

最新各类工作总结(实用8篇)

总结的选材不能求全贪多、主次不分，要根据实际情况和总结的目的，把那些既能显示本单位、本地区特点，又有一定普遍性的材料作为重点选用，写得详细、具体。总结书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇总结呢？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢！

各类工作总结篇一

1. 了解各种各样不同的鸟及鸟的基本特征。
2. 培养幼儿爱护鸟的意识。

ppt□

教师重点介绍蜂鸟，啄木鸟，鹦鹉等。

1. 师：看，图片上画了很多什么啊？（鸟），这些鸟长的一样吗？

你们知道这是什么鸟吗？这只鸟的名字叫“蜂鸟”它的身体很小，就只有蜜蜂这么大，所以叫蜂鸟。

2. 师：再来看看这只鸟，这只鸟的身体看上去怎么样啊？它的名字叫啄木鸟，那你们知道它有什么本领么？它会给树木治病，是鸟中的医生。

3. 师：再来看看这只什么鸟？它的名字叫鹦鹉，你看它身上的毛漂亮吗？都有些什么颜色？鹦鹉有一个很大的本领就是会跟人一样说话，你教它什么话，它就会跟你一起说。

1. 师：谁来告诉我什么鸟最小？什么鸟最大？什么鸟会唱歌？

2. 世界上有许多不同的鸟，我们再看看其他的鸟呢？

鸟类它们都是我们的好朋友，我们要爱护它们。

教学反思

新《纲要》科学领域提出：让幼儿对周围事物，现象感兴趣，有好奇心和求知欲。于是我设计了大班科学活动《鸟的世界》，在这个活动中能激发幼儿探索欲望，使他们从小就善于观察和发现，让幼儿真正感受到科学并不遥远，科学就在身边。

各类工作总结篇二

一、喜欢酒吧

著名经济学家黄有光说过：“当经济增长和自己的兴趣爱好结合在一起的时候，人最能够感到快乐。”酒吧的文化特性和经营的特殊性，决定了你必须首先喜欢酒吧，才能够理解它、经营它。

一个成功的酒吧的老板，回头看自己开酒吧的过程，全都觉得这绝对不是一个偶然的过程，而是自己性格和爱好必然结出的果实。几乎所有的酒吧经营者，他们开家酒吧的想法都是从走进酒吧并喜欢上酒吧这种环境、气氛开始的。你可能不知道在什么时候，和谁一起，为了什么第一次走进了酒吧，你们随便选择了一个位置，你看到的，听到的，触摸到的，闻到的，所有这一切，改变了你的爱好和未来的从业发展方向。而你决定要开一家酒吧的想法，可能只是因为你在酒吧里看到的一个细小的环节，比如临座客人的一句话□bar tender不经意的一句对话或是一个转身动作。坐在酒吧舒服的椅子上，听传来的音乐中一个熟悉小节，你会随唱几句，然后觉得这就是你想要的生活。以后，你会经常光顾这家酒吧，一进门时□waiter会主动跟你打招呼，你也有了习惯的位置和

饮品，爱听的音乐和熟悉的朋友。再以后，酒吧会成为你生活中不可缺少的一部分，也就是说，经营酒吧成为你的职业。

如果你想经营一家酒吧，那么，首先你要确认一下，你是不是喜欢酒吧这种环境和气氛，是不是喜欢酒吧所代表的消费文化。

二、喜欢结交朋友

认真聆听客人的倾诉也是一种能力。能够安静地看着客人的眼睛听他讲话，不随意插话和打断客人的思路，努力听客人说完每一句话，并且为客人的激动而兴奋，为客人的伤感而沮丧，这是一个酒吧老板要具备的素质，更是酒吧老板应该具备的一种修养。

三、应该是杂家和专家

一个没有细节和不关注细节的人是没有吸引力和感染力的。作为一个酒吧的老板，你应该对任何事情都抱有极大的兴趣，并对生活的诸多事情有自己的理解、分析和认识，不人云亦云，不随波逐流。

同咖啡馆一样，酒吧也是舶来品。酒吧来自于西方，但又不能完全模仿西式酒吧。地域、气候特点和文化、消费习惯的差异，决定了酒吧的内容和形式。作为酒吧的主人，也应该是熟知中西文化，善于从中西文化的差异中找到酒吧与中国人消费习惯、消费喜好的结合点，从而确定开设酒吧的形式和消费内容。要想做到这一第点，你必须是一个杂家。

除了杂家外，作为酒吧的老板，你还必须是某一方面的专家。当然，这里所说的专家并非是指获得国家科技奖励或享受国务院特殊津贴的人，也不竖际调酒大赛的冠军。你哪怕是懂得一点中国书法，会写一手好字，或者收集到一百张以上的美国乡村音乐，弹得一手好吉它，或者是伍迪*爱伦、村上春

树的狂热爱好者，你就是所谓的专家。开酒吧需要的就是你这样的特长，你的兴趣、爱好有可能与酒吧行业风马牛不相及，但它绝对会给你的酒吧经营起到积极的作用。北京有几家酒吧，就是因为酒吧老板喜欢读书，喜欢摄影，喜欢旅游，他们经营酒吧于是成为读书人、摄影爱好者和背包族相互交流的俱乐部。

四、开酒吧也需要经营头脑

在北京，经营酒吧的老板有两种心态，第一种是利用酒吧聚集志趣相投的朋友，做自己爱做的事，实现自己的梦想，不追求酒吧盈利；另一种是单纯的商业行为，通过商业操作，努力获得最大的投资回报，功利注意的心态。不管哪一种心态，要想做一家成功的酒吧，被大多数人或小众认可的酒吧，这家酒吧必须是可持续性经营并且能够自负盈亏的。可能某一时期酒吧在支出和收入上是不平衡的，特别是酒吧初创时期，但你必须要看到酒吧的发展前景和未来的收益能力。比如说酒吧新开业或者酒吧经营处于淡季，作为一家酒吧的经营者，你必须要有一种驾驭风浪的经营，不要把商业和文化割裂开来，要有快乐赚钱的心态，不赚钱的老板不是一个好老板，不赚钱的酒吧也绝不是一个好酒吧。

酒吧也是一种产业，作为经营者，要按照该行业的规律和特点来操作和经营。酒吧首先是服务行业，所以，我们在给客人提供产品的同时，还要附加最好的服务；酒吧还是一种文化消费产业，那我们就应该利用文化的手段，赋予它更多的文化；酒吧还是娱乐产业，那我们就应该女里给客人更多的快乐和愉悦。我们不能违背酒吧产业的规律来经营酒吧，那是不明知的行为。

五、喜欢酒吧这种生活方式

在服务行业中，有一个名词叫做“夜店”。夜总会□club□卡拉ok厅、disco舞厅和酒吧等等都属于“夜店”。这些行业，

不论老板还是从业者，都是晚上工作，白天睡觉。这种生活完全大破了正常的生活习惯，生物钟也完全与别人相反。当我们有能力并且渴望经营议价酒吧时，你绝对不能不考虑这些因素，不要因为一时冲动而踏入这一领域。当你认为我应该这样生活并且能够这样生活时，那么很好，那你就来试试吧！

一 做宣传首先要确定店里风格，想要抓住哪一群体的顾客？以店里的主题做宣传

二 形式 前期中期后期 做哪一部分的宣传都是很重要的。

四 中期，就很重要了随着开业，庆典，做促销打折活动什么的，现在就要看你这个经理的能力了，看你是怎么找酒商来谈，广告费和前期他能投入多少的问题了(呵呵内部问题)给客人最大的‘实惠’是我做店的根本(我想都应该试用)广告无非就是最佳途径了，找一个卖点突出店的主题和优惠政策(因为没看你做的店的图纸和出来的效果图不好意思)

五 后期 是要维护形象的时候了，做店的是不是我店装修有多好，要给客人的感觉象回家一样的感觉，放松是最好的回报了。

市场调研分析：

一、目标市场地理环境

1、市场地理特点：区域的地貌，政治区域，城市的中心地带。

2、市场气候消费特点

二、行业环境分析目标市场主要经济指标：

1、企业所在市场当年的国内生产总值，以及历年的数据。

2、该市场的投资状况。

3、对娱乐市场影响较大的旅游方面的数据，特别是一年来接待的游客数量，以及是呈发展趋势还是衰退趋势。

4、把当地城镇居民人均可支配收入，全市职工平均工资，提供娱乐消费的收入比重，作为企业定价的参考依据。

5、全市人口统计数量，包括非农业人口及农业人口数量，用来预测ktv的客流量的大小及该地居民的消费水平和消费能力。

6、消费者受教育程度

7、消费者生活方式、休闲娱乐偏好习惯。

8、消费者人均收入。

产业环境：1、商业繁盛情况。

2、商业化的趋势与潜力。

3、地方政府优惠、扶持政策，包括消防、治安、文化、工商等政策情况。

社会环境：1当地风俗习惯。2、历史文化。3、民族结构。4、国际交往，

三、市场分析1、经济指标：当地企业经营状况、实力排列；经营形式及所占的比重；营业网点数量；从业人员数量。

2:选市场的原有企业经营现状：企业数量与竞争能力(是否已形成规模竞争?)；经营管理水平高低；经营档次高低；消费价位。

3:竞争对手分析：

b□ 传统型竞争者优势：传统优势；经营规模优势；位置优势；

政策优势。

c□ 新兴高档ktv经营者：经营类型?市场取向?是否平民化、贵族化等。经营地段：哪一区，段，装修的风格特点及选用装饰物件。经营状况：营业额、营业利润、客流量、订房数等。经营规模：店的面积、可容纳客人数量。大小各类性包厢分布及所占比例状况等。

4;消费者分析：

a□ 该市场消费者习惯、消费者类型、选择偏好等。

b□ 该市场消费者的消费特点，包括消费者的消费意识，个人或家庭的消费所占比例如何，消费水平的高低。

c□ 目标市场消费者分类：政府、企业、家庭消费、游客。

各类工作总结篇三

尊敬的'陈主任：

您好！我是_____09级____（专业名称）专业的____（姓名）。因_____（请假理由）不能上__月__日的____（课程名称）。特此请假。请批准。

此致

09级____专业班

请假人：_____

____年__月__日

各类工作总结篇四

乙方：（以下简称乙方）

甲、乙双方经友好协商，就乙方接收甲方所拥有的广州x×x大酒楼的有关事宜达成协议如下：

一、乙方同意以人民币x拾x万元整接收甲方的x x x大酒楼，本协议签订后即付定金人民币：×万元正。

二、双方决定于20__年1 2月x日开始移交。

三、甲方已存的商品其中有仓库的存货(物料及食品)、吧台的存货及出品部、海鲜池的存货，乙方依据清点数量按双方协商的价格，以人民币(现金)支付。

四、乙方按甲方提供的设备及财产清单清点(该清单上的财产归属x x x x公司所有，归乙方使用，而不能流失)，清单以外的财产属乙方接收甲方的财产：

五、甲方有义务协助乙方尽快办理营业执照的变更，法定代表人及股东的变更等手续(其变更费用由乙方负责)，原法定代表人及原股东的所有股权一并转给乙方或乙方指定的人选。

六、甲方须协同乙方办理房屋租用合同的转名手续，该于续办完后，乙方在三日内支付x拾万元人民币的押金(因甲方已有x拾万元港币的押金在业主单位)，另乙方需备好签租约所需的房产证。

七、乙方同产权单位签约时如谈及的减租条件成功的话与甲方无关。

八、甲方同意将现有员工.留给乙方(除仓管及采购外)，但乙方不用的员工需通知甲方留用：

九、双方以移交完毕后的签字日为生效时日，由此时起该酒楼的所有民事及法律责任均由乙方自行负责，由此时起，每月的5日前，乙方需按时支付租金及水电费。没办齐手续前由甲方代收代交，以出示票据为证。如现宿舍乙方留用需交每月x x x x元的租费。

十、附增加条款：

1. 与x x x x公司签订合约租金，由甲方负责协商解决，争取租金降至x x x x x元/月，至少在三年内控制在x x x x x元/月以下。否则，乙方不同意接收甲方的x x x大酒楼，甲方应在7日内退还乙方定金x万元正。

2. 如各种移交手续，包括营业执照、法人、股东变更，与x x公司租约变更等手续无法办齐，甲方应在7日内将定金人民币x万元正退还给乙方，乙方即移交场地，并清算债权债务，如7日内不退还定金，将追究甲方双倍赔偿的法律责任。

甲方： 乙方：

代表： 代表：

年 月 日

各类工作总结篇五

本人承诺_____公司向本人转让_____公司的. 100%股权价值_____元人民币，本人愿完全履行并提供连带责任保证，特立本承诺向你司承诺下列各项：

一、 承诺责任范围：保证本人完全履行购买股权的还款义务，及因不履行或不完全履行而应向你司支付的股权价值本金、利息、费用、违约金、损害赔偿金及你司为实现债权的费用等。

二、 承诺款项的交付时间为20xx年xx月xx日之前，每逾期一日你司支付日万分之八的违约金，以每年在_____公司和_____公司的分红及个人的财产、不动产为担保。

三、 本承诺为连带的、无条件的、不可撤销的、独立的，本保证的效力不受主合同效力的影响，不因主合同无效而无效。保证人对债务人因主合同无效而应承担的责任承担连带责任。

四、 本承诺生效后，主合同的任何条款的更改或补充，包括同意债务人延期履行，不论是否征得承诺人的书面或口头同意，保证人均继续根据本承诺书承担连带保证责任。

承诺人：

xx年xx 月xx 日

各类工作总结篇六

甲方：(以下称为甲方)，性别：男□x年x月x日出生，身份证号码：

乙方：(以下称为乙方)，性别：女□x年x月x日出生，身份证号码：

甲、乙双方情投意合，决定结婚。为使双方以后婚姻家庭生活有序进行，就有关婚姻关系存续期间的财产、子乙抚养、老人赡养的处理及婚后义务遵循自愿、平等、公平的原则，经甲乙双方协商后，达成协议如下：

一. 财产

1. 甲乙双方协议于婚姻存续期间对双方婚前财产按以下方法处理

(1). 位于xx市xx区路号xx小区号楼xx室房产属于甲方婚前个人财产。

(2). 署名为甲方的xx牌型号汽车由甲方单独出资购买，属于甲方婚前个人财产。

(3). 甲方名下的存储于xx银行的xx元存款为甲方婚前个人财产。

(4). 甲方于证券公司所开设帐户下的股票，基金等有偿证券为甲方婚前个人财产。

(5). 甲方于基金公司所开设账户下的基金为甲方婚前个人财产。

(6). 甲方于婚前所取得的其他收入，属于甲方婚前个人财产。乙方于婚前取得的其他收入，属于乙方婚前个人财产。

(7). 其它未指定的财产，按照财产实际署名确定其所有者。

(8). 达成婚姻关系时，仍未明确所有者的财产按共同财产处理。

(9). 甲、乙双方婚前有明确所有权的财产，在甲、乙双方结婚后仍归甲、乙各自所有。若发生离婚，一方死亡等原因致婚姻关系终止，任何一方不得对另一方的婚前财产主张所有权。

(10). 甲、乙双方对各自的婚前财产拥有自由处分的权利，任何一方不得对另一方处理婚前财产的行为进行干涉。

(11). 甲、乙双方婚前各自所产生的债务，由各自独立承担，另一方不负清偿责任。

2. 甲乙双方协议婚姻存续期间所得财产按以下方法处理

(1). 甲方名下的不动产，存款，股票，基金等有偿证券及其收益均属于甲方个人财产。

(2). 乙方名下的不动产，存款，股票，基金等有偿证券及其收益均属于乙方个人财产。

(3). 甲方工资，奖金及其他劳动所得属于甲方个人财产，乙方工资，奖金及其他劳动所得属于乙方个人财产。

(4). 意外所得按照财产实际署名确定其归属。

(5). 其他财产按照财产实际署名确定其归属。

(6). 署名不明确，未署名的财产一律视为共同财产。

(7). 甲、乙双方共同出资负担家庭生活。每人每月出资人民币x元。当月实际支出超出部分由双方协商解决。当月盈余作为共同财产存入联名账户。

(8). 甲、乙双方对共同财产出现疑问时优先按照本协定处理，在本协定条款之外的部分由双方协商解决。协商失败，由双方各自举证，按照相关法规依法处理。

(9). 甲、乙双方对各自的婚后个人财产拥有自由处理的权利，任何一方不得对另一方处理婚后个人财产的行为进行干涉。

(10) 婚后共同财产的处理必须在双方共同认可的情况下进行。任何一方不得单独处理。

(11). 甲、乙双方婚后各自所产生的债务，由各自独立承担，另一方不负清偿责任。

(12). 婚后所产生的共同债务，由双方共同负责。

(13). 当婚姻终止时，共同同财产由甲、乙双方平均分割。

(14). 当婚姻终止时，共同债务由甲、乙双方平均分割。

(15). 当婚姻终止时，甲、乙双方各自的财产仍归属于甲、乙双方个人。

(16). 如不幸两人离婚(双方无其他过错的情况下)，财产分配如下：

1. 若乙方在甲方无约定过错的情况下提出离婚，乙方一次性补偿甲方x元，双方共同财产平均分配。

2. 若甲方在乙方无约定过错的情况下提出离婚，甲方一次性补偿乙方x元，双方共同财产平均分配。

3. 甲乙双方，不能有关系暧昧、影响婚姻家庭的异性朋友。如果签订协议前有，请立刻断绝联系，不再往来。如有发生，发现同样视为过错行为，按照协议解决问题。

(17). 如果甲乙双方双方今后有过错(包括婚外情、婚外性、与他人同居、重婚、欺骗、撒谎、家庭、遗弃、虐待、吸毒、等等越轨或违法行为)，造成夫妻感情破裂而离婚的(包括协议离婚、甲方或乙方向提起离婚)，过错方在离婚生效之日起，一次性赔偿另一方人民币x元。夫妻共同财产平均分割。

(18). 如因其中一方死亡而导致婚姻终止的情况下，财产分配如下：

1. 当其中一方因意外，疾病死亡而导致婚姻终止的，生存方独享全部共同财产，死亡方个人财产按照其遗嘱处理，无遗嘱的按照相关法律处理。

2. 当其中一方因死亡而导致婚姻关系终止，生存方与其死亡有重大关联，直接原因，间接原因时。死亡方遗嘱中分割财产给生存方的条款全部失效，生存方失去共同财产的所有权，继承权。对死亡方个人财产的继承权。并支付80%个人财产给死亡方个人财产继承人作为补偿。

3. 当其中一方因死亡而导致婚姻关系终止，有三人或三人以上对生存方的关于死亡方个人财产继承权提出质疑或反对时，生存方失去对死亡方财产的继承权。共同财产按照相关法律进行分割。

二. 子女

1. 子女为夫妻双方共同抚养，教育。

2. 当婚姻终止时，甲方独享子女的抚养权，监护权。

3. 当婚姻终止时，子女抚养权，监护权以外的其他权利由甲、乙双方共享。

4. 当婚姻终止时，子女已具备独立选择自己抚养人及监护人的能力，以子女自己的选择作为最优先选择。

5. 当婚姻终止时，甲方独享子女的抚养权时，乙方每月支付甲方子女抚养费x元。该费用每年变更一次，变更幅度以上一年国家gdp增降幅度为唯一参考幅度。到子女满18周岁时，终止支付。

6. 当婚姻终止时，甲方独享子女的抚养权时，乙方可以一次性支付甲方子女抚养费x元。以后不用再行支付。

7. 当婚姻终止时，子女自己选择抚养人及监护人的情况下，甲乙双方共享包括抚养群，监护权在内的所有权利，但由于子女自己选择的抚养人行使抚养行为。所有费用由双方共同承

担。直到子女满18周岁。

三. 老人赡养

1. 协议双方父母具有同等地位。享有同等待遇。
2. 协议人双方同甲方父母同居。
3. 协议人双方必须对甲方的父母的吃、穿、住、行负责。
4. 协议人乙方对去看乙方父母拥有决定权。

四. 签订本协议的目的，是为了甲乙双方和睦相处，互敬互爱，衷心希望双方能白头偕老。所以双方必须遵守本协议约定的内容，如有违反则自愿按协议约定内容执行。

五. 甲乙双方因为履行协议发生争议，应当本着诚实信用的原则协商加以解决。双方自愿签定，清楚了解其协议的法律效力，并遵守约定内容。

六. 该协议为不可更改协议。

七. 在协议双方同意的情况下可以补充条款。当补充条款与原有条款冲突时，补充条款作废。

八. 该协议有效期自签订之日起，至双方均死亡，或协议内条款全部执行完毕之日终止。

九. 该协议的唯一解释权归甲方所有。当甲方的解释内容与乙方或其他人理解有冲突时，以甲方所解释内容为唯一解释。

十. 本协议一式x份，双方各执一份，见证人一份，自双方签字之日起生效。

甲方(签章)： 乙方(签章)：

见证人(签章):

x x年x x月xx日

各类工作总结篇七

尊敬的领导

俗话说的好“民以食为天”、“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌。”这两句话充分说明了食物对人们的重要性，因此对于食物的安全程度，我们不得不关心。根据近期内对杨陈管理所食堂的观察，发现不少安全问题。鉴于此针对我们自身的问题我提出以下几点建议：

- 1 食堂必需制定有关的卫生的管理规定，定期的检查。
- 2 生、熟食物必需分开存放，严禁携带农药、杀虫剂等化学试剂进入食堂防止中毒。
- 3 米、菜要清洗干净，食物要煮熟。饭菜煮熟后要加罩盖好。
- 4 要定期做消除蟑螂，苍蝇和灭鼠的工作，防止疫病发生。
- 5 工作人员必须定期体检，确认食堂工作人员身体健康。
- 6 工作人员在工作时必须穿工作服带口罩带帽子讲究卫生(不得在厨房吸烟)。
- 7 严禁非食堂工作人员随便进入厨房和食品加工间
- 8 每天小搞卫生，每周大搞卫生一次，食堂内不许堆放杂物，饭堂的泔水和垃圾要当天清理。
- 9 保证用电的安全，定期和不定期的检查电线、电路、开关、

插座，发现损坏和隐患及时更换和排除：

10 做好防火等措施。

11 建立公司食品安全工作监督的长效机制；建议明确1到2名食品监督员专门负责食品卫生监督工作，协助卫生、质监等部门抓好公司食堂食品卫生监管工作。各站设立一名食品卫生监督员，全程监管学校食堂卫生。各级食品卫生监督员要定期和不定期的向主管部门汇报工作，遇突发事件应及时处理和上报。

第二 守于食物得营养搭配

在校学习期间我的老师经常会告诉我们一句话“吃的饱不如吃的好”什么是吃的好？并不是我们平时所想生活条件好了大家天天有肉吃就是吃的好，其实不然我们所指的吃的好是指食物营养搭配合理，使我们能吃出健康。这就是我们的吃的好，由于工作的需要不管是领导还是最基层的手续费大家不是久坐就是久站这样很容易给大家带来身体上的各种毛病在这给大家提个建议：久坐和久站都对人体的肾脏危害很大所以建议大家在饮食的时候少吃辛辣，枸杞和五味子的补肾作用甚佳。枸杞可以直接泡水喝，五味子性温、味酸，可将3—5克五味子文火炒至微焦后，与适量绿茶和蜂蜜一起用沸水冲泡5分钟，制成五味子茶，常饮可振奋精神、补肾益肝。常吃核桃、莲子、榛子、杏仁等坚果，可以补脑、补肾。上夜班的时候我建议大家可以少量适当的和点绿茶因为绿茶可以抗衰老、降血脂、抗疲劳、瘦身减脂、防癌、和改善消化不良等。

食堂做早饭的时候我建议最好把饭菜做的清淡些而且早上最好不要做油炸食品，油炸食品对身体的危害很大。早上是个排毒的过程饭菜清淡有助于身体的排毒。每天早饭的时候都有小米粥喝我觉的这个非常的不错因为小米含有较丰富的蛋白质、脂肪、钙、铁、维生素b1等营养成分，有“健脑主

食”之称。小米还有防治神经衰弱的功效。但是在此同时我建议在小米粥中加入 枸杞、核桃和大枣因为枸杞子含有丰富的胡萝卜素，维生素a[]维生素b1[]维生素b2[]维生素c[]钙、铁等，是健康眼睛的必需营养。常喝枸杞菊花茶能起到养肝明目的功效。核桃具有补气养血、润燥化痰、温肺润肠、散肿消毒等功能。大枣营养十分丰富，含有对人体有益的14种氨基酸，维生素含量高出苹果、香蕉几十倍，而且能补血养气。凉菜我们吃的是胡萝卜，虽然胡萝卜富含蔗糖、葡萄糖、淀粉等，其中以维生素a的含量最多，其作用和鱼肝油相似。此外，胡萝卜还含有丰富的胡萝卜素，可维护眼睛和皮肤的健康。但是我觉的不太适合我们的工作人员我建议做洋葱拌木耳这个凉菜洋葱含有抗血小板凝聚的物质，能够稀释血液，改善大脑供血，对消除心理疲劳和过度紧张大有益处，每天吃半个洋葱可以收到良好的健脑效果。黑木耳具有益智健脑、滋养强壮、补血治血、滋阴润燥、养胃通便、清肺益气、镇静止痛等功效而且黑木耳含有丰富的纤维素和一种特殊的植物胶质，能促进胃肠蠕动，促使肠道脂肪食物的排泄，减少食物脂肪的吸收，从而起到减肥作用。黑木耳中的胶质，有润肺和清涤胃肠的作用可将残留在消化道中的杂质、废物吸附排出体外。对于我们的收费员天天要和汽车尾气打交道，对于此黑木耳是个很好的食物。

还有早餐对鸡蛋的食用我的建议是每天大家最好食用数量是1到2个因为鸡蛋的蛋白质丰富 磷脂含量较高，要是食用过多便会引起胆固醇偏高造成血胆固醇含量过高，引起动脉粥样硬化和心、脑血管疾病的发生还会增加肝脏与肾脏的负担。对于中午和晚饭我建议是在做饭的时候不要太过油腻，饮食油大，吃油多，可导致血液中的胆固醇和脂肪酸过多。而这些过多胆固醇和脂肪酸会附着沉积在血管上，造成动脉硬化，最终还会形成血栓。血栓一旦阻塞心血管，结果就是心脏病发作；一旦阻塞脑血管，结果就是脑中风。另外要是有可能的话我建议不要食用腌制品因为腌制品中含有亚硝酸盐对人体会致癌。要是一定要吃的话我建议给饭菜里面搭配点葱和蒜，因为能抑制亚硝酸盐转变为亚硝胺。此外，大蒜所含的

含硫化合物可抑制肠胃道细菌将硝酸盐转变为亚硝酸盐，进而阻断了后续的致癌过程。葱也具有防癌的作用。葱的黏液中含有多醣体，可以抑制癌细胞的生长。

尊敬的各位领导，为了我毛司的全体员工的健康，请考虑下我的请求吧！

各类工作总结篇八

为了更好地服务于人民群众,提高服务质量,改善服务态度,提高人民满意度,提高医院的社会效应,为医院营造良好的发展氛围,本人特向社会做出以下承诺:

一端正服务态度,加强护患沟通,构建护患和谐,增强职业荣誉感

为了更好地服务于人民群众,提高服务质量,改善服务态度,提高人民满意度,提高医院的社会效应,为医院营造良好的发展氛围,本人特向社会做出以下承诺:

一端正服务态度,加强护患沟通,构建护患和谐,增强职业荣誉感,工作中做到文明服务,热情服务,主动服务,优质服务,切实维护人民群众的健康权益,为病人提供接受治疗的最佳状态。

二加强业务学习,提高专业技能,遵守诊疗技术规范,工作中做到及时快速,准确无误。

三遵纪守法,遵守医院各项规章制度,遵守劳动纪律,恪守职业道德,全心全意为患者服务。工作期间不大声喧哗,聚集聊天,需要加班时,随叫随到,不找客观理由搪塞。

以上承诺本人坚决做到,如有违犯,一经查处请领导给予严肃处理。