



扎根吉林三十载 白手起家创富路

——访鼎庆经贸有限责任公司董事长李万升

在吉林大地近 30 个年头,往事并不如烟。一幕一幕,对李万升来说,恍然如昨。
从怀揣 70 元“创业资本”到如今缔造了数亿元的商业王国,是一种敢闯敢拼的斗志支撑着他;
从面朝黄土背朝天的农民,到陆续在吉林大学、清华大学、长江商学院深造,是一种追求上进的信念鞭策着他;
从只身创业到做爱心慈善,是一种乐善好施的美德鼓舞着他;
从河南省濮阳市清丰县的一个小村庄,到扎根吉林三十载,是一种对这片白山松水的深情温润着他。

这就是李万升,一个身上有着众多标签的“新吉林人”。鼎庆经贸有限责任公司董事长、吉林省人大代表、吉林省工商联常务委员、东北三省豫商联合会会长、吉林省河南商会会长、上海爱心联盟理事长。他先后荣获全国劳动模范、吉林省道德模范、第七届感动吉林人物、全国五一劳动奖章、吉林省特等劳动模范、中华孝亲敬老楷模提名奖,被国务院授予全国就业创业优秀个人称号……2013 年,李万升荣获全国道德模范提名奖,受到习近平总书记的亲切接见。

身上带着“光环”的李万升到底是什么样的一人呢?日前,记者在第三届全球吉商大会召开前夕对他进行了专访。

七月骄阳似火,第一次走进鼎庆经贸有限责任公司的大院里,环境干净整洁,员工礼貌有素,一切都在有条不紊地进行中。黝黑的皮肤,真诚的笑脸,李万升的健谈、好客让人感

觉不到丝毫陌生,而像是许久未见的老朋友一样亲切。

“这一晃儿,来吉林近三十年了。对我来说,这里就是我的第二故乡。我把我的亲人、朋友都带到了吉林。”李万升说。他 1968 年出生于河南省清丰县一个贫穷的村子里,家中共有 8 个兄弟姐妹,生活非常贫困。6 岁时,父亲又因病去世。1985 年,李万升自愿参军,由于表现突出,多次立功和受奖,入伍第二年就入了党。1987 年,他从部队复员,回老家务农。

虽然出身贫寒,但是李万升身体里一直流淌着不甘人后、勇往直前的血液。如何打破当时穷苦的生活状态呢?因为家里有亲属在吉林,所以他经过深思熟虑后,向村里人借了 70 元钱,只身来到吉林长春“闯关东”。

无资金、无技术、无背景,初来乍到的李万升可谓是个“三无”农民。为了维持生计,他先后在建筑工地、运输等行

业给人打工。后来,李万升决定从一名“倒骑驴”装卸工做起,开始创业之旅。他每天工作十三四个小时,一年四季几乎整日都在露天工作。夏天皮肤黝黑爆裂,冬天满手冻伤皲裂。凭着比常人付出更多的艰辛和努力,李万升挖掘了人生的第一桶金——3000 元。

李万升用这第一桶金开了一家食品店,又将食品店扩大成副食商店。1992 年,他成立“长春市鼎庆液化气服务站”,以为居民换液化气罐作为二次创业的开端。公司成立之初,规模小,人员少,影响力低,没有多少客户。李万升就和工人一样摸爬滚打,白天啥活都干,亲自扛液化气罐;晚上在居民楼发广告。为了打开市场,他坚持“给予客户的比客户期许的更多”的经营理念,真诚服务,信守承诺。

随着公司不断壮大,李万升面临新的难题:一是自身缺乏管理能力,二是学识和理

念跟不上。于是,他开启了漫长而又丰富的“充电”,从 2000 年起先后到吉林大学、清华大学、长江商学院进修。不仅如此,自 2008 年起,他还将自己所学所感写成家书,每周末与家人分享。“虽然只是只言片语,但却改变着不同的人,激励着不同的人。家书传递成为了我的一种习惯,让我拥有了一份沉甸甸的人生总结和收获。”他说。

经过二十多年的砥砺前行,曾经一个小小的加气站俨然成长为参天大树。如今,鼎庆经贸有限责任公司是一家涉足液化气、天然气、粮油、金融等行业的综合性民营企业。集团下属 15 家分公司,员工 400 余人。鼎庆公司已成长为长春市同行业的龙头企业,是东北三省最大的液化气仓储、运输及销售企业。

迎难而上,百折不挠,李万升由一名外乡农民工成长为一位优秀的民营企业企业家,在创业

和拼搏中演绎着自己的精彩人生。多年来,李万升除了忙于事业之外,还带领员工们助学、助老、助困,用爱心善举回馈社会。每年对 150 名贫困学生进行资助。在汶川地震、玉树地震、吉林抗洪等重大灾害中,鼎庆人都贡献着自己的一份力量。

一方水土养育一方人,雄奇秀美的白山松水、沃野千里的黑土大地、包容多元的人文精神,孕育了吉林独特的商业文化。这种种的一切也牢牢地吸引着李万升,让他在吉林创业近三十年期间,对这片土地爱得愈发深沉。“吉林成就了我,我爱这里的一草一木,更爱这里的父老乡亲。”李万升说,作为一名吉商,他感受到吉林营商环境发生了巨大的变化,新的机遇就在眼前。未来他不仅要壮大自己的企业,更希望能够和众多吉商朋友们共同为吉林建设添砖加瓦。

/ 吉林日报记者 赵梦卓

专家:老年人和孕产期妇女抑郁症状应留心

随着现代社会节奏加快,抑郁症已成为不容忽视的问题。专家指出,老年期抑郁和孕产期抑郁应引起公众注意。

北京安定医院院长王刚在近日举行的药物经济学应用与发展座谈会上表示,对于老年群体来说,抑郁症常常是老年痴呆症等

老年疾病的前驱期表现。研究证明,老年期抑郁会使老年痴呆症患病风险增加近4倍。老年期抑郁患者会表现出情绪低落、回避社交。如果家里有老人出现上述症状,应警惕抑郁症的患病可能。

对于老年期抑郁用药,王刚说,在老年期抑郁治疗完成

后,不建议像中年患者那样过早中断治疗,应根据医嘱进行维持治疗,在抑郁症状完全消失后,治疗时间应适当延长。

孕产期抑郁也应引起相关人群注意。孕产期抑郁是指在妊娠期及产褥期出现的以情绪低落为核心特征的精神障碍。王刚

指出,处于人生特殊阶段的孕产妇,除面临工作和生活压力以外,还面临着严峻的生理心理变化,更容易产生情绪障碍。以北京市为例,北京新生儿死亡率、孕产妇死亡率低至发达国家水平,但越来越多的孕妇存在不同程度的情绪障碍。

对于孕产期抑郁的治疗,王刚说,同其他抑郁症患者一样,孕产期抑郁强调药物、心理、物理等综合治疗。如果是轻度的情绪变化,应优先选择心理咨询和心理治疗。如果病情严重,建议咨询精神科医生寻求解决方案。

/ 新华社

星期二
养生

温馨提示:集齐全年《科普中国 吉林行》专栏剪报的读者,年底将获赠吉林省科协与城市晚报社联合赠送的精美礼品一份。

夏季养生防暑更要防寒

不用凉水冲脚

一些人喜欢在夏天用凉水冲脚,其实这种做法是不可取的。那是因为脚上的感觉神经末梢受凉水刺激后,会引起正常运转的血管舒张功能失调,从而诱发肢端运动痉挛、关节炎和风湿病的发生。夏季使用空调,要注意空调房间的最佳温度为 25℃至 27℃;从空调环境进入高温环境时,不能骤冷骤热,室内外温差不要超过 5℃;每隔 2 小时要通风换气;有些病人不宜长期呆在空调房内,否则易患“空调病”。风扇虽好,也不可多吹。要注意身体出汗较多时,不宜马上直接对着风扇吹;睡觉时避免将风扇直接吹头部,最好风扇摇摆并将风速调到低档。

“均、碱、水、清”四字诀

1、营养摄入要均衡

夏天炎热,人体出汗多,水分和矿物质流失大,同时人体活动增加,对能量的需求也较冬天多,因此应注意膳食营养摄入均衡,做到不偏食、不挑食,注意好饮食中荤素、粗细的搭配。

2、多进食碱性食物

夏天人体新陈代谢旺盛,体内产生的酸性废物较冬春季多,特别需要多进食碱性食物,以保证人体正常的弱碱性,避免出现精神不振、体力不足、抵抗力下降等状况。夏天,各种蔬菜、水果和豆制品是不错的选择,而碳酸饮料、酒类、各色奶制品、含糖分的甜品等,大多属于酸性食品,不宜过多食用。

3、补水要及时正确

夏季气温高,人体汗液分泌旺盛,水分自然会流失比较大,因此必须及时补充水分,符合卫生标准的矿泉水是夏季补水的理想来源。此外,补水的量也要正确。

基本的标准是让自己不口渴、眼脸丰润有光泽。如果过量饮水,一来加重肾脏负担,二来饮水过多反而会造成水中毒,损害健康。

4、养生根据体质来“清”

第四军医大学肿瘤研究所教授王三虎说,养生应根据自身体质,夏季贵在“清”字,而对湿热、阴虚、血瘀、痰湿这四种不同的体质,则有不同的“清”法。

消暑食方有三样

荷叶冬瓜汤:新鲜的荷叶是清热解暑的“良药”,而冬瓜也是消暑第一菜,有清热利水的作用,一起熬汤喝很好。将新鲜的荷叶撕碎,冬瓜去皮和籽,切成片后和荷叶一起煮,煮好后将荷叶去掉,加少许盐就可以了。如果要用荷叶熬粥,要在粥快熬好时再加入鲜荷叶,等到粥呈淡绿色后搅匀就可以了。

苦瓜菊花粥:冰粥成了热卖

食品不建议大家多喝,容易影响胃肠功能。可以试试用苦瓜和菊花一起熬粥,先将大米和菊花煮开,然后再放入苦瓜块,加少量冰糖慢慢熬煮至烂稠。苦瓜和菊花都有清热的作用,加入少量冰糖,能遮盖苦瓜的苦味,自然晾凉喝,是道不错的消暑粥品。

薄荷豆浆饮:把豆浆进行改造,将提前冰镇的西瓜打成汁后兑入豆浆中,再放一两片薄荷叶,清凉爽口的薄荷豆浆饮就做好了。豆浆喝起来不是特别凉,但解暑效果不错。

更多精彩尽在:



科普中国

吉林科普微窗



盛夏到来,气温攀升,人们容易觉得烦躁上火,食欲也会有所下降。烈日炎炎的夏季,养生有什么讲究呢?看小编为您精心准备的夏季养生宝典,想要健康度夏的就来围观吧!