

企业家日报

ENTREPRENEURS' DAILY

今日 8 版 第 037 期 总第 10017 期 企业家日报社出版 值班副总编辑:肖方林 责编:邓梅 版式:黄健 全年定价:450 元 零售价:2.00 元

2021 年 2 月 9 日 星期二 庚子年 十二月二十八

思考是最好的健身

四川省社会科学院教授 李后强

为了健康,每个人都有不同的健身方法。但哪个最好?肯定各说不一。我认为,应从人的最关键部位说起。

大脑是神经系统的顶端,是人的思维器官,是人的指挥机关,具有最庞大和最复杂的结构,能调节人体与周围环境的平衡,也是意识、精神、语言、学习、记忆和创造等高级神经活动的物质基础。只要大脑正常,人至少还能正常生活和工作。如果大脑有问题,其他都是白搭。大脑的问题,就是指挥系统的问题,通常说是“脑残”了,要想修复或换掉大脑,难度很大。

死亡是一种自然现象,是一切生命体发展的必然归宿。由于医学科技的高度发展,患者的心跳、呼吸、血压等生命体征已经能够通过药物和仪器加以逆转或长期维持。而脑死亡是全脑功能包括脑干功能不可逆转的永远终止,这样会直接导致呼吸功能停止,无论采取何种医疗手段都无法挽救患者生命。因此,与心脏死亡相比,脑死亡显得更为科学,标准更加可靠和规范,更符合生命所处状态。可见,真正的健康,无疑是大脑健康。没有大脑的健康,一切免谈,皆归于零。

健身先健脑。特别是老人健身,首先要注重大脑运动。学习是最佳途径,思考是最佳方式。有人说,思考多了,会不会得抑郁症?实际上,抑郁症是因为思考少了,没有思考深入,没有想清楚,没有想透彻,或者想歪了,想错了,走火入魔,总是出不来,才得抑郁症。真正想明白了,想透彻了,把问题看穿了,就不会得抑郁症。

过度的体育运动有损健康。肌肉有记忆性,你的运动次数全部记录在案。适度的体育活动,有利于疏通经络,打通关节,对于人的健康非常有益,应该长期坚持。通则不痛,痛则不通。但物极必反,运动不能超量,超了就是损害。因为人的机体运转量是常数,锻炼过度就是提前支付,尤其是爆发性运动伤害更大,可能终生难于恢复。实施超额运动,短期看起来精神很好,其实是把后半生的精气提前集中使用在前半生了,后半生就没有足够的动力,显然不能健康长寿。

把健体与健脑结合,才是最好的选择。在体育锻炼中思考,在思考中增强体质。对于大脑的锻炼,除了外部的按摩、敲打、梳发等日常方法外,进行大脑内部锻炼的第一选择是思考。其实,所有锻炼,最有效的方式是内部锻炼,加强体内循环运动,外部刺激也要通过内部机制发挥作用。思考是核心的本质性锻炼。大脑越用越好用,大脑长期不用就废了,很容易痴呆。书画、唱歌、太极拳等,要求体内运气,也有内部锻炼效果。多打太极拳和唱歌,对于健康有好处。

读书,尤其是读闲书,是锻炼大脑的好方法。因为读书要思考,要与书中人物故事同频共振。看电影,看电视,也是学习锻炼,因为荧屏人物与你同呼吸,心相心。参加老年大学,是健脑的好办法,既可以学习知识,增强信心,又能认识新人,增加社会关系,还可以消除一些寂寞孤独。我的一个老年朋友,退休后重新学习英语,每天坚持不懈,心情好了,人变年轻了,记忆力增强了,许多老毛病也没有了。

写作和研究是健脑的有效途径。老年人有丰富阅历,可以写成文字留给后人,既是对自己一生的交代,也是吐露心声和排除心障的好做法。老人因为看尽世间风云,可以研究一些经济社会问题,总结提取一些共性规律,对于社会和自己都很有益。多与年轻人交流,与家里亲人沟通,

[紧转 P3]

擘画新蓝图 奋进新时代 五粮液 在历史交汇点再立潮头



■ 本报记者 王剑兰 王道海

融入历史进程 成渝地区双城经济圈建设 带来五粮液发展新机遇

成渝地区双城经济圈已经成为一种生活与格调,这一“双城记”的美好曲调,更是预示了一种无限美好的前景与机遇。

“考上大学那年,家里请客就是这个酒!还有这个酒,我老汉儿有 3 瓶,一天看得嘿紧!”“这个,这个,迷你版精致又可爱……”1 月 30 日,成都市中心的天府广场,“95 后”重庆妹儿夏蒙在全国首家“五粮液文化体验馆”,找到了很多情感的共鸣。因为工作原因,今年她频繁往来成都和重庆之间,这个周末终于可以忙里偷闲。随着西部两大中心城市的相向而行,越来越多的人才、物资、信息、数据……正在两地之间加速流动,对于企业和个人,这都是一个投身其中,必须顺势而上的大势和机遇。

成都东进,重庆西拓。一年来,川渝两地闻令而动,高位推进,系统谋划,携手合作,共建中国经济版图的新极核。这是继西部大开发之后,西部地区迎来的又一次国家战略部署层面的区位提升和动力释放。这一新图景,新在既立足西部腹地,又能促进东西互济、陆海联动,还能辐射欧亚大陆,深度融入以国内大循环为主体、国内国际双循环相互促进的新发展格局。

以推动成渝地区双城经济圈建设为统揽,各方面工作进展顺利,不仅将成渝地区的发展带入全新阶段,也为其中的优质企业带来了新的历史机遇,如何将政策红利转化为加快发展、高质量发展的动力?

“推动成渝地区双城经济圈建设是党中央重大的战略决策。为五粮液发展带来了新的重大机遇。”近日,五粮液集团党委书记、董事长李曙光表示,五粮液作为以酒业为主,多元化发展的民族品牌企业,将积极参与成渝合作、川渝合作、省级新区(包括宜宾三江新

区)的重大项目,坚定不移推动五粮液做强做优做大。

抢抓发展机遇,积极找准融入的方向、功能和重点。成渝地区双城经济圈建设启动后,五粮液积极谋划,战略发展蓝图已经成型——要高质量发展作出更大贡献;高起点规划、高质量投入、高标准建设五粮液产业园区;进一步落实推进成渝战略合作和南向开放合作中涉及五粮液规划布局的重大项目;充分利用综保区的特殊功能和政策优势。

擘画产业蓝图 推进世界级 优质白酒产业集群建设

“明年我们将继续保持行业骨干企业平

青山绿水,钟灵毓秀。成都、重庆、宜宾,一座座欣欣向荣、突飞猛进的城市,在山水相依的巴蜀大地盛开,启航中国经济第四极;500 亿、1000 亿、世界 500 强……企业高质量蓝图上,次第分明,拾级而上;创新发展、转型发展、跨越发展,五粮液在“十四五”开局之年擘画新蓝图,在新的中长期历史交汇点再立潮头;贯彻新发展理念,融入新发展格局,要为推动川酒产业高质量发展,加快推进世界级优质白酒产业集群建设再立新功。

流程再造。

从长江边的一家地方酒厂,发展成为如今员工近 5 万、年产能突破 20 万吨、销售收入破千亿元的特大型现代企业集团,这是五粮液人艰苦奋斗、自强不息的成绩。作为时代发展的深度参与者与受益者,五粮液创造了一个又一个行业第一,成为中国白酒行业当之无愧的龙头企业。

站新的中长期历史交汇点上,五粮液正在推动具有战略意义的“十四五”规划——先看经济大环境。社会经济的发展进入一个新的阶段,经济基本面长期向好的格局进一步深化,高质量发展成为新的主题。而在四川省的产业发展蓝图上,无论全省“5+1”现代产业体系中的食品饮料万亿产业,还是世界级优质白酒产业集群建设,五粮液拥有越来越重要的地位。



均先进水平的发展速度,确保企业发展运行在稳健可持续发展的合理区间。”在“五粮液第二十四届 1218 共商共建共享大会”上,李曙光宣布了五粮液 2021 年的营销方针,坚持以高质量的市场份额提升为核心,在全面构建新型厂商命运共同体基础上,强化品牌文化建设的创新突破、强化高地市场和重点市场的升级建设、强化基于数字化的营销全

的转型升级已经初见成效,目前已经形成方向性、格局性的基本态势,蓄势而发的势头良好。

白酒行业长期性、结构性向好的趋势不变,以五粮液为代表的名酒企业将进一步获得集聚发展的产业红利,进一步增强主业核心竞争力,优化多元产业战略布局,昂首迈上“两个百年”交汇点的伟大新征程。

实现“零的突破” 五粮液 奋勇争先冲刺世界 500 强

壮志凌云,奋袂而起。从诞生之初起,五粮液就有着走向世界的胸怀与宏图。在宜宾城区的顺河街,五粮液“利川永”酿酒老作坊的门联上,写着“名扬四海,香飘五洲”。川企领袖、产业龙头、中国酒业大王……在获得这些充满含金量的头衔之后,进军世界 500 强成为五粮液新的阶段性目标。

近三年特别是开启“二次创业”新征程以来,五粮液一直以高于行业领先企业平均值的数据指标高速增长。近日,五粮液发布消息,2020 年股份公司预计年度营业收入为 572 亿元左右,比上年同期增长 14%,归属上市公司股东净利润 199 亿元左右,同比增长 14%,两项主要指标均实现年初定下的“双位数增长目标”。

数据统计,近年来世界 500 强的企业规模持续微幅上涨,以 2020 年为例,其营收门槛大约在 1700 亿元人民币,大多数企业都成功实现了国际化的市场开拓。数据显示,目前国内白酒市场规模大概在 5000 亿—6000 亿人民币,而仅仅“一带一路”沿线的国家和地区,就蕴含着万亿规模消费潜力。

对于五粮液来说,无论是南向拓展,发掘 RCEP 签署后的市场机遇,还是放眼世界,聚焦“中欧协议”带来的广阔前景,都是“走出去”前所未有的机遇。而这些机遇正是新发展格局给中国白酒带来的强大赋能,衔枚疾进,勇立潮头,五粮液有望在川企中率先摘得头筹。这无疑也将会是一个具有历史意义的突破,实现川企在世界 500 强“零的突破”。

前途似海,征程漫漫。历史交汇点,亦是时代新起点。面向新时代、新任务,五粮液运筹借箸,已清晰擘画出“十四五”新蓝图。“十三五”圆满收官,“十四五”崭新开局。一瓶酒传承千载,一直努力为世界酿造美好生活;一



瓶酒奋勇争先,跳动着大国崛起、民族复兴的强劲脉搏。随着川酒振兴不断深入,建设世界级优质白酒产业集群的新目标已经提出,五粮液将继续擦亮民族品牌,走进千家万户,走近世界中央,塑造起中国民族制造业的高质量发展标杆。

劈波斩浪,五粮液又将驶向更加辉煌壮丽的明天。(图片由五粮液集团提供)



新闻热线:028-86637530
投稿邮箱:cjb490@sina.com

