



曼月刊

第六期 2013.12.

目 录 CONTENTS-GOVERANCE



曼·动态 GDI·DONGTAI

贯彻校企资源共享政策 曼恒积极推动高校虚拟仿真教学建设	01
华东理工钱旭红院士盛赞曼恒产品	02
曼恒G-Motion 2.0发布 产品技术升级成亮点	03
虚拟设计协同工作平台DVS3D 2.1实现新跨越	04



曼·视点 GDI·SHIDIAN

商务礼仪知多少	06
十二月“对话半小时”专访曼恒数字丁永军	07



曼·前沿 GDI·QIANYAN

蔚图网正式上线【bitmap3d.com】	09
策略模式使用技术分享	10



曼·实战 GDI·SHIZHAN

石油库火灾扑救模拟训练系统	11
中石化应急事故三维模拟系统	11



曼·共享 GDI·GONGXIANG

我与曼恒	13
养生小常识一起床前“黄金五分钟”	13



曼·天地 GDI·TIANDI

第四季度曼恒职工委员会第三次会议之周总一席话	15
北京曼恒开展“choices电影密室逃脱”团队拓展活	16

贯彻校企资源共享政策 曼恒积极推动高校虚拟仿真教学建设

文/黄涛

2013 年高教司颁布了《关于开展国家级虚拟仿真实验教学中心建设工作的通知》，在全国范围内刮起高校申报虚拟仿真实验室的热潮。虚拟仿真实验教学是高等教育信息化建设和实验教学示范中心建设的重要内容，坚持“科学规划、共享资源、突出重点、提高效益、持续发展”的指导思想，以全面提高高校学生创新精神和实践能力为宗旨，以共享优质实验教学资源为核心，以建设信息化实验教学资源为重点，持续推进实验教学信息化建设，推动高等学校实验教学改革与创新。



作为高教司提供虚拟仿真教学建设的重要培训课程，中国高等教育学会受高教司委托，于 12 月 6 日在广州举办了“全国高校虚拟仿真实验教学与示范中心建设研讨会”，会议邀请教育部高教司实验室处李平处长、各院校专家就国家级虚拟仿真实验教学中心建设申报、虚拟仿真实验室建设和应用等大家关注的热点、难点问题展开探讨和交流。

高教司李平处长在会上对国家级虚拟仿真实验教学中心申报工作进行了解读，虚拟仿真实验教学依托虚拟现实、人机交互、数据库和网络通讯等技术，构建高度仿真的虚拟实验环境和实验对象。学生在

虚拟环境中开展实验，在涉及高危或极端的环境、不可及或不可逆的操作，高成本、高消耗、大型或综合训练等情况时，提供可靠、安全和经济的实验项目。为实验教学、课程研究提供创新可靠的实践方式。



高教司通知中还指出，需发挥学校学科专业优势，积极利用企业的开发实力和支持服务能力，充分整合学校信息化实验教学资源，共享虚拟实验和远程控制虚拟实验等教学资源，提高教学能力，开展绿色实验教学。曼恒作为拥有丰富虚拟仿真实验教学建设经验的企业，积极贯彻高教司资源共享的号召，全力促成与本次研讨会的合作，为与会老师带来技术交流与实践分享，寄望能够为推动高校虚拟仿真教学建设带来一份力量。



本次研讨会现场，曼恒不仅在两个会场均设有虚拟仿真交互体验区，带来人机交互的虚拟案例与 3D 打印展示，曼恒数字创始人周清会先生还带来了“虚拟仿真

技术在高等教育中的应用与实践“，以半小时时间，为台下老师言简意赅的带来曼恒数字在教育领域的虚拟仿真实例，吸引了诸多老师在会后前来咨询与体验环境。曼恒数字希望通过这样的形式，为高校带来技术经验与资源共享，贯彻高教司通知中的校企合作方案，积极推动高校虚拟仿真教学建设。



华东理工钱旭红院士盛赞曼恒产品

文/刘悦萍

12月20日，华理-曼恒共建 G-Magic 虚拟现实实验室启动仪式在华东理工大学举行。中国工程院院士、华东理工大学校长钱旭红教授，艺术设计传媒学院院长程建新教授，曼恒数字 CEO 周清会，副总裁邱铁伟、文桂芬、韩长春共同出席了落成仪式。



华东理工大学校长钱旭红院士为落成仪式致辞，他表示，“在本科教育、科学研究和艺术创作上，只有一流的装备才能培养一流的人才。曼恒数字自主研发的虚拟现实系统，凭借高度的先进性将为高校培养高质量的创意人才打下坚实的基础。”他认为，华东理工和曼恒数字未来在石油化工、大飞机发动机研制、化学实验模拟教学等领域存在广阔的合作空间。



曼恒数字技术有限公司 CEO 周清会向与会嘉宾介绍说，“在产品阶段，将三维模型放到虚拟环境中进行试验，使产品的外观、形状和功能得到实时模拟和展示，便于产品的缺陷能在试生产之前得到

发现和解决，将使得设计不再是一门“遗憾”的艺术，降低了生产研制成本。

曼恒 G-Motion 2.0 发布 产品技术升级成亮点

文/白克蓉

12月4日，G-Motion 2.0 在曼恒三维图形技术研究院正式发布。在发布会现场，G-Motion 产品开发经理就此次 G-Motion 2.0 新的技术升级亮点作了详细介绍。

G-Motion 由曼恒自主研发设计，可以实时准确的捕捉目标物体 6 自由度姿态（位置 and 方向）信息，在虚拟现实、工业、高校、国防军工、娱乐、游戏、能源、建筑等行业广受采用，是国内首款高精度光学位置追踪系统。

更广的追踪范围

在此次新版本中，G-Motion 2.0 在相机模块方面采用了自主设计高亮度的 LED 灯，覆盖角度可达 120 度，实现了更广的追踪范围，更长的使用寿命。

扩展性增强 提升应用体验

G-Motion 2.0 支持的相机数量从 1.0 的 4-8 个提升到了目前的 12 个，产品扩展性增强，用户可根据自身需求定制选择相机个数，可在更广阔的空间范围内拥有最佳的虚拟现实应用体验。

支持无线数据手套 人机交互真实自然

G-Motion 2.0 支持无线数据手套，用户能摆脱有线的束缚，通过使用无线数据手套实现对虚拟物体的抓取、拆装、旋转、移动等，人机交互更为真实自然。服务企业，考虑到传统的设计制造手段已经远远不能满足现代航海业用户的需求，佳豪也亟需新技术和新方法来解决船舶设计阶段面临的问题。



此次 G-Motion 2.0 继承了 1.0 高精度、低噪声、低延迟的技术特点，继续在产品设计理念上创新，除了在追踪范围、相机数量、外设支持方面的突破外，我们还在定制目标的校准速度、系统运行稳定性、易用性、用户体验等方面作了技术升级”。产品开发经理说。



同时，产品开发经理还透露，G-Motion 2.0 在产品外观进行了改进提升，采用了大气沉稳的黑色金属材质，交互手柄也进行了全新设计，实现了蓝牙无线传输。

此次 G-Motion 2.0 的发布，不仅仅是对 1.0 的完善与提升，更是体现了曼恒在产品技术创新上的不懈追求，期待通过技术创新打造出更好的产品来满足用户和市场的需要。

虚拟设计协同工作平台 DVS3D 2.1 实现新跨越

文/白克蓉

12月6日,曼恒数字正式发布了DVS3D 2.1新版本,增加了3D素材库、大数据优化、天气系统、预设场景、材质库、标注信息等新功能。

更多格式读取 优化处理大数据

DVS3D 2.1增加了工业格式的读取,可直接对Catia、UG、Pro/E、Solidworks等工业设计软件数据进行读取解析,获取完整的产品结构、图形和几何数据信息。在DVS3D里对读取的模型进行效果编辑,以达到逼真效果。

数据处理方面添加了动态优化调整功能,可通过几何信息对工业设计模型进行数据优化。在工业设计上设计师追求精细,通常会忽略图形数据量,为了达到更好的视觉优化效果,在虚拟现实实时渲染承载大数据必须经过优化。DVS3D 2.1针对读取的模型原始数据进行顶点优化,提供了七种优化等级供用户选择,千万面级数据量实时渲染。大数据优化功能适用于DVS3D的读取导入方式以及实时数据截取。



内嵌 3D Store 素材库 快速搭建场景

在虚拟现实应用的过程中,很多用户因缺少相应的人力和技术支持,遭遇过3D内容缺失的苦恼。DVS3D 2.1充分考虑了

这部分用户的需求,内置了3D Store 素材库模块,向各行各业用户提供了数万个3D模型素材,用户可根据需求选择模型下载,直接拖入DVS3D中使用,快速搭建所需要的场景,轻松完成虚拟现实应用。



添加标注功能 增强虚拟培训功能

DVS3D 2.1添加了标注功能,在编辑器端用户可以对模型零部件添加说明信息,在发送渲染端之后进行人机交互触发控制,立体展示的同时加强方案评审或虚拟培训时信息显示功能。





新增天气系统和预设场景 渲染效果更逼真

增加了天气系统，24 小时光照模拟，对场景进行写实效果模拟。同时增加预设场景，包括沙漠、海洋、山体地形、工业厂房等，客户可以在预设库中快速的选择需要的场景环境，用于搭建产品展示配景。节约用户制作配景的工作时间，提高展示效果。



改版材质库 简化操作步骤

简化原来复杂界面的操作，通过 3 步即可设置一个特效材质。即使没有美术基础的设计人员通过新版材质库也可以很容易的做出高质量渲染效果。

商务礼仪知多少

文/侯钰钰

本次曼恒新员工入职培训加入了新课程——商务礼仪，在商务活动中，为了体现相互尊重，需要通过一些行为准则去约束人们在商务活动中的方方面面，这其中包括仪表礼仪，言谈举止，书信来往，电话沟通等技巧，从商务活动的场合又可以分为办公礼仪，宴会礼仪，迎宾礼仪等。



礼仪常识：

（一） 日常社交礼仪

- 1、 称呼和问候——根据不同对象，用姓、赞美、七不问。
- 2、 介绍和握手——介绍的次序、时机、方法。
- 3、 致礼和递交名片——表示尊敬、问候、招呼。
- 4、 举止形态的礼节——举止是一种不说话的言语，它反映的是一个人的素质、受教育的程度以及能够被人信任的程度。



（二） 服饰和仪容礼仪

实质：体现精神风貌、代表个人素质和组织形象，使人在工作和人际交往中保持充沛精力，传递友好的信息。

职业服装的作用：树立企业形象、易于辨认、整齐划一、有集体荣誉感。

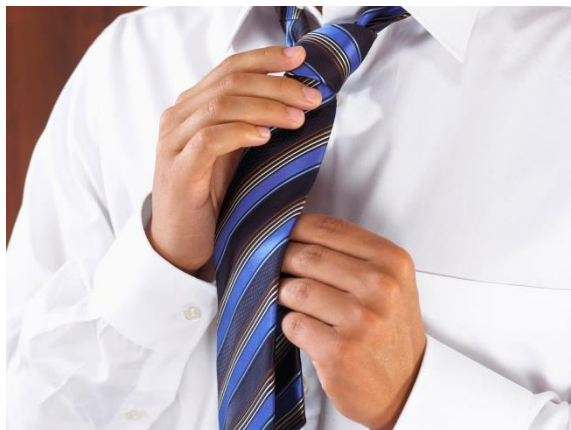
服饰要求：体现身份、符合体形、具有美感

仪容要求：精神饱满、态度积极、充满信心

仪表要求：干净整洁、彬彬有礼、有条不紊

仪容：清洁、护肤、化妆

体现精神风貌和风格，追求庄重、典雅、精神、自然



（三） 交往礼仪

1、 拜访礼仪

（1）做好准备，心中有数：（2）选好时机，注重预约：（3）遵守时间，从容赴约：（4）衣帽整洁，用语合理：（5）举止稳重，体谅主人：

2、 迎送礼仪

（1）主雅客勤、收拾门庭：定位摆放；（2）迎声谦谦、上茶递水：注意手势，客人优先，尊者优先。（3）谨慎看表、送有礼貌：迎三步，送七步。

（四） 宴会礼仪

1、 邀请——口头、电话、书面

- 2、订餐——不在节假日、不在陌生的环境、不以主人的爱好点菜
- 3、入席——国内适当提前 2、3 分钟，看清位置
- 4、用餐——不响、不吐、不咬、不刮、不撑、不玩、不挑、双手敬、不多言
- 5、离席——叠口布、放椅子



（五）交谈礼仪

——哈福大学伊立特，温莎公爵（爱德华八世），倾听感动人

- 1、先声夺人（称呼和问候）
- 2、选择文雅的词，用敬语展示风度（使用敬语）
- 3、注意语气语法的运用（用商量、建议的语气，不用命令式的语言）
- 4、注意表情和体态（38%声调、55%表情、7%内容——良好的谈话）
- 5、避免争论
- 6、学会倾听：身体前倾、应答、兴趣、表情支持。

对话半小时

——丁永军专访

策划组/黄涛、施蓓蓓、郭颖明

丁永军，上海曼恒数字技术有限公司华东教育销售部总监。从普通销售成为一名总监，他与曼恒共同经历了发展最为迅速的 5 年。华东教育销售部在他的带领下，逐渐成长为一支经验丰富，硕果累累的金牌团队，曼恒公司也在全国高校中初具口碑。今年，成功与华东理工大学合作，建

成了中国首个 G-Magic 六通道虚拟现实沉浸式系统，创造了虚拟现实领域的一大技术成就。

Q: 丁总加入曼恒已经有很多年了，并从一名普通的销售成为目前教育销售团队销售总监，谈谈您在这成长过程中的心得和体会。

A: 加入曼恒这个大家庭已经有五年了，刚进入曼恒的时候，公司规模较小，我们的业绩也不太出彩，从 2009 年担任销售一职到 2010 年公司任命我负责整个教育团队，当时对我来说是挺大的一种压力，同时对我的成长也起了很关键的作用。在这段时间，我和我的同事都付出了许多努力。我认为促成一笔单子并不是凭借个人的能力，而是在于我如何去管理好这个团队，发挥团队的价值，目前来说我也是边学习边成长。



Q: 作为教育销售团队的 Leader，您是如何管理您的团队的？

A: 谈到管理的问题，坦白的讲，我现在还不算是一位成功的管理者，因为毕竟我没有接受过专业的培训，目前我们团队总共有七个人，与早期只有三四个人的时候是完全不一样的，那时候对我来说是我带领大家，而现在我更多的考虑是如何将团队力量发挥到大。对于我团队的员工，我会指引他怎么做，而不是去帮他做，他们需要一种成就感，或者说是一条成长的路径而不是仅仅去给他订一些制度。

Q: 前段时间公司在广州进行了一次针对

教育单位的大型活动，可否谈一下您在这次活动中的收获？

A: 大家都听说过广州会议这件事情，但是可能并不是很了解这次会议，我向大家详细讲解一下，这次会议是由国家教育部门组织的，全称是：“国家级虚拟仿真教学中心研讨会”，我们公司这次一共派出了大概二十人左右参加，是公司历史上最大规模的一次活动，而我们为什么会对这次活动如此重视呢，因为这是国家第一次发文对于虚拟仿真的重视，而且这次会议预计有八百多位在各个学校中负责试验设备教学的处长、主任参与。会议中指出在未来六年内会建设总共六百所左右国家级的虚拟仿真教学实验室，这对于我们公司的意义是非常大的，也期待着能在 14 年能有一定的收获。



Q: 丁总您对于您对于公司目前的发展，包括您现在自己工作状态，满意吗？

A: 应该来说还是比较满意的，从刚才提到的广州会议来说，对于我们后期的发展助力还是非常大的。我对于一家公司的选择可能包含几点：第一点是未来的前景怎样，从刚才的话题中说明我们公司所选的行业还是非常值得投入的。第二点是我对一个企业的领导人的重视，周总是让我非常钦佩的掌舵者。第三点就是企业文化，我认为曼恒现在的企业氛围非常好，所以我对曼恒未来的发展是充满信心的。

蔚图网正式上线 【bitmap3d.com】

文/吴成武

国内最强大的 3D 数字化内容提供平台，为三维技术应用提供内容，进行 3D 数字化内容的交互设计与展示。在此平台上，客户随时随地可以进行 3D 资源的共享及信息交互，大大提升了工作效率，帮助客户始终保持最佳工作状态。

该平台主要应用于工业制造、教育科研、出版传媒、娱乐传媒、游戏设计等众多行业领域。在此平台上，客户随时随地可以进行 3D 资源的共享及信息交互，大大提升了工作效率，帮助客户始终保持最佳工作状态。

宗旨：

●拒绝重复劳动

蔚图网提供了安全可靠的模型交易平台，让您的作品在蔚图网体现价值。

●以最少的投入找到最好的资源

这里有上万个原创作品和上千名设计师，为寻找符合用户的产品和定制产品提供便捷

●原创作品商业价值体现

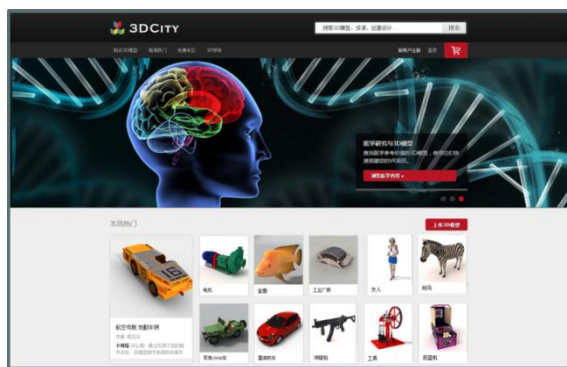
蔚图网优势：

●人性化的用户体验

3D 数字工厂作为一个提供平台，不仅提供了美观、友好的界面设计，充分考虑浏览者的使用体验，也让您的搜索、查找、浏览轻松便捷

●优质服务 品质保证

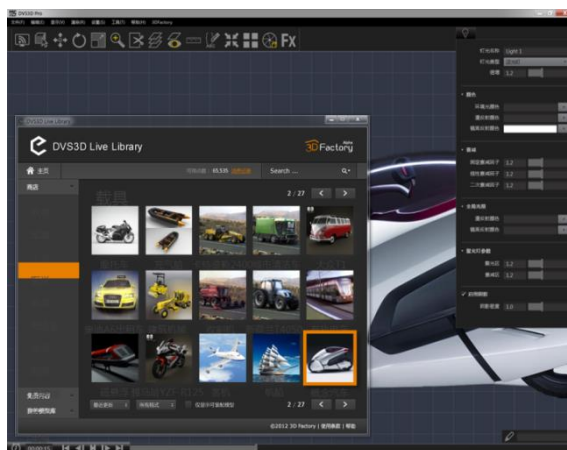
3D 数字工厂由曼恒专业团队联手打造及维护，确保网站持续稳定的服务客户。



●提供丰富的免费模型和高精度定制模型

3D 数字工厂纳了针对不同行业，不同领域，近上万余种 3D 数字内容。内容包括，工业制造、教育科研、出版传媒、娱乐传媒、游戏设计等众多行业领域。保持每日更新。

●支持 DVS 3D 软件实时打开



策略模式使用技术分享

文/姜众元

设计模式（Design pattern）是一套被反复使用、多数人知晓的、经过分类编目的、代码设计经验的总结。使用设计模式是为了可重用代码、让代码更容易被他人理解、保证代码可靠性。毫无疑问，设计模式于己于他人于系统都是多赢的，设计模式使代码编制真正工程化，设计模式是软件工程的基石脉络，如同大厦的结构一样。

今天，来分享一个比较简单但有用的设计模式：策略模式。

再看策略模式之前，先来看两个设计原则：

把问题归零

我们知道使用继承和接口都不能很好的解决这个问题，幸运的是，正好有一个设计原则可以帮助我们

设计原则

找出应用中可能需要变化之处，把他们独立出来，不要和哪些不需要变化的代码混在一起

另外，我们希望程序能够有一定的弹性，可以动态改变实例的行为，接着看第二个设计原则

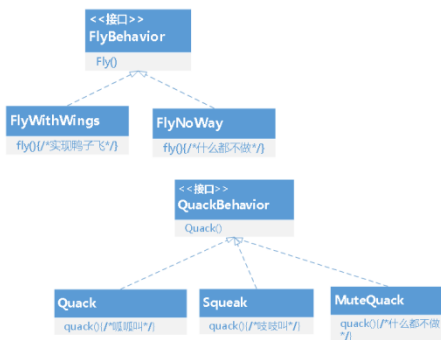
设计原则

针对接口编程，而不是对实现编程

根据这两个原则，我们希望代码可以尽量有弹性，并可以方便的复用和修改，这时候就可以借助策略模式了。为了实现策略模式，首先需要定义一个接口并定义一个方法，继承这个接口并实现这个方法的类我们称之为行为。

之后，在一个父类中，将这个接口定义为它的成员变量，当它的子类继承它之后，需要在子类的构造函数中为这个接口指定具体的行为，这样一来，我们就可以方便的修改代码中的某些特定行为了。

实现鸭子行为



定义接口和行为：

整合鸭子行为

实现的关键在于使用“委托”的方式去实现特定的行为

```

Duck
FlyBehavior flyBehavior
QuickBehavior quickBehavior
swim()
display()
performQuick()
performFly()
//other function

public class Duck {
    FlyBehavior flyBehavior;

    public void performFly() {
        flyBehavior.fly();
    }
}

public class GreenHeadDuck extends Duck {
    public void GreenHeadDuck() {
        flyBehavior = new FlyWithWings();
        quickflyBehavior = new Quick();
    }
}

GreenHeadDuck GHD = new GreenHeadDuck();
GHD.performFly();
  
```

在将接口做为父类的成员，并编写一个调用接口的方法。

除此之外，我们还能够在程序运行中方便的修改对象的行为：

动态设定行为

看一下是怎么实现动态设定鸭子的行为

```

public class Duck {
    FlyBehavior flyBehavior;

    public void setFlyBehavior (FlyBehavior fb) {
        this.flyBehavior = fb;
    }
}

public class GreenHeadDuck extends Duck {
    public void GreenHeadDuck() {
        flyBehavior = new FlyWithWings();
        quickflyBehavior = new Quick();
    }
}

GreenHeadDuck GHD = new GreenHeadDuck();
GHD.performFly();
GHD.setFlyBehavior(FlyWithRocket);
GHD.performFly();
  
```

添加一个设置行为的方法更改行为后，再次调用接口就能够实现调用不同的行为了。

最后，我们来看一下策略模式的具体定义：

你的第一个设计模式

使用了委托的方法，使它们可以互换以组合出具有弹性的对象行为

设计原则

多用组合，少用继承

就在刚才你学会了你的第一个设计模式

策略模式

定义了算法族，分别封装起来，让他们之间可以互相替换，此模式让算法的变化独立于使用算法的客户。

石油库火灾扑救模拟训练系统

文/白克蓉

曼恒数字为武警学院建设了一套石油库火灾扑救模拟训练系统，用于专业模拟训练教学。系统功能主要包括：石油库火灾场景模型及搭建、火情侦察、应急指挥决策、行动方案制定、组织指挥过程、处置行动实施、处置行动与险情状态或态势变化、险情设置及其增添、行动预案设置、训练效果考核。



系统主要由系统管理、导演台、指挥中心台、一线指挥台（中队长）、班组长台（任务行动小组）、教学演示台、火场指挥部台、全勤指挥部台等八大部分以及与之配套的其他功能、操作、数据库系统等构成。

登陆系统后，可预置 4 种不同类型的场景，训练导演可在 4 种场景之间自由选择和设置，设定虚拟训练场景的天气条件，包括雨量大小，风力大小及风向。



指挥中心台根据导演台结合对火情和预案内容的分析，为所选中队配置装备力量。一线指挥台（中队长）在三维虚拟场景中，采用漫游形式对火情进行侦察，为

其所下辖的班组长成员分配装备、任务，进行虚拟训练环境。班组长台（任务行动小组）通过视角控制、车辆控制、消防队员控制、装备切换控制进行具体的火灾扑救演习。火场指挥部和全勤指挥部可对火场信息进行查询、当前力量查询、远程供水及标绘。

石油库火灾扑救模拟训练系统采用虚拟仿真的培训模式，提高训练各级指挥员在复杂现场确定救援策略的能力，强化任务小组整体救援技能，提升学员在灭火救援过程中的指挥水平和心理适应能力，缩短救援适应期。



中石化应急事故三维模拟系统

文/白克蓉

大型石油罐区集中了大量的易燃物品，是典型高风险区域，一旦操作不当就会引发各类事故，对罐区内设施、环境、人员生命及财产安全会造成严重威胁。曼恒数字为中石化开发了一套应急事故三维模拟系统，用于训练中石化工作人员正确掌握罐区火灾事故现场救援流程，提升学员在日常工作过程中的专业水平，减少危险发生。

应急事故三维模拟系统分为三大子系统：工艺设备交互式培训系统，工艺流程交互式培训系统、火灾事故演练系统。



工艺设备交互式培训系统主要针对石化工作流程中常用的两阀一泵，包括离心泵、电液阀、蝶阀，进行形象化的知识性培训和拆装流程培训。通过本系统可让新老员工掌握工艺设备的基本信息、结构组成、工作原理、故障分析这几个模块。

工艺流程交互式培训系统包括油罐的清洗验收、日检查、月检查、年检查、变形检查，沉降检查和附件检查这几个步骤，通过图像、动画及交互式操作相结合的方式让新老员工熟悉油罐清洗验收及检查的流程。



火灾事故演练系统用于演练当油库中不同规格的油罐发生火灾事故时，工作人员需按照应急实施细则在三维油库场景中进行应急措施的虚拟演练，以便在事故状态下最大限度地减少人员伤亡、财产损失、环境破坏。

同时，系统还可以对油罐进行温度和热辐射的数据模拟，将复杂的数据通过三

维可视化的形式表现出来，直观形象。

应急事故三维模拟系统结合情境教学方法，构建了逼真的工作三维场景，可应用于石油石化行业的应急救援中，对于人员训练、事故预警、现场指挥、现场人员疏散、事故原因调查等方面，具有重要的现实意义。



我与曼恒

文/陈燕

不知不觉间，我在曼恒已经渡过了三个春秋。感触最深的就是“忙并快乐着”。一路走来，我切实体会着曼恒，勇于创新、锐意进取的领导层，一支团结奋进、奋发向上的员工队伍。身为财务部的一员，看着公司的各项财务指标逐年不断攀升，员工队伍不断扩大，人员素质逐年提高，业务种类不断增加，制度更加完善，管理日趋细化……，心里有说不出的自豪。

每个人都有自己的梦想，都有自己的目标，但所有的梦想和目标都要靠快乐的工作来实现。没有平和的心态工作快乐不起来；没有过硬的业务水平，工作快乐不起来；有了平和的心态和过硬业务水平，我们就能积极的参与竞争、愉快的迎接一切挑战。有取就有舍，有得就有失，得失永相连。我想把个人的爱好、兴趣，把个人的强项同曼恒的需要结合起来，找到一个切入点或者说结合点，淋漓尽致地施展出来。只有这样，说句不是唱高调的话，在个人得到发展的同时，也为曼恒的发展做出一定的贡献。



一份汗水，一分收获。每逢月初，领一份工资，享受一份待遇，不是无功受禄，不劳而获，而是有付出，有耕耘，有回报，采摘到丰硕的果实，也就能够于心无愧，也就能够心安理得。

在曼恒，不由自主的会被一股激情所

引领，让我们每一位家庭成员在周总的带领下攻克一个个难关“众志成城，使命必达”。新年将至，祝福每一位曼恒人“忙并快乐着”！

养生小常识一起床前“黄金五分钟”

文/网络

对于很多人来说，养生已经成为最重要的功课。对于养生来说，清晨起床前的时间段尤为关键。每天只要坚持住清晨的“黄金十分钟”，就可以全天精力充沛，长期坚持则能延年益寿。



手指梳头一分钟

每天早晚用梳子顺着经络方向，从前额正中开始，以均匀力量，向头部、枕部、颈部梳划，然后再梳两侧，动作不要太快。可以按摩刺激大脑皮层，消除大脑皮层紧张，促进新陈代谢，改善和提高头部的血液循环。

擦面叩齿一分钟

仰卧床上，两手擦热，再擦面 20 次左右。同时，配合叩齿 36 下，将产生的唾液缓慢咽下，还可用舌头舔上下牙龈和内外牙龈数次。可改善面部微循环，减少脸部和颈部的皱纹，固齿健脑。轻揉耳轮一分钟。

双耳有很多穴位，每天按摩能起到疏通经络、运行气血、调理脏腑功能的作用。用双手拇、食指捏耳上部，然后再往上提

揪，直至该处充血发热。然后以拇、食二指沿耳轮上下来回按压、揉捏耳轮，使之发热发烫，然后再向外拉耳朵。



穴有“安神、醒脑、通关开窍和固真气”等功效。

转动眼睛一分钟

闭目，眼球从右到左，再从左到右各转5次，然后突然睁眼，平静端立或坐定，用眼依次注视左、右、右上角、左上角、右下角、左下角，反复5次，可以锻炼眼肌，提高视神经灵活性。

伸屈四肢一分钟

躺平，头略后仰，两脚和两手做伸屈运动，打开一夜睡眠后僵硬的关节。通过伸屈四肢活动，还可使存留四肢的血液迅速回流心脏，供给心脑血管系统足够的氧与血，可防急慢性心、脑血管疾病，并可增强四肢关节的灵活性。



蹬摩脚心一分钟

仰卧以双足根交替蹬摩脚心，使脚心感到温热。蹬摩脚心后可促使全身的血液循环，有活经络、健脾胃等功效。足底中心部位的涌泉穴是足少阴肾经的起点，该

第四季度曼恒职工委员会第三次会议之周总一席话

文/周清会

纪要/张凤

优秀企业的竞争其实是差异化的竞争、人才的竞争，企业有好的企业文化，充分为员工考虑，那么员工才能保持好的心情更好的完成工作。好的办公环境是让员工无忧无虑、安心做自己的工作，与团队无顾虑的协作。公司会从很多细节方面为员工考虑，例如从灯光的处理上、晚上加班的晚餐，通宵加班洗浴住宿等方面做人性化的改善。



未来 3A 楼办公区将恢复茶歇并请专业的团队做合理化人性化的茶歇方案。3A 楼办公区会设有多功能的员工休息娱乐区，在这片区域里，员工可以在跑步机上跑步，可以玩桌上足球、桌球，以及设计儿童休息区以供周末带孩子来公司工作的员工。



公司会对社团进行季度考核，并根据

考核结果来播给经费，对不好的社团不播经费并淘汰。社团组织应该积极发挥作用，丰富员工的业余生活。所以社团要大力宣传社团的宗旨及规章制度，以及通过不同渠道分享社团的一些活动，扩大影响力，招募新社员。入社社员也应该有相应的责任的义务。对于社团经费的来源，应该多样化，比如入社缴会费。



树立良好的学习氛围，组织广泛的培训。例如养生健身、茶道、养花。发觉身边有特长的人，让老师来自公司内部同事，比如可以请陈悦熙分享徒步的知识。也可以请外面的老师来讲育儿经，择校的技巧。培训可以安排在下班之后，周末时间。每周都要安排的培训，找大家有兴趣的主题，找自己身边的资源。制度推送的多样化，让同事可以随时随地了解公司的制度。《曼月刊》进行的如火如荼，但要注意多样化的传播。曼恒军规的建立，形成大家耳熟能详的必须遵守的行为规范。让曼恒军规形成一种公约，在同事间流传。公司要加强信息化的建设，减少纸质化的流程。

北京曼恒开展“choices 电影密室逃脱” 团队拓展活动

文/范兵利

2013 年 12 月 13 日，北京曼恒新一期的企业文化活动顺利举行，一行 14 人开展了“choices 电影密室逃脱游戏”团队拓展活动。



活动中，两组人员带着好奇又忐忑的心情分别进入了“寂静岭”和“电锯惊魂”的主题密室。整个逃脱过程中，需要团队在限定的时间内充分观察和利用房间内的各种道具，通过逻辑推理和发散思维，不断地发现提示，共同努力解谜房间内的线索，找出密码以顺利逃出密室。在 15 平米左右的电影主题房间里，线索无处不在。语句分析、拼图、图形推理、数字组合、找钥匙……每前进一步难度会越大，更需要团队齐心协力将找到的线索进行深度联想和推理找出密码，层层冲破机关。

特别鸣谢

编委会主席：周清会

荣誉主编：韩长春

策划及排版：王婵媛

特约供稿人：丁永军、白克蓉、
范兵利、姜众元、
陈燕、施蓓蓓、
张凤、侯钰钰、
刘悦萍、黄涛、
吴成武