

今日利通

独创引领 利他聚能 正心正念 顺势而为

正心正念 顺势而为 鼓足干劲 再创新高

聚势拓新 决胜致远

【漯河利通液压科技股份有限公司2026年营销大会】



2026年战略纲领

愿景

成为高质量的价值创造者、有温度的幸福缔造者

使命

让流体技术幸福亿万大众

核心价值观

以客户为中心、尊重员工、敬畏产品

战略

独创引领，利他聚能；正心正念，顺势而为

发展目标

打造“绿色、创新、数字、幸福”四个利通

公司总的战略发展纲领：

围绕国内外市场推动实施品牌发展战略，以中央研究院为依托，在材料板块、流体板块、超高压装备及HPP鲜生健康服务板块战略布局。

利通之歌

1 = F $\frac{2}{4}$
雄壮有力地

赵洪亮 词
乔聚坤
李中海 曲

($\overset{\cdot}{5}$ $\underline{\underline{55}}$ | $\overset{\cdot}{5}$ $\underline{\underline{55}}$ | $\overset{\cdot}{5}$ $\overset{\cdot}{3}$ $\overset{\cdot}{1}$ $\overset{\cdot}{3}$ | $\overset{\cdot}{5}$ $\overset{\cdot}{3}$ $\overset{\cdot}{1}$ $\overset{\cdot}{3}$ | $\underline{\underline{555}}$ $\underline{\underline{50}}$ | $\underline{\underline{555}}$ $\underline{\underline{50}}$ | $\underline{\underline{555}}$ $\underline{\underline{555}}$ |

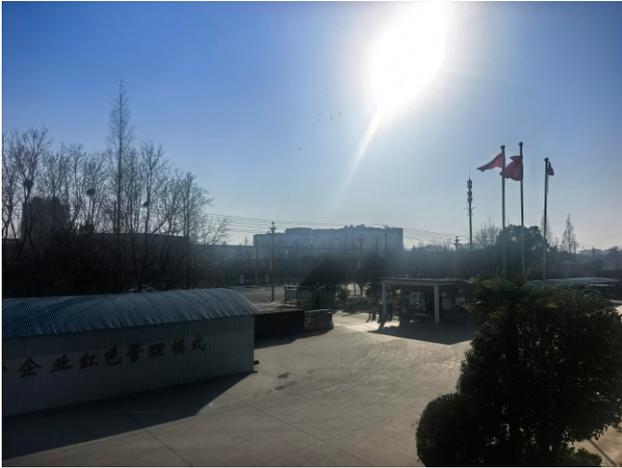
$\underline{\underline{555}}$ $\underline{\underline{555}}$) || 5 6 | 5 - | 3 $\underline{\underline{2.3}}$ | $\overset{\cdot}{1}$ $\overset{\cdot}{5}$ | $\overset{\cdot}{6}$ $\overset{\cdot}{5}$ | $\overset{\cdot}{6}$ $\overset{\cdot}{1}$ |
迎 朝 阳 迈 阔 步 昂 首 挺 胸
高 质 量 利 用 户 工 匠 精 神

5 $\underline{\underline{2.3}}$ | 2 - | 3 $\underline{\underline{3}}$ | 6 6 | 3 $\underline{\underline{2.3}}$ | $\overset{\cdot}{1}$ $\overset{\cdot}{6}$ | $\underline{\underline{2.2}}$ $\underline{\underline{2.3}}$ | 6 7 |
利 通 路 艰 苦 创 业 永 不 忘 培 才 优 先 壮 志
瑕 疵 无 智 能 制 造 闯 天 下 植 根 精 益 不 马

5 - | 5 - | 3 $\underline{\underline{2.3}}$ | $\overset{\cdot}{1}$ 0 | $\overset{\cdot}{6}$ $\underline{\underline{6.5}}$ | $\overset{\cdot}{6}$ $\overset{\cdot}{1}$ | 3 $\underline{\underline{2.3}}$ | $\overset{\cdot}{6}$ - |
鼓 壮 志 鼓 利 通 人 秉 性 足
虎 不 马 虎 贺 利 通 常 青 树

2 $\overset{\cdot}{1}$ | 2 3 | 5 $\underline{\underline{5.6}}$ | 3 - | 3 $\underline{\underline{3}}$ | 6 6 | $\overset{\cdot}{i}$ $\underline{\underline{6.5}}$ | 6 - |
敢 为 人 先 不 服 输 坚 持 不 懈 追 完 美
诚 信 为 本 心 中 驻 我 将 无 我 不 负 众

$\underline{\underline{7.7}}$ $\underline{\underline{7.7}}$ | 6 7 | 5 - | 5 - | 3 $\underline{\underline{2.3}}$ | $\overset{\cdot}{1}$ 0 :|| $\overset{\cdot}{5}$ $\overset{\cdot}{6}$ | $\overset{\cdot}{5}$ 0 | 0 0 ||
独 创 引 领 奔 坦 途 奔 坦 途
勇 攀 巅 峰 展 宏 图 展 宏 图 展 宏 图 嘿



预祝全体利通家人新年快乐!——赵洪亮



第五代轻柔性软管亮相休斯顿水力压裂展会!——赵洪亮



马年马加鞭,发展不懈怠。——赵洪亮



三爱沐春堂,马年贺吉祥!——赵洪亮



来自大地,回到自然,化作燕泥,不断轮回。——赵洪亮



正心正念,顺势而为!——赵洪亮



新年新气象!——赵淑文



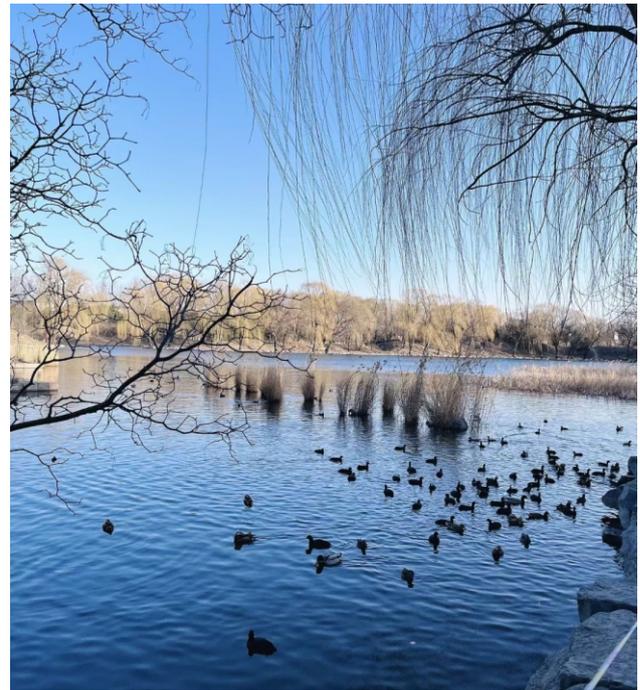
这一年,我们在车间里攻坚克难;这一晚,我们在欢歌中举杯同庆。感恩各位同事并肩作战,未来可期,马年我们继续“一马当先”!
——刘艳平



春暖花开,欣欣向荣,生机勃勃,播种的季节到了,收获的季节不远了。
——刘致安



开工大吉!——王谢京逸



一年之计在于春,每天进步一点点——王丽珍





携手同心迎马年 共谱发展新篇章

——给利通家人的一封信

亲爱的利通家人们：

新年好！

光阴流转，新元肇启。值此辞旧迎新之际，我们心怀感恩与期待，向大家致以诚挚的问候与新年的祝福！过去一年，我们携手并肩、奋发进取，共同走过了五彩纷呈的2025。这一年，有惊喜也有遗憾，有收获亦有成长。虽无惊天动地的高光时刻，但每位利通人踏实勤勉的身影，凝聚成了企业稳健发展的基石，每一步都踏实而坚定。

回首2025，外部环境复杂多变，我们迎难而上、砥砺前行，成功应对了关税波动的挑战。主营业务持续夯实，多项研发与项目取得突破——核电软管、超高压灭菌机、液冷管路系统、API-17K系列软管、尼龙循环利用、硫化物微胶囊、母胶粒系列、树脂改性产品、HPP鲜生系列等新品相继上市，为未来两三年积蓄了强劲的发展动能。

一年来，公司四大板块——先进高分子新材料、流体管路、超高压装备、应用服务布局初显成效、协同发力，扎实践行“让流体技术幸福亿万大众”的使命，为利通的发展指明了清晰方向。

一年来，我们持续完善项目管理合伙制，为转型升级注入人才活力，打造出驱动利通前进的核心引擎。公司的发展理念也在积极转型：从关注盈利、聚焦项目，转向更注重社会价值与员工福祉。我们启动了一系列关爱计划，倡导“爱自己、爱家人、爱众人”，推动社会、企业与个人的共同成长，引导大家共同参与“吃健康、调健康、管健康”的大健康事业，为企业发展注入温暖而持久的新动能。

2026年，是国家“十五五”的开局之年，也是利通新发展阶段的关键元年。我们将继续聚焦可持续高质量发展的硬需求，做强做久，行稳致远；同时，投入更多资源推动大众健康与高质量工作生活，以正心正念回馈社会。

新的一年，我们将继续坚持“开源节流”的牛鼻子工作，强化市场营销，深化提质增效，全员践行节约，坚持杜绝浪费，深入贯彻“以客户为中心，尊重员工，敬畏产品”的核心价值观。

新的一年，我们将加强人才与组织建设，加快引进与培养紧缺人才，持续优化合伙制运营模式。

新的一年，我们将聚焦优质项目培育与战略投入，赋能企业高质量发展。

新的一年，我们也将面向全体利通家人，扎实推进“吃健康、调健康、管健康”专项活动，让大家真切感受到高质量工作与生活的红利。

新的一年，我们将继续完善员工分红机制，提升福利待遇，提高就餐标准，增加菜品品类，提升服务水平，持续增强每位家人的幸福感与获得感。

前路漫漫，初心如磐。2026，让我们以更加昂扬的斗志迎接挑战，以更专业的管理和更暖心的服务，成为高质量的价值创造者、有温度的幸福缔造者！

最后，衷心祝愿全体利通家人：马年腾飞，阖家幸福，身体健康，万事顺意！

愿新年，胜旧年；愿此刻，胜万言。

愿我们携手并肩，同心同德，共创利通新辉煌！

董事长：



主办:中共利通党委

《今日利通》编委会

总 编 辑:赵洪亮

副总编辑:王引生

编委会委员:

王谢京逸 刘致安 孙佩祝
何 军 周 鹏 赵淑文
赵 华 宇 贾战营 张 勇
张 朋 飞

(以上排名按照姓氏笔画顺序)

执行主编:范瑞芳

责任编辑:刘小明 陈建华

美术编辑:李真真

发行总监:王松松

投稿邮箱: info@letone.cn

引领·党建活动

01 / 奔腾迎丙午 聚力启新程

党委书记、董事长赵洪亮发表二〇二六年新春贺辞!

02 / 正心正念 顺势而为

利通科技2025年度表彰大会圆满落幕



聚焦·企业动态

04 / 马跃新程启新篇 聚力共赢向未来

利通科技召开2026年新春开工动员大会

06 / 聚势拓新 决胜致远

利通科技2026年营销大会盛大召开

08 / 智创未来·焕新利通

三爱沐春堂杯·AI短视频大赛重磅启幕

10 / 高性能改性PA66

直击高端制造痛点,赋能全场景升级突破



人文·最美利通

- 12 / 聚合力 精核算 创实效
- 14 / 坚守品质初心 勇攀技术高峰
- 16 / 深耕改善创效益 勇担使命启新程
- 18 / 易学智慧与中国式管理读书探讨
- 20 / 《易学与中国式管理》学习心得——以易明道 以道驭术
- 22 / 《易学与中国式管理》学习感悟
- 23 / 《易学与中国式管理》学习心得
- 24 / 读《易学与中国式管理》第六讲心得：以“六清醒” 筑牢董秘履职根基
- 26 / 《易学与中国式管理》学习心得——结合超高压装备研产销实践
- 28 / 悟易学智慧 践管理之道——《易学与中国式管理》读后感
- 30 / 《易学与中国式管理》在变易中寻找管理的“节奏感”
- 31 / 《易学与中国式管理》读后感
- 32 / 变易中求不易：总裁办工作的易学启示——读《易学与中国式管理》有感
- 33 / 学习易学与中国式管理心得
- 34 / 《易学与中国式管理》有感
- 36 / 1月优秀稿件



辟谷·轻养有道

- 37 / 自我管理从体重开始——7天轻断食瘦体调理解决方案体验
- 40 / 《7天轻断食辟谷实修心得》一次真正属于自己的自我管理复盘
- 41 / 爱自己,是终身浪漫的开始
- 42 / 七日辟谷营——解锁健康与自律的双重蜕变
- 43 / 7日畅轻辟谷——我减掉的不止体重 还有一种“堵”住的生活



品牌·展会展览

- 44 / 2026年北京石油展——第二十六届中国国际石油石化技术装备展览会
- 45 / 2026年埃及国际石油展
- 46 / 2026年马来西亚亚洲石油天然气展览会



第二十六届中国国际石油石化技术装备展览会

The 26th China International Petroleum & Petrochemical Technology and Equipment Exhibition

2026年3月26日-28日 北京·中国国际展览中心(顺义馆)

党委书记、董事长赵洪亮 发表二〇二六年新春贺辞！



奔腾迎丙午 聚力启新程

全体利通家人、各位合作伙伴：

岁序更迭，华章日新。在这辞旧迎新的美好时刻，我谨代表利通科技全体股东，向奋战在各岗位的全体利通家人、长期以来关心支持利通科技发展的社会各界人士致以诚挚的问候和新年的祝福！

过去一年，我们始终围绕“独创引领，利他聚能”的发展战略，确立了“让流体技术幸福亿万大众”的企业使命，精准诠释利通为谁而生、为谁而战的价值追求；构建高分子材料、流体管路、超高压装备、应用服务协同并进的四大业务支柱，推动企业迈进高质量发展新阶段；成功完成从“制造+服务”到“研发+制造+服务”的战略转型，“一院四所”夯实超高压流体技术创新研究院，新组建的超高压装备研究所、高分子材料研究所已顺利运行，为产业链发展注入崭新动能；持续完善分配机制，深化合伙制模式，吸引人才、留住人才，推动企业与员工的共同成长、共同富裕。

马年已至，奋进当时。2026年，我们将继续围绕“十五五”规划，以更加昂扬的姿态，带领全体利通家人：汇聚资源、协同攻坚，实现企业战略落地与业务突破；逢山开路、遇水架桥，打造一支能打硬仗、持续创新的项目团队；共创价值、共享收益，推动国家、社会、企业、个人共同发展；让利通成为高质量的价值创造者，有温度的幸福缔造者。

让我们以梦为马，不负时代；同心聚力，共赴前程！

最后，再次祝大家新年快乐、马年腾飞！

董事长：

2026年2月17日

正心正念 顺势而为

利通科技2025年度表彰大会圆满落幕

□ 刘小明



岁序更迭，华章焕新。2月14日，利通科技2025年度表彰大会在三爱沐春堂隆重举行。在迎朝阳、迈阔步、昂首挺胸利通路的激昂旋律中，利通人齐聚一堂，共同回望奋斗征程，致敬榜样力量，携手奔赴全新未来。利通科技党委书记、董事长赵洪亮、公司管理层及全体优秀员工及杰出团队共同见证这意义非凡的时刻。

致敬榜样力量 共忆2025奋进之路

2025年，在行业机遇与挑战交织的发展浪潮中，全体利通人在以党委书记、董事长赵洪亮为核心的领导班子带领下，坚定信心、实干为先，持续践行“独创引领、利他聚能”的发展战略，于变局中抢抓发展机遇，乘风破浪、笃定前行，在技术攻关、领域拓展、降本增效、品牌建设等方面取得了斐然成绩。

奋斗征程中，公司涌现出了一批恪尽职守、锐意进取的优秀员工和优秀杰出团队。他们以初心为帆、以拼搏为桨，在各自岗位上默默耕耘，用专业和实干书写了利通人的奋斗篇章，用热爱与担当交出了一

份份亮眼的答卷，持续为公司创造高质量价值，为用户带去更安全、更高效的流体技术解决方案，让“让流体技术幸福亿万大众”的使命落地生根。

锚定发展航向 擘画2026发展新蓝图

利通科技党委书记、董事长赵洪亮作了题为《独创引领，利他聚能，正心正念，顺势而为，让流体技术幸福亿万大众》的工作报告。他从生产运营、经营管理、技术研发、市场开拓、创新迭代等维度对2025年度工作进行全面复盘总结，并对2026年工作作出高瞻远瞩的战略部署。

报告指出，2025年是利通科技深耕突破、提质增

效的关键一年。面对国内外复杂严峻的发展环境与前所未有的挑战,全体利通人迎难而上、攻坚克难,“进”的步伐坚定有力,“新”的动能持续累积。企业围绕“独创引领,利他聚能”的发展战略,持续构建高分子材料、流体管路、超高压装备、应用服务四大业务板块协同并进的发展格局,研发实力、创新能力与综合竞争力稳步提升,成功实现从“制造+服务”到“研发+制造+服务”的战略转身,全面完成战略落地与业务突破,高质量发展成效赢得行业内外广泛认可。

报告强调,2026年,利通科技将紧扣“十五五”规划,坚守“独创引领、利他聚能、正信正念、顺势而

为”的发展战略,坚持“以客户为中心、尊重员工、敬畏产品”的核心价值观,持续夯实“一院四所”研发体系,在 高分子材料、流体管路、超高压装备及应用服务四大板块持续深耕,统筹资源、协同攻坚,逢山开路、遇水架桥,同心聚力、破局突围,实现价值共创、收益共享,推动利通科技行稳致远,全面建设“绿色、创新、数字、幸福”四个利通。

2026年,是国家“十五五”的开局之年,也是利通科技转型发展的关键元年。利通科技坚守正心正念,积极回馈社会,全力推进技术创新、产品迭代与品牌建设,推动超高压流体技术创新与应用迈向新高度,让流体技术幸福亿万大众。



马跃新程启新篇 聚力共赢向未来

利通科技召开2026年新春开工动员大会

□ 刘小明

2月22日(大年初六),利通科技全体职工齐聚行政办公楼前,隆重召开2026年新春开工动员大会,以昂扬姿态吹响新一年奋斗号角,为全年高质量发展筑牢根基。利通科技党委书记、董事长赵洪亮,各事业部总经理及各中心负责人出席本次会议。

凝心聚力 誓守安全

本次大会在激昂嘹亮的《利通之歌》中正式拉开帷幕。应急办公室主任谢恒起带领全体职工庄严举行安全誓师仪式,现场宣读《安全生产宣誓书》,全员共同立下安全承诺,共同筑牢平安利通。铿锵有力的誓言,彰显出公司对安全生产工作的高度重视与坚定决心,为全年各项工作平稳推进夯实安全根基。

擘画蓝图 共启新篇

利通科技党委书记、董事长赵洪亮发表开工动员重要讲话。讲话中,董事长赵洪亮全面回顾了公司过去一年取得的发展成果,向全体职工辛勤付出致以诚挚感谢,并围绕2026年公司战略目标与核心工作作出全面部署。

董事长赵洪亮指出,2026年是国家“十五五”规划开局之年,也是利通科技迈向新发展阶段的关键元年。他强调,全体利通人要牢牢锚定高质量可持续发展目标,持续深耕高分子材料、流体、超高压装备、HPP健康服务四大核心板块;全面落地质量管理体系与数据中心战略,纵深推进流程再造,深化合伙制改革创新,强化人才队伍建设。以“正心正念”的发展智慧与“顺势而为”的实干魄力,抢抓市场发展机遇,强化核心技术创新,全面提升企





业核心竞争力。

与此同时，利通科技将始终秉持“爱自己、爱家人、爱世人”的三爱理念，持续优化员工福利保障体系，扎实推进员工健康关爱行动，把人文关怀与健康理念深度融入企业发展血脉，推动社会、企业与个人的同频共振，为利通科技长远发展注入温暖与持久的内生动能。

最后，董事长赵洪亮号召全体利通人以本次大会为新起点，同心聚力打造绿色、创新、数字、幸福利通，让流体技术幸福亿万大众。

开工纳福 喜添新彩

为营造喜庆祥和的开工氛围，为全体员工送上新年好运与美好祝福，大会特别设置幸运抽奖环节。随着幸运奖、三等奖、二等奖、一等奖、特等奖逐一揭晓，现场掌声、欢呼声此起彼伏，将大会氛围推向最高潮。一份份惊喜奖品，承载着利通科技对职工的暖心关怀与新春祝福，更饱含着对全体职工新一年奋勇拼搏、再创佳绩的殷切期许。

蓄势扬帆再出发，笃行实干向未来。此次新春开工动员大会，不仅为全体职工注入了强劲的动力，更清晰擘画了2026年的奋斗蓝图与前进方向。站在新的发展起点，利通科技全体职工将在董事长赵洪亮的带领下，以更饱满的热情、更昂扬的斗志、更务实的作风，同心聚力、破局突围，奋力谱写利通科技高质量发展全新篇章。

聚势拓新 决胜致远

利通科技2026年营销大会盛大召开

□ 刘小明



马年新春刚过，利通科技营销体系便以昂扬姿态全面吹响年度攻坚冲锋号角。2月24日，以“聚势拓新 决胜致远”为主题的利通科技2026年营销工作会议，在三爱沐春堂隆重举行。本次会议旨在凝聚全体营销精英思想共识、明晰发展方向、激发奋进动力，全力达成年度业绩目标任务。利通科技董事长赵洪亮出席会议并发表重要讲话。

复盘总结谋新篇 精准布局向未来

立足行业发展大势与利通科技2026年整体战略规划，各中心及事业部负责人依次作工作汇报，围绕市场攻坚、技术创新、新品推广、重大项目落地等核心工作，全面总结了2025年业务成果，阐述了2026年发展规划，并结合各业务板块特性与重点市场态势，深度分析、细化部署，制定科学可行的目标分解方案，确保年度各项任务高效落地、精准推进。

利通科技副总经理赵淑文在汇报中强调，当前市场竞争日趋激烈，企业要实现破局突围，必须紧盯市场动态与客户核心需求，在技术创新、品牌铸造、市场拓展、服务优化、品质提升等关键领域持续深耕发力。各部门需凝心聚力、精诚协作，以开拓进取之姿拓展市场版图，以磅礴奋进之势谱写利通科技高质量发展全新篇章。

战略领航明方向 凝心聚力攀高峰

在认真听取各中心及事业部工作汇报后，董事长赵洪亮围绕产品升级、服务优化、渠道深耕、创新迭代、团队建设、市场开拓、品牌塑造、营销传播等核心维度，对2026年重点工作进行全面统筹与科学部署，明确了公司市场定位、核心竞争策略与重点目标市场，并就落实2026年营销战略提出三点要求：

一是必须抓稳、抓牢2026年营销牛鼻子工作。聚焦国内外双市场推进品牌战略落地，依托中央研究院核心技术优势，在高分子材料、流体技术、超高压装备及HPP鲜生健康服务四大板块全面发力，推动思维迭代升级，主动拥抱市场变化，以快速高效的行动确保营销工作落地见效。

二是纵深推进“大鲸鱼”战略，确保落地生根、开花结果。各业务板块紧扣年度营销目标，聚焦核心重点项目，全力构建全域营销新格局，深度完善“大鲸鱼”战略营销体系，奋力开创销售业绩增长新局面。

三是实现全域协同发力，搭建全球化传播与营销矩阵。持续拓展市场覆盖的广度与精度，全面彰显利通科技“全球流体技术产业引领者”的品牌形象，着力提升品牌国际影响力与行业核心渗透力。

最后，赵总指出，2026年营销战役的战鼓已擂响，全体营销人员皆是冲锋向前的战士，而非置身事外的旁观者。希望营销体系全体同仁，以更昂扬的斗志、更务实的举措、更坚定的信心，深耕国内外市场，以品牌战略为旗，在流体板块深耕细作，在材料与超高压装备板块开疆拓土，在HPP鲜生板块大胆破局，全力打赢市场攻坚战、业绩突围战、品牌提升战，让流体技术幸福亿万大众，实现社会、企业与个人的协同发展、共赢未来。



军令如山践使命 凝心聚力启新程

本次营销大会进一步统一了思想、明确了方向、压实了责任，为利通科技2026年全年营销工作奏响了奋进序曲。会议现场，各事业部负责人根据各自肩负的职责、使命与董事长赵洪亮签署2026年营销目标军令状，以庄严仪式立下攻坚誓言，彰显出开战即决战、起步即冲刺的必胜信念。大家纷纷表态，将坚决贯彻落实公司战略决策，全力以赴冲刺年度营销目标，勇攀营销新高峰，为利通科技高质量发展注入强劲动力。

战鼓催征千帆竞，奋楫扬帆启新程。2026年奋进号角已吹响，利通科技将始终坚守“独创引领、利他聚能、正心正念、顺势而为”的发展战略，锚定构建“创新、绿色、数字、幸福”四个利通的目标，心往一处想、劲往一处使，以破竹之势攻克发展征程中的重重难关，以实干笃行将各项工作落到实处、做到极致，书写利通科技发展新辉煌。

智创未来·焕新利通

三爱沐春堂杯·AI短视频大赛重磅启幕

□ 刘小明

当AI创意邂逅企业风采，当镜头语言定格品牌魅力，一场属于利通人的创意盛宴正式来袭！《三爱沐春堂杯·智创未来：AI描绘利通科技新蓝图》AI短视频大赛重磅开启，诚邀全体利通员工踊跃参与，用创意镜头、智能技术，解锁品牌新表达，展现利通新风貌！



一、大赛参赛须知

参赛对象：利通科技全体员工，可个人参赛，也可跨部门组队，团队人数不超过5人。

报名时间：2月9日-3月4日，抓紧时间锁定参赛名额，开启创意创作！

报名方式：登录云之家→进入OA流程→选择行政板块→填写利通科技AI短视频大赛报名表，完成报名后，可前往行政部领取专门储存作品的U盘一个，为作品创作与提交保驾护航！

作品核心要求：

1.创作方向（任选其一即可），精准贴合主题更出彩：

业务展示类：产品创意解说、服务场景演绎、技

术亮点可视化等；

企业文化类：团队协作瞬间、员工暖心故事、趣味办公日常等；

未来想象类：AI如何改变工作/行业、利通科技未来发展愿景等科幻题材；

品牌宣传类：围绕“三爱·沐春堂”品牌，展现HPP食品特色、特色餐饮理念等。

2.格式规范：作品为横版或竖版短视频均可，时长控制在1-3分钟；格式为MP4/MOV，分辨率不低于1080p，保证画面清晰质感。

3.AI核心要求：作品需显著使用AI工具（如生成脚本、配音、图像、视频剪辑、特效等），提交时需注明所用工具清单，让智能创意成为作品亮点。

二、大赛奖项设置

为回馈每一份创意与用心，大赛设置多档重磅奖项，从专业摄影设备到实用好物，全员参与皆有惊喜，用实力赢取专属荣誉与奖励！

最佳人气奖（1名）：大疆 pocket4 相机

最具创意奖（3名）：大疆 Action4运动相机

AI技术应用奖（5名）：大疆 OM8手机云台

优秀作品奖品（20名）：联通随意连

参与奖（全员）：三爱沐春堂 HPP发酵胡萝卜混合果蔬汁

所有奖项将按照专业评分标准公平评选，从创意、技术、内容、人气等多维度综合考量，让每一份优秀作品都能脱颖而出，让每一位创作者都能收获认可！



（部分奖品图片来源于网络）

三、参赛温馨提示

参赛作品须为原创内容，无侵权、无泄密、无低俗信息，完全符合大赛及公司相关要求；作品需紧密贴合大赛主题与创作方向，充分展现利通科技或三爱沐春堂的品牌形象。

以镜头为媒，用AI赋能，让创意绽放！无论你是短视频创作达人，还是AI技术新手，只要有想法、有创意，都能站上这个舞台，用作品讲述利通故事，描绘企业未来。



2月9日-3月4日，报名通道正式开启，快来云之家完成报名，领取专属U盘，开启你的AI创意创作之旅吧！我们期待看到每一位利通人的精彩作品，共同以创意与智能，点亮利通科技的未来蓝图！

高性能改性PA66

直击高端制造痛点，赋能全场景升级突破

□ 刘小明

在“十五五”规划高端制造与绿色发展双重政策引领下，兼具高性能、适配性与工艺优势的工程塑料，成为制造业向精密化、轻量化、绿色化升级的核心支撑。利通科技改性工程塑料PA66，聚焦材料性能定制化升级，兼顾结构稳定性、场景适配性与生产经济性，为汽车、电子电气等领域高端制造提供专业材料解决方案！



改性工程塑料PA66|高端制造的性能标杆

PA66（聚酰胺66，俗称尼龙66）是五大工程塑料中产量最大、品种最多、用途最广的高性能品类之一，天生具备优异的机械、热学与化学性能。利通科技改性工程塑料PA66，依托专业配方研发与工艺优化，通过增强、增韧、阻燃、耐磨等定制化改性，进一步放大材料核心优势，成为高端制造领域的优质之选，**核心特性尤为突出：**

机械性能：拉伸强度达120-200MPa，抗冲击性与耐磨性，可承载高应力工况，适配精密结构件生产；

热稳定性：熔点250-260℃，连续耐热温度80-120℃，可适应高温作业环境，耐热性更优；

耐化学腐蚀：耐酸碱、有机溶剂与油脂，环境适应性强；

电绝缘性：经阻燃改性后可满足电子电气领域安全标准，适配各类绝缘部件生产；

定制化改性：可根据需求实现增强、增韧、阻燃、耐磨、耐候等多维度改性，精准匹配不同行业场景的性能要求；

工艺适配性强：适配注塑、挤出、模压等多种加工工艺，成型性能优异，可满足复杂结构制品的生产需求。

全场景深度应用|高性能赋能多领域升级

汽车工业：轻量化与高可靠双向赋能

适配发动机罩盖、散热器水箱等核心周边部件，凭借优异耐热性与耐油性，满足发动机舱高温、多油的复杂工况；可制作门把手、内饰卡扣等内外饰件，兼顾结构强度与轻量化需求；尤其适用于电动汽车电池支架等关键部件，以高强度特性实现轻量化设计，保障电池包结构稳定性与安全性。

电子电气：绝缘性与功能性双重达标

经阻燃改性后可达到行业安全标准，广泛用于连接器、断路器外壳等配电部件，兼顾电绝缘性与阻燃性；适配5G基站天线罩等通信部件，凭借优异耐候性与尺寸稳定性，适应户外复杂环境；可制作线圈骨架、线缆扎带等通用部件，在保障性能的同时实现成本优化。



工业领域：耐磨性与抗疲劳双重保障

适用于齿轮、轴承保持架等传动部件，依托自润滑与高耐磨性，降低设备运行损耗；适配输送带滚轮等工程部件，以优异抗疲劳性满足长期高频作业需求；可制作工业夹具、设备外壳等结构件，兼顾机械强度与成型工艺性，适配各类工业设备的定制化需求。

技术核心支撑|定制化改性破解性能瓶颈

响应“十五五”高端制造发展要求，利通科技深耕改性工程塑料领域，构建从配方研发、工艺优化到定制生产的全流程技术体系，针对PA66材料特性实现精准改性。公司引入自动化与数字化生产管理系统，实现生产全流程精准管控，有效提升生产效率、稳定产品质量，降低人为失误与综合生产成本；同时持续改进连续聚合工艺参数，深挖现有装置潜力，不断优化物耗、能耗指标，实现产品性能与生产效益双提升。



产品战略布局 | 高端化+绿色化双规并行

利通科技聚焦改性工程塑料PA66的高端化发展，重点扩大高性能改性PA66产能，涵盖耐高温、增强、阻燃、耐磨等特种牌号，精准匹配汽车轻量化、电动化，电子电气微型化、高频化等新兴领域对材料的苛刻性能要求，大幅提升产品附加值，有效规避低端市场同质化竞争。同时，公司积极布局循环经济，加强废旧PA66材料回收再利用技术的研发与应用，既响应国家“双碳”战略与ESG发展要求，也为应对未来资源约束与环保法规趋严做好准备，构建企业长期可持续发展能力。

依据行业多年实践经验与核心配方数据，利通科技高分子材料事业部结合汽车、电子、工业等不同行业客户的个性化需求，提供从材料选型、改性定制到生产适配的全链条解决方案，助力客户实现产品性能升级与制造效率提升。未来，利通科技将持续迭代改性技术与产品体系，不断拓展高端应用场景，助力更多企业向高端制造升级，共赴高质量发展新征程！

聚合力 精核算 创实效

□ 杨国淦

尊敬的各位领导、亲爱的同事们：

大家上午好！

今天，我能有幸站在这里，代表利通公司财务部领取这份沉甸甸的，而且十分具有份量的“杰出管理团队”奖项，心情十分激动。

这是全体财务人员共同努力的结果，也是公司领导对财务工作的高度认可。

2025年，财务部以公司总体发展目标为引领，以“服务创效盈利”为核心，牢牢抓住“精细

核算，降本增效”这一“牛鼻子”工作，获得了丰硕的成果：

主导公司全员降本，完成年度降本增效总额817.39万元；主导完成积压物资处理755.61万元；全年库存总额控制下降1817万元，部门自主开展资金理财创效549万元；合法合规争取新增税收优惠181万元……

以上成绩的取得，是与公司领导的指导和大家的支持分不开的，在这里，请允许我特别向公司的总掌舵人赵总、时任资源保障中心的赵淑文总、公司各事业部（中心）、各子公司的领导们，致以衷心的感谢！

这里，我还要特别感谢一下我们的财务团队，喜人成绩的背后，更是与所有财务人员夜以继日的努力和付出分不开的！

财务有句专业术语：有“借”必有“贷”，借贷必相等。“借”是付出，“贷”是回报，财务人深知这个道理，也用实实在在的努力与付出，验证了这一财务恒等式。

财务团队是一支团结奋斗的团队。团结就是力量，唯有团结，才能凝聚出强大的力量。2025年，开年的财务工作就十分繁重，年度预算的落地、年度财务决算与总结、年度降本指标、绩效指标测算与拟稿，年度账、物盘点、各个核算中心的经营分析、所有人员的薪酬发放、资金回收与开支等等。哪里需要财务运营数据，我们就核算到哪里，海量的数据，让有限的财务人员应接不暇，且件件工作均有时间要求，怎么办，财务人员全靠自我团结，相互帮助，按工作的重要和紧急程度，有序完成，确保质量。

财务团队是一支善于协作的团队。团结就是力量，协作方能取胜。众所周知，1991年海湾战争，是美军一次多国多兵种协同作战的胜利，2025年的印巴战争，更是一次高科技作战条件下多种武器协同作战取胜的典范。财务管理也如此，综合业务的协作显得十分重要，当财务管理遇到困难时，首要是团结有限的力量，其次就是规划好业务协作，然后逐个攻破较难而又必须完成的工作项目。



每年的定期财报,是财务部必须完成的业务大项目,特别是半年度财报,工作量与年报等同,披露范围之广,项目数据挖掘之深,均是大项业务工作之最。证券披露时间有硬性规定,一日也不得拖延,否则,后果不堪设想。怎么办,只有做好协作与分工,将报表与附注数据整理工作下沉,协同完成共同的目标。正是靠着这种协作的精神,确保了利通财报在证券披露中无任何差错,维护了利通在资本市场的良好形象。

财务团队是一支善于拼搏的团队。2025年,财务人于年初及早筹备了公司全员降本增效启动大会,明确目标,凝聚共识。全员参与降本增效是一项难啃的硬骨头,降本意识引领难、实施推动难,财务部硬是在组织的日常降本计划会、降本评审会和降本总结分析会中,将大家降本增效的智慧迸发了出来,较2024年的降本



增效业绩增长了66.49%。另外,随着子公司的不断增设,我们在财务人员不增加的情况下,已承担起了包含利通公司在内共计15个单位的账务核算,且不影响各公司的经营运行,这也充分展现了财务人员十足的拼搏风貌。

财务团队是一支忠诚担当的团队。由于财务职业的特殊性,财务部对人员的管理和培养提出了更高的要求,“品德高尚、忠诚担当”是财务部首要的价值观,并且始终践行这一价值观,守护着整个公司的财产和资金安全。让公司放心!是全体财务人的承诺,也切切实实做到了。

展望2026年,在公司面临复杂多变的外部经营环境下,为全面实现公司总体目标,财务工作仍然任重道远,财务人员有勇气、有信心去迎接各种困难和挑战,去创造更佳的成绩。

各位领导,同事们!时钟滴答,马蹄踏踏,时间的车轮在飞速向前,在传统农历马年新春即将来临之际,在此也顺祝大家马年愉快,阖家幸福!

坚守品质初心 勇攀技术高峰

□ 段豪

尊敬的各位领导、各位同仁：

大家上午好！

我是来自液压软管技术科的段豪。今天，能够作为优秀员工代表在此发言，我感到无比荣幸，也深知这份荣誉承载着沉甸甸的责任与期望。它不仅属于我个人，更属于每一位在实验室潜心钻研、在生产车间里反复调试、在客户现场攻坚克难的技术团队同仁们。



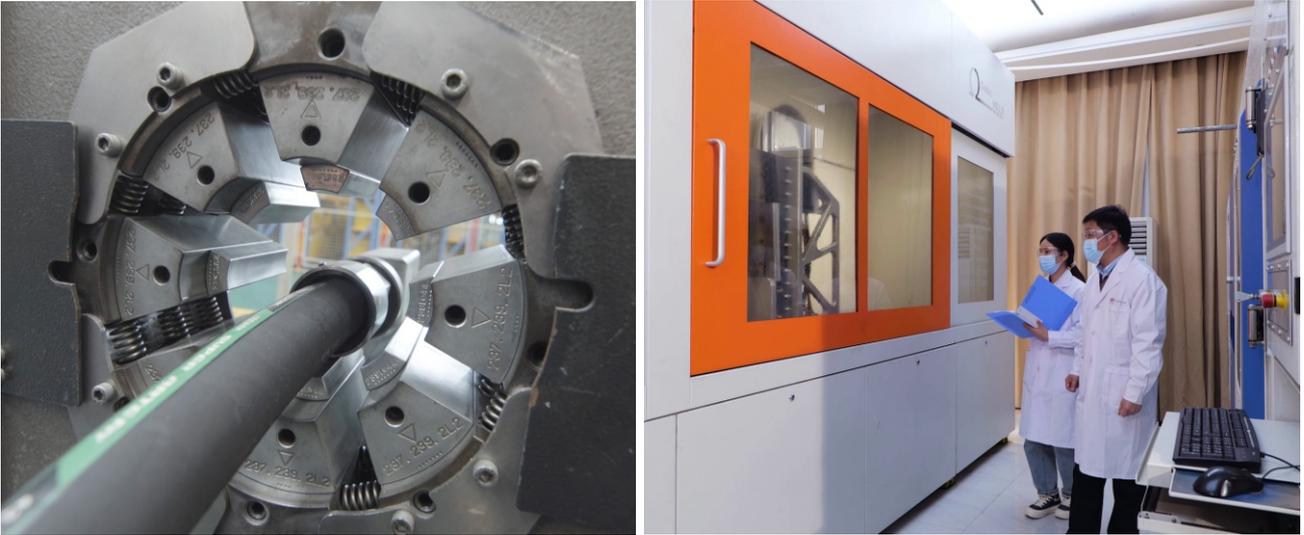
回首2025年，我们在公司“让流体技术幸福亿万大众”的使命指引下，在技术攻关与创新突破的道路上不断前行。作为利通大家庭的一员，我深刻体会到，我们的每一次技术迭代与突破，都是在为这个伟大的使命添砖加瓦。

作为一名技术工作者，我深知“敬畏产品”这四个字的份量。在流体技术领域，哪怕是一毫米的尺寸误差，一兆帕的压力偏差，都可能直接影响整套设备的运行安全与工作效率。过去的一年，我和团队始终坚守技术研发一线，全力攻克行业内的“卡脖子”难题：

针对超高压树脂软管产品对安全系数的极致要求，我们通过优化产品结构和钢丝选材，成功攻克了超高压树脂管的爆破压力技术难题，让19-6-1600、13-6-1800等规格产品爆破性能提升了15%以上，全面达到2.5倍安全系数要求标准。

面对8-8-3200树脂管在脉冲测试中的极限挑战，我们迎难而上，毫不退缩。经过无数次的机下预成型调试分析与缠绕工艺调整优化实验，最终实现320MPa超高压脉冲测试重大突破，在5Hz频率下脉冲测试成功

达到7万次以上，远超国际标准2万次的要求。这不仅是数据的胜利，更是我们对“高质量价值创造”理念的最好印证。



与此同时，我们研发的紧凑型超级大力神系列缠绕管，实现了百万次动态脉冲测试无失效，持续稳固了我们在行业内的技术领先优势。

这些成果的背后，是无数个日夜对数据的精益求精，是对每一个微小变量的极致把控，更是利通人“敬畏产品”最生动的实践。

独行快，众行远。2025年，也是我们技术触角向外延伸的一年。我们不再局限于传统的液压领域，而是主动拥抱市场发展趋势，积极向新能源与高端装备领域纵深迈进。

在新能源领域，我们从零开始，搭建了液冷管技术体系。从实验大纲编制、产品研发测试到完成产品说明书，我们不仅拿出了样品，更建立了一套规范完善的测试标准，为公司在能源赛道上的布局与发展筑牢了技术根基。

在高端装备领域，我们配合公司战略，在核电软管、核电HDPE管路、福士悬架管等项目上实现了关键技术突破。特别是在核电项目中，面对严苛的核级标准与技术要求，我们与团队协同作战、全力攻坚，完成了从材料选型、结构设计到总成验证的全链条技术攻关。

这些新领域的突破，离不开团队的协作，更离不开公司“独创引领，利他聚能”的战略指引。我们以技术赋能客户，以产品服务大众，用实际行动将“让流体技术幸福亿万大众”使命落地生根。

各位领导、各位同事，成绩属于过去，未来任重道远。在2026年，我将继续以公司“成为高质量的价值创造者、有温度的幸福缔造者”的愿景为指引，重点做好以下工作：

一是深化系统思维：在多项目并行推进的高压下，持续强化项目管理能力，确保每一项任务、每一个交付节点都精准高效完成。

二是坚持绿色创新：积极响应公司打造“绿色、创新、数字、幸福”四个利通的发展目标，在环保材料应用和数字化设计等方向持续探索，寻求新的技术突破。

最后，我想说，个人成长离不开团队的托举，更离不开公司这个大平台的培养。作为利通的一名技术人员，我将始终怀揣正心正念，顺势而为，以手中的图纸与数据为刃，继续为公司创造高质量的价值，为广大客户提供更安全、更高效、更可靠的流体技术解决方案！

深耕改善创效益 勇担使命启新程

□ 吴军辉

尊敬的各位领导、各位同事：

大家好！今天，我有幸荣获“改善之星”这一荣誉称号，内心既充满荣幸与感恩，也深感责任重大。这份荣誉，不仅是对我个人2025年度工作的认可，更归功于装备工程部整个团队，离不开每一位同事在岗位上的默默支持与并肩协作，更离不开各位领导的悉心信任与精准指引。在此，我向各位领导、各位同事，致以最诚挚的感谢！

2025年，作为装备工程部项目经理，我始终坚守“节能降本、提质增效”

的核心目标，聚焦公司能源消耗与设备管理的关键痛点，推进了一系列改善项目。每一项成果的取得，都凝聚着团队的汗水与智慧，也见证着我们一步一个脚印的努力。在能源优化改善领域，我们精准施策、多点突破，用实际行动为公司降低成本、提升效益。其中，蒸汽调配节能降本项目全年实现降本58.93万元，通过优化蒸汽输送流程、科学调配使用量，最大限度减少了蒸汽损耗，让每一份能源都发挥出最大价值；光伏发电效率提升项目全年降本15.07万元，我们不断优化光伏设备运行参数、加强日常运维管理，进一步提升了清洁能源的利用率，既践行了绿色发展理念，也有效节约电费开支；分时电价节能降本项目在2024年的基础上持续深化、稳步推进，2025年全年实现降本47.21万元，通过科学调整设备运行时段，合理规避高峰电价，实现了用电成本的精准管控。以上三项能源优化项目，全年累计降本121.21万元，圆满完成了年初制定的能源降本目标。

除了能源降本，我们在设备物资管理上也积极探索、持续改善优化。2025年1月，公司机械电气配件库存积压严重，不仅占用大量流动资金，还增加了仓储管理成本。针对这一问题，我们梳理库存、优化采购流程、大力推进废旧物资复用。经过一年的努力，到2025年12月，机械电气配件库存金额同比下降42.59%。此次改善，有效盘活了企业流动资金，降低了资金占用与仓储积压，显著提升了物资周转效率，为公司的良性运营注入了新的活力。

这份“改善之星”的荣誉，对我而言既是一份鼓励，更是一份沉甸甸的责任。更让我倍感荣幸的是，2026年，作为装备部部长，我将以此次获奖为新起点，不忘初心、牢记使命，带领装备工程部全体同仁，继续紧扣“节能降本、提质增效”的工作核心，在现有改善成果的基础上，进一步拓宽改善思路、创新工作方法、加大改善力度。



从设备管理员、到装备工程部项目经理、再到装备工程部部长，我的每一步成长，都离不开领导的悉心指引、同事的全力支持，更离不开岗位的锤炼与沉淀。初任设备管理员时，我长期扎根一线，与各类生产设备、电气配件打交道，小到配件的入库核对，大到设备的日常调试、故障排查，我始终坚守岗位、严谨细致，逐步摸清了公司各类设备的运行规律与损耗特点，也深刻认识到，设备的稳定运行是企业生产的根基，而精细化管理是设备高效运转的关键。这一段经历，让我养成了求真务实、扎根现场的工作作风，也积累了扎实的设备管理实操经验，为后续精准定位痛点、高效推进节能降本与库存优化项目奠定了坚实基础。



晋升为项目经理后，岗位的转变意味着责任的升级，更是对个人能力的全新考验。工作重心从单一设备、单个环节的管理，转向统筹协调团队力量、优化项目推进流程、平衡项目进度与降本目标。起初，面对诸多困境，我也曾迷茫无措，但在领导的悉心指导和同事的全力配合下，我学会了沉下心来理清思路，摒弃了单打独斗的思维，主动倾听团队意见、凝聚团队合力，与大家反复研讨方案、持续优化流程。这段项目经理的任职经历，让我快速提升了统筹协调、问题破解与团队管理的能力，更让我深刻体会到：改善从来不是孤军奋战，也并非一蹴而就，而是循序渐进、精益求精的长期坚守，更是“功成不必在我，功成必定有我”的责任与担当。

我深知，设备是企业生产的核心保障，设备管理水平直接关系到企业的生产效率、产品质量与运营成本。展望未来，我将以身作则、率先垂范，带领装备工程部全体同事脚踏实地、真抓实干，以更饱满的热情、更务实的作风、更创新的思路，全力以赴推进各项改善工作，努力为公司创造更大的价值，决不辜负领导的信任与同事们的支持。

最后，再次感谢各位领导、各位同事一直以来的关心、支持与帮助。改善之路，行则将至；奋斗之路，做则必成。2026年，我将带领装备工程部全体同事，凝心聚力、奋勇争先，持续深耕改善工作、精益求精，为公司的高质量发展贡献全部的力量！

易学智慧与中国式管理读书探讨

□ 张勇

在中华文明的智慧长河中,《周易》以“变易、不易、简易”的核心思想,构建起东方哲学的管理逻辑。作为一名管理者,我深刻体会到:中国式管理的精髓,正是将易学的辩证思维与企业实践深度融合,在动态平衡中追求“天人合一”的治理境界。而利通科技的战略纲领与发展实践,恰是这一管理哲学的生动体现。



一、变易:顺势而为的战略布局

“穷则变,变则通”,易学的“变易”思想与利通科技“正心正念,顺势而为”的战略不谋而合。当前,流体技术行业正经历绿色化、数字化的深刻变革,我们以中央研究院为核心载体,在材料板块研发高性能橡塑材料,在流体板块布局超高压管路、液冷管路系统,在超高压装备及HPP鲜生健康服务板块开拓新兴市场——这种多维度、跨板块的战略布局,正是“观天之道,执天之行”的企业实践:精准洞察行业技术迭代的“天时”,牢牢把握客户需求升级的“人和”,通过动态调整业务方向,在行业变革中抢抓先机、占据主动,实现因势而谋、应势而动、顺势而为。

二、不易:守正创新的价值坚守

“不易”是易学的底层逻辑,代表万变之中不变的根本,这与利通科技“以客户为中心、尊重员工、敬畏产品”的核心价值观一脉相承。质量管理层面,我们构建“全流程追溯体系”,从原材料检测到成品出厂,每一道工序都恪守“敬畏产品”的初心;客户服务层面,推行“定制化解决方案”,以“不易”的诚信原则赢得市场信赖;员工管理层面,践行“尊重员工”的理念,通过“师徒制”“技能大师工作室”等机制,让技术传承与人文关怀成为企业不变的底色。正如《周易》所言“天行健,君子以自强不息”,坚守核心价值,方能行稳致远。

三、简易:聚能增效的管理实践

“简易”是管理的至高境界。利通科技“独创引领,利他聚能”的战略,正是对“易简而天下之理得矣”的现代诠释。技术研发上,以中央研究院为核心,整合资源,简化创新流程,聚焦核心技术实现“单点爆破”、精准攻坚;生产管理上,推动数字化车间建设,打通“研—产—销”数据链,让复杂流程变得“一目了然”;团队协作上,倡导“正心正念”的沟通文化,以利他之心消解内耗,让简单纯粹,同向同行成为团队凝聚的核心法则。化繁为简、删冗增效的管理实践,最大限度激发组织效能,让企业运营回归高效、精简的本质。

四、阴阳平衡:中国式管理的辩证智慧

中国式管理的精髓,在于“情、理、法”的动态平衡,这与易学“阴阳调和、互济共生”哲学思想完美契合。利通科技的“四个利通”发展目标,正是阴阳辩证智慧在企业治理中的生产实践:

绿色利通:以“阴”的柔韧践行环保责任(如绿色工厂、光伏发电等),以“阳”的刚健突破技术瓶颈(如材料板块的绿色材料创新),刚柔并济实现可持续发展。

创新利通:以“阳”的进取推动技术革新(如液冷管路、核电管路的自主研发),以“阴”的包容吸纳外部智慧(如与高校的产学研合作),构建开放协同的创新生态。



数字利通:以“阳”的效率构建数字化管理体系(如生产流程的实时数据监控),以“阴”的细腻关注数据安全与员工隐私(如建立严格的信息保密机制),平衡发展效率与经营风险。

幸福利通:以“情”凝聚员工(如“员工关怀计划”),以“理”驱动成长(如“技能晋升通道”),以“法”保障权益(如完善的薪酬与福利制度),实现“以人为本”的幸福缔造。

这种阴阳互济、刚柔并施的管理思维,让企业在高速发展中,始终保持组织活力与人文温度。

五、结语:以易启智,以文化人

易学的智慧,不在于玄奥的理论,而在于知行合一的实践落地。利通科技的战略纲领,从“愿景”到“使命”,从“核心价值观”到“战略目标”,本质上是一套融合易学思维的中国式管理体系:以“变易”应对外部变化与市场挑战,以“不易”坚守价值初心与经营底线,以“简易”提升管理效能与运营效率,以“阴阳平衡”协调组织生态与发展关系。



作为管理者,既要善用现代管理工具与技术手段,更要深植中华优秀传统文化,汲取东方管理智慧,让“让流体技术幸福亿万大众”的使命,在易学智慧的指引下,真正成为企业高质量发展的“道”与“术”。未来,利通科技将继续以“易”为鉴、以“中”为体,守正创新、笃行致远,在全球化竞争中书写中国式管理新篇章。

《易学与中国式管理》学习心得

——以易明道 以道驭术

□ 赵淑文

管理的核心在于先明“道”，再精“术”——道是底层规律和核心逻辑，术是落地方法和实操路径。近期系统学习《易学与中国式管理》一书，发现易学的智慧恰恰为中国式管理搭建了清晰的道与术框架，让我对“以道驭术、术以载道”有了更贴合工作实践的理解，现将些许感悟梳理如下。



易学的核心，是为管理立“道”，让所有业务推进有根本遵循。这所谓的道，既是事物发展的规律，也是做企业、管业务的底层逻辑。于我分管的六个部门而言，易学中“变易与不易”的辩证思想，是最核心的管理之道。市场永远在变，国贸部要适配海外政策、客户需求的动态调整，市场部要紧跟国内行业趋势与竞争格局的变化，这是“变易”的必然；但无论外部如何变，有些根本准则始终不能变，这是“不易”的坚守——国贸部守海外贸易的合规之道，质量管理部与检验中心守质量把控、检测精准的立身之道，数智化部守技术服务业务的初心之道，人力资源部守人才培养、组织赋能的发展之道。这份变与不变的道，为六大板块业务锚定航向，确保我们在策略调整时不迷向，在推进工作时不跑偏。而易学的“阴阳平衡”，则是跨部门统筹的道。六大板块职能各异，却并非各自为战，国贸与市场是内外市场的阴阳互补，质管与检验中心是质量预防与结果把关的阴阳相济，人力与数智化是人才软实力与技术硬支撑的阴阳相融，把握这条对立统一、相互成就的道，才能让各板块从“单独发力”变成“协同聚力”，这也是中国式管理中“和而不同”的精髓。

以易学之道，驭管理之术，是此次学习最核心的实践思考。道是方向，术是路径，脱离了道的术，容易流于形式、偏离本质；没有术的道，也只是空中楼阁、难以落地。结合六大板块的业务特性，这份“以道驭术”体现在日常管理的方方面面。循“变易与不易”之道，在术的层面，便要求国贸部不墨守成规，动态梳理海外重点布局区域，适配不同市场的产品需求与合规要求；市场部深耕市场核心赛道，紧跟客户需求变化调整营销思路，而质管与检验中心则将质量底线落到具体的管控流程、检测标准中，数智化部围绕各板块的核心业务需求优化技术方案，不搞“为了数字化而数字化”的形式主义，让所有“变”的动作，都围绕“不变”的核心展开。循“阴阳平衡”之道，在术的层面，便要搭建具体的跨部门协同机制——让国贸与市场共享客户需求、产品适配等核心信息，实现国内海外市场的联动；让质管部与检验中心建立日常沟通机制，形成“生产过程管控+成品精准检测”的质量闭环；让人力资源部结合各板块的岗位特性，定制化开展人才培养与激励，数智化部则为各板块配齐适配的数字化工具，让“人技协同”真正赋能业务。而易学的“中庸之道”，落地为术，便是把握各板块业务推

进的节奏与尺度,制造重稳进、求务实,国贸部拓展海外市场不贪多求快,而是择政策友好、需求匹配的区域稳步布局;质管与检验中心制定标准不极端,而是贴合行业要求与企业生产实际,兼顾质量与效率;数智化部的技术赋能不追求“大而全”,而是小步迭代、按需落地,这份“过犹不及”的术,让业务推进更贴合企业实际。

此外,易学“生生不息”的道,也让我对各板块的创新发展有了更具体的术的思考。万物唯有革新成长,方能长久,这是企业发展的根本道,而落地到六大板块,便是让创新融入日常业务的小切口里。国贸部可探索跨境电商与传统贸易结合的新渠道,市场部可尝试贴合不同品类特性的新营销方式,质量管理部与检验中心可联动数智化部,探索质量管控、检测工作的数字化升级,人力资源部则可搭建更具针对性的人才梯队培育体系,让各板块的创新不是喊口号,而是落到具体的业务动作中,以点滴的革新,让六大板块始终保持发展活力,这便是“生生不息”之道下,最贴合工业品制造行业的创新之术。



此次学习《易学与中国式管理》,我最大的收获是读懂了易学智慧与中国式管理的核心——以易明道,明的是事物发展的规律、企业管理的本质;以道驭术,驭的是贴合业务的方法、落地实操的路径。于我而言,统筹六大板块的管理工作,往后仍会继续循着易学的道,结合行业特性,打磨更贴合各板块业务的术,让道与术相融,让管理更贴合规律,让各板块协同更顺畅,真正让传统易学智慧,赋能企业管理的实际实践。

《易学与中国式管理》学习感悟

□ 刘铁旦



二月假期期间，我大致学习了《易学与中国式管理》一书。之所以说是大致学习了，一是这本书只学习了一遍，二是在学习的过程中，对部分内容尚在领会消化、未能全然透彻理解。此前我也曾学习《质量免费》、《阿米巴》、《生产现场管理》等现代管理著作。相较之下，最直观的感受是：其他管理书籍重在“授人以鱼”，提供具体方法与工具；而《易学与中国式管理》贵在“授人以渔”，传授底层逻辑与思维智慧。

结合学习体会，我将几点感悟与大家分享：

一是本书立足中华本源智慧，重新定义与诠释了管理的本质。书中以三才哲学、持经达权、修己安人为核心，构建起顺应中国人文精神与本土国情的管理体系：以三才格局谋全局，以忧患意识守底线，以自强与节制定节奏，以修身养德为根基，以合作共赢为目标，以共同信念聚力量，以持续学习应万变，以凝聚人心谋幸福，以严格自律创未来，形成了一套系统、厚重、贴合实际的中国式管理哲学。

二是作为管理者，对外一切管理的根本，都是源于自我管理，源于自律与精进中。唯有管理好自己的心态、言行、时间与目标，才能引领团队走向未来。这也是本书中提到“反求诸己”的管理核心要义——管理从修身开始，先修己，后安人，方能行稳致远。

三是管理者要有自强不息、积极进取的精神。常言道“人生不如意事十之八九，常想一二，不思八九”，重在修身养性；而站在管理视角，则应常思八九、不忘一二，主动识别问题、预判风险、直面挑战、解决难题，把发现问题、解决问题当作工作常态，这才是管理者应有的责任与担当。

四是要持续的学习与创新。产品上要持续创新、管理上要持续改善。创新与改善是突破技术瓶颈、提升管理效能的关键。而这一切的前提，是保持学习、吸收新知、提升认知、拓宽视野。唯有在学习中不断迭代，在创新中持续升级，才能永葆生机与活力。

以上是学习这本书后的几点感悟，与大家分享共勉。

《易学与中国式管理》学习心得

□ 刘致安



研读《易学与中国式管理》后,我深刻领悟到:中国式管理的核心是将易学“变易、不易、简易”的智慧,融入现代企业管理实践中,突破了西方管理理论的单一框架,形成了更契合中华文化底蕴与国人思维习惯的管理逻辑。

本书核心观点鲜明,明确指出管理的本质是“修己安人”:先通过自我修养筑牢根基,再兼顾团队与事务管理,由内而外实现高效治理。易学的阴阳平衡之道,对应管理中刚柔并济的艺术——既有制度的刚性约束,也有人性的柔性关怀,避免过度严苛或放任散乱。比如企业管理中,既明确考勤、绩效等刚性制度(阳),也关注员工诉求、提供人文关怀(阴),正是阴阳平衡智慧的实操体现,既守住管理底线,也凝聚了团队人心。

书中将易学“穷则变,变则通,通则久”的思维,转化为管理中的应变智慧,提醒管理者既要坚守诚信共赢的不变内核,也要顺应时势、因境施策,做到“外圆内方”。同时,易学的忧患意识与谦卦智慧,也指引管理者居安思危、谦逊务实,凝聚团队人心。

此次学习让我明白,中国式管理并非无章可循,而是以易学智慧为根脉,融合现代管理科学,实现合理化治理。未来工作中,我将借鉴书中“观象析理、动态调整”的方法,平衡管理中的变与不变,提升自身管理素养,践行修己安人的管理理念。

读《易学与中国式管理》

第六讲心得：以“六清醒”筑牢董秘履职根基

□ 何军

细读《易学与中国式管理》第六讲“谦冲自牧与取得成功”，文中所阐述的“人生六清醒”智慧如明灯引路，为职业道路指明方向。作为董事会秘书，我深感这六重清醒既是履职路上规避风险的“护身符”，也是平衡二级市场波动与产业长期发展的“指南针”。易经智慧穿越千年仍历久弥新，也让我对“谦虚自持、戒骄戒躁”的亘古真理有了一定的体悟。



第一重清醒“认识成就有限”，须时刻秉持“天外有天，人外有人”的敬畏之心。企业取得的阶段性成果，离不开行业趋势、政策红利与团队合力的加持，绝非一成不变的绝对优势。在编制年报、发布业绩预告等核心工作中，必须坚守客观审慎原则，既不夸大经营成果，也不隐匿潜在风险，真实、准确、完整地呈现公司运营全貌。市场风云变幻、迭代不止，今日的行业领先，或许会因技术革新、竞争加剧而转瞬易势，唯有保持清醒认知，方能杜绝信息披露中的盲目乐观与主观偏颇。

第二重清醒“成就具有阶段性”，提醒董秘始终保持“清零心态”。公司股价的短期上涨、业绩的阶段性增

长，皆是过往努力的阶段性回馈，无法代表未来的持续向好。在资本市场中，“树不可能长到天上去”，当股价持续攀升时，更需警惕估值泡沫与市场风险，主动引导公司回归主业本源，以持续的技术创新、稳健的经营战略筑牢长期价值根基，而非沉溺于短期的市场追捧与表面荣光。秉持“常归零、常更新”的心态，方能助力公司在资本市场起伏中坚守定力，不因一时成就迷失长远方向。

第三重清醒“成就离不开他人帮助”，公司的发展绝非孤军奋战，而是股东、员工、合作伙伴、监管机构等多方力量同心同向、聚力同行的结果。在投资者关系管理时，需尊重每一位投资者的诉求，耐心沟通、专业答疑；在协调产业资源时，应常怀感恩之心，珍视合作伙伴的支持与信任。信息披露不仅是法定合规义务，更是凝聚各方共识、链接价值认同的桥梁，唯有让各界全面、清晰地认知公司价值与发展规划，才能赢得长久的支持与认可。

第四重清醒“成就是抓住机遇的结果”，深知资本市场与产业发展的机遇稍纵即逝，董秘需密切关注政策导向、行业动态、市场情绪等多重因素，协助公司把握战略机遇。在信息披露工作中，既要敏锐捕捉利好信号、及时传递核心信息，也要快速响应潜在风险、主动做好风险提示，以精准及时的信息沟通，推动公司顺势把握机遇、稳妥应对挑战。同时始终清醒认知机遇与风险相伴相生，坚决杜绝因盲目追逐机会而忽视合规底线。

第五重清醒“成就伴随负面影响”，是董秘应对市场波动的关键认知。正如易经阴阳相生、祸福相依的辩证智慧，企业股价持续上涨，可能暗藏高位持仓风险；业绩快速增长，或许引发市场对增长可持续性的质疑。董秘须时刻保持警觉，主动预判各类潜在负面影响，协助公司完善治理结构、提升信息披露透明度，以规范运作、坦诚沟通赢得市场信任，将潜在的负面因素转化为优化提升、精进治理的契机。



第六重清醒“成就本质虚幻”，教会董秘保持谦虚内敛的职业素养。名气、股价、短期业绩等外在表象，皆是一时之态、流动之景，唯有扎实的产业根基、良好的市场信誉、规范的治理体系，才是企业行稳致远的核心财富。履职过程中，须摒弃浮躁功利心态，不被市场短期热度裹挟，始终以“谦冲自牧”的态度深耕本职。无论面对股价上涨时的赞誉，还是市场调整时的质疑，均能保持平和笃定，专注做好信息披露、投资者关系管理等核心工作，以专业能力与职业操守为企业长远发展保驾护航。

易经智慧包罗万象，“人生六清醒”的智慧不仅是个人修身的准则，更是职业履职的行动指南。作为董事会秘书，唯有将这六重清醒内化于心、外化于行，方能在复杂多变的资本市场中严守合规底线、平衡各方利益，实现资本市场表现与实体产业发展的良性互动。这份谦虚不自大、审慎不冒进的东方智慧，从古至今亘古不变，必将持续指引我在职业道路上守正笃实、久久为功。

《易学与中国式管理》学习心得

——结合超高压装备研产销实践

□ 周鹏



一、在超高压领域寻求“道”与“术”的统一

通过深入学习《易学与中国式管理》一书，我深受启发。作为装备事业部负责人，主管超高压装备（HPP等静压、WIP温等静压）的研发、生产与销售工作，深感责任重大。超高压装备是典型的“高精尖”领域，要求极致的物理稳定性（耐压、密封）与复杂的工艺控制，这与《易经》中探讨的阴阳平衡、动静相宜的哲学高度契合。

如果说西方的技术标准是“术”，是解决“怎么做”的问题；那么《易学》中的管理智慧便是“道”，是解决“为何做”的问题。将易学思维引入HPP、WIP装备的管理，不仅能提升团队凝聚力，更能帮助我们在这个由物理极限定义的行业里，找到稳健而灵活的发展路径。

二、“不易”之为道：筑牢HPP/WIP设备的绝对安全根基

《易经》讲“不易”，是指在变动不居的世界中，总有一些根本性的原则是恒常不变的。对于超高压装备而言，这个“不易”就是对物理极限的敬畏和对安全底线的坚守。

HPP设备工作时动辄数百兆帕的压力，WIP设备在高温高压耦合下的运行，对材料的疲劳寿命、密封的可靠性提出了近乎苛刻的要求。在工作和学习中，我深刻反思：在市场竞争激烈、客户要求交期短的情况下，我们是否在某个瞬间对“安全冗余”有过一丝动摇？易学的“不易”智慧告诉我们，作为装备制造者，我们的“初心”和“根本”就是确保每一台出厂的设备都是安全的。这要求我们在研发端，对核心承压

部件的选型和疲劳仿真分析绝不能省；在生产端，对每一道焊缝、每一个密封圈的检测标准绝不能降；在销售端，对客户关于安装地基、操作规范的培训绝不能敷衍。守住这个“不易”，就是守住了超高压装备的生命线，也是易学“自强不息”在极端工程领域的体现。



三、“变易”之用：以柔性定制应对多元客户场景

《易经》的核心在于“变易”，强调因时制宜、与时俱进。这一点在我们HPP和WIP设备的销售与研发对接中体现得尤为突出。超高压装备并非标准化的“标品”。我们的客户群体多元：有的做食品杀菌（如果蔬汁、即食食品），需要温和且均匀的压力处理；有的做电池密封制备（如固态电池压实封装），需要精准控制的温压曲线；对数据完整性和可追溯性有特殊要求。这正是《易学》中“同中有异、异中有同”的场景。我们不能用一套固定的设备参数去套用所有客户，那就需要引导团队运用“变易”的思维：

研发端：要具备模块化设计的能力。将超高压的核心部件（如增压器、高压舱、立轱框架、控制系统）视为易学中的基本“卦象”，通过不同模块的组合（阴阳变化），快速响应客户的定制化需求。

生产端：既要承接研发新设计，又要支持销售端客户的不同要求，实现从“制造”向“制造+服务”的转型。

销售端：不能只卖设备，要懂客户的工艺。要根据客户不同的产品特性，提出“因时而变”的解决方案，甚至帮助客户探索新的应用场景。

四、“简易”之法：执简御繁，打通研产销协同堵点

“简易”是《易经》的高阶智慧，即将纷繁复杂的

现象归纳为简单的规律，从而执简御繁。对于装备制造企业，最大的内耗往往来自研、产、销的脱节：研发不懂销售的难（过度设计），销售不懂生产的痛（随意承诺交期），生产不懂研发的理（工艺执行偏差）。

学习《易学与中国式管理》让我意识到，要打通这些堵点，不能靠增加更多的会议和报表，而要靠找到那条“简易”的主线。对于HPP/WIP装备而言，这条主线就是“全生命周期的数据”。我们正在建立以设备BOM（物料清单）和运行数据为核心的协同平台：

简易的沟通语言：销售在接单时，不再描述模糊的需求，而是通过选型，将客户的需求（压力等级、容积、温度范围）转化为标准化的数据参数。

简易的研发目标：研发的目标不再是炫技，而是聚焦于如何在满足安全“不易”的前提下，通过优化



结构设计，降低生产成本（即“简易”化设计）。

简易的生产指令：生产部门依据数据参数生成的工艺路线进行装配和调试，所有关键节点的数据自动归集。

看似复杂的跨部门协同，就简化为对一套核心数据的维护和流转。正是易学“乾以易知，坤以简能”的管理诠释：用最简洁的方式，让团队各安其位、各尽其能。

五、结语：在高压之下，寻求均衡发展之道

作为装备事业部的带头人，研产销的重担在肩。HPP和WIP设备是在极端的物理“高压”下工作，而我们的团队管理则是在复杂的市场“高压”下运行。《易学与中国式管理》教会我的，正是在内外高压之下，寻求一种动态的均衡。

未来，我将继续秉持“不易”的底线思维，运用“变易”的灵活策略，追求“简易”的高效管理，带领团队将利通超高压装备打造成技术领先、安全可靠、客户信赖的行业名片，为公司的整体战略贡献“装备力量”。

悟易学智慧 践管理之道

——《易学与中国式管理》读后感

□ 贾战营



作为利旺流体的经理，在2026马年开工启新之际，我细读《易学与中国式管理》一书，愈发深刻体会到，这部承载千年华夏智慧的经典，并非晦涩难懂的玄学典籍，而是一套适配中国企业、贴合国人特质的管理哲学。书中以易学“变易、简易、不易”为核心，将阴阳平衡、修己安人、与时偕行的思维融入管理实践，既破解了我在日常管理中的诸多困惑，也为利旺流体突破困境、实现扭亏为赢，提供了极具价值的指引与启发。

易学的核心智慧，在于“三易”之道，这与企业管理的本质高度契合，更是我带领利旺团队前行的底层逻辑。“变易”强调“易穷则变，变则通，通则久”，世间万物唯有变化永恒，企业管理亦是如此。当前市场竞争日趋激烈，流体行业技术迭代加速、客户需求不断升级，利旺流体正处于攻坚破局的关键阶段，固守陈旧模式只会举步维艰。以往管理中，我曾陷入“路径依赖”，在市场策略调整、生产流程优化上不够果断，导致部分工作滞后于行业发展。读完此书我深刻认识到，作为管理者，既要正视变化，更要主动求变——面对销售目标硬任务，不能墨守成规，需带领销售团队灵活调整市场布局，贴合客户需求优化服务；针对生产环节的短板，要勇于推动工艺革新，在保障安全零事故的前提下提升产能与质量，以“变易”思维应对市场不确定性，为公司发展注入新动能。

“简易”之道，教会我们化繁为简、直击核心，这正是破解现代企业管理冗余困境的关键。易学强调“易简而天下之理得矣”，真正高明的管理，不是追求复杂的流程与形式，而是抓住事物的本质与核心，用最简单有效的方式解决问题。作为利旺的管理者，我常年深陷繁杂的事务性工作，有时反而忽略了管理的核心——凝聚人心、聚焦目标。结合书中理念，我深刻反思：日常管理中，应摒弃冗余的审批流程，简化沟通环节，让员工能够将更多精力投入到本职工作中；在目标管理上，围绕“安全零事故、扭亏为赢”的重点工作，拆解任务、明确权责，让各部门、各岗位清晰知晓自身职责与方向，避免“眉毛胡子一把抓”。对利旺而言，“简易”不仅是一种管理方法，更是一种务实作风，唯有褪去浮华、聚焦核心，才能凝聚团队力量，提升管理效能。

而“不易”之道，则警示我们坚守初心、筑牢根基，在万变中守住企业发展的“定盘星”。易学认为，宇宙运行有其永恒不变的根本法则，对企业而言，这份“不易”，就是企业的核心价值观、责任与使命，是全体利旺人

共同的追求与坚守。作为流体行业企业，利旺的“不易”，首先是坚守“安全第一”的底线，无论市场如何变化、发展如何紧迫，安全生产始终是不可逾越的红线，这既是对员工负责，也是对企业、对客户负责；其次是坚守“诚信经营”的准则，流体产品关乎客户生产安全与效率，唯有坚守品质、诚信履约，才能赢得客户信任，筑牢市场根基；最后是坚守“以人为本”的初心，员工是企业最宝贵的财富，利旺的发展，离不开每一位员工的拼搏与付出，正如书中所强调的，中国式管理的本质是“修己安人”，管理者既要提升自身素养，也要尊重员工、关爱员工，搭建成长平台，凝聚团队合力。这种“不易”的坚守，是利旺穿越困境、行稳致远的根本保障。

书中“阴阳平衡”的思维，更让我对企业管理有了全新的认知。易学认为，“一阴一阳之谓道”，世间万物皆有阴阳，相互对立、相互依存、相互转化，管理的艺术，就在于把握阴阳平衡的尺度。在利旺的管理中，这种平衡无处不在：制度的刚性与人文的柔性是一对阴阳，既要用严格的制度规范员工行为、保障企业有序运行，也要用人文关怀温暖员工、凝聚人心，做到“刚柔并济”；发展的速度与质量是一对阴阳，既要抢抓市场机遇、加快发展步伐，冲刺销售目标，也要注重生产质量与企业长远发展，避免“急功近利”；团队的协作与竞争是一对阴阳，既要倡导各部门、各岗位相互支持、密切配合，像流体一样顺畅融合、协同发力，也要建立合理的竞争机制，激发员工的积极性与创造性，实现“协作共赢”；管理者的“刚”与“谦”是一对阴阳，既要坚守原则、果断决策，也要秉持“谦谦君子，卑以自牧”的态度，虚心听取员工意见，不断提升自身管理能力。把握好这份平衡，才能化解管理中的矛盾与冲突，实现企业的和谐、稳定、高效发展。



作为利旺公司的经理，我深知自身肩负的责任与使命。当前，利旺正处于扭亏为赢的关键时期，市场的挑战与发展的机遇并存。《易学与中国式管理》一书，不仅为我打开了管理思维的新视野，更提供了切实可行的实践路径。在今后的工作中，我将带头践行易学智慧，将“三易”之道、阴阳平衡、修己安人等理念融入日常管理的每一个环节：以“变易”求突破，主动适应市场变化，优化管理模式与发展策略；以“简易”提效能，聚焦核心目标，简化管理流程，务实笃行；以“不易”守初心，坚守安全底线、诚信准则与以人为本的初心；以“平衡”促和谐，统筹兼顾各项工作，凝聚团队合力。

同时，我也将引导全体利旺员工学习易学智慧，将其中的处世之道、拼搏精神融入本职工作，让每一位员工都能在工作中提升自我、实现价值。2026马年，是充满希望与挑战的一年，也是利旺攻坚破局、再创辉煌的一年。我将以易学智慧为指引，以身作则、率先垂范，带领全体利旺员工凝心聚力、实干笃行，以“一马当先”的闯劲、“龙马精神”的斗志，全力以赴冲刺年度目标，力争实现扭亏为赢，推动利旺流体实现高质量发展，不负每一位员工的付出，不负企业的期望与使命。

读《易学与中国式管理》，读的不仅是千年传承的智慧，更是一套贴合中国企业的管理哲学。它让我明白，中国式管理，不是照搬西方模式，而是立足本土文化、贴合企业实际，用东方智慧破解管理难题、凝聚发展力量。未来，我将继续深耕易学智慧，结合利旺管理实际不断实践、不断反思，努力提升管理能力，带领利旺团队在复杂多变的市场环境中，行稳致远、再创佳绩，让千年易学智慧，赋能利旺新征程。

《易学与中国式管理》

在变易中寻找管理的“节奏感”

□ 李占江



《易学与中国式管理》一书所呈现的，远不止于古老的智慧在现代管理中的简单映射。它通过精妙的诠释，将《周易》那套动态、关联、审时度势的宇宙观，转化为一种充满东方智慧的独特管理哲学。其核心启示在于：卓越的管理并非追求静态的最优方案，而在于掌握复杂系统中的“节奏感”——一种因势而变，敏锐调整行动节律与力度的动态平衡艺术。

真正的管理智慧始于对世界“流动性”的深刻认知。相较于强调精准管控的主流管理范式，中国式管理坦然接纳不确定性，并从中汲取发展动能。它将组织视为一个生长中的有机体，而非一台严密的机器。管理者的核心职责，在于像高明的乐手感知旋律一样，去感知捕捉市场中涌动的“势”。当多数管理理论教人如何“对抗”变化时，这套东方哲学却教人如何“顺应”并“融入”变化，在恰当的时点（“几微”之处）轻推系统。

然而，“顺”势绝非无原则的跟随。本书最精妙的部分，在于揭示了中国哲学如何在动态中构建内在的“锚点”——即阴阳、五行等观念所蕴含的平衡法则。它摒弃“非此即彼”的二元对立，转而探寻对立要素间的共生与转化。例如，在制度设计上融合清晰规则的“刚性”与人文关怀的“柔性”；在领导力上平衡决策的“果决”与执行的“弹性”；在组织内部构建既相互激发又相互制约的生态网络。这种追求的并非僵化的稳定，而是一种“动平衡”——如同骑自行车，在持续的前进与微幅的左右调整中，实现更高阶的稳定。其本质是“执中”，即在众多矛盾与变量间，动态地找到那个最具生命力的黄金平衡点。

更进一步，本书将管理提升至价值与伦理的层面。易学中的“天行健”与“地势坤”，为管理注入了“自强不息”的进取精神与“厚德载物”的责任伦理，为现代管理注入了精神内核与价值底色。这让组织的使命超越了狭隘的利润指标，升华为成全个人、敬畏生态、回馈社会的长远担当。

读完此书，最大的收获是一种思维模式的刷新。它让我意识到，面对复杂的管理挑战，或许不应急于寻找“正确答案”，而是应先学会“感知节奏”——理解系统各部分的互动韵律，把握时机精准施策。这种“时中”的智慧，既是管理者必备的专业素养，更是在这个易变时代安顿身心、从容前行的生命哲学。它提醒我们，在效率至上与极致管控之外，管理还存在着一种更圆融、更具韧性的东方路径。

《易学与中国式管理》读后感

□ 别志晓



这次公司组织学习《易学与中国式管理》，并聆听了赵总的精彩解读，起初我还以为易学理论深奥晦涩、难以理解，但认真看完之后，反而觉得书中诸多理念与实际工作高度契合、极具指导意义。

书中阐述的“顺势而为”“因时而变”等思想，朴实易懂。运用到企业管理中，便要立足实际、灵活应变，而非机械固守制度、不知变通。很多时候团队运行出现问题，未必是人员能力不足，更多是管理方式与实际情况不相匹配。这一点让我深有感触，也让我明白，管理贵在活学活用。

另一个让我印象深刻的观点，是中国式管理格外注重人情通达与分寸拿捏。实际工作中亦是如此，单纯依靠制度约束，管理效果终究有限；真正能够凝聚团队、保障高效运转的，是彼此的信任、顺畅的沟通与相互的理解。管理若过于刚性生硬，易产生距离感、疏离感；但若一味讲求人情，又会丧失原则、失之于宽。因此，管理的核心，在于把握好刚与柔、情与理之间的尺度。

通过本次学习，我对管理本质与处事方式有了些新的理解。今后无论是带领团队，还是跨部门协同配合，我都会努力站在全局视角思考问题，就像赵总说的站在月球看地球，而不是只盯着眼前的结果。

总体来说，这本书让我体会到传统文化并非遥不可及的理论，其中的管理智慧可以融入日常工作、指导实践。真正的关键，在于我们是否愿意用心领悟、躬身践行。



变易中求不易：总裁办工作的易学启示

——读《易学与中国式管理》有感

□ 范瑞芳

在2月读书活动中，系统学习了《易学与中国式管理》一书。初闻此书，以为不过是借古论今的管理鸡汤；读罢方知，其中蕴含的“变易、简易、不易”之道，对总裁办的工作颇有启发。作为承上启下、协调左右的中枢环节，总裁办的工作既需要应对瞬息万变的日常事务，又需在纷繁复杂中把握不变之宗，这与易学智慧不谋而合。

一、在变动中坚守办公室工作的根本

《易学》讲“不易”，是指现象虽变，但规律和本质不变。对总裁办的工作而言，无论事务如何繁杂，“辅佐决策、保障运转”的根本职能不能变。书中提到“管理是修己安人的历程”，落实到具体工作中，就是要通过我们扎实的服务让领导无后顾之忧、让部门协作顺畅。无论是通知流转、会务组织，还是上传下达，看似琐碎重复，实则每一个细节都关乎公司运转的效率。读罢此书，我更加笃定：协调工作的“不易”，就在于以不变的服务初心，应万变的业务需求。



二、在动态中调整协调沟通的方法

易学强调“变易”，认为世界上唯一不变的就是变化。总裁办因身处信息交汇处，每天面对不同部门、不同层级、不同性格的人，沟通协调的方法必须因时、因地、因人而变，即权变。书中指出，国人厌恶



的是推卸责任的“圆滑”，欣赏的是化解矛盾的“圆通”。这让我反思，过去在跨部门协调遇阻时，有时急于求成、刚性推进，反而激化矛盾。易学智慧提醒我，要像太极拳那样，在协调中争取缓冲时间，寻找各方利益的平衡点，以柔性方式达成刚性目标。面对不同性格的同事，沟通的分寸、时机、语气都需权变，这正是“变易”之道在沟通协调实务中的运用。

三、在繁杂中抓大放小、化繁为简

易学讲“简易”，即大道至简，抓住规律就能化繁为简。总裁办工作头绪众多，若事无巨细平均用力，必然陷入事务主义。书中“乾卦”讲“群龙无首”，启示管理者要善于授权、培养团队；“坤卦”讲“厚德载物”，启示副手和下属要修炼承载力。作为管理者，需要思考：哪些是必须亲力亲为的关键环节，哪些可以放手让团队历练？如何通过优化流程减少重复劳动？易学告诉我们，管理的最高境界不是管住人，而是激活人。只有抓住主要矛盾、建立长效机制，才能从“救火队员”转变为“系统设计师”。

总之，学习《易学与中国式管理》让我深刻意识到，中华传统文化并非束之高阁的故纸堆，而是可以指导现代管理的实用智慧。在未来工作中，我也将努力践行“变易、简易、不易”之道：在坚守根本中保持定力，在权变调适中展现张力，在化繁为简中提升效率，以易学智慧赋能协调服务工作。

学习易学与中国式管理心得

□ 谢恒起

根据公司党委统一组织,我学习了《易学与中国式管理》一书。起初我心里还有些疑惑:我主要负责安全、环保等具体工作,把安全生产守住、不出问题不就行了?学习这类传统文化书籍,能有什么实际用处?但硬着头皮学习了几篇后,结合自身工作认真对照思考,反而悟出了很多实实在在的道理。



安全是企业发展的底线,没有安全,一切都为零。从事安全管理工作这些年,我最担心的就是固守老经验、老套路,总觉得去年平安无事,今年也不会出问题。但《易经》核心思想之一就是“变易”,万事万物始终处在发展变化之中。设备长期运行会老化、人员队伍不断更新交替、季节环境持续改变,随之而来的安全隐患也在动态变化。

前几年开展安排检查时,大致是走马观花,检查后将问题反馈给车间负责人督促整改,便不再跟踪落实整改效果。通过这次学习我深刻认识到,安全工作必须紧盯不放、常抓不懈,发现问题就要第一时间研判、及时处置。车间新进员工,要主动核实岗前培训是否到位、操作规程是否掌握、消防逃生路线是否清楚。做安全工作,就是要眼勤、嘴勤、腿勤,把隐患消灭在萌芽状态,绝不能等到事故发生再追悔莫及。

在环保管理方面,近年来监管标准越来越严、要求越来越高,这既是压力,更是推动企业规范发展的动力。《易经》里讲“不易”,就是根本原则不可动摇、底线不可逾越。在我看来,制度就是规矩,底线就是

责任。企业废水、废气处理流程,相关数据上报要求,均实时上传、接受各级监管部门实时监控。作为党员干部,我始终带头严守制度、坚守底线,全力维护公司长远发展。

作为行政部部长,日常管人管事,不能一味强硬。行政工作常常处于“上下衔接”的位置:上级要结果,基层怕约束。《易经》讲阴阳平衡,我体会到,管理既要讲原则,也要讲温度。不能总是严肃批评,也不能当无原则的老好人。面对员工出现违规行为时,坚持依规教育引导、从严要求,同时主动沟通、换位思考,多关心大家工作中遇到的实际困难,积极协调解决工具使用、作业安排等问题,以真心换真心,让管理更有说服力,职工更有认同感。党支部活动同样如此,不局限于办公室学习,而是带领支部党员走进车间、深入一线,现场排查安全隐患,让组织生活更接地气、更有实效。



通过学习《易学与中国式管理》,我对本职工作有了更清晰的认识:各部门安全平稳、环保合规、队伍稳定,大家安心工作、踏实生活,就是行政工作最实在的目标。今后,我将把易学智慧融入日常管理,把安全、环保等各项工作抓实抓细,真正让公司放心、让员工安心。

《易学与中国式管理》有感

□ 王紫辉

未读这本书之前，我便对《易经》的智慧很向往，它是古代帝王，政治家、军事家都想要学习的智慧宝典，你说谁不想学习呢。以前在上学的时候偶尔看过《易经》，但是由于那时的自己读不懂，看了一点也就扔一边了。现在踏入工作岗位了，来到了利通，很有幸有机会把它好好地读一遍，但这次不是读《易经》原文，而是读《易学与中国式管理》。这本书把《易经》的管理之道解析的很透彻，读完这本书自己在很多方面的思想有了新的感悟。主要有以下几点：

1. 领悟“三才哲学”，明晰组织层级与自身定位。“三才哲学”的大智慧，把公司各个层级分为三层，各干各的事，各守各的道。高层“有所不为而用天下，贵在知人善任”，重点是“安人”——把合适的人放在合适的位置上；中层“有所为有所不为，意在治理天下”，承上启下当“枢纽”，既得听老板的话，又得懂员工的难，刚柔并济才管用，别当只会传话筒的老好人；基层“有所为而为天下用，应该知法守法”，守规矩、重执行，把该干的活儿干扎实，筑牢公司的根基。“三才哲学”如同公司的分工说明书，其实不仅仅是公司，大到一个国家也是如此，各司其职，社会才能正常平稳有序地运行。高层定方向、中层搭桥梁、基层干实事。通过学习，我对自身岗位有了清晰定位，在上下级沟通、跨部门协作上也有了更成熟的认知，为未来高效开展工作明确了方向。



2. 常怀“忧患意识”，直面困境主动破局。书里说《易经》有四个“难卦”，分别对应不同的困境，核心就一句话：困难是常态，躲不开就别怕，主动破局才管用。“屯卦”，屯者，物之始也，屯卦代表人生、事业的初创，在初

期,大家都会遇到艰难险阻,但是我们必须有坚定的信念和锲而不舍的精神。比如书中以李时珍举例,不甘耻辱,不怕艰难,下定决心熬了数十载,完成《本草纲目》的编写,为后人提供了珍贵的医学宝藏。“坎卦”教我们如何做好二把手的问题,“到位不越位,用权不越权,主动不被动,补台不拆台,揽事不揽权,有功不争功,有责不卸责”把握好自己的度,不仅要有能力,还要有情商。“蹇卦”,书上以司马迁举例,碰到大挫折,受了委屈不埋怨,要沉下心来,发愤图强去解决困难,反身修德才能越挫越勇。最后一个是“困卦”,得有德川家康的隐忍,该蛰伏时蓄力,该出击时果断。当前市场环境瞬息万变,企业发展难免遭遇风浪,与其被动救火,不如像内蒙古正蓝旗治沙那样,提前“恐惧修省”,敬畏规律、防患未然,才能走得稳、走得远。

3.把握“自强不息与自我节制”的辩证智慧。《易经》说“天行健,君子以自强不息”,作为《易经》第一卦,表达了《易经》对人生的积极态度:“自强不息”。这就需要我们恪守“时、位、中、应”原则,审时机、明场合、守中道、善应势。搞清楚“时”与“位”的关系,进一步用符合生活的方式把“规律”展现出来,用诸如此类的方法就可以找到自己想要的东西,就可以明白自己想要的方向。努力做稻盛和夫说的“自燃人”,不用别人催,自己有动力,管住自己的欲望,在进取和稳健之间找到平衡,但是从现在来看,自己还不是“自燃人”,自驱力不足,学习力还需要拔高。希望此书能为自己的自驱力和学习力加上一把燃料。“我有三宝,持而保之,一曰慈,二曰俭,三曰不敢为天下先”,节俭是中华民族的传统美德,俭故能广,管理员工要遵循天道,节俭能够顺应自然法则,利人利己,长保富裕。比如一直宣扬的节约用水、节约用电等等,这是顺应自然,是可持续性发展,公司的开源节流、降本增效也是节俭的一个重要措施,只有这样公司才能走得长远。

4是强化目标管理与生涯规划,行有方向、控有尺度。成功始于清晰目标,正如彼得·德鲁克所言目标是方向与承诺,是整合资源,塑造未来的核心手段。《易经》“大过卦”告诫我们,做事必须提高规划、预判风险、备好对策,最大限度降低失误与损失,将大过失转化为小过失甚至无过失;“履卦”强调我们在前进过程中要讲秩序;“否卦”更提醒我们在前进过程中懂得适可而止,学会适时调整,不盲目冒进。其实目标和规划是一件事最重要的部分,首先知道做什么,然后知道怎么做,剩下的就是过程控制,使“船”走在应该走的航道中去,然后就会成功。

5.坚持循环学习与持续创新,与时俱进永葆活力。学习与创新是个人、企业乃至国家发展的根本动力。《易经》中的“渐卦”谈到了学习的观点,“渐者,进也”,渐为进,并且是有秩序的渐进。“循序”的目的就是“渐进”,“渐进”的结果就是成功。只有遵照一定的方式方法逐步“渐进”才能获得成功。学习不仅仅是个人,还有团队,本书中大雁团队的故事深入人心,“人”字形飞行,不是一瞬间就学会的,也是循序渐进,逐渐学习,逐渐试错,逐渐改进,逐渐进步的结果,另外还要有责任,敢于牺牲,勇于承担的精神。关于创新,华为芯片、鸿蒙系统等等都是自主创新的结果,任正非要求员工学习《华为基本法》,规范和发展内部动力机制,目的就是让员工会学习,能创新,从而实现公司的发展。要完成循环学习,要实现终身学习,得有点革故鼎新的精神。“革卦”,“井道不可以不革,故受之以革”,不管做什么事情,都要有除旧布新的思想,学会变革,学会创新。“鼎卦”,“革物者莫若鼎,故受之以鼎”。“革,去故也;鼎,取新也”,先革后鼎,才是真正得去旧更新。身处智能化时代,技术与理念迭代加速,我们必须树立终身学习理念,不断更新认知,勇于突破自我,才能时刻与时代相连接,不被淘汰。

6.恪守自我管理,在自省自知中追求卓越。发现自己是谁,了解自己要成为什么样,要实现卓越的自我管理,要学会四个修炼:1、吾日三省吾身;2、贵有自知之明;3、把痛苦当作信仰;4、心态成就智慧。每句话都蕴含深刻的哲理,但是重要的是自己怎么去落实,真的能做到每日对自己反省吗,自己真的有自知之明吗?痛苦,心态,自己能平衡好吗,当然如果自己都能做到,也不至于在书中寻求这些答案,但我们可以努力朝着这些方向前进。正如书中最后引用松下先生《学习之心》所说的“所有知识、技能并非与生俱来,乃是学习来的”,智慧来自一切深具浓厚、好奇的学习心。学习的心是迈向繁荣的第一步。

1月份优秀稿件

党委

赵洪亮 《一件小事的感悟：百元一课 泪光中的坚韧与尊严》 ★ 奖励100元

第一党支部

耿静 《客户的抱怨 市场的心声》 ★ 奖励100元

第二党支部

范瑞芳 《大雪纷飞中的风险哲思》 ★ 奖励100元

第三党支部

范三齐 《正心正念 顺势而为——学习赵总企业经营分享心得》 ★ 奖励100元

第四党支部

谢恒起 《安全之弦 须臾不松——从一起工伤谈安全管理的延展与深化》 ★ 奖励100元

第五党支部

贾战营 《我心目中的优秀员工》 ★ 奖励100元

第六党支部

何军 《以协同让利为钥 叩响反攻之门——关于对反市场围堵的一点思考》 ★ 奖励100元

自我管理从体重开始

——7天轻断食瘦体调理解决方案体验

□ 赵洪亮

元月31日，我开启了新一期的7天轻断食辟谷瘦体活动，循序渐进实现减重目标7-8斤，到2月6日体重已降7斤，达到了预期目标。回顾这几天，最大的变化就是左耳的嗡嗡声消失了，身轻如燕，感觉哪里都很轻松，血压也由135降到了122mmHg，睡眠质量也明显提升，一觉到天明，中间也无须起来四五次。精气神十足，自我体重管理又取得了一次阶段性胜利，战胜自我！整个体重回到了30年前的水准，仿佛又回到了年轻时代。

这其中的感悟总结有以下几点：第一天开始，我在潜意识里告诉自己，我正在辟谷，不饿不渴什么都不要喝，什么都不要吃，包括辟谷汤包与HPP胡萝卜汁果蔬，到了晚上才去喝一包调理包一瓶HPP胡萝卜汁。第二天、第三天同样如此，真的太饿才去喝一瓶HPP胡萝卜汁与汤包增加饱腹感。每晚11点睡前两三个小时如果确实想吃点啥，忍一忍就过去了，每天早晨没有一点饿感，不仅仅获得了轻松，更有称重后的胜利喜悦。从第三天起，睡眠一天比一天质量高，第五天、第六天都是一觉到天明。这期间因工作安排还喝了两次酒（没吃菜），吃了三四次水煮白菜，但都会先喝HPP胡萝卜汁，减少摄入食物量。每天早晨踮脚提振100次，提升阳气，同时练一遍八段锦，步行5000步以上。

说实话瘦体是一个长期坚持的事情，不是一朝一夕的活动。轻断食瘦体方案核心是训练大家实现“吃健康、调健康、管健康”，实现大家退休后高质量工作高质量生活三十年，创造更多的社会价值与家庭价值。经过七天的训练以后，还要再坚持二十一天的管控，养成少吃、会吃、慢吃、吃杂的习惯。从现在开始我们要从思想上树立身体是自己的，只有你自己不断地爱惜才能带来好的身体。体重管理是自我管理的一部分，如果一个人连自己的肚子、体重都不能控制，你能取得什么成就，鬼才相信。



我从2024年6月开始到现在一年半的时间，通过3期轻断食辟谷瘦体活动，亲身体会了如何从185斤的大

胖子瘦到现在156斤，还能保持不反弹，我复盘总结自己的亲身体验与大家分享：2018年我随橡胶协会领导一起去日本考察，当年徐会长看到我挺着一个大肚子说，一个连自己肚子都管不好的人，能把一个企业管好，谁能相信？当时我默默下决心要开始减肥，绝不能辜负徐会长的期望；但是每次吃饭我还是不能把控自己，哪个菜好吃吃哪个，不但块头大，吃得还快，总想明天再减。2024年6月深圳学习，我又看到长江商学院的很多同学坚持每天跑步，肚子都跑下去了，我决定跑步减肥，同时组建利通跑团带领大家一起跑，当时仅仅掉了五六斤，我深刻意识到光靠跑步不一定能够实现瘦体的目标。



2025年7月，利通成立三爱沐春堂，依托HPP绿色灭菌技术，树立“吃健康、调健康、管健康”的目标，训练吃好、吃少、吃杂的习惯；同时坚持每天晚上11点前准时睡觉；管控好情绪，一切都是身外之物，没有了身体其他全部归零。我亲力亲为，总结经验孵化出以最低的成本让更多的人能参与的瘦体健身项目，开展“吃健康、调健康、管健康”活动，践行让流体技术幸福亿万大众的使命，最终实现让更多的人退休后高质量工作高质量生活三十年，创造更多的社会与家庭价值，服务这个美好而伟大的时代。

近期我读了日本医学博士石原结实的《空腹力》和美国生酮饮食专家马克·西森的《一日两餐》，坚持每天不吃早餐，如果实在不习惯就喝一瓶300ml HPP发酵胡萝卜；坚持改变中餐与晚餐的吃饭顺序，先喝一瓶HPP胡萝卜汁，再吃素菜，最后吃鱼肉等其他食物；坚持每顿饭八分饱，让肠胃有休息的时间；坚持每天睡眠不少于八小时，中午冥想或睡20分钟；坚持春秋每周三四次五公里慢跑，顺便练练八段锦、太极拳；保持乐观向上的情绪，除了死亡什么都没有身体重要；坚持每周一天完全断食，每月有两天连续轻断食；让我们拥有一个身轻气爽、三高正常的肉身，带领我们奔向光明的未来。

- 爱自己，从养成少吃点、吃健康的习惯开始；
- 爱自己，从不断控制调节我们的情绪开始；
- 爱自己，从管好我们生活运动的日常开始；
- 爱自己，从吃健康，调健康，管健康开始；
- 爱自己，从坚持自我管理开始，自我管理从体重开始！



体重自我管理效果展示:

2024年:



2026年:



7天轻断食辟谷实修心得

——一次真正属于自己的自我管理复盘

□ 别志晓

今年春节前,我给自己安排了一场并不轻松、却意义非凡的挑战——参加自己亲自策划的“7天轻断食辟谷调理营”。这不是一次简单的体验,而是一场带着目标、带着验证,也带着自我检验的实践:我希望亲身走完整个流程,用真实感受去检验方案是否真正有效、是否可复制、是否值得推广。结果是确定的:7天体重下降8斤,身体状态明显改善;但真正改变我的,并不是数字,而是过程。

一、从“试一试”到“必须坚持”的心理转变。第一天并不难,真正难的是第二天开始。当身体习惯按时进食,突然进入轻断食状态,大脑会不断发出“想吃”的信号。那时我不断提醒自己:这不是节食,而是一次身体系统重启。当认知转变之后,饥饿感明显减弱,焦虑也随之下降。我发现——真正难控制的不是胃,而是习惯。二、身体的变化,是最真实的反馈。从第三天开始,变化逐渐显现:饭后困倦感消失,睡眠明显加深,早起精神充足,身体轻盈感增强。尤其明显的是:过去忙碌时常见的疲惫感,在第5天后几乎没有再出现。这让我第一次如此清晰地意识到:很多所谓“累”,并不是工作累,而是身体长期超负荷运转。三、这不是减肥,而是一次系统校准。以前我也尝试过运动减重,比如跑步、控制饮食,但效果总是阶段性的。这次最大的不同是——轻断食并不是消耗,而是调整。它不是单纯减少摄入,而是重建身体节律:饮食顺序改变,摄入结构优化,作息规律建立,情绪管理同步。当这些因素同时发生变化时,身体就会进入一种“自我修复模式”。四、亲身验证后的三个核心结论。通过完整体验,我总结出轻断食真正有效的关键,并不是“少吃”,而是三点:①节律比食物更重要,什么时候吃,比吃什么更关键。②情绪比热量更关键,焦虑状态下的身体,很难真正代谢脂肪。③

方法必须可执行,不能依赖意志力,而要依赖流程设计。五、作为策划者,我比谁都清楚一件事。如果一个方案只能短期有效,那它就不算真正有效。真正可行的健康方案,必须具备三个特征:普通人能坚持,日常生活能融入,不影响工作与社交。而这次实践,让我确认:这套轻断食模型不是理论,是可以落地执行的体系。六、对我来说,这次不是减重,而是升级。7天结束时,我最大的收获并不是瘦了8斤,而是找回一种久违的掌控感——对身体的掌控,对欲望的掌控,对节奏的掌控。那一刻我突然明白:真正的自律,不是逼自己,而是让身体愿意配合你。七、未来我会长期坚持的节律计划。这次结束后,我给自己制定了长期执行标准:每月一次3天轻断食,每季度一次7天调理周期,日常保持8分饱饮食原则,固定作息+情绪管理。因为我已经验证过——健康不是目标,而是一种可以训练出来的能力。

写给未来自己的提醒:爱自己,不是口号,而是行动顺序。先管理身体,再管理情绪,最后管理人生。当体重可控、精力稳定、睡眠深沉时,很多人生难题都会自动变得简单。

自我管理,从体重开始;人生升级,从身体觉醒开始。



爱自己, 是终身浪漫的开始

□ 刘艳平



大家好,我是三爱沐春堂第一期辟谷学员刘艳平,今天非常荣幸,在这里和大家分享我为期七天的辟谷之旅。

前些天,杏怡邀请我分享辟谷心得时,我第一反应是推辞,连忙说:“不行不行,还是把机会留给其他人吧,大家的减重效果都比我明显。”但杏怡对我说:“艳平姐,我看到你在这次辟谷期间,心态是最好、最乐观的。”正是这句话,给了我分享的勇气和底气。

其实,当初得知三爱沐春堂推出辟谷纤体活动,我就毫不犹豫地下定决心报名,内心满是期待,盼着活动早日开启。之所以如此积极,是因为这几年随着年龄增长,我的体重逐年上升,从2020年到2025年,足足增重了15斤。加之最近几次体检,血压、身体淤堵指标都超出了正常范围,让我心里十分苦恼,却一直找不到安全、有效的改善方法。

人人都爱美,我也不例外,总想抓住青春的尾巴,让自己保持健康、优雅的状态。虽然减肥的口号喊了一遍又一遍,可真正坚持起来,总是被各种借口打断,久而久之,自信少了,快乐也淡了。

而这一次辟谷,完全不一样。有赵总的带头引领,有中医彭老师、周老师的全程耐心指导,再加上各位伙伴一同参与、彼此陪伴,给了我莫大的决心和坚持到底的勇气。老师们带领我们练习八段锦、打坐冥想,让身心得到全面放松。看到老师们身姿轻盈、动作舒展、轻松打坐的状态,再对比自己身体僵硬,腿压不下去的样子。我便在心里暗暗下定决心,一定

要借此机会彻底改变自己。我希望通过这次辟谷,给身体来一次深度排毒、激活细胞能量,让身心彻底“焕新”,重新找回丢失的自信与快乐。

7天辟谷,我经受住了食物的诱惑,守住了信念,始终以积极重生的心态为自己加油打气。七天时间,不长不短,却留下了清晰而珍贵的变化:初始体重63.6公斤,第二天62.7公斤,第三天61.6公斤,第四天60.7公斤,第五天60.2公斤,第六天59.4公斤,第七天58.3公斤。每天早上起床第一件事就是称体重,看着数字一点点下降,身体也一天天变得轻盈。原本昏沉的头脑清醒了,肩膀舒展变薄了,腹部紧致平坦了,整个人臃肿笨重的感觉彻底消失。家人、朋友和同事都见证了我的蜕变,一声声“你瘦了”“脸小了一圈”“身材越来越匀称”的赞美,让我久违的自信重新回到脸上。更让我欣喜的是,困扰我许久的血压和身体淤堵指标,也慢慢恢复到了正常水平。

付出总有回报,坚持终有收获。人的一生,首先要学会爱自己,才能更好的爱家人、爱朋友、爱这个世界。在此,我衷心感谢赵总的引领,感谢彭老师、周老师七天来的悉心关爱与专业指导,也感谢一同参与的伙伴们,是大家的相互支持、彼此鼓励,才让我们都遇见了更好的自己。

接下来,我还会继续参加第二期、第三期辟谷活动,把这份健康、轻盈、积极向上的状态长久保持下去。

爱自己,是终身浪漫的开始。

七日辟谷营

——解锁健康与自律的双重蜕变

□ 贾战营

作为一名企业管理者，平日里工作繁忙、事务繁杂，常常把时间和精力都投入到项目与管理中，却忽略了对自身健康的关注。直到辟谷前体检，我看到自己血压高达155/118 mmHg，体重87.5公斤，才真正警醒：管理好身体，才是管理好工作与生活的根本基础。恰逢公司元月31日推出辟谷瘦身营活动，这无疑是我敲响健康警钟的同时，送上了一份珍贵的“健康福利”。我毫不犹豫报名参加，正式开启了为期七天的辟谷蜕变之旅。

辟谷第一天，我严格遵循辟谷手册的指导，彻底禁食，只喝HPP胡萝卜汁和沐春堂专业配制的辟谷中药包。起初还能适应，只是偶尔会想起往日三餐的滋味，但想到自己想要改善健康的目标，便咬牙坚持了下来。

到了第二天，饥饿感明显增强，腹中时有肠鸣，心绪也偶尔有些浮躁，但我依旧严守辟谷规则，依靠HPP胡萝卜汁与中药包平稳补充能量，不轻易破戒。

第三天可以说是整个辟谷过程的“难关”。饥饿感愈发强烈，仅凭中药包已难以缓解，身体也出现轻微乏力。在实在难以支撑时，我遵照手册指导，少量食用水煮青菜，并适当增加HPP胡萝卜汁的饮用，不适感得到有效缓解。但让我惊喜的是，当天称重时，体重已降至85公斤，短短三天减重2.5公斤；血压也明显回落至135/100 mmHg。这份看得见的改善，瞬间给了我坚持到底的强大动力。

辟谷后几天，我恰逢外出出差，环境变化对辟谷是一场不小的考验。每到用餐时间，看着同事们吃得津津有味，香气扑鼻，我只能刻意躲开，默默喝着自己的HPP胡萝卜汁。每当想要放弃时，赵总的话就会在耳边回响：“管好一个企业必须先把自己的身体管理好，管好自己首先要自律，一个连自己的肚子都管理不好的人，能管好一个企业，谁能相信？”。这句话如同明灯，时刻提醒我：作为管理者，要求团队做到自律敬业，我更要在健康管理上以身作则、率先垂范。随着时间推移，神奇的事情发生了，饥饿感竟然慢慢减轻，身体也逐渐适应了这种状态。即便在外出差，我也始终坚守辟谷原则，不因环境改变而半途而废。

七天的辟谷营圆满结束时，我再次测量数据：体重从87.5公斤降至81公斤，累计减重6.5公斤；血压稳定在125/95 mmHg，回归相对健康区间。同事和朋友见到我，都惊叹变化之大：困扰许久的大肚子消失了，整个人精神饱满、体态轻盈、神采奕奕，工作时精力也比以往更加充沛稳定。这次辟谷，不仅让我在体重、血压上收获显著改善，更让我深刻领悟到健康管理的真正意义。

今后，我将继续依托公司沐春堂理疗服务与HPP绿色食品，真正养成“吃好、吃少、吃杂”的健康饮食习惯；坚持早睡早起，远离熬夜陋习；学会调节情绪、缓解压力，不被工作焦虑裹挟。从吃健康、调健康、管健康三个维度，持续巩固辟谷成果，远离“三高”，严防体重反弹。赵总常常教导我们：爱自己，从养成少吃点、吃健康的习惯开始；爱自己，从坚持准时睡、睡好觉的生活开始；爱自己，从不断控制我们的情绪开始；爱自己，从管好我们的日常活动开始；爱自己，从吃健康、调健康、管健康开始；爱自己，从坚持自我管理开始，而自我管理，要从管理体重做起。

今天，我迫不及待地把这次辟谷的收获分享给身边的同事和亲友。好身体从来不是凭空得来的，而是从“爱自己”的每一个小习惯开始积累的。我也希望更多人能重视自己的身体，主动参与到健康管理中来，像用心经营事业一样呵护身体，最终收获长久的健康、活力与幸福！

7日畅轻辟谷

——我减掉的不止体重 还有一种“堵”住的生活

□ 李占江

当站在体重秤上,看到数字整整下降7斤时,我的内心却格外平静。这份平静背后,是一种比减重更深刻的领悟——原来,我是需要清理的,远不只是身体。

2026年1月31日,我报名参加了三爱沐春堂“7日畅轻辟谷体验营”,最初决定参与,更多是源于身心俱疲的状态——正如活动海报上一语道破的真相:你不是胖,是身体“堵住了”。我吃得不多,运动量也不少,可身体就像生锈的齿轮,体重纹丝不动,精力却持续透支。那种长期疲惫、状态低迷的感觉,一直困扰着我。当我看到“给身体一个短周期的修复窗口”这句话时,瞬间心动。当即决定参加这场2026新春辟谷体验。



第一天,手握温热的辟谷汤和色泽鲜亮的HPP发酵胡萝卜汁,我最大的疑虑是:不进食正餐,真的能保持精力和体力去上班和生活吗?尽管老师强调了“不脱产、可上班、可坚持”,但“人是铁、饭是钢,一顿不吃饿得慌”的固有观念,仍让我带着几分忐忑开启了这段辟谷旅程。

辟谷的过程比我想象中还平和。专业医师团队全程线上细致指导,从每天饮品的饮用节奏,到身体可能出现的微妙反应,都会提前讲解、耐心答疑。我渐渐明白,这并非一场靠意志力硬扛的饥饿挑战,而是一次有专业护航、科学有序的“代谢重启”。

这让我逐渐明白了这不是一场靠意志力死扛的饥饿游戏,而是一次有科学护航的“代谢重启”。辟谷能量包带来的饱腹感温润舒缓,HPP发酵胡萝卜汁的清甜,又恰到好处地安抚了口腹之欲。更珍贵的是医师团队传递的理念:我们不是在对身体,而是在倾听它、顺应它。当肠胃卸下繁重的消化负担,久违的轻盈感从身体深处慢慢蔓延开来。到第三天,我明显感受到,头脑中长期昏沉、混沌的状态消散了,仿佛蒙尘的玻璃被轻轻擦亮,思路清晰、心神安定。

第七天,减重7斤,是水到渠成的收获。但比数字更重要的,是专业老师为我解读的身体变化:体重下降只是表象,深层是紊乱的作息逐步归位,长期超负荷的脾胃得到珍贵休整。我也真正读懂了“畅轻”二字——通畅与轻盈,不只属于体重,更是一种由内而外的生命状态。

如今,活动结束,我已回归日常饮食,但有些东西永久地改变了。我不再对体重数字焦虑,因为我学会了辨别什么是真正的“饿”,什么情绪的“堵”。那42袋辟谷能量包与36瓶HPP发酵胡萝卜汁,清空的不只是肠道积滞,更是心里长期积压的关于“必须”和“匮乏”的垃圾。

感谢这场7日畅轻辟谷,它如同给身心做了一次精密的系统重启与深度养护。我减掉的是体重,收获的却是更通透、更舒展、更健康的自己。这,大概就是“焕新”的真正意义。

2026年北京石油展

第二十六届中国国际石油石化技术装备展览会

展位号：E3850

展会地址 /

北京·中国国际展览中心(顺义馆)

展会时间 /

2026.3.26-3.28



2026年埃及国际石油展 (EGYPES)

埃及开罗国际会议会展中心

2026年3月30日-4月1日

展位号

1D20



2026年马来西亚 亚洲石油天然气展览会

展会地点
马来西亚吉隆坡会议中心

展位号 E501

展会时间
2026年3月31日-4月2日



利他聚能 独创引领



利通科技官网



利通科技公众号

公司地址 / 漯河市经济技术开发区东方红路88号

服务热线 / 400-6191-666