

STARTLIGHT LIVES UP TO THE RUSH
星光不负赶路人

官方微信公众号



星光不负赶路人

STARLIGHT LIVES UP TO THE RUSH

Sum 2024

相识

Sum. 2024 第二期

STARLIGHT LIVES UP TO THE RUSH

02

星光

★ 做一个有温度，有原则的管理者

★ 追风莫停，尽处是春

★ 走出“大院”

★ 部门趣事

★ 我的社死瞬间

★ 广东旅游攻略

启微生物科技（成都）有限公司



STARTLIGHT LIVES UP TO THE RUSH

星光不负赶路人

Sum 2024



卷首语 PREFACE

在这个繁华嘈杂的世界里，我们的相遇是一种缘分，相知则是一种美好。

相知，是心与心的交流，是灵魂与灵魂的碰撞。在漫长的岁月里，启载将与你分享喜怒哀乐，将在你迷茫时给你指引。这份陪伴，如一盏明灯，照亮你前行的道路，让你不再孤单。

相知，是深入骨髓的理解。在并肩前行的这条道路上，启载与你能够相互理解，能够感同身受。这份理解，如同一片温暖的阳光，温暖内心的寒冷。

相知，是无言的信任。无需过多的言语，一个眼神，一个动作，就能传递彼此的心意。这份信任，如同一条坚实的纽带，连接着启载与你，让彼此依靠，共同成长。

在这个世界上，能够相知的人寥寥无几。当我们遇到彼此时，学会珍惜，学会感恩，学会付出就是我们互相陪伴的基石。因为相知，是一种美好，是一种难得的缘分。

让我们用心去感受这个世界，让我们的生活充满美好，充满阳光。相知，是生活中最美好的相遇。

风有约，花不误，年年岁岁，用启载的方式，演绎着这份永不相负约定。

星光不负赶路人

总编辑 /General Editor

王琴 Emma

副编辑 /Associate Editor

肖涛 Bug

范开萍 Karin

创意总监 /Creative Director

赖雨欣 Iris

谢晓君 Kingkong

胡绪柯 Leo

设计总监 /Design Director

蒲妮 Puuni

责任编辑 /ResponsibleEditor

何雅婷 Tina

王伊 Anna

出品 /Produce

启载生物科技（成都）有限公司

温馨提示

未经许可，本刊物的所有文字和图片不得以任何形式复制或摘录。

本刊物最终解释权归启载生物科技（成都）有限公司。

A NATIONAL ENTERPRISE WITH CULTURE AND SOUL

一个有文化，有灵魂的民族企业

为组织修复再生领域贡献力量

使命

愿景

聚集志同道合的人，到
2030 年服务全球超 20 万
患者，树立行业领先地位

诚信、温暖、专业

价值观

目录
CONTENT

目 录

CONTENT



01

文化
culture

过程管理	02
游玩青城山	03
春风莫停，尽是春处	05



02

人物
person

你认识我吗？	07
荣誉榜	08
做自己的灯塔	09



03

娱乐
amusement

部门趣事	16
我的社死瞬间	17
吐槽大会	18
电影推荐	19
广东旅游攻略	21
员工爱好	23



04

思想
ideas

相知	25
读书笔记	26
我想对你说	31

文化

纵观历史长河
文明在岁月的洪流中闪耀
伟大的思想与杰出的创造
如繁星点缀在时间的穹顶

永恒闪耀，照亮人类
探索无尽宇宙的征程

过程管理

做一个有温度、有原则的管理者

文 / 范开萍

23年年底，三立书院就“如何高效沟通”话题展开了第三次学习课程。形成一个沟通闭环是本课的中心内容。从沟通场景的不断变换，到设定合理的沟通目标，以及进行最终的沟通效果验证，环环相扣，层层递进。

24年4月初，在“沟通”意识基础上，山长针对“过程管理”给大家 分享了自己的心得感悟。

过程管理的目的：通过引导，达到内在动力的释放。

课程强调管理者在管理过程中，首先，要在不同场景的沟通中，重新认知同事和自己，达到管理和把控能力的提升；其次，要注重监督的底线，即为提高公信力，不仅要严格要求他人，更要严于律己；再者，陪伴同事的成长，做好角色转换，以满足同事和工作的不同需求；最后，以坚定的态度完成结论性意见的执行。

强调过程管理的中心思想即为：引导。做一个有温度，有原则的管理者，激发每个人的内在动力，以达到超预期的工作成果。



——图片来源：小红书博主 Mr. 管理

青城山

Mount QingCheng

世界文化遗产，全国重点文物保护单位，国家重点风景名胜区，国家世界级精品旅游景区，全球道教全真道圣地，中国四大道教名山之一，五大仙山之一，中国道教发祥地之一，成都十景之一。青城山位于四川省成都市都江堰市西南，东距成都市区六十八公里，处于都江堰水利工程西南十公里处。景区面积二百平方千米，最高峰老君阁海拔一千二百六十米。青城山分为前山和后山，群峰环绕起伏，林木葱茏幽翠，享有“青城天下幽”的美誉。而且全山林木青翠，四季常青，诸峰环峙，状若城廓，故名青城山。丹梯千级，曲径通幽，以幽洁取胜。景区内外，天师洞和圆明宫幽静是青城山的一大特色。



游玩青城山

文 / 王小毛

说起青城山我们下车看到的第一景，就是高耸如云的大山和茂密的树林，随着我们走进大山，入眼就是缓缓流动的小溪和山间小道，第一感受就是心旷神怡，仿佛回到儿时和小伙伴走过的林间小道，没有急急忙忙的步伐，没有日复一日的生活工作计划，一切都慢了下来，远离城市的喧嚣与忙碌，清澈见底的水流，悠闲游动的鱼儿，布满青苔的小路。

我们沿着溪流往上爬，不知不觉爬到了半山腰，大家的衣衫被汗水浸湿，到半山腰后我们两两一起坐缆车上去，缆车非常高，缆车在空中晃晃悠悠地前行，在缆车上能看到下面成片的核桃树，涛哥还说下去弄两个野生核桃盘下，大家欣赏风景的同时还不忘捣蛋，去吓唬身边同坐的小伙伴，特别是涛哥被吓得全程紧紧的抓着缆车护栏不敢松手，我们先到，

落地后看到晓君全程捂着眼睛，直到下车脚还不住的颤抖，顿时又引得大家一顿欢笑，下了缆车后就是休息点，甘从智和晓君他们选择在山顶悠闲的喝茶看风景，而我跟贾培元，令睿在志豪的一顿忽悠下，选择了继续登顶，在这儿就不得不吐槽下志豪的拍照技术了，在登顶的过程中风景更甚，不禁让人想拍照留恋，每次拍照志豪就会第一时间抢着拍。

最后女孩子们看到志豪给我们拍的丑照想刀他的心都有了，有这次阴影后每次看到志豪要给我们拍照都躲得远远的，到山脚下已是傍晚，我们一群人舒舒服服的泡完温泉后，又跟老板要来了话筒，在露天阳台上开启了派对，大家歌声嘹亮，直到老板被吵到受不了，我们才结束这一场远离城市喧嚣的心灵净化之旅。



春风莫停 尽是春处

文 / 范开萍

当春风拂过脸庞，我们知道，这是大自然在召唤我们踏上一场不一样的旅程。在这个充满生机与活力的季节里，我们不仅种下了希望的种子，更在自行车上编织了一段难忘的记忆。“追风莫停 尽是春”，这不是一次简单的春游，而是一场融合了团队精神和个人挑战的骑行盛宴。

每一次踏板下去，都是对自我挑战的一次超越；每一次目光交汇，都是彼此之间默契的一次升华。我们在汗水与笑声中共同前行，在挑战与支持中共同成长。这不仅仅是一场骑行，更是一次心灵的洗礼和团队精神的磨砺。

“追风莫停 尽是春”，是我们心中的信仰。在这里，我们等待志同道合的你，与我们一同感受春天的节奏，书写不一样的团队传奇。



人物

每个人都在书写自己的历史
然而历史
却从来不是由一个人
或几个人来推动

一个繁华盛世的背后
总有那么多隐约不明的身影
如繁星点点
最终汇聚成灿烂星河

你认识我吗?



W 王文松

大家好，我是来自陕西省西安市的王文松，去年11月份加入了启载大家庭。

现在是负责整个西北地区的销售经理，非常高兴和大家共事，在加入启载的5个月时间，也和大家一起奋斗了许多，我不多说什么远大的理想和计划，我目前的目标就是能和全公司的同事们共同进步，一起完成公司在自体软骨修补方面的伟大开拓！



Z 赵卓伟

姓名：赵卓伟
出生年月：1998.1
年龄：27岁

爱好：热爱篮球，台球，乒乓球，唱歌，读书。

进入公司目标：
1：提升自我，专业度跟领导能力。
2：赚多多的钱。

人生格言：道阻且长，行则将至，未来已来，将至已至

电话：13080017705



Y 杨福琨

大家好！我叫杨福琨，来自四川遂宁，作为一名合格的共产党员我性格开朗，为人正直，容易与人相处，喜欢动漫，爱好骑行。

现在公司担任生产文员一职位，我很高兴加入到启载这个大家庭中来，很高兴认识大家，目前还处于实习期内，现在的目标是争取早日转正。

在这段时间里感受到了公司同事们的热情，初来乍到，希望以后大家多多指导，相互学习。
坚信：善有善报恶有恶报！



荣誉榜 24年第一季度绩效标兵



生产部

曾强英



颅脑事业部

谭欢



综合行政部

陈娇



医学部

赖雨欣

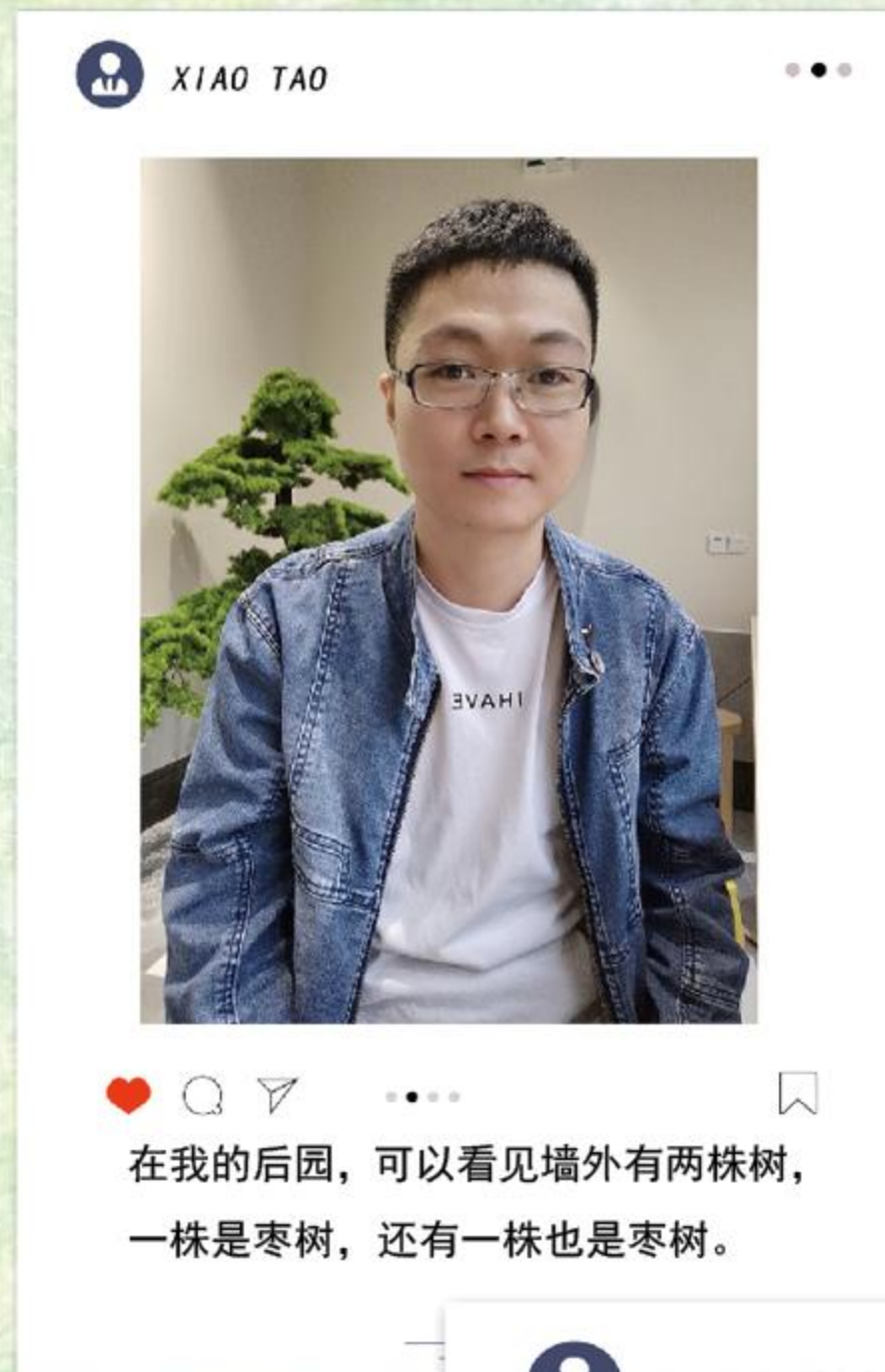
做自己的灯塔

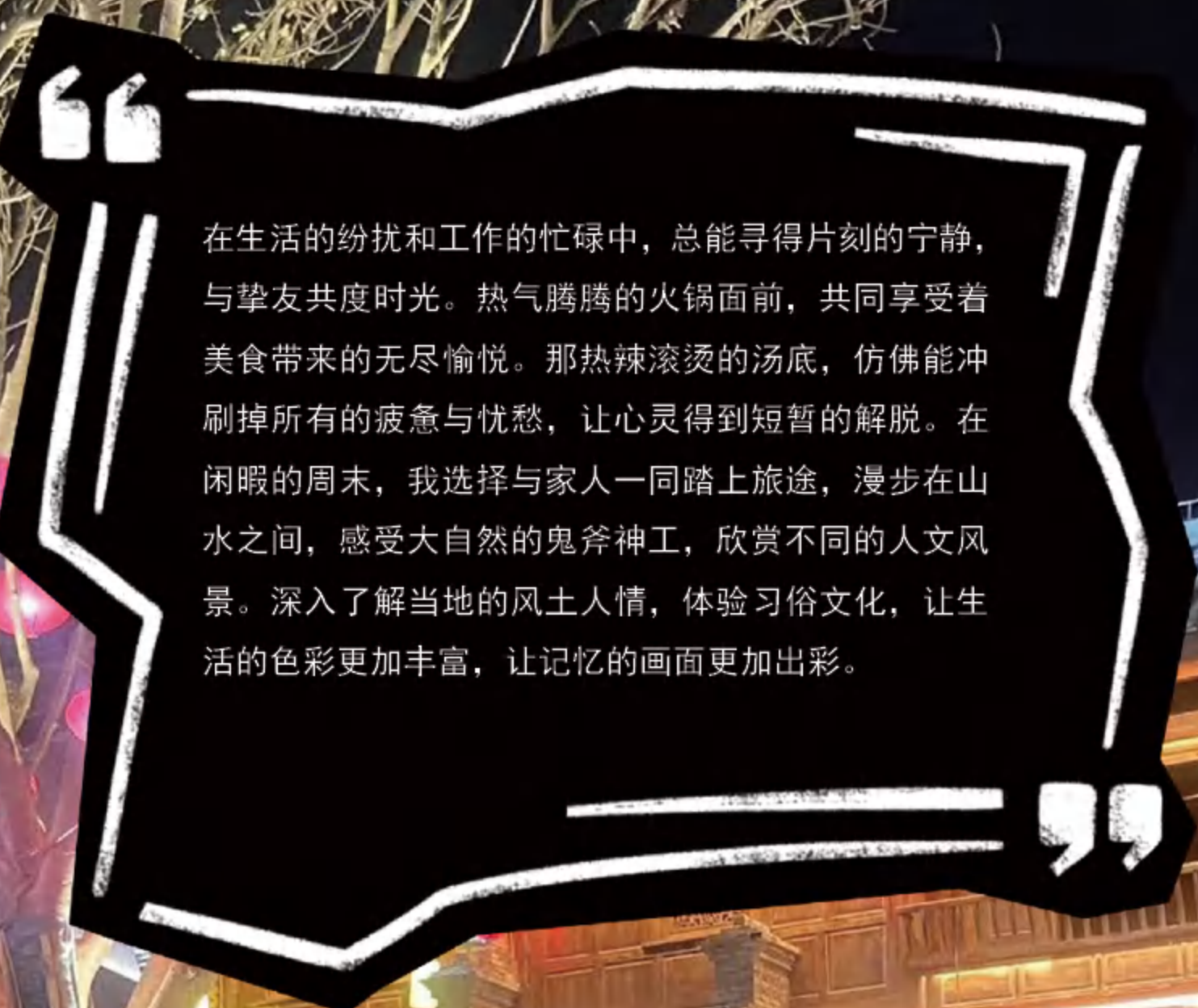
MAKE YOUR OWN LIGHTHOUSE

生活，不止于忙碌；心灵，需寻栖息。
去见山、去看海、去会众生、去寻自己，就是最好的方式。
我们会遇到什么，取决于我们给自己和世界定下的相处模式。
答案都在路上，自由都在风里。

当你看过世界，见过众生，才发现，你要见的世面，是自己内心的勇敢和自信；
当你看过四季，见过风云，才发现，你要见的美景，是自己内心的淡定与从容。

——杨绛

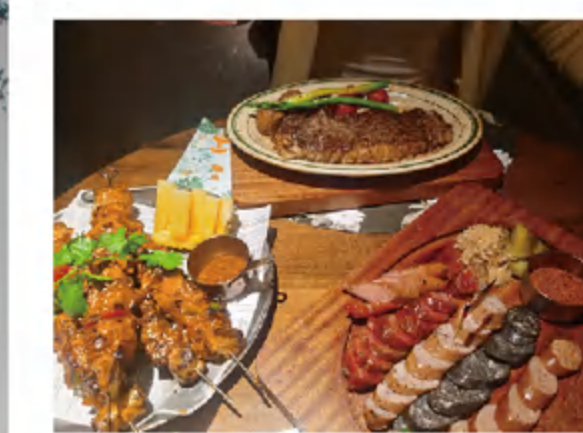




在生活的纷扰和工作的忙碌中，总能寻得片刻的宁静，与挚友共度时光。热气腾腾的火锅面前，共同享受着美食带来的无尽愉悦。那热辣滚烫的汤底，仿佛能冲刷掉所有的疲惫与忧愁，让心灵得到短暂的解脱。在闲暇的周末，我选择与家人一同踏上旅途，漫步在山水之间，感受大自然的鬼斧神工，欣赏不同的人文风景。深入了解当地的风土人情，体验习俗文化，让生活的色彩更加丰富，让记忆的画面更加出彩。



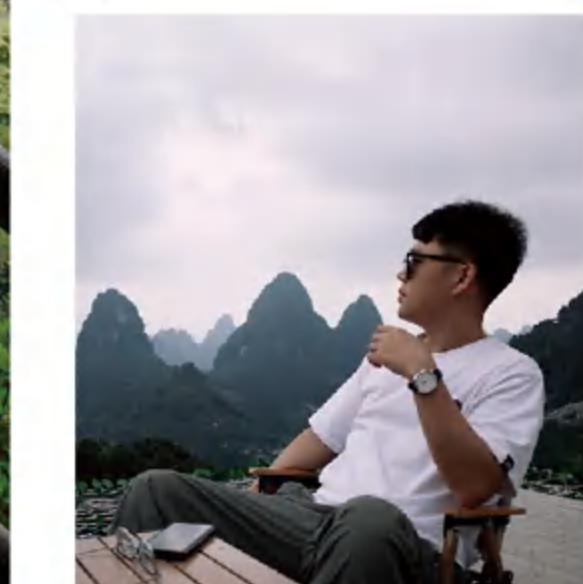
我的生活



享受美食
先让自己沉下来



settle down
for~
a while



在旅途中放松自己
在美食中陶醉自己
在出差时展示自己

快乐程度：
99%

走出“大院”

文 / 刘云平

在“沾衣欲湿杏花雨，吹面不寒杨柳风”的阳春4月，乘坐仿如时间穿梭机的高铁一路北上，终于有机会踏上了探究山西大院文化的旅程，对北方古老民居建筑、晋商文化的诸多好奇之感由来已久，心中不禁屡屡升起得偿所愿的激动和释怀之感。

此行计划参观的是比较有代表性的两个大院，一个是有“三晋第一宅”之名号的王家大院，另一个便是广告宣传力度很大的乔家大院，均为明清时期建筑群。

王家大院依山而建，远观犹如庞大城堡，其占地面积和雄浑磅礴气势仿如观瞻皇家宫殿，高高的围墙，方正的“王”字型布局，让人有种无论如何和民居联系不上来的感觉。而乔家大院则有“皇家看故宫，民居看乔家”一说，整个大院布局为双喜字造型，豪华气派。已有500来年历史的晋商文化成就了这些大院繁华的一砖一瓦，从耕读人家到诗书传家，代代努力才留下了庞大家族不被历史淹没的层层印记。走入一个个相连又各自相对独立的四合院里，石雕木雕砖雕艺术随处可见。

如果说南方小院意蕴是烟柳画桥、风帘翠幕的泼墨写意型山水画，那北方的这些大院建筑群无疑是线条硬朗且规整的工笔画，但它也不是单调乏味的，其中楼阁别院繁杂迂回，观星楼眺望台集浪漫和实用于一体，不仅如此，在这些院落中，随处皆能感受到儒学文化内涵体现在各种雕刻艺术中，如每个庭院都陈列了不同的匾额对联，家训庭训随处可见，印象深刻如王家大院之庭训“映雪囊萤读书应晓先忧后乐，披星戴月创业当须务本求实”，将晋商勤勉务实和儒家教育之精髓完美融合。

但透过这些浮光掠影的繁华，我们也能感受到传统文化中的一些封建束缚力量带来的压抑感，如在以乔家大院为代表的清代建筑中，绣楼文化的十三级台阶代表十三岁后的少女就必须呆在这个小小的绣楼里直至出嫁，墨守陈规，坐井观天，望着那一级级高高而逼仄的楼梯，我总在想哪怕生活在如鲜花着锦的绣楼里也会感到无奈和悲凉吧。大院的封建礼教禁锢的不仅是

女人，晋商讲究“发家还家盖房置地养老少”，一人在外打拼然后光宗耀祖，大院的规模建制无疑不是晋商实力的最好体现。但这些大院筑起了高大的城墙抵御危险的外敌，同时也阻碍了自己的视野，无法承受历史时代的变革力量，逐渐的由盛变衰。

今天我们有幸以开放的视角近距离触摸历史，在一个个堪比建筑艺术博物馆的大院里，既敬服近代匠人的手工艺作品之精巧，也不得不喟叹晋商代代勤勉传承之文化印记何其壮哉，虽有“天文列宿在，霸业大江流”的遗憾，但这些大院比较完整的保留下来，可供后世瞻仰学习的建筑美学也算居功至伟。

走出大院，更触动我的是所幸历史的车轮碾碎了封建的束缚，今天的女性不用常年困守一方天地是何其幸运，“行到水穷处，坐看云起时”的自由和勇气是好时代赋予我们的力量。同时也想祝愿那些大院的后人早已从祖上的荣光中走出来，传承勤勉的治学经商理念，走出“大院”的围城束缚，顺应历史潮流，乘风破浪，常怀欲上青天揽明月之气度，大有作为！



娱乐

遗憾很多，骤雨疾风
但星辰大地上，更敞亮的是
关于电影，那结实的理想

关于挚爱，那些玩世不恭的桀骜形状
和你走来时，款款的微笑

01



温馨小举动算是部门的一大值得夸赞的点咯。
有时候忙下来晚了，部门的同事会帮忙热饭，
下来就能吃到饭，超级暖心感动。这样友好的
同事哪儿找啊！！

02



每次去公司再也不担心有饥饿感，因为部门小
伙伴都时常备有小零食，我只要提一嘴，小伙
伴便立即打开她的“百宝箱”供我选择，毫不
吝啬的分享给我，在那一刻是怀揣着感激之情，
在那一刻非常温馨，突然想到一首歌词“我的
果汁分你一半”。



部门趣事

回来团建，特地选了一天阳光明媚，出游的好日子整装待发，往都江堰一
游！居住的酒店离都江堰距离挺近的，大家一起步行前往都江堰景区。结
果 MMP，出门阳光明媚，刚到景区门口就大雨倾盆。大家都没有带雨伞，
刚到景区门口就下起了小雨，接着雨越下越大，大家只好购买雨衣，披着
雨衣、淋着大雨，津津有味的听着导游讲解！！大家都成落汤鸡啦~

03

小样



我的社死瞬间

毛毛虫蛋

文 / 邓志豪

大家有吃过毛毛虫蛋的经历吗？在上小学时，有同学说毛毛虫壳里的生物可以吃，含有丰富的蛋白质，我信了！！！于是在周末与表弟去挖各处的毛毛虫蛋，甚至还来一个大比拼，然后找一



空地升起小火，用签穿着蛋壳架在火上烤，还有“蹦蹦”清脆爆裂声，后面怎么吃的，吃了多少已经模糊了，但是很有成就感。

如今想来，觉得不可思议，我竟然连毛毛虫的蛋都没放过，这也算是我人生“浓墨重彩的一笔”，让我的童年时光不至于那么平平无奇



不喝奶茶

文 / 甘从智

坐电梯玩手机，忽然进来一个女生拿着奶茶往我这边伸过来，我连忙摆手说不用不用，谢谢。美女她一脸迷茫的看着我说道：“额，我…我按楼层…”。



什么休年假要扣当月一半奖金啊！！！！！！
我的钱啊，扣钱比例是请一天年假扣10%的奖金，5天扣除50%的奖金！有点不合理，简直不合理。

摆又摆不烂，卷又卷不赢，躺又躺不平，这一碗夹生饭我咽了又咽！大家都太卷了啊，我好累，追不上了。

着装需要个性鲜明，拒绝灰黑单调色，真的看着穿的灰黑色正装，上班都有点不开心了！

热水越来越不够用了哦，烧水的壶壶咋还越来越小了哦？每次想喝个热水要等好久哦，以后可以增加大容量的热水壶哇。

大型展会住宿逼格搞起来，不是钱的事，是福利，更是形象，来吧展示！让我也住一下好的吧，感受感受总统套房的威风！！！！

电影推荐

文 / 陈俊宏

《繁花》不仅仅是一部视觉与听觉的盛宴，更是一部能引发观众对生命本质和人生价值进行深层思考的杰作。它巧妙地将生命的短暂和宇宙的永恒相结合，让人们在欣赏的过程中不自觉地开始反思自身的存在意义。通过其细腻的描绘和深邃的主题，提供了关于生活、爱情、友情和梦想的哲理启示，让观众在感受美的同步，也得到了灵魂的洗涤。这部作品让我们意识到，生活不仅仅是为了生存，更是为了体验、感受和理解，为了追求那短暂的繁花一现的美好。更以其独特的艺术手法，唤起了人们对生命意义的深入探索，使人们在忙碌的现代生活中，找到了片刻的宁静和思考的空间。

对我而言，
排骨年糕从来都不是生意。

唐嫣
汪小姐

王家卫 导演
胡歌 阿宝
《繁花》
金宇澄 原著 李欧梵 监制 袁媛 编剧

胡歌
阿宝



文 / 佚名

《周处除三害》是一部以“救赎”为主题的电影，故事情节充满转折，角色塑造精妙，同时兼顾了各类罪恶。影片的主基调是“极恶/罪恶”，主角陈桂林是一个典型的绿林好汉，随心所欲、恣意妄为，但怀有一种不受控制的恶。影片通过陈桂林的自我救赎故事，展现了从恶到善的转变。

放肆笑
一整年

玩转广东

旅游攻略

文 / 谢晓君 何雅婷

GO TRAVEL / GUANGZHOU



年轻人的

聚集地

线路推荐

Day1: 抵达小径湾→接送入住酒店→礁石公园拍照→沙滩游玩

Day2: 乌山头绿岛骑行→巽寮湾→三角洲岛→海公园海滨浴场→磨子石

Day3: 双月湾→礁石酒吧→海龟湾→小星山→赶海→返程

景点分布

【小径湾】：乌山头绿道、黄金海岸、十里银滩、清泉古寺、礁石公园

【双月湾】：礁石酒吧、海龟湾、一滴水图书馆、情人堤、狮子岛、观景台、小星山、黑排角

【巽寮湾】：三角洲岛、玫瑰礼堂、小镰仓、磨子石、赶海公园、海公园、天后宫、华家班



住宿推荐

惠州小径湾：目前算是惠州这边沙滩维护的比较好的一个地方，沙滩边上有商业街。

巽寮湾：人多的话，比较推荐巽寮湾的，巽寮的别墅住宿选择比较多，可以去海公园金融街吃饭，比较便利的，附近也有群益海鲜市场，主要交通便捷

美食推荐



肠粉



糖不甩



鸡仔饼



醋溜鱼



笼仔饭



云吞面



肠粉



马蹄糕



广式糯米鸡



平洲福肉饼

花式早茶

必选点心（面对琳琅满目的点心，我们无从下手怎么办？早茶一般是配角，是用来消解食物油腻和漱口的，而真正的主角是各式点心。广式早茶界里不变的就属于“四大天王”和“八大金刚”，其中虾饺、干蒸烧麦、蛋挞、叉烧包是“四大天王”，蒸排骨、肠粉、糯米鸡、沙琪玛、煎堆仔、咸水角、牛肉烧麦、甜蛋散是“八大金刚”，但这也是要看一个茶楼的水准。必点的是“四大天王”：虾饺、叉烧包、干蒸烧麦、蛋挞）

力量训练

文 / 范开萍

一、力量训练的基本常识：

- 1、仰卧起坐是练不出腹肌的，而且还很伤腰。
- 2、只做有氧是不可能得到好身材，好身材是需要更多的无氧运动来支撑的。
- 3、减脂是不会只瘦想瘦的地方的，减肥是没有局部的。
- 4、塑性可以局部着重训练。

二、个别部位的训练



- 1、臀：关键词：屈髋
臀整体：臀桥
上臀：直腿硬拉、早安式
侧臀：髋外展或者单腿硬拉
下臀：相扑硬拉



- 2、背：关键词：沉肩
下拉：高位下拉、划船、龙门架下拉



- 3、腹：收紧核心
上腹：屈膝卷腹
下腹：坐姿交叉腿、仰卧上下腿
侧腹：俄罗斯转体
侧+下：空中单车



思想

颠簸于批判主义的无边波浪之中
我们需要寻找一块陆地
构建自己的理想

相知

文 / 王伊

何为相知，可以理解为深刻的理解和认知。但人生海海，山海川川，世界错综复杂。人与人之间的关系也如同一张巨大的网，人们在这张网下面摸索，寻找彼此珍贵的相知。

相知或是一种无声的默契，是两颗心灵深处的共鸣。在漫漫人生路上，或许会认识很多朋友，但能成为彼此相知的伙伴很少，他们如同黑夜中那几颗闪亮的星，照亮彼此前进的道路，相互支持、相互温暖。

相知或是一种精神的慰藉，是人疲惫时的依靠。在人生的旅途中，相知能给予我们力量，在迷茫时给予指导，在孤独时给予陪伴，在失败时给予鼓励，在成功时共同欢庆。



文 / 陈妍

在这个世界上，母爱的伟岸被无数人歌颂，然而只有当我亲身踏入母亲这一角色的圣境，我才真正领悟到那份对子女深沉的情感。我仿佛也能感受到，从孕育生命的那一刻起，父亲与母亲的爱便各自绽放着不同的光彩。正如我的伴侣，在我孕期的月日里，他无法感同身受每一次胎动带来的悸动，也无法完全理解那种尚未出世便开始建立的母子情感纽带。因为母亲的爱，从生命的曙光初现时就已与孩子紧密相依，而父亲的爱，则更多地孩子降临人世后，通过彼此间的情感互动中逐渐深化。

所以，在读完这本书之后，我学到的向内反省，向外兼容。理解不同的性格、不同的身份，对相同的事物和事件表现的方式是不一样的，但是本质是不变的。心理学中，将人的认知划分为两种模式：一元模式以自我为中心，只有自己是正确的，别人都是错的，二元模式的人能兼容不同的观点和人，允许多样性的存在。所以只有穿上别人的鞋，去别人的生活走走，才能真正的理解别人的不同角度。当我们跨越生活中不同的风暴，我们才能知道所谓人间其实就是活着。

听风八百遍，
才知是人间

拿铁因素

文 / 王小毛

富有是一种心态,尽管不是百万富翁,但是掌控了自己的生活,知道自己的生活有条不紊地前进,退休账户上的钱在不断地增加,每次去旅行的钱是事先存在自己梦想账户上的。

其实如果我们稍微盘点一下我们的生活，也会发现，我们的手机套餐有可能就在不停地扣费，我们的电视上偶尔买了一个VIP，它一直在不断地扣费，每天上下班的路上我们还会多花一些零碎的钱。如果你还能实现健康的节食计划，那你能够攒下更多的钱。

不要买那些根本不会穿的衣服。如果你没有这些“拿铁因素”，没有这些乱七八糟的花销，你就很有可能投资自己的学习、旅行，同时攒下来一些钱。

读完了这本书以后不确定是否分享，因为觉得这本书的内容确实太简单了，可以用几句话就把主旨概括完。但是，有可能很多人就像最开始的佐伊那样生活，忘记了自己原本可以把生活计划得更好，让自己的生活更加富有想象力，更加接近自己的梦想。我觉得这本书讲的不仅仅是赚钱，而是延迟满足感带来的新的价值观和生活方式，希望能够给大家带来一些参考。

攒钱当然很重要，努力学会赚钱、学会创业，也一样很重要。一定要想办法让好的习惯和复利的原理在你的身上共同发生作用，这样我们才能够见证到“拿铁因素”带来的奇迹。



人生无解
多喝拿铁

coffee

(2024)

A

T H E R O A D

少有人走的路

文 / 贾培元

做到自律也不是一件遥不可及的事情，主要有四个方面的技巧：推迟满足感、承担责任、尊重事实、保持平衡。当我们在工作中面对一系列的问题时，如果先处理简单好做的问题，困难的问题放在后面，可能会导致我们先甜后苦，从而让自己陷入长时间的困苦当众。这时我们可以调整处理问题的顺序，先解决棘手的问题，剩下后面处理简单问题，这样先苦后甜的处理方式，推迟满足感，可以解决拖沓懒散的习惯。同样当我们遇到问题时，既要考虑到自身的不足，也要考虑到客观环境。承担该承担的责任，但不能一味的自怨自艾，承担不该承担的责任。就像书中的两个案例，驻扎在冲绳岛上的大兵一直酗酒，把自己酗酒的原因归咎于环境，自己一点责任也没有，拒绝改变；而另外一个军人的妻子，觉得自己不受欢迎的根源是自己性格孤僻，太内向的原因，从而承担了不该承担的内心压力。只用正确的认识到这些，这样才能真正的认清自我，不断的提高心智。

自律是心智成熟的基础，由爱驱动，而爱是一个长期的成长过程。爱促进自我完善和他人进步。信仰，基于个人经验形成的世界观，也是成熟的关键，缺乏信仰可能导致心智不成熟和扭曲。只有心怀信和爱的人，才能更心智成熟。



28



全译图解版

文 / 譚欢

一、肝损伤的表现

1、看外在：头发出油、掉发，肤色暗淡、长痘，指甲有竖纹，牙龈出血，眼睛干涩、红肿。

2、看内在：口苦口干口臭，尿腥臭，小便混黄，屁多、小肚子胀，食欲减退，乳腺增生等。

3、观察情绪：发现脾气暴躁，精力不足，记性变差，睡觉困难，容易惊醒，早上醒得早。

二、食补养肝

1、吃青色的食物：疏通肝气，《黄帝内经》认为：肝主轻沓，青色入肝经。

青色的食物有疏肝入肝的功效。经常食用疏通肝气，滋养肝血，清除肝火，从而保护内脏。青色的食物如：韭菜、毛豆、西兰花、菠菜、芹菜、芦笋、小白菜、油菜、上海青、青椒、黄瓜、茼蒿等。

2、吃补肝血的食物：养肝血，肝主疏泄又藏血。肝脏通过储藏血液来维持自身的阴阳平衡，气血调和，反之血液也有护肝养肝的作用，其食物有：黑豆、发菜、胡萝卜、菠菜、金针菜、桂圆、熟地、阿胶、动物内脏、瘦肉、蛋黄等。

3、《千金药方》论述：春日宜省酸增甘，以养脾气。中医有“肝旺于春”之说，肝气旺则影响到脾胃，春季的进补应多吃些甜味食物滋补脾胃，少吃酸味食物如山药、大枣等。

三、养肝穴位

1、刺激三阴穴：女生保健的重要穴位，穴位在内踝上3寸，胫骨内侧面后缘处，按压手法，大拇指垂直揉按，左旋15次，右旋15次，酸麻胀感为宜。

2、常按肝俞穴：疏肝利胆，穴位在背部脊椎旁，第9胸椎棘突下，旁开1.5寸，按压手法，俯卧。左右2指宽处，左右各按3-5分钟，早晚各一次。

3、常揉肝经：解肝郁、补肝血，穴位起于大拇指内侧趾甲缘上，终于肋骨缘的期门穴，按压手法，胸腹部采用揉按方法，另一只手五指并拢，顺时针方向揉按。

4、按摩太冲穴：疏解情绪缓解胸部不适感。

穴位位于足背侧，当第1跖骨间隙的后头凹陷处。

5、还有膻中穴理气活血、足三里穴燥化脾湿等。

四、生活养肝

1、运动宜多不宜剧烈，运动后人体气血顺畅，故吐纳不受阻，肝气疏泄正常，肝脏健康，身体也强壮起来，如散步、踏青、打球、太极等。

2、充足的睡眠，睡眠时人的身体大部分血液会流入肝脏，促进血液更新和再生，充足的睡眠需保证7-8小时的睡眠时间，入睡时间：23:00前，入睡时间在1-3小时。调节情绪，不生闷气，“怒伤肝”长期生闷气会使肝气运行不畅受阻，有闷气需发泄出来，也可以转移注意力，如去看电影，逛街购物等改善心情，也可学会适当流泪，适当向家人或者朋友倾诉。

黄帝内经全集

鐵牛耕地種金錢刻石兒童把貫串
一粒粟中藏世界半升鎔內煮山川
白頭老子眉垂地碧眼胡僧手托天
若向此玄會得此玄外更無玄

I

Want To

Say

To You

文 / 戈涛

我想说如果你不快乐，那就出去走走。世界这么大，风景很美机会很多，人生很短，不要蜷缩在一处阴影中。当阳光穿过树林，折射出绚烂的彩虹，你会惊叹生活的美好。

文 / 禹精昭

我想说，是否真的有必要将牡丹培育出绿意盎然的花朵？毕竟，那样的色泽似乎并不尽如人意。

文 / 杨福琨

我想说活在当下，就像《功夫熊猫》中，乌龟大师所说的一样：你的思绪就像池水，稍有外界触动就很难清澈明朗，可如果让它静下来，答案顿时变得清晰了，昨天是段历史，明天是个谜团，而今天是天赐的礼物，像珍惜礼物那样珍惜今天。过去其实是无数个过去的现在，未来其实是无数个未来的现在，现在还是现在所以根本就没有过去也没有未来，只有现在，我唯一拥有的只有“现在”。现在既包含过去也包含了未来，它是过去、现在、未来的合集，是一个整体。而活在当下就是要你意识到你的每时每刻都在改变你的全部。

文 / 何雅婷

我想说女孩子们：成长不分早晚，别陷入负面情绪，多读书、交好朋友，这样能建立自信，变得更优秀。别只追求表面的成功，真正的成功是自己喜欢的事，并且感到快乐。别被旧规矩限制住，敢于改变自己的生活，无论是在婚姻还是工作上，不要停滞不前。保持好奇心，精神的向上是幸福的秘诀。同时，别忘了照顾自己，赚钱和保持健康同样重要，为将来可能的改变做好准备。勇敢地去改变，爱自己，学会说不。期待每个女性都有一个美好的未来。

文 / 王伊

我想说在人生旅途中，在不同的时期都不被任何身份、任何角色所束缚，思我所想、做我想做；人生不过短短几十年的光阴，若再被所谓的“圈子”禁锢了步伐，原本多姿多彩的世界将变得黯然失色。不妨试试回到孩童时代，时常探索，保持对世间万物的好奇感和新鲜感；偶尔回味，品尝生活中带来的惊喜感和愉悦感。

文 / 肖涛

我想说
枝枯
添嫩芽
勃勃生机映朝霞

我想说
枝繁
叶也茂
炎炎夏日乐繁忙

我想说
枝知
时也命
累累硕果伴蝉鸣

我想说
枝离
叶归根
潇潇落木又一春

五日为一候，三候为气，六气为时，四时为岁，周而复始。时势共济，可开天可创先。

亲爱的读者朋友们，

感谢您阅读《星光》杂志期刊，并给予启载生物的长期关注与支持。在这个信息爆炸的时代，我们努力寻找那些被忽视的声音，让每一个独特的观点都有机会被听见。我们坚信，每个人都有属于自己的独特光芒，每个人都能为我们提供新的故事和视角。

无论您是科学家、艺术家、作家、教师还是学生，我们都热切期待您能为我们贡献您的智慧和才华。我们承诺，对于所有具有深度和见识的稿件，我们将提供专业的编辑和出版服务，让更多优秀的作品能够被更多的人所了解和欣赏。

此外，我们也非常欢迎您对我们的期刊提出宝贵的意见和建议。无论是对内容设计、版面布局，还是对栏目设置、稿件处理等方面，我们都欢迎您提出宝贵的建议。您的意见和建议将是我们进步的动力，也是我们持续改进的重要参考。

在未来的日子里，《星光》杂志期刊将继续致力于传播启载生物的企业文化，分享智慧的火花。我们期待与您一起，在星空中寻找、发现并分享那些闪耀的星光。

电话：400-114-5885

邮箱：chengduqizai@163.com

