

## 东方美谷“高颜值”亮相进博会

200多件进口产品展示“中国化妆品产业之都”的国际风范

**本报讯 (孙燕)**首届中国国际进口博览会将于11月5日在国家会展中心(上海)拉开帷幕,“东方美谷”也将亮相进口商品展销中心,向世界展示“中国化妆品产业之都”的国际化风采和形象。这也是上海各区唯一在国家会展中心(上海)设立常年展厅的区。

据了解,这个占地165平方米的“东方美谷”展厅,以展览、展示化妆品、食品、药品等“东方美谷”进口产品为主。目前,上海上美化妆品有限公司、上海域亦实业发展有限公司、中耘生物科技股份有限公司、上海倩菲儿化妆品有限公司、乌尔特啦贝及东方美谷韩国园内落户的啍啦济州、恩蒂、雅宝丽、艾凯、珂碧、高桥、珀啦茵奥莱、里恩美迪派、优恩碧等14家公司已率先入驻展厅,带来了来自日本、韩国、

美国、比利时、瑞士、泰国等国家和地区的Ms.Su、One Leaf Tokyo、Cosmetea、PARAJEJU、Lipping、Skin day、Dolphinus、H.Y-GIN、REBIRCELL、NATURE&、EL-CURE、kbcosmetics、Derm.allMatrix、CIE-SKIN、primeora、Ultra V等29个品牌日用化妆品、食品等近200件产品。

除展示外,“东方美谷”展厅还设立了东方美谷体验中心,客户进到展厅内,可以任意体验“东方美谷”的产品,从而走近“东方美谷”、参与“东方美谷”。作为参展的“东方美谷”企业,也将通过展厅了解其他国际同行的产品、品质和服务,助力“东方美谷”走向“一带一路”,打开“东方美谷”的世界之窗。

未来,奉贤还将复制推广这一模式,让越来越多的“东方美谷”展厅走进国内、



国际一线城市,打响“东方美谷”国际化品牌,同时,也将结合中央、市委关于东西部扶贫协作和对口帮扶工作要求,以“东方

美谷”展厅为平台,号召“东方美谷”企业参与东西部扶贫协作和对口帮扶工作中,助力脱贫攻坚。  
来源:《奉贤报》

### 情满金秋 爱在夕阳

**本报讯 (张妙磊)**重阳佳节来临之际,10月16日,东方美谷集团的志愿者们在社区工作人员的带领下,带着慰问品到金水苑小区慰问了9名百岁老人、孤寡老人、失独老人及老战士。

据悉,从2017年下半年开始,东方美谷集团与“拾光”摄影工作室合作,启动“东方美谷·爱在夕阳”志愿服务项目,主要为全区敬老院的老人免费拍摄照片、赠送相框,以及给孤寡老人过生日等。

### 中车联合体和东方美谷签约——

## 重大项目为园区再添翼

**本报讯 (邵凌云)**10月24日,中车联合体和东方美谷企业集团股份有限公司项目签约仪式在园区顺利举行。会议由集团党委副书记、总经理龚晓主持,集团党委书记、董事长朱德才,大众交通(集团)股份有限公司副总经理董继缘,中车城市交通有限公司党委书记、董事长顾一峰出席仪式并讲话。

会上,集团党委委员、副总经

理王钢强代表集团先后跟上海中振交通装备有限公司、大众交通(集团)股份有限公司的联合体签署了“中车全球电车中心”项目,跟上海中车城市交通建设投资有限公司、上海中车绿脉股权投资基金管理有限公司的联合体签署了“中车双创基地”项目。

据悉,中车全球电车中心将打造中车全球最先进的全系统“展

示、销售、体验、定制、数据管理”平台。一期规划投资5亿元,建成达产后可实现并表计税销售30亿元以上。

中车双创基地将推动产业链上下游工业设计、文创传媒、材料创新、数据运营、金融租赁等成长型企业和合作企业总部注册落户,总投资6亿元,建成达产后可实现百亿级销售规模的产业集群。

### 信息集纳

#### 云健康并购世纪劲得生物

**本报讯 (黄月)**近日,云健康基因科技(上海)有限公司并购北京世纪劲得生物技术有限公司的签约仪式在北京举行。

此次并购,标志着云健康在精准医学转化应用的基因组学科技上,再添新生力量,云健康将以此为契机,以基因组学科技、细胞生物医学技术为科研“双翼”,打造云健康科研孵化平台,推动云健康全产业链的稳健发展。双方领导出席并见证了此次签约仪式。

#### 慧渡医疗获美国CAP认证

**本报讯 (冯钰韬)**近日,慧渡医疗集团公司旗下的慧渡(上海)医疗科技有限公司宣布顺利通过美国病理学家协会实验室质量体系的现场考核,其二代测序分子检测实验室正式获得CAP认证。此前,慧渡医疗位于美国加州硅谷的实验室在今年6月获得美国CLIA实验室资质认证。

#### 重庆市永川区人大考察团访问晨冠

**本报讯 (王芳)**10月18日,重庆市永川区人大考察团一行,在奉贤区人大常委会副主任马建根,区人大财经委、常委会预算工委主任顾雷钟的陪同下,莅临上海晨冠乳业参观调研,晨冠常务副总裁张艳杰全程接待。

### 携手上海商学院、浦发银行奉贤支行、奉贤浦发村镇银行——

## 东方美谷集团创新国有企业党建工作新模式



**本报讯 (蒋秀枝)**金秋送爽、粮果飘香。10月29日,上海商学院文法学院党总支书记费黎艳,浦发银行奉贤支行党总支副书记、副行长朱颖,奉贤浦发村镇银行党总支书记、行长张建中,东方美谷集团党委副书记、纪委书记、工会主席钟慧英代表四方进行党建共建签约,上海商学院党委副书记楼文高教授和浦发银行上海分行党委副书记张炳泉为“商悦读书会”揭牌。

东方美谷企业集团党委书记、董事长朱德才在致辞中说,此次四方党建共建,是集团作为区属国有企业进一步深入贯彻落实市、区国有企业党的建设工作会议精神、创新国有企业党建工作的有益尝试,是面向未来、携手共进、协力共赢的重要举措。

据悉,四方党建共建近期将实施的具体内容有:文法学院将通过“商悦读书会”这一平台,负责开展三场亲子阅读活动,一期6次沪语教学活动,并每月开展“书单来了”,推送书单,适时举办读书分享会。浦发银行奉贤支行、奉贤浦发村镇银行将开展“普惠东方”活动,负责开展金融讲座、参观浦发外滩总行,用通俗的语言解释专业的知识,普及日常生活所需了解的金融信息,消除金融盲点,排解金融忧虑。东方美谷集团将开展“美谷沙龙”系列活动,负责开展四期“美丽·健康”企业家午餐沙龙,两期“雅·韵”女企业家沙龙,四期“青春·活力”青年人才沙龙。

会上还进行了“生日心愿卡”认领活动,商学院爱心贵州社事先收集了来自贵州山区的41位贫困儿童的生日心愿。活动现场,一张张孩子们心愿卡片格外显眼,一个书包,一个篮球,一副羽毛球拍……大家纷纷在生日心愿卡认领表上签上了自己的名字,41张心愿卡很快被认领一空。

【调研手记】

# 知“企”知“己” 战无不胜

东方美谷企业集团股份有限公司党委委员、副总经理 窦春麟

目前园区正紧抓历史发展机遇,知势而为、应势而行,全力打造毗邻虹桥枢纽的东方美谷核心区,作为园区管理者,我始终认为要想打赢这场转型发展之“战”,则必须知“企”知“己”。而此次“大调研大走访”活动在全区深入开展,则为我们更直观地深入了解企业、了解园区现状提供了一个契机。

今年3月,我和第五调研小组的组员们一道开始走访调研工作。在走访过程中,我发现企

业或多或少都对工商、税务的各项政策以及和政府职能部门沟通中都存在一些问题,有些问题严重的甚至在一定程度上影响到了企业的发展。

上海友迪斯数字识别系统股份有限公司的企业负责人告诉我,近期公司因研发成本过高被税务风控部门监控;中康中卫对工商部门跨区抽查仓库和设备感到疑惑的同时也希望政府部门能简化医疗器械经营许可的审批流程;此外还有

部分企业在环保、拆违等方面都遇到困难,希望政府职能部门能给企业一定过渡期来解决问题。

在不断收集问题的同时我也在不停地反思,该如何更好地帮助企业及时了解政策,加强与政府职能部门之间的沟通。在当今社会,企业发展除了资金以外制度性成本也是一项重要的成本,如果能帮助企业第一时间了解政策,就可以帮助企业少走弯路甚至节约不少

不必要的开支。因此我认为我们一是要合理利用园区现有资源如微信公众号、园区报纸、平台短信等加大政策宣传力度,实施点到点的精准推送服务,将政府部门出台的新政策和园区对企业人才、融资等方面的扶持政策第一时间主动推送给企业,让企业从被动了解转为园区主动告知。二是可以建立一个类似市民热线的有效的沟通机制如网上信息政策共享平台、咨询服务平台等,让企业

遇到困难第一时间可以找到园区的相关职能部门帮助企业解决难题。

通过这次大调研,我深刻感受到当园区调整产业结构从农业园区到生物科技园再涅槃成为东方美谷的同时,我们如何知“企”找准他们的难点、痛点,同时知“己”对园区和企业共同存在的问题进行统筹规划,对企业个别问题按需服务,正是园区在这场转型发展之“战”中需要考虑的。

【美谷人物】

## 走在第一线 真情作奉献

——记东方美谷企业集团第四次经济普查办公室副主任曹旭凯



第四次经济普查是一项重大的国情国力调查。作为曾经经历第三次经济普查的一名普查指导员,担任了东方美谷集团第四次经济普查办公室副主任的曹旭凯,深感自己责任重大。

### 高度重视 统筹安排

为了保证东方美谷第四次经济普查顺利开展,年初他就开始筹备四经普各项准备工作。在经费落实方面,在人员选调方面,对外招聘两名全职人员,并从相关部门抽调了责任心强,有重大普查工作经验,且有统计、会计业务知识的业务骨干

充实到普查队伍;在普查区域划分方面,根据实地走访情况进行科学划分。市、区四经普领导小组成立之后,立即严格按照市、区经普办的要求组织实施,成立东方美谷集团经济普查领导小组,为四经普的顺利开展打下扎实基础。

### 广泛宣传 提高认识

“兵马未动、粮草先行”。曹旭凯通过实地走访,请物业公司配合在产业集聚区、各村、居委会等显要位置悬挂第四次经济普查宣传横幅,在商业楼宇写字楼、食堂等人员密集地方放置四经普宣传海报,通过东方美谷微信公众号、《东方美谷》报等媒体宣传四经普工作。

### 精心组织 指导培训

根据区普查办要求,他组织集团经普办普查指导员和普查员积极参加“奉贤区第四次经济普查单位清查工作培训会”。为巩固培训内容,保障清查工作的顺利开展,他积

极组织普查员、园区内实业型企业、物业公司参加清查培训工作。

### 身先士卒 带头垂范

曹旭凯实地走访了解每个普查小区情况,对普查员进行合理分组,并按实际情况合理调剂人员,安排机动人员和已经完成所负责的普查小区的普查员帮助其他区域的同志;针对有难点的普查对象,他积极与当地物业公司、招商办进行交流,确保清查工作有序进行;针对普查员在清查工作中碰到的问题,他及时汇总问题,耐心解答。

### 严格把关 确保质量

“确保质量、宁重不漏”,这是他对普查员的要求。为了确保清查工作质量,曹旭凯深入普查第一线,和普查员一起入户清查。他利用晚上、周末休息时间对普查员的过录表、清查表进行审核,发现有问题的,他会及时跟普查员联系,共同协商解决问题的办法和措施。

第四次经济普查工作是一项漫长的工作,但他始终主动担当、精心组织,和普查员一起走在普查的第一线,用真情和激情贡献自己的力量。

【品牌故事】

## 海利:海纳百川 利从益来

作为一家专业的动物保健品公司和知名动保企业,海利生物以呵护动物健康为己任,产品和服务涵盖了家畜、家禽以及宠物等多个领域,能够为预防动物疾病、改善动物福利和提高养殖户的生产效益提供综合解决方案。

海利生物成立于1981年,前身为上海松江生物药品厂,2002年转制成为民营企业,从此踏上了企业腾飞之路。

2005年,海利生物投资1.8亿元人民币,在上海奉贤经济开发区建立了新的GMP生产基地,于2006年1月正式投产运行。2010年,海利生物引进风险投资,成为一家中外合资企业。2011年,公司启动IPO工作,进军资本市场。2013年,和阿根廷生源霸科公司合资兴建的杨凌金海生物技术有限公司口

蹄疫疫苗生产基地正式奠基启动,口蹄疫疫苗产品于2017年正式上市销售。2015年5月15日,海利生物(证券代码:603718)A股股票在上海证券交易所挂牌并正式上市交易。2018年5月24日,海利生物禽流感DNA疫苗获得国家一类新兽药注册。

多年来,海利生物始终坚持科技创新之路,以市场为导向,以产品

为依托,通过引进技术消化吸收、与知名科研机构联合开展疫苗研发和成果转化等形式,先后开发出市场需求大的预防猪蓝耳病、猪传染性胃肠炎及腹泻、猪圆环病毒病等近年来猪病防控中的主要疫苗产品,使得公司的产品系列进一步丰富,一跃成为国内动物疫苗产品最齐全的公司之一。

来源:海利生物



企业动态

## 环湖绿色徒步行

本报讯(朱晓霜)10月18日,上海奉浦现代农业科技有限公司工会联合会组织开展上海之鱼环湖绿色徒步行。

上海之鱼是以鱼身为中心的圆环水道。全体成员在工会主席郑社教的带领下,身着便装,精神抖擞,迈着矫健的步伐,完成了这一次富有意义的环湖之行。

## 食品安全知多少

本报讯(王芳)9月28日,晨冠乳业隆重举办主题为“奉行品质、贤满天下”的晨冠乳业2018年“质量月”食品安全知识竞赛活动。来自产品、生产、技术研发、质量等部门24名选手积极参加本次竞赛。最终评选出团队及个人一、二、三等奖。



## 莱士健儿赛场忙

本报讯(陈丽娟)10月20日,首届莱士杯俱乐部联赛火热开赛,大家通过体育竞技的方式表达了对上海莱士30周年的诚挚祝福。

本次俱乐部联赛的项目包括足球赛、篮球赛、羽毛球赛和乒乓球赛。篮球赛打响俱乐部联赛第一枪,莱士勇士队夺得篮球赛冠军;乒乓球赛,张永明、司蓉分获男女单打冠军;徐俊、张永明夺得双打冠军。羽毛球赛,陆武其、朱雪莲分获男女单打冠军,朱雪莲、陆武其同时荣获双打冠军;足球赛,莱士切尔西队战胜莱士曼联队夺得冠军。

## 交流网上农产品

本报讯(邵连忠)10月25日,河南省驻马店市农业局局长张中林、泌阳县农业局局长赵太宽、顶信公司偃伊科河南负责人张一正、偃伊科河南项目助理王宏宽一行到农交所进行考察,学习农产品网上交易情况。农交所所长陆青青、副所长沈礼热情接待,并进行了交流讨论。

## “龙血环线”越野跑

本报讯(吴超荣)日前,自然堂新男士在喜马拉雅举办了一场中国西藏独一无二的高海拔百公里极限越野跑赛事——龙血100鲁朗环线FKT(fast known time,代表特定路线已知最快时间)。赛道全程100公里,总计爬升5323米,平均海拔4050米,最高海拔4780米,串联起了喜马拉雅世界级景观。



政策法规

# 10月起执行的新税收政策

个税施行新的扣除费用标准和税率

新个税法于2019年1月1日起施行,2018年10月1日起施行最新扣除费用标准和税率。财政部、国家税务总局发布《关于2018年第四季度个人所得税扣除费用和税率适用问题的通知》(财税〔2018〕98号),对纳税人在2018年10月1日(含)后实际取得的工资、薪金所得,扣除费用统一按照5000元/月执行,并按照通知所附个人所得税税率表计算应纳税额。

对关于个体工商户业主、个人独资企业和合伙企业自然人投资者、企事业单位承包承租经营者2018年取得的生产经营所得,扣除费用按照5000元/月执行,前三季度扣除费用按照3500元/月执行。

企业税务注销程序办理进一步优化

国家税务总局发布的《关于进一步优化企业税务注销程序的通知》(国税发〔2018〕149号)明确,自2018年10月1日起对符合情形向市场监管部门申请简易注销的纳税人,可免于到税务机关办理清税证明,直接向市场监管部门申请办理注销登记。

对未处于税务检查状态、无欠税(滞纳金)及罚款、已缴销增值税专用发票及税控专用设备,且符合下列情形之一的纳税人,优化即时办结服务,采取“承诺制”容缺办理,即:纳税人在办理税务注销时,若资料不齐,可在其作出承诺后,税务机关即时出具清税文书。

跨境电商综试区零售出口货物税收政策明确

财政部、税务总局、商务部、海关总署联合发布《关于跨境电子商务综合试验区零售出口货物税收政策的通知》(财税〔2018〕103号),自2018年10月1日起,对综试区电子商务出口企业出口未取得有效进货凭证的货物,同时符合一定条件的,试行增值税、消费税免税政策。

新办纳税人首次申领增值税发票时间压缩

国家税务总局发布的《关于新办纳税人首次申领增值税发票有关事项的公告》(国家税务总局公告2018年第29号)明确,满足条件的新办纳税人首次申领增值税发票,主管税务机关应当自受理申请之日起2个工作日内办结,有条件的主管税务机关当日办结。

来源:上海税务



以案说法

“赚钱”好轻松,一笔进账36万

## 这家人专做“截胡”诈骗生意

案例回顾

今年7月初,家住南京六合的赵女士,被一个自称是淘宝客服的工作人员骗走了5万元。

骗子声称,赵女士两个月前在网上买的衣服甲醛超标,如果将衣服销毁,会得到双倍的赔付,信以为真的她很快落入了骗子的圈套。

赵女士报警后,民警通过调取银行流水,发现被骗的钱在武汉一家银行的柜台上被人取走了。

民警初步判断,取钱的可能是骗子的马仔,可是当民警赶往武汉后才发现,取走钱的居然是这张银行卡的卡主刘某。

当刘某落网后,民警才得知,原来刘某并不是实施诈骗的骗子,而是给骗子提供账户的普通市民。

一条银行卡的黑市交易产业链随之浮出水面。原来,骗子在网上发布收卡的广告信息,让市民到银行实名办卡,然后把卡卖到黑市,收卡人再将这些卡交易给骗子,目前市场上的售价在五百元一套。

一家人专门拦截诈骗赃款曾一次进账36万,刘某既然已经将自己实名注册的储蓄卡出售了,为什么还能取走赵女士被网上诈骗来的钱款呢?原来刘某在钱还没有被骗子取走前,就成功地“截了胡”。刘某在办卡的时候留了一手,把银行卡捆绑了第三方提醒,当骗子实施诈骗得手以后,他也能收到进账的短信,然后通过电话银行将银行卡挂失冻结,再通过柜台把钱取了出来。

随着调查的深入,民警查实,刘某全家都在出售自己办理的银行卡,他的女儿是带头人,不仅督促家人办卡,而且还教授家人如何拦截提留赃款。

案例分析

这些参与黑卡交易,又拦截诈骗赃款的市民,往往动机不纯,认为即便取走诈骗分子的钱款,对方也惧怕犯罪事实公开,只能吃哑巴亏。警方提醒,千万不要为了贪图眼前的一些小利,为骗子做了嫁衣。

来源:浙江省网上税务局

### 招聘信息

园区企业诚聘英才

#### 上海雪榕生物科技股份有限公司

公司创立于1997年。经过19年的发展,已经由传统的保鲜蔬菜出口种植加工企业转变为以现代生物技术为依托,以工业化方式生产农产品的现代农业企业。2016年公司在深圳证券交易所创业板成功挂牌。

招聘岗位:品保员

·最低学历:中技

·招聘人数:1(男女不限)

·工作经验:1年(应届毕业生亦可)

·薪资:3600-4000元/月

·上班时间:8:30-17:00;做五休二,其中每周有2-3天6:00-18:00(3个人轮岗)福利:每年体检,节假日福利,缴纳五险一金。

·职位描述:

1、负责生产工艺过程中稳中有各项参数的检测;2、负责生产洁净区环节的现场操作、设备保养监督;3、负责半成品取样及温度监测、监督,负责洁净区域的环境监测;4、负责菌种生产的抽查;5、每日检测数据报表制作。

公司地址:上海市高丰路969号(望园路高丰路往西到底)

联系电话:32555029 唐女士

#### 上海莱士血液制品股份有限公司

公司成立于1988年,2008年在深交

所中小板挂牌上市。上海莱士已在近20个国家注册,是国内少数能够出口血液制品的生产企业。

招聘岗位:HR- 员工服务岗

工作职责:

1.执行并完善员工入职、转正、调动、离职等相关政策及流程;2.维护人力资源管理信息系统及员工档案;3.员工考勤异常统计及协助处理相关流程;4.协调各部门进行招聘、培训和绩效考核等辅助工作;5.领导交待的其他工作。

任职资格:

1.大专或以上学历,人力资源或财务相关专业,一年以上相关工作经验者优先;2.熟练使用Word、Excel、Powerpoint及PS等相关软件者优先;3.了解国家各项劳动人事法规政策;4.吃苦耐劳,工作细致认真;5.具有相应的书面、口头表达能力。

月薪:5000-7000元(根据资历可调整)

工作地点:上海市望园路2009号

简历投递:raashr@raas-corp.com

#### 莱博药妆技术(上海)股份有限公司

公司作为一家高新技术企业,于2014年在新三板挂牌,专注于以中草药和生物技术为特色的功能护肤品的研发和创新。研发团队拥有超过40名研发人员,拥有超过30项专利。

招聘岗位:化妆品法规专员

工作职责:

1.法律法规的收集、系统化整理、追

踪以及新法规的宣贯;2.推广市场的产品或服务相关文案的法规适用性审核;3.化妆品备案和注册以及与FDA的沟通和协调;4.原料、产品的标准收集、整理和追踪协助工作。

任职资格:

1、大专以上学历,化学相关专业;2、具有日用化学以及化妆品行业1年以上法规和标准化工作经历;3、掌握行业法律法规,有化妆品备案的实操经验;4、性格开朗,良好的沟通能力,耐心,负责。

月薪:4500-6500元(根据资历可调整)

工作地点:上海市奉贤区陈桥路1979号4幢

简历投递:laura-shao@laibo.com.cn

#### 富泽新记生化技术(上海)有限公司

公司成立于2002年,引进世界一流的生产、发酵和灭菌设备,专业从事乳制品的发酵和含乳饮料的生产和销售。

招聘岗位:

一、研发专员/助理

岗位职责:

1、执行开展研发功能活动;2、如期完成产品地图、技术地图的规划项目;3、收集创新信息,提出开发应用提案;4、运用研发资源配合客户开发产品;5、制定完善技术规格等。

任职要求:

1、大专以上,食品相关专业;2、有

发酵及和食品相关实验操作经验的优先考虑;3、抗压能力强;4、有团队合作精神;5、对原料、包装、工艺、产品市场有所了解;6、欢迎优秀的应届毕业生,合适人选可提供住宿。

二、现场品控

岗位职责:

1、生产车间重要制成点监控,异常实时回报及处理;2、成品抽检及留样;3、配合研发试车;4、现场人员卫生及环境卫生监督稽核;5、现场质量稽核及确认等。

任职要求:

1、食品科学与工程,生物,生化,微生物等相关专业;2、车间生产品控。

三、食品化验员

1、根据相关标准负责公司的检验和检测工作;2、生产环境的检测;3、生产用水检测;4、原辅料、包装材料检测;5、成品检测(包括微生物、理化指标)等。

职位要求:

1、食品检验相关专业;2、大专以上学历;3、应届毕业生亦可;4、普通话熟练;5、会基本的办公软件。

公司福利:

公司按照国家规定为员工缴纳五险一金;做五休二,周末双休;有免费工作餐;发放节日员工福利,年底奖金。

工作时间:8:30-17:00

公司地址:上海市奉贤区茂园路888号

有意者请将简历投递至邮箱:

619339246@qq.com

联系人:朱小姐

电话:13818485601





吾之家园  
WU ZHI JIA YUAN

## 醉秋

雪 冰

一场绵绵秋雨，迎来又一季节的临界点——秋分。时光如水，匆忙之中，一天又一天，不知不觉就走到了晚秋。

人，到了知天命之年，便是天已过午岁到中秋，同龄人相聚无不叹息：三十岁的太阳是走的，四十岁的太阳是跑的，五十岁以后的太阳是飞流直下的，人生苦短，去日无多。是应该真正享受人生的时候了。

怎样享受人生，每人各不相同。于安静中享受一份恬淡

的心情，于朴素中寻觅一份心灵的宁静。看北雁南归，听瑟瑟秋风，看绵绵秋雨，品累累秋果，该是怎样的一种心境？

我，依旧过着平常的日子，做着平凡的工作，但我以为，每一个季节都有不同的风景！春之明媚，夏之灿烂，秋之繁盛，冬之辽阔，只要你认真体会。眼下，虽是一叶知秋，但凋零不了整个秋天，“雁啼红叶天，人醉黄花地”，“一年好景君须记，最是橙黄橘绿时”，金色的九

月，迎来秋高气爽，徐徐微风，飘来淡淡芬芳，绵绵细雨，送来阵阵秋凉，深深呼吸，漫入缕缕馨香。舒适、惬意中，感受更多的是清爽、清凉；清爽、清凉中，感慨更多的是清醒、向往……

人生的秋天，有大大小小、多多少少的往事，可回忆盘点。往事，是人生宝贵的精神财富，无论怎样的强暴都夺不走，抢不去。无论成功与失败，似乎一切都不太重要，失

败成功均有收获，酸甜苦辣都有营养。随着时光的流逝，发现自己于宁静中越发变得不再妥协、淡泊中不再慵懒和无为。儿时的那些梦想，年少时的那股冲劲，不知不觉又回来了。这大概就是午后的秋阳吧？人们说，午后的秋阳也是妩媚动人的，我相信。

记得，在《我的四季》中，我这样设计自己的秋天：我的秋天——蓝天里有白云，哪怕只有一两朵；沧海中有帆影，哪怕只有两三片；高山上有瀑布，哪怕不飞奔，只要缓缓倾泻；田园里有牧歌，哪怕不高亢，只要动听……我的秋天不可能色彩斑斓，但一定要生动一点；我的秋天不可能硕果累累，但一定要充实一点；我的生命不一

定沸腾，但一定要有小小的涟漪……

是啊，当我步入人生的冬季之时，我能够气定神闲地盘点以往，虽没有波澜壮阔的人生历程，却有飞珠溅玉般的美好回忆；虽不能给子孙留下丰厚的物质财富，却能给子孙留下高尚的精神品格！

秋色渐浓，在阳光下打开自己，面对似水流年，清爽通透，诗意凝聚。眼前有阵阵果实的香气飘过，我的思绪醉了。

光阴之外，目光向意念的藤蔓攀援，越过季节的藩篱，对于迎面走来的严冬，我暗示自己：一定要守住心中那团不熄的希望之火。

秋天，我那饱满的思绪啊，一醉，再醉……



幸福之家

XING FU ZHI JIA



东方欲晓

许晨摄于上海之鱼



小荷尖尖

XIAO HE JIAN JIAN

## 为中华文化而骄傲

徐汇中学 初三(7)班 张诗悦

(贤商投资 罗浩亮女儿)

今年我们“开学第一课”的主题为“中华骄傲”。纵观中国历史，值得炎黄子孙引以为豪的文化有不少。

就从那源远流长的汉字说起，那是中国悠久文化的源头活水。汉字因义而构型，一笔一划中蕴含着中国人独特的思维方式，横平竖直中承载着中华文明厚重的底蕴和价值。

当你执笔写下一个个生动的汉字，大概才能感受到汉字的奇妙。它宛如一位技术精湛的魔术师，时而轻如鸿毛，时而重如泰山，时而飘若游丝，时而翻若惊鸿。甲骨文、金文、篆书、隶书、草书、行书、楷书，无一不像充满灵气的小精灵在纸上跳跃着。

正是这奇妙的汉字，吸引了一位外国友人，为之无怨无悔地付诸了青春。他叫理查德，也被称为“汉字叔叔”。在经历了一场差点夺取生命的疾病后，他坚定了要建立一个汉字网站的决心。春去秋来，八年光阴，他在六本资料中逐个翻查每一汉字的起源，放入数据库中。看至此，我内

心忽而确定，汉字不仅仅是中国的汉字，它更是全世界的汉字。

棋盘虽小，却包罗万象。在黑白棋子往来之间，教会我们的却是勇于挑战、敢于突破的精神。在科技时代，已经出现了人

机对弈。虽然在于“阿尔法围棋”的比赛中，柯洁输了，而他在《开学第一课》的舞台上的一番话，却让我们以全新角度看待人机对抗的输赢：“人类相比机器，最宝贵的是鲜活的感情和灵动的思想。”

若说中国的文化，又怎能少得了诗词。在千百年之前，没有电子产品的时代，乏味单一的生活，或许文学就在那时悄然成为了人类情感的依附与归宿。所以我们的理应向世界讲好中国的故事。

艺苑



爱心天鹅(折纸)

奉贤区实验中学 王宇琦  
(东方美谷集团 朱海英女儿)

天净沙·秋

袁斌

月圆山缺他乡，  
夜雨秋桐初凉。  
柿红豆黄稻香，  
故里爹娘，  
晒新被盼儿郎。

## 人生得意山水间

蔡军英

秋天是一首诗，是一幅画，也是一首歌。秋天的南北湖，是个丰收的季节，是个诗意的季节，同样也是一个醉人的季节。诱人的桔子挂满枝头，吃着千年激浦羊肉，喝着百年沈荡老酒……这一切怎能错过呢？

十月初秋的国庆，我带上年迈的父母，一起前往南北湖游览。南北湖位于杭州湾北岸海盐县境内。南北湖总面积45平方公里，三面环山，一面临海，湖形曲折，有鲍堤横贯东西，将湖分为南北两半，故名南北湖，是中国唯一山海湖集一体全景4A级旅游度假区。

考虑到父母年岁的因素，故选择以轻松休闲游为主。巴士穿梭于弯曲的湖堤岸边，风和日丽，柳枝曼舞，放眼远望，南北湖犹如两面巨大的翡翠镜子，镶嵌于一座座山峦之间，波光微澜，山水掩映，湖堤石桥，令人仿佛来到了西湖，但又比西湖显得开阔而大气。

沿湖来到东大门处的东小宛商业街。一下车，就见不少当地的农民沿街在卖橘子。我对于南北湖的橘子早有而闻，前段时间还看到报道说南北湖的橘子登上了国航的飞机。南北湖地处于我国柑桔栽植区的北缘，据记载已有700多年的种桔历史，素有“浙北桔乡”之称。称上两斤，尝一尝此地风味独特的橘子。

买完橘子，正值中午时分，饥肠辘辘，沿街挑了一家农家乐，店主特地给我们推荐了激浦羊肉。激浦羊肉历史非常悠久，因其羊肉色泽红亮、浓香扑鼻、酥而不烂、油而不腻。美味的羊肉，配着味道香醇的沈荡老酒，真是一种好享受。

酒足饭饱，我们沿着鲍公堤来到了白鹭洲。白鹭洲是南北湖中的景观之一，原名湖墩，每当夏末秋初有许多白鹭飞临，栖息在小岛上，白鹭洲因此

得名。岛内有水榭、长廊、花木扶疏，绿树成荫，好似走进了朴素别致的苏式园林之中。同样白鹭洲也是自古赏月的最佳处，文人雅士常来洲上赏月品茗，有“激湖秋月”的美誉，被誉为“激川八景”之一。

游完白鹭洲，我们准备前往谈仙石城。

谈仙石城位于南北湖风景区西部的半山腰上，是南北湖30处景观之中的山景观。谈仙岭是历史上重要关隘，为历代兵家必争之地，这里留下了许许多多有关抗御的脍炙人口的故事。2000年，这座“天下第一小城”经各方面专家的测量、公证评定，确认谈仙石城是目前我国最小的石城，入围上海大世界基尼斯。初秋，漫山遍野的绿色中夹杂着些许黄色，秋意略显，青黄相间，有点像海盐的橘子皮。

下了谈仙石城，我们前往海拔165米的白云阁。这里古木参天，没有了景区的闹猛和车水马龙的喧嚣，南北湖就好比换了另一副表情——安静、深沉。白云阁为三层正方形仿古建筑，面积594平方米，高阁凌空，气势雄伟。刚进白云阁就有一把超大的茶壶与之相迎，白云阁茶楼故也被美誉称“浙北第一茶楼”。

登上白云阁第三层，站在南北湖至高点，因高生风，檐角的铜铃随风摇摆，极目远眺，山有层次，层峦叠嶂；水有曲折，百折千回；海有奇景，海天浩渺。蜿蜒的钱江曲线，水山相间的南北湖，浙北辽阔的地平线，一览无遗。

我不禁感叹，今天运气真不错，赶上如此好天看到如此壮阔之景；父母尚在也还健康；祖国生日，国泰民安……

暂时忘却生活的烦恼，人生就此偶尔得意于这山水间……

## 十个坏习惯 影响你的肝

### 加工食物食用过多

很多加工食物中含有多种防腐剂、色素、人工甜味剂等食品添加剂，大多都是人体较难分解的化学物质，进入人体后会增加肝脏解毒的负担。

### 偏爱油炸食品

长期食用油炸食品，很有可能会导致脂肪肝。同时，不健康的食用油也会增加心脏病和肝病的发病率。相对而言，橄榄油和芝麻油更健康。

### 吃半生不熟的食物

醉虾、生蚝和半生不熟的贝类，常带有大量细菌和寄生虫，一旦发生痢疾、急性胃肠炎等，就容易导致肝病恶化。

### 吃烧焦的食物

烹饪过头的烧焦食物，特别是肉食，容易导致肝脏受损。

### 用熏腊食物下酒

咸鱼、香肠、腊肉等熏腊食品含盐量高，还有大量色素，会影响肝脏的排毒和自我修复功能。

### 饥一顿饱一顿

饥一顿饱一顿以及暴饮暴食的饮食习惯，很容易导致肝脏脂肪储备能力上升，形成脂肪肝。

### 不吃早餐

吃早餐有助于保护肝脏，减少胰腺炎、糖尿病、胆结石、便秘等多种疾病危害。

### 减肥太猛

长期处于饥饿状态时，肝脏就要承担起能量转换的责任，这无疑加重了肝脏的运作负担，还容易造成脂肪肝。

### 经常熬夜

熬夜会影响肝脏的夜间自我修复能力，最好每晚11点前入睡，保证睡够7-8小时。

### 过量饮酒

过量饮酒会降低肝脏净化血液的能力，导致体内毒素增加，诱发肝脏损伤及多种疾病。

来源：平安好医生

## 秋季强“四梢” 养生更高效

生活中的一些小动作是很好的养生方法，如果能正确认识并加以练习，就能起到养生保健作用。

### 舒筋梢常步行

筋之梢为手脚指(趾)甲，每天坚持步行或快走30分钟至1小时，鞋底要松软，两脚趾用力抓地，以活动脚趾经络；行走时两手一握一伸做拳伸运动，手臂随步伐自然摆动，以活动手指关节。可调节气血运行，畅通经络，活血舒筋，增强筋之梢功能等。

### 健肉梢说“相声”

肉之梢为舌，人到老年会大脑反应迟钝，舌头发硬，说话不灵活，因此应练习说“相声”的基本功法，每天早中晚进行舌头吞吐锻炼和张口读报练习，每次10分钟。可提高大脑的灵活性，促进面部肌肉弹性，提升舌部组织的血运功能，助增舌头的谈吐能力。

### 通骨梢常叩齿

骨之梢为牙，牙齿损坏缺失，是骨梢老化现象，应开展柔性的叩齿运动，每天起床和睡觉前刷完牙后，张口做叩齿运动，轻柔地将上下牙齿互相叩击，然后用食指按压上下牙龈肌肉，每次5-10分钟。能生津养血，疏通经脉，促进牙龈组织血液循环，防止骨络退化和骨质疏松，增强咀嚼功能，预防口腔疾病，增加食欲。

### 养血梢手梳头

血之梢为发，梳理经络，揉按穴位是强健发之梢的有效方法。每天在起床和晚睡觉时，以指代梳，从前往后从下向上反复梳理头发，每次5-10分钟，然后用手揉按头部的百会、后顶、上星、神庭等穴位，有升阳固脱、安神醒脑、通关开窍、引气养血，预防发梢衰老的作用。

来源：人民网-人民健康网