是这样才会使古人不计千辛万苦去开采。望着当时古人开采的痕迹，你还可以站在石头前，抚摸岩石，来一场跨越时代的交流。

鲤鱼洲

鲤鱼洲是东江河流中一个沙洲岛，仍需要以船连接外部交通的生产大队。乘坐渡轮，体验一番横渡东江的新鲜感，船要到达的那头像是“世外桃源”。出名的石排特色煮大鱼、东莞腊味煲仔饭、饭后甜点糖不甩等。吃饱喝足就可以体验岛上的日常了。岛上居民自给自足，种满了农产品，一眼望不到边的是那一大片萝卜地，父母可以让孩子体验拔萝卜的乐趣。到了甘蔗收获的季节，还可以亲眼目睹蔗糖的制作。这何尝不是一堂课外劳动课？傍晚，迎着夕阳，还可

以在江边垂钓，微风轻拂脸颊，困扰也随风去了。

白天的快乐还没消散，夜晚已经开始散发独属它的魅力。享誉四方的知名文化品牌——石排明德醒狮队，在中坑村训练着。徒弟练着基本功，师傅就在一旁指导着一招一式。白天各自为自己工作忙碌，到了晚上不约而同聚集在村里刻苦训练。比起看他们在国际舞台上表演，这种普通而又枯燥的训练似乎更吸引人，也让人体会到了传承的意义。

因为热爱，所以才会深有体会。我生活的小镇是古韵悠长的，是风景秀丽的，也是在我心中最美的。诚邀大家可以一起来石排，一起探寻石排的美，我会做一个小导游，让你们不虚此行！

“好恰，米道灵个”

美食就是生活，生活就是故事

将苏州的“藕”字拆分，便是一副鱼米之乡的画景。

众多湖泊孕育各种珍馐美味。来苏州想吃的不考究都难。

既有鲜美的“太湖三白”，也有鲜嫩的“水八仙”，就算看似简单的一碗苏式面，也自有一套烹饪哲学。

秋风起，蟹脚肥

苏州四季皆有美食，春天的腌笃鲜，夏季的鳝丝面，秋天的大闸蟹，寒冬的羊肉汤。半个世纪前，章太炎夫人曾云：“不是阳澄湖蟹好，此生何必住苏州”。每当秋风起，蟹脚肥时，苏州人无疑是最幸福的，因为最好吃的大闸蟹选择生活在这里！



清汤重卤十八浇

北方人来苏州会奇怪，鱼米之乡的街头怎会到处是面馆，而且还常有傲娇的店家过午便闭门谢客。这“过午不食”的吃面态度，源自苏州人对这浇头面的痴迷。

苏州人吃面，更是贪恋面上的浇头，面是一碗清清爽爽的阳春面，浇头是另外装在碟子里，食客可以把浇头直接浇在面上吃，也可以不浇上去就着面吃。



鲜肉月饼

每年中秋前后在苏州总有关于月饼不大不小的“讨伐”，五仁月饼是经典还是退步，各大烘焙店总搞出千奇百怪的口味，到底是哪家奶黄会流心，哪家板栗味最正宗。偏偏鲜肉月饼独善其身，明明就是大概最不正经的月饼了吧，可却享受着整个老苏州人的热爱。9月的苏州的大街小巷都是飘着油滋滋的鲜香味。如果你这个时节来苏州，一定不要错过品尝一份鲜肉月饼。刚出炉的鲜肉月饼，热热的咬一口，肉馅紧致鲜香，饼皮脆而酥，汤汁四溢，好不享受。



初夏是枇杷味

五月，枇杷的清甜挂满了初夏的苏州，当苏州的东山进入繁忙的枇杷采摘季，几乎走进任何角落，视线所落之处皆是枇杷树。

成熟的东山枇杷，很容易撕下外皮，但还是要一双细致的巧手才好，因为果肉的细腻白嫩，汁液淋漓，若不小心，就很容易淌一手。把剥好的果肉放进嘴里，鲜甜绵软的果肉，很快化成甘甜的汁水，充斥着口腔。



苏州的美食远远不止这些。苏州也是一个值得你反复来的城市，每次来都会让你有不同的体验。

年度影片推荐

《1921》



在那个动荡不安的年代，活着本就不易，而要挺直腰杆怎么活下去更是艰难。但在这一片茫茫深雾中，一切有了新的方向。《1921》是一段无法忘怀的历史，任何人都该牢记，牢记过去意气风发的前辈用年轻的肩膀扛起了民族的责任，为中国的未来抗争着。

简单的来说，这是一部大型历史纪录片，值得大家观看。

“没有共产党就没有新中国，没有共产党就没有新中国……”今年是2021年，距离党的成立已过去了百年，如今的人们过着平凡的日子，一起为建立小康社会努力着。电影《1921》正是为我们讲述那段艰苦的历程，在满眼红色的火与血中，中国共产党建立了。

那个时代的中国人是不幸的，列强用枪炮攻开了中国的大门，旧中国成为被列强压榨的对象，人民一直处于水深火热之中。有志之士开始尝试挽救中国，该影片比较真实的还原了在那个年代为了拯救中国而抛头颅，洒热血的革命前辈，也在印证着毛主席的话“革命不是请客吃饭，不是做文章，不是绘画绣花，不能那样雅致，那样从容不迫，文质彬彬，那样温良恭让。革命是暴动，是一个阶级推翻一个阶级的暴烈的行动。”就是这样觉悟和勇于探索，勇于牺牲的精神，在那个民不聊生的年代为中国探索出了新的道路——社会主义道路。



《你好，李焕英》



“妈妈不仅仅是妈妈，她首先是她自己”这句话是导演贾玲说的。妈妈在成为妈妈的时候，也是穿碎花裙子的小姑娘。

故事设定比其它喜剧电影更为巧妙。女儿贾晓玲在母亲遭遇车祸后回想起与母亲有关的种种，意识到“我当你一回女儿，让你高兴一回都没做过”，这是贾晓玲的遗憾，也是电影中意外回到1981年遇到还没有成为母亲的李焕英之后，贾晓玲全部行为的动机。“让李焕英高兴”是人物动机与剧情线索的互文，片中的包袱和笑点都穿插在贾晓玲为了“让李焕英高兴”而做的所有事中。

“让李焕英高兴”的设定让喜剧元素恰如其分地融入剧情，可以说，“高兴”勾连起了电影的喜剧元素和情感内核。

共情是一部影片最重要的因素，而这部影片充分调动了观众作为子女的共情：希望能回馈父母的爱。而影片末尾，作为女儿的贾玲真实地表达对母亲李焕英的遗憾，是作为创作者的真挚。

其实，这部影片非常适合亲子观看，时光匆匆，随着读书，工作，成家，我们与父母在一起的时间其实并没有很多，多一些谅解，多一些陪伴，多一些爱。

《长津湖》

“如今这繁华盛世，如您所愿”。

长津湖战役是抗美援朝战争第二次战役中发生在长津湖地区的战役。好的电影可以让人们回溯历史，使人惊醒，冰雕连，让人震撼，让人感动，让人热血沸腾。

令人印象最深的是电影中有一段志愿军和美军吃食的对比，和雷公在最后不惜自己牺牲，拉着标志弹飞奔这两个场景。在第一段场景中，美军为了庆祝圣诞节的到来，在吃着热乎乎的饭菜，还聊着战争后要到对方家里做客，与此形成对比的是志愿军在冰天雪地中吃着冻硬的土豆，伍千里和伍万里在聊着兄弟俩的往事。这一幕凸显出当时志愿军战士们的艰难，但更为可贵的是他们没有抱怨，反而更加努力的想要取得胜利。雷公身上体现出来的则是志愿军战士不怕牺牲，艰苦卓越的精神。这两幕体现出来志愿军战士的优秀品质，令我们这些后辈动容。

这部电影总体来说非常好，还原度较高，体现了战士们的真实生活。长津湖是一部值得一看，同时也是一座里程碑式的电影。





蛋黄豆腐

黄豆素有“植物肉”的美誉，其营养价值与肉类蛋白不相上下。性平味甘，有健脾益胃的作用，脾胃虚弱者宜常吃，有慢性消化道疾病的人应尽量少食。

Ps：黄豆一定烹制熟透后再食用。

- 【制作】
- 1.将豆腐切成块，焯水，沥干水分后放入盐、鸡精调味；
 - 2.将海米用清水泡发，洗净切末；蒜苗、葱姜洗净切末；咸鸭蛋蛋黄碾成末；
 - 3.将热锅倒油，放入葱姜末煸炒，倒入豆腐、蒜苗、海米翻炒；
 - 4.加入鸡汤、料酒、糖、香油，收汁出锅撒入蛋黄末即可。

【功效】补充能量，滋润肠胃。



山药红枣粥

山药在我国已有3000多年的栽培历史，作为上等的保健食品及中药材料，有着极高的营养价值，素有“白人参”的美称。

- 【制作】
- 1.选取铁棍山药洗净去皮，切片，红枣隔夜浸泡，去核；
 - 2.准备洗净的大米与切好的山药和红枣放入砂锅内加适量水煮沸；
 - 3.用文火炖煮三十分钟至粘稠状态；
 - 4.根据个人喜好加入适量红糖搅匀即可。

【功效】补脾胃，止泻。对脾虚肠炎患者尤佳。

养生小妙招？



韭菜豆芽猪血汤

猪血不仅蛋白质特别丰富，还含有各种人类所需的微量元素，尤其含铁量高，可以防治缺铁性贫血。是补血佳品，堪称“养血之玉”。

- 【制作】】
- 1.将韭菜洗净，切成小段；豆芽菜洗干净；
 - 2.将猪血洗净，切成块状；
 - 3.将清水1000ml放入锅中，煮沸后放油、韭菜、姜丝、豆芽菜；
 - 4.滚5分钟后放入猪血，文火煮至猪血熟，加入盐调味即可。

【功效】清热，润肺，通便。



赤豆南瓜粥

南瓜不仅营养丰富，而且长期食用还具有保健和防病治病的功能，在国际上被视为“特效保健蔬菜”。

- 【制作】
- 1.赤豆浸泡一夜，淘洗干净；大米淘洗干净，南瓜去皮，切成3cm见方的薄片；
 - 2.将大米、南瓜、赤豆一起放入锅中，加800ml水，烧沸之后再用文火煮35分钟即可。

【功效】益气平燥，保护肠胃。