P04 企业标兵 楷模
P16 感悟分享 相信你的选择
P22 风光无限 走进呼伦贝尔

東瑞之光

致力于人类的健康事业

No.3 第3期
2017年8月 · 季刊
总第3期

東瑞制藥 DAWNRAYS

主办单位：苏州东瑞制药有限公司　准印证号：S(2017)05000008　内部资料　免费交流

组织生活
不忘初心，砥砺前行

文明先锋
让爱飞扬

管理之道
浅谈药物临床试验

子帅人正，共谋发展

青春情怀
憧憬

悦享时光
迪士尼游记

扫描二维码关注
“东瑞制药”微信公众号

封面图片 / 张鲁　2017年7月中旬　摄于内蒙古呼伦贝尔大草原

Units 3001-02, 30/F, CNT Tower, 338 Hennessy Road, Wanchai, Hong Kong
香港灣仔軒尼詩道338號北海中心30樓3001~02室
22 Tianling Road, Wuzhong Economic Development District, Suzhou, Jiangsu, PRC.
中國江蘇省蘇州市吳中經濟開發區天靈路22號

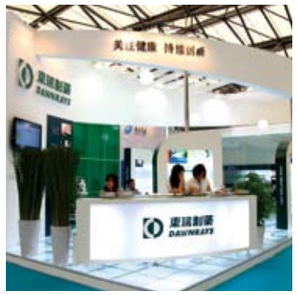
www.dawnrays.com

使用可回收环保纸

東瑞制藥
DAWNRAYS
关注健康 持续创新

20
1995~2015

东瑞制药 1995 年 12 月 8 日创建于苏州，2003 年 7 月 11 日在香港联交所主板成功上市。东瑞制药时刻以“致力于人类的健康事业”为崇高使命，秉持“诚信、认真、合作、进取”之企业精神，依靠“关注健康，持续创新”的企业经营理念，将努力成为中国乃至世界一流的制药企业。



香港聯交所主板上市
股份代號:
02348.HK

关注健康，持续创新

东瑞制药之事业大厦拔地而起，靠的不纯粹是机遇，更不是蛮干，而是“关注健康，持续创新”这一企业经营理念。

“关注健康”是东瑞制药百年基业的根基，我们专注在医药领域发展，并努力将事业做精、做强；
“持续创新”是东瑞制药持续发展的动力，我们只有不断地否定自我，才可能实现一次次的自我超越，跟上时代发展的脚步；
东瑞制药以“关注健康，持续创新”为公司前进的最大引力，不断推出具有市场竞争力的产品，目标是在某些药物领域将成为中国甚至全球的领先者。

嫁接国家商务部援外平台

东瑞制药迎接九国卫生部专家参观访问

2017年7月12日，由商务部主办，Holley-Cotec承办的“2017年热带传染病防治研修班”九国卫生部官员和医院专家到访东瑞制药。苏州东瑞制药有限公司总经理邵建良先生致欢迎词，营销公司总经理程建国先生、苏州东瑞制药副总经理陈怡清女士出席欢迎仪式。国际部经理许舸先生向国际研修班成员介绍了东瑞制药的发展历程、核心业务，国际研修班的各位成员也分别向企业做了自我介绍。欢迎仪式后，学员们参观了东瑞制药按照国际标准设计，符合PIC/s GMP质量管理的现代化制剂生产车间。东瑞制药正积极布局海外市场，此次通过国家商务部援外技术培训平台与国际同行交流，旨在树立东瑞制药高端国际品牌形象，开拓更多的海外市场。

CONTENTS 目录

* 本刊刊出的所有文章不代表本刊主办方的观点，除非特别说明。
* 本刊刊载文章若因作者原稿问题引起侵权纠纷，本刊概不承担任何连带责任。

组织生活
吴 婧
02 不忘初心，砥砺前行

企业文化
瑞 芯
03 每天都是新的

企业标兵
李 民
04 楷模

文明先锋
晓 爱
05 让爱飞扬

管理之道
贡春桃
06 浅谈药物临床试验

周显勤
08 数据可靠性管理

杨宗志
10 浅谈供应商的管理

于建刚
11 子帅人正，共谋发展

感悟分享
陈 琛
12 关于“信用”的思考

成海芳
13 学会放手

孟庆珍
14 请停止无效努力

青春情怀
刘 冬
16 相信你的选择

王明明
17 横店随笔

许剑飞
18 憧憬

王 泽
19 创新之路

郁双华
20 春船载绮罗，十里红菱香

生活雅趣
沈金翀
21 钓鱼乐趣多

风光无限
郝祥宾
22 走进呼伦贝尔

旅游拾记
孙佳音
26 不朽的风景：丝绸之路

欢乐时光
葛玉婷
30 迪士尼游记

健康生活
葛加庆
34 夏天到了，防暑也要防寒

美食天地
周重阳
35 日食记

東瑞之光

Dawnrays

主管单位：吴中医药行业商会
主办单位：苏州东瑞制药有限公司
准印证号：S（2017）05000008

编 委 会
主　　任：李其玲
副 主 任：陈绍军
成　　员：张良伟　杨军田　邵建良　朱琴生　程建国
　　吴义俊　陈锦辉　马成孝　李　敏　徐珊萍
　　陈怡清　曹　晨　陈　进　张爱红
责任编辑：徐　春

电　　话：0512-65626868
传　　真：0512-65628688
网　　址：www.dawnrays.com
地　　址：江苏省苏州市吴中经济开发区天灵路 22 号

印刷期号：2017 总第 3 期
印刷数量：1000
印刷日期：2017 年 8 月
发送对象：企业员工
承印单位：苏州市新彩视广告印务有限公司

I 内部资料　免费交流 I

不忘初心，砥砺前行

——参观江阴军事文化博物官有感

文 / 东瑞制药党支部 吴 婧

2017年6月24日，东瑞制药16名党员在党支部书记朱琴生同志的带领下，前往江阴参观军事文化博物馆，重温那段激动人心的解放战争革命史。博物馆记载了解放战争时期中国人民解放军百万雄师横渡长江的重要历史时刻，国民党江阴要塞7000名官兵，在炮台总台长、共产党员唐秉琳的率领下，成功地举行了起义，他们调转炮口轰击国民党军舰，有效配合了解放大军作战，使国民党军防线迅速瓦解，取得了战争的胜利。

展馆内陈列着战争史料、军需用品，看着一段段文字、一幅幅图片，看着那些弹筒、水壶、大刀，特别是博物馆长长的坑道展示区，墙上是挂着的是渡江侦察记的连环画，一帧一帧的画面慢慢将尘封的记忆打开，历史在这里凝固定格，虽然受到温湿度的影响画面有些许模糊，但丝毫不影响大家对历史的重读。馆内的每一座炮台、每一条隧道、每一幅图片都记录着中国共产党领导中国人民为反抗奴役压迫所做的一次次斗争，那种在生死存亡时刻不怕流血牺牲，为实现人民当家做主前赴后继、奋斗不息的革命精神震撼着我们新时代的党员。

如今的祖国，繁荣昌盛，科技、文化、军事都已在世界崛起，革命先烈用勇敢、智慧、坚忍不拔的精神奠定了我们今天发展的基础，生在太平盛世的我们，不能忘记先烈们受过的屈辱、流过的鲜血，更要牢记我们肩头的责任。

我们是父辈眼里的90后，我们是别人眼中的外企员工，但我们更是一名共产党员，共产党员走到哪里都应该是先锋模范，认真履行岗位职责、讲求奉献、用行动诠释入党誓言，这是共产党人应有的追求。在我们东瑞制药党支部，有26名在岗党员，他们分布在生产、质量、研发、财务、行政等部门，大部分党员都是所在部门的骨干，通过这次参观活动和思想交流，我了解到身边很多老党员参与东瑞建厂、发展，与东瑞共同成长，他们忘我地工作，以厂为家，把生命中最美好的青春年华奉献给了健康事业，在东瑞制药这个充满生机和希望的平台上挥洒着汗水，传递给我们满满的正能量。企业发展亦如国家的发展，有了前人打的地基，还要有后人铸就城墙，老党员们的行动激励着我们年轻党员，我们一定会以一种积极进取、乐于奉献的精神立足本岗、实现人生价值。

东瑞制药以致力于人类的健康事业为己任，我们创造了上千个就业岗位，让上千个家庭过上了越来越好的生活；我们生产的每一颗药，都是用来帮助患者摆脱疾病的痛苦，让千千万万的患者重获健康。作为制药企业的共产党员，我们以从事健康事业为荣，无论在哪个岗位，都要努力提高自身专业技能，提高工作水平和质量，以强烈的责任感投入到工作当中，充分发挥特长和优势，创新工作方法、拓宽工作思路，在平凡的岗位发挥不平凡的作用，东瑞党员一定会不忘初心，砥砺前行，牢记责任，再创辉煌！

每一天都是新的

文 / 苏州东瑞医药 瑞 芯

东瑞的每天都是新的，
我的每一天也是新的，
今天，我又开始了一天新的生活、新的工作和新的学习，我要用我全身心的爱来迎接每一天。

要知道，成功的最大秘密是心中有爱，爱具有无尽的力量，它能让人们敞开心扉，也能让人们为之奋斗不止。
我愿爱每个人的言谈举止，因为人人都有值得钦佩之处，虽然有时不易察觉，欣赏别人，亦是庄严自己；
我愿用爱摧毁困住人类灵魂的高墙——那些用怀疑和仇恨筑起的围墙，我知道宽容众生，亦是善待自己；
我愿用敬业和守信铺一座通向人们心灵的桥梁，忠实于科学，献身于健康，我愿把我的毕生精力投入到健康这个人类伟大的事业中；
我要积极地投入到各项健身运动中，增强自己的体质，我相信好的身体不仅能更好地工作、学习，还能更多去除家人、朋友和同事们的担忧；
我愿学会控制情绪，让乐观、自信在我的每一次行动中得到体现；
我要体察别人的情绪波动，学会宽容；
我要微笑地面对世界；
我要用笑声点缀今天，让笑容感染别人；
我要使生活保持平衡，记住无论是失败绝望，还是成功快乐，这一切都会过去，我要坚持不懈，直到成功。

我选择的道路充满机遇，也有艰辛和坎坷，前行路上的失败者已经数不胜数，在我们这个领域，更需要对科学的孜孜追求，更需要对管理的严谨认真，更需要对操作的精益求精，也更需要对社会的更多关爱付出。
今天，我不希望像前行中的失败者一样继续失败，我要汲取他们的经验教训，我要坚持不懈，即使前行路上可能会跌倒，但我一定会爬起继续前行，直到成功。

为了成功，我必须要去除放弃、不可能、办不到、没法子、有问题、会失败、行不通、没希望这类愚蠢的字眼。我要尽力避免绝望，一旦受到威胁，立即想方设法向它挑战；我要辛勤耕耘，忍受苦楚；我要放眼未来，勇往直前，不再理会脚下的障碍。

我坚信，沙漠尽头是绿洲，一个令社会无比尊敬羡慕、令员工无比骄傲自豪的卓越公司终将会屹立于世人面前。

我不再为昨天的成绩自吹自擂，将要做的比已经完成的定会更好。我要不断改进自己的仪态和风度，不断去努力学习，不断去拼搏奋斗；我要展示一个充满正能量的自己。

我须扎根于泥土中，等待成就。我要制定目标，不断超越自己。沮丧时，我引吭高歌；悲伤时，我开怀大笑；恐惧时，我勇往直前；自卑时，我换上新装；不安时，我提高嗓音；穷困潦倒时，我想象未来的富有；力不从心时，我回想过去的成功；自轻自贱时，我想想自己的目标。

我不因昨天的成功而满足，因为这是失败的先兆，我要忘却昨日的一切，不管好与坏，都让他随风而去。

我信心满满迎接全新的一天。
我的每一天都是新的。
东瑞的每一天也是新的。

编者按：瑞芯，是王胜茂先生的笔名。

楷　模

文 / 东瑞医药 李 民

在苏州东瑞医药科技公司，有一位工作在普通岗位，默默无闻的英雄，他的名字叫孙恒堂，有时大家亲切的叫他“堂堂”。 在中国共产党成立96周年之际（1921.7-2017.7），给大家介绍一下这名老党员，他是一名退伍军人，也是值得大家学习的东瑞好员工。

孙恒堂2004年进入东瑞制药，一直从事行政总务工作，已坚守了整整13个年头。行政总务工作，事多繁杂，从车辆管理、货物运输、员工接送、餐厅厨房、公司保安管理、厂区保洁、绿化到员工宿舍，日常工作中事无大小，他总是认真对待，亲力亲为。遇到突发的情况，他总是冲在第一个。他身上有一股精神，就是不把事情做完不肯休息。宿舍的门锁坏了，坐便器漏了，公司的草坪积水影响树木了，厨房的下水道堵了等等，他都能迅速搞定。有一次，孙恒堂的脚骨受伤了，还帮助同事抬东西。工作在他心中的份量实在是太重了，这十多年来，他几乎没怎么休过年假。

“做好事并不难，难的是一辈子做好事”，孙恒堂对工作的一丝不苟，对同事的热情友爱，以不平凡的行动对待平凡的工作，向大家展现了一名优秀共产党员的风采，发扬了人民军队的优良传统，不为名、不为利、不怕苦，不怕累，一心想着把工作做好，默默无闻地用实际行动为公司、为社会作贡献。在他的身上，我们看到了雷锋精神，感受到了楷模的力量。

日常生活中的孙恒堂却是一位非常有趣和可爱的人，他酷爱运动，登山、徒步、骑行、太极样样在行。在他的感召下，公司许多人加入了户外运动的行列。

孙恒堂是东瑞制药的一份子，他乐观向上的生活态度和高度负责、勇于奉献的工作态度值得大家学习！

让爱飞扬

文 / 苏州东瑞医药 晓 爱

每年的6月14日，世界各国都会庆祝世界献血者日，通过这个活动来提高人们对需要获得安全血液和血液制品的认识，同时感谢献血者献出的可挽救生命的血液礼物。

今年的活动重点是在紧急情况下的献血。强调每一个人在紧急情况下的作用，即通过献出宝贵的血液礼物来帮助别人。活动还强调，定期献血十分重要，这样在紧急情况出现之前就已有足够的血液储备。

今天我要介绍我们公司一位员工，李民，十多年时间，他累计献血已经6400毫升，获得了各种献血荣誉，在他的感召下，他儿子在成人节这一天也去捐献了200毫升血液。他用实际行动践行着对这个社会的关爱奉献。我时常在想，不简单! 5100毫升相当把一个正常人体内所有血量都捐了，他的血挽救了多少人啊！东瑞制药的崇高使命是“致力于人类的健康事业”，他践行了。

生活中很多人都在感叹生命的短暂，很多人都在追寻如何让生命过得更有意义，但现实是，大多数人最终只能平凡地度过一生，就像在非洲戈壁滩上一种叫依米花的小花，以一株小草的身姿，却总在某一日绽放出花朵，用尽自己全身的养分，只为两日灿烂的开放。相比依米花，我们的人生可以灿烂开放的日子很多，可是我们很多人却缺乏依米花的勇气，也许有人会说：我没有足够的财富，无法成为慈善名流；我没有才高八斗的学识，无法为社会作卓越的贡献。其实，人生可美丽的方式很多，在某个行业有一定的建树是一种美丽，伸出手臂为患者奉献热血也是一种美丽。

来自最平凡的岗位，从事的是在任何一个城市都最普通的职业，但他却用自己的汗水和热血延续了一个又一个的生命，用自己的热血圣洁了自己的人性，也浇灌了他人的生命之花，还有什么比这更美丽、更伟大的吗？我不想为他和许多和他一样的志愿献血者树立一座丰碑，而只是希望我们的献血队伍里又多一位勇于奉献爱心的人士，我们只是希望病床上又少一位等待血液救治的患者，就如同我们生产的药品，能让患者早日获得康复，能让生命更长、更有质量。

榜样的力量很重要，献血的勇气也很重要，我希望通过对我们公司李民的介绍，能唤起更多的爱心行动、更多的奉献精神。让企业“致力于人类的健康事业”之崇高使命深深植根于我们的心中！

浅谈药物临床试验

文 / 研发中心 注册部 贡春桃

“力尽不知热，但惜夏日长”，炎炎夏日手捧刚创刊的《东瑞之光》，细细品味，也是极好的，它是员工发声的一个窗口，相互交流的一个平台。受《东瑞之光》的感染，我也想来谈一谈：药物临床试验。

首先还是简单的做个名词解释，药物临床试验是指任何在人体进行的药物系统性研究，以证实或揭示试验药物的作用、不良反应和（或）试验药物的吸收、分布、代谢和排泄，目的是确定药物的疗效及安全性，为药物的上市提供依据和保障。

名词解释说完了，这也告诉我们为什么要开展临床试验；估计很多人会嗤之以鼻：不就是拿药给病患吃，看看疗效，看看不良反应么，没啥技术含量。下面呢，先聊聊我国的药物临床试验和发达国家药物临床试验的一个发展对比。

表一：发达国家相关国际法规的发展历程

年份	法规	事件或原因
1906	安全食品与药物法	食品卫生、民众抗议、未要求安全性
1927	FDA	诞生
1938	美国食品、药物和化妆品法	1937 年药物致死、上市前安全性数据
1948	纽伦堡法典	纳粹试验、知情同意、科学、无损
1962	Kefarver-Harris 修正案	反应停、新药严格的安全及疗效要求
1964	赫尔辛基宣言	第二个伦理学国际文件
1977	FDA 联邦管理法典 - GCP	美国科学研究的不当案例
1978	Belmont 报告	美国国家委员会、保护受试者、伦理
1990	ICH 和 GCP 的开创	欧盟、美国、日本
1993	国际生物医学研究伦理指导原则	WHO、15 项指导原则、涉及广泛
1996	国际协调会议 ICH-GCP 生效	保护受试者、科学性、数据完整真实
至今	相关法规指南仍在更新中	

而我国的药物临床试验，起步晚，相关的法规指南少。只有《赫尔辛基宣言》（2008），《药物临床试验质量管理规范》（GCP，2003），《药品注册管理办法》（局令第28号，2007年）等，我国真正开始重视药物临床试验，是从2003年开始的，到今天才14个年头。

基于这样的现状，国家食品药品监督管理总局（以下简称CFDA）于2015年07月22日亲手制造了“722惨案”（大部分的临床试验未能通过核查），保守估计制药企业300个亿的研发费用打了水漂。医药新政以近乎残酷的方式开始，给行业带来了巨大阵痛，当一些没有研发实力的中小企业还在暗自庆幸，自己没有做临床试验，“722”惨案与己无关时，第二波新政重磅出击，2016年2月《国务院办公厅关于开展仿制药质量和疗效一致性评价的意见》的发布打响了一致性评价的发令枪。涉及289个品种，批准文号情况总共有17740个，从市场的角度出发，企业更是积极投身于289个品种，于是引发了口服固体制剂仿制药一致性评价的全面铺开，在这一轮竞赛中，国有企业是雷声大（白云山制药集团等国企参比制剂品种备案数量众多），民营企业是行动快（目前已完成药学，准备或已经开始生物等效性试验（以下简称BE试验）的主要是正大天晴、信立泰等民营企业），这倒也符合国有企业行动慢半拍的性格。东瑞制药也属于比较快的一个梯队，公司第一批4个项目（一致性评价品种）已完成药学，BE试验均通过医院伦理，科技部遗传办审核，进入正式试验的过程，预计年底能完成；第二批6个项目，大部分已完成药学，正准备BE试验。

痛定思痛，现在国内的药品研发环境、临床试验研究环境都向好的方面进行了转变，劣币驱逐良币的情况将不复存在。好了，下面来说说大家最关心的问题：临床试验的药物安不安全，参加临床试验是不是来当“小白鼠”的?

我国是一个仿制药大国，大部分药企研发的药物都是已经在国外上市了的，针对这一类仿制药开展的临床试验，还是是很安全的；现在开展的一致性评价的药物就属于这一类。一些创新药的企业，比如国内的研发大哥恒瑞医药，研发的不少品种就属于国内国外均未上市的药物，这一类药物的开发，CFDA有专门的指导原则，临床前需要做各种动物的试验，确定初步的安全剂量，之后需要进行10~30例健康人（有些需要患者，比如肿瘤的药物）的耐受性试验，爬坡试验，PK/PD（药代动力学/药效学）试验，I期试验等，确认了安全性和疗效之后，才会进入到100~300例的II期临床试验，之后才会进入到大样本量的药物临床试验，所以，创新药的临床试验，除了小样本量的耐受性试验，爬坡试验，PK/PD（药代动力学/药效学）试验，I期试验外，都是比较安全的。

即使在临床试验当中出现了严重的不良事件（以下简称SAE），临床试验的研究方案中都会提前做好预案，研究医生等都会做好随时救治，“小白鼠”的安全都是有保障的。同时“小白鼠”们提供了大量的安全性和疗效性的数据，为药品的上市做出了巨大的贡献，在此，我们要诚挚要感谢他们。

至于药物临床试验，需要怎样设计，怎样开展？这属于非常专业的问题，在此我就简单的做下介绍。

药品主要分为化学药物、生物制品、中药和天然药物。在新的注册法规下，对新药和仿制药已经做了重新定义，具体的可参阅化学药物、生物制品、中药和天然药物的注册分类。根据药物不同的注册分类，需要进行不同阶段的临床试验，这里我就以化学药物1.1类新药（涉及临床试验的阶段最全）来做讲解。

在临床前的研究中，经过研发人员的辛苦摸索筛选，终于找到一个全新活性化合物（成千上万的化合物中筛选出来的），然后经过不断的药学研究，做成制剂，为临床提供新的治疗手段。在起初的试验设计时，因为没有做过人体研究，所以需要各方面的专家综合设计，这阶段的临床试验，对于受试者来说也是安全性威胁最大的，经过不断的试验摸索，最后确认了初步的服用方法和服用剂量，以及疗效和安全性数据。这阶段的新药临床试验，好多也是不能成功的，国外的数据成功率也不过20%左右。闯过了这一关，也就成功了一半，后面的II、III期临床试验再做进一步的安全性和有效性的验证，根据不同的适应症，结合医学指南、I期的试验设计经验、各个专家团队的意见来确认最终的试验方案，经过医学伦理委员会的批准然后稳步的开展；最终的试验结果如果符合预期，那么对于这个新药的上市也就成功了一大半。

然而你知道吗？对于新药从开始研发到真正的能上市，一般都需要10~20年，投入的经费基本都需要10~20亿美元，而这期中大部分的时间和金钱都是花在了临床试验当中。

最后，请大家记住一个日子5月20日，请在和亲人们过“我爱你”节的时候，能有那么一刻心里能祝福下全天下所有为临床试验做出贡献的人。为什么呢？因为1747年5月20日，苏格兰海军军医James Lind进行了著名的坏血病临床试验，开创了临床试验的先河，为人类能用上安全放心的药提供了保障。为纪念这一历史性事件，欧洲临床研究基础网络(ECRIN)联合美国和加拿大，提议将每年的5月20日定为国际临床试验日。2005年5月20日成为了第一个国际临床试验日，至今已经第13个年头。

在东瑞制药20周年庆典上，董事长提出了“百年东瑞”的理念，公司上下为之振奋。研发中心将以“关注健康，持续创新”为前进引力，坚持以专业的态度、创意的思维、远大的目光和稳实的步伐，高质高量地做好企业产品的临床试验工作，为企业不断前行提供有力的保障。

《数据可靠性管理》

——PIC/S认证心得

文 / 民丰路厂区 周显勤

PIC/S是Pharmaceutical Inspection Convention and Pharmaceutical Inspection Co-operation Scheme的缩写，意为国际药品认证合作组织。为世界上唯一的由多个国家GMP检查权责机关组成的国际合作组织，成立的宗旨为了消除药品贸易中的障碍，提高药品获取许可的一致性，确保药品质量，促进国际GMP法规标准之协和及GMP检查质量的一致化。

PIC/S现有33个会员分属32个国家，该组织在全球享有较高声誉，其内部检查官均来自各成员国的相关专业权威人士，同时身兼参与的官方（监管机构）的代表。组织内会员国拥有一致的GMP规范与检查系统，且相互承认检查结果，该组织颁发的GMP证书在PIC/S组织成员国之间相互认可，通过某一成员国的PIC/S-GMP认证也就意味着跨进了32个国家的第一道门槛，所以是进入国际市场的快捷通道之一。

东瑞制药为了产品快速进入国际市场，自2015年开始启动了PIC/S项目计划。从2015年12月PIC/S认证准备开始，民丰路厂区各位员工经过一年多的努力，于2017年3月顺利通过检查。

历经此次检查，大家的应审能力得到了极大提高，对GMP管理也有了更深的认识，尤其体现在数据可靠管理性方面。

以前，大家对数据可靠性的理解仅限于QC计算机化系统的管理及计算机化系统验证。直到2010版GMP附录九颁布后，才意识到数据可靠性不仅限于QC数据的可靠性、真实性，而是企业所有数据的真实性、完整性、可追溯性。

检查时，检察官察看计算机化系统的逻辑安全管理、审计追踪管理，我们的操作人员按SOP操作要求在现场进行了解释与操作，包括账户的管理、密码的管理、权限的管理、审计追踪的配置与审核，得到专家的认可。检察官在检查公司对数据可靠性的管理时，我们按SOP要求解释了电子数据及纸质数据的管理，以及计算机化系统的相关管理规定，包括电子数据的存档、备份、恢复，纸质数据的发放受控管理、填写、审核、追溯，计算机化系统的管理流程，也得到了专家的认可。特别是实验室ECM系统，该系统解决了单机版许多数据可靠性隐患。例如，ECM系统数据保存于服务器上，不会存于单机电脑上，操作员无法进行更改，保证数据的真实性；ECM系统也提升了实验数据的安全性，客户端的数据上传于服务器集中管理，账号、密码、审核策略等通过域进行配置，便于集中跟踪与管控；ECM系统将数据自动上传备份于服务器，避免手动备份操作出错，系统配置了用户账号管理的成功操作，账号锁定、登录的成功失败操作，注销的成功操作，审核策略更改的成功操作等审计追踪，更具有可追溯性。

此次检查，我们在数据完整性管理上得到PIC/S检察官的高度评价，下面我将此次PIC/S认证准备过程中，我们在数据可靠性管理方面所做的工作与大家分享：

首先，对数据可靠性现状进行差距分析，找到问题所在。做差距分析前先制定工作计划，并制定差距分析的管理SOP。这项工作由公司多部门参与，最后形成差距分析报告。

差距分析方式：

1、通过年度回顾，加入数据可靠性要求，发现趋势性问题。

2、通过自检，加入数据可靠性要求，发现存在的缺陷。

3、与有资质的咨询公司进行交流，发现在数据可靠性管理上的不足之处。

数据可靠性差距分析可从以下几方面展开分析：

1、操作人员，包括实验室及生产人员，是否享有计算机系统多种权限，即计算机系统权限未分级管理；QC用户是否可以删除分析数据；实验室仪器及生产设备计算机软件是否缺少有效的审计追踪功能，无法记录数据的变更，包括变更日期、变更执行人员；计算机化系统是否共享登录账户信息，如只有一个公共账户；计算机化系统对原始数据是否没有进行定期备份；系统是否缺乏审计追踪和数据安全性，操作人员是否可以删除文件，无法被追溯。

2、纯电子记录是否没有权限控制，没有审计追踪，没有存档，没有删除数据的限制等，否则不能保证记录的安全性、完整性、可追溯性，如访问控制、变更控制、审计追踪等。

3、纯纸质记录管理是否不受控，包括发放、填写、审核、入档等，否则不能保证记录值得信任、可靠。

4、混合记录（人工介入的电子记录）的管理是否不受控，如没有规定电子记录或打印记录为主记录；电子记录的电子签名与打印物是否没有链接。

5、人员意识：评估人员对数据可靠性意识是否较差，如审计追踪功能配置了，但是操作人员进行了时间的修改、参数的修改，产生了偏差。

6、企业质量文化：评估数据可靠性管理质量文化氛围营造情况。

结合差距分析，形成CAPA，制定远期及近期目标：

近期目标，可考虑合规性：

1、建立与完善质量文化

2、建立员工行为守则

3、将数据可靠性整合到质量体系

4、修改现有SOP

5、了解法规部门监管趋势

远期目标，可考虑提升质量体系：

1、从研发开始管理

2、淘汰落后的生产设施设备，升级实验室及生产设施设备计算机化系统软件

3、建设良好的企业质量文化，不断完善质量体系，全员深入培训，加强日常管理，跟踪检查执行情况。

现在，公司已将生产系统、实验室进行了一定的规范管理，研发、一致性评价的临床实验还需进一步纳入规范管理。

最后，数据可靠性是否与企业经济命脉有关？值得大家思考。引用陈澹然在《迁都建藩议》中的话：

不谋万世者，不足谋一时；不谋全局者，不足谋一域。

所以，数据可靠性的管理，我们只是刚刚开始……

浅谈供应商的管理

文 / 物控部 杨宗志

公司希望找到质量好、供货及时、售后服务好、产品出厂后不会出现问题的供应商，但往往事与愿违。要么质量的确不错，但供应不一定可靠；要么供应可靠，却不能提供质量稳定的产品。为了解决这些问题，公司会被迫无奈地不断开发供应商、更换供应商。我认为，优质供应商，与其苦苦寻找，还不如好好培养，作为公司合作伙伴。

首先，应该平等交流。社会上，需方往往是强势的，在供应商前有一种居高临下的心态，总觉得是自己在挑选别人。其实反过来看，何尝不是别人在挑选我们呢。供应商也会遇到许多不同的采购者，会因人而异的采取交易策略。只有放下身段，和人家平等交流，才有可能获得别人的好感和信任。一句话，就是一切事宜都应该在平等自愿的前提下进行谈判。定立合同的前提应该是平等自愿，不仅享受的权利应该平等，负的责任也应该平等。不要去强迫别人接受一些不平等的事项，也不要作一些无谓的免责声明。

其次，要诚信沟通。在获得供应商的好感之后，不要因一时小利而欺诈他人。人与人之间，最不厚道的就是“杀熟”，利用熟悉的人之间的彼此信任，对建立了长久合作伙伴关系的客户，做一些投机倒把的事情。一旦被发现，不但之前的合作关系会破裂，个人在行业圈子里也会失去了良好的信誉。在信用为天的社会里，失去了信誉也就失去了主动的机会。老话讲的好，“人无信不立，事无信不成，商无信不兴”。

然后，要维护供应商的利益。需方在与供应商打交道的时候，总喜欢把对方当成“敌人”来看待。真正培养好的供应商的方式是，要把他们当成自己人，当成自己的原辅料生产厂的一部分。以双方联盟的心态来对抗外界可能遇到的一切挑战和变化，双方共同来抵御风险，共同成长。只要这样，别人才可能设身处地的为我们着想。企业处理问题的原则应该是“双赢”，不应只顾自己企业的利益而置供应商的利益于不顾。

最后，合适的供应商就是最好的供应商。企业都希望能用最少的成本制造出最有价值的产品。企业对供应商的吸引力决定着供应商对企业的忠诚度，双方也应该讲究相互吸引，公司要善于用自己的信誉度，吸引供应商的忠诚度。

子帅人正，共谋发展

——参加《非人力资源部门的人力资源管理培训》有感

文 / 质量保证部 于建刚

人是生产力诸要素中最活跃的因素。人力资源是企业最宝贵的资源，企业间的竞争归根到底表现为人才的竞争。

企业的人力资源管理是一个组织体系，需要一个坚实的组织架构。作为非人力资源部门的管理者是组织架构中的一个支点，掌握好人力资源管理技能，发挥好支点的作用就显得尤为重要。

近期，公司的人力资源部门组织开展了《非人力资源部门的人力资源管理培训》课程，在很大程度上满足了各层管理者的实际需求。通过这次培训，也使我对于人力资源管理认知度得到了提升，在这里浅谈几点思考，与大家一起分享：

一、人力资源管理的基础是“子帅人正”

“子帅人正”就是作为领导必须先做好榜样，方能让别人做好。这和我们常说的以身作则、正人先正己、己所不欲勿施于人、强将手下无弱兵等等，道理都是相通的。正如古语所云，“上有所好，下必甚焉”，“楚王好细腰，宫中多饿死”，作为部门的管理者对其他人员的影响是潜移默化和毋庸置疑的。

在日常管理过程中，管理者如果没有严格执行某项制度或者要求，那这项制度或者要求就会形同虚设，因为员工会认为，首先这项制度、要求不重要——领导也不重视；再者这项制度、要求做得差不多就行了——领导也没有认真做好。

管理者一定要在日常工作中做到一丝不苟、精益求精，起到良好的模范带头作用，远比那些文件形式的纪律规范要有意义。这是做好人力资源管理的基础。

二、人力资源管理的最终目标是统合综效

一个组织的存在和发展，其目的在于对组织绩效地不断追求。人力资源管理中的绩效管理是达成组织绩效的重要环节。

绩效管理应该将组织的愿景和对员工的要求有效联系、结合起来——先明确企业的愿景、目标、追求，再制定出部门的工作目标和规划，最后落实员工的绩效考核。

在制定绩效考核标准时，要让员工明白条款背后的目标是什么，组织的愿景是怎样的；每次绩效考核完成后，应充分利用其评价作用，对员工后续的工作进行引导改进。如此，在员工的眼里绩效考核就不会仅仅是扣分或者扣钱。

统合综效是指整体合作结果大于所有部分之和，即1+1>2。从这个角度出发，我们的绩效管理才会有更好的绩效产出。

三、人力资源管理需要使员工与企业共谋发展

一个部门为了达到更好的绩效，必然需要好的员工来开展工作。与此同时，员工也希望自己能成长地更好。两者都需要我们做好培训和培养工作。

培训和培养主要包括态度、知识和技能三个方面。我认为，这三者之前还有一个更重要的基础，那就是品德。让诚实、善良、勤俭、正直等良好的品德成为前提，在企业形成一股正气，这是能培养出好员工的土壤。

同时应根据员工实际情况建立发展规划。这一规划需要与组织绩效和部门需求，以及个人需求有效结合起来。员工发展规划就如一道道阶梯，让员工在合适的阶段掌握相应的内容，使员工的个人成长与企业、部门的发展紧密结合起来，成为良性循环，共同发展。

我相信人力资源管理，绝不仅仅是将人作为一种资源以实现企业发展，而是作为企业对社会和员工的一份责任，共同得到发展和进步。管理者要管理的不只是员工的工作，而是整个人，包括他的意愿、情感、技能、知识等等。作为管理者，尤其是是中层管理者，新时代的人力资源管理要求我们，要自己够“帅”，才能“正人”；做好企业、部门、员工的绩效协同，达到统合综效；通过培训、培养使员工和企业一起成长和发展起来。

自古以来，能打胜仗的部队都有“尊干爱兵”之传统，遵守两条戒律：1. 士兵应当尊重上级，并服从指挥；2. 干部要爱护士兵，帮助其解决后顾之忧。企业和员工建立了共同的利益，才能充分调动员工的积极性，让员工自觉为企业分忧解难；才能让企业不断发展壮大，为员工创造更广阔的发展平台。

关于“信用”的思考

文 / 总裁办 陈 琛

信用，即“诚实不欺、恪守诺言、遵守规则”。信用构成了人际交往、交易实现、借贷关系的基本要素。《左传》中有“君子之言，信而有征”的记载，即现在所说的“征信”。

中国人民银行于 2006 年开始建立全国统一的信用信息基础数据库（即企业和个人征信系统），截至 2016 年 12 月底，已收录 3200 多万户法人和 11.3 亿自然人的信用记录。像个人的各种信贷信息如房贷、车贷、互联网金融贷款，信用卡借款等，非银行信息如个人参保缴费信息、住房公积金信息、水电煤气缴费等信息，都会如实录入征信系统中，系统本身不做判断与评价，而是供银行办理信贷等业务做参考。

随着现代征信系统的发展，个人信用不好，会减少获得银行贷款的机会，如信用卡逾期 90 天会被银行视为有风险，逾期 6 个月或以上基本认定为“恶意拖欠”。有的银行则是连续三个月或累计六个月逾期，就视为“恶意拖欠”，客户会被列入信贷“黑名单”。严重失信者会被限制使用共享单车、乘坐飞机、高铁，入住星级酒店的权利等等，给自己的生活带来困扰。央行的征信系统具备严格的管理流程，除非是记录出错，个人可通过当地人行或银行正规渠道递交修改申请外，其他任何渠道都无法修改或抹去记录。

信用管理在商业中的运用非常普遍，像大家熟悉的京东白条、蚂蚁花呗等采用的就是信用赊销的方式。如何利用信用赊销来增加有效利润，又合理规避应收帐款风险，赊销对象该如何选择，怎样确认赊销额度和信用期限等一系列的问题，这就涉及到了信用管理。具体来说，信用管理包括征信管理（信用档案管理）、授信管理、帐户控制管理、商帐追收管理、利用征信数据库开拓市场等内容。全程信用管理模式（附图 1）是全面控制企业交易中各个关键业务环节，从而达到控制客户信用风险，迅速提高应收账款回收率的方法。在时间顺序上，全程信用管理模式将信用管理过程分为：事前控制、事中控制和事后控制，也就是签约前的客户资信收集和筛选、签约时的信用分析评估和决策、签约后的应收账款管理和追收，在整个程序中，事前控制最为关键。企业通过信用风险防范，达到企业在实现销售最大化的同时，将信用风险降至最低，使企业的效益和价值得到最大程度的提高，这是企业信用管理的目标所在。

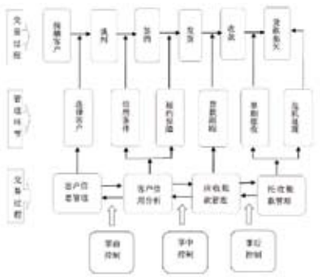


图 1：全程信用管理

全球有三大评级机构，分别是“穆迪”、“惠誉国际”及“标准普尔”。穆迪擅长主权国家评级、惠誉国际擅长金融机构与结构融资及资产证券化评级、标准普尔擅长企业评级。今年 5 月份，穆迪 28 年来首次调整了中国主权信用评级，从 Aa3 下调至 A1，展望调整为稳定。虽然对此结果各方有所争议，但穆迪作为国际评级机构的巨头之一，评级具有一定的权威信。

近年来，我国《构建失信联合惩戒机制、推进社会诚信建设》工作的全面开展，各级地方政府公共信用信息共享服务平台的建设与完善，“信用”已作为隐形的“经济身份证”，在社会中扮演着越来越重要的角色。人人有信用，信用即财富， 随着信用信息的逐步公示，严重失信后的企业或个人将会寸步难行，所以维护好信用非常重要。

以上是我的一些浅薄思考，分享给大家，如有不妥之处，欢迎批评指正。

学会放手

——读《枯萎的桃花心木》有感

文 / 财务部 成海芳

林清玄的《枯萎的桃花心木》讲述了种树人无规律地浇水，有些桃花心木的树苗就莫名地枯萎了，作者看了忍不住询问缘由，种树人回答：“种树是百年基业，树木自己要学会在土壤里找水源，如果每天定时定量地浇水，树苗就会养成依赖的心，根就会浮生在地表上，无法深入地底，一旦停止浇水，树苗会枯萎得更多。幸而存活的树苗，遇到狂风暴雨，也是一吹就倒！”种树者所言，使作者非常感动，想到的不只是树，人也是一样，在不确定中生活的人，会养成独立自主的心，不会依赖，比较经得起生命的考验。

确实，生命的法则不可能那么固定、那么完美，我欣赏那些没有枯萎的桃花心木，因为它们依靠自己顽强地活下来。为了获得更多的水分和营养，它们努力地向土壤深处扎根，在有雨的时候舒展枝叶、尽情享受；在干旱的时候依靠强大的根系保持体内的水分，坚强地熬到下一次雨季。如果种树人天天给这些树苗小心浇灌，爱护有加，一旦不能满足这个条件，长期依赖别人给予的桃花心木就会走向枯萎、通向死亡。

记得儿子四年级上学期新换了语文老师，接手一个月不到，由于身体原因迫不得已需要休息几个月，学校安排了一位刚休完产假的语文老师临时接替，家长们不答应，联名上书给校长，要求更换老师，理由是担心这位老师刚生完宝宝没有太多的精力教好这个班。学校派出一名副校长和年级组长接待了家长代表，阐明了校方这样安排的无奈，因为师资的匮乏，目前这几个月只有这位老师能接管。家长们却丝毫不让步，最后学校通过市教育局从新苏附小借调了一名省优秀教师来接管这几个月，家长们才算勉强接受。第二学期，原来的语文老师如期上岗，一切都平静了。其实，小学的一个学期对孩子的一生来说几乎不算什么，就算有什么也是对孩子的一种锻炼和磨砺，让孩子去适应不同的老师，培养自我学习能力，这才是家长们应该关注的重点。

当今的社会是充满竞争的社会，人生的旅途也不会一帆风顺，温室中的花朵经不起风雨的考验，屋檐下的小鸟飞不上广阔的蓝天。父母不可能每件事情都替子女提前安排好、扫清一切路障的，既然这样还不如早点放手，让孩子在挫折和失败中实现人生的宝贵积累，培养自主坚强的个性，适应环境，学会生存。正如桃花心木的树苗一样，要适应大自然千变万化的天气，努力学习如何寻找充足的水源，如何在阳光中呼吸，最终形成参天大树。

从小，老师和父母就教育我们，“一分耕耘，一分收获”，“成功是99%的汗水加1%的灵感”。耕耘越多，收获越多，事实真是如此吗?

有效，比什么都重要。现在的人，似乎很爱拼时间和晒朋友圈。朋友小东，就是这样的人，周末和业余所有的时间都用来泡图书馆，花在学习上的时间并不比别人少，早起打卡读书，凌晨晒照外加鸡汤和口号，简直可以算是勤奋中的战斗boy了，但效果却很不尽人意，问他关于看过的书籍的内容，往往是一脸懵逼。一个偶然的机会，和小东一起去图书馆，整整一天，小东不是时不时地看手机，就是出去接电话，要不就是去走廊，中午竟然直接睡了一下午，一泡一整天，书几乎就翻了几页，什么效率也没有，不仅消耗了很大的时间，还白白耽误了大好春光。看似每个周末的勤奋都能让手机里的朋友羡慕和嫉妒一下，但是真的勤奋了吗，还是假装努力？你的努力真的有效了吗？成年人的世界，早就不再是口号的人生了。

从上大学开始，就开始阅读各种职场类书籍，特别是职场小白一步步通过自己的努力走向行业大牛的经历，可能别人的人生和成功是不能复制的，但是方法论和经验规律确是可以借鉴的，可以假拟自己是书本中所提到的行业的主人公，假想各种急需处理和应对的情形，脑补各种解决方案，然后对比书中的方法，查漏补缺。真实的人生永远来得比电影精彩！

就像最近看的《响聊聊职场》这本书，书中分享了9个行业大咖的人生经验，他们的学历背景、所学技能、性格爱好各不相同，但是相同的是他们都在各自的领域深耕细作，成为行业顶尖的人才。本书客观理性地呈现了真实的人生，提醒你，你创造未来的可能性有多大，职场生存的经验是什么，如何运营自己的人际关系，如何完成不可能完成的任务等等。一个个行业大咖，用真实的人生，幽默趣味的风格，励志但不狗血的故事陪你前行，你可以通过和自身的对比，找到模仿和学习的路径。

书中让人感悟的点很多，有选择的智慧，有系统地思考与解决问题的方法等等，结合自身经验，总结下来，主要有以下几点：

一、少说话，多观察

新员工刚入职，对办公环境、人际关系基本上一无所知，这时候应去熟悉工作中你必须或者可能用到的东西，如卫生间、打印机、档案柜等。每个人都有分内的工作要忙，不要经常用一些小问题去打扰别人，这让人感觉烦躁。

二、领导谈话时带好纸笔

这一条有点老生常谈了，很多人都知道这一点，但是真正一直这么做的人却不多。很多时候领导会一口气布置完任务，而你当时也的确记住了所有的东西，但当回到自己的座位上时，总有那么几条想不起来，这时候就会陷入两难的境地，回去问or not? 随身带纸笔不仅可以帮助你避免类似问题，而且也能很好地帮你理清思路。

三、学会如何汇报

汇报工作几乎是每天必做的事情，如何高效地汇报每个人可能有不同的方法。汇报工作不应该添加任何自我辩护成分。很多时候大家在向领导汇报工作时，总是添加一些辩护成分在里面，尤其是当工作遇到困难或者逾期时，总会不自觉地进行自我辩护。其实领导不傻，在你陈述完事实后就会推断出为什么会遇到这样的情况，所以汇报工作总结为：陈述事实+陈述观点+提供建议+合理预测+征询意见。说白了就是向领导汇报目前项目事实情况是怎样的，然后陈述自己对于出现这种情况的观点（这里非常容易变成自我辩护），然后提出自己的建议并对自己提出的建议进行合理预测（积极预测+消极预测），最后征询领导的意见。

四、保持微笑

这里不是让你任何时候都保持微笑，而是区分不同情况，切记瞬间微笑，现在很多人习惯于瞬间微笑，即原本面无表情的发呆，遇到同事打招呼立即嘴角上扬保持3秒，等同事过去后，又继续发呆状。这让人感觉这个人至少是他刚刚的表情非常假。所以微笑一定要缓慢而真诚，很多时候对于不熟的人可能很难做到，这时候就要进行自我心理暗示，同时目光看TA的鼻梁而非眼睛，便会令笑容看上去很自然。

五、时间和精力管理

时间对于每个人都是公平的，每天都是24小时，要有意识的控制和训练自己的精力，而非时间。精力管理不仅是管理自己的精神能量，而是通过调整自身的状态以及对整个节奏的管理，比如一天的时间，早上用来处理最难的工作，下午处理一些事务性的工作，晚上就静静地看书或者学习。最好的休息方式其实不是睡大觉，而是换个大脑去做别的事情。建议可以学学番茄工作法，专注于一段时间的效率，在这段时间，关掉手机、关上电脑，给自己一个独处的时间，专注于某一件事情。

我们不一定通过看书，才能获得精神上的治愈，但是好的书籍，确实有强大的治愈功能。学到才能得到，每一个问题都有答案。不妨给自己设定一个小目标，找到适合自己的学习和工作方式，一点一点往前走，梦想还是要有的，万一实现了呢。只要出发，就能到达！

相信你的选择

文 / 苏州东瑞制药研发中心 刘 冬

生命的开始就是一种选择。如果人生是一首歌，那么选择，便是一个个跳跃的音符；如果人生是一场舞曲，那么选择，便是一个个动人的舞姿；选择有歌有舞的人生，则是绚丽灿烂的人生。

人生道路，就是由无数个十字路口谱写而成，向左还是向右，都是你的选择。生活中充满了各种选择，可以征求别人的意见，可以用经验来判断，可以用逻辑来甄选，可以选择先尝试后完善，也可以选择直接放弃，只要你能抛开其中的障碍，不用太多纠结，马上行动，何必太在乎结果。因为任何境遇都只是一种选择，只要你选择了，用行动来谱写丰富多彩的人生。

在我们的日常生活中，有太多的选择：选择一辆车，不仅仅是为了遮风挡雨，而是一种个性和内心幸福的代言；选择爱一个人，为了他（她）幸福，心甘情愿去做需要做的一切，并从中得到快乐；当你选择一份职业，你就具有一种独特性，一种职业范；当你选择一个团队，为团队解决一个个问题，你收获了一种认可与尊重，团队因你而成功，同时你也因为团队的成功而成功；当你选择用工作去迎接光明，光明就会照耀着你，伴你一路前行，工作就会一路阳光。2004 年，因为“致力于人类健康事业”这九个字，一种责任和向往，让我选择了东瑞，同时东瑞也选择了我，作为研发中心的一员，当一个个研发产品，成功从实验室走向车间，从车间走向市场，服务于大众，致力于人类的健康，成就感和自豪感便油然而生。

我们可以选择放弃，但不可以放弃选择，选择是一种内心自由的体现。选择你的内心所想，因为人的内心足够强大；选择你所喜欢的，喜欢不需要太多理由。请相信你的选择，珍惜你的选择，深爱你的选择！

横店随笔 之 清明上河图

文 / 王明明

斑驳的城墙，萦绕着千年的回音，伴随着喧闹的人群，我踏入了清明上河图这遗落千年的梦境。

十里桃花，翠色遍野，暖风吹的游人醉，长桥下，一池春水，鱼儿浅游，碧波荡漾，一缕缕涟漪，荡起满园春色，不禁流连忘返。

穿过一座座府苑，复古的楼阁仿佛让人置身盛宋繁华，古风古韵，连连驻足，别有一番风味。不经意转身间，却又望见那天上亭台坐落池间，薄纱随风飘舞，倒映池水中，仿若两个世界。望着水中自己随波澜起伏的身影，我仿若已身置那池中亭台，如北宋文人那般，于唯美的月色下，酌一壶清酒，邀一轮明月，赏盛夏莲花满池，听悦耳琴瑟回旋，吟诗作赋，迎风高歌，不由自醉。

转眼间，便走到了街道尽头，步入那宽宏的剧场，看那舞者那曼妙的舞姿，如那盛夏莲花别样红，却也濯清涟而不妖，丰富精彩的表演将汴梁的繁华尽展，将人们带入了张择端那唯美的梦境，让我置身未曾谋面的《清明上河图》，于那热闹的汴梁街道中漫步，尽览北宋繁华。

随着《汴梁一梦》落幕，起身再次置身精致的亭台间，听着小朋友们的欢声笑语，望着那流连于楼阁间的游人，不禁宛然自笑：这不正是盛世嘛！

憧憬

文 / 质量保证部 许剑飞

“世有伯乐，然后有千里马。千里马常有，而伯乐不常有。”东瑞制药是我的伯乐。

我在智联招聘网上搜索药学专业相关工作的时候，看到了东瑞制药发出的 QA、QC 岗位招聘。我曾在药检所实习过一段时间，在学校学习期间做过一个课题，叫“环糊精手性固定相的拆分性能”，主要是用高效液相色谱仪对手性化合物进行拆分研究。于是我投了一份简历给东瑞制药。

没想到几天之后，我就接到了东瑞制药的面试通知。几轮面试后，我幸运地通过了，开心地成为了东瑞制药的一员。QA 主管于建刚先生面试我的时候，问了我很多关于岗位工作和学校生活的问题，给我印象最深的一句话是：公司与个人是双赢的。公司为我们提供发展平台，只要我们努力干好工作，为公司发展作出贡献，公司就会给我们应有的回报和肯定。

在东瑞制药，不论是刚走出校门的学生，还是已经工作很多年的职场高手，进入公司后，首先要接受系统培训。企业生产的药物是要投向市场的，对品质要求很高，全程必须严格按照 GMP 规范操作，这里面很多内容学校里是接触不到的，所以我突然觉得浑身紧张。开始我先被安排在 QC 学习一段时间，学习药物如何测定水分含量，辨别药物澄明度、颜色、PH、查看药物可见异物情况等，还需要用气相色谱仪查看药物的图谱。在测定水分时，需要进行标定，通常进样三针，这时需要特别注意，一定要保证每次进样量几乎一样，都是 10 微升，这样才能保证 RSD 值小于 2.0%，刚开始我会有些失误，经过练习后已经能很好地在误差范围以内标定了；在观察药物颜色和澄明度时，需十分仔细，把小瓶子多转一下，与标准颜色液体进行比对，反复观察才能使结果更精确；在观察残留度时，配样一定也要十分精确，操作仪器不能有任何失误，然后需要耐心等待结果出来。学习过程中，每当我出错的时候，师傅们会唠叨几句，难免有些难为情，但我完全以诚恳的态度，虚心接受师傅们的批评，因为这样的机会实在是太宝贵了。有谁在成长的过程中会不犯错误呢，那些给我们指出缺点或错误，并且耐心教会我们的人，是我们人生中遇到的贵人。

“使骥不得伯乐，安得千里之足。”不得伯乐的千里马，结局是多么的不幸，我为成为东瑞制药的一员而感到荣幸、骄傲和自豪。“致力于人类的健康事业”是公司的使命，我希望能够学有所用，做出自己的贡献，让东瑞之光更加绽放。

创新之路

文 / 104车间 王 泽

在日新月异的时代，一切都在变，唯一不变的可能就是变化。

刚加入东瑞制药，就听前辈们说头孢哌酮溶媒结晶工艺曾是东瑞制药的“独门绝技”，在创业初期，这项技术的掌握，使东瑞在中国头孢抗生素市场站稳了脚跟。如今市场竞争激烈，新版 GMP 规范也越来越严格，我们必须响应监管部门要求，与时俱进，不断探索以提高产品的质量。

从 2015 年到 2017 年，我有幸见证了 104 车间的一些变化。从前的原料药 104 车间，一线员工是在老师傅的指导下按标准岗位操作流程工作，只有车间主管和带班班长了解中控和 QC 的质量结果。产品质量结果需经规定流程，由 QC 把结果汇总后成电子文档形式发送给我们车间主管，一线员工对产品的质量结果并不十分了解；现在从主管到一线员工，大家都时刻关注产品质量变化，检测结果一出来，QC 直接把手稿拍下来，以图片形式发送到车间，第一时间就让车间知道每批产品的质量情况，以便及时调整。作为我个人也学到了很多新知识，工作取得了很大的进步，从前看 QC 给出的结果，要拿标准对照着看；现在一看前道工序数据，就知道是否合格。拿可见异物项目为例，过去 QC 的结果里只会把他们评的分数发过来，至于分数所代表的具体含义我们并不清楚；现在 QC 会把每个样品里的数据和最后的得分一起提供给车间，让我们在有更加直观概念的同时，更有利于车间查找问题来源。过去头孢哌酮钠成品在分装之前车间取小样，检验水分和溶媒残留，待结果出来后再由 IPQC 通知车间进行下一步操作；现在我们在每次成品分装结束后取一点样品，看一下可见异物，对产品的指标进行把控。因为工艺的不断改进优化，显著提高了生产效率。生产和质量结合起来，就会注意到生产过程中可能引发质量问题的关键操作，有目的有效率地提高产品质量。

之所以能发生这些积极的变化，是我们在公司领导的指引下，在硬件和管理上走上了创新之路。

在硬件上，我们把原来生产的关键设备离心机改成三合一，增加了无菌隔离器、在线悬浮粒子监测仪等。改造后的 104 车间，等同一个全新车间，一切得从新开始，特别是对于关键设备三合一的操作、使用及性能维护等方面的掌握，为此，公司选派车间技术骨干到同行厂家学习。经多次改进，生产效率有了显著提高。

在管理上，公司各级领导，都在支持和鼓励我们一线员工创新，在大方向正确的情况下，优化操作细节，不断提高产品产量和质量，一个个小的操作结合起来就会让整体有很大的提升。104 车间现在每周一都有例会，车间主管积极地带动大家，解决上一周出现的问题，有一点点进步就拿出来分享，鼓舞大家，让大家在一个积极向上的氛围里工作。我很喜欢这样的工作氛围，自己的工作取得了领导的肯定，觉得很有价值。

104 车间 2017 年 6 月份的产品，不管从产量还是质量上都有了一个很大的跨越，是给予我们辛苦付出的最大鼓励。我在生产一线岗位工作过，深知一线员工的辛苦，刚开始在洗消岗位工作，一天要连续搬运上百个十公斤的铝桶，尽管偶尔会有小抱怨，但从来不会把分内的工作不当回事，咬牙坚持了下来。身边有些人吃不了苦，想要放弃，但受整个车间氛围的影响也坚持了下来。

创新之路总会遇到些困难，会有变化，我们会努力做好工作，并且坚持不退缩，我们要让所有人都看到，我们会做的更好！

春船载绮罗，十里红菱香

文 / 302车间 郁双华

记忆中的老苏州，每到盛夏时节，屋前房后大河小沟便有大片菱蓬遍布。鲜艳水润的红菱成群结队匿于菱蓬叶下，一阵阵特有的清香扑鼻而来，勾得一众老小吃货垂涎三尺。

苏州的＂水八仙＂出名，菱是八仙之一。我的印象，在苏州的菱角家族里，以水红菱最有特色，而老苏州都只知道，石湖红菱为最。就如同阳澄湖里的大闸蟹，太湖里的＂三白＂。

红菱对于老苏州来说，有着非同一般的意义。从前物资匮乏，到水下采点红菱，剥开直接下肚，既能解馋又能填饱肚子。

在衣食富足的现在，老苏州一看到红菱，仍有一股说不清道不明的情愫。今天，就跟我一起，透过这飘香的水红菱，看看独属于老苏州的情怀。

红菱才露尖尖角，早有吃货惦心头

“桃花红来杨柳青，清水塘里栽红菱。姐栽红菱郎栽藕，红菱牵到藕丝根。”

红菱怕是苏州最省事的农作物了，无须耕耘，无须施肥，只需静静等待，一到盛夏，满塘的菱叶就殷勤地向人们献出一片翠绿。

掀起菱盖，一个个嫩红的菱角便会跃然眼前，伴随着微风传来一阵阵清香，顿时勾的人食指大动～

水面细风生，菱歌慢慢声

盛夏红菱初长成，一晃便到了采菱的季节。

“采菱谁家女，歌声起暮鸥。”采菱，在古诗民谣里总是带些诗情画意。江南水乡的妙龄女子，坐在木盆中，荡漾于菱塘，欢歌笑语，兴起时哼唱小曲儿，说不定还能邂逅一位翩翩公子，在湖间演绎一场浪漫爱情。

但这些大多是诗人作家的“浪漫幻想”。苏州的采菱人大多是老翁老妪，戴一顶草帽，一双被河水浸泡白胀的双手，与黝黑的肤色显得不太协调。

采菱人依旧保留着旧时的习惯，准备一个大大的木桶，既无船头也不配桨，菱桶下水后，采菱人就坐在桶的一端，以手做桨，在水面划动，很快碧绿的红菱塘里开出一条水道。

采菱看似简单，但也有门道。采菱人手脚麻利，一手翻菱蓬一手摘菱，轻轻一掐，嫩脆的菱角就被采了下来。

新摘的红菱外观粉嫩鲜红，剥开薄薄的外壳，菱角肉质细腻白皙，轻咬一口，清爽的甘甜顿时溢满了味蕾，实在是妙极！

大快朵颐一番后，采菱人将新鲜采下的红菱按斤称好，直接送到集市上贩卖。四面都是刺的水红菱，横七歪八地装在袋子里，去往千家万户，变成小朋友的零食和桌上的美食。

红菱生根处，匠心落菱塘

“湖上微风入槛凉，翻翻菱荇满回塘。”

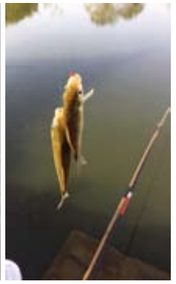
淳朴的农民对于大自然的每一份馈赠都珍惜备至，红菱在河塘里默默地繁衍生息着，无所索取，而它奉献给人们的却是甘美沁人的果实。

这未尝不像是苏城每一位可爱的农民，辛勤劳作，勤恳憨厚，用最简单、最淳朴的播种采摘，装点每家每户的餐桌。

纵然现在有玲琅满目的美食，红菱依旧是老苏州们偏爱的零嘴，我想，偏爱的，便是这一份质朴的“农心“。

钓鱼乐趣多

文 / 沈金翀



“大山快看，我钓上了一条大鲫鱼。”随着一声叫喊，高正山被声音吸引了过去，高文明钓上了一条大鲫鱼，看着钓上来的一条条大鲫鱼，同行的一群人脸上洋溢着兴奋的笑容，异口同声的说：“哈哈，今天总归不会空军（意为一无所获而归）了。”

的确，随着大家生活水平和追求的上升，之前单调乏味的业余活动从桌上的筑长城到山上湖边的户外活动，这不仅让我们在心理上得到释放更能强身健体，在紧张繁忙的工作之余能锻炼锻炼身体，以便更好地投入到工作中去。那我们作为一名钓鱼“小白 ”如何能简单地上手钓鱼呢？我们就从选鱼竿开始。

初学者选鱼竿还是以务实为主，价格高不代表适合菜鸟，价格低也不代表粗制滥造。初学者在刚开始学习的时候往往是一腔热血，直接选购了价格贵的高碳鱼竿，兴冲冲地去钓鱼，结果没两下就随着“啪”的一声断了，高碳鱼竿具有硬、轻、挺的特点，但是材质特性也决定了他的易脆性，当初学者遇到一条较大的鱼时，往往会陷入生拉硬拽的陷阱中，这时候断竿就在所难免了。

手竿一般分为台钓竿和溪流竿，上班族如果在周末才去河边垂钓，那就选择溪流竿吧，溪流竿收缩后短小，易于携带，如果是一位深度爱好者，并且所钓的鱼类对象比较有多样性，大鱼小鱼都有，那就适合一根台钓竿。如果在河流、池塘等较小水域垂钓 3 米 6 或者 4 米 5 的手竿足矣，如果战场在水库等大水域那就也要来一根 5 米 4 的手竿进行“战斗”。

姜太公钓鱼——愿者上钩，姜太公钓鱼不需要借助任何工具，鱼儿就会自己上钩，我们可没有那份本领，除了刚才所说的鱼竿，鱼漂也在钓鱼中发挥着举足轻重的作用。那如何对浮漂进行调整呢？

1 大致找底

不挂上子线，铅皮挂重铅，这时铅皮的重量就会大于浮漂的浮力，浮漂全部淹没入水，然后逐渐上拉浮漂至露出一目，在最上方的太空豆位置紧挨第二颗太空豆，完成定位，在结束垂钓前不再移动。

2 调整调目

浮漂往下拉伸，抛入水中，直到浮漂全部淹没入水，逐渐剪去铅皮至露出水面需要的目数。

相信公司里有很多钓鱼的爱好者，他们往往不畏严寒，不惧酷暑，在业余时间活跃于河流溪塘边，他们的装备也是五花八门，种类繁多。我也认为钓鱼这项活动，能让人们在现在这样的浮躁社会中沉静下来，冷却下来，为身体，为心理寻找一处可以停靠的港湾，静静地，轻轻地休息一下，为之后的生活、工作、学习积蓄能量。我可能在池塘边，在溪流旁，坐了一天都一无所获，但是仔细回想一下这一天的过程，我告别了喧嚣繁杂的城市生活，远离了乌烟瘴气的糟糕环境，沉淀了心灵，净化了身心。诚然，生活中的每一天不可能都这么惬意舒适，但适当的放松是缓解压力的最有效的方法。弹簧不能压得太久会失去原本的弹性，人也不能背负太久的压力，也会失去生机。希望我们每个人都能在生活中寻找到适合自己的放松方式，钓鱼只是其中一项，写这篇文章也是借此机会能让大家在工作之余的时间能放松心情。

走进呼伦贝尔

文 / 医学市场部 郝祥宾

呼伦贝尔，这个地名给很多人的联想是大草原、蓝天、白云和风吹草低见牛羊的壮丽景观。也有人会和我一样想到那首歌：

蓝蓝的天上白云飘，
白云下面马儿跑，
挥动鞭儿响四方，
百鸟齐飞翔。
要是有人来问我，
这是什么地方……

《草原上升起不落的太阳》，是上个世纪五十年代，由蒙古族作曲家美丽其格创作，吴雁泽演唱的经典歌曲，它那优美的旋律、动人的歌词，经历了半个多世纪的无数次演唱，至今依然是难以超越的经典之作。这首歌，记得是在小学的音乐课上学会的，当时也不知道到歌词中那美丽的地方在哪里，它已然成为我心中向往的地方！

时光荏苒，这些年也走过一些地方，看过一些风景，但是从未涉足草原，草原在心目中只有影像和想象。很幸运，由于工作的原因，有了一次走进呼伦贝尔的机会。这一行，也确实是一段难以忘怀的体验。

第一站，“草原明珠”海拉尔

下了飞机，感觉有点凉，在这七月里，全国大多地方都是高温，而这里却有那难得的清凉。来接我们的是协办我们本次活动的旅行社的一个小伙，30 来岁，体型微胖，一口东北口音。从机场到酒店的路上，小伙自豪地向我们介绍了一下当地。呼伦贝尔市，内蒙古自治区下辖地级市，以境内呼伦湖和贝尔湖得名。东邻黑龙江省，西、北与蒙古国、俄罗斯相接壤，是中俄蒙三国的交界地带，与俄罗斯、蒙古国有 1700 多公里的边境线。呼伦贝尔市总面积 26 万平方公里，相当于山东省与江苏省两省面积之和，而总人口数确只有 260 多万，名副其实的地广人稀。我们所在的海拉尔区处于呼伦贝尔市中部偏西南，东连东北经济区，西接俄罗斯、蒙古，素有“草原明珠”之称。海拉尔是由蒙古语音转而来的，意为“野韭菜”，是因为过去海拉尔河两岸野韭菜丛生而得名。说话间，汽车抵达了酒店门口，酒店的位置有点偏，在人迹更稀少的新区。据小伙说，现在这里要举办那达慕盛会，大多数酒店都住满了。那达慕，蒙古语，娱乐或游戏的意思。蒙古族人民传统的群众集会，也是一年一度的盛大节日。那达慕具有悠久的历史，800 年前，成吉思汗战胜花剌子模，为庆祝胜利，就举行过那达慕盛会。 在古代和近代的那达慕盛会上，都要进行男子三项竞技赛，即赛马、射箭和摔跤。当代那达慕大会，除了进行男子三项竞技赛外，还增添了马球、马术、田径、电影、乌兰牧骑演出等新内容，同时举行物资交流、开展商贸活动、表彰先进等。那达慕多半在夏季 7~8 月份时举行。

接下来的几天里，都在待在海拉尔的市区。城市不大，建筑稀松，道路很宽而车辆行人却很少，没有大城市的喧闹。一条伊敏河从城市中间蜿蜒流过，河水是那么的清澈，河边是大片的草地，站在河边，风很大，吹在耳边呼呼作响，在这七八月的天气里吹得人冷飕飕的。晚上八点钟了，太阳还在天边不愿落下，映射出火红的晚霞，格外的漂亮。眺望远方，似乎就是那向往的草原了，心中有些激动与期待。

在海拉尔市区住了几天之后，终于可以走进草原深处了。坐着巴士，一路向北，十几分钟就开出了市区，豁然开朗的视野，一望无际的草原出现在眼前，就和经典的 Windows 桌面背景一样。车行驶在公路上，路不平坦，起起伏伏的，总感觉要被颠出座位。但我们的注意力早就被窗外的风景所吸引，洁白的藏传佛教的佛塔耸立在绿绿的山坡上 , 旁边还有酱红色的佛教建筑群，草原上出现这些会格外引人注目。窗外时不时出现成群的牛羊悠闲地在吃着草，它们是那么的自由自在，偶有两三只还跑到了公路上，司机显然是习惯了，不紧不慢地避开牛羊开了过去。草原上不是只有草，总是出现大片的黄色花海和深绿色的农作物，花是油菜花，七月正是草原花开的季节，深绿色是看不到边的麦田，树却很少见，只能偶尔看到一些不高的小树。看着窗外似乎是重复的而又不时给人惊喜的风景，时间到了中午，车子停在了一排蒙古包旁边。按照蒙古族的风俗，我们围着一处敖包许下美好的心愿后围绕其走了三圈，走到蒙古包的入口处主人用马奶酒迎接我们，能喝的汉子接下酒，以右手无名指沾酒，敬天（朝天）、敬地（朝地）、敬祖宗（沾一下自己的前额），然后一饮而尽。这一片蒙古包实际上都是为游人提供吃饭的场所，说白了也就是草原上的饭店，但这也挺独具风情的。四周都是望不到边的草原，小河从旁边蜿蜒流过，羊群在不远处的山坡下缓慢移动。

第二站，走进大兴安岭

下午，汽车又行驶在公路上，看着窗外，大片的黄大片的绿……不知不觉就睡着了。醒来时已经深处森林之中，看看时间已经快下午 5 点钟了，车子依然在行驶，窗外的景已经变成了各种乔木和灌木。很快，车子停了下来，下车便看到一个雕塑是一个背着猎枪的猎人身后站着一只鹿，下面写着“中国最后的狩猎部落”。据导游介绍，在大兴安岭的密林深处，生活着我国唯一放养驯鹿和以狩猎为生的鄂温克人。在漫长的历史长河中，驯鹿在鄂温克人的日常生活和生产中作出了了不可磨灭的贡献，古鄂温克人从野生动物“索格召”抓捕之后，在长期的生产实践中逐步驯养成今日的驯鹿。有人可能要问：驯鹿是什么动物呢？对了，圣诞老人坐的雪橇，就是用驯鹿来拉的。驯鹿是一种生长在严寒地区的动物，雌雄都长角，且对食物的要求和选择较高，以食森林中的苔藓为主，另外根据不同季节也喜欢吃一些青草、树叶、蘑菇之类。狩猎为生的鄂温克人无论男女老少都非常喜爱和保护驯鹿，视为吉祥、幸福、进取的象征，也是追求美好和崇高理想的象征。因此，驯鹿具有民族特色，很有代表性，鄂温克人将驯鹿确定为鄂温克族的吉祥物。

走进森林， 看到了鄂温克族人在森林中的传统住所“撮罗子”， 它的外形如同鄂伦春族的“斜人柱”，高约 3 米，直径约 4 米，是一种圆锥形建筑物，实际上是用松木杆搭成的圆形窝棚，也是一种非常简单的帐篷。他们的仓库极为奇特：先将相邻的两棵大树砍去树梢，作为柱子，然后用木头垒成一间悬空的仓库，地上斜竖一根砍有阶梯的木柱为梯。仓库中存放食品、猎物、衣服、用具等，他们从不上锁，其他猎人可任意取用，事后如数归还即可。鄂温克族的日常生活中，桦皮占有一定的位置，可称之为

“桦皮文化”。其打猎、捕鱼、挤奶用的制品很多都是用桦皮制作的。餐具、酿酒具、容器、住房“撮罗子”、篱笆、皮般也都是用桦皮制作。

参观了鄂温克族文化，晚上回到根河市区休息。根河，说是县级市，但市区却非常小，和内陆的一个小镇子差不多，人口少，晚上格外清净。这里的气候属寒温带湿润型森林气候，寒冷湿润，现在这个季节晚上只有十几度，睡觉还是蛮舒适的。

清晨，太阳早早地就唤醒了我，看时间还不到 4 点钟，然后继续睡个懒觉到 7 点钟。今天将继续在大兴安岭中转悠，早餐后便出发了。大兴安岭是兴安岭的西部组成部分，位于黑龙江省、内蒙古自治区东北部，是内蒙古高原与松辽平原的分水岭。大兴安岭北起黑龙江畔，南至西拉木伦河上游谷地，东北－西南走向，全长 1200 多公里，宽 200~300 公里，海拔 1100~1400 米。我们所在是大兴安岭的西南侧，这里原始森林茂密，看到的大多树木是白桦树、樟子松和落叶松还有一些山杨树、蒙古栎。如今，这里山下修了公路，山间有木栈道，但是所能到达的地方还是非常有限，因为深山老林里危险不能去，那里有很多的珍禽猛兽，凶猛的有棕熊、野猪、狼等，还有其他各种珍禽异兽 400 余种。走在栈道上，四处生机勃勃春意盎然，灌木丛都是没有见过的植物，各自开着一簇簇的花，让人目不暇接。走到高出俯瞰四周，无边的林海，充满着无限的可能，闭上眼睛，深吸一口清新的空气，感觉一切是那么的美好。

第三站，途经额尔古纳

从林子里出来，车子在草原上行驶了 2 个小时，又到了一片林子。这里的林子和之前的不同，因为这里的树全是白桦树。白桦林景区属于内蒙古呼伦贝尔额尔古纳，景区里的白桦树真的很多很密集，那种美，要亲自来才能体会到。身处林海之中，映入眼帘的全是白枝绿叶，个个笔直高耸，感觉眼睛都眩晕了。透过阳光，仰望树顶和蓝天，是另外一种享受，无比地透彻。白桦林占地面积近 1000 公顷，是距市区最近的一片原始森林。白桦树是额尔古纳的市树，洁白的树干仿佛有欧洲的血统，枝干上的稀疏黑色仿佛从天空落下的黑色雨点，风干在枝干上。白桦树的用处十分广泛，桦皮可以做屋顶防雨材料，又可以引火，是制作桦皮画、桦皮饰品上好原料，树干可以做建筑材料，还可以榨营养丰富的桦汁饮料。

晚上，我们住到额尔古纳的市区，餐后走到街道上去感受这座小城的风情。额尔古纳市是隶属呼伦贝尔市的一个县级市，位于呼伦贝尔市大兴安岭西北麓，呼伦贝尔草原北端，额尔古纳河右岸，是内蒙古自治区纬度最高的市，也是中国最北的边境城市。走在街道上，这里的建筑风格都是一样的，打着统一暖黄色的灯光。人口和这里的其他市县一样的少，但这里的人都集中在广场这块，广场上有四五波人跳着广场舞，与大多数地方不一样的是，这里的广场舞不只属于大妈，年轻的姑娘小伙也一起跳，我猜这个特点应该是这里的人口数量和气候环境影响的吧。晚上 9 点钟，夜幕刚刚降临不久，一些店铺竟然准备打烊了。走到一个卖羊绒产品的店门口，一个穿着蒙古族服饰的女子说，我们打烊了，明天再来吧。我们中有的女同事实在想进去看看，因为明天一早要离开这里，费了半天口舌才让进去。我问老板怎么有生意不做，老板说：“我们是蒙古族人，广厦千间，夜眠仅需三尺，家财万贯，日食不过三餐。”虽然这句话是句老梗，但也能看出来一方人的生活观念。

第四站，异域风情满洲里

从额尔古纳向西南方向行驶 2 个多小时便到达了一座充满了异域风情的小城 —— 满洲里。满洲里，这个中国最大的陆路口岸，更象是为俄国人建造的中国城市。从车上往外探望，城市带尖尖的建筑便展现于眼前，沿着一条条笔直的大街走入市区，不禁感慨于这座远离内陆的小城的干净和整齐。俄式建筑多这里建筑基本归于两种，一种是叫做木刻楞的俄式平房，现在大多都改成旅店了。一种是尖顶的楼房，顶部大多为红色或蓝色，也是典型的俄式建筑。俄罗斯套娃多，套娃是俄罗斯的一种民间工艺品，而在这里有个成为了标志性旅游景区的套娃广场。形形色色的音乐、美术、文学、宗教类先哲，栩栩如生的中西风土人情荟萃，尽在大大小小的 200 多个套娃间。漫步套娃广场，感受着浓缩的中外文化艺术。离开套娃广场，走进了庄严神圣的中华人民共和国国门。国与国的界限，就在一线之间。对面的俄罗斯，近在咫尺，持枪的卫兵，标杆一样地挺着，捍卫着领土的尊严。

到了晚上，街道上各种建筑统一是暖黄色的灯光，照得整座城市很明亮。满街都是俄罗斯游客和双牌照的汽车，俄罗斯人开车过来在这里购物和做生意，或者过来游玩吃饭看节目，许多大型饭店夜总会里都有正宗的俄罗斯舞蹈和风情表演，大街上走动和照相的，有美丽年轻的俄罗斯姑娘，也有老年如中国人穿戴的俄罗斯大娘。满洲里是个有中、俄、蒙、回等民族聚居的地方，但在炎热的夏天，很少看到蒙族穿戴的人。

再见，呼伦贝尔！

最后要从满洲里回到海拉尔，一路上的风景依旧是来时看到的，但是现在看到的心情不一样，少了来时的激动与期待，多了一些留恋与感慨。长时间在车上颠簸感觉有些疲惫，但总是有那些惊艳的风景和异样的风情可以抚慰疲惫的身心。即将离开，晚上在“天下第一敖包”这里，以篝火晚会作为与草原的告别仪式。草原的夜晚没有灯光，伸手不见五指，只有那一堆篝火照亮了一片草地。众人一起，围绕着篝火唱着草原歌跳着蒙古舞，沉醉在草原的暮色之中。

不朽的风景：丝绸之路

文 / 孙佳音

编者按：孙佳音，是公司营销管理部孙丽琴的女儿，目前就读于苏州百年名校苏州中学。佳音与东瑞之缘可追溯到十多年前那场“东瑞制药首届职工子女绘画大赛”，现在公司三楼悬挂的参赛小选手和董事长的合影中，已很难辨认出当时还在读幼儿园的她。今年暑假，我们公司又举行了一场职工朗读活动，佳音作为职工家属再次报名参加了活动，此时她已是一位亭亭玉立的美少女。一个成长优秀的孩子，一家为人类健康事业贡献力量的企业，将来还会有很多值得期待的故事。

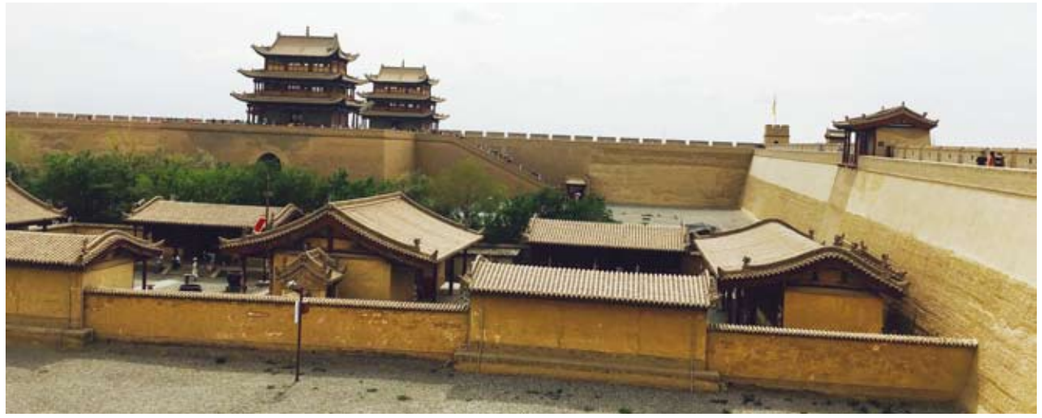
“草木尽焦卷，川泽皆竭涸。轻纨觉衣重，密树苦阴薄。”阵阵炎热的暑风把我们吹到了丝绸之路。

丝绸之路，简称丝路，一般指陆上丝绸之路，广义上讲又分为陆上丝绸之路和海上丝绸之路。当年汉武帝派张骞出使西域，开辟了这条以首都长安（今西安）为起点，经甘肃、新疆，到中亚、西亚，并连接地中海各国的陆上通道。因为它最初作用是运输中国古代出产的丝绸，所以后来德国地质地理学家将这条路命名为“丝绸之路”。这条千年之路穿越戈壁和沙漠，穿越乡村和城镇，向四面八方延伸；这条千年之路承载着一种古老文化，承载着一种深厚的底蕴，成为黄河和黄土高原的不朽文明！文明，沿着丝绸之路传递！

两关——玉门关，嘉峪关

说起玉门关，大家马上会想到一首脍炙人口的唐诗，那就是王之涣的《凉州词》：“黄河远上白云间，一片孤城万仞山。羌笛何须怨杨柳，春风不度玉门关。”诗中营造的悲壮苍凉的氛围，使我们对这座古老关塞肃然起敬。它

◎ 玉门关



◎ 嘉裕关

始置于汉武帝开通西域道路、设置河西四郡之时，汉时为通往西域各地的门户。秦汉以来，好战的匈奴对汉民族威胁很大，屡犯汉境。因之前采取的和亲政策无法换来安宁，汉武帝时中原对匈奴发动了大规模的军事反击，并建了玉门关。玉门关俗称小方盘城，位于甘肃敦煌市，因西汉时西域和田的美玉经此关进入中原而得名。关城状似正方体，四周的城墙保存得比较完整。城墙是黄土夯筑而成，上有女墙（指城墙顶部筑于外侧的连续凹凸的齿形矮墙），下有马道，人和马都可以直通顶部。

嘉峪关更是大名鼎鼎。嘉峪关城楼是明代万里长城西端主宰，自古为河西第一隘口。关城始建于明洪武五年（1372 年），从初建到筑成一座完整的关隘，经历了 168 年（1372~1539 年）的建造，是明代长城沿线九镇所辖千余个关隘中最雄险的一座，至今保存完好。因地势险要、建筑雄伟而素有“天下雄关”、“边陲锁钥”之称。它是古代“丝绸之路”的交通要塞，素有中国长城三大奇观之一的美称。嘉峪关关城布局合理，内城东西二门外，都有瓮城回护。瓮城门均向南开，西瓮城西面，筑有罗城，罗城城墙正中面西设关门，门楣上题“嘉峪关”三字。关城内现有的建筑主要有游击将军府、官井、关帝庙、戏台和文昌阁。据说当年建这关时，匠师计算用料特别精确，最后建成时竟只剩下一块砖，是为镇关之宝，至今在西瓮城门楼的后楼台上，供人观摩。

无论身处两关哪个之中，头顶是纯净无暇的蓝天和絮状的云片，脚下是细密炽热的黄沙和稀疏干枯的灌丛。闭上眼睛，感受着火辣的太阳和穿梭于人群中的煦风，我仿佛看到了玉门关下驼运古道上的西风瘦马，听到了漫漫黄沙上的驼铃羌笛；嘉峪关前赤地千里、战鼓连天、金戈铁马的战争之景，体会到了“只解沙场为国死，何须马革裹尸还”的壮烈情怀。而如今，睁开眼睛，我看见的是如织的游人和孤独的雄关、城墙。

两地貌——雅丹地貌，丹霞地貌

敦煌雅丹地貌是一种典型的风蚀性地貌。“雅丹”在维吾尔语中的意思是“具有陡壁的小山包”。这种地貌是指河湖相土状沉积物所形成的地面，经风化作用、间歇性流水冲刷和风蚀作用，形成与盛行风向平行、相间排列的风蚀土墩和风蚀凹地（沟槽）地貌组合。敦煌四季多风，每当大风到来，黄沙遮天，激荡回旋，凄厉呼啸，如同鬼哭狼嚎，令人毛骨竦然，因此雅丹地貌又称“魔鬼城”。敦煌雅丹国家地质公园，整体像一座中世纪的古城堡，里面布局有序、造型奇特，是地质变迁、自然风雕沙割的结果，堪称大自然鬼斧神工的杰作！最负盛名的有蒙古包、金狮迎宾、孔雀开屏、狮身人面、北海舰队等等，其中北海舰队独领风骚，所有的土台都呈长条状平行排列，犹如茫茫沙海中的一群巨鲸，或联合舰队的一列列战舰在游弋，气势磅礴，让人望而生叹。

而丹霞地貌是以陡崖坡为特征的红层地貌，主要由红色砾石、砂岩和泥岩组成，分为南北两大群，中间夹张掖绿洲盆地，遥相呼应，成犄角之势。张掖丹霞国家地质公园是张掖丹霞地貌的主要分布区，北群地势相对平缓，主要以单斜脊为主，以山体纹理、脉络清晰见长；南群以交错层理、四壁陡峭、垂直节理、色彩斑斓而称奇！听说雨后放晴后的丹霞地貌最美，因为色彩会更为浓烈，而下午是最佳拍摄时间，因为会更有层次感。“丹霞”一词源自曹丕的《芙蓉池作诗》中的“丹霞夹明月，华星出云间”，指天上的彩霞。但这用于这个地貌却丝毫不夸张。一片一片耀眼的红映入眼帘，你会觉得自己也燃烧起来，心情变得奔放。丹霞地貌虽少了飘渺，却多了厚重，色彩更浓。天上的薄云看多了，你便更会喜欢这给人安全感的石层。

两个地貌都像设计师匠心独造的作品，每个地貌都各具形态，千奇百怪。在这里，千变万化的地貌，会使你心旷神怡，放飞思绪，浮想联翩；在这里你可以展开丰富的想象力，领略大自然妙造天成的神奇之美。

两湖——青海湖，茶卡盐湖

青海湖是中国最大的内陆湖、咸水湖，其南北两岸曾是丝绸之路青海道和唐蕃古道的必经之地。传说 1000 多年前，唐蕃联姻，文成公主远嫁吐蕃王松赞干布。临行前，

唐王赐给她能够照出家乡景象的日月宝镜。途中，公主思念起家乡，便拿出日月宝镜，果然看见了久违的家乡长安。她泪如泉涌。然而，公主突然记起了自己的使命，便毅然决然地将日月宝镜扔出去，没想到那宝镜落地时闪出一道金光，变成了青海湖。青海湖，顾名思义，青色的像海那样的湖。像海不仅体现在它是咸水湖，更体现在它的清澈，它的宽广。我们骑着自行车围湖拍照赏景，享受迎面吹来的和煦的风和静静摇晃的蓝色的湖。当云厚的时候，它便是淡淡的澄澈的浅蓝；当云薄的时候，它便是稍深的沉稳的湖蓝；当无云的时候，它便是浓浓的沉厚的深蓝。这美景能化去心中一切郁结，抚平心中一切伤痛。心胸仿佛更加开阔，人仿佛像湖水那样平和。

茶卡盐湖同样让人心境平和。盐湖的形成是由于灾难或地壳运动。青藏高原从前是海洋的一部分，经过长期的地壳运动，这块地面抬起变成了世界上最大的高原，结果海水留在了一些低洼地带形成了许多盐湖和池塘，茶卡盐湖就是其中一个。茶卡湖内的盐几乎无穷无尽，因为这里面积比青海湖小，年降雨量小，雨水又会将更多的盐从周围的山上带下，加上这里蒸发又特别厉害，故能形成这个含盐量极高的盐湖。与其它盐湖不同的是，茶卡盐湖镶嵌在雪山草地间而非戈壁沙漠上，被人称为天空之镜。盐湖水域宽广，银波粼粼。天空白云悠悠，远处苍山峥嵘，蓝天白云、雪山映入湖中，如诗如画。水十分清凉，踏入湖中，脚下便是大片白茫茫的盐地。盐是一大粒一大粒的，踩着有些痛，且不太着力，像踩在粗砂上一样。湖中又有小片白洲，是因盐的堆积浮出水面，上面已经较为平坦，像粗糙的白色柏油地。许多漂亮姑娘穿着鲜艳的裙子在湖中拍照，她们美丽的倒影在湖水上清晰可见。啊，茶卡盐湖是多么纯净，又是多么美妙！坐在小火车上望着远处美人眉黛一般的绵山在蓬松的云团和明亮的蓝天的映衬下，倒映在湖水中，给人感觉那样天衣无缝，岁月静好，仿佛天地间一直这样宁静和平。

其实丝绸之路上还有好多的美景，比如神秘的莫高窟，辉煌的塔尔寺，再比如沙泉共处，妙造天成的鸣沙山月牙泉，比如……但一一道来实在说不完，有些美景应该自己去看看，有些文化应该自己去品品。此次片段丝绸之路的游览让我意犹未尽，我赞祖国的大好河山，我佩先人的勇敢开拓。有缘再会，不朽的丝绸之路！

迪士尼游记

文 / 葛玉婷

每个女生心中都有一个公主梦，梦想拥有一座辉煌的宫殿，某一天乘着一顶华丽的马车出行，然后遇到骑着白马的王子…

这是迪士尼最初带给我的公主梦。迪士尼乐园也成为了我最向往的梦幻世界。2016 年 5 月全球第六个迪士尼度假区在上海正式开园，我终于可以计划我的迪士尼一日游了。

九月十日的凌晨，一想到马上就可以看到的童话世界，设置的闹钟还没响，我就已起床。由于提前做了攻略，该准备的东西也已提前收拾好了，人员到齐，我们便驾着车迫不及待地向着梦幻城堡出发了。

进入上海国际旅游度假区，看到去往迪士尼停车场的指示牌，我们心中难掩兴奋，大家一起欢呼起来。从停车场到入口的路上就可以清晰的看到迪士尼的标志建筑——城堡。走了差不多 20 分钟，来到了入口，最先映入眼帘的是坐在小帆船上的古铜色米奇喷泉。

办好入园手续，穿过上面标志着“上海迪士尼乐园”的城墙大门，来到米奇大街，我们就正式进入迪士尼乐园了。

根据入园指南，我们决定逆时针游玩迪士尼。我们首先进入探险岛区域，烟雾缭绕的乳黄色小山丘、“废弃”的海盗船、时而浮现的紧抱着金银财宝的骷髅海盗、千变万化的迷你喷泉……我们登上海盗船，成群的小孩推出炮筒 “攻击”对面的海盗船，水花飞溅，稍微靠近就会被淋得通透，甲板上全是战后的水迹。跟我们一行的小男生似乎有些害羞，就算玩耍也要寸步不离地跟着妈妈。

在“凡迭戈剧院”，杰克船长还有他那群诡计多端的海盗们开始了宝藏搜查的探险。杰克船长遇到了美丽的红发明星，又碰上了皇家海军上将及他的部下，一场剑拔弩张和充满惊险特技的打斗在狂风骤雨中上演。刺耳的炮响、凛冽的刮风声、灯泡的破裂声、船只的吱吱声，期间还夹杂着小孩子的害怕哭闹声。惊险刺激的表演，在一片掌声中落幕了，而我们还感觉意犹未尽。

出了“凡迭戈剧院”，我们马不停蹄，来到排队人较少的游船项目，人手一个船桨，就连小朋友也有配套的小船桨，我们按顺序坐着，边听着掌舵的人给我下达划桨指示（当然是没有几个人听他的），边在水上游览不一样的迪士尼，一路上我们看到超大芋头叶（我们是这样称呼的）、土著民留下的玉米瓜果（当然都是假的）等。后来才知道上海迪士尼乐园的植物品种筛选、布局设计都是出自世界级大师之手，看来自己攻略还是做得有所欠缺啊，很多植物还都不认识。

放下船桨上岸后，男孩子们都显得愈发兴奋，向前奔跑过去。原来前面是男孩们的天地 – 漫威英雄总部。他们蜂拥过去抢着和美国队长合影拍照。美国队长也摆出各种不同的造型来配合拍照。此外还有钢铁侠铁甲总装库、雷神、神盾局……漫威各种经典英雄形象加上没有体验过的黑科技，真是太酷炫了，着实让男伙伴们过了把英雄瘾。

没多久，听到工作人员说一天两次的露天巡回表演就要开始了，我们赶紧一路小跑到米奇大街。盛大的游行刚刚开始。有小公主们喜欢的冰雪女王，有伴随我们童年时光的维尼熊、小飞侠、神灯阿拉丁，《疯狂动物城》里的励志美女小警探朱迪和聪明又勇敢的尼克…这些从小陪伴我们长大的卡通人物就坐在我们眼前的各种花车上，一会摆出他们的经典造型，一会和我们挥挥手，一会又随着游行的音乐手舞足蹈。小朋友们都在呼喊自己最喜欢的人物名字，整条街都是欢乐的海洋。

隆重的花车游行持续了大概二十分钟，米奇大街重新开放。穿过米奇大街我们终于来到了迪士尼的中心，也是它的标志性景点——奇幻童话城堡。据说这是全球所有迪士尼乐园里面最高最大的一个城堡。坐在城堡旁边的扶椅上仰望，十分震撼。城堡一楼有一间制作水晶器具的小屋子，美国帅哥正在细心地打磨印有米老鼠的水杯，这种开放式的工艺展示引来不断的围观群众。大家都在感叹小伙子精湛的手艺。小屋子里展示着各种各样的工艺品，最吸引人的莫过于水晶城堡了，无数颗水晶镶嵌而成的微缩版上海迪士尼城堡，在灯光的映衬下闪闪发光，吸引了所有经过的人的目光。

天色已经渐渐暗了下来，一看时间我们领取的创极速光轮快速通行证时间段快到了。我们赶紧向明日世界这块充满未来科技体验的区域出发。“创极速光轮”是上海迪士尼全球首发的游乐项目，据说是最紧张刺激的冒险之一。现场排队的人超级多，还好我们早早领取了快速通行证，不用排队就直接进去了。走过科技感极强的通道，工作人员引导我们坐上两轮极速光轮摩托，系上安全带。突然感觉自己好像成了未来战士，即将进行时间旅行。极速光轮开始启动，我的双手已经紧张得出汗，紧紧抓住扶手。速度越来越快，通道里的灯，只看到一道道光线。摩托飞驰穿过室内、室外、户外轨道，能看到底下还在排队等候及寄存物品的游客们，着实让人体验了一次“速度与激情”。

从创极速光轮上下来感觉走路都在晃，我们赶紧到旁边的广场上歇一歇。广场上音乐四起，动感的大白被一群小朋友们包围着。迪士尼工作人员跟着音乐伴舞，不时还牵引着围观的我们加入群舞的队列。在欢歌载舞中迪士尼的天空也彻底黑了，灯光闪烁，夜晚的迪士尼愈发迷人。也许是夜间的缘故，排队的人变少了，我们坐上小游船穿梭在夜幕下的迪士尼。美女与野兽在灯光的辉映下旋转着；美人鱼坐在贝壳里摆弄着她的裙摆，皮皮虾弹奏着小竖琴；花木兰深藏在兰亭里沉思…突然眼前一黑，游船划进了山洞里，山洞的石壁上像是小飞侠播洒的金粉，不停地呈现各种迪士尼动画，引来一阵阵赞美声。

走走玩玩怎能少了吃？迪士尼除了游玩，当然也少不了各种美食的诱惑。我们觉得最好吃的应该是玉米热狗和火鸡腿，找到移动的小餐车，如愿尝到玉米热狗，我们坐在石板凳上边品尝着玉米热狗，边看着三人成群的围园表演。

下午小伙伴们排队弄到了最后的几个限量版的火鸡腿。看着后面还有很长的队伍，但是工作人员已经在告知不要排队，即将售罄的时候，我们感觉真幸运。

乐园中的美食真不少，我们只品尝了其中很少一部分。天气闷热，走累了可以来一根米奇冰淇淋，巧克力的很好吃，经典的米老鼠头造型，让人又有点舍不得下口，真是纠结呀！

迪士尼的精彩真是无处不在，总会有突然的惊喜来给我们感动。我们只能感慨自己精力有限，开心又疲惫。接下来最期待的就是压轴的烟花表演了。

在等待烟花表演的时间，我们品尝到了传说中的迪士尼套餐，真的是可以用“迷你”来形容。同行的大人们均表示吃不饱，小朋友们勉强饱了。也许这就是迪士尼所推崇的健康饮食吧。

一顿细嚼慢咽后，我们加快步伐走到出口处观赏烟花表演，本以为我们算是提前较长时间的了，谁知出口处已是人山人海。轰……第一束烟花在城堡上方绽放了，如同迪士尼电影的开幕动画一样，拉开了一场精彩表演的帷幕，烟花、灯光、音乐配合着投影在城堡上呈现出迪士尼发展以来的所有经典动画，从白雪公主与七个小矮人、米奇与米妮、爱丽丝梦游仙境、狮子王到小熊维尼、玩具总动员、飞屋环游记及加勒比海盗。看着这些人物被灯光投射到城堡上，上演着一个个经典故事，深深震撼了我们。这不仅是迪士尼的历史，更是伴随我们成长的记忆。

梦幻般的灯光烟花秀持续了二十分钟，随着烟花表演的结束，迪士尼乐园也快闭园了。虽然还有很多项目我们没玩到，但是走出乐园的我们已经累趴，此前的兴奋已然被疲惫取代，我们拖着沉重的步伐跌跌撞撞近半个小时才到停车场，不禁感叹迪士尼乐园着实很大呀！就这样我们结束了一天的迪士尼之旅，疲惫而快乐着……

再见了，我的公主梦，我会将你和这次美妙的迪士尼之旅永远珍藏在记忆里，期待下一次的梦幻旅程！

夏天到了，防暑也要防寒

文 / 南通东瑞 葛加庆

随着气温逐渐升高，酷热天气已然临近。许多人都知道夏季防暑的重要性，吹空调、吃冷饮神马的最开心了。然而是不是夏季只需要防暑就行了呢？或许并不是这样，不然为什么夏季感冒的大有人在呢。其实夏季不光要防暑，还要防寒。

中医讲求人体的阴阳平衡，人体阳气随着四季变化而有所变化。冬天气温低，万物凋敝，阳气活动迟缓，内收封藏。此时，天气虽冷，但人们更加注重防寒保暖，不爱贪凉，阳气反而不易为寒邪所伤。夏至以后，人体阳气在一年中逐渐达到顶峰，血管处于扩张状态，腠理开泄，一旦着凉，寒邪便容易趁机入侵。很多在夏天反复发作的慢性咳喘、过敏性鼻炎、感冒、发烧，就是由于进食寒凉而导致阳气受损，或过于贪凉致外邪入侵所致。当然寒邪是通过慢慢累积在身体中，由表入里，慢慢侵犯经络、关节，使一些病情在冬季得以加重。因此夏季防寒和防暑一样不容忽视。

夏季吹空调、洗冷水澡、吃冷饮、吃冰镇瓜果是寒邪入体的主要途径，一般表现出来就是少汗、怕冷、头疼，轻则手足麻木、关节疼痛，重则引发风湿性关节炎、颈椎病等问题。所以一些防寒的小妙招还有有必要 get 一下的。

一、吹空调的时候不要正对着吹风口，如果座位挪不开，尽量面对风口，冷风吹腰背部比迎面吹伤害更大。女性同胞可以准备丝巾或者有袖的小开衫，可以有效的护住肩膀和膝盖。

二、午休的时候要注意，趴桌子上容易露出后腰，且睡眠时毛孔松懈，会引发寒邪入体。最好多出去走动，让毛孔多接触自然地气息，利于寒气散发出来。

三、不要坐在有寒气的地方比如地面，石头或者金属椅子上，这些地方导热快，寒气重，不宜长期坐卧，贪图凉快。

四、很多人有睡前洗头的习惯，这样做也容易导致寒气入体。洗过头后可吹干头发再入睡。睡时盖住肚子，空调不要对着脚板吹。

五、如有偶感受寒的情况可以自行熬制生姜红糖水饮用，可有效驱走寒气。也可艾灸或者热水泡脚等方法。

以上防寒小妙招，有些地方还得因人而异。学会做一个有心人，掌握生活小窍门，照顾自己的同时也能照顾到他人。

日食记

文 / 健康安全环保部 周重阳

古语有云，民以食为天，吃喝大过天。

中国，自古就是饮食之邦，从原始社会单纯为了果腹充饥，发展到如今味蕾上的美味享受。每一种美妙的食物在嘴里绽放，都仿佛被赐予无限爱与被爱的力量。

吃，是人生在世最世俗不过的事儿。莎士比亚就曾说过，“食欲是一匹无所不在的狼”。早在春秋时代，孔老夫子就提出“食不厌精，脍不厌细”，“ 割不正 , 不食。不得其酱 , 不食”的说法，堪称古代吃货的楷模。历代文学作品中，《红楼梦》中，满纸细品；《食珍录》中，帝王名门奇珍烹物，就连风雅著称的乾隆帝，也留下了“夕阳芳草见游猪”的诗句。但要说古往今来的大吃货，非苏轼莫属。《东坡集》中，与吃相关的诗词不胜枚举，《猪肉颂》简直就是一本行走的吃货宝典。

如今，吃，早已成为生活的一部分，联系人们感情的重要桥梁。中国天南地北的大菜小吃，或精致或粗浅，都饱含着浓浓的人间烟火情。婚丧嫁娶要吃，久别重逢要吃，更别说，一年一度的年末大吃，团圆饭。华夏大地的饮肴文化，早已融入了天朝子民的日常生活中。哪怕一个人无所事事，食物也能变成贴心伴侣，缓解空虚寂寞提升幸福指数。

最近在看黄磊版的《深夜食堂》，坦白讲，挺同情他们的。因为他们的食堂，居然只有老坛酸菜面。而我们东瑞的食堂，五花八门，煎炒烧燎煮，炸蒸焗焖汆，既考虑到了南北兼容，也琢磨到了荤素搭配，更顺应了四时节令。有水煮河虾、土豆炖牛肉、红烧肉、香菜拌干丝、山药炖乌鸡、豆豉芋头蒸排骨、莴苣炒肉、油炸黄鱼，冬天有赤豆丸子汤，夏天有祛暑绿豆汁……最喜欢吃的，当属东瑞美食榜中榜的红、烧、肉了。对于吃肉，首先是味，其次是香，再次才是色。一块块方方正正的大肉，个个红润油亮，尽显雍容富贵，肉酥，皮糯，吭哧一口咬下去，不用咀嚼，一抿就烂，甜而不腻，醇厚的咸香中带着微微的甜，保管让你丰腴满口，任那渗着浓香的油汁从嘴角恣意流淌，刹那间，感受到江南千年的富足气。

所谓“饮食男女”，每一种食物，都带上了我们关于情感的记忆。就像小时候，童年的记忆，是外婆做的饭，妈妈做的菜；长大后，家的味道，是心爱的人亲手煲的汤；工作后，午饭的闲聊阔论，食物，作为话题的开端，活化了同事之间的关系。食物，串联起身边每一个亲密的人，积累起醇厚的感情。

俗话说，食物，是人灵魂的映射，只有心怀感恩，才会得到食物最美的回馈。在回味那些适口充肠的酸甜苦辣咸的时候，也应该感谢这些美味可口的食物的背后，食堂师傅和阿姨们的辛勤准备和付出。荤素搭配的用心，是努力奔跑的东瑞人最好的动力。一饭一菜里，自有一股纤细绵长的力量，把同事之间联系得更加紧密。