

市 场 通 讯

2015 年第 04 期 （总第 189 期）

无锡市市场指导委办公室

无 锡 市 场 协 会 编印

2015 年 04 月 30 日

目 录

政策信息：商务部关于开展 2015 年商贸服务业优质服务活动的通知

工作研究：市领导调研我市农贸市场改造提升工作

综合报道：无锡市场协会组团参加中国商品交易市场发展论坛

2014 年度全国商品交易市场无锡市获奖名单

协会动态：无锡市场协会获江苏省二级中小企业公共服务平台称号

市场风采：坚持诚信经营 创建放心市场

市场动态：建材行业“诚信品牌”总结表彰大会隆重召开

人力资源市场“2015 春风行动”系列招聘活动成效显著

市场分析：2015 年消费市场开局平稳

专家视点：我国流通产业转型及创新探索

市场随笔：再议市场品牌建设

生活百科：日常生活养生小知识

无锡市场网：<http://www.wxscxh.com>

无锡市场协会投稿邮箱：2480178758@qq.com

商务部关于开展 2015 年商贸服务业 优质服务活动的通知

为深入贯彻党的十八届四中全会“加强社会诚信建设,健全公民和组织守法信用记录,完善守法诚信褒奖机制和违法失信行为惩戒机制”精神和《社会信用体系建设规划纲要(2014-2020 年)》,全面落实中央关于精神文明建设的有关要求,促进商贸服务业诚信建设,进一步提高商贸服务业的服务水平,2015 年,商务部将继续在全国商贸服务领域开展优质服务活动。现就有关事项通知如下:

一、活动主题

2015 年,商贸服务业优质服务活动要在巩固往年“贯标准”、“树典型”、“学先进”基础上,突出“践诚信”主题,重点以践行社会主义核心价值观为宗旨,以建设诚信制度为基础,以褒扬诚信、惩戒失信为重点,以完善法规、标准为保障,以营造良好诚信环境为出发点,把优质服务活动与精神文明建设结合起来,强化商贸服务领域的社会公德、职业道德和个人品德教育,健全商贸服务业诚信体系,提高商贸服务企业的核心竞争力,为消费者提供放心和满意的服务。

二、活动内容

(一)制订活动方案。各地商务主管部门、行业协会要结合本地区、本行业发展的实际,充分调动社会各界的积极性,加快制订符合本地区和各行业特点、切实可行的活动方案。方案应包括活动的主要内容、活动实现形式、实施步骤、预期目标、组织保障、活动效果等,要明确完成任务的责任人、时间表和路线图,确保活动取得实效。

(二)建立诚信制度。各地商务主管部门要加快诚信的法规建设,建立守法诚信褒奖和违法失信惩戒机制,完善诚信监督机制。逐步建立健全重点领域失信行为多部门联合惩戒机制,切实加大失信行为成本。各行业协会要建立会员企业信用信息采集制度,规范信用信息的采集程序,健全信用信息数据库。要鼓励重点企业建立产品可追溯制度和服务质量跟踪回访制度。要建立商务主管部门和行业协会协作

制度，适时通报行业信用状况，探索发布信用“红黑榜”，并逐步扩大覆盖范围，建立健全信用信息公开制度。要逐步探索建立全程信用管理制度，推动建立可持续的诚信发展模式。

（三）完善诚信标准。各地商务主管部门、行业协会要按照社会主义核心价值观要求，研究制订行业职业道德准则、从业人员行为规范，不断提升商贸服务业从业人员的诚信服务意识和能力；要根据行业特点，制订行业诚信公约、服务流程和质量标准、企业信用档案标准、纠纷处理规范等，引导企业诚信经营，规范服务行为；加快建立和完善企业信用评价标准，规范行业信用评价活动。

（四）建立诚信平台。要加快建设不同层次的诚信平台，保护各方开放信用信息，调动各方安全合法地建设行业诚信平台的积极性。各地商务主管部门要积极与相关部门、行业协会进行协商，建立行业信用信息共享机制，充分利用商务主管部门内部的行政管理信息，并逐步向其他行政执法部门和司法机关拓展信息渠道，不断丰富信息内容，归集整合信用信息，建立商贸服务业的诚信共享服务平台。行业协会要逐步建立会员企业、从业人员、商品质量、服务质量等信用档案，完善协会信用平台。要指导企业建立内部的供应商、员工、客户及服务跟踪、纠纷处理等信用档案，健全企业自我约束信用平台。

（五）开展诚信评价。各地商务主管部门要充分调动行业协会和社会各界力量，建立全方位的信用评价机制。建立重点企业自我评价体系，鼓励重点企业建立内部信用评价机制，定期对供应商、消费者和员工进行信用评价，根据评价结果，不断提高经营管理水平。建立各行业协会的会员评价体系，根据行业特点，制订信用评价指标，建立信用评价平台，开展信用评价。建立第三方信用评价体系，鼓励有资质的第三方信用服务机构，依法依规开展行业信用评价工作。引导商贸服务业门户网站，完善大众点评功能，开展科学公正的信用评估。各地商务主管部门要在企业自评、协会测评和第三方评估的基础上，逐步完善各行业的诚信评价体系，通过开展诚信示范企业创建工作，发挥示范企业的引领作用，带动行业信用水平提升。要加强对行业信用评价机构监督，规范评价程序，支持信用主体机构不断优化信用评价标准和方法，关注消费者的意见，不断完善评估机制，保证评价结果的公

正性。

（六）加强信用宣传。各地商务主管部门、行业协会要大力宣传贯彻信用法规和标准，充分利用广播、电视、报刊杂志、互联网等宣传媒介，加强诚信教育，发布信用标准成果，宣传守信典型案例和行业技术能手、服务标兵、劳动模范，曝光失信败德的典型案例，公示失信企业名单，持续搞好诚信理念和信用法规的宣传普及，重点宣传以诚信取胜的知名企业和先进个人，推出一批诚实守信知名典型和诚信标兵，营造“守信光荣、失信可耻”的氛围，强化规则意识、倡导契约精神，让诚信文化深入人心。

三、活动要求

（一）加强组织领导。各地商务主管部门、行业协会要加强组织领导，明确工作职责，实行专人负责制，确保优质服务“践诚信”活动取得实效。

（二）突出活动重点。行业协会要根据各行业特点，找准行业诚信建设的薄弱环节，确定行业诚信建设的重点。住宿、餐饮和美容美发等行业要重点关注涉及的食品及食品安全等问题，家政、维修服务和沐浴等行业要重点关注服务人员的服务技能和服务质量等问题，摄影、洗染等行业要重点关注服务纠纷处理等问题。

（三）丰富活动形式。各地商务主管部门、行业协会要结合本地和行业特色，注重创新，开展不同形式的“践诚信”活动。要充分发挥地方行业协会和商贸服务企业的积极性和创造性，组织开展“诚信公约”、“诚信宣言”、“诚信兴商宣传月”、“优质服务诚信行”、诚信图片展以及技能比赛、研讨会、培训等形式的主题或专题活动，动员更多的优秀党员、业务专家、技术能手、服务标兵、劳动模范深入基层，宣讲诚信故事、弘扬职业道德，扩大优质服务活动的影响力。

（四）注重活动效果。各地商务主管部门、行业协会要结合实际，采取切实措施，加强效果监控，保证活动不摆虚架子不走过场，不搞形式主义。要加强活动督促检查，开展效果评估，确保“践诚信”活动达到预期的目标和效果。

（五）建立长效机制。各地商务主管部门、行业协会要充分认识商贸服务业诚信建设的重要性，健全组织机构，强化制度建设，完善保障措施，将商贸服务业诚

信建设作为行业管理的重要抓手，坚持常抓不懈，努力使商贸服务业的诚信水平大幅提升。

四、进度安排

4 月 30 日前，各地商务主管部门、行业协会要下发 2015 年优质服务活动通知，并报送优质服务“践诚信”活动的工作方案。

5 月-11 月，各地商务主管部门和各行业协会按计划开展“践诚信”活动，及时报送活动进展情况。

12 月，组织开展全国范围的优质服务“践诚信”活动宣传报道。

12 月 31 日前，各地商务主管部门、行业协会报送 2015 年开展优质服务活动情况及活动效果的总结报告。

工作研究

市领导调研我市农贸市场改造提升工作

今年是我市实施农贸市场改造提升“十二五”规划的最后一年，为进一步推动市区农贸市场的改造提升工作，4 月 8 日上午，王进健副市长率市商务局主要领导和相关处室赴南长、崇安等板块进行了调研。糜君初副秘书长参加了陪同。

王市长一行先后实地查看了中桥农贸市场、靖海副食品市场，对市场的硬件状况、经营状况及日常管理进行了详细了解。随后，王市长一行分别在南长区政府和崇安区政府进行了座谈交流。王市长指出，农贸市场改造提升是实实在在的民生工程，作为责任主体的各区政府，当前首先要确保完成今年的目标任务，同时要对照“十二五”规划，尽快与规划部门衔接，在地块出让的时配建新的农贸市场。王市长还要求各级商务部门要积极研究农贸市场运营机制，鼓励通过国有资产参股、收购、组建投资性公司等多元化手段，让政府对农贸市场的运营有更多的话语权。

无锡市场协会组团参加中国商品交易市场发展论坛

由中国市场学会、中国日报社等单位联合主办，中国市场学会批发市场发展委员会、中国市场学会商务策划专业委员会等单位联合承办，中国商品交易市场信息网、无锡市场协会等单位联合协办的第十六届中国商品交易市场发展论坛于2015年4月15日在北京隆重举行。中国市场学会和相关部门的领导、专家及市场精英800余人参加了会议。本次论坛规模空前，内容丰富，主题鲜明，旨在探讨当下市场转型升级新思路，引领市场健康有序地发展。领导专家专题报告由中国商品交易市场专家指导委员会秘书长、商务部经济研究院消费经济研究部主任赵萍主持，报告内容主要涉及当下我国经济形势分析、国家对商品交易市场扶持政策解读，以及商品交易市场的品牌创建、诚信维护、物流建设、融合电商等。

本届论坛还对在商品交易市场领域作出突出贡献的十大功勋人物、十大电子商务服务商、十大专业市场策划服务机构、十佳市场服务中心，以及文明诚信示范市场和文明诚信示范商户等进行了表彰。

我国商品交易市场经过三十多年的发展，取得了辉煌的成就，在推动我国经济增长，提高人民生活水平等方面做出了巨大的贡献。但是，随着我国经济的转型和城市功能的提升等，商品交易市场自身“三现”交易的弊端等日益凸显，加之当下电子商务迅猛发展带来的冲击，商品交易市场不景气。诚如中国市场学会副秘书长朱勇毅在论坛致辞中指出的，当今电商冲击、市场外迁、行业转型升级等问题给商品交易市场行业带来了前所未有的挑战，也提供了前所未有的机遇。如何利用信息化技术手段，改造市场，改进服务，拓展空间，打造市场发展的新平台，这是当前市场转型升级亟需解决的问题。商品交易市场转型升级大势所趋。融合电商是市场转型的必由之路，铸造品牌是市场维系活力的源泉，弘扬诚信是市场生存发展的根本。第十六届中国商品交易市场发展论坛特邀领导专家，汇聚行业精英，共谋升级战略，共商发展大计，将为市场发展注入新力量，引领市场向新时代迈进！

由无锡市场协会杨焕庆、杨四方带队，五洲国际集团、人力资源市场、赛格电子市场、华东石材市场等 13 个单位的代表参加了会议，领取了奖牌。

2014 年度全国商品交易市场无锡市获奖名单

按照中国市场学会批发市场发展委员会, 关于开展“2014 年全国商品交易市场年度工作总结”表彰活动通知的要求, 由无锡市场协会组织我市各类市场单位进行了自愿申报, 协会对申报单位进行推荐, 中国市场学会批发市场发展委员会秘书处对申报的材料内容进行审查, 然后提交评审委员会专家进行复审. 现将 2014 年度全国商品交易市场无锡市获得表彰的名单公布如下:

一、全国商品交易市场领域“十大功勋人物”:

五洲集团董事长 舒策城

二、全国百强著名品牌市场:

无锡赛格电子市场

无锡五洲国际工业博览城

三、全国文明诚信经营示范市场:

江苏省华东石材市场

江阴市贯庄金属材料市场

无锡市靖海副食品市场

无锡梦之岛电脑通信市场

无锡盛阳食品城

无锡市锡沪装饰材料市场

无锡市尤渡投资有限公司华东商贸城

无锡五洲国际装饰城

四、全国电子商务示范市场:

无锡五洲国际工业博览城

五、全国最具投资潜力市场:

无锡赛格电子市场

六、全国商品交易市场系统先进单位：

无锡五洲国际装饰城

七、全国文明诚信经营示范商户：

江苏招财岛动产经济服务有限公司

江阴长三角电子制造有限公司

无锡力卓电脑有限公司

无锡金寰宇科技有限公司、

无锡市尚凌电脑经营部、

无锡市胜佳电脑经营部、

无锡宇骏科技有限公司

无锡市苏天工具有限公司

八、全国商品交易市场系统优秀管理者：

江苏省华东石材市场有限公司	冯铁良	总经理
---------------	-----	-----

江阴长三角钢铁集团有限公司	王国安	董事长
---------------	-----	-----

无锡五洲国际商业运营有限公司	舒策张	总经理
----------------	-----	-----

无锡市靖海副食品市场有限责任公司	钱 根	总经理
------------------	-----	-----

无锡赛格电子市场有限公司	曹友渝	总经理
--------------	-----	-----

无锡市尤渡投资有限公司华东商贸城	郑青松	总经理
------------------	-----	-----

无锡五洲商业管理有限公司	梁建英	副总经理
--------------	-----	------

九、中国市场学会单列表彰并授予：

无锡市人力资源市场为全国文明诚信经营示范市场，

同时授予市场 夏铭康 总经理为全国市场系统优秀管理者

江阴周庄金属合约交易中心为全国电子商务示范市场，

同时授予市场 王 伟 常务副总裁为全国市场系统优秀管理者

无锡市场协会获江苏省二级中小企业公共服务平台称号

根据江苏省经信委对省中小企业公共服务平台评审的相关文件和规定，无锡市经信委组织开展了 2015 年度江苏省中小企业公共服务平台的申报评审工作。本次全市共申报 19 家，经组织专家评审，确认 18 家单位符合申报要求，并已通过公示。拟给予无锡市场协会等 12 家单位江苏省二级中小企业公共服务平台称号；给予无锡恒元会计师事务所等 6 家单位江苏省一级中小企业公共服务平台称号。无锡市场协会于 2014 年获得江苏省一级中小企业公共服务平台称号，这次升格为江苏省二级中小企业服务平台。

坚持诚信经营 创建放心市场

——访无锡梦之岛电脑通信市场

无锡梦之岛电脑通信市场于 1998 年创立以来，经历十余年的磨砺，至今已是一个成熟的商品商场，并成为全市乃至外省、市地区消费者瞩目的 IT 产业专营品牌的市场。无锡梦之岛电脑通信市场是以经营国内外著名品牌电脑、手机为主的 IT 商品专业市场，经营面积近万平方米，入驻经营商户近 400 家，年营销额均在亿元以上。作为无锡地区的老牌市场，梦之岛专营 IT 商品起步最早、时间最长、客流量和销售量最大、影响力最好，在全市同行业中占据着半壁江山，在省、市同行业中独占鳌头、享有盛誉，是深受广大消费者青睐的“放心消费市场”。

梦之岛电脑通信市场在市、区各级职能部门的关心支持下，通过市场管理层与全体经营商家的共同努力、不懈奋斗，连续多年被评为“江苏省五星级文明诚信市场”、“无锡市 AAA 级重合同守信用企业”、“无锡市五星级文明诚信市场”、“无锡市平安市场”等。究其根本原因，就在于从市场领导到每个经营商户，都始

终不忘深耕品牌、坚持诚信，时刻以“消费者放心市场”、“和谐文明市场”、“诚信经营示范市场”和“可持续发展市场”为标准来要求自身。

一、坚持深耕品牌，谋求持续发展

梦之岛领导层历年来一直坚持以市场为导向，以市场繁荣发展为已任，紧紧依靠全体员工和经营商户，教育和引导大家在行业越受到影响、竞争越是激烈越要依法经营、遵章守纪、讲究职业道德；生意越难做，企业信誉不可丢，企业形象时刻不能忘，经营维艰时，只要坚持“诚信”才能赢天下。品牌是最具生命力的企业资产，是市场的核心竞争力，是一个企业赖以生存和发展的基石。这是永恒不变的真理。在当前竞争更为激烈的状况下，一个市场在经营上要做到常年不衰，一定要有一些根本元素被坚守，并持续发挥作用。那就是在经营中一定要“诚信”，一定要深耕品牌，坚持科学发展观的理念，才能

谋得市场的进一步提升。市场的理念是：**以优质的商品服务消费者**。以品牌取胜为战略，杜绝假冒伪劣商品，确保消费者满意，维护消费者权益，取信于民。

二、坚持诚实守信，建立自律规范体系

梦之岛市场在认真贯彻落实中国消费者协会确定的“新消法新权益新责任”主题以来，在整个市场经营的过程中，始终不忘“三服务”，即：服务广大消费者、服务经济发展、服务社会和谐。为实现“三服务”，梦之岛市场教育动员全体经营商户，实行全方位互动，共同努力，做出应有的贡献。首先，坚持诚实守信，依法经营，诚信服务。可以说，“诚信”两字已经深深扎根于梦之岛市场各位商家脑海里、行动上。近年来，市场利用各种宣传阵地，大力宣传、倡导诚信服务理念。在市场大门口电子屏字幕上不断滚动着“诚信是金和为贵”、“年复一年诚信不变，年年岁岁诚信相随”、“诚信赢天下”、“诚信是本分”……这些标语，既是广告，更是告诫市场全体经营者：一定要诚信待客、诚信服务。这是对广大消费者的宣告，更是我们市场和每位经营者对消费者的承诺。通过宣传，更好地倡导诚信服务、守信经营、文明经商，使各商家始终把诚信文明服务作为自己经营的准则，使每个商家在经营中真正建立经营者自律规范的体系，做到明礼诚信、不见利忘义，为诚信文明经营、做好服务奠定了坚实基础。其次，坚持行业自律，确保商品质

量。作为市场的管理者和市场的品牌经营者们，都清醒地认识到，在目前经济形势比较困难的情况下，商家的诚信服务和商品质量无疑是现代市场生存发展的生命线。始终把消费者作为“上帝”对待，把诚信文明服务、确保商品质量贯穿于经营的全过程、消费者使用的全过程、市场管理的全过程。因此，早在前几年，先后在市场内开展了维护诚信市场的商家自律公约活动，场内近二百余家经营户签订了以遵守商业诚信为宗旨的十二条自律公约。全体经营商户严守诚信与文明服务自律公约，对消费者作出了信用承诺，做到老老实实做生意、干干净净赚钞票，不哄抬价格、不漫天要价、不渗假、无伪劣，严守市场底线，并完善了各类销售商品的质保制度、先行赔付制度等。

三、坚持文明经营，确保消费者满意

近几年来，市场在全体商家中开展了“商品销售零投诉”活动，全体商家都积极响应，并签字承诺，确保所售出商品保证质量完好，努力实现“零投诉”，逐渐形成了投诉不出门的市場风气。对经营商品执行标准化的市场准入制度，售出商品实行商家与梦之岛双重质保，努力营造诚信经营的交易环境与市场氛围，确保消费者购物放心。市场管理层对市场内各家批发商的商品进销要求严格把好“三关”。一是进货关，二是批发关，三是零售商的銷售关，真正建立了源头（进货）——流通——消费的质量安全追溯机制。同时，时常关注各种类、各品种新产品的质保条款、售后服务流程。坚决抵制没有质保产品在市场内的流通，防止了假冒伪劣商品的出現，净化了市场环境，使广大消费者能够实现明白消費和放心消費。

另外，为了在商家和消费者之间建立和谐、诚信、友善的关系，一楼手机城的商家们都建立了自己的客户联络体系，对消费者所购手机进行跟踪服务，从而与客户建立起了良好的关系，有的客户要购买手机只需一个电话，商家就会服务上门。通过诚信服务、领先服务、感心服务，口碑传播，消费人群的滚动越来越多，在商家与消费者之间形成了一种“双赢”的局面。

梦之岛市场始终坚持诚信文明服务，始终将“舒心购物、放心消费、感心服务”作为经营理念，通过感心服务，通过消费者之间的口碑传播，使越来越多的消费者感受到了梦之岛市场的贴心服务，质量保证，放心消费，从而进一步巩固和提

升梦之岛品牌形象和市场地位。现在的梦之岛，在消费者心目中的诚信度越来越高，投诉率越来越低。

四、坚持规范管理，建设文明和谐平安市场

树立市场信誉，提升市场形象，规范市场管理，维护市场秩序，创建好和谐的市场环境，是企业立足的根本。多年来，坚持不懈地把强化市场现场管理、维护市场秩序、规范每个经营者的行为作为市场的一项重点工作抓紧抓好，毫不放松。同时，把提高经营人员素质作为一项重要工作来抓，通过各种方式进行培训、教育，使每个人都熟悉市场的规章制度、行为准则、自律公约，以规范自身的日常经营行为，把至诚、至信、全心全意服务消费者的理念落实到具体行动中。由于考虑到市场从业人员多、经营水平、人员素质参差不齐、各不相同等实情，通过狠抓现场管理、严格规章制度的执行，加强督查，勤加教育，注重引导，弘扬诚信，使梦之岛市场得以保持着团结、稳定、和谐、文明、平安的大好局面。梦之岛市场的目标是：确保在同行业中的领先地位，努力建设诚信文明创新型领军市场，建设文明生态型先驱市场，建设和谐平安市场，把“梦之岛”这块响当当的品牌建设得更好！

市场动态

建材行业“诚信品牌”总结表彰大会隆重召开

2015年4月7日下午，由无锡市建材行业协会、中国·广益家居城、无锡市场协会等单位共同举办的诚信品牌总结表彰大会在好艺家国际家居广场隆重举办。市工商联、崇安区广益街道、建材行业协会、市场协会等单位的领导和代表，华厦家居港、广益装饰名品城、好艺家国际家居广场、五洲国际商业管理公司、华东装饰城等各大家居建材市场负责人以及50家品牌商出席了本次会议。会议宣读了荣获2014年度星级品牌经销商的表彰决定，并由到会领导和各大家居建材负责人为获得表彰的42家品牌经销商授予了奖牌。星级品牌经销商的评选表彰活动已连续开展9年，共授牌288户无锡家居建材市场“诚信品牌经销商”的荣誉称号。得到

市发改委、市工商联的大力支持，得到社会各界的关心支持，得到全市各大建材市场的大力拥护，得到广大经销商的积极响应。对提升家居建材行业整体发展有着战略性意义；对市场建设，跨越转型有着现实意义；为创建和谐社会、拉动 GDP 的增长，促进市场消费增长，推动经济发展有着领航示范作用。

人力资源市场 “2015 春风行动”系列招聘活动成效显著

自 3 月 1 日起，无锡市人力资源市场“2015 春风行动”连续举办了 38 场系列招聘会，于 4 月 10 日圆满收官。活动期间，累计进场单位 2906 家，为求职者提供了 79525 个就业岗位，进场求职人数 6 万人次，近 6000 人达成初步就业意向。同时，市场职业指导介绍窗口完成免费求职登记 4000 人次，为近 6000 人次进行了免费岗位推荐，开展职业指导 4525 人次，活动成效显著。

今年的“春风行动”中，无锡市人力资源市场除了在市场招聘大厅天天举办系列现场招聘会外，还组织无锡重点企事业单位赴外省市开展招聘活动。在南昌和九江市举办的春风行动招聘会上，11 家无锡企业提供了 800 余个岗位，共有 6000 多名入场，200 多名求职人员达成初步意向。组织举办 2015 年无锡市第一届春季大型人才交流会暨“春风行动”政策咨询推介会，此次人才交流会是春节后锡城第一场大型综合类招聘会，也是 2015 年“春风行动”系列活动中规模最大的一场招聘会。交流会除了提供求职招聘以外，无锡市人社局还在现场设立了就业创业、社会保险、政策法规、职业培训、权益维护、市民卡等多个咨询展位，帮助广大求职者在获得工作岗位的同时，了解掌握维护自身劳动权益的常识。

从“2015 春风行动”现场招聘活动来看，无锡人力资源市场供需两旺，企业用工需求总量与往年持平，供求状况总体也与往年持平，但今年大批量用工转为“少而精”，只有商业服务类几家单位有大量招工现象，往年电子类、机械类企业大量招用操作工的情形在今年春风行动中并没出现。特别值得一提的是，今年“春风行动”为了更好地服务广大求职者，推出了求职新方式——手机客户端。求职者只需

拿着手机对着“无锡人力资源市场手机客户端”二维码进行扫描便可开始找工作。手机客户端可方便求职者查询现场及网络招聘信息，并及时投递简历。

（无锡市人力资源市场）

市场分析

2015 年消费市场开局平稳

2015 年前两个月，国内消费市场运行总体稳定。1-2 月全国实现社会消费品零售总额 4.8 万亿元，同比增长 10.7%，扣除价格因素，实际增长 11.0%，比上年全年及上年同期分别加快 0.1 和 0.2 个百分点。据商务部监测，1-2 月 5000 家重点零售企业销售额同比上升 4.7%，较上年同期放缓 0.7 个百分点。总体看，2015 年消费市场开局平稳。主要特点：

一是新业态增长保持强劲势头。国家统计局数据显示，1-2 月全国网上商品零售额增长 47.4%，占社会消费品零售总额的比重达到 8.3%，拉动社零总额增长近 3 个百分点；全国预计完成快递业务量增长 36.6%。据商务部监测，1-2 月 5000 家重点零售企业网上商店销售额增长 38.9%，增速较上年同期加快 18.9 个百分点；综合购物中心销售额实现了 11.3% 的增长。

二是商品消费新热点不断涌现。4G 通讯网络的普及和信息消费的快速发展，推动了通讯产品更新换代的消费需求。1-2 月全国限额以上单位通讯器材销售同比增长 38.5%，增速较上年同期大幅加快 25.6 个百分点。随着智能家电的推广使用，家电产品升级化、智能化、多元化成为新亮点，1-2 月全国限额以上单位家电及音像器材销售增长 12.4%，比上年同期加快 5.1 个百分点。受政策扶持和技术升级推动，新能源汽车销售继续高速增长，1-2 月同比增长 2.9 倍。

三是大众化服务消费持续升温。多样化、个性化、追求生活品质的消费新理念，使得休闲旅游、文化娱乐以及大众化餐饮等消费越来越受到老百姓的青睐。春节黄金周期间，全国旅游人次同比增长 12.9%，旅游收入同比增长 14.6%。1-2 月全国电影票房累计超过 66 亿元，增长 28.6%。在市场调整和企业转型作用下，大众化

餐饮市场加快发展。1-2 月，全国餐饮收入同比增长 11.2%，较上年同期加快 1.6 个百分点，其中限额以上单位餐饮收入增长 5.1%，较上年同期加快 5.6 个百分点。

四是消费价格基本稳定。1-2 月，居民消费价格同比上涨 1.1%，增幅较去年同期低 1.1 个百分点。其中，2 月份上涨 1.4%，涨幅比上月扩大 0.6 个百分点。商务部监测的 36 个大中城市食用农产品价格 1-2 月同比下降 1.5%，其中，2 月份同比下降 0.7%，降幅较上月收窄 1.6 个百分点。1-2 月大豆油、猪肉、蔬菜价格同比分别下降 10.1%、6.8%和 4.3%，鸡蛋、牛奶分别上涨 8.9%和 4.4%。（摘自：商务部例行新闻发布会）

专家视点

我国流通产业转型升级及创新探索

——《商业时代》 作者：cnpfsc

一、发达国家流通产业转型升级经验分析

（一）发达国家的流通产业结构优化分析

欧美发达国家早在 20 世纪末期，就对产业结构进行了优化，已经形成了合理化的流通产业结构。发达国家在调整流通产业结构的过程中，考虑到了市场环境的公平竞争性，认为只要符合市场机制和产业结构的竞争因素，便能体现出产业结构的发展方向。也正是由于市场价格差异鼓励了生产者和投资者，有效及时地流动着产业结构中的社会经济资源。欧美发达国家的目的是为了营造适宜的产业结构和产业发展环境，当市场力量无能为力时，政府才会采取相应的措施行动。

美国第三方的物流是由经济环境产生的，随后形成了专业运输、区域配送以及物流服务商等合作产业，调整和优化了流通产业结构。而亚洲强国日本的流通产业，是经过调整和变革之后逐步转型形成的，日本经历了战后的重建、发展国际化和流通产业转型升级的三个阶段。20 世纪中期日本的大中型超市就已经从厂家直接进货，革新了流通渠道。日本的流通结构和流通产业都出现了质变，而后，日本零售组织从小规模、分散性、众多性向大规模、集中性、适当性发生转变升级，缩短

了批发的环节，逐步显现出多样化的流通业务、社会化的物流组织、扁平化的流通渠道。观察现今日本商业业态结构，百货店和综合超市内的综合型零售业发展较缓，而建材超市、便利店、服装超市的发展却很快。发达国家的流通产业结构优化，主要在于重视与专业运输、区域配送以及物流服务商的合作，革新流通渠道，发展多样化的流通业务。

（二）发达国家的流通产业经营体制创新

高科技、差异化、跨国合作和互联网经营等形式是美国的流通企业在产业经营创新中经常运用的，在美国零售经营业中，差异化和经营创新有七种不同的发展方向，分别为不同收入阶层、消费人群、零售服务组合、年龄段、时间人群、居住社区以及多流通渠道的组合。美国的流通企业在为顾客服务政策制定的过程中，以市场细分法寻找消费者的需求情况，尽量满足各种消费者的欲望。日本的批发和零售业在经营、组织和管理上又继续发生了流通创新革命。日本国内陆续兴起了百元店和折扣店，基本解决了大小企业的关系和传统商业、现代物流之间的转换，保证了现代化的物流产业发展，通过创新构建起了高效的流通产业。百元店和折扣店的兴起是日本零售业的重大变革，继而出现的连锁经营是又一次创新变革。连锁经营形式已经变为发达国家和现代流通产业中最大的企业组织形式，日本的连锁企业经营销售也已经占到零售业销售总额的 40%，世界零售企业、世界最大便利店的前 20 名均是连锁经营企业。

在流通产业经营和体制创新中，电子商务是全新化的贸易手段与形式，有着全球化、开放性、高效率、低成本的特征，直接影响了流通领域的创新发展。发达国家电子商务比较成熟，网络使用者约占 15%，物流配送、连锁经营和电子商务等方式普遍被发达国家采用，解决了商品积压、转运以及倒运等问题，降低了企业的库存率，提高了流通效率。在欧美等国普遍选择第三方物流，使得物流成本下降，并且有效提升了物流效率，在我国经济快速发展的新阶段，对第三方物流、供应链管理都有着更高的要求，因此，我国的流通产业必须要进行改革创新。

（三）发达国家的流通产业政策适时调整

通过分析国外的流通产业转型与发展，发现国外发达国家的流通业已从传统化

逐渐向现代化转型。综合而言，流通产业现行的发展模式主要有美国市场主导型和日本政府主导型，两类发展模式有着不同的发展政策。美国和日本政府都在引导着流通产业向现代化发展，美国流通产业发展中的政府推动力，多是间接形式而不属于直接形式，产业目标是维护市场公正，保证机会均等，创造一个自由竞争的条件与环境。美国政府特设小企业管理局，可以提供给小企业技术、奖金，在补贴、营业、贷款方面也有一定的优惠。而日本政府在流通产业中，扮演着主导人的角色，日本产业政策是为了解决传统型流通产业，正确纠正大小企业之间的关系，日本早年便有十年发展的规划战略，在规划中完善了流通产业的相关政策措施，这一规划避免了资源配置效率低和企业过度竞争的现象，提高了流通企业经济效率和规模经济，日本政府还严格限制了企业的经营期限、质量、范围和数量，更加保障了消费者权益，日本政府规划了《小店法》，有效控制了小店数量和布局，许多小店才因此快速发展。因此，我国政府应该合理适时的调整流通产业的政策，以适应市场经济发展的需要。

（四）发达国家依靠科技发展流通产业

流通产业需要科技发展作为支持，发达国家高度重视现代流通业中的信息技术，研发新型的通信技术，建设信息化的物流领域。在美国和日本，配送中心普遍采用科技手段。流通领域广泛应用科技信息技术，提升了发达国家的流通竞争力和效率。

美国的科技手段应用较为普遍，流通产业信息化也在世界的前列。世界上多个信息技术是由美国发展和普及的，美国企业为获得较多的经济效益，选择将仓库变为配送中心，并在装卸、搬运货物时引进了电脑的管理网络。21 世纪初期，美国的食物杂货行业实施了 ECR 战略，是高效的消费者反应。之后，美国流通产业采用了 EOS（电子订货）、EDI（电子数据交易）、QR（快速反应）、MIS（信息管理系统）、ERP（企业资源计划）、TMS（运输管理）、RFID（无线射频技术）等新兴技术。而亚洲流通业是根据美国流通业进行改革的，例如日本流通业成长阶段，计算机普及到了不同业务系统和部门中，包括营业管理、商品管理、订发货系统和库存管理。在 20 世纪末期，日本广泛应用了信用卡系统（VAN）和销售点终端

（POS）。而在现阶段，日本流通业广泛应用 FRID、EDI、VAN、POS、EOS、QR、ECR 等现代化技术，不断发展物流配送、连锁经营、电子商务，实现了现代化的流通方式。

（五）发达国家普遍提高专业化人员素质

劳动者素质决定着流通业的转变形式，在大量需求流通人才的形势下，发达国家有着很科学的流通人才教育体系。美国在现阶段培育流通人才的方式有三种，即正规大学教育、社会专业培训以及行业资格认证。在发达国家，专业化人员素质的提高有很多途径，美国许多高等院校都设有物流专业的教育，有职业和本科生教育等多个层次。社会专业的培训形成了美国的职业资格认证，比如，配送工程师和仓储工程师等资格认证，更如美国大型连锁企业麦当劳也承办着自己的大学。日本物流的在职培训有两方面，即长期培训和短期培训，长期培训大约有 6 个月时间，是为了提高综合性的物流管理，短期培训只有一周不到的时间，侧重于专业课题培训。同时，日本的大中型企业，还为员工开设相关的培训课程。由此可见，提高专业化人员的素质，有助于流通业的快速转型和发展。

二、我国流通产业转型的科技化探索

（一）流通产业现代化的转型发展方式

流通产业发展的转变是推动流通方式步入现代化，我国政府需要出台更多鼓励政策，以积极发展连锁企业，形成以资本运营、兼并联合、参股控股和资产重组的方式构成大型连锁企业。加强建设交通枢纽、中心城市、口岸地区和物资集散地的物流设施，并以长期发展和近期运作的需要，整合配置现有资源，避免重复式建设，推动物流配送的发展。我国应该积极探索电子商务、连锁经营和传统产业结合模式，构建电子商务发展和流通业信息化的良好环境。

（二）流通产业信息化的转型发展方式

流通业发展方式转型最关键的就是促进流通产业步入信息化。我国流通业虽然有较快发展，但是信息化程度较低，与现代化的电子信息要求具有较大差距，还不足以实现我国现代化的物流需求，因为现代化物流企业属于跨国界、跨地区和多店铺的经营，在不同的市场和竞争中，需要调整经营策略、商品结构和消费需求，保

证资金流和物流的畅通。为了保证流通的信息化，需要对信息网络的资源配置进行优化，这是商贸流通的载体，利用电子商务的网络平台，吸引更多企业进行广告宣传和咨询服务，从而拓展结算服务和网上交易。在现代化的流通产业信息化转型中，大型流通企业、生产企业需建立网站，开展网上交易平台，为了开拓市场企业更要依赖电子商务的信息化发展。在新时期，网络营销也是企业营销的组成部分，同时，还要在商贸流通中普及信息技术，实现电子化的供应链管理，对企业业务的决策、流程、运作与管理进行改革，这是国际流通产业步入信息化的常见改革方案，而且，还要在流通企业中及时推广信息系统，实现 EDI 和 ECS 的信息交换。

三、我国流通产业转型的政策性探索

（一）我国流通产业转型的体制制度创新

流通产业体制制度创新是企业转变发展方式的制度保障。流通业在改革和发展过程中，构建起多经济、多经营、多渠道的流通业格局。其中需要解决一个深层次问题，即流通产业转型的体制制度创新方向，流通业转变要求良好的制度保障和政策环境，其创新包括打破垄断、提供制度保障、构建制度规范、制定法规等，流通企业可以通过经济手段重组和优化企业资产，并解决重组时的职工就业和债务问题，通过市场竞争的完善和规范，充分保护好企业的无形资产。通过体制机制的创新和发展，促进我国知识型流通企业的快速发展。

（二）我国流通产业转型的人才创新

流通产业转型离不开人才创新，通过美国、日本等发达国家的经验已经表明，现代物流业需要优秀的经营管理队伍，人才是提升物流竞争和转变发展方式的主要因素。而我国严重缺乏现代流通人才，这也是我国流通产业转变发展方式的制约要件，因此要做好两大方面的工作。一方面需创造条件，使得引进流通人才更为有效，制定好相关政策和流通渠道，形成现代企业的流通规则和不断创新发展的精神，将复合型的高素质流通人才引进国内，提高流通企业人才的比例。另一方面要建立健全我国的人才培养计划，以多方面力量整合资源，坚持市场需求，加大教育与培训的力度。国内高等院校和科研机构要开设流通产业的学位培训，政府需要鼓励科研院所加大开设教学、实践与科研活动的力度，力促复合型流通专业人才的培

训。通过调动社会资源和流通行业协会的力量，采取多种形式举办培训班，培养现代化的流通人才。流通企业内部要建立完善的人才培训机制，完善岗位培训和从业人员的资格认定，培养多领域和多层次的流通专业人才。

市场随笔

再议市场品牌建设

——无锡市场协会 杨四方

今天在互联网+新常态下，我们的专业批发市场围绕商品交易市场转型升级，打造全国著名品牌市场，塑造全国市场品牌商品新形象，引导市场向第六代市场升级，有效结合电子商务，打造网上网下同一市场，线上线下融合，抵制纯电商的恶性竞争，探讨有形市场同电商结合的新思路、新模式，大力推广成功经验，在我市商品交易市场中开展信用体系建设、信息化建设、仓储物流体系的建设，使我市各类专业市场体系、配套设施、规模、资源分布更趋合理科学。

今天，电商冲击，市场外迁，行业转型，市场改造，市场升级。给我们带来了前所未有的挑战，也给我们带来了前所未有的机遇，从不同程度上来讲，这也是经济社会发展和信息化技术，在我们行业上的正常反应，如何适应在新常态下抓住互联网+时代机遇，如何适应当前经济和社会发展的需要，充分利用信息化技术手段，改造我们市场，改进我们服务，拓展我们行业发展的新空间，打造我们市场发展的新平台，是我们当前市场转型升级急需要解决的问题。解决的好，我们将向前迈出一大步，开创我们发展新空间，解决的不好，我们将被时代淘汰。

笔者认为要想解决的好首先是要创新品牌管理模式，不断在管理上进行创新，摸索出一套独具特色的品牌管理模式。这是时下市场转型升级发展的必然，也是各类品牌管理的科学整合，它可以充分体现系统性、整体性和完善性。

（1）建立品牌商城

二十多年的市场运行变迁，传统批发市场维系着多、杂、乱的旧模式，充斥着

同质化竞争的态势、毫无创新。所以要摆脱传统批发市场的模式，就应瞄准借鉴国内外知名商城，确立“自己品牌商城”的特性。

①给商城以清晰准确定位，确定自己“品牌商城”的特色；

②经营场所能够充分满足多数品牌商品经销商的经营规模化发展的需要；

③商城具有统一的标识系统；

④确立商城字号，具有广泛的知名度；

⑤具有不断创新的商城经营理念，逐步形成专业化、规模化、品牌化、网络现代化的大型批发零售商城。

（2）引进品牌商家

引进并培育一批具有现代营销意识的经销商，是品牌商城长远稳定发展的基础。

①完善招商审查制度，对入场经销商总经销做到“宁缺毋滥”，保证入场商家质量。要对经营资质、经营经历、经营能力、经营理念、营销网络等等方面进行深入细致的了解和严格审查。

②变租赁管理为引导市场营销服务。定期培训、每年对经销商进行一至三次法律法规和营销的专业培训，提高经营素质。

③健全商城经销商淘汰机制。对经销商经营业绩、遵纪守法、消费者投诉、合同履约率进行考核。造就一批具有经济实力的品牌商家。

（3）销售品牌商品

对入驻商品的注册商标证书、产品质检报告、免检证书、产品品牌标识、生产营业执照、授权证书合法性、有效性进行严格审查，符合要求的发放《品牌商品经营许可证》。从源头上防止了假冒伪劣商品进入商场，并加强品牌商品日常管理，依据楼层品牌商品台账，逐月抽查、每季详查，发现违规“品牌”，发出处罚通知书，限期进行整改，并通过国际性的系列活动，引入知名品牌，引导经销商代理、入驻商场的国际知名品牌、中国驰名名牌、著名商标品牌产品和商品。

（4）提供品牌服务

要倡导“创新、求实、诚信、敬业”的企业精神和“规范管理、诚信创业、人

才至上”的发展理念，以质量求生存，以诚信创品牌，以人才促发展。确立“顾客至上”的服务理念，密切关注顾客已经明示和潜在的服务要求，把服务水准从过去的“初级服务”提升到高级“品牌服务”和“超值服务”。要引入 ISO9001: 2000 质量管理体系标准，强化企业的服务管理工作。建立“坚守承诺、诚实经商、关注细节、超值服务、感动顾客、赢得忠诚”的质量体系，对各类服务工作实行全面控制、全程控制，使经营的商城成为众口皆碑的安全、放心、舒适、优美的经营和购物环境。

(5) 满足品牌消费

由于品牌商场具有级差地租优势，使广大消费者真正享受到高档商品、中档价位、实惠的消费品牌商品，充分满足购买消费品的消费者的不同需求，商场应建立经销商“售后服务承诺”和商场“先行代赔”制度，并建立消费者投诉点，不仅保证消费者放心消费，而且保证投诉得到妥善处理，投诉处理及时率达 100%，投诉满意率达 100%，建立网络联络点，广泛收集消费者消费意识，消费趋势以及消费行为等信息资料，针对性地组织客商、品类、货源，形成合理的适应消费潮流的经营品种结构，充分满足广大消费者需求。

为此我们要弘扬诚信，提升质量，改善服务，铸造品牌，融合电商，使无锡的各类专业批发市场再创辉煌。

生活百科

日常生活养生小知识

百度经验: jingyan.baidu.com 我们现在的人都天天忙碌，没有一点自己的时间，身体慢慢跨掉，损害了自己的身体健康，下面总结一些生活中养生保健小知识，希望能给大家带来帮助！

1、【养生又好吃的零食】（1）葵花子-养颜；（2）花生-能防皮肤病；（3）核桃-可秀甲；（4）大枣-预防坏血病；（5）奶酪-固齿；（6）无花果-促进血液循环；（7）南瓜子和开心果-健脑；（8）奶糖-润肤；（9）葡萄干-补血；（10）芝麻糊-

乌发；（11）巧克力-怡情；（12）薄荷糖-润喉；（13）柑橘-富含维生素 C。

2、【饭后养生】（1）吃得太油腻，喝杯芹菜汁；（2）吃火锅后喝点酸奶，保护胃肠道黏膜；（3）消化不良，饭后喝大麦茶或橘皮水；（4）吃方便面后吃水果，补偿维生素与矿物质的不足；（5）吃蟹后喝生姜红糖水，祛寒暖胃、促进消化、缓解胃部不适；（6）饭后吃个柿子，可润肺生津、养阴清燥。

3、【中医说枸杞养生】常吃枸杞子能“坚筋骨、耐寒暑”。是滋补调养和抗衰老的良药。很多人都不知道常吃枸杞子可以美容。这因为，枸杞子可以提高皮肤吸收氧分的能力，另外，还能起到美白作用。《本草纲目》记载：“枸杞，补肾生精，养肝，明目，坚精骨，去疲劳，易颜色，变白，明目安神，令人长寿。”

4、【夏日养生菜之豆腐】豆腐的蛋白质含量丰富，而且豆腐蛋白属完全蛋白，不仅含有人体必需的八种氨基酸，而且比例也接近人体需要，营养价值较高；有降低血脂，保护血管细胞，预防心血管疾病的作用。此外，豆腐对病后调养、减肥、细腻肌肤亦很有好处。

5、【养生与颜色】《黄帝内经》根据五行学说，以人体五脏为中心，五色与五脏相配，即绿红黄白黑。红主心，绿主肝，黄主脾，白主肺，黑主肾。一般来说，春多吃绿（椰菜、黄瓜等），夏多吃红（胡萝卜、番茄），秋多吃白（白萝卜、银耳），冬多吃黑（海带、黑芝麻），四季吃黄（南瓜、植物种子）。

6、【生活小知识】夏季养生十大最佳方法：（1）最佳调味品：食醋；（2）最佳蔬菜：苦味菜；（3）最佳汤肴：番茄汤；（4）最佳肉食：鸭肉；（5）最佳饮料：热茶；（6）最佳营养素：维生素 E；（7）最佳运动：游泳；（8）最佳服色：红色；（9）最佳保健措施：起睡定时。

7、【冬季养生试试“煮水果”】（1）苹果：蒸熟了的苹果具有止泻作用。（2）梨：蒸熟了的梨具有清热润肺、止咳化痰的作用。（3）枣：蒸熟的枣比生枣更易消化。（4）山楂：蒸熟的山楂不伤脾胃。（5）柚子皮：和蜂蜜一起煮成茶水，具有消食、除痰、解酒、美容等功能。

8、【最好的运动方式】步行锻炼简便易行,尤其适宜于中老年人和体弱者的健身养生。步行能增强心血管系统功能,帮助心梗,中风的康复。正确的步行方法是:挺胸抬头,迈大步;手臂随脚步节奏摆动,并和呼吸节律同步。每天 1 或 2 次,每次 30~60 分钟,一周累计步行 5 次。以微微出汗为宜,坚持 3~5 周可见到成效。

9、【早餐喝什么最养生】(1) 豆浆: 适合怕胖者, 有高血糖或贫血的;
(2) 纯牛奶: 一般人都适合, 但需要配主食, 配坚果也不错;(3) 早餐奶: 适合乳糖不耐受的人, 需要制造饱腹感的人;(4) 粥类: 适合需要养胃的人, 小米粥和山药粥都很温补;(5) 果蔬汁: 适合对清肠排毒有需求的人。

10、夏日养生保健秘诀: 五要三不宜 一要保持情绪欢畅; 二要动静结合; 三要注意饮食卫生; 四要多试试以热除热; 五要适当吃些苦味食物夏令尤其需要。不宜用饮料代替白开水; 不宜睡砖石地上; 不宜“快速冷却”。

11、【盘点让你不生病的绝妙食物, 你都爱吃吗?】食物不仅仅有充饥的作用, 还具有养生保健的作用。不同的食物养生保健功效不同。中医膳食讲究平衡, 以下这几种食物你不妨多吃, 可以保你身体健康, 少生病。(1) 莓类水果; (2) 奶制品; (3) 脂质鱼; (4) 蔬菜类食物; (5) 全谷类食物 (6) 红薯; (7) 西红柿 ...

12、【早上起床后需要做的养生六件事】(1) 伸懒腰;(2) 打哈欠;(3) 深呼吸;(4) 立远眺;(5) 饮温水;(6) 净大便。活动关节, 排除废气, 增强肺活量, 锻炼和保护视力, 洗肠排毒, 刺激胃液分泌和保护牙齿, 改善中枢神经系统功能。

13、【简易养生法】(1) 烧烤后吃根香蕉;(2) 吃火锅后喝点酸奶; (3) 饭后喝大麦茶或橘皮水; (4) 吃方便面后吃水果;(5) 吃蟹后, 喝生姜红糖水; (6) 润肺止咳, 饭后吃个柿子;(7) 吃得太油腻喝杯芹菜汁。

14、【办公室养生秘笈】(1) 咽唾液能润五脏, 养肌肤;(2) 踮脚防止下肢血液回流不畅;(3) 转颈提神又防止颈椎疾病;(4) 张嘴最大张合, 带动面部肌肉运动, 加速血液循环;(5) 远眺减轻眼睛疲劳;(6) 握拳增强体内脏器功能;(7) 摩

鼻增强气血流通、润肺、防感冒。

15、使你快速入睡 6 个方法：(1)睡觉前洗个澡，使身体放松；(2)上床睡觉前要保持情绪稳定，不要胡思乱想；(3)可以饮一杯温热的牛奶；4. 睡前 1 小时要远离电脑、电视；(5)请把忧虑暂时放在一边，不要去想它；(6)进行深呼吸，保持安静，使精神集中起来，尽快入睡。睡觉是养生的第一要素，少熬夜哦！

16、『健康养生秘诀』健康亦有方，说来也平常：生活要规律，早睡早起床；运动强筋骨，吐纳肺腑良；饮食八分饱，清淡舒胃肠；三餐粗淡饭，戒烟酒适量；静心且包容，蓄精防劳伤；交友诉衷肠，善良寿而康；忧愁催人老，乐观寿自长；有病早就医，诸疾重预防；贵在常坚持，保健在经常；四季勤锻炼，祝君永健康！

17、【养生小动作】(1)远眺：减轻眼睛疲劳；(2)张嘴：嘴巴最大限度张合，带动面部肌肉运动，加速血液循环；(3)转颈，既能提神又能防止颈椎疾病；(4)握拳，能增强体内脏器功能，使人的体力倍增；(5)摩鼻：增强局部气血流通、润肺、防感冒；(6)咽唾液，能润五脏，养肌肤，长寿；(7)踮脚：防止下肢血液回流不畅。

18、【日常养生一定要注意这些】(1)水果当饭吃，易贫血；(2)吃豆腐，最好配海带；(3)柚子味香水使女性感觉年轻 6 岁；(4)上午的水果是金；(5)老人小孩都需要吃零食；(6)服中药时禁忌：葱蒜，胡椒，羊肉，狗肉，茶叶，萝卜，鱼；(7)常照镜子有益健康；(8)喝咖啡时别吸烟。

这些是我们生活中常常是你不经意间发生的，或是你不太在意的事，但是如果你稍微的有点意识，它就能给我们带来不可思议的健康保证，希望大家重视！