

匈牙利江苏经济科技文化交流促进会主席申爱华： 不忘来时路 方能行致远

通商十年路



人物名片

申爱华，男，1971年生，海安人，先后创办南通中智建设工程有限公司、阿拉山口市华冠农牧进出口有限公司、江苏钜毅环保工程有限公司等，在匈牙利成立万博投资(匈牙利)有限公司，现为南通市政协委员、匈牙利江苏经济科技文化交流促进会主席、南通世界通商总会常务副会长、匈牙利南通商会会长、南通市归国华侨联合会海外顾问委员。

十年感言：

回望多年在海外奋斗打拼的经历，正是有了国家力量的支持，有了党和政府的关心，民营企业才能不惧艰难、不畏风险，拥有走向世界的信心和决心。作为中国企业家，我深感不能与国内脱节，要时刻关心祖国的政治和经济。在“一带一路”下一个金色十年里，我将坚持国外和国内双线谋发展，双线求共赢。

把握机遇果断抉择 充分应对国际复杂环境

申爱华的创业之路从1999年起步，最初主要从事国际劳务和国际贸易，为大中型企业提供派驻到国外的管理人员、技术人员、施工人员等，并进行跟踪服务。随着公司经营发展，业务板块逐渐增加，同时为客户提供建材、机械设备以及配套服务等。2003年，他果断作出决定，发挥南通铁军的优势，直接参与到工程建设中，通过努力拼搏，最终形成了中智建设的雏形。申爱华是积极响应国家“走出去”战略的勇敢探索者和先行者。

机遇与风险并存，就像申爱华向朋友介绍的一样，“在国外创业什么情况都能遇到，工程、经营以及生活中出现的问题层出不穷。”申爱华说，创业和人生一样，有的人面对风险踌躇不前，有的人及时抓住机遇，果断作出抉择。

让申爱华记忆犹新的是在刚果(金)的投资，当时项目刚刚落地，一些基础设施建设已经开始启动。在一次当地发生的冲突事件中，申爱华敏锐地嗅出了一丝危机，随即通过对国际形势和当地政局的研判，他觉得该国家大概率会出现动乱，财政也将出现很大问题。针对这种情况，申爱华果断决定暂时放弃在该国的一切投资，安排撤出工作，及时止损。“国外的经商环境千变万化，要有超前思维，保持对政治和经济的高度关注。”申爱华认为，政局的不稳定和金融风险是在海外发展面临的主要挑战。

适量索取适时付出 以诚信理念经营企业

在承接刚果(布)MONTMAM—

BOU社会住宅项目建设过程中，申爱华发现该项目从设计到现场监理，对工程质量只有最基本的标准要求。“随便混也能把项目做完，而且利润很高，但是我想到的，是国家花那么大的代价让中国建筑品牌世界闻名，绝不能给这个品牌抹黑。”申爱华果断下达决定，全面提高项目建材、辅料的标准，并让利近500万元，为项目配备水箱、热水器等设备。2016年，该项目荣获国家优质工程奖，后期该国其他项目也给予了申爱华优先选择权。

“精品出自雕琢，成功始于执着”，良好的品牌形象源自申爱华对工匠精神的推崇，对诚信兴企孜孜不倦的追求。在激烈的市场竞争中，申爱华自始至终坚持“真诚合作，精益求精”的原则，致力于打造客户高度信任、政府高度放心、社会高度认可的一流企业，先后与安哥拉、新加坡、中信建设、中国铁建等国家和单位建立起长期合作，提升了企业的国际影响力。

多年来，申爱华一直积极履行社会责任，参与公益活动，先后投入1000多万元，以一颗感恩之心回报社会。在刚果(布)投资建设文化广场、乒乓球馆，丰富非洲群众文化生活，推广中国体育文化；建立非营利性养老院、建立非营利性孤儿院；向曲塘中学的友好学校——马来西亚霹雳州安顺三民中学捐赠了书籍和电脑；向海安滨海新区养老院的老人们捐款捐物……

整理行装“再出发” 响应国家“一带一路”倡议

“国家‘一带一路’战略带来了许多发展机遇，我们会坚定不移地‘走出去’。”申爱华感叹，这些年的

快速发展得益于国家的战略支持。2015年，他创办万博投资(匈牙利)有限公司，开启了在当地的投资，收获颇丰。2018年，匈牙利江苏经济科技文化交流促进会在首都布达佩斯成立，申爱华又担任首任主席，从此在国际贸易、酒店投融资、两国文化交流等领域接续发力。

在国际贸易中，申爱华首先将苏丹花生进口至中国，继而又推动太阳能光伏技术和产品在塞浦路斯等国落地实施。通过与山东中通新能源巴士集团合作，出口整车电动巴士，被匈牙利列入优秀供应商名单。申爱华还在推广中医药文化方面不遗余力，促成江苏省中医院与匈牙利布达佩斯中医药协会、匈牙利医学协会以及当地中医医院、诊所的交流。

“回望二十多年在海外奋斗打拼的经历，在海外发展的同时也错过了国内的发展机遇。”申爱华说，近年来，面对国际复杂的环境以及疫情带来的影响，他逐渐将目光瞄准了国内市场。借着“一带一路”倡议与共建国家发展战略对接不断深入的东风，2019年，申爱华在新疆创办阿拉山口市华冠农牧业进出口有限公司，与中信投资、中信建设、北京首农合作，将国际优质品种的活牛、活羊以及冻品进口至中国。

整理行装“再出发”。“泰国建筑项目洽谈已经到了尾声，估计下个月就要进场了。”刚刚撂下合伙人的电话，申爱华随即向公司员工了解该项目的进展情况，目前，VED(伟帝)投资建设有限公司在泰国曼谷成功注册，已安排专业人员对当地工业地产、酒店投资等领域进行了考察。

本报见习记者王建波

南通四院睡眠专科：年轻人失眠自救 从今天开始学会“躺平”

“如今我终于有了正常的睡眠时长，也即将去意大利继续学业了。感谢南通四院睡眠门诊的李磊主任对我的帮助。”今年26岁的李梅(化名)经历了很长一段时间夜不能寐的生活。去年原本应该去意大利留学的她被迫滞留国内，但是却要参与国外的课题和学习。中国和意大利有着将近6个小时的时差，她经常需要在凌晨和远在意大利的教授汇报科研进度。日夜颠倒的作息、繁重的课业压力导致她陷入失眠，每天只能睡两到三

个小时。“该睡的时候睡不着，不该睡的时候又老犯困。”李梅告诉记者，长此以往，她的工作学习效率低下，课题的进展也停滞不前，这些都让她焦虑不已。

好在李梅很快意识到自己的问题，于是前往南通四院睡眠门诊就诊，副主任医师李磊博士对其进行了心理评估，发现她已经有非常明显的焦虑和抑郁情绪。针对李梅的现状，李磊做了三件事。第一是帮助她合理规划生活作息时间，让她和意大利教授沟通，计算好时差，选择一

个对二人作息都没有特别大影响的时间汇报课题进度；第二是帮助李梅制定好目标睡眠时间，每周在现有基础上将入睡时间提前15分钟。通过4~5周的干预，李梅的睡眠作息逐渐变得规律，每天的睡眠时间也增加到六至七个小时；第三是配合一些促进睡眠的药物，帮助她更好地入睡。李磊告诉记者，和老年人的失眠不同，青年人的睡眠问题常表现为睡眠时相的变化。南通四院对这一类“失眠”患者的治疗不应单单是使用安眠药或者

纯粹的心理治疗，而是要配合一些行为的规范和矫正，有时候再加上经颅磁等物理治疗，多措并举。这是南通四院睡眠门诊治疗的专科特色，除了睡眠门诊的医生之外，医院还有精神康复科医师、心理治疗师，保证了综合治疗方案的实施。

“睡眠与免疫力、心理健康息息相关。睡眠不好会导致抗体水平下降，出现头晕、记忆力或认知能力的下降，还会在一定程度上导致焦虑抑郁。”李磊提醒，睡出免疫力、睡出健康是有

一定道理的。李磊介绍，现在睡眠门诊接诊的年轻人越来越多，不外乎三个主要原因：工作时间长、工作压力大、晚上玩手机。“他呼吁，只有劳逸结合才能维持更加良好的身体和心理状态，保证充足的睡眠，才能够提高工作效率。”

朱颖亮

