

完美P PERFECT

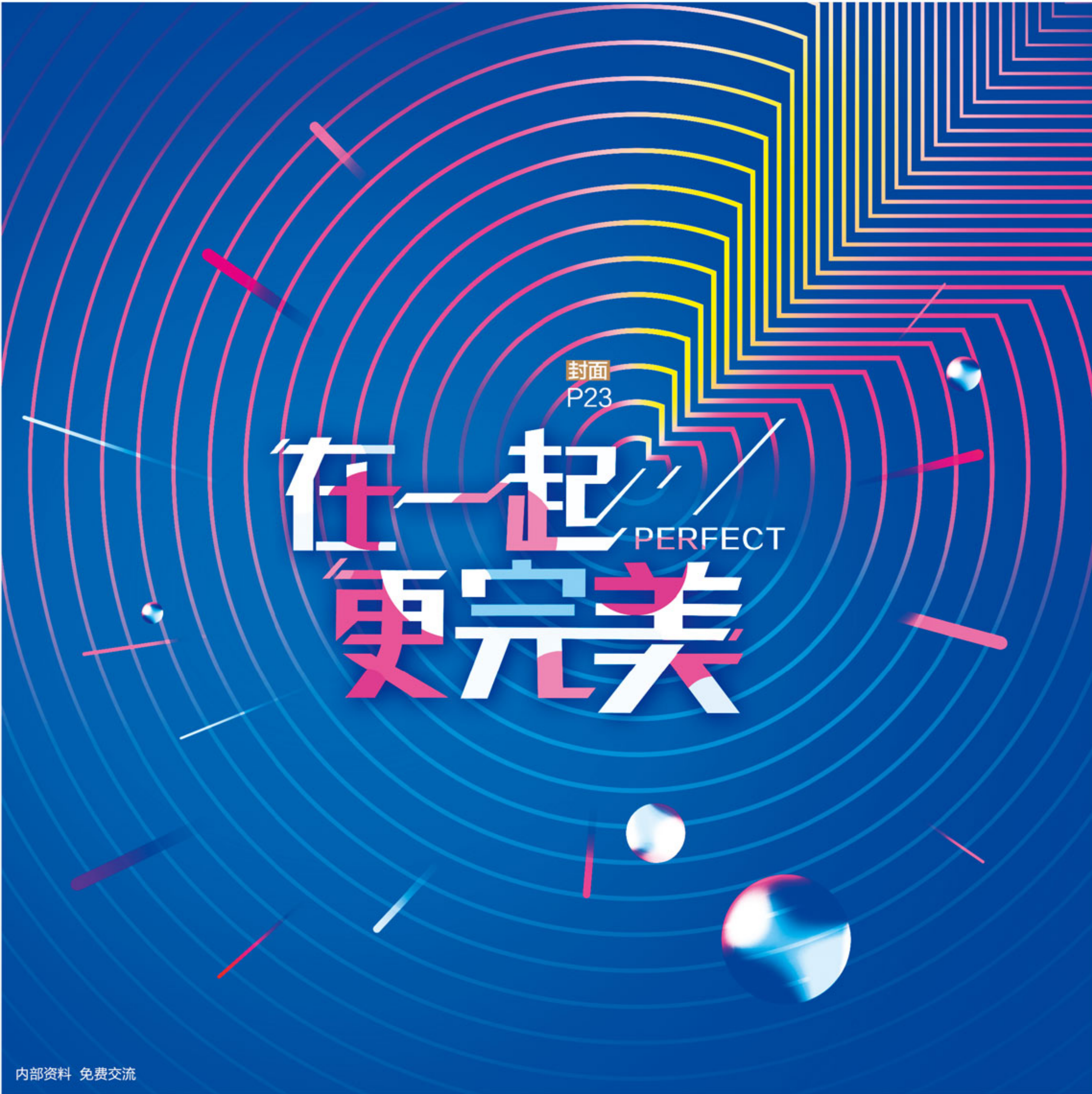
追 求 完 美 无 止 境

动态 完美鼎力支持
P03 华文教育

动态 稳企“金句”引发共鸣
P05 完美坚定扎根中山

热点 油葱好物日
P15 一起乐完美

2019年11月刊 总第210期
准印证号：(粤T) L0190019



封面
P23





25 岁，完美正青春

迎着崭新时代的曙光，伴随民族复兴的脚步，完美公司走过稳健发展的25年。廿五载风雨兼程，廿五载硕果累累。25年来，完美人携手同行，一路向前。

历练。1994年，三位年轻人携梦想踏征途，在全新的领域创造奇迹与辉煌。岁月匆匆，时光留痕。完美人在勇敢奋斗中品尝快乐、收获成果，在不懈坚持中实现梦想、赢得未来。

逐梦。25岁，恰青春，正芳华。梦想遥远充斥艰，待到绽放如初见。逐梦路上，完美公司秉持“守法经营，规范经营，永续经营”的理念，在合规经营的道路上稳健前行；在“健康中国”战略指引下，完美公司勇担“健康中国”建设的参与者、推动者和传播者，发布《2018年完美社会责任报告》，共建“食品安全教育基地”，以完美行动为建设“健康中国”贡献力量。

创新。在成立25周年之际，完美开启“二次创业”，全力打造智慧健康生活平台、大健康

生态联盟平台。随着完美生命健康科技研究院、完美智造中心、完美科技公司等相继成立，完美公司联合国内外科研院校、知名互联网公司，以科技引领创新发展，创造“数字化、年轻化、时尚化”的美好未来。

坚守。作为中国明星侨资企业，完美公司成立25年来，积淀良好品牌实力，新时期公司将继续坚守“三个不变”承诺，以创新为引擎，以科研为驱动，致力成为全人类健康美丽服务的卓越提供者。在产业领域深耕的同时，完美公司也将不忘初心，勇担责任，报效桑梓，倾情公益，为中国发展作贡献。

感恩。“完美人有未来，完美才会有未来，完美有未来，完美人的未来才会更好！”点燃生命的火炬，成就梦想的摇篮。完美公司将带领每一位完美人，一起为“健康中国”贡献力量，实现“健康美丽”，迈向“百年完美，全球完美！”



23 封面 COVER STORY

在一起 更完美

完美 25 周年年会精彩绽放	23
25 周年年会 开启光阴的故事	25
联袂专家巨匠 再攀科研新峰	27
齐心协力 缔造完美	30
天时 地利 人和	31
我的青春我做主	32
正当时	33

01 视界 VISION

宏观 助力健康中国行动 引领保健食品产业发展
将社交电商创新发展纳入法治轨道

动态 完美鼎力支持华文教育
广东省政协调研组到访完美华南基地
稳企“金句”引发共鸣 完美坚定扎根中山
云南昭通党政代表团莅临完美公司考察



01 学无止境 来自对完美的追求	09
02 完美公司获颁“广东省知识 产权示范企业”殊荣	10
03 完美出席 2019 中国特殊食	11
04 品大会	
05 完美公司开展 ISO27001 信	13
07 息安全管理体系建设	
完美获颁“最受消费者信赖 健康品牌”奖	14

热点
油葱好物日 一起乐完美 15

各地 19

37 美丽荟 BEAUTY

应对“干燥”keep住颜值
谨防光老化 任何时刻不放松

37
39

43 健康新主义 HEALTHY LIFE

平衡膳食 健康相伴
塑形美体的正确打开方式

43
45



51 讲堂 LECTURE

电商平台义务有几多?

51

53 分享 SHARE

感悟 国庆赋词
青春完美 携手奋进

53
54

文娱 阅读
影讯

55
56

欣赏 寻找那一片金黄

57



完美 PERFECT

2019年11月 总第210期 www.perfect99.com



董 事 长 古润金
副董事长 许国伟
副董事长 胡瑞连

主管/主办: 完美(中国)有限公司
编印单位: 完美(中国)有限公司
开本: 16开(210x285mm)
地址: 广东省中山市石岐区东明北路(民营科技园)
邮编: 528402
电话: 0760-88701828
传真: 0760-88711603
投稿邮箱: wmttd@perfect99.com
wmyd@perfect99.com
服务热线: 4008701828
印刷单位: 深圳市金湖泉润印刷有限公司
印数: 60000
发送对象: 完美员工、服务中心
印刷日期: 2019年11月1日
内部资料 免费交流 翻版必究

声明 《完美》所载文字和图片仅供资料之用, 未经允许不得转载或摘编。所选用的部分图片、稿件, 如未联系上作者, 请联系完美(中国)有限公司。完美(中国)有限公司对所有内容保留最终解释权。

助力健康中国行动 引领保健食品产业发展

时值《健康中国行动 2019-2030》实施元年，《保健食品原料目录与保健功能目录管理办法》（国家市场监督管理总局令第13号，简称《目录管理办法》）的发布为落实《健康中国2030规划纲要》发展健康产业的要求起到了引领作用，有利于满足广大人民群众的健康需求、指导其理解和认知保健食品的功效、规范企业产品研发的路径，有助于健康中国行动的开展、推动健康中国建设。《目录管理办法》有这样几个值得关注的亮点：

01

以保障食品安全和促进公众健康为宗旨

以促进公众健康为宗旨，一方面要保证食品安全，另一方面要明确保健食品满足公众的健康需求、不涉及疾病的预防、治疗、诊断作用的功能定位。《目录管理办法》要求纳入目录的保健功能应具有充足的科学依据，对于使用目录原料生产的产品应有科学的评价方法和判断标准，以验证其保健功能；对于保健功能的名称和解释，《目录管理办法》还要求其能够被公众正确理解和认知，以促进健康为食用目的、不能产生代替药物治疗疾病的误导作用。

02

为保健食品的目录管理铺路开门

《目录管理办法》对于功能目录的纳入完全

开放，打破了政府包揽的模式。保健功能的命名、功能作用的解释等，均可以根据人群的健康需求、产生的健康效应论证和提出；具有充足的科学依据、评价方法和判断标准，即有条件纳入功能目录。

03

将发展的主动权交给产业

企业因《目录管理办法》的发布获得了更多的发展主导权。按照《目录管理办法》规划出的保健功能开发路径，分清保健食品与药品和普通食品的区别，明确公众的保健需求和认知，同时避免涉及疾病的预防、治疗等，通过自主研究，在具有充足的科学依据、科学的评价方法和判定标准基础上，可以沿着膳食补充、健康促进、疾病风险因素干预、中医养生的不同方向研发产品。

《目录管理办法》的发布拉开了2015年之后，保健食品监管制度改革的又一幕。遵从保障食品安全、促进公众健康的宗旨，以规范保健食品原料和功能目录的管理为目的，《目录管理办法》一方面强化保健食品安全风险防控和事后监管，对保健食品原料和功能目录实行动态管理，转变“重审批、轻管理”的监管模式；另一方面，进一步落实国务院“放管服”和优化营商环境的要求，让企业把发展的主动权握在自己手里，激发保健食品产业的活力和动力。从而推动健康中国建设，为健康中国行动加油助力，为提高中国人民健康水平作贡献。

将社交电商创新发展纳入法治轨道



近日，国务院审议通过了《优化营商环境条例（草案）》，以政府立法为各类市场主体投资兴业提供制度保障，为市场和企业释放出了发展创新的良性信号。

条例特别提出，要“对新兴产业实行包容审慎的监管”。这一提法引发了互联网企业的强烈反响。信息时代，互联网企业为中国市场经济贡献了很多新业态，从电子商务到移动支付，从平台经济到共享经济，这些新业态改变了我们的生产、生活，让不可能变成可能。而这一切改变与创造都来自于政府对新兴产业包容审慎的态度。

社交电商，作为一种基于社交媒体，通过客户参与推动在线购销产品和服务的电商，近年来发展势头强劲。作为一种新业态，社交电商虽然充满发展创新的活力，但也面临着各种各样的发

展问题。首先就是政府监管的问题，对于新业态，政府到底采取什么样的态度？《优化营商环境条例》提出的“包容审慎的监管”回答了这个问题。

从法律上讲，“包容审慎的监管”意味着政府依法平等保护，包括社交电商在内的市场主体，依法保护企业经营自主权和企业经营者人身财产安全，保障市场主体平等使用生产要素、平等享受国家支持政策。“包容审慎的监管”对新业态来讲，是给了一个依法创新发展的机会，无疑是非常有利的。

当然，对新业态“包容审慎的监管”最终还是要实现依法监管。对新业态的发展“等一等”，“看一看”了解了发展规律和自身特点之后，制定相应的法律法规加以规范也是市场化、法治化的题中之义。

共庆新中国 70 华诞

完美鼎力支持华文教育



中央统战部副部长谭天星向
完美公司董事长古润金颁发
捐赠证书

9月29日，在新中国成立70周年之际，完美（中国）有限公司、菲律宾航空公司、经纬集团、泰中科技有限公司、弘阳集团等15家企业向中国华文教育基金会捐款共计人民币3000万元。其中，2019年完美公司向基金会捐款1050万元，大力支持华文教育事业的发展，董事长古润金出席了活动。

中央统战部副部长谭天星、中国华文教育基金会理事长赵阳出席并见证了捐赠仪式。赵阳感谢捐赠企业家在中华人民共和国成立70周年之际，捐款支持华文教育工作，也感谢大家多年来对华文教育所作的贡献。他说，中国华文教育基金会是在中央领导关心下成立的，在海外华文教师培训、华裔学生中国文化体验等领域都作出了重要成绩，是全球华文学校非常信赖的公益机构。

完美公司董事长古润金等嘉宾在发言中分享

了与基金会开展合作的情况，并表示今后将继续关注华文教育，加大对华文教育工作的支持力度，为弘扬中华文化、讲好中国故事作出积极贡献。

华文教育是中国面向数千万海外侨胞、尤其是华裔青少年这一特殊群体开展的民族语言学习和中华文化的传承工作，被誉为中华民族在海外的“留根工程”“希望工程”。古润金作为海外华文教育的杰出人士，一直为推动中国及海外华文教育事业的发展不遗余力。截至目前，完美公司向中国华文教育基金会共捐资1.16亿元人民币。

期间，古润金等侨胞代表还出席了全国政协办公厅、中共中央统战部、国务院侨办、国务院港澳办、国务院台办、中国侨联28日在人民大会堂联合举行的国庆招待会，以及“伟大历程 辉煌成就——庆祝中华人民共和国成立70周年大型成就展”等活动。

广东省政协调研组到访完美华南基地



完美公司董事长古润金陪同调研组领导参观华南基地

10月24日，广东省政协党组成员郑振涛率调研组一行，在中山市政协主席丘树宏、副市长雷岳龙等领导陪同下，莅临完美公司华南生产基地调研。完美公司董事长古润金陪同领导们参观了华南基地园区、研发中心、保健食品厂等，并举行座谈会。本次调研在于聆听企业声音，促进保健食品行业健康有序发展，力争为促进行业高质量发展创造良好环境。

古润金回顾了来到中国创业的经历。他表示，25年来，在各级政府和侨务部门的关心支持下，完美公司取得了稳健发展，也见证了中国改革开放取得的伟大成就。一直以来，完美公司坚持科技引领，建设行业领先的生产基地，为消费者提供优质的健康产品。

郑振涛表示，此次调研活动是为了进一步助

推保健食品行业健康、科学、高质量发展。广东省政协将进一步在政府、企业、市场之间搭建良好的沟通桥梁，为保健食品企业发展创造良好的经营环境，助力大健康产业发展。

今年，完美公司在扬州成立食品安全教育基地，开启“透明工厂开放日”活动，积极开展保健食品科普宣传，进一步向公众传播科学的食品安全知识及健康的生活理念，提升国民健康素养。随着完美生命健康科技研究院、完美智造中心的建设发展，完美公司联合国内外科研院校，以科技引领创新，打造一流的健康产品，为社会大众提供更多健康的选择。

“健康中国，共建共享。”完美公司将继续推进“健康中国行动”落地实施，勇担“健康中国”建设的参与者、推动者和传播者，推进大健康产业发展。

稳企“金句”引发共鸣 完美坚定扎根中山

中山市委书记赖泽华莅临完美公司座谈



10月30日，市委书记赖泽华率市四套班子有关领导一行会见完美（中国）有限公司董事长古润金，并表示市委、市政府将坚定不移把服务好现有企业作为经济稳增长的头号工程，千方百计稳定企业生产经营、促进企业增资扩产，携手企业开创高质量发展美好未来。市领导丘树宏、唐颖、杨文龙、雷岳龙、李长春参加座谈。

完美公司1994年在中山创业，经过25年发展，成为集研发、生产、销售、服务于一

完美公司扎根中山发展25年，从零起步到成长为百亿级企业，连续多年成为中山市第一纳税大户，为中山经济社会发展作出了积极的贡献。

体的现代化大型企业，健康食品、个人护理品、家居日用品和美容护肤品等产品远销全球。

赖泽华表示，完美公司扎根中山发展25年，从零起步到成长为百亿级企业，连续多年成为中山市第一纳税大户，为中山经济社会发展作出了积极的贡献。古润金董事长提出的为消费者提供优质产品及服



务、为完美创业伙伴提供事业发展机会、坚持在中国投资长远发展等“三个不变”理念，以及以人心为基础、以良心为标准、以爱心为氛围的“三心经营”理念，让人肃然起敬、深感钦佩。在他的带领下，完美公司始终着眼长远、着眼未来、着眼战略、着眼以人为本，在实现自身发展的同时，主动承担社会责任，积极投身慈善公益事业，体现了一家大企业应有的格局和情怀。

同时，面对当前经济下行压力，中山市委、市政府将坚定推动高质量发展的信心决心，把服务好现有企业作为经济稳增长的头号工程，与企业携手同心，抢抓机遇、应对挑战、开创未来。对有利于完美公司科学发展、长远发展的诉求，市委、市政府坚决支持。希望完美公司投资中山扎根中山永远不变，不断开拓发展新境界，让中山完美成为公益中华、四海同心的全球企业、百年企业。

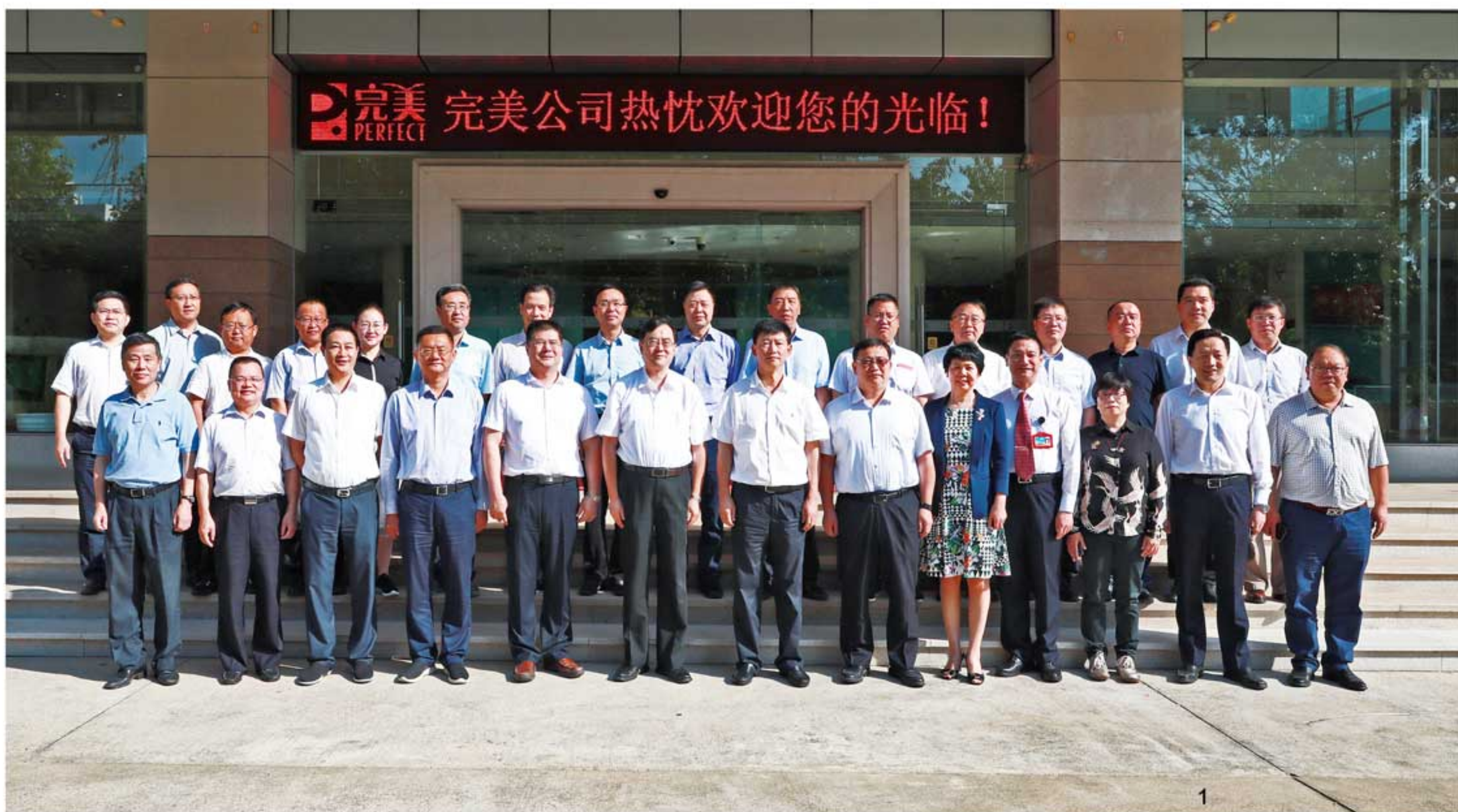
古润金表示，完美公司能取得今天的成绩，得益于改革开放，也离不开中山市委、市政府和家乡人民的大力支持。在成立 25 周

1. 座谈现场
2. 中山市委书记
赖泽华讲话
3. 完美公司董事
长古润金发言

年之际，完美公司将开启“二次创业”，以创新为引擎，以科研为驱动，全力打造智慧健康生活平台、大健康生态联盟平台，共同推进健康产业发展，增强消费者对美好生活的安全感、获得感和幸福感，为助力全面建成小康社会而不懈奋斗！

“企业有未来，中山才有未来；中山有未来，企业未来会更好。”这是 10 月 27 日，赖泽华在与火炬开发区、翠亨新区企业代表座谈时发出的稳企宣言。这句力重千钧的话语经媒体报道，在中山企业界引起强烈共鸣，成为企业家津津乐道的“金句”。而作为对市领导的支持，完美公司也郑重表示：“完美的根在中山，永远不会离开中山！”

云南昭通党政代表团莅临完美公司考察



9月21日，云南省昭通市委书记杨亚林、市长郭大进率昭通市党政代表团莅临完美公司考察，时任中山市委书记陈旭东陪同考察。

领导一行参观了完美公司企业展厅和两新党建宣传栏，对公司在参与中国经济建设、中外交流、公益事业、两新党建等方面作出的贡献给予充分肯定，尤其对完美公司近年来对昭通扶贫事业的支持表示衷心感谢。

2016年，党中央、国务院印发《关于进一步加强东西部扶贫协作工作的指导意见》，

完美公司在稳健发展的道路上，积极以公益之心回馈社会。希望通过对公益事业的投入，唤起更多爱心人士的共鸣，为社会和谐发展贡献更多力量。

在广东省委、省政府和云南省委、省政府的统一部署下，中山市对口帮扶昭通市，开启了东西部扶贫协作新征程。

近年来，完美公司大力响应国家、中山市委市政府、广东第六扶贫工作组号召，积极参与云南省昭通市抗震救灾、教育精准扶贫工作，累计捐资捐物2400万元。



早在2014年8月,昭通市鲁甸县发生6.5级地震,完美公司第一时间捐赠价值1500万元的物资及100万元现金,用于鲁甸灾区的救助和重建工作。完美云南分公司紧急启动“完美百城千店万人献血活动鲁甸赈灾专场”,共有163人献血,献血总量达47,000毫升,及时支援灾区救助工作。

同时,在了解到昭通市巧家县多所小学受鲁甸地震的影响,校舍受损严重的情况,完美公司第一时间向中国青基会慷慨捐赠500万元,专门用于巧家县新店镇渭姑村小学和新店村小学的重建,有效地解决了当地学生上学难的问题。

2018年9月13日,由完美公司捐建的新店镇渭姑完美希望小学、新店完美希望小学正式揭牌。同时,完美公司携手中国青少

1. 云南昭通党政代表团莅临完美公司考察
2. 领导一行参观完美公司企业展厅和两新党建宣传栏

年发展青基会、广东第六扶贫工作组发起“完美昭通精准扶贫三年计划”。这项计划也是全面贯彻落实中共中央国务院坚决打赢脱贫攻坚战的战略部署,履行企业社会责任的具体体现。

完美公司董事长古润金长期以来热心社会公益事业,多次带队参与昭通扶贫工作。他表示,完美公司在稳健发展的道路上,积极以公益之心回馈社会。希望通过对公益事业的投入,唤起更多爱心人士的共鸣,为社会和谐发展贡献更多力量。

学无止境 来自对完美的追求



9月23至26日，完美携手上海交通大学海外教育学院，共同举办第一届名师研修班，完美精英代表汇聚一堂，共赴一场学习盛宴。经过三个阶段的培训与认证，学员们各展所长，大显身手。

完美公司副董事长许国伟出席结业典礼并致辞。他首先对完成学业的学员们表示祝贺，希望学员们不仅要成为一名老师，还要成为一名好老师；完美讲师团不仅要成为完美文化的核心传播者，更要成为完美文化的引导者。

第一届名师研修班圆满举行

上海交通大学海外教育学院党总支副书记白杰在结业典礼上表示，希望学员们让学习成为一种生活方式，不仅要对内赋能，更要对外赋能。

完美25载，离不开完美人的开拓与传承。选择完美，是机遇、是挑战、更是责任；让我们坚持梦想，共同进步，再攀完美新高峰。

完美公司获颁 “广东省知识产权示范企业”殊荣



完美公司 2017 年被列为中山市知识产权保护重点企业，2018 年 2 月通过《企业知识产权管理规范》国家标准认证，2018 年 9 月荣获“广东知识产权优势企业”称号。

近日，经过评审委员会严格评审，完美公司荣获“广东省知识产权示范企业”称号，该荣誉是对公司近年来知识产权管理、合规、保护工作的高度肯定，彰显了完美公司在粤港澳大湾区知识产权的优势地位和示范作用。

凭借良好的知识产权管理和保护水平，完美公司在 2017 年被列为中山市知识产权保护重点企业，2018 年 2 月通过《企业知识产权管理规范》国家标准认证，2018 年 9 月荣获“广东知识产权优势企业”称号。2019 年世界知识产权日来临之际，完美公司董事长古润金获得广东商标协会颁发的“2018 年度商标品牌贡献奖”。

种种荣誉的获得，彰显了完美公司知识产权方面的影响力、竞争力和美誉度，也是对完

荣誉牌匾

美公司组织建设和保护公司商标品牌等知识产权工作的高度认可，将进一步促进完美公司提高品牌运营和合规经营的能力，有效提升企业的核心竞争力。

以此为契机，完美公司将继续将知识产权要素作为企业发展的重要支撑，实施企业知识产权战略，全面深入实施和运行《企业知识产权管理规范》国家标准，科学、规范地开展知识产权创造、管理、保护和合规运用，切实提高技术创新和管理创新，提升企业核心竞争力，助力完美事业持续健康绿色发展。

完美公司出席 2019 中国特殊食品大会

10月18日，中国营养保健食品协会主办的“2019中国特殊食品大会（第四届）”在广东省珠海市召开。国家市场监督管理总局、国家卫生健康委员会等有关部门负责人，国内外食品界专家学者、国内外产业界企业代表1000余人出席了会议。完美（中国）有限公司常务副总裁赵建红代表公司出席大会并致辞。

创新发展 绘就蓝图

恰逢新中国成立70周年，此次大会以“创新谋变再出发，优质发展谱新篇”为主题，重点

1. 完美公司常务副总裁赵建红发言

2. 专家学者莅临完美公司调研

3. 专家组一行参观完美华南基地

突出中国特殊食品管理及特殊食品产业发展成果，旨在贯彻落实健康中国战略、食品安全战略，宣传中国特殊食品监管政策法规，汇聚产业力量，分享经验智慧，促进交流合作，推动优质发展。

“健康中国，共建共享。”完美公司常务副总裁赵建红作为企业代表发言，以《创新发展，绘就完美新蓝图》为主题发表演讲。她表示，作为中国明星侨资企业，完美公司成立25年来，积淀了





良好的企业品牌实力，新时期公司继续秉持“三个不变”承诺，以技术创新驱动，致力成为全人类健康美丽服务的卓越提供者，实现企业新战略。

以创新为引擎、科研为驱动，公司率先引进循证医学验证保健食品功效，并成立完美食品安全教育基地，积极开展保健食品科普宣传，推进大健康产业发展。随着完美生命健康科技研究院、完美智造中心、完美科技公司等相继成立，完美公司联合国内外科研院校、知名互联网公司，以科技引领创新发展，创造“数字化、时尚化、年轻化”的美好未来。

本次会议围绕“新市场、新动能、新秩序”，创新和融合发展，行业发展新旧模式与挑战，特殊食品创造健康生活，企业家创业精神和社会责任等行业焦点，以及保健食品、婴幼儿配方乳粉、特殊医学用途配方食品、婴幼儿辅食等产业领域，举办14场特色主题论坛，搭建行业交流和合作平台。

调研完美 促进发展

10月20日，中国营养保健食品协会会长边

振甲、秘书长刘学聪携专家组一行莅临完美公司调研，并参观完美华南基地，赵建红接待了调研组一行。

来自东北农业大学、北京大学公共卫生院、中国食品发酵工业研究院、中国疾病预防控制中心营养与健康所、国家食品安全风险评估中心、国家加工食品质量检验中心等国内知名研究机构的专家学者参加了调研。

边振甲表示，完美公司是中国著名的侨资企业，董事长古润金是热心桑梓的华裔企业家。完美公司在健康美丽产业领域深耕发展，为消费者提供优质的产品和服务，同时勇担社会责任，倾情捐助各项公益事业，为中国社会发展作出了重要贡献。协会将进一步提供良好服务，为企业与政府搭建沟通桥梁，促进产业健康发展。

据悉，中国特殊食品大会自2016年开始，已经连续成功举办三届，初步搭建了特殊食品共商共建共享的平台，展示和推动了中国特殊食品产业发展和进步，正逐渐成为中国乃至全球具有影响力的特殊食品领域活动品牌之一。

完美公司开展 ISO27001 信息安全管理体系统建设

面对“互联网+”、新零售蓬勃发展形势下的机遇与挑战，9月12日，完美公司召开“ISO27001 信息安全管理体系统”项目启动大会，公司各中心主管、相关项目负责人出席会议。本次会议的召开，标志着完美公司信息安全管理体系统建设工作正式拉开帷幕，将为个人信息安全增添一道有力防线。

ISO27001 为国际认可的权威信息安全管理体系标准，该体系从组织环境、人员意识、

操作流程及制度要求等多个层面，规范信息安全管理，受到许多国家政府机构、银行、证券公司及跨国企业的认可及应用。完美公司引进此项国际先进管理体系，有利于进一步履行信息安全管理责任，为抵御信息安全风险提供良好的保障，为公司数字化转型升级保驾护航。

会议现场



完美获颁“最受消费者信赖健康品牌”奖



活动现场

10月25日，由中国食品报社、中国保健协会、中国食品药品企业质量安全促进会共同主办的第五届中国营养健康食品产业高峰论坛在北京举行。完美公司受邀参会，并获颁“最受消费者信赖健康品牌”“健康公信力品牌”两大奖项。

变革，重塑营养健康食品产业未来

在由温饱向小康迈进的进程中，注重营养健康已经成为社会共识，由此催生了营养健康食品消费的大市场，营造了产业发展的大空间。近年来，《“健康中国2030”规划纲要》《国民营养计划（2017—2030）》《健康中国行动（2019—2030年）》等国家相关规划纲要的相继出台，为营养健康产业营造了良好的营商环境。

迎来了一项项利好政策的营养健康产业，未来发展怎样拓展视野、激发活力、创新驱动、深度开发这一片新蓝海？本次论坛主题为“变革，重塑未来”，来自国家市场监督管理总局、国家卫健委、中国保健协会、中国食品工业协会、中国疾病预防控制中心等领导专家，以及企业代表

等近500人，围绕上述话题展开深入探讨，以更为广阔的视野，共同研讨中国营养健康食品发展的方向。

创新，助力大健康产业发展

营养健康是人民群众的重要需求，也是全社会的需求。随着消费的升级和大众对健康的重视，完美公司持续聚焦大健康领域，于去年成立了完美生命健康科技研究院，联合国内外科研院校，以科技引领创新发展，打造高品质的健康产品，为社会大众提供更多健康的选择。

完美公司先后在中山、扬州、淮北等地建设智能化生产基地，从产品研发、原料选取环节开始就注重健康营养，并通过不断提升智能制造水平，打造完美产品品质。今年，完美公司在扬州成立食品安全教育基地，开启“透明工厂开放日”活动，积极开展保健食品科普宣传，提升国民健康素养。

创新是推动行业发展的不竭动力。未来，完美公司将加大研发力度，促进自主创新，满足消费者对美好健康生活的需求。



油葱好物日 一起乐完美

阳光温馨恬静，秋风和煦轻柔，是时候来一场暖心的Family Party了！在这幸福洋溢的季节里，一场场属于油葱人的完美欢聚在全国各地华丽登场。鲜明的风格、独具特色的产品体验、精彩纷呈的嘉宾分享，让参与者在感受完美产品多元化的同时，更加了解“油葱好物日”举办的初衷与意义。

“油葱好物日”注重“互动+体验”的形式，现场不仅有产品展示，还邀请了讲师进行讲解，让更多人了解完美产品的魅力。同时，还设置了缤纷多彩的有奖互动，让现场每位嘉宾都乐在其中……

展现创意、实现梦想，用产品来讲述创意故事。“油葱好物日”不仅是一场活动，还能让人零距离体验消费产品。线上与线下的融合，一群志同道合的朋友，特别是年轻人聚在一起，分享不同的生活方式，体验意想不到的新境界。

现场盛况

Activitise sites

一
大连

DALIAN





吉林

JILIN



浙江

ZHEJIANG







△ 广东 回访希望小学 参与爱国教育

9月，完美广东分公司党支部一行回访梅州市五华县梅林镇完美希望小学、揭阳市揭西县南山镇道南小学，为全校师生送上祝福。在梅林镇完美希望小学，分公司党支部与全校师生举行迎国庆升旗仪式暨新学期开学典礼，合唱《歌唱祖国》，表达对祖国真切的祝福。

在揭阳市揭西县南山镇道南小学的主题班会上，同学们纷纷展示小组创作的《我和我的祖国》主题作品，表达了对祖国的热爱和积极向上的少年情怀。分公司党支部勉励同学们要树立理想，刻苦学习，争做新时代好学生。



△ 上海 用热血向国庆献礼

9月22日，由完美上海分公司主办，上海市血液管理办公室、上海市血液中心、上海市献血促进会等共同协办的第十六届“完美百城千店万人献血”活动圆满举行。活动当天，共有52名完美志愿者成功献血，总献血量达11,800毫升。在总公司的积极倡导和大力推动下，完美上海分公司已经成功举办了十五届无偿献血活动，参与活动的献血志愿者逾3000人次，总献血量超48万毫升，先后四次荣获“全国无偿献血促进奖单位奖”。

△ 重庆 与老党员共庆祖国华诞

9月20日，中共富力海洋社区党委联合完美重庆分公司党支部，与年满70岁的老党员们一同庆祝新中国70华诞。分公司党支部为老党员们准备了慰问品，并向他们致以真挚的祝福，同时祝愿祖国繁荣富强。会上，老党员们以亲身经历感慨分享中国的变化，感恩党的培养，为祖国的强大而感到无比自豪。分公司员工作为年轻一代党员代表发言，表示将以身作则，以前辈为榜样，为祖国的强盛贡献自己的力量。

△ 云南 情暖城市服务者

为庆祝新中国成立70周年，9月29日，完美云南分公司党支部、业务伙伴代表联合昆明市五华区护国街道党工委，开展“情暖城市服务者，同庆新中国七十华诞”活动，走访慰问街道老党员、环卫工人、城市协管员，为他们送去党的关怀和爱心企业的温暖。分公司党支部、业务伙伴代表给大家送上慰问金和慰问品，随后，大家合唱《我和我的祖国》，用嘹亮的歌声，表达了对祖国的深情祝福。





△ 山西 完美关爱温暖特教师生

9月10日，完美山西分公司党支部携手庙前街道党工委、水西关一社区、桃园路二社区党总支，一起走进迎泽区特殊教育中心学校，为老师和孩子们送去关爱和祝福。迎泽区非公和社会组织工委副书记高丽丽对辛勤的特教老师表示感谢，鼓励孩子们好好学习生活技能和科学知识，健康成长。爱心人士一行人在校长的带领下，参观了学校的“爱心超市”，山西分公司党支部为孩子们送上了芦荟胶、儿童牙膏、旅行套装等完美产品，让完美的爱呵护孩子们的健康。

△ 甘肃 用点滴爱心为生命助力

9月21日，由完美甘肃分公司与甘肃省血液中心共同举办的第十六届“完美百城千店万人献血活动”拉开帷幕。活动现场，工作人员早早做好了准备，献血志愿者们也井然有序地填表登记、初筛化验、采血。他们当中有的是第一次参加献血，有的已经跟随完美公司献血多年，每一位热心完美人都在用实际行动诠释完美公司“取之社会，用之社会”的公益理念。献血志愿者纷纷表示，今天不仅付出了一份爱心，更收获了一份责任，一份成长。



△ 湖南 油葱好物缤纷日 公益献血完美人

9月8日，由完美湖南分公司主办的“油葱好物日”暨第十六届“完美百城千店万人献血”活动在衡阳圆满举行。完美人踊跃参与活动，当天共有51人成功献血，献血总量达19100毫升。衡阳市中心血站副站长邱奕对本次活动的给予高度评价，并为湖南分公司颁发无偿献血荣誉牌匾。

公益献血活动与美食沙龙、游戏互动结合，这种新颖的形式吸引了大批市民参与。今后，湖南分公司将持续开展此类活动，让更多人在体验完美优质产品的同时，跟随完美公司践行公益理念。



△ 江苏 校园快闪 歌唱祖国

9月26日，完美江苏分公司、徐州市文化艺术交流协会、铜山区柳新新桥实验小学联合举办“中国最红”庆祝新中国成立70周年快闪活动。活动现场，伴随着优美熟悉的旋律，分公司员工和业务伙伴代表、交流协会会员代表及全体师生共计1000多人，一同歌唱《我和我的祖国》。挥舞的五星红旗、激情澎湃的歌声和深情的祝福点燃了大家的爱国热情，汇聚成校园里激情而壮丽的场景，充分展示了大家积极向上、奋发有为的精神面貌。





△ 陕西 祖国在我心中 安全在我身边

10月10日，完美陕西分公司携手陕西省红凤工程志愿者协会走进富平县到贤镇中心小学，举行“祖国在我心中，安全在我身边”主题教育活动，并为学校捐赠善款及防灾物资，用于开展“平安小课堂”的普及和建设，同时寄语孩子们要心怀祖国，努力学习，提高自我保护能力，快乐平安成长。

随着悠扬的旋律，全校师生共同唱响《我和我的祖国》。完美人还为孩子们详细讲解了安全防护小知识，鼓励孩子们好好学习。一张张开心的笑脸，一个个亲切的问候，让活动融合在歌声与欢笑声中。



△ 浙江 寻找榜样人物 回访“早餐奶奶”

10月14日，完美浙江分公司志愿者来到衢州市衢江区黄坛口乡中心小学的爱心早餐摊位前，为“早餐奶奶”毛师花送上慰问，并和老人一起做早餐。为了不让学学生饿肚子，28年来，毛奶奶一直以每样5毛钱的价格出售早餐，用温暖的爱心迎接一届又一届的学生，被孩子们亲切地称为“早餐奶奶”。今年87岁的毛师花是2018年全国最美人物“诚信之星”，也是2018年完美公益影像节的最美善行者之一，公司希望通过寻找身边的榜样，传承中华民族传统美德，与新中国共成长。

△ 云南 不忘初心 牢记使命

10月11日，完美云南分公司党支部组织开展“不忘初心，牢记使命”主题教育活动。专题党课主题鲜明、内容丰富，大家纷纷表示要以此为动力，更加切实地发挥先锋模范作用，把优质服务落到实处，以更加昂扬的精神状态、更加务实的工作作风，践行完美人的“初心使命”和“责任担当”。当晚，党支部还组织党员观看电影《我和我的祖国》，大家纷纷表示，要保持艰苦奋斗、戒骄戒躁的作风，以“时不我待、只争朝夕”的精神，为推动企业与社会发展贡献完美力量。

△ 贵州 你的一次 他的一生

10月11日，由完美贵州分公司主办的第16届“完美百城千店万人献血活动”在贵阳圆满举行。今年是贵州分公司连续举办无偿献血活动的第16年，活动现场气氛热烈，完美人踊跃参与，共84人成功献血，献血量达18,900毫升。

贵州省血液中心副主任崔欣向无私奉献的完美伙伴致以衷心感谢，并向贵州分公司颁发“守初心，传真情；捐热血，献爱心”的荣誉牌匾。他表示，希望大家继续发扬无私奉献的“利他”精神，争做“踏上新征程、拥有新作为、赢取新胜利”的完美人。



△ 安徽 致敬英雄人物 慰问 90 岁老兵

10 月 10 日，完美安徽分公司一行上门慰问家住合肥市蜀山区三里庵竹荫里社区的老兵何万里，听老人讲述荡气回肠的战斗故事，传承红色精神。何万里身穿满挂各类勋章的军装，为完美公司及社区工作人员介绍自己当兵入伍及参加战斗的事迹。了解到老人平日里喜欢养花草，安徽分公司还为他准备了一份特别的礼物——一盆翠绿的罗汉松，寓意安康、吉祥、长寿。作为非公党建企业，完美公司将时刻“铭记历史、不忘初心”，为实现“中国梦”不懈奋斗。

△ 新疆 升国旗 在一起 更完美

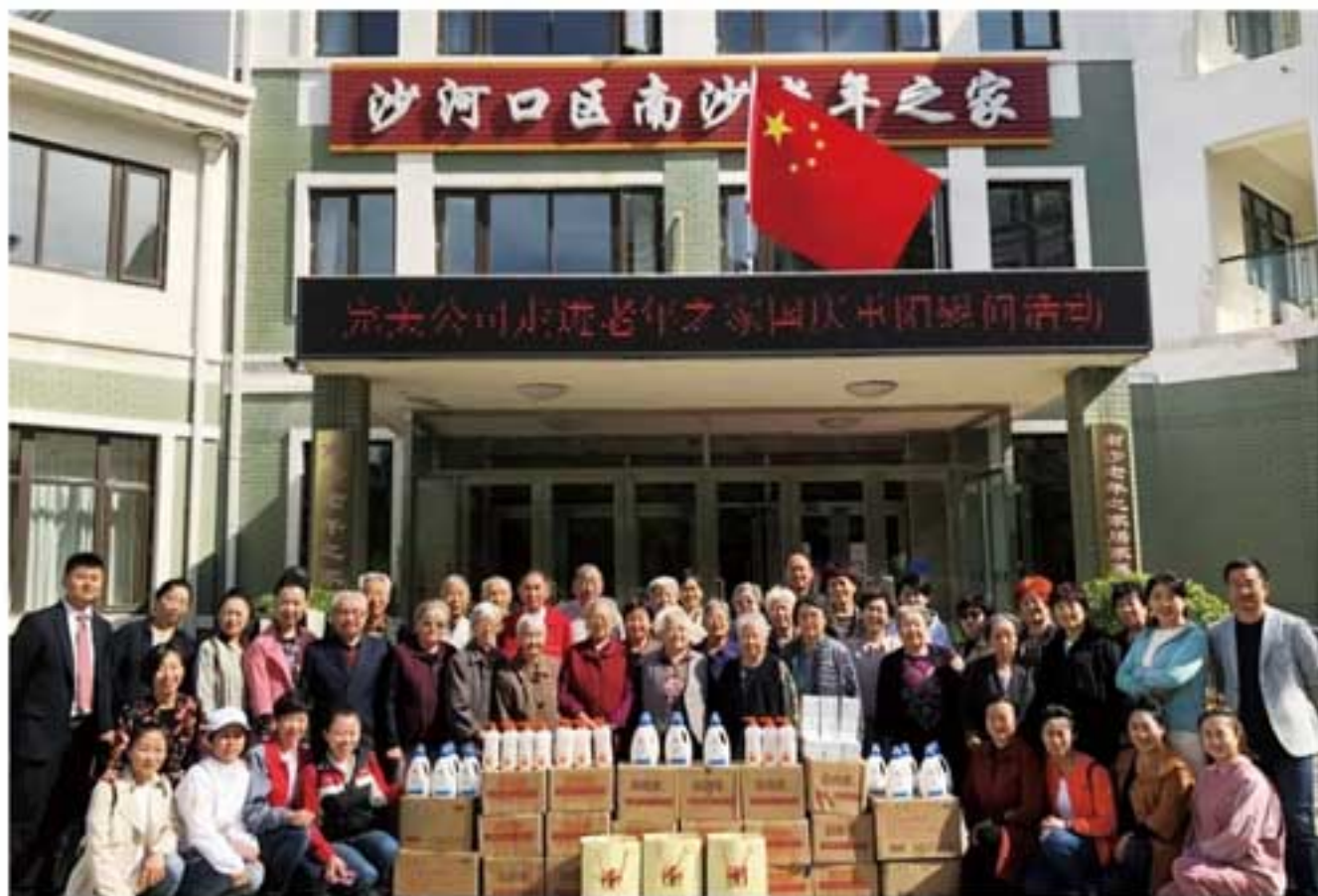
10 月，完美新疆分公司党支部参加乌鲁木齐市北京南路联建社区活动，分公司党员代表与社区干部、居民等 300 多人欢聚一堂，共同举行“迎国庆、升国旗”活动，纪念伟大祖国 70 华诞。

随着高亢、嘹亮的《国歌》乐曲，鲜艳的五星红旗冉冉升起，参加升旗的全体人员肃立行注目礼，并自发地唱起了国歌，抒发对祖国的热爱之情，共同祝愿祖国繁荣富强，祝福祖国的明天更加美好。



△ 大连 尊老敬老 传承传统美德

10 月 6 日，完美大连分公司组织完美业务伙伴代表，为沙口区河川街南沙老年之家的老人们送上节日的祝福和暖心的慰问。除了为老人们送上日常生活用品，大连分公司还贴心地根据老人们的穿衣尺码，为他们量身采购了保暖内衣，让老人们温暖过冬。秉承完美公司“取之社会，用之社会”的公益理念，大连分公司今后将不断传播与弘扬“尊老、爱老、敬老、助老”的中华民族传统美德。



△ 河南 弘扬爱国主义情怀

10 月 9 日，完美河南分公司组织淮河路街道老党员、先锋人物、困难人群、残障人士等，以及为辖区经济建设做出突出贡献、为社会各个层面提供服务的人士等共计 200 余人，一同观看电影《我和我的祖国》，感受新中国成立 70 年来一个个经典的瞬间和辉煌成就，进一步弘扬爱国主义情怀。其中，社区老党员、老红军张利修表示，影片中的故事令人感动落泪，让他产生深深的共鸣。大家纷纷表示，感谢每一位为国家默默付出的无名英雄，也期望我们的国家能更强大，人民更幸福。

在一起
更完美
PERFECT

在一起 更完美

完美（中国）25 周年年会精彩绽放

想把世上一切“美丽”都捧给你看。杏子黄时的雨，初冬第一片雪花，抬头可见的耀眼星河……一切能想象到的美好。

在完美（中国）25 周年年会上，星光熠熠、群英荟萃，这里不仅有绚烂璀璨的视听盛宴，更有强强联合的科技荣光，这些“高光时刻”与完美人的精神相交汇，迸发出前所未有的活力与激情！

25 年，完美人因一个梦想，风雨同舟，携手共进；25 年，完美人因一个承诺，义无反顾，勇往直前。时间是水，奔流不息；理想是光，照亮希望。一路风雨，一路拼搏，岁月匆匆留下难忘印记，往事如歌难掩今日辉煌。

2019 年，值完美 25 周年生日之际，公司致力以技术创新驱动，成为全人类健康美丽服务的卓越提供者，积极拥抱改变，感受新生，通过升级公司组织架构、成立完美生命健康科技研究院、启动完美大学等，以科技赋能、用文化育人；携手互联网优质合作伙伴，为消费者打造智慧健康生活服务平台；推出“云+”线上营运模式、“洋葱商城”，为创业伙伴建造全新的价值成就平台；与韩国科丝美诗集团成立联合实验室、成立完美生命健康科技研究院专家委员会……

完美公司还正式启动了“健康中国 完美行动”系列活动，用实际行动贯彻落实“健康中国”战略，通过为消费者打造健康智能化的平台，倡导健康的生活理念，培养健康的生活习惯，助力提高全民健康水平，推进“健康中国”建设，力争成为全球大健康产业标杆企业，与时代共进，再创未来。而完美人也将始终坚守“三个不变”承诺，用奋斗与真诚抒写属于完美人的精彩故事，用智慧与汗水铸就卓尔不凡的新征程！

25 年，在历史长河中只是匆匆的一瞬间。对于完美公司而言，25 载的光辉历程却寄托着太多人的希冀，凝聚了太多人的心血！在一起，更完美——完美人将带着对健康美丽的向往，对事业激情的悸动，与公司一起并肩前行，打造数字化、年轻化、时尚化未来，见证百年完美，全球完美！

25 周年年会 开启光阴的故事

11月2日，完美（中国）25周年年会在广州宝能国际体育演艺中心精彩绽放。伴随一首《光阴的故事》，完美公司25年发展历历在目。三位领航人在歌声与掌声中上台，用他们的高瞻远瞩，带领完美人走向未来。

“你好，我是完美”，这是完美人的初心，也是我们追求完美的宣言，我们用25年的时间，告诉世界，我们是完美！完美公司25周年回顾片《你好 我是完美》燃爆现场，一帧帧值得珍藏的片段让大家重回完美的起点，寻找最初的感动。

完美公司董事长古润金

追梦新起点 完美再出发

感谢大家一直以来对完美公司的关心和支持，感谢所有的完美家人，25年来为完美事业付出的努力和坚持！在这个重要时刻，我想和大家分享一下完美公司这25年是怎么走过来的，以及未来，我们要怎么走，我们要走向哪里？

1994年，得益于改革开放的政策，我们从马来西亚来到中国，在广东省侨办和中山市各级部门的帮助下，成立了完美公司。完美公司能有今天的发展，要感谢我的父辈，他们当年离开中国、漂洋过海谋生。对故乡的感情从他们身上，一直延续到我这一代，正是这份感情，让我有幸在25年前回到了中国，和我的两个好伙伴许国伟、胡瑞连，创立了今天的完美事业。今天的中国日益强大，国际影响力不断提升，这让我们海外华人感到非常光荣和骄傲！这是一个最好的时代，我们要珍惜时代机遇，好好努力，不断拼搏，走出一条具有完美特色的发展之路！

25年里，完美一直坚持“三个不变”的承诺，为消费者提供好的产品、好的服务、好的平台，为社会发展贡献更多的力量。

公司做的数字化建设，已经取得了初步的成果。除了要用好数字化这个工具，我们还要跟准国家发展的方向，跟上时代的脚步，满足消费者不断增长的需求，追求数字化、年轻化、时尚化



的完美未来。“完美人有未来，完美才会有未来，完美有未来，完美人的未来才会更好！”完美的未来，正是要靠大家一起来做大做强。因为，我们不止要做 25 年，还要做到“百年完美，全球完美”。

完美公司副董事长许国伟

不忘来时路 共创新未来

在完美公司 25 周岁生日之际，首先要感谢和完美一路风雨同舟、不离不弃的好伙伴，是大家付出的智慧和汗水，才创造了今天的完美。

2019 年是不平凡的一年，回顾今年，完美做了很多有意义的事：召开“合规经营专题会议”，成立合规经营专项小组，建立规范管理长效机制；举办完美数字狂欢季、数字欢乐行，将油葱激情燃遍全国；发布《2018 年完美社会责任报告》，共建“食品安全教育基地”，以完美行动为建设“健康中国”贡献力量……

同时，公司还推出了一系列助力市场、帮助伙伴提升业绩的新举措，全力打造具有市场竞争力的重磅新品，带领所有完美人走向数字化、年轻化、时尚化的未来。

人的一生会走很多条路，有一条路不能拒绝，就是成长的路；有一条路不能迷失，就是信念的路；有一条路不能停滞，就是奋斗的路；有一条路不能忘记，就是回家的路。完美就是我们的家，欢迎大家回家！

完美 25 岁了，走过风雨兼程的 25 载，我们收获满满；进入下一个 25 年，我们展望未来，迎风而上，完美再出发！



完美公司董事长古润金



完美公司副董事长许国伟

联袂专家巨匠 再攀科研新峰

在“健康中国 完美行动”对话环节，完美公司副董事长胡瑞连表示，健康产业前景广阔，科技创新是企业核心竞争力，完美搭上时代的健康快车，用优质的产品和服务传承与创新，引领行业发展。专家学者表示，完美25年来创造了完善的市场运营模式、科学严谨的科研及质保体系、智能化高科技的生产体系，以良心和品质赢得消费者的信赖，寄语完美继续以科技创新提升核心竞争力，助推大健康产业发展。

现场，“健康中国 完美行动”系列活动正式启动。该行动将在中国保健协会、中国疾控中心、中国营养保健食品协会、中国营养学会共同指

导下开展，为助推“健康中国行动”贡献完美力量。

完美生命健康科技研究院专家委员会也在公司25周年年会上重磅成立，预示完美科研实力再攀新峰，深度合作共促生命健康科技快速发展。

来自中国保健协会、暨南大学、香港科技大学、广州中医药大学、华南理工大学、江西医学院、中国营养学会、中国疾病预防控制中心等著名高等院校、科研机构健康领域的专家学者纷纷助阵，并成为专家委员会的首届成员。中国保健协会副理事长兼秘书长徐华锋获聘为“完美生命健康科技研究院”名誉院长。



完美生命健康科技研究院专家委员会成立



中国保健协会副理事长兼秘书长徐华锋获聘为“完美生命健康科技研究院”名誉院长



中国保健协会副理事长兼秘书长徐华锋，完美公司副董事长胡瑞连，临床营养学专家、主任医师、科普作家吕利，江西中医学院首席教授、英国伦敦大学药学院博士后杨世林参加主题对话

强强联合，共建美丽事业

对美丽事业的孜孜追求，促成完美公司与科丝美诗的美丽邂逅。年会上，完美生命健康科技研究院—科丝美诗化妆品研究中心联合实验室正式成立。双方通过强强联合，将为消费者打造更多引领潮流的时尚新品。

作为健康与美丽的缔造者与传播者，完美公司一直致力于化妆品领域的科研突破。成立于

1992年的韩国科丝美诗，拥有韩国、中国、美国三大研发中心，有超过500人的专业研发团队，为众多国际一线大牌提供美妆新品。

科丝美诗集团董事长李庆秀表示，希望为完美人的美丽梦想增添力量，为完美提供高品质的产品，助力完美公司成为世界领先的美妆企业。

现场，古润金向李庆秀赠送象征工匠精神的鲁班锁，寓意着双方精诚合作的诚心与匠心。



古润金向李庆秀赠送象征工匠精神的鲁班锁



活动现场

齐心协力 缔造完美

除了志气、元气，完美的今天更离不开义气、和气。那些和完美一起风风雨雨走过二十几年的伙伴，是完美最坚实的力量。

25 年很短，对于亿万年的浩瀚宇宙而言，就是白驹过隙，沧海一粟。25 年也很长，它占据了我們人生最美好的时光。25 年的坚守与开拓，忠诚与执着，他们的血脉与完美相融相连，他们

的人生注定因完美而熠熠生辉。

本次年会公布了一系列市场利好消息，为助推业务发展，完美公司成立完美全球卓越委员会、完美中国业务发展委员会，感谢这些奋斗在一线，把最美好的年华都献给了完美事业，为公司建言献策、发展市场的智囊和委员们，公司将与大家一同携手，在更优质的平台，缔造更完美的生活。



完美全球卓越委员会正式成立



完美中国业务发展委员会委员们以击掌的方式，接力与传承，担当重任

天时 地利 人和

浙江 / 谷俊兴

健康中国、全民养生，这是时代的大趋势。我们要有明确的感知和清晰的认知，社会的大健康产业、联网形成稳定渠道的新零售模式，在全国几乎仅仅是开了一个头，待开发空间巨大，我们都要做个有准备的人。

从公司的维度看，公司从 1994 年开始起步，这 25 年来不断实现稳健发展，造福了很多的家庭和创业者，刷新了一个又一个记录。回想起 1998 年，对行业整顿的时候，几乎所有的人都绝望了，大部分人也都离开了这个行业和事业。但是，完美公司反而投入重金开始建造自己的生产基地、采购生产设备。后来的市场发展证明了完美公司在那时是做了恰当而准确的准备工作。

从个人的维度看，首先需要保持坚定的战略定力，我们做下的选择，曾经深爱的事业，至今一点都没有褪色。在新的历史阶段，它仍然展现着货真价实的含金量，一路经历长达 25 年的风雨洗礼，让我们感受到它十足的成色。

我深刻体会到，在任何局面下，马步扎的稳，才能承接到努力因素以外好运气的降临。未来我们在新阶段获得的大回报，一定是跟我们在这个阶段的坚守和布局、我们内在能量的蓄积、凝聚和生发息息相关的。在快乐坚守的同时，我们也要积极感知市场、行业、公司的发展变化脉络并与时俱进，让自己成为善于顺应各种变化、具有平衡同步思维的创业家。





我的青春我做主

山东 / 杜富友

年轻人代表着这个时代的变化。老百姓已经从追求吃饱穿暖奔小康，转变为追求高品质的生活，有质量的生活。在颜值经济、网红经济的带动下，护肤品的需求大增，不光女孩子爱美，男孩子也爱美。在国家倡导全民健康的大背景下，国民健康意识增强，对生命质量的追求也越来越高，希望活出一个有质量的人生。

生活富足，人们追求更自由的生活，渴望灵魂的自由，斜杠青年的出现很好的传达出了这种对自由度的需求。钢筋混凝土的楼宇就像一间一间的笼子，让人与人之间的距离越来越远，感情越来越淡，但社交的需求也就越来越明显。

过去在生活中自然就会交到很多朋友，现在如果不去刻意参加社交圈子，就没法扩大朋友圈，微信加的好友，也只是躺在你朋友圈里而已，还

算不上是朋友，而完美事业能让人与人之间的关系更加的有温度，认识越来越多的朋友。这些需求越来越旺盛，想给这些需求提供解决方案的公司越来越多，消费者难以准确地选择可靠的产品和平台。

扎根中国 25 年来，完美公司诚信经营、稳健发展，始终坚持为消费者提供优质的产品和服务，为合作伙伴搭建优质的事业平台，为中国经济建设和国民的健康生活积极贡献力量。公司保障了我们的事业平台的持久性，有好的产品，好的服务，这就是我们的事业机会。

昨天，我们风雨同舟、不离不弃，今天，我们平衡同步、团结一心，明天，我们共建共享、一起登顶！面向未来，我们做好了准备；面向未来，我们信心百倍！



正当时

陕西 / 屈文静

完美路上，不是一帆风顺，而是充满挑战，但其实就是解决一个又一个的问题，获得一次又一次的成长。在面临市场的考验时，许副董事长的一句话总是浮现在我的耳边：“发生任何事情都是好事情”，然后我会深呼吸，把自己当作局外人来看自己面临的问题，从中寻找答案、积累经验，告诉自己如果是错误不能再犯。所以，我在完美里最大的成长就是学会了思考和自省，然后再去行动。

今年是完美公司成立 25 周年，正如古董事长讲的“追梦新起点，完美再出发”，如何才能顺应潮流、拥抱未来？就是要插上一双互联网的翅膀。如今互联网工具的出现改变了我们的生活、工作和消费习惯，曾经我也会问我们的顾客都去哪了？其实，顾客还在我们身边，只是换了种方式，他们看手机的时间多了，购买商品的渠道变多了，变得更理性了。

还记得今年以来，公司做出的“两个改变”吗？从以产品为中心以客户为中心转变；从追求业绩向追求客户价值转变，为客户打造体验至上的服务体系。了解、满足客户需求、提升专业知识是关键：第一，通过找准自我定位，打造个人 IP，成为优秀的完美代言人；第二，打造朋友圈，比如撰写优质软文、拍摄精美图片、有故事的视频等，让所有新老朋友翻看你的朋友圈的时候，基本可以给你画像，通过有品质的朋友圈达到第一层面的完美印象；第三，在微信群里发送大家感兴趣的话题（如皮肤知识、各季节的保养心得等），赋能给自己的群，让大家在群里能够学到很多除了产品以外的知识；第四，举办各式各样的线下活动，进行有温度的接触，通过各种体验式的活动增进情感，提高顾客对完美的认知。

顺应时代、拥抱变化，才能突出重围，遇见更好的自己！





精彩花絮 | GUANGZHOU



1
2 | 3

1> 完美公司副董事长许国伟带领 25 岁完美人一起演唱《奔跑》

2> 完美公司的高管登场

3> 完美合唱团深情演绎《完美的心》



COVER STORY

封面·主题

精彩花絮 | GUANGZHOU





PREVENT DRY SKIN

应对“干燥” keep 住颜值

秋冬时节，又是日常护肤的一道坎。天气干燥，肌肤水分流失速度加快，尤其是季节转换时，气温、空气湿度都会发生变化，让肌肤很难适应……如何跨过这道坎，还真是一个让人头疼的问题！

那么如何才能让肌肤美丽依旧？跟着下面这5个护肤小tips 做就可以啦！



TIP1

不要忽视防晒

 秋季的阳光虽然不如夏季那么猛烈，但秋老虎也是不容小觑的！所以千万别急着把你的防晒霜收起来，而要一如既往地重视防晒工作。

除了涂抹防晒霜，出门时也可以通过撑遮阳伞、戴墨镜或帽子等方式，降低紫外线对肌肤的伤害。

TIP2

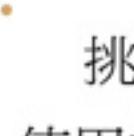
适当去除角质

 在干燥的秋季，肌肤新陈代谢的速度减慢，容易使老化角质堆积在皮肤表面，所以，为肌肤去角质的工作要正式提上日程。

但去角质的方式和频率，一定要根据自己的肌肤情况而定，千万不能过度。去除角质时，应选用性质温和的产品，油性肌肤可一周去一次角质，干性肌肤两周一次，脆弱肌肤去除角质的频率则要更加谨慎。

TIP3

清洁卸妆不可忽视

 为了更好地清除皮肤上的彩妆、油脂、灰尘等，同时呵护肌肤，应尽量挑选温和的清洁产品，动作要轻柔，水温也要适当。清洁完毕后，应及时使用补水保湿产品，为肌肤留住水分。

TIP4

加强保湿镇定

 为了避免肌肤“闹脾气”，在使用美白产品之前，可以先安抚镇定肌肤，同时做好保湿工作。可以通过保湿化妆水或舒缓喷雾，为肌肤补充水分，然后轻轻拍打肌肤，促进水分吸收，但一定不要用力过猛，以免对肌肤造成刺激。待肌肤水分充盈后，再使用后续的美白产品。

TIP5

进行特别护理

 为了让肌肤一直维持良好状态，可以适当为肌肤进行特别护理，如每周使用 1-2 次面膜，适当对肌肤进行按摩等，并配合健康饮食摄取均衡营养，让肌肤保持健康状态。

PREVENT SKIN AGING

谨防光老化
任何时刻不放松

衰老，可能是每个爱美人士终其一生的“敌人”，而了解其起因（或发生的原因），是科学有效地对抗皮肤衰老的第一步。虽然暴晒的夏季已经过去，但秋冬季节的防晒措施也丝毫不能松懈，因为“光老化”引起的衰老，是不可逆的喔！





光老化和自然老化的区别

皮肤衰老往往有两个原因：一是自然老化——随着年龄的增长，皮肤自然而然地出现皱纹和松弛问题；二是光老化，即在紫外线的照射下，皮肤出现色斑、毛细血管扩张、毛孔粗大、皱纹、弹性下降等一系列问题。

在老化原因的占比中，自然老化占 20%，而光老化则占 80%。自然老化往往是到一定年龄才会出现；而只要我们生活在地球上，就会接受到紫外线的照射，在任何年龄段都可能发生。因此，预防光老化对于抗皮肤衰老而言极为重要。



如何选择防晒产品

防晒必不可少。那么，我们该如何选择防晒产品呢？可根据个人的肤质和身体情况进行选择，油性肌肤选择清爽控油型，干性肌肤选择滋润保湿型，脆弱肌肤选择质地温和的防晒产品。

眼周是人体所有部位皮肤中最薄的，较为脆弱，因此可以使用质地轻盈的防晒产品。

另外，建议在外出时戴上墨镜，进一步加强眼周防晒：第一，尽量选择有弧度、遮盖范围大的墨镜，还要注意贴合度，墨镜尽量不要和皮肤之间有太大空隙，这样可以有效隔离散射或反射的紫外线；第二，并不是所有的墨镜都具有防晒功能，选择有“UV”标识的墨镜为佳。



阳光“温柔”，也不能掉以轻心

相对于夏天炙热而猛烈的阳光，秋冬的阳光会让人觉得舒适温暖。虽然秋冬阳光的中波紫外线较夏季减弱，但紫外线中最容易导致晒黑和光老化的长波紫外线不会随着季节而改变。因此，秋冬季节也不能掉以轻心，要继续做足防晒措施。

同时，秋冬防晒和夏季防晒略有区别。一般防晒产品的 SPF 值主要指阻挡中波紫外线的能力，即防晒伤的能力，而 PA 值是阻挡长波紫外线的能力，就是预防光老化的能力。因此，秋冬季节建议选择 SPF 值在 15 ~ 30 之间、PA+++ 以上的防晒产品。

在天气预报中，通常会预报紫外线指数，变化范围用 0 ~ 15 的数字来表示，当紫外线指数值在 5 ~ 6，预报级别为三级，7 ~ 9 为四级，10 以上为五级。通常夜间紫外线指数为 0，热带、高原地区，晴天时，紫外线指数约为 15。紫外线指数越高，短时间内紫外线对皮肤的伤害越大。三级以上的紫外线就需要采取防晒措施了（如进行物理防晒和涂抹防晒产品），五级以上应尽量避免阳光直射。一般来说，上午 10 点到下午 3 点之间的紫外线强度是一天中最强的，应该尽量避免在这个时间段被阳光直射。





“内调”必不可少

除了上述的防晒措施，平日里也可以适量吃一些抗氧化食物。

1

适量饮用绿茶

看似普通的绿茶，却大有妙用。绿茶中含有茶多酚，具有一定的抗氧化作用，有助于清除体内的自由基。

2

让豆制品成为餐桌上的常客

大豆中的异黄酮是一种植物性雌激素，它也具有抗氧化能力。大豆制品中，豆腐、豆浆（建议不放糖）是比较好的选择，而其他加工豆制品，如豆干及豆皮等，热量都比一般豆腐高很多。100 克传统豆腐热量大约 50~88 卡，但炸豆皮却含 385 卡热量，最好别贪嘴。

3

吃维生素 C 含量高的水果

维生素 C 是“永远的美肤佳品”，想拥有健康细嫩、不易晒伤的皮肤，建议每天吃些维生素 C 含量高的水果，如番石榴、猕猴桃、草莓、圣女果、西红柿或柑橘。

4

适当食用坚果

对皮肤来说，吃进的油脂可能是“天使”，也可能是“恶魔”，关键看是哪种油脂。坚果中的植物油脂富含维生素 E，能帮助抗氧化和消除自由基。空调、风吹、日晒都会消耗皮肤中的水分，而坚果中含有的不饱和脂肪对皮肤很有好处。

BALANCED DIET

平衡膳食 健康相伴



《中国居民膳食指南（2016）》是2016年5月13日由国家卫生计生委疾控局发布，为了提出符合中国居民营养健康状况和基本需求的膳食指导建议而制定的法规。它的核心内容分别是：食物多样，谷类为主；吃动平衡，健康体重；多吃蔬果、奶类、大豆；适量吃鱼、禽、蛋、肉；少盐少油，控糖限酒；杜绝浪费，兴新食尚。



膳食推荐

DIETARY RECOMMENDATION

1 少盐少油，控糖限酒

培养清淡饮食习惯，少吃高盐和油炸食品。成人每天食盐不超过 6g，每天烹调油 25~30g。

控制添加糖的摄入量，每天摄入不超过 50g，最好控制在 25g 以下。

每日反式脂肪酸摄入量不超过 2g。

足量饮水，成年人每天 7~8 杯（1500~1700ml），提倡饮用白开水和茶水；不喝或少喝含糖饮料。

儿童少年、孕妇、乳母不应饮酒。成人如饮酒，男性一天饮用酒的酒精量不超过 25g，女性不超过 15g。

2 食物多样，谷类为主

每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。

平均每天摄入 12 种以上食物，每周 25 种以上。

每天摄入谷薯类食物 250~400g，其中全谷物和杂豆类 50~150g，薯类 50~100g。

食物多样、谷类为主是平衡膳食模式的重要特征。

3 吃动平衡，健康体重

各年龄段人群都应天天运动、保持健康体重。

食不过量，控制总能量摄入，保持能量平衡。

坚持日常身体活动，每周至少进行 5 天中等强度身体活动，累计 150 分钟以上；主动身体活动最好每天 6000 步。

减少久坐时间，每小时起来动一动。

4 多吃蔬果、奶类、大豆

蔬菜水果是平衡膳食的重要组成部分，奶类富含钙，大豆富含优质蛋白质。

餐餐有蔬菜，保证每天摄入 300~500g 蔬菜，深色蔬菜应占 1/2。

天天吃水果，保证每天摄入 200~350g 新鲜水果，果汁不能代替鲜果。

吃各种各样的奶制品，相当于每天液态奶 300g。

经常吃豆制品，适量吃坚果。

5 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

鱼、禽、蛋和肉摄入要适量。

每周吃鱼 280~525g，畜禽肉 280~525g，蛋类 280~350g，平均每天摄入总量 120~200g。

优先选择鱼和禽。

吃鸡蛋不弃蛋黄。

少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。

STAY IN SHAPE 塑形美体的正确打开方式

天气逐渐转凉，人们的胃口也逐渐变好，几天没管住嘴，体脂秤就会告诉你——什么是“付出就有回报”！

过去，民间对节气有很多讲究，秋天会有“贴秋膘”的说法。“贴秋膘”的本来目的，是为了应对冬天的严寒天气，但如果“膘”贴多了，就容易导致体内脂肪积聚，身材走形。

虽说秋冬季节是很容易长胖的季节，但同样也是塑形的“黄金时期”，接下来，我们介绍几种秋季塑形的办法，让大家轻松享受“好身材”带来的各种快乐。



在减肥的“黄金时期”，适当运动健身塑形，是非常不错的选择。

无论是在健身房、运动场还是家中，毫无计划的锻炼可能成效甚微。因此，我们不如在运动前给自己定个“小目标”：减脂、增肌、增强体质……无论哪一种，将目标匹配训练计划，更容易达到塑形健美的好效果。



胖人减脂

先热身，再力量，后有氧

减脂的本质在于“热量负平衡”，即消耗的热量大于摄入的热量。想要减脂，必须管住嘴，调整饮食结构、合理摄入。否则，即使运动了，如果总的热量摄入大于消耗，依然减不了脂。

想要达到好的减脂效果，应该“有氧运动+力量训练”，有氧运动时间长、消耗大，但刚开始时主要消耗的是糖分，往往持续20分钟后才会大量燃烧脂肪。当运动者的最大心率

处于220减去年龄所得数值的60%~70%时，身体主要通过燃烧脂肪为运动供能，可以达到更好的减脂效果。

力量训练可以增加肌肉量，进而提高基础代谢率，增强减脂效果，还能避免反弹。当一个人的基础代谢率足够高时，即使是躺、坐都能消耗较多的能量。

减脂人群最好每周运动4~5次，遵循“先热身，再力量，

后有氧”的原则，先做10分钟左右的热身训练，以防肌肉拉伤，再进行20~30分钟力量训练，随后进行40分钟有氧运动，整个运动过程控制在1~1.5小时。

进行力量训练和有氧运动的方式不要太单一，应多样化，比如有氧运动可以选择跑步、椭圆机、动感单车等，力量训练可以使用哑铃、弹力带、壶铃等，这样更有利于健康。



动静结合，拉伸提高柔韧性

随着年龄的增长，身体的柔韧性也在逐渐退化，因此，越早养成拉伸习惯，越有助于保持柔韧性。拉伸不仅可以改善关节灵活度，增加运动多样性和效率，还能让肌肉保持良好的弹性，减少劳损和退化，降低运动风险。大家最好在平日里养成拉伸的习惯，并且坚持下去。

拉伸分为动态拉伸和静态拉伸，前者指的是“热身运动”，例如一些简单的开合跳、高抬腿跑等；后者指把自己的身体摆放到关节活动度极限位置附近，感受到肌纤维被拉伸的感觉即可，例如侧压腿等。

运动前以动态拉伸为主，动作尽量缓慢，最好在肌肉稍有紧绷感时停下来，否则很可能引起关节扭转、韧带拉伤等；运动后以静态拉伸为主，每个动作保持30秒~1分钟，重复几次，可缓解运动后肌肉疲劳，促进血液循环。拉伸时，注意保持均匀深呼吸，切忌屏住呼吸，否则整个身体就会绷住，肌肉难以得到充分伸展。

强身健体，规律运动别逞强

增强体质，说到底就是规律运动，增强心肺功能，并尝试挑战自己的极限，锻炼体能。但每个人有显著的个体差异，运动前必须对自己的身体状况进行考量，确定合适的训练频率，不要互相攀比，不要逞强，慢慢找到适合自己的强度。

运动过程中，心率可逐渐达到最大值，以提高心脏容量，增强心肺功能，但也不能过度，以“全身轻松愉快，第二天不疲惫”为准则，如果出现呼吸困难、头晕目眩、心率过快，应立即停止运动。

体质虚弱的人千万不可突然进行大量或高强度运动，应循序渐进、适可而止，如果以往跑不了800米，就不要一下子尝试1000米，以免超过身体负担，造成损伤。

需要提醒的是，不要每天增加运动负荷或加长时间，要等到身体适应运动强度后再加量，否则会造成疲劳性损伤。此外，运动后，身体尚未恢复之前，不要再次施加负荷。

瘦人增肌

力量训练控制强度

瘦不等于健康。当男性体脂率低于20%，女性低于25%时，可能存在肌肉少、线条不明显、局部脂肪较多等问题，看上去“弱不禁风”。这部分人可以选择力量训练进行增肌，来获得更健美的身材。

力量训练比较重要的是强度控制，可以用最大重复次数(RM)来衡量。比如，你在进行哑铃弯举时，能承受的最大重量为5千克，可以进行8次弯举，到第9次你就无法再进行弯举了，此时你的运动强度就为8RM，即这个重量举

起8次。

在了解上述“RM”意义后，建议增肌人群可以每周进行3~4次力量训练(最好隔天一次)。对男性而言，力量训练的主要目的是让肌肉看起来更“有型”，可选择重量稍大一点的器械，做8~12RM，连续3~4组，在此区间内，训练可以强化肌肉结构；对女性而言，增肌一般倾向于使线条更加优美，可选择重量稍微轻一点的器械，做20RM左右，连续3~4组。在此区间内，训练会增加肌肉耐力和紧致度，注意动作要缓

慢到位，这样才能刺激全身肌群；组间休息以30~60秒为宜，最多不能超过3分钟，以免肌肉拉伤。

此外，力量训练还可以选择不同部位进行练习，比如周一练腿、周三练腹部、周五练手臂、周日练胸背，让局部肌肉得到足够休息，注意结束后补充适当的蛋白质和碳水化合物。

需提醒的是，肌肉最佳修复时间是在睡眠中。进行力量训练后要保证充足睡眠，有助修复受伤的肌肉纤维。



保持身材，高强度间歇训练

不少人减脂、塑形成功后，不知如何巩固和保持身材。其实，保持身材一定要高度自律，不能三天打鱼，两天晒网。

人体的正常活动会使肌肉消耗热量，但如果没有及时有效地锻炼，或停止锻炼超过一个月，肌肉就会逐渐松弛，肌纤维之间

慢慢被脂肪填充，不仅体形会变得更“壮硕”，肌肉也会逐渐失去弹性。

遇到这种情况时，可以尝试 HIIT（高强度间歇训练），尤其对于工作忙碌、空闲时间少，但身体素质好、有运动基础的人来说，一是能节省时间，它通常只

有 20 分钟左右，二是减脂效果好，脂肪燃烧的遗留效应可达到 1~2 小时，有事半功倍的效果。

除了运动，控制饮食也至关重要，要保持“少吃多餐”的习惯，拒绝含糖量高、高脂肪等食物；尽可能购买新鲜食材，自己烹饪，以蒸、煮方式为佳。

● 推荐 3 款滋养食材

养生应顺应“秋冬养阴”，符合节气特点，才能保证旺盛的精力与活力。而秋冬季节饮食，则宜适量吃些滋阴润燥的食物，如银耳、甘蔗、梨、藕、菠菜、乌骨鸡、豆浆、鸭蛋、蜂蜜等。还应该“少辛增酸”，适量吃些酸味食物，如苹果、石榴、葡萄、柚子、柠檬、山楂等；少食辛味食物，如葱、姜、蒜、辣椒等，以补肝气收肺气，达到养生塑形的目的。



莲藕

“荷莲一身宝，秋藕最补人”。秋冬时节，正是鲜藕应市之时。鲜藕除了含有较多的碳水化合物，蛋白质和各种维生素及矿物质含量也很丰富，还含有丰富的膳食纤维，有利于肠道健康。



梨

秋冬季节，空气干燥，水分较少。而秋梨鲜嫩多汁，酸甜适口，含有较多的水分、丰富的维生素和钙、磷、铁、碘等微量元素，被称为“天然矿泉水”。每天坚持食用适量的梨，能缓解秋燥。



鸭肉

秋冬季节，鸭肉比较肥美，鸭肉具有较高的营养价值，脂肪含量适中，比较适合减肥健身人士适量食用。



电商平台义务有几多？

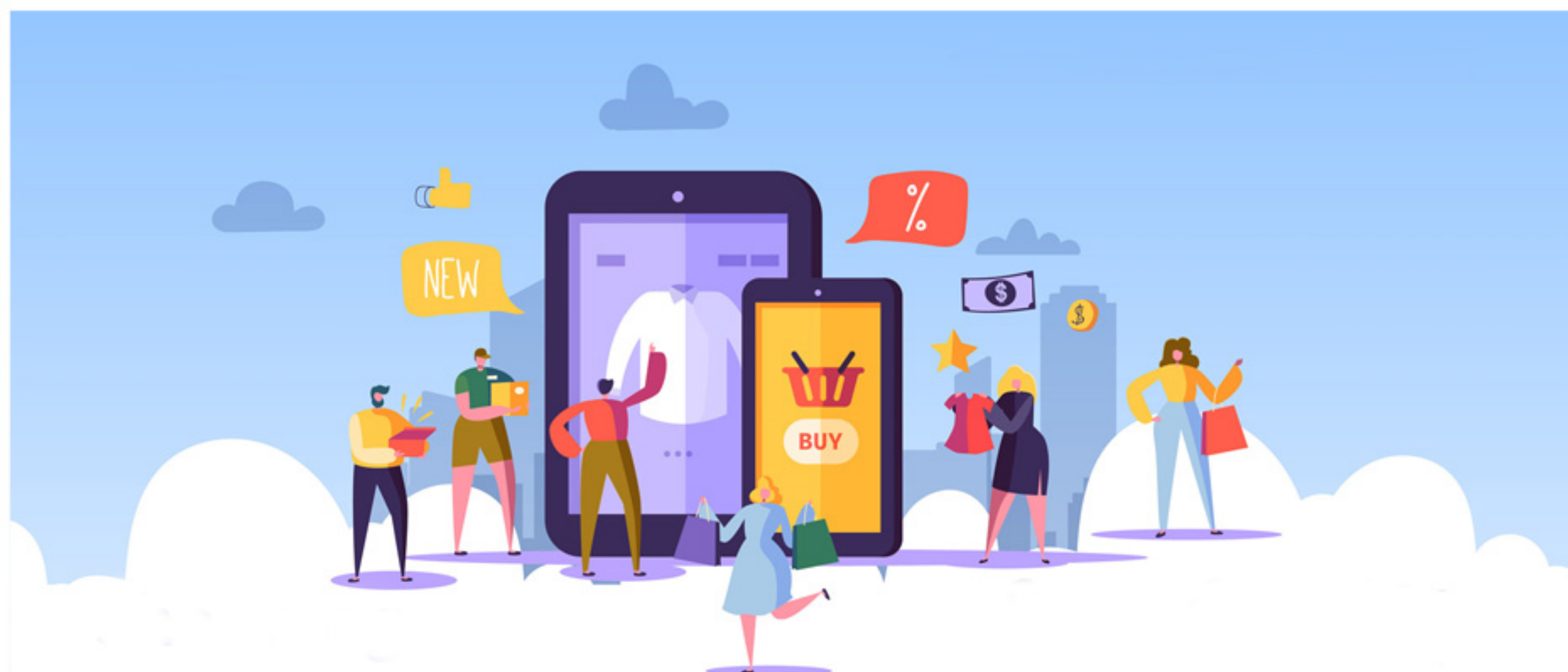
《电子商务法》中所称的“电子商务经营者”，是指通过互联网等信息网络从事销售商品或者提供服务的经营活动的自然人、法人和非法人组织。该法将电子商务经营者分为三类：电子商务平台经营者（电商平台）、平台内经营者（商家）以及通过企业自身网络平台销售商品或者提供服务的电子商务经营者（电商平台与商家的竞合）。其中，电子商务平台经营者，也就是我们通常所说的电商平台，是指在电子商务中为交易双方或者多方提供网络经营场所、交易撮合、信息发布等服务，供交易双方或者多方独立开展交易活动的法人或者非法人组织。

法律义务是指法律关系主体依法承担的某种必须履行的责任。法律责任的产生来源于对相应义务的违反，同样，电商平台的法律责任也源于对电商平台义务的违反。《电子商务法》不仅明确列举了包括电商平台在内的所有电子商务经营者的一般性义务，更是设置专节规定了电商平台的特殊义务。在此，本文对电子商务经营者的义务内容进行归纳整理。

电子商务经营者的一般性义务

《电子商务法》对电子商务经营者的一般性义务规定的范围比较广泛及全面，涉及网络安全、税务、消费者权益保护、工商行政管理、个人信息保护、反不正当竞争、反垄断等多个领域，具体包括：

1. 依法办理市场主体登记（第 10 条）；
2. 依法纳税（第 11 条）；
3. 依法取得相关行政许可（第 12 条）；
4. 销售的商品或提供的服务应符合保障人身、财产安全的要求和环境保护要求（第 13 条）；
5. 依法出具纸质发票或者电子发票等购货凭证或服务单据（第 14 条）；
6. 履行信息公示义务，包括在首页显著位置公示工商登记等信息，以及全面、真实、准确和及时披露商品或服务信息并及时更新公示信息（第 15、16 条）；
7. 披露商品或服务信息，保障消费者知情权和选择权（第 17 条）；
8. 向消费者提供非针对个人特征的商品或服务的搜索结果（第 18 条）；
9. 禁止默认同意的搭售（第 19 条）；
10. 依承诺或约定向消费者交付商品或服务（第 20 条）；
11. 及时退还消费者押金（第 21 条）；
12. 不得滥用市场支配地位，排除、限制竞争（第 22 条）；
13. 用户个人信息保护义务（第 23 条）；
14. 保障用户信息查询、更正、删除及用户注销（第 24 条）；
15. 依法向主管部门提供电子商务数据信息（第 25 条）；
16. 从事跨境电子商务应当遵守进出口监督管理的法律、行政法规和国家有关规定（第 26 条）。



■ 电商平台的特殊义务 ■

除遵守上述电子商务经营者的一般性义务外,《电子商务法》还规定了电商平台需履行的特殊义务,即与电商平台自身经营活动相关的义务和电商平台对平台内经营者(商家)的管理义务。

与电商平台自身经营活动相关的义务

- (1) 保障网络安全义务(第30条);
- (2) 依法记录、保存商品、服务信息以及交易信息(第31条);
- (3) 制定并公示平台服务协议和交易规则,并在修改前述协议和规则时确保有关各方充分表达意见(第32、33、34条);
- (4) 不得对平台交易进行不合理限制或附加不合理条件,或向平台内经营者收取不合理费用(第35条);
- (5) 及时公示依据服务协议和交易规则对平台内商家的处理措施(第36条);
- (6) 显著标记平台自营业务与平台内商家开展的业务(第37条);
- (7) 建立健全信用评价制度,公示信用评价规则,不得删除消费者评价(第39条);
- (8) 多种方式向消费者显示商品或服务的搜索结果,并对竞价排名的商品或服务显著标明“广告”(第40条);
- (9) 依法向平台内商家提供服务,禁止采取集中竞价、做市商等集中交易方式以及标准化合约交易(第46条)。

对平台内商家的管理义务

- (1) 对商家信息进行核验、登记,建立登记档案并定期核验更新(第27条);
- (2) 向市场监督管理部门以及税务部门报送商家相关信息信息,提示并配合办理市场主体登记和税务登记(第28条);
- (3) 对违法商品、服务信息采取必要处置并向主管部门报告(第29条);
- (4) 对平台内商家侵害消费者合法权益行为采取必要措施(第38条);
- (5) 对平台内商家侵犯知识产权行为及时转送侵权通知及声明并采取必要措施(第41-45条)。



国庆赋词

华诞庆生七十载，龙腾大地赋兴词。
科技创新启新征，扬帆击浪锦绣程。
理论旗帜指航向，初心不改绘憧憬。
乾坤吟歌日月祥，红旗漫卷展五洲。
国强赖有党引路，独领风骚看今朝。

（甘肃 / 黄风玲）



青春完美 携手奋进

经历了创业初期的白手起家
也经历了发展中的风风雨雨
在携手奋进的路上
完美收获了累累硕果
也走过了 25 岁的青春年华

在新的征程中
完美迎来了发展的好时代
健康中国成为时代的主旋律
美好生活是人民的追求和向往
这些都是完美人的奋斗目标
也是我们赋予自己的使命

天时地利人和
我们与这个时代无比融合

青春完美，活力无限
脚踏实地，努力开拓
坚信远方的目标已在脚下

所以
我看到了你的笃定步伐
看到了你的自我变革
看到了你的信心百倍
看到了你的勇往直前

我是你的一颗小螺丝钉
非常骄傲能与你一路同行
我愿在你的怀抱里不断成长
见证梦想实现的那一天

（河北 / 张伟红）



Read | 阅读



西北雨

作者：童伟格

出版社：后浪 | 四川人民出版社

● 一个家族的命运难测不可解，四代人逃离流散，死亡紧追不舍。这部长篇小说中，作者使用诗意轻盈的语言与多重变换的人称，让所有人回忆、想象、造梦、书写。全书仿佛一幅卷轴，所有的记忆、伤害，甚至连命运与死亡，都在小说中无尽循环。

因为性别

作者：(美) 吉莉恩·托马斯

出版社：译林出版社

● 育有幼儿的母亲遭遇招聘歧视，产假归来的新手妈妈被迫离职，职场“女强人”因“不够有女人味”而升职无望……本书中的十位主人公遭遇不同形式的职场性别歧视，她们以法律为武器，勇敢地提起诉讼，最终诉至美国联邦最高法院。她们的故事鼓舞人心，让所有女性敢于争取平等，获得自由。



结构是什么

作者：(英) J.E. 戈登

出版社：中信出版社·鹦鹉螺

● 作者摒弃了工程师惯用的专业难懂的技术术语，用浅显、幽默的语言为读者解释了结构的有趣原理，分析了不同结构的特性，并告诉我们，生物的生存需求和人类的设计需求影响了这些结构的发展，自然、科技、生活中存在的结构都有其各自的道理。



Film | 影讯

他们已不再变老

导演：彼得·杰克逊

类型：纪录片 / 历史 / 战争

日期：2019 年 11 月 11 日

● 电影聚焦于 1914 年—1918 年一战士兵的日常生活。片中大部分史料均为首次公开，制作团队应用先进修复、上色及 3D 技术，将百年前影像进行全彩修复并重新加入声效，以英国老兵口述史为旁白，还原一战士兵的遭遇和感受，为观众呈现身临其境、接近真实的沉浸式战争体验。



长安道

导演：李骏

主演：范伟 / 宋洋 / 焦俊艳 / 陈数

类型：剧情 / 悬疑 / 犯罪

日期：2019 年 11 月 15 日

● 身为历史学教授的万正纲遭到警察怀疑，作为女儿的赵红雨决心找父亲探询真相，却不料陷入一场更大的危机。是夫妻反目成仇引发的悲剧，还是父女冰释前嫌时突遇袭击？在邵宽城的调查下，随着真相浮出水面的，是一场真正关于人性的博弈……



两只老虎

导演：李非

主演：葛优 / 赵薇 / 乔杉 / 范伟 / 闫妮

类型：剧情 / 喜剧

日期：2019 年 11 月 29 日

● 该片讲述了一个“低配”绑匪遇上极品人质的荒诞故事，缺心眼劫匪遭遇精于算计的人质，不仅人财两空，更是成为人质的“人质”。影片中，导演李非将延续黑色幽默的独特风格，而在诙谐幽默的同时，影片对人性的博弈和人物命运复杂性的关注也值得期待。



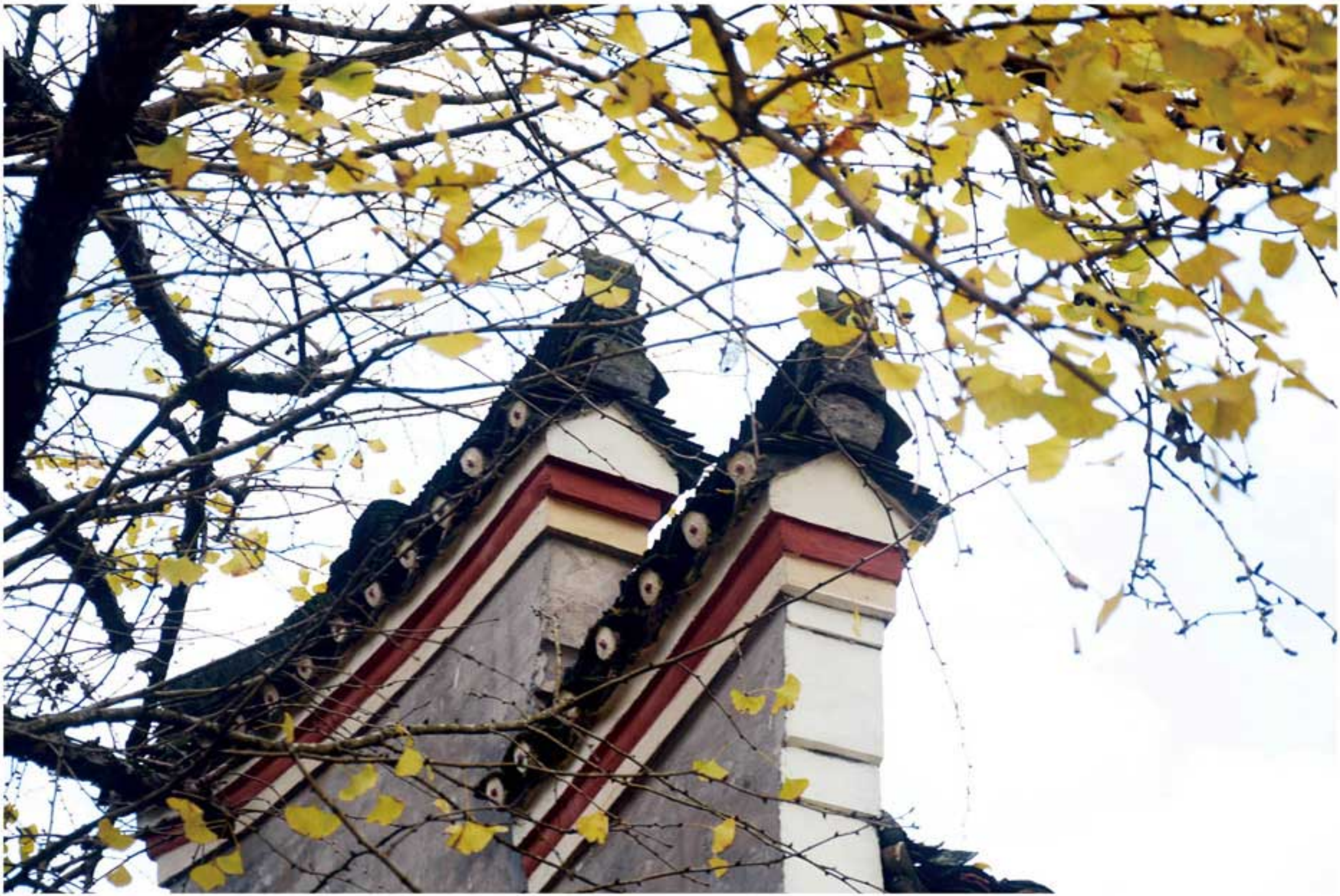
ENJOY 欣赏

寻找那一片金黄

常言道“桂林山水甲天下”，在桂林，除了看山，看水，还可以看叶，寻找属于秋天的金黄。

每年11月底至12月初，是桂林市灵川县海洋乡观赏银杏叶的最佳时间，错过了，就要再等一年。

拍摄银杏叶的地点在小平乐村委的画眉村、思安头村委的思江村，在青山、灰瓦、白墙的衬托下，一片金黄，闪烁着村民们的美好向往，也寄托着城市游客的美丽乡愁……（摄影/布叮 梁建宏）







同舟共进，逐梦前行。凝聚所有完美人的力量，完美公司不断谱写砥砺奋进、发展壮大的篇章。2019年，完美公司成立25周年。25年，激情燃烧的岁月，我们一起走过！相信每一位跟随公司走到今天的完美人，在创业路上都拥有属于自己的“完美故事”，故事中有欢笑，有感动，更有收获……

追求完美，不忘初心。《完美》诚邀全体完美人分享自己在完美大家庭中的感人故事和怀旧照片，细数珍贵的完美情缘，欢迎大家踊跃投稿。

■ 征稿内容

1. 您在经营完美事业过程中亲身经历的成长故事或感悟。
2. 与公司领导、完美伙伴合影的老照片，以图片说明的形式，感怀曾经的峥嵘岁月。

■ 稿件要求

文字作品以记叙文为主，故事性强，1000字以内；主题积极健康，传播正能量；照片（包括翻拍的老照片）要求像素1M以上，作品要求真实、合法、原创。

■ 投稿方式

1. 完美伙伴投稿邮箱：wmttd@perfect99.com
2. 完美员工投稿邮箱：wmyd@perfect99.com
3. 邮寄地址：广东省中山市石岐区东明北路（民营科技园）完美（中国）有限公司企业文化部收
邮编：528402。

注：邮件主题或信封上请注明“完美25周年投稿”、作者及所属省份，来稿不设退稿，请作者自留底稿，作品版权归属完美公司。

《完美》热忱期待广大完美人的佳作，共同营造完美家园！





PERFECT
HERBS
臻荟

GINSENG
AGERASIA
FOAMING CREAM
珍萃凝时泡沫洁面膏
温和清洁 滋养肌肤

净含量: 120g

PERFECT
HERBS
臻荟

GINSENG
AGERASIA
TONER
珍萃凝时抗皱润肤水
密集补水 盈润肌肤

净含量: 160ml

PERFECT
HERBS
臻荟

GINSENG
AGERASIA
LOTION
珍萃凝时抗皱乳液
滋润肌肤 抗皱紧致

净含量: 55g

PERFECT
HERBS
臻荟

GINSENG
AGERASIA
REPAIR SERUM
珍萃凝时抗皱修复精华露
盈润修护 紧致肌肤

净含量: 30ml

PERFECT
HERBS
臻荟

GINSENG AGERASIA CREAM
珍萃凝时抗皱面霜
滋润保湿 抗皱紧致

净含量: 50g

PERFECT
HERBS
臻荟

GINSENG AGERASIA EYE CREAM
珍萃凝时抗皱眼霜
紧致眼周 淡化细纹

净含量: 15g