

七十年砥砺前行，七十年沧桑巨变。弹指一挥间，新中国已成立70周年，雄鸡啼晓，大国起东方，为庆祝新中国七十华诞，中成集团党委于近期举办了系列活动，成为中成集团全体员工对祖国最好的献礼！



中成线上马拉松收官跑

为庆祝中华人民共和国成立70周年，深入推进“不忘初心、牢记使命”主题教育。9月底，中成集团上海、绍兴两地员工开展了献礼新中国70华诞暨“线上马拉松”收官跑步活动，六十余名参赛选手参加了本次活动。

活动中，每位选手衣服脸部都装点着国旗，他们挥洒着汗水，迈着坚定的步伐，展现出昂扬向上、奋勇拼搏的精神，并将这份运动的活力与激情转换成对伟大祖国的热爱与祝福！

在绍兴活动现场，随着清脆的发令枪声，参赛选手井然有序地冲出起跑线，比赛正式开始。整个队伍浩浩荡荡，沿洋泾湖公园跑道一路向前，最后折回原点，全长跑程5公里，比赛分别对男女两组获得前三名的参赛者进行了表彰。

在上海活动现场，参加活动的同事感慨道：“只要我踏上赛道，迈出坚定有力的第一步，我惊人的毅力远远超出我的预期。也印证了那一句：‘我的能力超乎你想象！’”

拉松像是微缩版的人生，淡定从容地面对所遇到的一切，不急功近利，不要自卑，用一颗平常心对待成与败，慢慢来反而会更快。这样的一场马拉松，足以让大家感悟人生、释放苦闷，这是与自己独自对话的一次难得的机会。



中成集团迎国庆专题读书会



在祖国七十周年华诞前夕，中成集团团委举办“迎国庆”专题读书会，各位会员汇聚一堂，分享诵读经典的投入感情与生活情结，表达出内心深处对祖国深深的深深的爱，以文采，以心声，献礼祖国母亲的生日。让此刻的分享交流与伟大的时代交相辉映！通过讲述分享，互动交流，丰富了员工们的精神生活。

本来计划是90分钟的活动，活动一直持续了2个多小时，本次读书会的举办在很大程度上激发参与者阅读的愿望，提高阅读的乐趣。企业组织读书会一方面是为了提升员工的文化素养，另一方面也给了大家交流

提高的平台，具有重要的意义。活动最后，中成团委向部分会员赠予了《习近平关于“不忘初心、牢记使命”论述摘编》，供大家学深悟透，融会贯通。



中成爱国爱企知识竞赛



为加强党的基层组织建设，提升全体员工党性修养，9月28日，以“不忘初心 牢记使命”为主题的爱国爱企知识竞赛在中成大厦党员活动中心举办，30余名员工参与了比赛。

此次活动旨在弘扬“兴企爱国、爱岗敬业、乐于奉献”的企业精神，促进和谐的企业文化，激发广大员工立足岗位做贡献的工作热情和“爱国爱企”的责任感，引导员工自觉把个人命运与企业命运融为一体，把“爱企如家”的热情转化为爱岗敬业、踏实工作、争做贡献的实际行动，切实增强企业凝聚力和向心力。

本次知识竞赛的成功举办，使员工们通过生动活泼的形式增强了对党团知识的了解。同时也为大家提供了一个学习党的历史、了解党的发展历程、坚定党的理想和信念的良好平台。让我们尽展青春风采，做有责任、有担当、有思想的中成员工。



恒业成爱国主义主题教育



为传承红色教育，牢记初心使命，内蒙古恒业成党委组织开展了“不忘初心 牢记使命”主题教育活动暨参观爱国主义教育基地。内蒙古恒业成以此主题党日活动，进一步激发全体党员的爱国热情，把爱党、爱国、爱岗结合起来。

在教官的带领下，全体党员换上整齐的八路军服装，采取情景模拟、现场讲解、拓展训练相结合的教学模式，开始了队伍整编、连队长和指导员、建立连队文化、连队文化展示环节、抢渡大渡河等游戏，整个过程所有队员积极参与，密切配合，每一位队员都能感受到来自同伴的鼓舞和团队的巨大力量，激发了自身的潜能，展现了党员干部职工朝气蓬勃、积极向上、奋发进取的青春活力。

全员参与亲自下厨制作红军餐，吃苦耐劳感悟红军生活。各连队根据游戏胜负，选取了任务搭灶生火煮玉米、磨豆浆、磨玉米面粉分工之后，便立即投入到各自任务当中。整个过程中分工明确、相互协作，很快就制作完成了一顿颇有意义的饭。

不忘初心，牢记使命，勤奋扎实工作，以优异的成绩向祖国母亲献礼。本次活动的举办也引导广大党员干部牢记党的理想信念和奋斗目标，从党的初心和使命中汲取前行不竭动力，走好新时代的长征路。

中成的初心是什么？

在“不忘初心、牢记使命”主题教育工作会议上，习近平总书记强调，为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴，是中国共产党人的初心和使命，是激励一代代中国共产党人前赴后继、英勇奋斗的根本动力。在全党深入开展“不忘初心、牢记使命”主题教育之际，作为一家创办了43年的老企业，中成人也在回顾总结，什么是我们的创业初心和企业使命？

不忘创业初心 稳健经营为中成人谋幸福

时间追溯到1976年，董事长王永泉先生带着100多名泥瓦匠远赴湖北开始了创业之路。其初心就是通过一代中成人的辛勤劳动，带领大家共同富裕，让中成人过上更好的生活。从支援湖北内三线建设，到东三省闯荡学习先进企业经验，在中苏边界建设“中苏友谊大楼”；从支援唐山大地震灾后重建，再到上海开放后深耕上海滩，企业的足迹遍及全国很多地方。1999年，企业改制后坚持利益共享，让两百多名老员工享受股权红利，对引进的高级管理人员同样给予股权激励。到如今，企业坚守高质量发展，创造新的利润增长点，“稳健经营为中成人谋幸福”成为了企业的“基因”，职工对美好生活的向往成为企业不变的奋斗目标。

牢记中成使命 为公众的利益提供有价值的服务和产品

习近平同志提出了“为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴”的初心和使命。对中成而言，加快发展，造福公众，就是践行企业初心的最好行动。在中成创立30周年的时候，企业确定了中成的使命：为公众的利益提供有价值的服务和产品。同时，为实现“为公众的利益提供有价值的服务和产品”的企业初心和使命，中成坚守核心价值观，以诚实与正直努力贴近顾客；以稳健经营持续创造利润；以不断提高促进永续发展基业长青！43年来，中成一直以实业为主，今后中成的发展方向是回归主导产业，做专做精，多元化投资减少，实现企业高质量发展，为公众的利益提供有价值的服务和产品。

守初心，履责任，担使命，把使命放在心上，把责任扛在肩上，能负重、敢担当，我们的事业才能一往无前。下一步，中成集团党委将在真学真信中坚定理想信念，在学思践悟中牢记初心使命，在知行合一中主动担当作为，全力推进各项事业发展！

秋季养生 “四大名补”

莲子

莲子有很好的滋补作用，古人认为它“享清芳之气，得稼穡之味，乃脾之果也”。秋天食用有养心安神、健脾补肾、止泻固精等功效。不仅有助缓解失眠等，对易患咳嗽、哮喘等肺部疾病的人来说，莲子还可以通过补肾增强免疫力，达到润肺的效果。

市场上的莲子有红莲子和白莲子之分，红莲子口感较硬，但补肾、补血效果更好；白莲子口感香糯，健脾的功效更强。除了莲子粥、红枣银耳莲子汤、银耳莲子羹等传统食用方法，用莲子心泡茶去心火效果更佳，莲子泡酒则固肾效果更为显著。

芡实

芡实是睡莲科植物芡的干燥成熟种仁，又称“鸡头米”、“鸡头”等，在南方较常见。中医认为，芡实性味甘、涩、平，入脾胃经，能健脾祛湿、固肾止泻，且有“补而不峻”、“防燥不腻”的优势。其补肾效果强于山药，祛湿效果优于红小豆，镇静效果强过莲子，可以说是一种被埋没的补品佳品。

鲜芡实或干芡实泡水后可直接嚼服，也可熬粥、煲汤或与莲子、山药、白扁豆等食物一同食用。芡实搭配燕窝蒸食，有很好的美容效果，可使人们气色更好。此外，把鲜芡实去皮后冻在冰箱里，还可较长时间保存食用，补肾效果更好。

栗子

栗子含有糖类、蛋白质、脂肪、多种维生素和矿物质等丰富的营养成分。中医认为，栗子性味甘温，有养胃健脾、补肾强筋等功效。

栗子可生食、炒食、加水煮食等，在众多的食用方法中，生吃栗子，且缓慢咀嚼、徐徐咽下时的补肾效果最佳。

花生

花生是一种高蛋白的油料作物，自古享有“长生果”的美誉。《本草纲目》记载，“花生悦脾和胃、润肺化痰、滋养补气、清咽止痛”，适合脾虚消瘦、食少乏力、干咳少痰等人。值得注意的是，花生红衣(即花生皮)补气止血的作用更强，因此，需要补血的人可挑选红衣更多的小粒花生，而煮粥、打花生浆则可以挑选大粒的花生。此外，醋泡花生仁、用生花生壳煮水喝，还有一定的降压效果。

