

热烈祝贺—奇方被授予为 广东省守合同重信用企业



命得生® 注射用甲泼尼龙琥珀酸钠

规格:40mg、125mg、250mg、500mg



全新细微粉制剂
进口制剂 无苯甲醇毒性

美乐力®磷霉素氨丁三醇颗粒

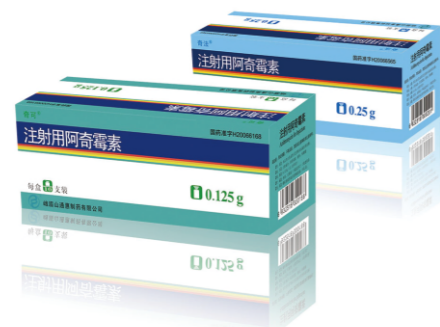
规格:3g/包,每盒一包



下尿路靶向抗生素
高耐药时代的选择

奇可®/奇可®注射用阿奇霉素

规格:0.125g/0.25g



原研品质 多种临床路径和指南推荐
全科室用药 痛感降低 依从好

奇方®复方血栓通滴丸

规格:30mg*180丸、30mg*270丸、30mg*450丸



独家剂型 二十年专利保护
眼心脑同治 临床应用广泛
安全性高 患者可长期服用

奇方 | 之窗

2018
YEAR July 07

2018年7月 总第30期

奇药有方 呵护健康

THE WINDOW OF QIFANG

《奇方药业泰山行》

《矢志不渝|美乐力再度亮相全国医学感染学术盛宴》

《我不是药神》影评：垄断，仿制药，人性



广东奇方药业有限公司

Guangdong Qifang Medicine Co., Ltd.

地址：广州市越秀区广州大道北193号新达城广场南塔13楼
邮编：510075 电话：020-37607100 传真：020-37600624
网址：www.gdqifang.net 邮箱：gdqifang@21cn.com



奇方药业官方微信
医药信息沟通平台

登山

奇方编辑部

山的秀，山的美，山的雄壮，山的扬名，多少人向往之。山因凸起在地面上而高耸，山因高难企及遂成伟大，山因人争先登上巅峰则为胜利。

人生如登山，实属不易。有人嫌苦从未前行，有人怕累起步就停。有人登了一半怀疑到不了高点无功而返，有人却心怀信念竭力攀登，洒尽汗水历尽艰辛登上山顶，山脚的人望顶兴叹，自愧不如，殊不知登顶之人未必有强过你的能力，只是多了些信心、耐心、坚持!!!

○ 要是没有自信心，那实在糟糕！要是你不相信自己，或者怀疑自己，那是再糟也没有了。——契诃夫

○ 耐心和恒心总会得到报酬的。——爱因斯坦

○ 告诉你使我达到目标的奥秘吧，我唯一的力量就是我的坚持精神。——巴斯德

Contents 目录30 FOR 2018



本期精华：《奇方药业泰山行》
《我不是药神》影评：垄断，仿制药，人性

主办单位：广东奇方药业有限公司

编辑：奇方编辑部

出版日期：2018年07月

地址：广州市越秀区广州大道北193号
新达城广场南塔13楼

电话：020-37607100

传真：020-37600624

邮编：510075

电子邮箱：gdqifang@21cn.com

网址：www.gdqifang.net

非卖品 内部资料 仅供交流

企业动态 Enterprise's news

奇方药业泰山行	01
矢志不渝 美乐力再度亮相全国医学感染学术盛宴	03
中国男科大咖云集，美乐力亮相大连	04
大咖汇聚，安医大二附院会议	05

职场交流 Workplace Communication

坚持，不得已而为之	05
学海无涯	07
用感恩的心工作，做企业放心的员工	08
山东快书话——奇方	09
用心工作，在工作中摆正自己的心态	09
加入奇方有感	10

员工天地 Staff Corner

从化环保志愿者之旅	11
登泰山有感	12
初为人母的感受	13
父亲	13
浅游泰山	14
端午随想	14

学习园地 Learning Corner

浅谈医学部在药品生命周期管理中的作用	15
浅谈色谱柱的使用注意事项	16
开空调睡觉露胳膊，会不会得关节炎？	17
写作的好处	17
广西端午节文化风情	18

心灵感悟 Inspiration

《我不是药神》影评：垄断，仿制药，人性	19
《致工匠》提升、感恩、共赢	20
船故	21
可以沟通，就不要等待	22
唯养不待，曼妙人生	23
小确幸	23
《逃避虽可耻但是有用》？	24

奇方药业泰山行

推广部-白世梅

泰山被誉为五岳独尊，彰显着自然的神奇，引得无数古今中外名人贤士心向往之。奇方药业销售“大军”在董事长杨春玮先生，销售总监杨博先生的带领下开启了“泰山行，抱团赢”登山活动。

5月18日清晨，全体营销人员按地区分编成10个方队，比拼角逐攀登泰山。根据团队在南天门合照时间的先后顺序选出优胜的三个团队。为此，各个方队蓄势待发，信心满满，对于优胜奖志在必得。



步行至天外村广场，气势磅礴的泰山巍然屹立在眼前，美景吸引着大家，大家纷纷相约合影留念，记录与小伙伴的美好时光。当全员抵至中天门后，五颜六色的队旗相继升起，一声令下登泰山活动拉开了序幕。

一路上，各个团队你追我赶好不热闹，天气炎热，人人汗流浹背，却没有人喊苦，更没有人放弃。虽然是比赛，然而大家并没有仅仅为追求速度取胜，同事们互帮互助，需要时伸出援手。有的同事



体力不支，头晕目眩，团队成员纷纷照顾休息，散热补水，分担行李，最终人人成功登顶。其间公司董事长，销售总临时时了解大家的登山情况，给予大家莫大的关心和鼓舞。

“会当凌绝顶，一览众山小”。约2小时的艰难跋涉，高高的泰山踩在了我们的脚下，这一路的风光、一路的情谊、一路的欢声笑语将永远定格在我们的记忆里。

导游声情并茂的解说——泰山字谜，名人题字，名人登泰山史，道家文化，五岳由来……也深深的印记在我们的脑海里。



第一名:吉林安徽办事处



第二名:四川福建办事处



第三名:黑龙江办事处



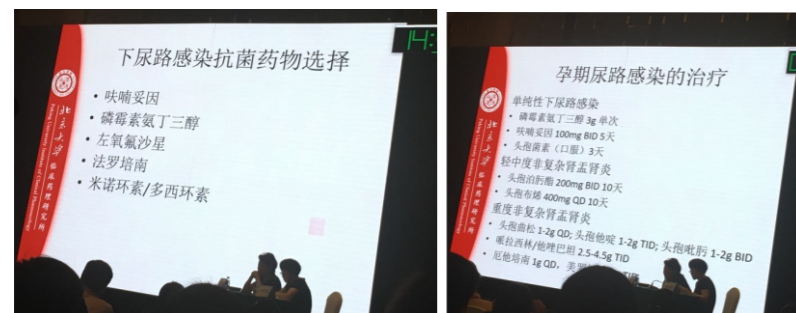
夕阳西下，我们兴致未减，敬酒、游戏、唱歌、起舞……《泰山行，抱团赢》增强了凝聚力，活跃了氛围，展示了奇方人团结合作积极向上的精神风貌，我们期盼下一次的“抱团赢”。



矢志不渝|美乐力再度亮相全国医学感染学术盛宴

2018年6月30日至7月2日，由国家卫生计生委合理用药专家委员会联合中国药师协会、北京大学医学部及北京大学临床药理研究所共同主办的第十五届全国抗感染药物临床药理学术会议、第三届全国细菌耐药监测大会、第二届北大医学感染论坛在北京隆重召开。来自全国各地临床、药学、微生物学、感控、管理等多学科近千名代表参与本次大会。

本次会议内容精彩纷呈，会上多位专家指出我国目前细菌耐药形势依然十分严峻，迫切需要加强抗菌药物的合理使用，延缓耐药的发展。其中，尿路感染是最常见的感染性疾病之一，会上专家指出，临床常用的抗菌药物如头孢唑啉、头孢噻肟、左氧氟沙星等对尿路感染的主要病原菌大肠埃希菌的敏感率仅为30%左右，目前临床已经面临缺乏有效治疗药物、治疗失败风险高的难题。尿路感染已显然成为目前临床上细菌耐药高发地之一。



美乐力® 磷霉素氨丁三醇颗粒被卫健委《国家抗微生物治疗指南》定义为“尿路制剂”，专业针对尿路感染。会上专家分享了磷霉素氨丁三醇对尿路感染的主要致病菌近10年来仍然保持极低的耐药率，可作为尿路感染的经验用药。



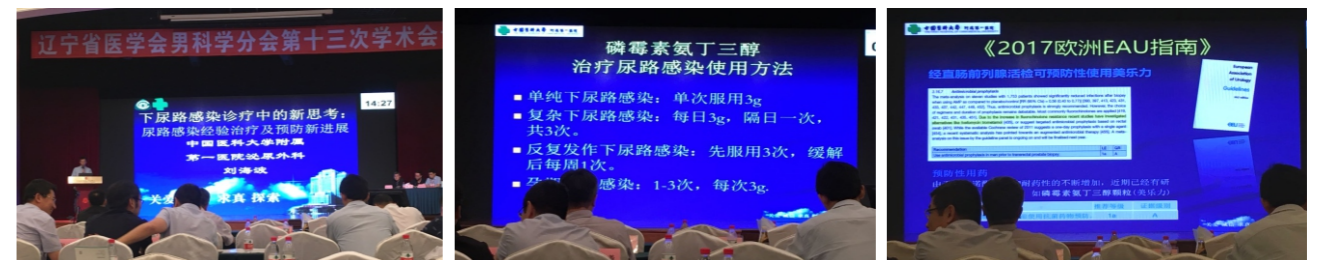
大会期间，美乐力展台设置了丰富多彩的活动，会场的学者、老师纷至沓来，欲探美乐力“真容”。

中国男科大咖云集 美乐力亮相大连

2018年6月15日至6月16日，由辽宁省医学会主办的辽宁省医学会男科学分会第十三次学术会议在大连国际金融中心举行。中国男科学领军人物姜辉、孔垂泽、王洪亮、吴斌、孔祥波等男科领域大咖集聚一堂，共同就男科学、泌尿外科学领域的基础研究、研究新进展和热点问题作专题学术讲座，开展学术交流。



2018年6月16日下午由中国医科大学附属第一医院刘海波副教授、辽宁省医学会男科学分会委员，以“尿路感染经验治疗及预防新进展”为主题，结合临床使用经验对美乐力产品做了全面介绍，详细阐述了美乐力的耐药率低、安全性好，并获得多个指南推荐的产品优势。这是美乐力首次在辽沈地区省级会议上作为尿路制剂分类向与会专家做相关的介绍。



美乐力亮相吉林省医学会泌尿外科第十七次年会

盛夏时节，北国春城沐浴清凉意；筑梦年华，精准泌尿续写锦句华章。吉林省医学会泌尿外科第十七次年会于2018年6月29日至7月1日在吉林大学中日联谊医院胜利召开。

本次大会秉承百家争鸣，博取众长，共搓技艺的理念，邀请了数十位国内顶尖的大咖做大会的发言，围绕着前列腺炎、BPH、前列腺癌诊疗进展、EUA、AUA最新疾病指南解读、结石和微创手术新技术新疗法等方面进行了深入的交流和探讨。



经过吉林办事处的精心筹备，通过展台形式展示美乐力产品，与专家做相关的产品介绍及交流，让专家和老师们对美乐力产品有了更加深刻的认识与了解。

大咖汇聚，安医大二附院会议

第四届安徽医科大学第二附属医院微创泌尿外科手术演示会暨“微创泌尿外科手术基本技能培训与并发症防治”国家级继续教育学习班于2018年6月29日至2018年7月1日在合肥翡翠湖迎宾馆召开。

本次大会特邀知名专家进行学术讲座及手术演示，约有三百多名省内知名泌尿外科专家及优秀青年医生参会并与大家进行学术交流，着重于手术基本技能的培养以及腔镜技术在泌尿外科领域的演绎。本次盛会既有现场手术直播，又有专家精品手术视频、优秀地市级青年医生手术视频展播及学术讲座、疑难病例谈论及经验分享。特此，奇方药业对东南大学附属中大医院副院长、泌尿外科主任陈明教授的学术报告以及手术演示给予了赞助与支持。

通过这次学术会议的赞助，拓展了参会人员的学术思维及学术交流，同时提高了美乐力在省内外专家特别是省内专家及老师对美乐力在下尿路感染中治疗地位的认可及肯定，为促进美乐力在业界的广泛认可再次向前迈进了一大步。

会议休息期间，参会的专家老师在美乐力产品展台前询问了解，通过介绍及交流与专家和老师对美乐力产品有了更加深刻的认识与了解。



美乐力亮相福建省中西医结合泌尿年会及卫星会

福建省中西医结合泌尿年会及卫星会于2018年07月6日至07月8日由福建省中西医结合泌尿外科学分会主办，面向全省的泌尿外科顶尖专家的结石与肿瘤，前列腺外科手术等专家。

大会参会专家包括福建省医学会泌尿外科学会主任委员陈伟东（省人民医院泌尿外科科主任）、副主委协和医院主任李永生教授、广东省中医院王树声教授、天津泌尿研究所韩瑞发教授、福建医科大学附属第一医院泌尿外科科主任薛学义教授等众多国内外顶级专家。

奇方药业通过副主委李永生主任组建福建省感染学组，获得大会独家冠名权，感染学组成立大会欢迎晚宴、独家卫星会。

通过展台设置、赞助小礼品和准备时令水果饼干等茶歇，吸引大批客户前来展台，此外在展台上副主委李永生主任对美乐力产品的详细讲解及对指南和相关研究的解读，对美乐力的宣传起到非常喜人的效果。

通过本次参会，感染学组的成立对美乐力作为一个下尿路感染的抗生药的意义是不言而喻的，同时也通过不断的跟进来建立良好的合作及KOL的客情关系。经过本次会议也让专家对广东奇方药业更为认可，未来也有更多的合作平台与机遇。



推广部：杨桂林

“岱宗夫如何？齐鲁青未了。造化钟神秀，阴阳割昏晓。荡胸生曾云，决眦入归鸟。会当凌绝顶，一览众山小。”著名诗人杜甫的《望岳》让世人对泰山多了一份敬重，也对会当凌绝顶，一览众山小多了一份期待。

作为芸芸众生的一员，我也对登顶泰山充满了期待。在5月18日，奇方这个大家庭组织一场团建活动---“奇方泰山行”，我的心情是忐忑的。到了泰安以后听到最多的就是，你们女孩子想要登顶泰山是很难的。想想以前的自己不喜欢体育运动，大学体能测试从未及格，这样的自己能做到吗？我在心里画下一个大大的问号！或许是舍不得公司出的门票钱，或许是自己的一点小倔强，最终说服自己迈出第一步，放弃坐缆车选择自己爬上去。刚开始的时候觉得很轻松，过了1小时后感觉自己好累，腿脚开始发软，没有力气，想要放弃，一回头发现陡峭的山崖让我根本没有勇气回头。这时候才明白，很多事情一旦开始了，就没有办法回头了，唯一能做的就是坚持下去。或许不得已而为之是此刻的我，必须坚持下去的一个强有力的理由吧。没了回头路的我只能继续往前走.....

我开始寻找有支撑的地方来节省力气，速度也慢慢的降下来了，一步一步往上爬。走20分钟休息1分钟，我开始通过关注行进途中有趣的事情来分散注意力。有一起登山的小学生团队，有挑着大西瓜的挑山工，他们也都在努力向上爬。我不停的暗示自己，小朋友都能做到的事情我为什么不可以完成；挑山工每天不止走一次，他们难道是钢铁侠吗？



我不停的告诉自己唯一能做的就是继续向前直至登顶，没有其他选择和退路了。就这样我一路想，一路看，“我看到南天门了啊，快要到了啊”突然听到有游客尖叫起来。抬头望去，远远的看到有一处亭子，看到希望的我瞬间感觉有了力气。一股作气，放弃了每20分钟休息一次的机会，人生或许也应该时刻让自己看到希望，只有不断的有希望出现，才能坚持到最后吧。

终于经历了两个半小时的心理斗争后登上了山顶，登顶的那一刻突然发现在半山腰上所有的疲惫、乏力都在顷刻之间烟消云散了。剩下的只有喜悦和激动，那种坚持后战胜自己的喜悦或许才是最重要的吧。

人生的路很长，会经历各种各样的艰难和险阻，只有不断的战胜自己，才能坚持到最后，获得意外的惊喜。人们常说成功源于坚持，那么坚持又源于什么呢？或许大多数的时候是那一份不得已而为之吧.....

学海无涯

推广部--云南刘飞

我出生在一个农村家庭，父母亲以种地为生。记得小时候，一放学回家母亲就叮嘱要好好学习，将来要考大学。那时候还不懂为什么要考大学，以为考取了大学就可以像村东头的兽医张只要背着药箱去给各家母猪打打针不用下地。为了能给母猪看病就下定决心好好学习，开始发奋努力学习。从加减乘除到几何高数，从写字到作文，从司马光砸缸到马克思主义……从小学到初中，上了高中还有大学。随着学习时间的积累，眼界也不断开阔，从“兽医张”的懵懂梦想中也慢慢的转变为了“doctor王”，但误打误撞成了“卖药刘”。本以为大学毕业也就万事大吉，结果发现原来的终点其实才是起点。从踏出校园大门的那一刻，完全进入了全新的世界，这世界远比教科书上的内容丰富多样，课本上的内容无法满足工作生活上的需要，用的上的也就是在校积累下的学习能力。

生活，工作节奏在不断加快，获取知识信息的途径在增加，我们进入了一个飞速发展的时代。曾经的dos变成了windows，曾经的书信被Emil取代，曾经的现金支付到微信扫一扫……曾经多少我们不敢想的事情居然都变成了现实，未来谁也不知道将会发展成什么样。我们正以前所未有的更新速度和眼前的事物打交道，每天都在各种各样的新东西之间来回游走。要学习新的技能，要处理新的人际关系，要适应新的环境……别说你现有多少知识储备，只要学习速度稍微慢点，也许就会被这个现实生活甩出好几条街。

有人说以当下医疗服务水平，我们这一代人平均寿命将会达到100甚至到120，这个令人兴奋而又令人焦虑的“寿终”将意味着我们有更多现有“贵庚”年岁人从未经历过的时间。如果还是按照现有的模式走下去，那将意味着你要多养20多年的鸟，多跳30年的广场舞，那么这不再是一段“终享晚年”而是一段“度日如年”的枯燥老年生活。这也意味着我们这一代人只进行不断学习和自我更新是不够的，恐怕还需要超前的学习才能够为后来的未知做好准备，才能够更从容自在的活在当下。

学海无涯，一句亘古名句，学习没有止境没有边际，学习像呼吸、吃饭、睡觉一样重要，成为我们生活上的“背影”。向终生学习的人们致敬，也向我们自己致敬，生活在逼迫我们不断学习，我们也在因不断学习而改变着生活。

生活，工作节奏在不断加快，获取知识信息的途径在增加，我们进入了一个飞速发展的时代。曾经的dos变成了windows，曾经的书信被Emil取代，曾经的现金支付到微信扫一扫……曾经多少我们不敢想的事情居然都变成了现实，未来谁也不知道将会发展成什么样。我们正以前所未有的更新速度和眼前的事物打交道，每天都在各种各样的新东西之间来回游走。要学习新的技能，要处理新的人际关系，要适应新的环境……别说你现有多少知识储备，只要学习速度稍微慢点，也许就会被这个现实生活甩出好几条街。

生活，工作节奏在不断加快，获取知识信息的途径在增加，我们进入了一个飞速发展的时代。曾经的dos变成了windows，曾经的书信被Emil取代，曾经的现金支付到微信扫一扫……曾经多少我们不敢想的事情居然都变成了现实，未来谁也不知道将会发展成什么样。我们正以前所未有的更新速度和眼前的事物打交道，每天都在各种各样的新东西之间来回游走。要学习新的技能，要处理新的人际关系，要适应新的环境……别说你现有多少知识储备，只要学习速度稍微慢点，也许就会被这个现实生活甩出好几条街。



学习没有止境没有边际
学习像呼吸 吃饭
睡觉一样重要
成为我们生活上的「背影」。

一句亘古名句
学海无涯

用感恩的心工作， 做企业放心的员工

销售部--景嘉南

时光飞逝，年近不惑。生活的考验，工作的磨练，让我少了那份天真、少了许多的莽撞，但却多了成熟、稳重，更多了一份责任心，让我更懂得珍惜工作、珍惜生活、珍惜这份来之不易的岗位。如何做一名让组织放心的员工呢？回想自己几年的工作经历、成长过程，有许多的感想，有许多的感谢，也有许多的遗憾，但最终总结为“用感恩的心工作，做企业放心的员工，有付出终会有回报”。

俗话说“好水酿好酒，好土塑好壶，好的环境造就好的人才”，企业与自我的命运是息息相关的，认识自我，认识企业，是我们工作最基本的起点。自己有什么能力，能做什么事，为企业我能做出多大的贡献，而企业的发展能否让我们值得为之付出，这是个人职业生涯最基本的判断。当我从大学院毕业走向工作岗位，从实践经验一点没有、工作技能基本不会到现在的过程是漫长而渐变的，我对自己的改变认识不是那么的清楚，与最初的对比也没有强烈的反差，可我曾总是想要求企业为我做那么多的事，也是那么的急切，也总有那么多的不满足。在现在自己反思时，才发觉企业为我做了那么多，终于认识到认清自己、努力工作、时刻准备、学会等待是我个人在企业发展和自我成长中最和谐的选择。

雷锋日记中的有这样一段话：“如果你是一滴水，你是否滋润了一寸土地？如果你是一缕阳光，你是否照亮了一分黑暗？如果你是一粒粮食，你是否哺育了有用的生命？如果你是最小的一颗螺丝钉，你是否永远坚守你生活的岗位？”这段话告诉我们，无论在什么样的岗位，无论做着什么样的工作，你是否尽责地付出了，你是否做到了你应该做的那一份努力、那一份贡献。这首先是问你付出了吗？但我们许多人总会有这样的担心：我的付出能否得到应有的回报；我的敬业是否能换来领导的重视；我扎扎实实地做好每一件工作，领导他都看见了吗？这是因为站在先想到回报的前提下工作的，而我们本身应该怀有把工作当使命，以主人翁的责任心参与企业的每一步成长，让自己时刻与企业心灵相通，命运相连，用主人翁的精神，把企业的事情当作自己的事

情来做，与企业的目标保持一致，善于学习，不断提高自己，证明自己。事实上，在我们的社会、我们的企业的每一位能干人的成长史都证明有付出终有回报。

每一件事、每一份工作都不可能做到尽善尽美，但每一份工作中都会收获许多宝贵的经验和资源，这每一份经验和资源的背后，哪会没有旁人的帮助，企业的支持，社会的关怀。当我们为一个陌生人点滴的帮助而感激不尽时，我们为提供我们工作的企业，为工作中给予帮助的同事、领导是否更应该怀有一颗感恩的心呢？曾经看到过这样的一段话“学会感恩，不仅仅是一种道德，它还是一种动力，能推动整个工作环境的改善，而受益的是这个团队中的每一个人。”当我们清楚的意识到没有任何权力要求别人为你做什么的时候，就会对周围点滴的关怀和企业给予我们的任何机会怀抱强烈的感恩之情，就会竭力想回报企业，回报这个美好的社会，我们的工作就会更愉快，就会得到更多的帮助和更多的机会，而那些牢骚满腹、浪费时间去分析企业的不公和指责别人不足的人，只会被社会无情地淘汰。请相信“感激能带来更多感激的事情”，我们的企业对每个人都是公平的，机会都是均等的，心怀感恩，学习成功者，改变自己。

机遇总是在你不经意时到来，也会在你不经意中溜走。我们如何做一名让企业放心的员工，就是要苦练内功，改变自己的思想意识，在日常工作中改变自己的工作习惯，完善自己的本领，发扬打拼精神去为企业尽自己的绵薄之力。愿我们每一位同事用感恩的心去工作，做一名让企业放心的员工，为公司的明天贡献自己的力量，实现自己辉煌的人生价值。

山东快书话 | 奇方

销售部 | 张东升

17年来入奇方
一直从事做招商
招商工作不简单
话说万事开头难
公司产品好又多
我向客户一一说
南光甲泼细微粉
进口不含苯甲醇
阿奇霉素俩兄弟
奇可奇法显威力
质子泵系是泮托
造福患者幸福多
急抢目录纳洛酮
抢救病人真能行
一边学习一边练
不如国家政策变
奇方遇事不慌乱
马上亮出冲锋剑
力推美乐力滴丸
又把患教当主干
兄弟姐妹齐上阵
遇困难不乱方寸
奇方明天艳阳高
奇方明天会更好
会更好.....

Yòng Xīn Gōng Zuò
用心工作

在工作中摆正自己的心态

销售部--王娜

每个人的生活都不是一帆风顺的，工作的时候偶尔会发生一些不开心的事，任何事物的付出和回报都不是成正比的，但是只要有一颗平和的心态，时刻保持自己最佳的心态我们的生活就少了很多不愉快。

你面临着的工作，可能不是你喜欢的，但你因为种种原因走不开，那就把心安下来，因为你通过这份工作还是可以学到很多东西。例如，怎样和同事相处，怎么适应一个单位的环境，每个工作它的程序是什么等等，你的经历就是你的财富，说不定对你将来很有用处。其实，人一生中有许多不称心的事，要学会坏事变好事，从中学学习到对自己有益的东西，在工作中要有一个积极和上进的心态，如果你是一个很想上进的人的话，那么你就不会不想提高薪水了。如果自己做错了事情，要勇于承担，积极改正，领导批评你，证明他是为你好，想让你从中获得经验和教训，我们绝对不要不接受批评，反而要感谢领导对你的批评。

我能加入奇方这个有爱的大家庭是我的荣幸，这里有可爱的同事们，有可亲可敬的领导，无论在工作或是生活中我遇到什么困难，同事们都无私的帮助我，使我感到非常的温暖，愿奇方的明天会更好！



加入奇方有感

销售部--许永利

就职奇方的第一天，我就被一些事情感动着，我越来越深刻的认识到奇方药业是一个创新、务实、拼搏、进取的优秀团队。我以成为它的一员而感到骄傲和自豪。

这个优秀团队坚持、优化创新理念，认识宏观的市场经济环境，制定正确的发展方向，公司董事长杨春玮先生高瞻远瞩、举旗定向，制定了科学、严谨、正确的战略方针。并根据市场实际情况，确定了具体的战略决策。

奇方药业2018年度春季销售会议为公司的战略发展描绘一幅宏伟蓝图，继续以大型、权威的医疗机构为支柱，发展巩固销售业绩，并制定患教策略，以血栓通滴丸为先导。销售途径下沉，向基层延伸，打通与患者的最后一公里，与患者零距离接触。秉持首站必胜的战术方针，建设一支勤奋、尚学、忠诚务实、不畏艰辛的销售铁军。

2018年度春季销售会议上董事长深刻的阐述了公司的创新发展思路，根据市场情况变化，重新制定组织架构和营销方向。确定“患教”销售模式，以“星星之火，可以燎原”之势，积小量为大量，积小胜为大胜，农村包围城市。大型医院与终端诊所遥相呼应，医学权威与就近服务互补共进。巩固、拓展公司拳头产品的销售业绩。“夫兵形象水，水之形，避高而趋下，兵之形，避实而击虚。水因地而制流，兵因敌而制胜，故兵无常势，水无常形”。“能因敌变化而取胜者，谓之神”。



杨董事长在谈及海南省作为经济示范区时感慨道“中国的改革开放是什么力量也阻止不了的，无论外部的压力还是内部的动力，都会推动他一直向前”。公司的创新发展理念与祖国的前途命运紧密相连，民族要振兴，国家要强盛，我们与伟大祖国血脉相连，脉搏相通。我们与伟大祖国一同奋斗、进取。“创新是引领发展的第一要务”。“发展才是硬道理”。发展不是简单的重复、复制、粘贴和增减，发展是前进性、上升性的运动，由简单到复杂，有低级到高级的运动变化。发展的实质是新事物的产生，旧事物的灭亡，是新事物不断取代旧事物的前进的过程。奇方药业秉承创新发展理念，坚持超前意识，定会大展鸿图，前途无量。

奇方团队珍视务实作风，在“患教”策略制定中，以市场营销实战化为导向和唯一的检验标准，一切以实际出发，理论联系实际，实事求是。根据市场实际情况和情况变化，夺取实现最大业绩为唯一检验标准。销售总监杨博先生就具体营销战术，做出了科学的精准的具有实战指导意义的阐述。

奇方团队是一支优秀的团队，勇于拼搏的团队，积极进取的团队。为实现骄人业绩前进不止、奋斗不息。有幸加入奇方药业，我为能融入这个团队而无比的自豪我热爱奇方。我会与之共同奋斗，共创辉煌。

脑筋急转弯

1. 一根火柴头部受伤后，经过手术后变成了什么？
2. 你能以最快速度，把冰变成水吗？
3. 乌龟盖房子，猜一药品？
4. 小明一边刷牙，一边悠闲的吹口哨，他是怎么做到的？





从化 环保志愿者 之旅

商务部--林敏慰

对于有“广州后花园”之誉的从化，青山绿水，荔枝垂涎，其实，你意想不到的从化，更是南粤千年古驿道上的重要站点之一，2017年10月18日，习近平同志在十九大报告中指出，坚持人与自然和谐共生。必须树立和践行绿水青山就是金山银山的理念，坚持节约资源和保护环境的基本国策。从古到今，多少先祖打造了这颗“绿色明珠”。金山银山不如绿水青山，草木葱茏，绿树成荫、鸟语花香，空气清新是我们梦寐以求的家园。地球是人类唯一居住的地方，人类要在地球上安居乐业，就要爱护地球。保护环境，维持生态平衡，优美和谐的自然环境，必然为我们带来身心的愉悦和无限的乐趣。生态文明是社会每个成员共同参与、建设、享有的事业，自觉行动的每个人都是生态环境的保护者、建设者、受益者，没有哪个人是旁观者、局外人、批评家。

2018南粤古驿道定向大赛是由国家体育总局航空无线电模型运动管理中心、中国定向运动协会、广东省体育局、广东省住房和城乡建设厅积极筹备、由嶺柏仕体育提供赛事技术服务的大型户外定向比赛。定向大赛项目，可谓精彩纷呈。汽车定向大赛，感受山林村野间的速度与激情，航空定向大赛，在天空也能定向寻宝，不可思议吧。山地车定向大赛，感受山路的蜿蜒与沿途风景缠绕之美。就如广东省户外运动协会的宗旨，以“崇尚自然、保护环境，热爱生命、享受生活”为发展愿景，倡导推动户外运动的规范化和专业化，积极加强与社会团体之间的合作，全力打造广东户外运动的品牌知名度和国际影响力，实现普及全民健身运动和树立健康生活理念的总体发展目标。参加本次活动的，男女老少，热情洋溢，全民运动的理念其实已悄然成风，吹进大家的心里，埋下种子，行动使其生根，发芽。

为了让这个“广州后花园”常绿，在南粤古驿道推动“不留白色污染的旅程”行动！而我，有幸作为一名环保志愿者，亲身感受到此番环保之旅带来的不一样的体验。到了活动现场，在主持人宣誓理念之后，公布了环保项目，以下是环保活动的内容：

- 1、及早计划和准备出行可能会产生个人垃圾的处理方式；
- 2、组织者选择多人聚会地点不要破坏驿道边上的植被；
- 3、垃圾在活动结束后放在合理的位置；
- 4、当你离开时，捡走你发现的杂物；
- 5、在入口和适当的标识牌加入“不留白色污染的旅程”提示；
- 6、清理好建筑施工完工后的涂料；
- 7、驿道中提供运动补水设施和垃圾分类收集设施；
- 8、个人瓶装饮用水瓶创造条件重复利用；
- 9、户外运动者准备好自己的毛巾，减少纸巾的使用量；
- 10、在适当位置利用日常产生的废弃物制作“艺术装置”



通过这些环保项目，其实不难看出，环保理念很简单，就是从身边小事做起。除了满山红的荔枝和古朴的村落，最大的感触，莫过于环保行动之后心理上的巨大成就感与满足。此次环保之旅，值啦！

登泰山有感

销售部--林丛敏

加入公司的第二周，就有幸参加在美丽的泰安举行的奇方药业2018年度春季销售会议。经过前几天紧张的会议后，在最后一天公司安排了团建活动——“奇方泰山行”。

在我的年度旅游计划中，一直有登泰山的行程。首先感谢公司给予的机会，让我提前实现。所以在出发之前，我上网搜索了关于泰山人文历史的介绍。泰山，世界文化与自然双重遗产，国家5A级旅游景区，位于山东省泰安市中部，主峰玉皇顶海拔1545米，气势雄伟磅礴，有“五岳之首”、“天下第一山”之称，一直有“五岳独尊”的美誉。泰山风景以壮丽著称，重叠的山势，厚重的形体，苍松巨石的烘托，云烟的变化，使它在雄伟中兼有明丽，静穆中透着神奇，最为有名的是“泰山四大奇观”。自古有“孔子登东山而小鲁，登泰山而小天下”之诗句，五岳至尊的泰山，在中国人心中有着崇高的地位，不仅在于它的奇峰异石，更因为它的人文历史，与王公大臣、文人墨客的历史渊源。

第二天一早，天气格外晴朗，大家精神抖擞，所有成员准时集结酒店大堂，按照全国各省区办事处分组，随着杨总一声号令，扛着大旗浩浩荡荡的向泰山进发。经过半个多小时徒步，来到雄伟的泰山脚下，此时心情澎湃，面对大山，情不自禁的大吼一声：“泰山，我来啦！”

通过导游推荐，我们登泰山的路线选择坐车沿盘山公路到中天门，然后开始攀登，经过十八盘直达南天门及玉皇顶。我们福建组三人与四川组合在一个团队，大家通过登前总动员商讨好策略，随即开始攀登。泰山十八盘是泰山登山盘路中最险要的一段，共有石阶1600余级，为泰山的主要标志之一。此处两山崖壁如削，陡峭的盘路镶嵌其中，远远望去，恰似天门云梯。

在登山过程中，留下的太多美好的回忆和瞬间，也有太多的感触，太多的希望。团队的女同胞爬到一半体力不支，为了不落下每一个人，前面的同事还特意等待甚至回头去搀扶和鼓励；其他组的同事出现抽筋状况，本组的黄世海经理等人立刻上前帮忙压腿，缓解其疼痛感。在途

中，一位年迈的老人，手拄拐杖，在家人的陪同下，一步一个的台阶到达南天门，这个年纪，完全靠自己的双脚走上去，这是怎样的坚持？这是怎样的毅力？他的这种精神深深把我折服，一位老人都能够坚持自己的信念，完成自己的任务，我们更应该向他们学习，不达目的不罢休的精神。还有一对父母亲，怀抱着一婴孩，轮流着向山顶登去。我们徒手登山都感觉到费力，更何况是抱



着小孩。最令我佩服的是曾经的小学课本中描写到的挑山工，双肩挑着沉重的食物和水、啤酒等，一步一个

台阶，把东西送到目的地，赞美他们，佩服他们。这些都是我们在生活中，工作中学习的榜样。

透过大家不懈的努力和团队的协作，我们组以第二名的成绩登顶南天门，在山门口，大家顾不上喘息和抹去滴滴的汗水，用相机留下了最美好的瞬间，留下我们最美好的笑容。站在山顶向远处眺望，真正感受到“站得高，看得远”，当你在山脚下和在山顶上所见到的风景，完全是不一样的景色，这不就是我们的人生吗？

登山也让我们更团结，让我们感到一个团队的力量是无穷的，我们互帮互助，一起登山，走的快的在前方等着，走的慢的往回拉一把。整个山路都有我们的足迹，每一个台阶都有我们的汗迹，登山不仅是一种体力的坚持，更是一种对自己的挑战，只要有足够的坚持和足够的毅力，何尝不成功呢？

初为人母的感受

质量部--尹国丽

经历十月怀胎和难以描述的分娩疼痛，宝宝健康的来到这个世界。第一眼见到宝宝说不出的激动，看着她毛茸茸的小脸，大大的眼睛，小小的手，一切疼痛都烟消云散，这个弱小的生命从此需要我全心呵护她长大，那一刻我感觉到自己责任重大。

初为人母喜悦溢于言表，第一次听到宝宝吃奶时发出吞咽声的成就感，第一次给宝宝洗澡的手忙脚乱，第一次给宝宝穿衣服的笨手笨脚.....初为人母的我一天天的忙碌和劳累中慢慢学会了如何照顾宝宝。她偶尔的一次吐奶，一个喷嚏，也会让我手足无措，只想用一生来呵护这个弱小的生命。因有宝宝，我们原本平静的生活突然就一片喧闹和快节奏，生活无宁日也就成了我们现在的写真，喂奶、换尿布、哄睡觉.....每天循环着。

初为人母的心情是激动喜悦又复杂。从一个少女转变成一个少妇，从一个女孩转变成一个妈妈。整个人心理和生理都会有很大的改变，同时也会有些不适应。面对这个全新的生命，我是充满了兴奋，小家伙有时会弄得自己措手不及，同时又带给全家人无尽的快乐，但我很享受这个过程。每每看着宝宝满足的吃奶，安静的睡觉，肆意的挥舞胳膊腿儿，努力的练习抬头，无意识的变化着表情，咿呀学语，一天一天长大，小孩真的是一天一个样子，前一天还不会的本领，第二天就给你惊喜，看着她可爱笨拙的样子有时真的会笑出声，只要她健康快乐的成长，我的心很温暖，很满足，很感激。

初为人母，让我理解了父母的艰辛，让我拥有了爱心，学会了宽容。我真的很珍惜我们在一起的日子，她的每一件事情，我都尽力亲力亲为。看着她慢慢成长，初为妈妈的我也在不断进步，如今宝宝10个多月会叫“爸爸”、“妈妈”.....听着音乐会扭着小屁股跳舞，慢慢地扶着东西学走路，小家伙学会的东西越来越多，本领越来越强。陪着她健康快乐长大是我最大的心愿。真的很感谢上帝给我做母亲的机会。



《父亲》

生产部--张友茂

父亲，一个极其平凡的称呼，
却是一个家庭支撑的柱梁，
又是儿女遮风挡雨的保护伞，
还是游子彷徨渴望的港岸。

更是后辈仰望的泰山！

然而，岁月染白了您的发，

时光沧桑了您的脸，

忙碌累弯了您的腰，

牵挂模糊了您的眼，

您却依然关爱我呵护我，

慈祥如从前，

忙碌中无数次的叮嘱，

月光里默默地期待。

这就是的父爱！

心心念念一句，

父亲，您辛苦了。

浅游泰山

商务部--王浩宇

5月中旬，奇方药业2018年度春季销售会议在美丽的泰山脚下—泰安如期举行，其中一项议程是团建活动—“奇方泰山行”。早上，天微凉，随着大旗挥下，队伍浩浩荡荡地朝着泰山出发，成了泰安市里一道靓丽的风景线。

走到天外村后，我们坐车到达中天门，步行上山，中天门开始就进入泰山的精华区了。我们分为10个小组比拼角逐攀登泰山，我有幸被分到了东道主山东办事处的队伍。一路上，不断地被小伙伴们照顾着，有水喝，有瓜吃，有人背包，可以说是一路开心幸福的前行着。

从蛟龙石开始，就犹如邂逅了一次在山坡上举办的永不落幕的书法展：“五岳独尊、既雨晴亦佳、天空、云路先声，山辉川媚、曲径通霄、人间天山、天下第一名山、若登天然、通途游”等等石刻，或高或低，或远或近，或大或小，让人应接不暇，不愧被誉为“中国书法名山”。在琳琅满目中，一个形似小老鼠的石刻尤其让众多游人围观。其为草书，只能辨得清起笔处像“女”字，后面是一条曲折的线条，如一条腾飞的蛟龙，又如一柄如意，似字又似画，所以就变得只可意会不可言传，成了一字谜。有猜“乐”字，有猜“山”字。导游给我们介绍是“如”，有“如意，如此江山，如此乐山，如此好山”之意。

一路走走停停、吃吃喝喝、说说笑笑，累并快乐着，两个多小时的石阶路程，经过仙界，到达了南天门，终于登顶泰山。南天门旁边有一条街道，称为“天街”，顾名思义，天上的街市。走在天街时，一边是悬崖峭壁，万丈深渊，让人居高临下，一览众山；另一边则是商店、饭店、旅社、特产小店等鳞次栉比，游人如织。

此前，我之于泰山是一直处于望岳的状态，随诗词、随名言、随资料.....只是向往、只是做虚拟观赏。只在上学时的课文听说：雨中登泰山，登泰山记，泰山挑山工.....，每一篇课文都是重点，都是精髓；亦与太多诗句名言了解“会当凌绝顶，一览众山小”、“登泰山而小天下”、“人心齐泰山移”.....每一个语句都亲切有力量。

人间天上，天上人间，泰山，我终于亲眼目睹了您，而且登顶了。

端午随想

推广部 江苏刘飞

临近端午作为妈妈的我又接到了女儿的幼儿园的通知，参加端午的亲子活动编五彩绳子！

一进班级，女儿就大声的告诉我

“妈妈，屈原死了”，原来是老师在给她们普及端午节的相关知识，对于4岁的她来说知道屈原的名字也算是收获颇丰了，想想自己跟她一样大的时候，还不知道在哪里玩泥巴呢！



老师在给我们认真的讲解五彩绳的编法，讲完之后我们每位家长都领了一根五彩绳，跟宝贝们一起编起来，我也带着宝贝坐在一边编着，其实五彩绳是我们上小学的时候就会编的，那个时候把绳子系在桌子上，两只手在桌子底下翻飞，还要假装一本正经的听老师上课。童年的回忆还历历在目，上中学时为高考奋斗的日子，也已经一去不复返。而现在的我都已经是两个孩子的妈妈了。

亲爱的宝贝们，作为妈妈，我还有很多需要学习的地方，虽然现在有很多的育儿书籍，有很多的育儿经，但是一遇到你们，妈妈还是觉得不够用。最近几年经历了大学毕业的各奔东西；经历了感情，经历了婚姻，经历了生子！从女孩到女人，从女人到母亲！这几年完成了太多人生的重大转折，不免有些纷乱，让人应接不暇。“妇人弱也，而为母则强”这句话真的在当了妈妈之后才深有体会。然而一切的纷乱随着宝贝的长大已渐渐理清！

人，只要活着，无论处于哪个年龄段，总躲不过生活压力的挑衅。生老病死、家庭不和、邻里纠纷、亲朋反目、下岗失业.....痛苦就像是人身体中的“死结”，如不及时清理疏通，就会殃及我们的健康甚至生命。

然而，无论多么痛苦的回忆，我们都可以把它看做是人生影片的一个插曲，这个片段中的感情色彩是悲是喜，由我们自己来决定！

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索！

浅谈医学部 在药品生命周期管理中的作用

医学推广部--马冬生

时光荏苒，眨眼间，加入公司已三年有余。回想这三年多以来，从职场的菜鸟逐渐成长为老鸟，在公司内的职责定位也发生了转变，由市场部产品经理转变成医学经理。在这个角色转变的过程曾有过迷惘和挣扎，就好像是刚熟悉了“王者荣耀”的游戏规则，好不容易从“青铜”，不断升级到“荣耀”后，又要转到“绝地求生”，需要适应新的玩法。

公司领导成立医学部不得不说意味深远。那么，医学部在公司的职能部门及在药品的全生命周期管理中具有什么作用呢？如果将公司各主要职能部门比喻成一支军队，那销售部就是广大一线作战人员，市场部则为各指战人员，而医学部则是参谋部，分析整理产品信息，为公司领导及各部门提供具有价值意义的策略建议，即制定产品的医学策略。

一般来说，药品的生命周期主要分成导入期、成长期、成熟期及衰退期。医学部在药品的不同生命周期阶段，分别扮演不同的角色。

● 第一阶段：导入期

分成两部分，一是引进新产品，二是上市准备。

1、引进新产品

对潜力产品进行全方位的医学评估，积极筛选、引进具有强大生命力的产品，从而扩大公司产品线，提升核心竞争力，这是药品生命周期管理的第一步，也是最重要的一步。医学评估主要包括以下几个方面：（1）流行病学研究；（2）药品的药理作用及机理；（3）疗效性和安全性；（4）国内外指南推荐；（5）市场潜力。

2、上市准备

医学部是药品上市前的核心关键之一，为使新产品能顺利的呱呱坠地，医学部需要做好一切准备工作，主要包括以下几个方面：（1）产品及竞品相关临床研究的收集、解读；（2）专家建议和意见的征询、收集、解读；（3）深入分析与竞品的区隔，细分市场领域；（4）专家网络学术关系的建立；（5）医学策略的制定；（6）产品手册制作（如DA、文献集）等。

为收集重要的医学信息和提供更充足的医学询证依据，还需进行以下准备工作：开展专家顾问会议、开展临床调研、制定相关的临床研究计划。前期做好充分的准备

工作，待产品上市后即可快速开展这些临床研究，不断完善新产品的证据链，为临床医生提供更多的医学证据。

● 第二阶段：成长期

成长期的特点是，医生对新产品不了解，因此，在此阶段医生观念培养的重要性不言而喻。工作的内容主要包括以下几个方面：（1）开展各类型医学教育活动，反复宣传，使产品的特点植入临床医生的心智；（2）推进相关指南共识更新：与相关领域专家的学术交流，深入探讨新产品的循证证据对疾病诊断、治疗的价值，对患者所能带来的临床获益，为指南及共识的更新补充新的临床研究证据，不断推动及丰富医生的临床实践；（3）制作精致的推广资料。

● 第三阶段：成熟期

产品进入成熟期的标志是销量的增长速度放缓，对许多产品来说，这一阶段持续的时间最长。这一阶段的特点是：产品普及面广，销量和利润均达最高；同类产品不断打入市场，市场竞争激烈。药品成熟期的主要目的是想方设法延长产品的市场寿命，并维持甚至扩大原有的市场占有率。

在这一阶段，医学策略的重点是“改变”：对原有产品进行改进，包括开发新剂型、更换新包装、开发新的适应症、拓展适用人群等，从而赋予产品一个新的特征。

拓展适用人群或适应症，主要的方式为收集国际上的最新研究进展、开展相关的临床研究、真实世界研究等。

总结

公司领导成立医学部意味深远，具有长远的战略意义。而收集、整理文献，开展产品培训，制作产品推广资料仅仅是医学部的入门技能。改变迎接挑战，要不断提高自己，才能使自己能胜任新的岗位，期待未来的自己。

浅谈色谱柱的使用注意事项

质量部--黄汉潮

因长期从事液相分析，经常碰到各种各样的异常数据，给数据的可靠性带来风险，经过长时间的积累、分析发现，色谱柱是液相分析中变数最大的因素，很多时候的异常数据都与色谱柱有关，在此对使用色谱柱过程中需要注意的问题进行整理总结，借此与同行交流，不妥之处，欢迎指正。

1、色谱柱在使用前，最好进行柱的性能测试，并将结果保存起来，作为今后评价柱性能变化的参考。

2、柱子在装卸、更换时，动作要轻，接头拧紧要适度。必须防止较强的机械振动，以免柱床产生空隙。

3、如果仪器用来做常规分析，样品种类有限，但分析次数多，则不妨为每一类常规分析配置一根专用柱，这样有助于延长柱子的寿命。

4、避免压力和温度的急剧变化及任何机械震动。温度的突然变化或者使色谱柱从高处掉下都会影响柱内的填充状况；柱压的突然升高或降低也会冲击柱内填料，因此在调节流速时应该缓慢进行，在阀进样时阀的转动不能过缓。

5、应逐渐改变溶剂的组成，特别是反相色谱中，不应直接从有机溶剂改变为全部是水，反之亦然。大多数反相色谱柱的 pH 稳定范围是 2~8，尽量不要超过该色谱柱的 pH 范围。

6、如使用柱温箱控制柱温时，应注意在通入流动相后才能升温。

7、一般说来色谱柱不能反冲，只有生产者指明该柱可以反冲时，才可以反冲除去留在柱头的杂质。否则反冲会迅速降低柱效。

8、选择使用适宜的流动相，以避免固定相被破坏。有时可以在进样器前面连接一个预柱，分析柱是键合硅胶时，预柱为硅胶，可使流动相在进入分析柱之前预先被硅胶“饱和”，避免分析柱中的硅胶基质被溶解。

9、避免将基质复杂的样品尤其是生物样品直接注入柱内，需要对样品进行预处理或者在进样器和色谱柱之间连接一个保护柱。保护柱一般是填有相似固定相的短柱。保护柱可以而且应该经常更换。



10、经常用强溶剂冲洗色谱柱，清除保留在柱内的杂质。在进行清洗时，对管路系统中流动相的置换应以相混溶的溶剂逐渐过渡，每种流动相的体积应是柱体积的 20 倍左右，即常规分析需要 50-75mL。

11、保存色谱柱时应将柱内充满乙腈或甲醇，柱接头要拧紧，防止溶剂挥发干燥。绝对禁止将缓冲液留在柱内静置过夜或更长时间。

12、色谱柱使用过程中，如果压力升高，一种可能是烧结滤片被堵塞，这时应更换滤片或将其取出进行清洗；另一种可能是大分子进入柱内，使柱头被污染；如果柱效降低或色谱峰变形，则可能柱头出现塌陷，死体积增大。

13、在完成分离分析工作之后，不应立即停机，需及时对色谱分析系统进行冲洗，一般 0.5h 以上，以除去色谱柱内的杂质。

14、如果使用的流动相中含有缓冲盐，应注意用纯水“过渡”即每天分析开始前必须先用纯水冲洗 30 分钟以上再用缓冲盐流动相平衡；分析结束后必须先用纯水冲洗 30 分钟以上除去缓冲盐之后再用水冲洗 30 分钟保护柱子。

【开空调睡觉露胳膊，会不会得关节炎？】

商务部--苏碧珠

关节炎是一个很笼统的叫法，大家一般把关节疼痛、肿胀、僵硬、活动受限统称为关节炎，所以大家平时说的“关节炎”更多是一类症状而不是一种具体的疾病。

实际能导致关节出现上面这些症状的病有上百种，比较常见比如退行性关节炎，是由于肥胖、家族因素、年龄、关节外伤等原因导致软骨磨损严重导致的关节炎。另外细菌感染等也都可以导致关节炎。

之所以容易把受寒和关节炎联系起来，可能是有一类炎症性的关节炎，比如大家可能听过的“风湿性关节炎”，名称里有“风湿”两个字，所以大家可能就认为这个和“风”“湿气”“寒”这些有关，所以认为要给关节保暖，不能让孩子穿无袖睡衣。



但实际上，风湿性关节炎是由于人体自己的免疫系统出了问题，本来应该对

付外敌的免疫系统对自己的关节和其它器官发动了攻击，导致关节炎。这种免疫问题主要和性别、年龄、家族遗传等因素有关。

外部因素里，抽烟有可能会增加发病风险，但并没有发现吹冷风、淋水或者暴露于低温环境会导致风湿性关节炎的证据，北方和南方的风湿性关节炎发病率并没有区别。

但是，确实有发现关节炎病人的症状和天气有关，寒冷、湿度大的天气可能让有关节炎的病人疼痛这些症状更明显，有人认为可能是气压变化造成的影响。

所以有关节炎的病人应该注意保暖以减轻症状，但没有关节炎的病人，不需要因为担心受寒诱发关节炎，而非要穿长衣长裤睡觉。

写作的好处

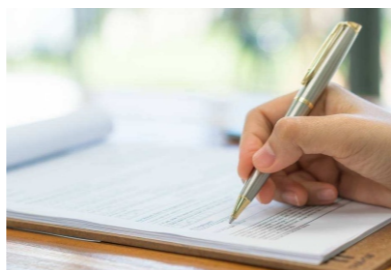
人事行政部--徐燕青

之前，网上公布了一张照片，在手机软件中评选出“最浪费时间奖”，抖音荣登榜首。在这个快速发展的时代，工作压力大，抖音成了我们打发时间和排解压力的方式之一。很多人觉得，我这样看一天，什么也没损失啊，也没花钱，还找了乐子。但是你不知道最珍贵的正是你的时间。你的点赞和关注就是那些发布者赚取的价值和金钱。能够掌控时间的人，才能掌控自己的一生。必须承认，这些东西刚刚看的时候，是很有趣。但是当你刷累了，关上手机屏幕，迎接你的就是空虚。你的时间被他一点点压榨干。然后接踵而来的是缺少时间的焦虑和颓废，逐渐陷入了死循环。

那些本以为充满乐趣的东西，却在一步步毁了我们三观，一步步占据了我们的时间，消耗了我们的金钱。现在的年轻人只要一有空就在刷抖音，有些还在开车的时候看，他是真不知道开车分心会发生意外，还是心存侥幸？现在的抖音就像精神鸦片一样浪费我们的时间，荼毒我们的心灵。

我来到威斯宝这个大家庭已经有一年的时间了，也经历了好几次约稿。可是每次看到大家的态度都不是很踊跃。大家都是受过高等教育的人，对于这几百字的文章，完全是小菜一碟，我不明白大家竟然会逃避写作。我觉得写文章可以陶冶性情，沉淀自己的思想，淡化内心的焦虑和浮躁。还能提高你语言的组织能力，对你以后在社交中的说话有好处。然后就是看你写什么了如果是读后感之类的还有利于你的思想深度，让别人觉得你很有才。最重要的是可以反省自身，如日记之类可以看到最真实的自己从而改进与提高。

在认知的舒适区里乐不思蜀，忘记了世界的多元和宽广。娱乐的方式有很多，请不要将时间浪费在游戏、搞笑短视频、还有娱乐性综艺上了。空闲的时候，我们可以养花，陶冶性情；我们可以做运动，强身健体；我们还可以学习知识，增强自己的核心竞争力.....



广西端午节文化风情

推广部--韦林林

端午节，为每年农历五月初五，是中国四大传统节日之一，端午习俗主要有赛龙舟与食粽子等。据《荆楚岁时记》记载，因仲夏登高，顺阳在上，五月是仲夏，它的第一个午日正是登高顺阳好天气之日，故五月初五亦称为“端午节”；此外端午节还称“龙日节、午日节、五月节、龙舟节、浴兰节、天中节等

作为端午节最具特色的习俗，赛龙舟由来已久。如今，赛龙舟已成为一项大众化的传统竞技运动，每年端午，广西的各地都有赛龙舟的活动，届时江边河畔，人山人海、热闹无比。



而成，只有取用这两种材料，煮熟的粽子才会呈现金黄的色泽，碱性也较强。

粽子形状不一，除了有常见的三角粽、枕头粽，还有羊角粽、驼背粽，在桂北地区，还有因形状得名的狗肉粽。

广西人在端午节的时候，常会将菖蒲、艾叶、蒜头、龙船花等中草药叶扎成一束，挂在门边，还有部分地方有焚柚皮、柑桔皮、苍术、白芷、烟叶的风俗。



除了粽子，还有五色糯米饭，也称花糯米饭、五彩糯米饭，用优质糯米和各种植物色素或食用色素蒸制而成，是壮（瑶）族传统节日食品，已有数百年的历史，每逢节日，亲朋之间都要相互赠送五色糯米饭，以表示盛情和敬意，祝福吉祥如意，愉快幸福，成品并具有清热解毒、健胃强身的功效。

当有人问你广西端午节有什么习俗，再也不用担心不懂！

《我不是药神》影评：垄断，仿制药，人性

销售部-艾志刚

马克思曾尖锐地指出了资本的贪婪本性：“如果有10%的利润，资本就会保证到处被使用。有20%的利润，资本就能活跃起来。有50%的利润，资本就会铤而走险。为了100%的利润，资本就敢践踏人间的一切法律。有300%以上的利润，资本就敢犯任何罪行。”

进口治疗慢粒白血病的药“格列宁”需要四万块钱一瓶，而印度有家药厂有这种仿制药，出厂价是五百，卖印度神油的店老板程勇开始走私贩卖这种药，定价5千。正所谓人比人得死，货比货得扔。这可是10倍的利润啊，铤而走险也就不足为奇。

这种做法自然动了既得利益者的蛋糕，“格列宁”公司开始向警方举报这种仿制药，并且在各大电视台对这种仿制药进行抹黑式宣传。印度仿制药是否有效呢？和正品“格列宁”效果是一样的，但是价钱一个天上，一个地上。

这就涉及到垄断的问题，因为这种药是唯一的，就像我国是一党专政一样，别无选择，所以药商具有定价权，而普通老百姓只能默默选择接受。当市场上出现如此便宜的仿制药且效果一样，人民群众自然会用脚投票。

仿制药在印度已经形成了产业，药品有一个专利保护期，因为有些药确实研发成本高，企业是需要盈利的，股东是需要回报的，如果没有专利保护，就没有人去研制药，所以有一个专利保护期，在这个时间里企业可以把研发成本收回来，还能赚点钱，这样才有研发的动力，一家企业不赚钱是不道德的。

印度仿制药产业是这样运行的，一种药出来，马上破解秘方，等你专利保护期一到，立刻安排生产销售，或是提前生产好药品，就等这一天到来，投放进市场里，这个时候药品会便宜到不可思议，就像上面的“格列宁”官方售价4万，印度仿制药出厂价才5百，赤裸裸的暴利。

程勇在一开头是个落魄的店老板，当得知走私药品可以获取暴利的时候，市井小民的那种蠢蠢欲动，小心翼翼，到最后下定决心被徐峥演绎的淋漓尽致，被假药贩子威胁时那种惶恐不安，在散伙饭时候因为害怕坐牢时的大吼，完全是赤裸裸人性的展现，里面的演员全部智商上线，所谓国产剧的尴尬情节一个都没有，散伙饭时团队成员吵架时的情景，成年人那种克制被完美的演绎。



看过这样一句话

“所有的离别都是蓄谋已久，所有大张旗鼓的离开其实都是试探，真正的离开是没有告别的，真正想要离开的人，只是挑了一个风和日丽的早晨，裹了件最常穿的大衣，出了门，然后再也没有回来”

后来程勇的良心发现，不得不感叹人性的奇妙，从一个打老婆的无赖到所谓救苦救难“药神”的转变。想起作家路遥先生的成名作《人生》，人生就是不断的选择，然后承担后果，或者后悔。

《致工匠》：提升、感恩、共赢

推广部-李逸文

闲暇时打开了杨朝晖先生的《致工匠》，本想一目十行，但摊开后发现有許多小故事与周边环境息息相关，颇有趣，想来杨先生应取材于其管理中遇见的真人实事。

我有诸多感想，欲与大家共享，无奈限于篇幅，那么就在本文中说说此书触动我最深的三点吧——“**工作是阶段性的，事业是终身的**”、“**同甘苦、共命运**”、“**心怀感恩，方能成就匠魂**”。



在经济学的观点中，价值是内在因素，价格是一种货币表现，套在我们身上可理解为，我们的能力是价值，我们的工资就是其能力的价格。如果我们想着工作是为了老板，态度则决定了我们的主观意愿，对工作挑肥拣瘦，疯抢好差事、逃避苦差事，但是人长期生活在舒适区、缺乏磨炼，学习能力、对环境变化的敏感度都会逐渐降低，久而久之我们便跟不上时代的发展节奏了，此时我们的工资便会高于我们的能力。可是老板们都是社会的佼佼者，智商情商无一不高，我们工资高于能力状态能持续一辈子的寥寥无几。所以经济学还有个观点是“价值决定价格，价格围绕价值上下波动”。如果认为涨了工资才愿意努力工作则是本末倒置了，在我看来如果能明白工作是为了自己，那么自己就会变成工作最大的受益人，能力提升则自然会得到相应的回报。这个得到，不一定是短时间内见效，但它可能是思路的明晰、眼界的开阔、阅历的提升等等，进而走向光明的未来——无限可能便是最大的回报。简而言之，提升自己的能力，才能升职加薪、或走上更高的高度——成为公司的命运共同体。

说了这么多提升自己的必要性，那么，该如何提升自己呢？人都不是孤立于世的，人在影响世界，世界也在影响人。中国有三个词：天时、地利、人和，能做到此三者，则自然可提升自己。天时是运气，玄之又玄，无从摸

索，但也是靠每天每时努力行动累积的结果，无法从个体事件畅谈清楚。地利是个人选择的结果，人和则是周围人们的支持。最浅限的理解：地利就是指服务的公司发展良好，人和就是公司全部人员如一家人心齐力大。当我们进入公司时，不仅是公司选择了我们，同时也是我们选择了公司。如果服务的公司提升了，公司所有的员工就自然提升了，反之亦然，所以双方的共赢才是提升最适宜的方法。有人说共赢思维是一项艰难的“思维转换”，是你格局全面彻底的变换。鹰有时会飞得比鸡还低，但鸡却永远不可能飞得比鹰更高。共赢，用杨先生的话说：“同甘苦、共命运”。**用于我的工作中就是两点：一、结合市场具体情况，努力提升自身推广水平，进而转化为产品销量，提高公司产品在区域的影响力。二、公司的实力、品牌、以及好的产品，是我们推广人员在客户心中的法宝。推广无往不利，进而反哺公司。所以我们要提升自己，其实就是选定公司后，坚持、专注，从而达到共赢。**

共赢说来容易做起来也不难，但要做到位就不容易。共赢的先决条件是要有感恩的心去行动。一时的感恩，谁人都有经历过。但一生持久的感恩，有者却是寥寥无几。难道这个境界就这么难达到？实则不然。我们只要在有选择的时候，以感恩的心去做出最终的选择，结果就实现了。用于我们的工作中就是：将公司的年任务、季任务、月任务，分解后制定自己的年季月任务、再细化分解到每个产品及每个客户的年季月任务中，为此目标，制定完成任务的月计划、周计划、每天围绕日计划以感恩的心付之行动，从而再分析总结，调整修改月计划、周计划。据此，结果会给出应有答案！

总而言之，提升自己从感恩的心开始行动，就能开创极近完美的未来，而这正是工匠精神想要筑造的梦想。

望以此文与诸位共勉，一起拾工匠精神，塑匠魂！

船故

——船故，是船的事故，也是关于船上发生的感人故事。

储运部--麦潮鑫

老家洪洲镇地处广东粤东沿海地区，海洋资源丰富，拥有海岸线长10.5公里。小时候，老家的人民比较贫穷，大多数都靠出海打渔解决温饱问题。一艘艘船一出海，就承担着养家糊口的责任。出海打渔船有亲戚船，朋友船，更多是夫妻船，老家俗称：放莲网船，俗话说得好：鸡啼夫妻出出船，日落海底回回家。夫妻船比较小巧玲珑，属于夫妻共同奋斗的产业，收入比较稳定。一对对船上夫妻，有些恩爱，打情骂俏；有些冷淡，平淡无奇。海上经常大风大浪，特别是每年7-9月份台风横扫，小船出海就显得危险重重。

记得我那时刚上小学三年级的时候，老师就给我们班讲一个关于船的故事，说有一艘夫妻打渔船在海上遭遇台风，瞬间夫妻翻船，夫妻俩靠着水性捉着船板，在海里坚持游泳，家乡大小老幼必须学会的技能：靠海必须会游泳，靠船必须有水性。夫妻俩好不容易等到一艘过往船只，稍大一点的亲戚船，但是船上只剩一个位子，而且需要男人上船一起对抗台风。这时，女人开始和男人吵了起来，而且吵得很凶，男人始终不敢吭声，最后女人扇了一男人巴掌，男人流下眼泪，把女人推向身后，头也不敢回，自己跳上了这艘亲戚船。

亲戚船渐渐远离女人的时候。

女人在大海里向男人喊出了最后一句话.....

讲到这里，老师问我们这群学生：“你们猜，女人会喊出什么话？”

我们学生群情激愤都说：“旧社会重男轻女，女人喊出不公平。”

这时老师注意到有个近亲（表兄妹）结婚生下的乐观学生一直没发言，就向他提问，这个学生说：“我觉得女人会喊——照顾好我们的孩子！”

老师一惊，问：“你听过这个故事？”

学生摇头：“没有，但我母亲生病去世前，就是对我父亲这样说的！”

老师感慨道：“是啊，这是女人对男人一种托付。”

老师接着讲下去，女人沉没在茫茫大海，男人选择在救了他一命的亲戚船，独自带大家中的三个儿女。

时间飞快，接着改革开放，脱离贫困，小康生活.....

船故三十年后的当天，男人突然失踪了，三个儿女找了一个礼拜也找不到父亲，于是开始整理男人的物品，发现了父亲封存在箱子的一篇日记。

原来，夫妻船，靠的是男人的力量，靠男人的选择与决定去捕捉更多鱼，女人是辅助男人捕鱼，帮忙拉网，修补渔网。危难中，女人选择放弃自己，让男人活下去，因为女人知道，三个儿女还小，需要靠男人的力量才能让家庭的得到更多的温饱。如果女人选择自保，家中的三个儿女很难维持温饱，自己很难支撑起这个家，男人选择活下来，是因为女人的托付，更多是家庭给予的责任。最后男人在日记中写道：“那时，我多想和你一起沉入海底，可是你让我不能。你骂我，你打我，为了三个儿女，我多活了三十年，如今儿女都已经全部成家立业了。三十年后的今天我去找你，就在你沉下去的地方，我一直记得那片你沉下去的海，我不能让你一个人长眠在这深深的海底，我来陪你了，我不允许你再孤单了.....”

船的故事讲完，老师和我们这群学生都沉默了。近亲结婚生下的那位学生也在老师讲完故事的第二年去世了，可能是近亲结婚导致的某种缺陷吧，他知道他的生命会很短，因为他双胞胎哥哥和他母亲刚去世一年，所以他很乐观接受命运的安排，也很快乐享受的活下去。

船的故事不知不觉已经过去了三十年，我怀念那位同学，小时候少了一个伙伴，如今不惑之年的我，更多想念是船的故事，它让我们明白了这个道理：生老病死，是人必须面对的结果，但是既然来到世上，就必须勇敢承担自己生命托付的责任，好好工作，快乐享受生活，让自己活的更好，想要的美好生活，不就在于自己的拼搏吗？

有个女友刚刚嫁人，与公公婆婆同住。有一天她发现冰箱里有一些水果，便顺手拿出果汁机，将它们打成果汁。结果婆婆不但连喝了好几杯，还大力赞美。

从此，她时常会把打好的果汁装进水壶，放进冰箱里。每天下班回到家，她都会发现水壶已经空了。她心里非常高兴，认为这是自己和婆婆交流的方式。

直到有一天，她比平时早一个小时离开公司，回家时却不小心看见，婆婆竟然站在厨房，把她辛苦打的果汁一股脑倒进水槽里！她默默地回到自己的房间里，愈想愈觉得委屈，心想：“婆婆一定是讨厌我了，否则为什么要做这么过份的事呢？”

从此，媳妇再也不愿意替婆婆打果汁了。而且她也愈来愈敏感。婆婆洗碗稍微碰撞一下，她就感觉婆婆是在跟她“示威”；婆婆说一句“今天风沙很大”，她就疑神疑鬼地觉得婆婆是在“暗示”她地板不干净.....

有一天，老公突然问她：“你跟妈妈之间是不是出了什么问题？妈妈说你以前都会帮她打果汁，现在都不做了。”

女友一听，泪水忍不住夺眶而出，把事情的原委一五一十告诉丈夫。丈夫于是跟妻子一起到母亲面前，问：“妈，你为什么要把果汁倒掉呢？”

“我没有呀！”

“我明明看到了！”

婆婆想了想，接着恍然大悟似的说：“哦！我想起来了，确实是有这么一回事.....可是.....那次是有蟑螂爬到果汁里去了，我可不倒掉吧？”

一只蟑螂引发的误会，差点儿毁了这对婆媳原本良好的关系。事后，她很懊恼地说：“我真后悔自己花了太多时间瞎猜。如果我看到婆婆在倒果汁的时候，马上问个清楚，所有的误会就不会发生了！”

在茫茫人海中，为什么许多时候，我们宁可选择自己一个人蒙着头哭泣、难过，甚至愤怒，也不愿意选择“问清楚”呢？人是一种奇怪的动物，总是喜欢玩“猜心”的游戏，偏偏我们的揣测，往往未必是事实，只是平白让自己

难过、生气罢了！能讨论的事情，立刻沟通；能问清楚的事情，不要等待，就能让自己过得更自在！更快乐！

脑筋急转弯答案：1.棉签 2.把“冰”字去掉两点，就成了“水” 3.盖中盖 4.刷牙

就可以
沟通
就不要等待

销售部--何秀群



唯养不待 曼妙人生

销售部-李栋

人到成年，工作、婚姻、应酬成为人生贴身的“三件套”，拥有她们，既有幸福的快感，又有难言的苦恼；人到成年，享受美好与承担责任并重，快乐与痛苦常结伴而行；人到成年，奋斗不息，身心劳累，唯养不待，如此，方可收获、维持曼妙人生！

★ 养颜：颜值，影响审美、成功与幸福。

“清水出芙蓉，天然去雕饰”是最基本的养颜方法，即勤洗脸，保持水润；

现代人的生活、工作环境多有污染，面部去污成为必须，需借助一定的洗护用品清洁养颜，这些自己即可做到；

因工作、生活压力大，难免身心疲惫，容貌欠佳，这就需要到专门的美容养生机构进行系统的养护。

★ 养体：体为劳动之本，健康方可舒心快乐。

身体是一个生命体，新陈代谢需要营养、休息和运动，因此，合理饮食、充分休息和加强锻炼是养体的基础；

经络通畅是身体健康的重要标志，偶遇身体不适，麻木肿痛，大都与气血不通有关，可以通过火疗、推拿等来调理；

如果身体某一器官和部位，经调理仍然没有根本好转，可能就不是亚健康的范围，最好到医院检查和对症下药。

★ 养心：心是生命的动力源，心康体泰诸事有益。

养心，要重视学习明白事理，从而看淡欲望、心胸豁达并且深深懂得宁静、坚强、乐观的要妙；

多看心灵安逸的书，和志趣高雅的人交朋友，打理好家庭生活等等，友情、爱情、亲情久长，则心旷神怡；

千养万养，贵在心存善念付诸行动，赡养父母、夫妻和睦、邻里守望、教育子女、扶危济困、感恩社会，心好路就宽。

★ 养生：养生利己、利人，早重视早受益。

养颜、养体、养心是养生的重要内容，由表及里、由浅入深，不可偏废；

养生是一门科学，适合的就是最好的，接受专业机构的咨询和服务是必要的；

养生之大道：在养德，在顺应自然，在不违背客观规律，养是必须，贵在坚持，养出气韵……

对于美丽，俗话说，“三分长相七分打扮”；对于健康，常言道，“三分体质七分养生”。坚持养颜、养体、养心、养生，就会美得自然、高雅、动人、持久，就会健康、平安、快乐、幸福！

小确幸

商务部--于贺新

内心一直觉得可以生活在一个物质相对丰富、资讯相对发达的新时代，能够做个真实的可以为自己和家人负责的人，是件小确幸的事情，并不是生活在每个时代的人都有这样幸运的。

在这个在网上各种资讯不断冲击人们眼球的时代，学会辨识真伪，去伪存真，让资讯为我所用，却又不迷失自我，需要独立思考的辨识能力。

有些对于改变现实生活特别有意义的知识和见识，不在我们从小学习的书本里，可能靠自己的摸索和学习，一辈子都接触不到。可就是这些平时在网络中随处可以学习的各种知识，随着不断去深入学习，却会在我们人生抉择的最关键时刻派上用场，可以对生活的重要改变起到决定性的作用。

在生活中，遇到过的各种波折，是自己从来没有想过会面对的事情，到底要怎样才能平安度过，不要去想，想破脑袋也没有意义。因为无论再苦再难，都需要去勇敢地面对，默默地去承受，迎着黑暗往前走，总会见到曙光。在那些最艰难的时光，永不放弃自己和家人，真的就度过了难关。

所以不管遇到多大的困难，不逃避不放弃，平心静气的去面对艰难时光，都永远相信，凭借自己的判断和坚持，一定会柳暗花明，拨云见日的。

非常感恩可以生活在新时代，自己可以给予，也被给予，倍感珍惜。

《逃避虽可耻但是有用》?

推广部--吴娇娇

“逃避虽可耻但是有用”是16年底的一部热门日剧，听说口碑很好，所以一直想看，最近终于找了个时间一口气看完了这部剧，看完以后感慨良多，在这里与大家分享下。

“逃避虽可耻但是有用”讲述了一个研究生毕业却找不到工作的森山实栗选择与上班族津崎“契约结婚”，以主妇作为自己的职业，二人在共同工作中领悟爱情真谛的故事。

本剧虽然主要讲的是一个爱情故事，但不得不说编剧的野心很大，剧中的内容非常丰富，讨论了不止一个议题，其中最为突出的一个议题即是遇到了问题是否应该逃避，如何解决棘手的人生问题。在本片中，男生津崎说过这样一段台词：“匈牙利有那么一句俗语，逃避虽可耻但却有用，选择退一步有什么不好，即使是逃避！重要的是活下去，对于这一点不接受异议与反驳。”这句话即是男主日常生活的态度，比起刺激，他更爱安稳，用他自己的话说就是单身男的终极之道。

逃避可耻，但真的有用吗？这个问题相信也曾让很多人产生了困惑。人为什么要逃避呢？我觉得其中一个原因是人们往往不愿意主动走出自己的舒适圈，对未知和不了解的恐惧总是会阻止我们迈出那勇敢的一步。为了维系内心自我概念的认同，我们常会做出明知不对的选择。对于缺乏自信的人而言，“稳定”这件事，比什么都重要---即使它看起来很不可理喻。逃避虽然可耻，但是有用，这是为什么，你难过的时候会听难过的歌，因为在心情差的时候“稳定的难过”比起“不确定的快乐”更好，这也即是心理学上说的追求情绪的一致。一个症状或者生活策略看起来虽然非常奇怪，但它之所以可以继续被保留下来，某种程度上也是因为当事人透过这种方式跳过或是解决了生命中的某些困难，获得了好处。

但是这样真的好吗？在生活中若是一味地逃避而不愿意面对现实与改变，并不能解决问题啊！问题还在那里，也许有一天你还是不得不再面对，就像人为了圆一个谎言不得不再编出好几个谎言一样，这可能会给你的将来带去更大的麻烦。正如剧中结尾处平匡所煲的“鸡汤”一样，“遇到麻烦就逃避再逃避一直逃避到极限的话，连走路和吃饭也会变麻烦，连呼吸也会变麻烦，那不就无限接近死亡了吗？生活是一件麻烦的事，不管是一个人还是两个人都是一样，各有各的麻烦之处。既然不管哪方都很麻烦，在一起不也是一种方法吗？相互谈谈，坚持不下去的时候一起消磨时间，就算是互相做做样子，也能坚持下去的吧，就没有什么跨不过的坎了吧！”编剧借男主之口给出了一个答案。

所以当我们遇到棘手的问题时相对于习惯性的逃避，也许选择直面会更加简单哦！因为当我们选择直面问题，就是选择了一种更加真实的生活方式，我们也可以放下伪装，更加坦然地面对生活，这样的生活不是更加令人向往吗？当然，选择真实并不容易，它需要更加强大的内心，克服伤痛的勇气，这些都是难能可贵的品质。但难归难，至少我们不当放弃追求它的可能性即使只有一点点，我们也应当尽可能地去追求真实。真善美，真在第一，它应当是每个人都不放弃追求的宝贵品质。所以，让我们选择真实，与诸君共勉！

