

文化大讲堂

瑜伽进阶课堂唤醒身体柔韧力

文 / 培训中心 姜婷

6月24日晚，由培训中心策划的第13期“文化大讲堂”在B18栋一楼大会议室圆满落幕。本期主题为“瑜伽塑形进阶课堂”，旨在帮助员工放松肢体、缓解职场疲劳，在轻盈蜕变中收获愉悦。活动反响热烈，报名通道开启短短5分钟内名额即告罄，最终22名员工如约赴课。

为确保学员拥有充足的活动空间，培训中心工作人员提前两小时到场，完成了撤除桌椅、清扫场地等准备工作。随后，授课老师贝贝老师到场，细致地摆放好瑜伽垫。伴随着舒缓轻柔的音乐，学员们陆续到场，整理着装，调整呼吸，在老师的带领下有序进行课前热身。

晚18时，课程正式开始。贝贝老师首先引导大家活动膝关节，学习调息方法，随后循序渐进地展开肩背舒展与脊柱强化训练。课程由浅入深，逐步从中低强度的拉伸过渡到进阶体式。考虑到学员基础各不相同，贝贝老师贴心准备了入门和进阶两套动作。她温柔地鼓励大家：听从身体的感受，选择最适合自己的节奏。课堂上，大家深刻体会到，瑜伽的魅力正在于动静之间力量的对抗与平衡，这也是其塑造形体的核心价值所在。

课程尾声，贝贝老师重点讲解了高阶体式——“倒立”的动作要点，并强调需根据自身情况量力而行。尽管动作难度较大，学员们热情不减，在老师的保护与指导下不断调整姿势与发力点，不少同事成功完成了动作雏形，现场气氛活跃。

课后，学员们虽大汗淋漓，却倍感舒畅。大家纷纷表示“瑜伽看似静态，燃脂排汗的效果丝毫不逊色于跑步”。本次活动不仅收获了满堂喝彩，更激发了大家对后续课程的热切期待。一小时的课程虽短，但公司倡导的健康理念长存。本期瑜伽课精准聚焦员工办公健康痛点，让大家在体验瑜伽魅力的同时，掌握了科学的健身方法，赢得了参与员工的一致好评。

“文化大讲堂”是公司推动文化传播的特色活动之一。未来，培训中心将继续通过多元化的活动形式，向全体员工传递与企业文化契合的价值观，助力全体员工树立积极、务实的人生观，为员工身心健康与团队向上氛围提供持续滋养，为实现企业最高经营宗旨而不断奋斗。

2026年6月“最美团队”名单公布

热烈祝贺普诺赛物流发货部、国际营销中心获得2026年6月“最美团队”流动红旗！各部门具体得分情况可扫描二维码进入内网查询。





@优秀的你

榜样的力量

深耕纯化痛点，推动抗体工艺迭代

优秀案例代表：覃运 戴安研发二部原核表达组
提报人：王娟

2026年上半年，针对抗体纯化环节的各类痛点，覃运同学主动牵头攻坚，多次与我深入研讨优化方向，落地了多项切实可行的改进方案。

首先，他创新性地将阳离子吸附与阴离子流穿工艺融入现有流程，有效解决了长期困扰团队的抗体色素残留问题；其次，针对特殊种属亚型抗体难以结合亲和介质的难题，主动调整优化洗脱条件，效果明显改善并减少多次纯化的问题，目前相关工艺放大的验证数据正在稳步积累中；除此之外，在抗体纯度和产量得率方面，他始终和团队伙伴并肩协作，共同打磨并优化方案，还能配合我带动新人细化亲和提纯的操作规范。

技术探索永无止境，这份敢想敢落地的钻研劲头，是团队里非常亮眼的新鲜力量，值得所有成员参考学习。也期待后续能和大家一起，把抗体纯化工艺打磨得更精细，推动产品质量再上新台阶。

自研类器官试剂，开辟业务新增长曲线

优秀案例代表：马琳 普诺赛研发部产品开发组
提报人：沈慧

2026年上半年，公司在类器官领域尚属完全空白状态，从原代细胞组织提取到类器官3D培养，再到后续的传代冻存全流程，都是从未涉足的全新赛道。

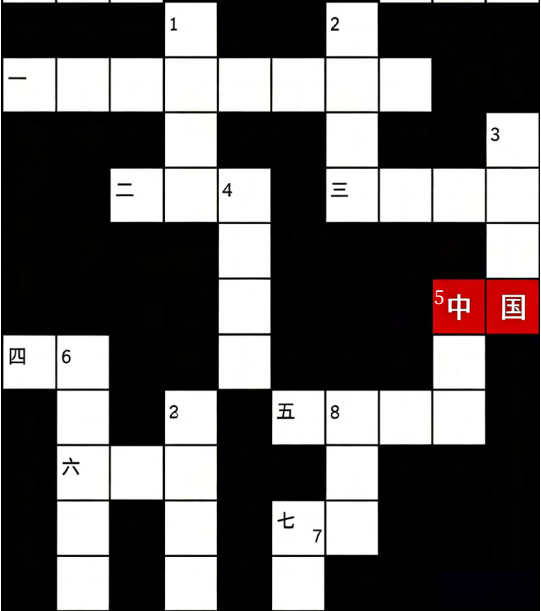
面对从零起步的挑战，马琳凭借自身积累的技术经验，带领研发团队从零开始开拓边界：从系统梳理类器官基础理论，到反复摸索合格原代组织的提取方法，再到逐步攻克稳定培养、精准鉴定、规范保存的全链条技术难关，最终成功自主研发出多款类器官培养基。

如今她不仅搭建起公司首个成熟稳定的类器官技术平台，更落地了多款类器官试剂产品，为公司成功开辟出全新的业务增长赛道，为后续领域深耕打下了扎实的基础。

纪念中国共产党

成立105周年特别版填字游戏

2026年7月1日中国共产党建党105周年，请根据以下线索描述完成左图填词游戏，并将结果拍照，发送至内网“华康之家”帖子评论区。编辑部将根据答题先后顺序，为回答正确前三名同事送上定制文化周边一份！（本次互动游戏一切解释权归编辑部所有！）





赶快扫描二维码进入内网华康之家，点击《第72期月刊互动游戏》帖，发布答案至评论区，参与游戏吧！！

丙午年（马年）

2026年7月

第072期

敬天爱人

◆ 华科实习项目圆满收官 A1
◆ 消防安全培训成功举办 A1
◆ 技术支持首面锦旗故事 A2
◆ 说·成长：盛夏赶考 A3
◆ 文化大讲堂：瑜伽进阶课 A4
◆ “最美团队”名单公布 A4
◆ 互动：榜样的力量 A4



华康之家

盛世华康月报 Sci-Meds Monthly

投稿 & 建议: gongting11857@elabscience.com.cn

总编：冷毅斌 主编：龚婷 责编：李伟、盛晓琴 美编：邹金艳

三年合作再结硕果，温暖“回礼”更显情深

——我司2026年华科生科院生物技术系实习项目圆满收官

文 / 培训中心 李婷

6月17日下午，随着一张满载笑意的全员大合照在公司门口定格，华中科技大学大学生命科学与技术学院生物技术系12名学生的实习之旅画上了圆满句号。送别同学们乘坐校车返校后，我司与华科生科院合作的第三年实习项目正式收官。

周密安排，开启实习第一课

6月8日上午，华科生科院生物技术系金文闻老师带领12名学生抵达公司，培训中心为同学们安排了充实紧凑的欢迎见面会。

欢迎会上，公司副总经理朱斌权首先致欢迎辞——值得一提的是，朱总也是华科校友，这份“学长式”的问候让同学们倍感亲切。随后，金文闻老师代表校方发言，鼓励同学们珍惜难得的产线实践机会，在实干中检验真知。

紧接着，品牌运营中心负责人杜远召为同学们介绍公司概况。尽管前一天还在发烧，当天嗓音沙哑，杜总依然坚持完成了近一小时的讲解，从公司发展历程、业务布局到企业文化，为初来乍到的同学们勾勒出一幅清晰的企业画像。这份敬业与诚意，赢得了在场师生由衷的掌声。

随后，培训中心就实习管理规范、班车乘坐规则及安全须知进行了详细讲解，人事部为同学们办理了入职手续，发放工牌并说明考勤制度。

午休过后，公司安排了细胞培养理论、原代理论基础及细胞试剂生产工艺等专业课程，帮助同学们在进入产线之前建立系统的知识框架，

为后续实操打下坚实基础。

深入六大产线，沉浸式体验产业实践

从6月9日至6月16日，12名学生分为6个小组，分别进入子公司普诺赛的六大核心产线（部门）进行轮岗实习：原代细胞产线、细胞系产线、粉末培养基产线、自动灌装线产线、手动灌装线产线及试剂质检部门。在带教老师的指导下，同学们亲身体验了组织取材消化、细胞培养、GMP车间规范操作及生产质控等关键环节，真切感受到工业化生产与实验室研究的差异。大家边做边问、边学边记，实操中展现出的扎实功底和好学态度，给带教老师们留下了深刻印象。

汇报收获，学长答疑解惑

6月17日上午，各组学生认真整理实习数据与心得，准备汇报材料。当天下午，各组按照既定的顺序分享了实习期间的所学所思及发现的问题。培训中心特别邀请了普诺赛研发总监刘浩博士出席汇报会，为同学们逐一点评指导并答疑解惑。刘浩博士是华科生物化学与分子生物学专业博士研究生，作为同学们的“直系学长”，同时也是这几年华科实习合作的重要牵线人。他结合自身从校园到企业的成长经历，鼓励学弟学妹们珍惜理论与实践结合的机会，在未来的学习与职业道路上持续探索、不断精进。

特别惊喜：盲盒礼物与手写贺卡温暖“回礼”

值得一提的是，在本次实习的最后时刻，

同学们悄悄为带教老师们准备了盲盒小礼物，并每人手写了一封感谢贺卡。在微信、邮件占据日常沟通主流的今天，一封封手写信显得尤为珍贵——字迹或许青涩，但一笔一画写下的都是真心。有带教老师收到后反复读了好几遍，笑着说：“带了三年实习生，第一次收到这样的心意，真舍不得拆。”这份特别的“回礼”，也成为本次校企合作中最动人的注脚。

三年合作结硕果，携手共育新人才

自2024年首次合作以来，我司与华中科技大学大学生命科学与技术学院的校企合作不断深化，今年已是第三个年头。在刘浩博士的积极推动下，双方在人才培养、产教融合等方面持续探索，逐步形成了一套成熟的实习实训体系。未来，公司将继续与华科等高校保持紧密合作，为更多优秀学子搭建从校园走向产业的成长桥梁，共同推动生物技术领域的人才培养与产业发展。



安全于心，防范于行

公司成功举办2026年“安全生产月”消防安全专题培训

文 / 行政部 张幸珂

安全是企业稳健发展的基石，更是员工幸福生活的保障。为切实提升全员消防、交通及急救等综合安全素养，公司于6月26日成功举办了消防安全培训。和往年相比，今年的安全宣传启动更早、形式也更多样，旨在通过系统化、常态化的安全教育让安全意识融入每一位员工的日常工作习惯中。

自5月起，行政部便全面启动了安全宣传工作——在办公区楼栋醒目处放置安全专题海报，在企业月刊专栏刊登消防安全科普知识。考虑到较多同事骑电动车上下班，行政部专门建立了电动车安全管理群，每周五在群内推送安全小贴士，提醒大家规范骑行、佩戴头盔、注意用电安全。此外，行政部每月还会不定期抽查电动车驾驶人头盔佩戴情况，并将结果纳入流动红旗评比项目中，把日常安全管理真正落到实处。

在前期扎实的宣传工作铺垫下，6月的消防安全培训顺利开展。公司高层始终将安全生产摆在公司经营管理的首位，行政部负责人林昭强尤其关注此次培训并亲临培训发表动员讲话。林总结合日常工作中的关键环节与易忽视的安全盲区进行分析，叮嘱大家时刻把安全放在第一位，避免侥幸心理，认真学习消防技能，做到会用、能用，保护好自己和身边家人、同事的人身安全。

此次培训，公司特别邀请了武汉市利民消防宣传中心的王伟明教官授课，课程内容紧密贴合员工的实际工作和生活，围绕交通出行、应急急救、消防安全三个板块，结合真实案例，细致讲解了日常容易忽略的风险，传授如何规避危险、遇到紧急情况如何自救互救的技能。理论讲解结束后，王教授带领学员现场实操，手把手传授灭火器械的操作步骤和要点，让在场学员通过亲身体验，掌握消防器材的正确使用方法。

安全理念常学常新，风险防控与时俱进。常态化安全培训不仅是一次知识的更新，更是对不良行为习惯的纠偏。公司将持续秉持“安全无小事，防患于未然”的原则，常态化开展形式多样的安全宣教活动，将安全工作做细做实，引导全员将安全规范内化于心、外化于行，共同构筑坚不可摧的企业安全屏障。



A4

A1

