

# 鸡公山酒业户外拓展训练活动圆满落幕

信阳消息(记者 曹 威)为进一步丰富员工的业余文化生活,调动员工工作积极性,培养团队合作精神,营造和谐的企业文化和良好的工作氛围,7月2日,鸡公山酒业营销部159名员工集体在风景如画的湖北绿林山开展了户外拓展训练活动。在为期两天的拓展训练活动中,先后进行了“军姿练习”、“风采展示”、“高空断桥”、“雷区取水”、“鼓动人心”、“毕业墙”等拓展训练项目,每项活动都充满了挑战性、趣味性,考验了团队的指挥、配合、协作、执行力和即时反应能力。

为了组织好这次拓展训练,鸡公山酒业负责人做了精心筹划与准备,围绕团队建设

精心挑选了训练项目,和拓展培训公司人员一起制订了详细的训练方案。到达湖北绿林山训练场后,按照教练的安排,全体人员参加了“军姿练习”、“风采展示”、“高空断桥”、“雷区取水”、“鼓动人心”、“毕业墙”等拓展项目。其中“雷区取水”是通过团队成员头脑风暴,想尽一切办法,在规定的时间内,用更多不同的方法取水,从而展示团队的协作能力、创新能力,“高空断桥”项目,充分认识自我,挑战自我,激发潜能,勇敢地面对困难,敢于抓住机会,培养大家勇于进取、勇于创新的素质和面对挑战时应具备的生存能力和适应能力。

每个项目结束后,培训教练都会对分出

的每一小队打分、考评,找出成功的经验和失败的原因,讲解责任、协作的重要性,此次拓展训练,虽然时间很短,但收获很多,让大家充分感悟到发挥团队作用的重要性,而且团队合作的力量是无穷尽的,一旦被开发,这个团队将会是不可战胜的,会创造出不可思议的奇迹。

此次拓展训练活动,增进了公司团员青年之间的沟通了解和情感交流,磨炼了意志,培养了团队协作精神。大家纷纷表示,一定要将此次拓展训练活动中体现出的团结协作、信任理解、挑战自我、攻坚克难的精神运用到本职工作中去,以昂扬的精神、踏实的作风和过硬的本领,为公司的发展贡献力量。



## 吃得杂 不如吃得杂

饮食多样化的概念已经深入人心,可很少有人清楚怎样做才能算得上饮食多样化。其实,饮食多样化并不是吃得越多越好,而是应该种类尽量杂。遵循以下4个原则,能让你轻松达到多样化饮食的目标。

**天然食物原则** 一方面因为很容易就能看出天然食物的原料是什么,另一方面其营养成分得到了很好的保留,且不会有油盐超标、添加剂过多的风险。而加工食品的问题往往在于,买了七八种食物,其实原料都差不多。比如说,饼干、面包等,主要原料都是面粉和油脂。

**类别全面原则** 每日需要摄入的食物种类最好能达到以下四类:第一类是提供淀粉的主食,包括大米、红豆、山药等;第二类是提供膳食纤维和维生素的食物,包括水果、蔬菜以及蘑菇等菌藻类;第三类是提供大量蛋白质的食物,包括肉类、水产品 and 蛋类;第四类是提供优质蛋白质并且富含钙的食物,包括奶类、豆制品和果仁类。

**食物调换原则** 要实现食物多样化,在同类食品当中,应当经常挑选不同种类、不同品种的食物。比如说,用小米等粗粮代替大米,若经常吃些豆类、薯类,就更符合多样化的原则,每天主食原料应该不低于3种,蔬菜要吃5种以上。

**总量不变原则** 食物多样化的最重要原则是,盘子中的总量一定不能变,吃了这一种,就要换掉另一种,或者另一种减少数量。如果吃了粗粮,就要减少精白米面;如果吃了鱼,就要减少肉;如果吃了瓜子,就要减少吃核桃的量。(忆 忆)



## 饭后吃核桃软化血管

很多人偏爱油腻的食物,这不仅会引发肥胖,也不利于心血管健康,建议饭后吃点核桃。

核桃是日常生活中常见的营养品,研究发现,核桃中含有精氨酸,有助于产生一氧化氮,能减少动脉硬化、让动脉保持柔软,还含有抗氧化剂和α-亚麻酸,有助于动脉健康。

美国加州核桃协会建议,每天饭后吃一把核桃仁。不仅有利于心脑血管健康,还能降低患其他疾病的风险,包括高血压、糖尿病等。需要提醒的是,核桃中脂肪含量较高,吃后要相应减少食用油的摄入量。(轩 轩)



地址:东方红大道明珠广场西侧兴亚赛博数码广场3、4、6层  
订台电话:0376-6318111 6318222

## 驴皮价格“失控”

### 东阿阿胶酝酿产品涨价

昨日,《第一财经日报》记者从知情人士处获悉,阿胶行业的龙头企业山东东阿阿胶股份有限公司(下称“东阿阿胶”)正在酝酿相关产品涨价方案,这或许会引发新一轮阿胶产品的涨价潮。

此次涨价的幅度在20%左右。以500克阿胶块计,现在的零售价格是870多元,涨价后零售价或会达到1100元。这一方案,经过相关程序批准后,最早可能在下个月实施。

自去年6月以来,作为阿胶主要原料的驴皮价格开始“失控”。彼时,每公斤驴皮价格在70元左右,今年6月涨至170元左右。预计到9月,这一价格会上涨到200元。

“如果驴皮价格上涨到每公斤250元,东阿阿胶将无利可图。”知情人士告诉记者,从长远来看,由于毛驴存栏量减少,再加上当前众多企业纷纷介入阿胶行业,驴皮的价格上涨趋势将不可遏制。

“将来如果涨价,那从客观上说是迫不得已,从主观上说,也是为了培育产业链条。农户都不养驴了,那也就没有阿胶了。”昨日,就涨价一事,记者致电东阿阿胶总裁秦玉峰,他如是称。

但此次酝酿中的涨价,还将接受市场和监管部门的考验。毕竟此次涨价,阿胶块突破了每500克1000元的“心理关口”,消费者能否接受,是个未知数。

(据《第一财经日报》)

## 每周一菜

### 糖醋樱桃萝卜



原料:樱桃萝卜8个,苹果醋30ml,糖30g,盐2g

做法:

- 1.樱桃萝卜切薄片,底部不切断;
- 2.放入碗中,加入盐腌渍约半小时,待萝卜稍稍变软,清洗掉盐分;
- 3.苹果醋、糖混合混合。如果觉得太浓,可以少量加一些清水稀释;
- 4.把调好的汁淋到萝卜中,腌渍20分钟即可食用。(据天下美食网)

# 国窖1573 逆市提价被指自毁前途

## 奢望借高价赶超茅台

继年初被爆胁迫经销商保价而备受诟病后,国窖1573母公司泸州老窖试图通过价格打造高端品牌的梦想并没有改变。昨日,《北京商报》记者获悉,泸州老窖计划将国窖1573的零售价从原来的1389元提高到1589元,涨价幅度超一成,这也是当下高端白酒萎靡不振、茅台等品牌纷纷大幅降价的背景下首个逆市提价的高端白酒品牌。业内担忧,在高端白酒逐步回归市场后,高价已并非衡量是否高端的唯一标准,此番国窖1573的举动,很有可能伤及自身。

昨日,坊间传来消息,国窖1573的终端零售价从1389元/瓶上调至1589元/瓶,涨幅达14.4%。不仅如此,有经销商反映,已经接到国窖1573即将上调出厂价的通知,高度酒将从889元上调至999元,每瓶上调110元,低度酒从749元上调至839元,每

瓶上调90元。

对此,《北京商报》记者从国窖1573内部相关渠道负责人处也证实了上述传闻,该负责人承认,公司近来确实有上调国窖1573出厂价和零售价的计划,但并不是因为国窖1573供不应求,而是出于品牌打造的需要。

“20多年前,原本茅台、五粮液和国窖1573的母公司主打品牌泸州老窖是三家并驾齐驱的白酒企业,产品平均都在六七十元,但1989年的严禁公款宴请的政策让市场发生了转折,五粮液逆市提价,率先突破百元大关因而获得良好发展,茅台也顺势降价到30元,成功赢得了中端市场,但泸州老窖却什么都没做,从而丢失行业第一位置。”上述负责人透露,虽然现在国窖1573的销量确实不好,在这样的背景下提价,目的就是希望通过价格定位将国窖1573打造成超

出茅台和五粮液的一款超高端白酒。

就在年初,在茅台和五粮液等其他高端白酒纷纷顺势降价时,国窖1573却一而再地要求经销商保价的行为就受到业内诟病。如今,国窖1573对于产品价格的追求已经不局限于保价。

中投顾问食品行业研究员向健军在接受《北京商报》记者采访时表示,若从高端白酒当前的市场表现来看,任何一款高端白酒的涨价都无异于自毁发展道路。“虽然泸州老窖对国窖1573的逆市提价是希望通过价格来实现所谓的价值,但无论是产品的稀缺性,还是消费者接受程度,都很难让其在下行市场的环境下实现逆市增长。无论是高端还是超高端,产品对酒企品牌价值的提升是建立在市场基础之上,若超高端产品价格过高,超过市场预期,其也难以发挥作用。”(据《北京商报》)