**二0一六年第二期**

**（总第51期）**

综合管理部编 二0一六年五月十五日

**【领导活动】**

**【本行要闻】**

☆吉水县“星级文明诚信个体户”创评暨“诚商信贷通”工作动员大会顺利召开

☆召开吉水农商银行2015年度表彰大会暨2016年二季度工作部署会

**【网点动态】**

☆吉水农商银行荣获2015年度吉安市银行机构监管统计工作“先进单位”

☆吉水农商银行召开“五四”青年员工座谈会

☆为“精准扫街”点赞 为行走中的我们点赞

**【法律大讲堂】**

**【人物风采】**

☆以身作则——乌江信用社主任陈建斌

☆身边的楷模——阜田信用社委派会计马锋艳

**【百福文苑】**

☆您像春天一样美--记信合

**【员工心声】**

☆给我一句话的时间

☆平凡的岗位

**【健康小贴士】**

☆七招缓解上班族的眼部疲劳

**【重要发文】**

**【领导活动】**

●4月12日下午，吉水农商银行董事长颜斌及行长助理付志鸿应邀出席参加吉水县个体私营企业联合工会组织召开的2016年工作大会。

●4月13日上午，吉水农商银行董事长颜斌、行长王小仁出席吉水县“星级文明诚信个体户”创评暨“诚商信贷通”工作动员大会。

●4月14日下午，吉水农商银行监事长周涛出席市银监分局参加电信网络新型违法犯罪专项活动督导电视电话会议。

●4月27日，吉水农商银行行长王小仁出席市银监分局参加扶贫及小微工作会议。

●4月28日上午，吉水农商银行领导班子参加全省农村信用社（农商银行）学习党的十八届五中全会精神专题研讨班（分会场）。

●4月29日上午，吉水农商银行领导班子参加全省农村信用社(农商银行)"两学一做"学习教育动员部署专题党课视频会（分会场）。

●4月29日，吉水农商银行行长王小仁应邀参加县人行组织召开的全县第二次金融会议座谈会。

●5月6日上午，吉水农商银行监事长周涛出席全县“两学一做”学习教育动员部署暨县委党的群团工作会议。

●5月9日，吉水农商银行董事长颜斌、行长王小仁参加辖区党组“两学一做”暨一季度经营分析会。

●5月13日上午，召开吉水农商银行（筹)2015年度表彰大会暨2016年二季度工作部署会，全体班子成员参加。

**【本行要闻】**

**吉水县“星级文明诚信个体户”创评暨**

**“诚商信贷通”工作动员大会顺利召开**

**本刊讯（办公室）**2016年4月13日，吉水县“星级文明诚信个体户”创评暨“诚商信贷通”工作动员大会在吉水县君弘大酒店隆重召开。

“诚商信贷通”贷款是吉水农商银行以个体工商户为主体，以个体工商户道德评定为依据，以个人信誉、家庭财产为保证，在核定授信额度内发放的贷款，具有“手续简单、免抵押、额度大、利率低”的特点，最高授信金额80万，有效解决个体户融资难的问题，将为推进吉水社会经济发展、推进大众创业、万众创新做出新的贡献。

**召开吉水农商银行2015年度**

**表彰大会暨2016年二季度工作部署会**

**本刊讯（办公室）**2016年5月13日，在总行12楼会议室召开吉水农商银行2015年度表彰大会暨2016年二季度工作部署会，会议由董事长颜斌主持，总行班子成员、各部室及网点负责人、部分客户经理出席会议，赣中区域审计中心主任段德华莅临我行指导。

一是，表彰2015年先进网点、部室、员工，肯定成绩，激励先进，营造争先创优、奋发向上的良好氛围，进一步调动全行员工的工作积极性。二是，部分网点负责人对一季度工作进展情况作典型发言及表态性发言，各部室负责人部署二季度相关工作任务。三是，行长助理付志鸿就分管工作进行布置，并通报“诚商信贷通”进展情况。四是，周涛监事长就当前面临的风险作重点强调，要求全体员工树立安全经营思想、提升审计成果的运用、严防电信诈骗。五是，行长王小仁对前四个月我行存款及代理业务、信贷、财务、资产保全、电子银行等经营情况进行分析，并针对业务中存在的实际问题提出自身观点，要求全体员工在认清形势的情况下，发扬优势，坚守战略定位，强化综合服务，精准营销。六是，颜斌董事长从业务发展和风险防控两个问题切入，要求全行员工统一思想，树立正确的发展理念。最后，赣中区域审计中心主任段德华从管理层、职能科室、网点角度出发，强调将合规贯穿于经营管理全过程，规范业务操作，防范风险。

**【网点动态】**

吉水农商银行荣获2015年度吉安市银行机构监管统计工作“先进单位”

文/王应玮、杨越

3月底，在吉安市2015年度银行机构监管统计工作总结暨表彰大会上，吉水农商银行被吉安市银监分居授予 “先进单位”荣誉称号。

作为吉水存贷规模最大的地方性银行机构，该行始终坚持把风险监管作为经营管理关键的任务和永恒主题，始终紧绷风险防范这根弦，突出对实质风险的把控。

**提升风险防范水平。**积极防范信用风险，严把贷款准入关，将调查、审查及审批环节中对客户信用品德及第一还款来源作为首先准入条件，加强对裸贷客户的清理，基层网点新增10万元以上客户、城区网点新增100万元以上客户货款归行率不得低于5%。同时，积极防范操作风险，全面梳理各项制度，针对日常业务检查发现的问题，及时下发管理提示，截止2016年4月末，下发了42期业务管理提示，进一步提升业务能力，防范操作风险。

**提升精细化管理水平。**进一步强化员工行为管理，强化“四项制度”落实，今年年初，行党委与全行中层干部签订了引咎辞职承诺书，从14个方面对相关违规行为进行了警示，将风险的牢笼扎紧扎密。同时，不断强化合规文化建设，持续加大合规理念宣传，将合规理念入脑入心，使员工不敢违规、不想违规、不愿违规。

**提升责任追究力度。**严格违规问责，本着“尽职免责、违规必惩”的原则，全面加大违规者付出成本。同时，强化作风建设，认真落实“一岗双责”，通过层层签订责任状，监督岗位履职，推行经办人员、负责人、管理部门连带责任处罚机制，层层落实责任。

**吉水农商银行召开“五四”青年员工座谈会**

文/汤雯斐

为了增进总行管理层与青年员工的沟通，使其深入了解青年员工入职以来的工作、学习和生活情况，5月4日下午吉水农商银行召开“正青春·当奋进”为主题的青年员工座谈会，此次座谈会得到总行领导的高度重视，出席座谈会的有行党委书记、董事长颜斌，纪委书记、监事长周涛及团委书记胡艳，来自机关、网点的35岁以下青年员工代表共30余人参加了会议。

座谈会上，与会青年围绕“正青春·当奋进”主题，结合岗位实际，针对工作中遇到的问题及对我行业务经营发展的认知等问题各抒己见、建言献策。座谈会采取轮流发言形式，伴随总行领导与青年员工的不时插话询问、亲切交谈。

青年员工小王说，“根据省联社‘6321’工程意见，我建议应加强员工在思想政治、知识技能及综合能力等方面的培训，为提高干部队伍素质、优化人才结构创造条件。”；“我建议要强化重要岗位轮换制度，加强对柜员的轮岗工作要求，切实保证切断风险源头。”综合柜员小李说；“我建议要加大‘村村通’的宣传力度，尤其是‘两银’产品的优势，分流柜面业务，让客户享受便捷服务。”客户经理小陈说。会上的交流发言充分展现了青年员工朝气蓬勃、积极进取的工作状态，体现了责任意识、担当意识，表现出勇于担当、勇挑重担的信心和决心。

**为“精准扫街”点赞为行走中的我们点赞**

文/李娟

为响应总行开展的“精准扫街”暨“星级文明诚信个体户”评活动。我行全体员工在李志军行长的带领下，积极参与，分工合作，通过内勤和外勤搭配，分组、分街开展活动。每天穿梭于大街小巷，大家经常中午和晚上匆匆回来吃个饭，填饱肚子又开始继续行走，走进村委，走进商户。每天加班，天黑回到单位也是家常便饭。截止4月28日，我支行已成功对接高达238户商户，对接覆盖面占比71%。

在开展精准“四扫”时，我们与居民聊家常，聊困难。坚持“回访老客户，营销新客户”的理念。记得在这过程中，有位年近70的老大爷很是感动的紧握罗副行长说道：“每个月的低保钱都是从你们银行领，没见过哪个银行能像你们一样，上门关心我们的生活，就是我心中的第二个党啊！”。一句朴实的话语，却着实让人心头暖暖的，身体的疲惫感瞬间烟消云散，充满了斗志，觉得一切劳累都是值得的，为每位辛勤付出的信合员工点赞！

在大力推广“诚商信贷通”贷款品种的同时，我行还就现有的存贷款优势、手机银行、网上银行、邮票纪念币、理财产品、第三方存管进行营销，效果显著，有好几个客户听闻后转天过来询问品种细节，办理手续，也有好几个客户当天就将账户转至我行。不得不说，此次活动的营销意义非凡，深耕目标市场，深挖客户需求，提升了服务客户能力，优化了服务客户功能，提高了金融需求满足率，增强了市场竞争能力，也为吉水农商银行可持续发展注入新动力。

**【法律大讲堂】**

**1、咨询：有一个公司发生了股东变更，但其厂房、土地都没发生变更，和这类公司进行业务往来应注意什么？**

解答：首先要弄清楚该公司是厂房、土地出售还是发生了股权变更，如果是厂房、土地出让则要将厂房、土地的产权变更后，才能进行业务往来。如果是股权转让发生股东变更，不影响该公司的民事行为。其次要注意发生股权变更的原因及股权变更后的新股东情况和相关新股东变更后的经营情况。

**2、咨询：一个借款单位的借款由担保公司进行提供，该借款公司的股金用于该担保公司的反担保，现宁波法院对该股金进行查封冻结，该如何处理？**

解答：对此情况，应及时通知担保公司，要担保公司向查封冻结法院提出抗辩，并向法院出示股金质押担保合同，具体事务应由担保公司去处理。

**3、咨询：有一借款单位向联社贷款，贷款到账后第三天被法院查封，该借款单位又涉及到非法集资，该如何处理？**

解答：首先，联社应查清楚为什么会发生这笔借款？其次，要查清楚法院在贷款的第三天就冻结这笔贷款，借款人和司法机关有无恶意串通行为？如果有恶意串通的行为，要向其上级机关反映，要求解除查封，返还贷款；再次，是对债务人的全部财产实行查封冻结，以确保信贷资金的安全。

**4、咨询：开具承兑汇票，但用股金质押的质押合同期限比承兑汇票期限要长，是否会导致股金质押合同无效？**

解答：这只是质押担保合同中的瑕疵，不影响合同的效力。

**5、咨询：有一借款户是九几年借的贷款，由于没有归还，现在上了不良征信记录，使得办社保和出国出现困难和问题，借款户主动将本金归还，剩余利息尚未归还，要求我行出具不是恶意拖欠的证明。问是否可以？**

解答：对于这种情况，一般可采取以下方式：一是要求借款人先归还到期利息或就还息提供足额有效的还款计划担保；二是由其本人向银行写出关于证明其不属于恶意拖欠的的申请报告，写明其不还款的原因及愿意还款的意向；三是在出具证明时，要特别强调的是，“据他本人所说，其所拖欠贷款不是恶意，而是经济困难所致”。

**【人物风采】**

**以身作则**

**——乌江信用社主任陈建斌**

文/王宁

榜样是什么？榜样是船，让我扬起希望的帆，带我驶向胜利的彼岸；榜样是灯，照亮我人生的道路，驱走黑暗的彷徨；榜样是指南针，为我指引前进的方向，让我不再迷茫。在我的身边，也有那么一个人，他就像大哥哥一样，阳光有力量，又像充满智慧的老学究，教导我们做人的道理。他就是我们的陈建斌主任。

陈主任最常挂在口边的一句话是“以身作则”，每每听到他说起，开始的我都不以为然，可是，时间就好比一棵参天大树，能见证四季的如常，也能见证那最朴实又最不为人所察觉的真实。现在的我以有这么一个主任为骄傲，为榜样。

过年，最忙的不是客户经理，而是一刻不能停歇的柜员，他们接待一位又一位客户，将最好的微笑服务给了他们，还不时的分发我社业务宣传品，回馈信用社最忠实的客户一份信任。在那忙碌的营业过程中，我们总能看到在办公室里的某个角落，有那么一个背影，在默默的捆钞或者在柜台前引导客户排队，填写那些最基本的业务申请单。时不时会听到有人开玩笑说，“哟，怎么还用陈主任亲自上阵啊，叫你手底下的兵来做就是了”，陈主任都会咧开嘴笑着回到“他们都有各自的工作，我当主任的哪能一边坐着看，得以身作则啊！”。年复一年，我已经相信，并且坚信他的责任感。

这又让我想起2015年的夏天，那天雨下的特别大，在家休假的陈主任收到可能会涨水的消息，立即在当晚赶回单位，在查看了周边环境后结合以前的经验，果断给保卫科和上级领导汇报情况并采取措施，决定第二天把一楼的全部东西搬到楼上去，将损失降到最低。第二天，天刚亮，睡眼惺忪的我们就看见身穿T恤满头汗水的陈主任，已经喊来了周边的邻居和他乌江的朋友，抬着桌椅往楼上搬。在陈主任的带头下，终于在水涨之前将所有贵重的物品搬到了楼上。这次涨水足足有一米多高。就在我们以为明天不用营业可以好好休息一下的时候，陈主任又说，不能偷那一下懒，得为客户考虑，早点营业，大家伙明天再辛苦一下把水舀出去。第三天，大清早又看见陈主任提着桶在那污水中忙碌着，我们赶忙抢过水桶让他休息会儿，他说不累，信用社就是他的家，不把家里打理好，怎么能行。接着又垫着脚走到其他角落忙活起来。就这样，在陈主任带头作用下，我们终于齐心协力将水排干，搬下了能正常营业所需的物品，算是度过了这次突如其来的水灾。夕阳西下，看着他弓着背，咧着嘴笑着说今晚终于可以睡个好觉了，我们突然觉得单位有这么一个人带领着，任何事情都不怕。

就是这么一个普普通通平凡的人，有着一份对工作如此的热爱。我们为他而感动，以他为榜样，他的一举一动是一种水滴石穿的朴实，却如太阳般放射出万丈光芒，他教会了我们做人的道理，和对工作的敬业精神。“以身作则”这四个字，已深入我们这个集体的内心，成为了我们心灵成长的一块碑。

 **身边的楷模**

**——阜田信用社委派会计马锋艳**

文/李娟 马锋艳

   马锋艳，女，40岁，阜田信用社委派会计。在不熟悉的人看来她总是酷酷的，让人有些不敢接近。其实不然，她很是热心肠，大家伙不管生活还是工作中遇到问题第一反应就是“有事找马会计！”。新员工刚入社时，教他们业务、做人的道理；同事生病了，帮同事买药，带着上医院看病，自己生病了却在完成好一天工作后再去打吊针，第二天又坚持按时上班。她总是第一个出现在办公室，帮大家打开电脑，整理桌面，打扫办公室卫生，迎接新一天的工作。对待客户，她耐心亲切；对待新同事，她关心爱护；对待老同事，她乐于助人，吃亏在前，享受在后，吃苦耐劳的做好一切工作；对待领导，她十分尊敬且会提出合理建议。同事们经常称赞她，因为她的工作能力、更为她的人格魅力、还为她的默默付出。

十几年会计如一日。她经历着信用社会计业务的各种改革，与农信社共同成长。从手工记账到电脑记账，贷款数据一笔一笔输入电脑，不管是上班还是工作之余，都能看见她忙碌的身影。性格开朗直率、做事麻利、勤恳负责的她被人称为“带刺的玫瑰”，“带刺”形容的是她的那股正直勇往直前不屈服的冲劲。人们常说“赠人玫瑰手留余香”，她把美好的品德奉献给大家，让身边的每个人都能沁其幽香。

她不但工作一丝不苟，家庭打理的也是井井有条。丈夫在外打工，女儿刚念大一，体弱多病的母亲无业在家照顾年迈90多岁的奶奶。弟弟一家四口在南昌打工，父亲在几年前因病离世，自那以后她便挑起了整个家庭的重担。

在马锋艳的父亲病重那段时间，她既要照顾家庭又要尽职工作。由于其父亲病重需要手术，几乎用光家里所有积蓄，可她依然咬牙坚持下来默默承担家里的一切，最后还是单位了解到她家里的困境，组织同事捐款，这才减轻了她的一些负担。当她父亲得知自己病情不容乐观和家里所遭遇的困境时，决定放弃治疗，将省下的钱留给家人，并嘱咐马锋艳这位长女好好照顾她的奶奶和母亲。在马锋艳的父亲离开后，大家庭的顶梁柱没有了，所有的一切都需要马锋艳来支撑和帮助。她不仅要安慰照料经历白发人送黑发人丧子之痛的奶奶，还要一边安慰照顾崩溃边缘的母亲，更要扶持帮助弟弟一家的成长，还有她自己的家庭也要靠她打理。

她正是靠着自己的那份孝心，关爱兄弟姐妹的那颗真心，无怨无悔悉心照顾自己家庭的那份责任心，一直坚持着，无论多苦多累，家里的琐事都一一解决。母亲家里缺什么了，她操心去给备齐；奶奶和母亲生病，她带着去看医生；弟弟想要开店，她张罗着出主意和提供资金帮助；女儿成绩下降了，她给女儿谈心；丈夫工作不顺心，她又在一旁支持和鼓励。我问她，这样累么？她说，能不累么，累也要让家人过得好，而且他们是她的亲人，是她的责任，是她甜蜜的负担。就算命运再怎么不公，她也要抗争到底，不会让自己一直苦下去。听到这些话语，感觉有些心酸，但为她的孝心、真心、责任心动容，为她的行动点赞。

这样的一个人，孝敬长辈、关心子女、和睦家庭、爱岗敬业、艰苦奋斗。

这样的一朵花，美丽大方、沁人心脾、坚忍不拔、刚正不阿、奋勇向前。

**【百福文苑】**

**您像春天一样美**

**--记信合**

文/周亮

远远的

我能清晰看见您

您的名字映入在眼前

让人倍感欢喜与信赖

每一次，

走过您的门前，

来到您的窗口。

穿戴整齐的员工，

面带微笑，

耐心热情地讲解，

细心周到的提示存取手续。

您帮助理财，

您恪守职责，

您为人民服务，

您的精神犹如春天般明亮与活力。

每天，

您每天准时打开大门，

守候每一个储蓄的人；

每天，

您坚持服务至上，

诚信第一的理念，

对待每一个信任的人。

在小小的乡镇上，

您的出现与坐落，

让这里的百姓过上了小康生活，

让这里的人们深感幸福快乐——

因为有您的守护与保障，

因为有您永不变的服务宗旨，

因为有您的一支优秀的职员。

胸前那一枚，

翠绿色的信合标志，

充满希望与温暖，

默默地抒写与人生的光辉，

散发无比灿烂的光芒与力量。

**【员工心声】**

**给我一句话的时间**

文/郭惠惠

如果你只有一句话的时间，你要怎样营销你的产品呢？面对形形色色的客户，你怎样让他在初次接触时对你的产品感兴趣呢？我们日常在柜台办理业务，与客户接触的时间非常有限，在这样短促的交流中，是否可以进行有效营销呢？答案当然是肯定的。

“一句话营销”指的就是在柜面通过一句话向目标客户进行推销。而我们在柜面和客户有限的交流中，完全能以此为鉴，抓住机会进行有效营销。在日常工作中，尚贤支行的柜员们就是抓住办理业务的时机，向客户营销我社电子银行产品的。如，看到客户前来办理转账或其存折上有较多的转账记录就会向客户推荐我行手机银行和网上银行。对于大额存款客户，就会适时介绍我行手机贴片卡和理财等业务。所以，来这里办理业务，你会时而听到“请问您会经常办理转账业务吗？”“您可以了解下我行手机银行业务。”等对话。

只要留心，短暂的柜面交流也有发展目标客户的机会。在乡下网点，多数来办理业务的客户都喜欢和我们柜员聊上几句，这聊上几句的功夫就给了我们适时推荐产品提供了机会。不久前，有个客户来给定期销户，并聊起可能过两个月将买房，于是我们柜员就向其推荐了我行短期理财产品。这不仅将我们的产品营销出去，帮助了客户，还拉近了我们与客户的关系，该客户当即表示“以后要继续把钱存在农信社”。

交流沟通对于营销十分重要，哪怕只是只言片语的简单交流。只有沟通，才能了解客户的需求，进而推荐适当的产品。处在柜面这样一个特殊的位置，在我们与客户接触时，同样可以抓住其中的空间，推荐我们的产品。所以，利用有限的时间，有时候多说一句，也许就收获一个潜在客户。客户，也请给我一句话的时间，您将收获更贴心的服务！

**平凡的岗位**

文/周亮

在农信社工作是众多人士期许的事情，几近全能的综合柜员也是既具吸引力又可锻炼人的职业，日常工作繁忙且单调，面对众多客户，综合柜员要操作娴熟、热心服务，日复一日，用点点滴滴的细心服务让客户真正体会信合人的真诚，感受在农信社业务办理的温馨和便捷。这样的工作就是不平凡，而综合柜员的岗位更是无比光荣！为此，作为综合柜员的我时刻不忘提醒自己：一要加强自身的业务素养、时刻向同事们学习;二要保持良好的职业操守，遵守规章制度;三要培养和谐的人际关系，与同事们和睦相处，共同进步。并要求自身具有一定的管理能力和较高的业务水平，和一定的亲和力及强烈的服务意识。

工作中的微笑、问好、起立、双手递接、耐心解答、用心服务，每天和不同的客户面对面交流,为客户提供着心贴心的服务。虽然从事最平凡的工作，但我们注定在平凡的工作岗位上舞出不平凡的人生。也许有人会问道，普通的综合柜员何谈事业？我想说的是，伟大源于平凡，细节决定成败。我认为，不管你从事什么样的岗位，只要你热爱这份工作，把它作为自己事业的一个起点，踏踏实实，兢兢业业，谁都会成功。柜台服务是展示企业良好服务形象的窗口，作为一名基层员工，时刻以饱满的热情，真诚的服务，要以积极的工作态度赢得顾客的认可。通过和客户面对面的接触，了解到客户最真实的想法，以便我们更有效地开展工作。

作为综合柜员，只有立足本职岗位，踏实工作，努力学习业务知识，才能创造出不平凡的人生。平凡的柜员一样能够真诚付出，拿出柜员的热情，展示柜员的真诚，奉献柜员的青春。平凡的柜员一样能够创造出一片灿烂的天空，万丈高楼平地起，没有平凡何来伟大之说？

人生的意义只有在平凡的奉献中才能得到升华，作为一名年轻的综合柜员，我们更应该韬光养晦，积极进取，用几代信合人的精神激励自己，不以职位的平凡而放任自己，在这平凡的岗位上舞出不平凡的人生。

**【健康小贴士】**

**七招缓解上班族的眼部疲劳**

眼睛的重要性人人都知道，不过，对于如今越来越多的上班族来说，对眼睛的护理已经退居次要的位置了。每天对着电脑、手机或各种文件资料，可以说，我们是在透支眼睛的健康来完成工作。过度地使用眼睛，不仅会使视力下降，还会导致眼睛的“过劳死”，也就是眼球内血管破裂，造成视力严重模糊并影响正常生活。

**如何缓解眼部疲劳？**

**一、调整屏幕**。现在的很多工作都需要用到电脑，长时间对着电脑的确会使眼睛非常疲劳，特别是显示器较小，或是离得较远时，遇到字小一些的情况就需要探着头看，这样就不自觉地使眼睛和屏幕之间的距离拉近，对眼睛必定是没有好处的。所以，每天盯着看的电脑屏幕一定要调整好，最好向下倾斜20度左右，使顶端与眼睛处于同一直线上。同时，要及时清理屏幕上的灰尘，因为灰尘会造成屏幕的反光，对眼睛也是不利的。

**二、调整键盘**。键盘的位置是否合适也会对眼睛造成影响，键盘应放在屏幕的正前方，有些人会慵懒地将键盘歪着放，以至于身体也会跟着歪，这样不仅会导致颈椎和肌肉的过度疲劳，而且也使眼睛长时间地处于斜着的状态，这对眼睛当然是不利的。当你把手放在键盘上时，可以感受一下手臂是否可以靠近身体自然下垂，手肘能否呈直角摆放，如果不能，就说明你的键盘位置需要调整了。

**三、多眨眼**。当人在聚精会神地盯着某一样东西看的时候，就会不自觉地减少眨眼的频率，如果是在天气寒冷、干燥的冬季，开着空调，就更容易使眼睛发干了。很多人都试过滴眼药水，不过，那只能缓一时之急，每天工作那么长的时间，不停地滴眼药水也不是办法，何况对眼睛也没有好处。最简便的方法就是多眨眼，甚至强迫自己打哈欠，这样就可以使眼睛湿润，可以有效预防干眼症。

**四、少戴隐形眼镜**。很多爱美人士都喜欢戴隐形眼镜，虽然做隐形眼镜的技术越来越好，但是它毕竟是紧贴在眼球上的一层膜，会阻碍眼睛的自由呼吸，并且容易吸附细菌，很容易感染，引发角膜炎。因此，如果需要长时间对着电脑或资料，最好不要戴隐形眼镜，只在休息日的时候配戴。另外，隐形眼睛是有有效期的，一定不要超出这个使用期限。

**五、外出时戴太阳镜**。现在的天气越来越热了，紫外线也跟着强烈起来，出门的时候不要只考虑到皮肤需要防晒，其实，眼睛也是需要防紫外线的。戴上合适的太阳镜，可以保护眼睛和眼周的皮肤，使你的眼睛更持久地保持魅力。

　**六、让眼睛有“下课”时间**。我们的大脑不可能一刻不停地高速运转，眼睛也同样如此。当我们盯着电脑屏幕看了四十分钟左右时，就应该起身倒杯水，走到窗前眺望一下远方，最好是看绿色的植物，可以有效地缓解眼睛疲劳。也可以闭目养神，或是让眼珠上下左右转一转。回家以后，用热毛巾给眼睛热敷一下，能明显地感觉到眼睛明亮了很多。

　　**七、不要轻易摘掉眼镜**。很多人觉得虽然近视，但不是很严重，干脆就不戴眼镜了。可是在长时间用眼的时候，本来眼睛就很容易疲劳，加上看得有些吃力，更容易造成眼部的疲劳，从而使近视的度数加深。

眼睛是心灵的窗户，这扇窗户是否明亮不仅关系到个人的外在形象，还关系到眼睛的健康。对于上班族来说，经常要面对电脑、手机或繁重的资料，难免会使眼睛长期处于疲劳的状态，很容易造成视力下降，甚至眼部疾病。因此，一定要从多方面加以防范。

**【重要发文】**

●关于下发《吉水县农村信用合作联社贯彻落实2016年省联社年会主要任务分解落实表》的通知（吉农信字〔2016〕75号）

●关于印发徐文彬同志和颜斌同志在巡察工作动员大会上讲话的通知（吉农信字〔2016〕78号）

●关于赣中区域审计中心对我社内部人、股东及其关联贷款、股金质押担保贷款专项检查的情况通报（吉农信字〔2016〕79号）

●吉水县联社2016年3月份远程监控情况通报（吉农信字〔2016〕81号）

●关于印发《吉水县农村信用社信息安全考核办法》的通知（吉农信字〔2016〕82号）

●关于印发《吉水县农村信用社安全保卫考核办法》的通知（吉农信字〔2016〕83号）

●关于印发《吉水县农村信用社大堂经理（派遣）考核办法》的通知（吉农信字〔2016〕86号）

●关于钟建新等同志任职提名的通知（吉农信党〔2016〕2号）

●关于印发《吉水农商银行（筹）远程监控中心巡查工作方案》的通知（吉农商行筹字〔2016〕10号）

●关于醪桥信用社柜员李茜违反劳动纪律处理的通报（吉农信字〔2016〕91号）

●关于印发《吉水县农村信用社“诚商信贷通”贷款管理办法》的通知（吉农信字〔2016〕95号）

●关于印发《吉水县农村信用合作联社2016年风险合规工作意见》的通知（吉农信字〔2016〕98号）

●关于印发《吉水农商银行（筹）“三重一大”决策制度实施细则》的通知（吉农商行筹字〔2016〕16号）

●关于印发《吉水农商银行（筹）党委选人用人管理办法》的通知（吉农商行筹字〔2016〕17号）

●关于印发《吉水县农村信用合作联社2016年党风廉政建设工作计划》的通知（吉农信党〔2016〕4号）

●吉水县联社2016年1度会计辅导检查通报（吉农信字〔2016〕99号）

●关于开展吉水农商银行（筹）“岗位作贡献、员工展风采”系列活动的通知（吉农商行筹字〔2016〕22号）

●关于印发《吉水农商银行（筹）“雷霆行动”专项排查活动实施方案》的通知（吉农商行筹字〔2016〕23号）

●关于印发《吉水农商银行（筹）“2016合规巩固年”活动方案》的通知（吉农商行筹字〔2016〕25号）

●吉水县联社2016年4月份远程监控情况通报（吉农信字〔2016〕101号）

●关于表彰2015年度先进单位和先进个人的通报（吉农信字〔2016〕102号）

●关于印发《吉水县农村信用社2016年二季度组织资金竞赛方案》的通知（吉农信字〔2016〕103号）

●关于印发《吉水县农村信用社二○一六年二季度目标考评办法》的通知（吉农信字〔2016〕104号）