



# 《广东名冠集团经营管理手册》

## 节选四：集团企业经营管理——绩效经营、节约管理、岗位问责、奖优罚差。

### 〈一〉集团企业确立“绩效经营、节约管理”的核心战略决策。

创新是名冠人永恒的主题，奉献更是名冠人不朽的颂歌。名冠的历史就是不断改革创新发展的历史。从名冠的创立、发展到壮大；从经营管理的改革、扩展到深化，每一步都是改革创新的进程。根据企业发展的需要，集团董事会确立“绩效经营、节约管理”作为名冠集团永远的核心战略决策。

集团企业在贯彻“绩效经营、节约管理”的核心战略时，应以“一本三求”的企业文化作为指导。以人为本，按人性需求出发制定绩效经营政策，令好人得益、懒人受罚。培养团队精神，体现多劳多得、多贡献多奖励的原则，实施人性化管理。企业绩效经营、节约管理在顺景时不能松动；而在逆境时更不能放弃。世界上很多事情不是因为失败而放弃，而是因为放弃而失败。

1、绩效经营就是“冲业绩、抢生意、讲效益、争毛利”以营收为重点，以效益为目的，在经营中体现业绩与效益。

绩效经营重点要抓好下面工作：

(1) 正确理解、灵活处理五项经营指标。经营指标中，营收、毛利是追求指标；成本、费用、资金回收是控制指标。经营活动以营收效益为首，没有生意一切都是空话。但是有生意并不等于有利润，控制不了成本、费用就会减少利润或失去利润，资金回收更是利润的保障。

(2) “冲业绩、抢生意、讲效益、争毛利”有机会做的生意绝不放过，无机会做时转换思想，针对市场竞争环境谋取竞争优势，创造机会抢生意做。生意场上没

有淡季市场，只有淡季思想。顺境让你成功，不是你的能力成功，只有逆境时你成功才是英雄。要永不言败，不断开辟新客户，让生意越做越大。

(3) 抓产量、保质量、突破常规思维、创新经营理念、创新技术、创新产品。集团企业要努力打造优质、高效、特色品牌。充分利用企业品牌、专利优势抢占市场，做旺做大生意。

(4) 集团企业要抓好营销业务团队建设和培训。各企业应努力组建一支管理严格、办事高效、工作勤奋、作风廉洁、有能力、有水平的销售业务团队、全力冲刺营收指标。

(5) 牢牢抓住带给企业低成本利润的供应商、带给企业源源不断生意的大客户，诚信合作，长期共赢，每项生意都要做到让客户满意，让客户自觉做我们宣传员、推销员，让客户越来越多、生意越做越旺、长盛不衰。

(6) 绩效经营要有切实可行的计划、预算。集团企业要群策群力，发挥团队合作精神，制定切实可行的绩效经营年度、季度、月度计划。找出绩效经营项目的效益点和可节约点，并做好下属思想工作，修正下属的缺点，发挥下属的优势，让下属凝心聚力，共同为完成经营项目而拼搏。

(7) 企业要不断总结绩效经营的经验教训，找出差距，分析原因，制定措施，以达到提升企业绩效经营目的。创新经营，不断寻求企业经营新的增长点，每天前进一小步，不断往前冲绩效。

2、节约作为企业一项长期而细致的工

作，它可以为企业带来巨大的利润价值。节约管理是企业定位选择，也是集团企业长久发展的基点，物竞天择、适者生存，更是集团企业维持长久竞争的谋略。节约管理最终目的就是提高企业盈利能力。节约管理重点要抓好下面工作：

(1) “砍成本、减费用、抓节约、细管理”，教育每个干部要有能节约十元绝不浪费的思想。节约是企业经营长久竞争的谋略，砍低成本、费用就是创造利润。要提高干部节约管理的自觉性，做到项目经营前预算成本、费用；经营中控制成本、费用；经营后总结成本、费用情况，取得经验教训，做好下个经营项目。

(2) 砍低人力资源成本的浪费，精简机构，实现企业瘦身。加强培训提高干部员工的工作效率。用好人、用少人，以三项二建立精英团队，提高用人效益，降低人力资源成本浪费。

(3) 砍低工程发包价，砍低设备物料成本采购价、砍低集团企业投资成本和经营成本，绝不允许任何人利用职务和工作之便，收受或窃取个人利益。

(4) 以节约为原则，逐年砍低企业经营预算中成本和费用。砍掉低效闲置的固定资产减少浪费，逐年砍低企业负债，把企业利息转化为企业利润，让企业轻松经营。

(5) 砍低物料库存，及时处理好废品，增加企业现金流。集团企业财务管控中心要重视监控企业货存物料，根据制度定期核查库存情况，控制库存物料过多或流失。及时处理多余设备和原材料，按制度流程

变废品废料为现金。

(6) 砍会议时间成本，精简会议、精简文件计划，精简报告、总结推行表格。减少工作时间内无关重要电话，减少时间浪费，让干部员工多做实事，为企业创造利润。

(7) 砍掉劣质客户、供应商。封杀给企业带来现金流风险的客户，封杀不能给你带来利润的供应商。定期评估客户、供应商，把客户、供应商分为四类：A、最有价值的诚信客户、供应商；B、有增长价值的客户、供应商；C、一般价值的客户、供应商；D、令企业亏损、负值的客户、供应商。企业要坚决砍掉D类客户供应商。同时，企业要实行优质大客户、供应商管理模式，建立优质大客户、供应商档案。全心全意服务好优质大客户、供应商。

(8) 砍掉直接经营成本（主材和副材）的浪费，精心设计使用原材料。教育员工心中有成本。控制各个管理流程。提高工艺制作水平，科学使用原材料，努力减少在经营或生产过程中原材料的浪费现象。

集团制定的“绩效经营、节约管理”的企业核心战略决策，要组织干部员工学习，做好宣传，遵循“从舆论到实践，从实践到全面推进”的过程。创新一种经营管理模式要在动态中发展，在动态中逐步完善，这就要求我们不断探索和总结。只要认准方向，坚持实践，假以时日总会达到目的。

### 〈二〉集团企业推行“岗位问责、奖优罚差”的管理机制。

1、现代经营企业的激烈竞争，需要干部创新理念和奉献精神。

集团核心战略调整后，集团企业的发展，干部就是决定因素。在新的经济形势下，企业要生存就要对干部提出更高要求，培育企业团队的核心竞争优势。

(1) 干部要有责任精神——工作要对企业负责；对领导负责；更重要的是对自己负责。

(2) 干部要有敬业精神——努力学习，钻研本职专业，做好岗位本职工作。

(3) 干部要有创新精神——不守旧、求真、求新、求进不断创新业绩。

(4) 干部要有奉献精神——敢挑重担、能挑重任、勤奋拼搏、比奉献。

每个企业或部门主管必须坚持做好三

件事：第一思考你的决策；第二计划你的工作；第三把员工教育培训好。

2、集团企业的发展需要有一个适合企业经营的管理机制。

过去集团对企业管理不断探索，先后提出“走动管理、数据管理、精细管理、科学管理”，不断地实践。提升了集团企业经营管理水平，是非常肯定的。但仍未形成一套完善的管理机制。

营运管理要不断地调整，以适应变化的外部世界。企业成功发展，需要管理创新。随着国家经济形势政策变化，根据现代企业管理原则，集团提出“岗位问责、奖优罚差”的管理机制，是非常必要的。“岗位问责”就是明确本职岗位职责，全面地做好自己的工作，对企业负责、对上

级负责、对自己负责。而未能履行职责，失职、失职或过失损害企业造成经济损失，不论谁都要追究责任。“奖优罚差”就是奖励本职工作优秀表现者，处罚本职工作表现极差者，鼓励表现良好者，教育和激发表现一般者。抓两头促中间，提高整体积极性。

“岗位问责、奖优罚差”的管理机制、公平、公正、合规、合理。有利于调动干部员工积极性。企业要给干部表现平台，更要问责干部的工作表现。要让干部员工既为企业做出贡献，又为自己的付出得到收获。

3、集团企业的发展，需要一套完善的管理细则（制度、程序及表格）

什么样的企业管理制度培养出什么样

的干部员工。一个好的管理制度可以让一个平凡的员工变成一个好的干部；一个糟糕的制度可以使一个好的干部变坏。因此，集团企业需要有一套完善的管理细则（制度、程序及表格）去指导管理。培养干部员工忠实于制度，忠实于流程的工作习惯。按制度管理，按流程办事。这是十分重要的。

编写一套完善的管理细则是关系到集团企业百年永固经营的大事。

外国管理的先进经验搬过来集团企业水土不服，中国大企业先进经验搬过来也难适用。需要的是吸取现代先进管理理念，集团企业自己实践与创新，总结与提升一套适合自己的管理制度。

▶ 接第一版

### <三>集团企业对中高层干部实施“经营管理指标”与“绩效考评制度”。

1、什么是中高层经营管理干部的“经营管理指标”？

中高层干部的“经营管理指标”就是指每个部门主管或管理干部为了完成企业总的经营管理目标，而承担自己岗位职责范围内经企业行政办审定的特定经营管理指标。经营管理指标是由干部自己负责计划，自觉执行、自觉控制、自行考核总结的管理方法。

经营管理指标有管控层面，各管理层工作职责要清晰。有过程监控，就是对各部门各项计划方案实施全过程进行控制。有考核层面，就是对部门客观考核，奖优罚差。有制度层面，就是把所有好的做法写成书面程序，形成制度，并加以贯彻落实、检查。不能用管理层个人的好坏管理企业。符合严格的企业制度管理模式。

经营管理指标的流程：制定集团总指标→制定各公司指标→制定部门指标→执行指标的各项过程控制→考核执行结果→追踪没有达标原因分析→达到降低成本，提高绩效经营的最终目标。

2、集团企业对中高层经营管理干部实施“绩效考评制度”。

我们历来主张管理干部，尤其是中高层管理干部“在其位要谋其政”，“在其

职要思其责”，有职有权更要有责，高工资、高福利更要高责任。不要只问企业给你什么？更要问你给企业贡献什么？有些管理干部只当官不做事；有些管理干部一心为企业拼搏，集团企业必须对他们进行必要的“绩效考评”，以其业绩、效益评价其工作表现的优劣。对那些居高职而不负责任者；对企业无贡献者；无心工作者；损害企业利益者进行岗位问责，并对他们实施必要的行政或经济的处罚，只有对中高层管理干部实施“绩效考评制度”，才能培养出企业强大的管理执行团队。

3、集团企业对中高层经营管理干部的绩效考评应做好工作：

(1) 集团建立以企业管控中心、财务管理中心、人力资源管控中心为绩效考评小组，负责对集团企业中高层管理干部进行绩效考评工作，根据他们的职位责任工作表现和产生的业绩、效益打分评定级别。

(2) 集团下属企业建立的总经办及部门主管为绩效考评小组，负责对企业中、下层管理干部进行绩效考评。根据他们的职位、责任、工作表现和产生的业绩效益打分评定级别。

(3) 绩效考评应根据企业实际情况，分别按每月考评、每季度考评、年终总考

评办法，考评出各管理干部业绩、效益及工作表现。

(4) 绩效等级按分数不同分成四等级。

优等（100—90分）良等（89—80分）

合格（79—60分）差等（59分以下）

(5) 集团企业教育和帮助绩效考评差的各级管理干部

集团的干部政策是重在教育，帮助和培养干部。对待绩效考评差等级的各级管理干部，集团、企业领导重在调研、分析原因，是环境客观或其它不可改变的原因造成，还是管理干部自身水平低或工作不努力等原因造成。集团和企业领导要对他们耐心教育、帮助、给予争取进步的机会。教育、帮助工作做足了，仍未有进步，集团、企业将对他们进行岗位问责。

根据绩效考评差等级的管理干部实际工作情况和表现差等的不同程度。由绩效考评小组建议、经有关集团、企业领导批准，将给予不同程度的处分。

①自我检讨处分——对于连续两个季度绩效考评差等级的管理干部，总经理要找其谈话，了解情况、找出问题、提出解决问题的意见，并责成其对以上本职工作深刻检讨、如何负起管理责任、把本季度工作做好。

②降职处分——对连续四个季度绩效考评均“差等级”的管理干部，总经理已作多次谈话、帮助、而其对本职工作已作过努力，但是仍未有成绩。考察其能力未能达到职位要求，新一年可作职位调整或降职使用。

③免职处分——对于连续四个季度绩效考评均在“差等”被降职使用的管理干部，在新的一年里连续两个季度仍未有较好表现。总经理可向董事会报告作淘汰对象，免其职务或劝其自动辞职。

④辞退处分——对于新入职试用的管理干部，试用期内表现未达要求或不甚称职，可延长试用，连续两期不达要求的试用管理干部，企业总经理向集团人力资源部报告，作试用不合格辞退。如果第一季度表现很不理想，则可于试用期内辞退。

4、对普通员工实施人性化管理，贯彻“多劳多得”、“多贡献多奖励”的政策，令好人得益、懒人受罚。企业根据不同部门制定“按件（量）计酬”或“核定业绩，超额奖励”或“固定工资加绩效奖金”或核定基本工资，按业务提成等绩效考评工资调动员工积极性。

## 新会港新会纸业基地及大船公司物流对接座谈会取得圆满成功

◆ 新会港 赵秀玲

2014年4月10日下午，由广东新会港国际货运码头有限公司主办，新会区对外贸易经济合作局、广东银洲湖纸业基地纸业企业协会协办的“新会港新会纸业基地及大船公司物流对接座谈会”，在新会港天

马政府镇长肖思强、新会海关、新会检验检疫局、新会边防检查站、新会海事处等联检部门代表、广东新会银洲湖纸业基地企业纸业协会会长陈金泉出席了座谈会并分别就提高港口物流运输服务效率，推进

船公司开展互利合作等问题发表了重要讲话。

在座谈会上，新会港紧跟时代发展步伐，为适应新会地区企业经济发展配备完善的软、硬件港口物流设施设备。就二期建设后期工作、提高港口营运能力、致力于搭建现代化港口物流公共服务平台等方面进行了详细推介说明。同时，为本次接洽新会纸业企业和大船公司提供了沟通交流的平台。针对如何降低企业物流成本、整合船公司的运输模式、改善新会港码头物流运输服务等问题，新会纸业基地7大生产企

业代表和10多家世界知名船运公司代表展开了交流磋商并通过沟通交流相互加深了理解。

会中，广东新会港国际货运码头有限公司与广州港集团船务有限公司签约落实开通广州港“穿梭巴士”新会码头新的支航线。“穿梭巴士”的服务性质是致力打造中小码头的公共驳船运平台，较低的海运运输费用，使得这一举措的实现，不仅完善了新会港的新航线，更为有效降低企业物流成本提供了具体方案措施。新支航线的开辟，实现了从新会港到南沙港之间的进出口货物运输间的无缝对接。新支航线初定于4月22日从新会码头首航，起步阶段每周二、周四在新会码头开船，每周三、五在广州港（南沙港区）开船，每周2个往返航次。

座谈会现场气氛热烈，截至下午17时30分活动结束，新会港新会纸业基地及大船公司物流对接座谈会取得圆满成功。



马码头大楼七楼隆重召开。  
新会区区委区政府副区长谢清，双水



新会港口岸建设，改善通关环境，改进服务与质量，推动新会港与新会纸业基地及

船公司的运输模式、改善新会港码头物流运输服务等问题，新会纸业基地7大生产企

## 新会港—南沙港支线“穿梭巴士”签约开通

◆ 新会港 赵秀玲



2014年04月10日下午，在新会港天马码头大楼七楼会议室，“新会港新会纸业基地及大船公司物流对接座谈会”隆重召开。会上，由广州港集团船

务公司孙邦成先生和广东新会港国际货运码头李鹏飞先生完成《新会港—广州港集团》签约并确定新会港—南沙港支线“穿梭巴士”于04月22日正式开通。

新会港—南沙港支线是新会港目前暨香港、深西之外的第三条重要支线，对于新会港的发展是一个重要的里程碑。同时新会港、南沙港、穿梭巴士，港口加驳船构成成为船公司及纸业协会服务的物流平台，使纸业基地企业和船公司实现物流无缝对接。新会港—南沙港支线的开通，不仅完善了新会港的新航线，更为有效降低企业物流成本提供了具体方案措施。新支航线的

开辟，实现了从新会港到南沙港之间的进出口货物运输间的无缝对接。新支航线初定于04月22日从新会码头首航，起步阶段每周二、周四在新会码头开船，每周三、五在广州港（南沙港区）开船，每周2个往返航次。

# 我们是酒店的骄傲

◆ 凤岗酒店 韦彬润

他们是酒店基层的员工，过着平凡的生活，做着平凡工作，但有着不平凡的人生，高尚的道德品格。

They are hotel junior employees, live an ordinary life, do ordinary work, but have extraordinary life, the noble moral character.

他们在意外之财面前不为所动，主动把客人遗掉的金钱物品上交给酒店，及时的还给客人，不昧良心去占有不属于自己的东西。

They stayed out of windfall profit, hand over guests' money and other items to hotel or give to guests timely, instead of occupying what does not belong to them without conscience.

他们用行动告诉我们，财富是靠自己双手辛勤获得，不是牺牲别人的财富。

They told us with actions, wealth is to get with their own hands, not to take from others.



人事部 吴敏英  
捡到三星手机一部和250元现金



前厅部 张凤霞  
捡到苹果5S手机一部



前厅部 李忠伟  
捡到SHARP黑色翻盖手机一部



康乐部 张永桥  
捡到苹果手机一部

# 生活不能将就，买房就应一步到位

◆ 骏凯豪庭 何小霞



## 要洋房，更要精装洋房

你是不是曾经想过未来拥有一个属于自己的花园洋房，而飞涨的房价让你觉得梦想遥不可及？等到有钱买洋房了，新的问题来了——繁忙的工作根本无法让你腾出时间来装修，又一次梦碎！好不容易入住了，你还得忍受前后左右邻居家传出不堪其扰的电钻声、工具敲打声！名冠骏凯豪庭米兰暖冬的精装洋房，让你重拾梦想，让业主享受更完美生活。首付9万拥精装两房；首付15万享豪装三房、三代同堂。刚需价格让你轻松拥有洋房，而精装洋房更让你坐拥精致生活。

名冠骏凯豪庭洋房在建筑设计上秉承以人为本，结合现代时尚元素，每个单元从客厅到餐厅、从卧房到浴室在格局设计上尽显人本精神。精装花园洋房悉心设计，让园林景观尽收眼底，各位业主在家中阳台即可享受无尽美景。不用苦于没时间装修，更无须担心装修品质不好，名冠骏凯豪庭给你体贴周到的服务，更给你放心的品质。

## 懂生活，更懂精致生活

名冠骏凯豪庭是一座配套齐全拥1700亩江景豪宅社区的生活新城。

项目拥有1700亩的恢宏规模，生活配套设施十分齐全！4万㎡大型shopping mall，集大型百货、超市、餐饮、娱乐、影视于一体，3万平方米风情商业街，除此以外更配有四个大型星级会所、全天候无极泳池、国际早教幼儿机构、小区穿梭巴士等，生活设施一应俱全。

名冠骏凯豪庭开通专人送菜到家，贴心的星级物管服务，解决目前好多忙碌的企事业单位员工的“买菜难”问题；除了社区的配套升级，交通配套也给力升级中，313公交线路已经正式开通，出入有免费楼巴接送，目前正在接洽引入大润发购物专线。而在教育资源方面，项目引入了宏海新城中英文幼儿园的接送车，我们业主的小朋友现在就可以入读国际双语幼儿园，而项目引入全国知名的北大附属实验学校也进入到签约阶段！

在社区里，你可以尽享银洲湖一线醇美江景，在2.5公里的银洲湖漫长的江岸线上，以最广阔的视野近揽浩瀚江景，远眺大江碧波，静享江风萦绕，享受这珍稀而独特的城市江景生活。4个多功能豪华会所依水而建，与园林美景融合成天然的休闲地带，做一个鲜花SPA，口一壶古韵清茶，做一个只会享受的人，与至爱的家人分享更多欢乐的时光。在这个快节奏时代，我们更应该重视生活细节，重视生活品质，因为生活不可以将就。



# 名冠金凯悦——我的成长家园

◆ 石龙酒店 巫映平



有千斤重。这份职责一直伴随着我，也成为我热爱这份工作的开始。

这是一条很基层的起跑线，同样这也是我的第一份工作，第一次验收物品，第一次作出入库处理，第一次审核报表，第一次……是名冠金凯悦提供了让我经历这很多很多第一次的机会，同样经历着苦涩与甘甜，相信对于每个人来说都需要这样一步步踏实的成长。

经历四年的洗礼，部门领导的认可，我对酒店有了更深的了解和认识，如今已经成长为酒店财务部的成本经理，在这个岗位上更清楚的认识到了，除了做好本职工作外，良好的沟通十分重要，通过良好人际关系的积累，让我感受到部门团队间的相互合作的重要性，也很庆幸有机会在这样的环境中成长，使自身的能力不断的加强和提升，使我的工作开展的很顺利，当然也有辛酸的时候，也有遇上挫折的时候，这当然少不了领导对我工作的支持、帮助和指导，让我更有信心去做好工作。

出于对本职工作的认识，跟大家分享下成本管理的经验，可以概括为“半杯水的思维”：每次只给客人倒半杯水，喝完再加，这样既节约了用水，又不失礼貌，

这种倡导节俭的文化，企业不一定因此而变得更加赚钱，但定可以减少亏损或增加盈利。

勤俭才能持家，酒店也是如此，众所周知，我们的酒店行业已进入微利时代，有些花掉的钱是费用支出，再也没有回收，我们必须保证每次花钱都是物有所值，甚至物超所值；有些花掉的钱是投资，同样



的钱用途不同回报不同。所以申请每次花钱时，我建议大家都要问几个问题：

1、我们真的需要吗？  
2、我们能以更低的价格满足我们的需要吗？

3、假如我们不买会有什么损失吗？  
当问完这几个问题之后，部门可以避免很多不必要的浪费，同时也能培养节约的美德与习惯。

时间证明我能做得更好，坚持对美好事物的追求，坚持对未来生活的憧憬。道路虽是曲折的，但前途却是光明的，深信我们的未来不是梦。让我们“同身心，共进退”为名冠金凯悦酒店创造财富，为名冠集团的辉煌出一份力，体现自身价值，为名冠金凯悦酒店的美好明天而不懈努力，使名冠集团像湛蓝的天空一样宽阔、明朗，同时也希望这个大家庭越来越强大！越来越美好！

花谢花开，漫漫人生路，又是一个冬去春来，时间就这样仿佛弹指而过，四年，说长也不短，夜静人深，思绪缠绕，回想这四年间在名冠金凯悦的点点滴滴，是名冠金凯悦为我提供舞台和机会，我在这里学习、工作、生活着，每一次经历困难，都是名冠金凯悦赋予我宝贵的人生经验。

记得2010年的03月04日，我进入石龙名冠金凯悦，是酒店财务部的一名仓管员，当时任成本经理莫昌钱先生很郑重地把仓库钥匙交给我，说：你接过了这钥匙，就担负着酒店价值一百多万流动物品的管理责任，这份工作要相当细心，要很有责任感，我相信你能做到！就因为这份信任，在我接过那几枚轻薄的钥匙时却顿感它们

## 关注亚健康，走出亚健康

◆ 江门酒店 刘活泼



近年来，随着社会进步，经济发展，人们的物质生活水平不断提高，但是，经济发展的同时，也带来了日趋激烈的社会竞争、生活压力、环境污染等问题。这些直接影响着人们的健康，20世纪80年代以来，世界上一些学者通过研究发现，现代人的健康问题中，存在一种既不是健康，也不是疾病的第三种状态，学者称这种状态为“亚健康状态”。

现代健康的概念认为，健康和疾病不是截然分开的，而是同一系列对立的两极。

两极之间存在过渡，也就是“亚健康状态”，又称“慢性疲劳综合征”。

一、亚健康状态的范畴包括以下几个方面：

1、躯体性亚健康状态：主要是慢性疲劳，疾病的康复期及人生的某些特定时段，如更年期。处于躯体性亚健康状态可能有以下症状：胸闷、心悸、自汗、盗汗、肌肉疼痛、消化不良、头痛、疲乏等；

2、心理性亚健康状态：最常见的是高度紧张，长期压力导致焦虑、担忧、恐慌、

睡眠紊乱；

3、人际关系交往性亚健康状态：由于工作繁忙与亲属沟通不够，产生相互不理解，因工作中存在的矛盾和问题，与上下级同事沟通失衡，对别人失去信任，人际关系交往性亚健康状态患者恐惧交流，缺乏知心朋友。

二、亚健康的影响因素 1、社会因素：包括人际交往、生存压力、家庭压力等；

2、不良生活方式：吸烟、酗酒、熬夜、

暴饮暴食、过少运动等；

3、环境污染的影响：积极发展导致污水废气排放增加，化肥、农药的使用，导致空气和土地都受到了污染，声、光、电磁的污染，易使人们产生疲劳和神经系统的紊乱。

以上各种原因导致的持续或反复疲劳，低热、咽痛、肌肉酸痛、头痛、失眠、肠胃功能紊乱、注意力不集中等6个月以上，并排除身体疾病，即可诊断为亚健康。

三、亚健康状态的干预措施

1、提倡健康的生活方式，增强自我保健意识，主动学习保健知识，合理安排休息时间；

2、尽可能多增加运动时间，呼吸更多新鲜空气，合理安排饮食结构，注意各种营养物质的搭配，避免暴饮暴食；

3、做一做专业养生推拿保健，推拿按摩是一种绿色无创伤性的健康疗法，推拿可改善人体血液循环，促进新陈代谢，调节血压、血糖，改善肌肉疲劳。

江门名冠金凯悦养生馆是一家专业亚健康调理机构，馆内的中医推拿团队是精心打造的一支专业康复治疗团队。随时欢迎您的到来，我们将为您的健康保驾护航。

## 走进华冠

◆ 华冠钢铁 程彩琴

魂牵梦绕般的想往  
终于融入你的胸膛  
我的梦也插上了翅膀  
从此能和你一起飞翔

你的流程  
如丝丝细雨打湿了我的心

你的制度  
似涓涓溪流和我的血一起在血管里流淌  
你的友爱  
象温暖空气在我周围飘荡

你的团队精神  
是一股力量让我冲刺在田径赛场上

你是巨人  
让我有所依仗  
我的成长  
是因为站在了你的肩上

你是钢铁  
让我壮大了胆量  
跟随了你  
才敢俯瞰远方

