

集团年会：居危思变



编者按：2014年12月11日，广怀集团“居危思变”主题年会暨“中国投资环境峰会”暨“中国投资环境峰会”在重庆举行。会议吸引了来自全国各地的政府官员、企业高管、专家学者等数百人参加。会议围绕“居危思变”主题，深入探讨了当前经济形势下的企业发展策略和转型升级路径。

会上，与会嘉宾就当前经济形势下的企业发展策略和转型升级路径进行了深入探讨。会议认为，在当前经济形势下，企业必须居危思变，通过技术创新、管理创新、商业模式创新等方式，提升核心竞争力，实现可持续发展。

会议还就当前经济形势下的企业发展策略和转型升级路径进行了深入探讨。会议认为，在当前经济形势下，企业必须居危思变，通过技术创新、管理创新、商业模式创新等方式，提升核心竞争力，实现可持续发展。

会议还就当前经济形势下的企业发展策略和转型升级路径进行了深入探讨。会议认为，在当前经济形势下，企业必须居危思变，通过技术创新、管理创新、商业模式创新等方式，提升核心竞争力，实现可持续发展。

会议还就当前经济形势下的企业发展策略和转型升级路径进行了深入探讨。会议认为，在当前经济形势下，企业必须居危思变，通过技术创新、管理创新、商业模式创新等方式，提升核心竞争力，实现可持续发展。



会议认为，在当前经济形势下，企业必须居危思变，通过技术创新、管理创新、商业模式创新等方式，提升核心竞争力，实现可持续发展。会议还就当前经济形势下的企业发展策略和转型升级路径进行了深入探讨。会议认为，在当前经济形势下，企业必须居危思变，通过技术创新、管理创新、商业模式创新等方式，提升核心竞争力，实现可持续发展。

会议还就当前经济形势下的企业发展策略和转型升级路径进行了深入探讨。会议认为，在当前经济形势下，企业必须居危思变，通过技术创新、管理创新、商业模式创新等方式，提升核心竞争力，实现可持续发展。

会议还就当前经济形势下的企业发展策略和转型升级路径进行了深入探讨。会议认为，在当前经济形势下，企业必须居危思变，通过技术创新、管理创新、商业模式创新等方式，提升核心竞争力，实现可持续发展。

会议还就当前经济形势下的企业发展策略和转型升级路径进行了深入探讨。会议认为，在当前经济形势下，企业必须居危思变，通过技术创新、管理创新、商业模式创新等方式，提升核心竞争力，实现可持续发展。

集团董事长洪敏喜获国务院特殊津贴荣誉

编者按：近日，国务院授予洪敏喜同志国务院特殊津贴。洪敏喜同志是我国著名的企业家、管理专家，长期致力于企业改革和发展，为我国经济建设和企业管理事业做出了突出贡献。此次获此殊荣，充分体现了国家对他在企业管理领域的卓越贡献的肯定。

洪敏喜同志是我国著名的企业家、管理专家，长期致力于企业改革和发展，为我国经济建设和企业管理事业做出了突出贡献。此次获此殊荣，充分体现了国家对他在企业管理领域的卓越贡献的肯定。

洪敏喜同志是我国著名的企业家、管理专家，长期致力于企业改革和发展，为我国经济建设和企业管理事业做出了突出贡献。此次获此殊荣，充分体现了国家对他在企业管理领域的卓越贡献的肯定。



洪敏喜同志是我国著名的企业家、管理专家，长期致力于企业改革和发展，为我国经济建设和企业管理事业做出了突出贡献。此次获此殊荣，充分体现了国家对他在企业管理领域的卓越贡献的肯定。

洪敏喜同志是我国著名的企业家、管理专家，长期致力于企业改革和发展，为我国经济建设和企业管理事业做出了突出贡献。此次获此殊荣，充分体现了国家对他在企业管理领域的卓越贡献的肯定。

洪敏喜同志是我国著名的企业家、管理专家，长期致力于企业改革和发展，为我国经济建设和企业管理事业做出了突出贡献。此次获此殊荣，充分体现了国家对他在企业管理领域的卓越贡献的肯定。

洪敏喜同志是我国著名的企业家、管理专家，长期致力于企业改革和发展，为我国经济建设和企业管理事业做出了突出贡献。此次获此殊荣，充分体现了国家对他在企业管理领域的卓越贡献的肯定。



重庆市政协四届三次全会召开 集团董事长参加会议

适应新常态 把握新要求 不断开创工商联事业新局面

——全国工商联主席参加重庆市工商联(总商会)第四届五次常委会



11月29日上午，重庆市工商联(总商会)第四届五次常委会在重庆国际会议展览中心召开，全国工商联主席黄志贤出席会议。

会上，黄志贤主席首先代表全国工商联向重庆市工商联(总商会)第四届五次常委会表示祝贺，并代表全国工商联向重庆市工商联(总商会)第四届五次常委会提出四点希望：一是要深入学习贯彻党的十八大和十八届三中全会精神，紧紧围绕中央和市委的重大决策部署，自觉把工商联工作放到全市经济社会发展大局中去思考、去谋划、去推进；二是要进一步发挥工商联作为党和政府联系非公有制经济人士的桥梁纽带作用，积极反映非公有制经济人士的诉求，维护他们的合法权益；三是要进一步发挥工商联作为党和政府联系非公有制经济人士的重要渠道作用，引导非公有制经济人士健康成长，为全市经济社会发展做出更大贡献；四是要进一步发挥工商联作为党和政府联系非公有制经济人士的重要渠道作用，引导非公有制经济人士健康成长，为全市经济社会发展做出更大贡献。

黄志贤主席还就工商联工作提出四点希望：一是要进一步发挥工商联作为党和政府联系非公有制经济人士的桥梁纽带作用，积极反映非公有制经济人士的诉求，维护他们的合法权益；二是要进一步发挥工商联作为党和政府联系非公有制经济人士的重要渠道作用，引导非公有制经济人士健康成长，为全市经济社会发展做出更大贡献；三是要进一步发挥工商联作为党和政府联系非公有制经济人士的重要渠道作用，引导非公有制经济人士健康成长，为全市经济社会发展做出更大贡献；四是要进一步发挥工商联作为党和政府联系非公有制经济人士的重要渠道作用，引导非公有制经济人士健康成长，为全市经济社会发展做出更大贡献。

黄志贤主席还就工商联工作提出四点希望：一是要进一步发挥工商联作为党和政府联系非公有制经济人士的桥梁纽带作用，积极反映非公有制经济人士的诉求，维护他们的合法权益；二是要进一步发挥工商联作为党和政府联系非公有制经济人士的重要渠道作用，引导非公有制经济人士健康成长，为全市经济社会发展做出更大贡献；三是要进一步发挥工商联作为党和政府联系非公有制经济人士的重要渠道作用，引导非公有制经济人士健康成长，为全市经济社会发展做出更大贡献；四是要进一步发挥工商联作为党和政府联系非公有制经济人士的重要渠道作用，引导非公有制经济人士健康成长，为全市经济社会发展做出更大贡献。

黄志贤主席还就工商联工作提出四点希望：一是要进一步发挥工商联作为党和政府联系非公有制经济人士的桥梁纽带作用，积极反映非公有制经济人士的诉求，维护他们的合法权益；二是要进一步发挥工商联作为党和政府联系非公有制经济人士的重要渠道作用，引导非公有制经济人士健康成长，为全市经济社会发展做出更大贡献；三是要进一步发挥工商联作为党和政府联系非公有制经济人士的重要渠道作用，引导非公有制经济人士健康成长，为全市经济社会发展做出更大贡献；四是要进一步发挥工商联作为党和政府联系非公有制经济人士的重要渠道作用，引导非公有制经济人士健康成长，为全市经济社会发展做出更大贡献。



黄志贤主席还就工商联工作提出四点希望：一是要进一步发挥工商联作为党和政府联系非公有制经济人士的桥梁纽带作用，积极反映非公有制经济人士的诉求，维护他们的合法权益；二是要进一步发挥工商联作为党和政府联系非公有制经济人士的重要渠道作用，引导非公有制经济人士健康成长，为全市经济社会发展做出更大贡献；三是要进一步发挥工商联作为党和政府联系非公有制经济人士的重要渠道作用，引导非公有制经济人士健康成长，为全市经济社会发展做出更大贡献；四是要进一步发挥工商联作为党和政府联系非公有制经济人士的重要渠道作用，引导非公有制经济人士健康成长，为全市经济社会发展做出更大贡献。



黄志贤主席还就工商联工作提出四点希望：一是要进一步发挥工商联作为党和政府联系非公有制经济人士的桥梁纽带作用，积极反映非公有制经济人士的诉求，维护他们的合法权益；二是要进一步发挥工商联作为党和政府联系非公有制经济人士的重要渠道作用，引导非公有制经济人士健康成长，为全市经济社会发展做出更大贡献；三是要进一步发挥工商联作为党和政府联系非公有制经济人士的重要渠道作用，引导非公有制经济人士健康成长，为全市经济社会发展做出更大贡献；四是要进一步发挥工商联作为党和政府联系非公有制经济人士的重要渠道作用，引导非公有制经济人士健康成长，为全市经济社会发展做出更大贡献。

送温暖 暖人心 心聚力

——全国党政工经组慰问困难职工

黄志贤主席还就工商联工作提出四点希望：一是要进一步发挥工商联作为党和政府联系非公有制经济人士的桥梁纽带作用，积极反映非公有制经济人士的诉求，维护他们的合法权益；二是要进一步发挥工商联作为党和政府联系非公有制经济人士的重要渠道作用，引导非公有制经济人士健康成长，为全市经济社会发展做出更大贡献；三是要进一步发挥工商联作为党和政府联系非公有制经济人士的重要渠道作用，引导非公有制经济人士健康成长，为全市经济社会发展做出更大贡献；四是要进一步发挥工商联作为党和政府联系非公有制经济人士的重要渠道作用，引导非公有制经济人士健康成长，为全市经济社会发展做出更大贡献。

黄志贤主席还就工商联工作提出四点希望：一是要进一步发挥工商联作为党和政府联系非公有制经济人士的桥梁纽带作用，积极反映非公有制经济人士的诉求，维护他们的合法权益；二是要进一步发挥工商联作为党和政府联系非公有制经济人士的重要渠道作用，引导非公有制经济人士健康成长，为全市经济社会发展做出更大贡献；三是要进一步发挥工商联作为党和政府联系非公有制经济人士的重要渠道作用，引导非公有制经济人士健康成长，为全市经济社会发展做出更大贡献；四是要进一步发挥工商联作为党和政府联系非公有制经济人士的重要渠道作用，引导非公有制经济人士健康成长，为全市经济社会发展做出更大贡献。



春

天

少食多餐

一天吃五到六餐，每餐少吃点。



肥胖，是现代人普遍存在的问题。肥胖不仅影响外观，还会引发多种疾病。想要减肥，首先要改变饮食习惯。少食多餐，是减肥的关键。每天吃五到六餐，每餐少吃点，可以有效控制热量摄入，避免暴饮暴食。同时，多喝水，保持身体代谢正常，也是减肥的重要一环。

低卡路里

选择低卡路里的食物，可以减少热量摄入。低卡路里食物通常含有较高的纤维和水分，饱腹感强，不易发胖。常见的低卡路里食物包括蔬菜、水果、全谷物和瘦肉蛋白。在烹饪时，尽量选择蒸、煮、炖的方式，避免油炸和红烧等高热量做法。

早起早睡

保持规律的作息时间，有助于调节新陈代谢。充足的睡眠可以促进身体修复和能量补充，对减肥有积极影响。建议每天保证7-8小时的睡眠时间，养成良好的作息习惯。

早晚的体重

早晚体重的变化可以反映一天的热量摄入和消耗情况。早晨起床后的体重通常较轻，而晚上睡觉前的体重则会增加。通过记录早晚体重的变化，可以更好地了解自己的饮食和运动状况，及时调整减肥计划。



减

肥

晚餐一定要少吃

晚餐吃得过饱，容易导致脂肪堆积。晚餐是全天最后一餐，如果摄入过多热量，身体没有足够的时间进行代谢，多余的能量就会转化为脂肪储存起来。建议晚餐吃到七分饱即可，避免暴饮暴食。

晚餐吃得过饱，容易导致脂肪堆积。晚餐是全天最后一餐，如果摄入过多热量，身体没有足够的时间进行代谢，多余的能量就会转化为脂肪储存起来。建议晚餐吃到七分饱即可，避免暴饮暴食。

积极有氧运动

有氧运动可以燃烧脂肪，提高新陈代谢。常见的有氧运动包括跑步、游泳、骑自行车等。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，以达到减肥效果。

的

妙招



早晨喝一杯温开水

早晨喝一杯温开水，可以促进肠胃蠕动，帮助排便。温开水还可以补充夜间流失的水分，保持身体水分平衡。建议起床后第一件事就是喝一杯温开水。

Healthy Day

