



## 钟燕群率队莅临晨冠集团参观考察时要求

# 努力提升优秀企业的品牌力与国际竞争力

本报讯 (王芳)12月6日,上海市十四届人大常委会副主任钟燕群带队市人大代表30余人,在奉贤区委书记庄木弟、奉贤区人大常委会主任袁晓林、区人大常委会副主任马建根、副区长顾俊、区经委主任徐建龙、上海东方美谷集团董事长朱德才等领导陪同下莅临上海晨冠集团参观考察。

上海市人大领导及区领导一行参观了晨冠的产品展示厅、荣誉厅、立体仓库、现代化生产中心和检测中心,详细了解了晨冠16年来企业的发展历程、质量管理、科技创新、明星品牌“聪尔壮”品牌建设及取

得的各项殊荣。领导一行对晨冠的生产、质量管理以及产品追溯管理印象深刻,对公司在生产质量管理方面高标准、严要求的做法给予了高度评价和充分肯定。

在参观过程中,庄木弟表示,中国有许多优秀企业的品牌力、国际竞争力有待提升,有必要从质量向品牌转变,希望奉贤的优秀企业在质量向品牌转变过程中得到市人大领导的大力支持。钟燕群对此非常认可,市人大代表一行表示支持。

晨冠集团立足于研发、生产高端婴幼儿配方奶粉,经过16年发展,现已形成实业、科

技、金融、新零售为主体,以母婴产业为核心的大健康产业综合性集团。集团在注重产品品质的同时,也非常重视科技创新,科技作为集团发展的重要助推工具,旨在搭建晨冠与其他品牌、渠道互听互联的平台,积极响应国家关于“中国制造2025”与“互联网+”的重要指导思想,助力中国制造向智能化的方向发展。

东方美谷是美丽健康产业集聚地,作为东方美谷的一员,晨冠集团有决心、有信心把企业做强做大,为东方美谷的发展,为奉贤区、为上海市的建设作出更大的贡献。



## 区属事业单位与国资企业成功“联姻”——

# 东方美谷检验检测有限公司揭牌



本报讯 12月28日,上海市奉贤区计量检定所、东方美谷检验检测有限公司正式揭牌,这是区市场监管局所属事业单位——上海市奉贤区计量检定所与区属国资

企业东方美谷检验检测有限公司成功“联姻”,顺利完成事业单位改革和转型的举措。

据了解,东方美谷检验检测有限公司(以下简称“美谷检测

公司”)是东方美谷企业集团(以下简称“集团”)出资成立的全资子公司,美谷检测公司作为东方美谷“八大中心”中的重要组成部分,主要为客户提供优质的检验检测、计量鉴定校准、标准制定以及技术与政策咨询等各种服务。正式揭牌之后,美谷检测公司将在原有的基础上,以市场化、企业化的运作模式,以包括质量、体积、计数和长度类商品量检测以及食品、日化品、木材制品等产品类检测为主营业务,做大、做强、做精检验检测业务规模。

## 党建引领聚合力 党群齐心谱新章

东方美谷企业集团举办2018年党务工作者培训班

本报讯 (蒋秀枝)为更好地贯彻党的十九大、全国组织工作会议以及市、区有关工作会议精神,进一步加强党群组织的建设,着力锻造高素质专业化的党务干部队伍,全面推动党群工作再上新台阶,12月18日至20日,集团党委以专题讲座、现场教学、总结交流相结合的方式,在区委党校对各单位近50名支部书记、工会主席进行培训。

开班仪式上,集团党委副书记、纪委书记、工会主席钟慧英作动员讲话,她指出,要增强使命感和责任感,充分认识培训的重要性;要树立终身学习的理念,养成学习的自觉性;要珍惜学习培训机会,展现学习的实效性。

活动中,区委党校学员工作部主任康平,区委组织部、组织科科长于惠燕,区总工会党组副书记、副主席吴永强,市委党校教学部讲师朱佩明,区委党校教学部副主任朱嘉梅分别以“以史明志,勿忘初心”、“基层党组织规范化建设”、“全总十七大会议精神传达”、“如何做好‘两新’党建工作”、“‘奉贤美、奉贤强’发展战略”为题作了专题讲座。

培训班成员还到区内的奉贤新城展示厅参观学习,了解奉贤新城发展愿景、重点项目设施、空间布局等情况,并实地走访金汇镇白沙村,了解新农村建设、感受新农村变化。

在党建、工建总结交流会上,

集团党委书记、董事长朱德才作讲话,通过分析当前政治、经济形势,传达中央、市委、区委重要会议精神,并提出,一要提高政治站位,进一步认清形势、砥砺前行。二要提升能力本领,进一步履职尽责、奋发有为。三要加强联建共建,进一步改进方法、开拓进取。

会上,上海石油化工交易中心、上海上创超导两家党组织和伽蓝(集团)、上海莱士血液、集团机关工会三家工会组织进行了交流发言,并对2018年工会工作的先进单位进行表彰。

大家纷纷表示,通过这次培训,进一步认识到新形势下加强党建、工建工作的重要意义,提高了党建、工建业务工作能力和水平。

## 信息集纳

### 药明生物建首个海外生物制药基地

本报讯 (李佳)12月5日,全球领先的开放式生物制药技术平台公司药明生物宣布在爱尔兰敦多克市正式开建生物制药生产基地。这是药明生物在中国境外投资建设的第一个生产基地,也是中国制药行业首屈一指的大规模海外建设新厂投资项目。

该基地总计新安装48000升流加细胞培养反应器与6000升灌流工艺生物反应器,有望成为世界上规模最大的使用一次性生物反应器的生物制药基地之一。

### 四经普正式登记工作培训启动

本报讯 (曹旭凯)12月20日,东方美谷集团经普办组织开展第四次正式登记培训工作。区经普办主任、区统计局调研员张卫芳,集团副总经理陆燕及全体经普办成员出席了会议。

张卫芳要求:思想上要高度重视,充分认识经济普查正式登记的重要性;加强单位登记的业务学习;严把单位登记质量关,实行地毯式入户登记;抓好培训质量、数据审核工作;合理安排时间,扎实完成正式登记工作,确保普查登记工作的顺利开展。

## 上海石油化工交易中心十岁了

本报讯 (吴薇)12月13-14日,由上海石油化工交易中心、东方美谷企业集团股份有限公司主办,金联创网络科技有限公司、上海石油产品贸易行业协会协办的“上海石油化工交易中心十周年庆典暨2018第十届商务年会”在上海奉贤顺利召开。

12月14日,南郊能源大厦启动仪式正式开始。奉贤区人大党组书记、主任袁晓林先生致辞,董事长孙继东作为主办方发言。会议吸引了全国各地石化企业400余家,交叉参会规模超过1200人次。

上海石油化工交易中心前身为上海南郊石油化工交易中心,成立于2008年12月15日,至今已走过10年历程。10年来,公司始终秉承“共创、共建、共享、共赢”的经营宗旨,经历了启航与成长、跨越与腾飞、蜕变与创新三个阶段。

## 【美谷人物】

他组建了1500人团队,每年把60个项目推到临床,2到3个项目推到商业化。这是首席技术官、执行董事周伟昌交给药明生物的成绩单。

## 周伟昌:在理性与理想之间创造奇迹

2012年冬,已经是美国健赞公司负责商业细胞培养工艺开发高级总监的周伟昌,在一众早已回国创业的美国默沙东、健赞老同事劝说下,最终决定考虑回国来工作。在此之前,周伟昌已经在美国生物制药行业工作了近20年。

听说周伟昌已有意回国发展的消息之后,陈智胜在第一时间,迅速地打通了周伟昌的电话。通话内容很简单:“在你答应其他公司的邀请之前,请务必到上海来,我带你到药明康德一转。”

彼时的陈智胜,身份是药明康德高级副总裁,负责管理生物制剂开发及生产。那个时候,药明生物作为药明康德旗下的生物制药部门刚刚开始运营才一年时间。

在此之前,陈智胜一定没有想到,自己会同这位刚入行的老大哥、业界前辈携手,一起在

国内完成药明生物这一全球领先的开放式、一体化生物制药能力和技术平台的建设。

## “截胡”周伟昌

“其实当时我们平台已经建得差不多了,当时已有5、6位高管级别的海归科学家分别负责一个团队,但我们急需一位足够资深的专家来掌管技术团队,促使各部门更高效地合作。”回忆起当时的情形,陈智胜笑道,“周总过来我就不担心了。”

对于周伟昌的专业能力,陈智胜有绝对的信心。对于生物制药来说,蛋白质的表达是一件极其重要的事情,而周伟昌是这方面的专家。

但更能体现周伟昌江湖地位的事情,发生在周伟昌加入药明生物之后。2013年,周伟昌被评选为美国化学学会终身会士。

而对于周伟昌的管理能力,



陈智胜也并不担心。周伟昌在默沙东的第一个大项目,便是领导参与口服五价人-牛重配轮状病毒疫苗“乐幼康”的研发。周伟昌回忆,自己在管理方面得到锻炼,正是从这一项目开始。

## 平台的魔力

值得一提的是,尽管周伟昌

的专长并非新药发现,而是在工艺开发及产业化方面,在美国工作期间,周伟昌直接参与了多个新药的开发工作,并且目前已有十多个产品在美国获批上市销售。但和其他全球性创新药一样,这十几个生物药,大部分都没有能在中国获批上市,惠及中国患者。

用了一个星期的时间考虑,周伟昌决定,接受药明的这份工作邀约。但周伟昌也并非完全没有顾虑。“毕竟出国很久了,对国内不是那么了解,到底能够发展多快?有不确定性。”

事实上,这就是一场理性与理想的较量,也是如今周伟昌身上仍然体现鲜明的性格特征:追求完美,但并不死板;行事严谨,但又敢于创新。

“过去这五年里,大家共同做的项目数比我在美国二十多年做的项目还要多,还共同完成了多个中国乃至世界第一。”如

今在周伟昌看来,选择了平台公司而非产品公司,是自己做的一个正确决定。

## 组建最大团队

周伟昌表示,在默沙东期间自己其实只学到两件事情,第一是坚持,第二是团队。

在周伟昌身上,你很难看到一丝浮躁的气息。多年的生物制药行业的磨练,已经使得他对于新药开发有了本质的认识。“我们要做对的事,把事做好,如果不能把前面的事最好,后面的发展速度自然会受影响。”

所以在正式加入之后,周伟昌做的第一件事,便是凭借其过往的行业经验,为生物制药工艺开发平台打基础,从0到1开始建立全面技术团队和CMC(生产控制)平台。

经过几年的发展,由周伟昌直接领衔的生物制药开发团队已经是药明生物内部最大的团队,甚至是国际该领域最大的团队,其人数已经发展到了1500多人。目前,周伟昌领导的生物制药开发部门支持超过200家遍布全球的合作伙伴和客户开发新的生物制药。

(来源:《E药经理人》)

## 【品牌故事】

## 上海莱士:重塑浆站的美好时光



30年风雨兼程,30年砥砺前行。上海莱士不忘初心,用创业者的精神书写着属于自己的品牌史诗,演绎着来了从“行业质优”到“行业领袖”的变迁,而立之年的上海莱士,也即将开启属于自己崭新的历程。

企业如何应对运营中的各种监管问题、行业如何克服自身的局限性、如何提升血浆的综合利用率、如何打破社会对于献浆的“刻板印象”等问题?近日,2018第六届中国血液制品行业峰会在上海举行,上海莱士作为协办企业参加会议。

上海莱士副总经理陆晖表示,纵观发达国家血液制品行业的发展历程,我国血液制品行业未来的发展机遇与挑战并存。整个行业需要共同努力做出改变,大家任重而道远,需砥砺前行。

## 跨界创新 启动互联网思维

上海莱士一直注重创新,是将互联网思维植入血液制品行业的先行者,公司智慧浆站SPCM系统、CRM管理系统作为跨界营销的行业范本,在发动浆员、维护浆员方面让整个行业看到了更多的可能。

目前,国内绝大多数血液制品企业过度依赖传统方式进行献浆员发动、维护,随着献浆员年龄结构变化、城市化进程等因素影响,行业内越来越意识到“老方法”的局限性。

面对这一困局,上海莱士血浆事业部副总经理刘芳从浆站运营管理的创新模

式、浆站数字化和公益化项目的建设、互联网技术的应用、数据的充分挖掘与分析等方面,为大家拓展了浆站建设的新思路,新理念。她倡导的“把献浆的流水操作转变为‘让献浆员可以在浆站度过怎样一段时光’”理念受到广泛认同。

## 深度研究 弥补技术空白

控制玻璃瓶装人血白蛋白在有效期内铝离子的含量不超标,是目前国内血液制品企业亟待解决的问题,上海莱士研究发现,柠檬酸钠是造成人血白蛋白中铝离子浓度逐渐升高的直接因素,降低柠檬酸钠的浓度和采用II类玻璃瓶灌装可控制铝离子浓度的升高。该结果为瓶装人血白蛋白质量控制研究提供了强有力的数据支持,这一研究弥补了产业相关研发技术的空白。

陈丽娟



## 企业动态

## 生物园区协办中意创新合作周

本报讯 (陈琪)12月4日,“第九届中意创新合作周”在意大利米兰盛大开幕。上海奉贤生物科技发展有限公司主任芮国忠作为中国技术创业协会生物医药园区产业集群协同创

新联盟处秘书长受中意技术转移中心委托,首次组团参会并协办了“生命科学和健康专题论坛”和B2B项目对接等活动,并作《中国生物医药产业园区发展现状与趋势》的演讲。

## 贾士东入选创新创业精英榜

本报讯 (冯钰韬)日前,第十八届“2018华侨华人创业发展洽谈会”(国际生物专场)在武汉东湖国际会议中心隆重发布。慧渡医疗CEO贾士东博士入选华侨华人创新创业精

英榜。本次行业盛会旨在表彰在生物医疗科技创新领域有着卓越成就或重大创新的精英,吸引了来自美国、加拿大、瑞典、英国、德国等多个国家和地区300多名嘉宾参会。

## 东方美谷召开内部审计会议

本报讯 (曹铭一)近日,为集团主板上市奠定基础,进一步规范集团及子公司的内部管理,东方美谷企业集团召开内部审计会议。集团副总经理陆燕就内部审计结果和待改进问

题与十六家子公司负责人及财务人员一一展开讨论。党委副书记、纪委书记钟慧英就内部审计总结讲话并提出三点要求:一是要提高认识;二是要正视问题;三是要规范运作。

## “梦想·传承”陶瓷展有创意

本报讯 (朱晓霜)12月23日,上海市奉贤区科技创业服务中心联合上海觉莲斋文化传播中心举办“梦想·传承”陶瓷展览。上海陶艺家协会秘书长杨楠、副秘书长高翔,奉贤区文明办、区文广局、区教育局、区图书馆、区

非遗办以及科创中心领导为展览拉开序幕。开幕式以歌唱、陶艺、茶艺、拉坯等形式,打造融合多种元素的创意表演,为大家带来一场“陶文化”的饕餮盛宴。工艺美术大师徐黎明主讲了一场精彩的陶瓷科技与美学专题讲座。

## 农村产权交易业务培训举行

本报讯 (王玮玮)12月5日,由奉贤区经管站主办的“农村产权交易业务培训会”在上海农业要素交易所举行,奉贤区经管站副站长张继红、

农交所所长陆青青等领导出席并讲话。来自本区八个镇的经管科负责人、业务骨干以及相关工作人员共计30余人参加了培训。



政策法规

6项个税专项附加扣除助你省钱花——

# 2019年,拿下这份个税改革大礼包

从2019年1月1日起,在职的你又能多拿一笔钱啦。个税专项附加扣除暂行办法的实施,意味着你将少交不少税呢。看看以下六条哪些和你有关,拿起笔来算一算。



## 1、子女教育。

规定扣除的额度是每年1.2万元,即每月1000元。

这意思就是,你每月可以在5000元个税起征点上,加上这1000元,你的个税起征点就是6000元了。如果夫妻两人都要扣除的话,则可以每人500元。(小技巧:如果有一方本身工资离5000元还有段距离,可以将这个免税额度让给另一人)

## 2、继续教育。

这里分学历教育与非学历教育。学历教育期间按照每年

4800元(每月400元)定额扣除;非学历教育按每年3600元(每月300元)定额扣除。

如果你还没有小孩,则在你的5000元起征点上,加上这条每月的400或300元,那你每月的起征点就是5400或5300元;有小孩的则在上面那一条加完后,再加上这条的额度。(注意:因为继续教育的概念十分地宽泛,那些未纳入职业目录的个人兴趣爱好培训,与职业技能关联度不高的,都暂不纳入此次扣除范围,而且非学历继续教育是按

照证书定额扣除。)

## 3、大病医疗。

如果不幸生病了,费用支出超过1.5万元之后,多余的费用,在一个纳税年度内可以据实扣除,最高额度为每年6万元。

这里面有几个重点,一是支出信息以社保信息为准,二是个人支出部分超过1.5万元时。

## 4、首套房贷利息。

房奴们的福音,你本人购买的首套房,或者你老婆或老公购买的首套房,只要还在还款期限内,都可以按每年1.2万元,即每

月1000元的额度来扣除。注意,夫妻双方是可以约定由哪一方来抵扣这个贷款利息的。

## 5、租房租金。

这个根据不同的城市,有不同的额度。直辖、省会、计划单列的城市,每月额度是1200元;户籍在100万人口以上的城市,每月1000元;其它城市,每月800元。这里扣除的条件是租房合同,而不用去开发票。另外就是夫妻双方只能有一方来扣除。

## 6、赡养老人。

可以按每年2.4万元,即每月2000元来扣除。

但有几个条件,一是父母年龄需满足60岁及以上;二是如果你不是独生子女,这每月的2000元需要兄弟姐妹来分摊扣除,不可以一个人来独自扣除。

综上所述,你的起征点可以根据你自己的情况在5000元个税起征点的基础上往上加。比如你是单身狗,身体又好,父母还年轻,刚出校门的你租房工作,那么你的起征点就是5000元

+1200元/月,就变成6200元起征,有其它的情况,就直接再往上加。

## TIPS:

### 申报方法

#### 1、企业、单位代扣

如果是获得收入、薪金的部分需要申报个税专项附加扣除,可以提供相关信息给企业、单位,这样可以由企业单位进行代扣。

#### 2、自行申报

从2019年1月1日起,五险一金都有税务部门统一扣除了,这样一来自行申报就需要自己去税务局提供相关信息进行申报。

### 申报材料:

1、子女教育会需要学籍证明、出生证明等等;

2、继续教育会需要学生学籍信息、职业资格继续教育、技术资格继续教育信息;

3、大病医疗个人负担医药费用信息,比如说票据还有付款证明;

4、住房贷款利息需要银行还款证明或者公积金中心的还款证明;

5、住房租金需要的是住房租赁合同;

6、赡养老人会需要出生证明、独生子女证明或者分摊证明等等。



上海新版社保卡样张

## 上海新版社保卡2019年1月起集中换发

经市政府同意,自2019年1月起,启动上海新版社会保障卡(以下简称“新版社保卡”)集中换发工作,计划于2020年底前,全面完成本市户籍人员新版社保卡换发、基本完成非本市户籍参保人员换发。

新版社保卡和老版社保卡相比,采用国家第三代社保卡技术规范,使用国密算法、加载数字证书、支持金

融功能的单芯片双界面社保卡。

新版社保卡可用于办理养老保险、医疗保险、工伤保险、失业保险等社会保障事务。通过开通新版社保卡加载的金融功能,可以实现存取款、转账、消费结算、账户理财等普通借记卡所具备的金融应用。

新版社保卡集中换发期间主要换发方式分三种:服务银行网点换发、服务银行会同单位批量换发以及网上自助换发。

计划从2019年1月至2020年12月,用两年时间全面完成本市户籍人员新版社保卡换发、基本完成非本市户籍参保人员换发。

(来源:上海发布微信公众号)

咨询热线:962222、12333、962218

网上服务平台:

上海市民信息服务网([www.962222.net](http://www.962222.net)),上海社保卡App及微信公众号;

上海人力资源社会保障网([www.12333sh.gov.cn](http://www.12333sh.gov.cn)),上海医保网([www.shyb.gov.cn](http://www.shyb.gov.cn))

## 什么情形下,劳动者可以漂亮 say bye-bye?

问:在什么情形下,劳动者可以随时解除劳动合同?

答:用人单位有下列情形之一的,劳动者可以解除劳动合同:

(1)用人单位未按劳动合同约定提供劳动保护或劳动条件的;

(2)用人单位未及时足额支付劳动报酬的;

(3)用人单位未依法为劳动者缴纳社会保险费的;

(4)用人单位的规章制度违反法律、法规的规定,损害劳动者权益的;

(5)用人单位以暴力、威胁或非法限制人身自由的手段强迫劳动者劳动的;

(6)用人单位违章指挥、强令冒险作业危及劳动者人身安全的;

(7)用人单位以欺诈、胁迫的手段或者乘人之危,使劳动者在违背真实意思的情况下订立或者变更劳动合同致使劳动合同无效的。

(来源:上海人力资源和社会保障)

## 招聘信息

### 东方美谷企业集团 上海人力资源有限公司

上海人力资源有限公司是东方美谷企业集团下属子公司,公司成立于2003年,主要经营国内劳务输出、劳务信息咨询、商务信息咨询、企业管理咨询、企业形象策划、会务服务、礼仪服务等。

用人单位:奉贤区会议中心

岗位:会务服务及餐厅服务人员

待遇:税前约6.2万元/年,缴纳五险一金。

人数:若干人

年龄:25-32周岁

要求:奉贤本地人,女性,五官端正,已婚已育。

联系人:小李 37195623

### 华岷国际贸易(上海) 有限公司

华岷国际贸易(上海)有限公司是一家专业从事森林资源、美丽健康、先进矿业配套设备进口或转口业务的多元化贸易公司,公司拥有一批海外工作经验、外籍、硕士等高端人才,团队成员朝气蓬勃、富有创意与激情。公司提供高于同行业的薪酬及晋升机制,福利优渥。

招聘岗位:

1、财务助理

要求:大学本科,财会、金融相关专业

职责:主要负责国内公司出纳工作及海外公司财务资料的收集和整理。

工作区域:上海市奉贤区南桥新城

2、法务

要求:大学本科,法学专业

职责:负责起草、审核、规范各类合同文本;参与公司有关重大决议、规章及其他重要法律文件的合法性审查等。

工作区域:上海市

3、翻译

要求:大学本科以上学历,德语、英语专业

职责:负责项目管理中的口译、笔译;负责公司相关资料、文件、合同、对外联络的翻译等。

4、人力资源助理

要求:大学本科

职责:协助上级实施工作计划;辅助领导完成人员招募、绩效、薪资等工作;管理员工信息档案工作,完善公司各项人事数据资料;在领导指导下完善公司各项

规范或制度,并督促各部门落实等。

5、市场营销

要求:大学本科,管理学专业

职责:负责公司销售政策的落实;负责市场的调查、开发与维护;负责客户的管理与沟通等。

6、电子商务

要求:大学本科以上学历,综合管理、计算机专业

职责:根据公司营销目标,制定整体发展规划,精通网络营销模式以及电子商务策略;对公司电子商务流程进行整合,规范业务模式等。

联系方式:021-37190502

工作地址:奉贤区德丰路99弄38号

联系人:邵丹

E-MAIL:shao@sh-huamin.com.cn



# 2018 忆雪

李彬

今日大雪。二十四节气之一的大雪,作为一个东北人,这个节气并没有什么新奇的,但是在上海,一个“雪”字却从很多人眼中透出了新鲜、好奇,多年来我在一丝丝不解的憨笑中度过,而今却已成笑中之人。来上海已二十载有余,真正见到雪,却是只有2008年,那场上海人口中的“雪灾之年”。

23岁之前我都是在东北度过的,雪在我的记忆里,就像氧气存在于空气之中,鱼儿翻越在河水之中,平凡得无法让你去记住他的存在。真正促使我想起了“雪”,还真的要算是从来到上海之后了。

每入冬,我就感觉自己好像失去了一位陪伴我多年的挚友,心中怎一个“空”字了得,想想

真的是像老辈人说的那样,“失去了才懂得珍惜”。北方的雪也就这样顺其自然地封存在了我的记忆中。

记忆中的雪,没有别的颜色,就是“白”,白得发亮,白得一尘不染,白得让你忘记了一切的一切。秋天是东北林区颜色最丰富的季节,在这个季节,水是铁青色中泛着红光,山坡上,红色的枫叶、黄色的核桃、绿色的红松、褐色的落叶松、紫色的阔叶树等等,都散落在一片片枯黄的草儿之上,这景象也就是常说的“五色山”,就像是一个身着节日盛装之下的女真族姑娘,美妙得不可言喻。

如此之美景,心中不免泛起阵阵波澜,丝丝涟漪,然则,“忽如一夜春风来,千树万树梨花开”,雪就是这般的任性和蛮横,任你千姿百态、千紫万红,任你妩媚动人、娇姿百态,一下子就让你安静下来,一下就吞掉你的姹紫嫣红,一下子就将多色的秋变成“千里冰封万里雪飘”的奇观……

记得儿时,早起想推开房门透透气,用了几力,门却只开了一个缝,怎么也打不开,恍然一想,难道昨晚降雪了,拉开窗帘。“啊!”眼睛被光狠狠地刺了一下,揉一揉,淡定地看了看,一尺多

厚,雪已经完全吞噬了整个世界。用力推个门缝,用小铲子慢慢地拨开门前的积雪,再推下门,穿好皮袄,从门缝中挤出来,“嗯!”长叹一口气,生怕声音大了,激怒房上厚厚的积雪。

踏着雪,深一脚浅一脚地走到院子门口,推开门,一脚迈出去,好家伙,原来起来晚了,马路上、小径中、房顶上,大家早已经热火朝天地扫起雪来。再一看,一个大大的一人多高、手持铁锹的雪人正站在十字路口咧嘴大笑,像个地主家的监工,看着大家干活。

拎起雪推子,走起、开整,不一会,胖的、瘦的,站着的、躺着的……等等各式各样的雪人堆得到处都是,雪城堡、雪长城、雪桥,雪梯子等等都被大家造出来了,还

有的人喊着“下去带好酒带好菜,雪屋里见啊!”看着阳光下一张张冻得发红的脸蛋,一个个裹得像熊一样的家伙,才感觉到,天真的冷了,不多穿点就冻死了。

上海的“大雪”是用绵绵细雨来表达的,就好像一个柔美的上海小姑娘,用温润的语气发着嗲不停地提醒你:“先生,天冷了,多穿点,秋衣秋裤好上身了……”而这提醒是不厌其烦的,这一说就是十天半个月,直到你按照她的要求去做。否则,再来个十天半个月,“南方多阴雨,北方多暴雪”,这句话细细品味,还真是意味深长的。

如今,北方的雪已多年未见,南方的雨却形影不离,就如窗外这般……

(写于戊戌年大雪)



心灵驿站

XIN LING YI ZHAN

## 记着你,陆老师

屠林明

那天惊闻陆群老师已过世,我的心猛地一沉。实在难以置信,这么一个还不算太老的老人,这么一个热情爽朗没有一点架子的老领导,这么一个好人,就这么突然走了。

我与陆老师交往的时间仅有几年,记忆中的见面也只有几次吧,但他给了我难忘的印象。

陆老师退休后,主持《大地硕果》报编辑工作十多年,把《大地硕果》办得内容丰富,生动活泼。听说,他还担任社区和园区其他重要工作。我是金海社区人,出于家乡情结,我通过各种途径,经常阅读《大地硕果》。但是,我这个经常给区镇报写稿的人,却一直没有向《大地硕果》投稿。直到几年前,居委会主任王琼鼓励我向《大地硕果》投稿,并介绍了陆老师,她说,陆老师人很好的。于是,我让王琼通过政务网向陆老师发了两则文稿,不想很快刊出了。承蒙厚爱,以后我便陆续发了不少文稿,陆老师也竟然不计我人微言轻,文笔拙劣,一篇一篇地上版了。

前年春的一天,我家来了一位不速之客。他偏瘦,个子不是很高,面带笑容,充满热情,进门便自我介绍:“我是陆群!”我连忙请他进屋坐下。他说:“屠老师,我收到也刊用了你的不少稿件,今天我特地来认识你,顺便也给你送稿费来。”我简直受宠若惊,忘了接待贵客的礼仪。要知道,我这不善于与领导拉关系,家里也从未有哪位干部光临。陆老师鼓励我,说我是金海社区人,他正需要我这样的写手。

去年6月,陆老师邀我参加《大地硕果》通讯员的一次活动,给了我认识其他作者并扩大视野的机会。三天中,我与陆老师同住一个房间,我俩可以说无话不谈。我了解到,陆老师大学毕业被分配到外地工作,在学校校长的任上作为人才引进回奉贤家乡,从党政部门到乡镇领导,最后担任区委党校副校长。他还谈到了在党校时爱护帮助干部的一些往事。对照自己,我对陆老师不平凡的人生钦佩不已。

去年8月,陆老师再次光临寒舍。这次,他谈起了《大地硕果》创刊十周年的纪念设想。他说打算为副刊出两本集子,一是金陵倦客的作品,二是我和其他人的作品,并征求我的意见,我当然赞成。

谁料上天不公,让陆群老师这样的好人过早地离开了我们。但我会记着你,陆老师!



幸福之家

XING FU ZHI JIA



湖畔芦影

许晟/摄于金海湖



生活百味

SHENG HUO BAI WEI

## 寻常生日别样情

张路英

凌晨。尚在睡梦中,就听到微信的响动,一个接着一个。可是,我的神思还在梦中游移,眼睛压根不想睁。

及至天亮了,才看清楚短信的内容,竟然都是四点多钟:妹妹的祝福,姐姐的红包,以及孩子的问候。波澜不惊。

昨天已经立冬,最近的天气自然一天凉比一天。此时的天空不甚明朗,是昨夜下过雨的缘故吧?庆幸没有把一些过时的衣物及时处理掉,终于寻找到一件长款的多年不穿的羽绒服,可以在行驶中反穿在身上抵御风寒。

上午开了半天会,中午来不及休息,忙忙碌碌做一个活动的通知,各种附件。时间匆匆而逝。整日面对手机电脑,难免老眼昏花,稍微休息一下,看时间不早了,思考着晚饭该吃些什么的时候,才忽然意识到今天是个比较特殊的日子。

我家大弟的生日比较好记,每到这个时候,狐朋狗友的总是过了一次又一次。我一直是过阴历生日的,然而每天的行事历总是按照阳历,很多次,那个属于我的日子就在不知不觉的状态下成了过去。而每隔几年,这两个日子也会重合,今天,正好相聚。

“晚上吃什么?”一整天没有消息,我终于忍不住发问。

“回家吃吧。炒个萝卜丝,炖个鸡蛋,煮个螃蟹,烧个卷心菜。”听了就没胃口,没有一个感兴趣。

“你回去烧吧!”我气呼呼地回道。

“你下班早咋不烧?”敢情是等着吃现成的,气死!

最后终于达成一致,等大家都回家再一起到外面吃。

回到家里时间尚早,看家里还有许多买来的菜没烧,想着在这颇有几分寒冷的夜外出,还吃不到什么像样的美食,那应该是件得不偿失的事。挽起袖子加油干,煮饭洗碗,蒸个螃蟹,煎个嫩蛋,粉丝泡一下和白藕肉丝一起炒,还有一颗大生菜也处理一下,不多时就完工了,似乎不比小饭店的差。记得上次带妹妹去吃一座难求的“外婆家”,妹妹竟说:“这里的饭食还没你做的好呢!”看来早年的童子功不是白练的。

似乎还在小学二三年级的时候,母亲就不怎么做饭了,绝大多数的日子,一家人的饭食都是我和大我三岁的姐姐准备的。倘若正好看见人家的父母喊着孩子回家吃饭,就会万分的羡慕。然而母亲说只有这样长大了做家务才能手熟,现在看来也不是完全没有道理的。

蛋糕自然也是有的。今年换个牌子,21cake的抹茶麦浪,颜值很不错的样子。

然而终究还是有几分落寞存在于心底,如同水底的淤泥般,一阵搅动过后,原本平静的湖面难免泛起浑浊一片。

曾经,说好的祝福呢?



小荷尖尖

XIAO HE JIAN JIAN

## 自然的课堂

向明中学(浦江校区)高三

方星宇(金笋公司 方雄儿子)

我一直以一个学生的严谨的态度审视着自然,看着它不断变化并从中领悟。我想人这一辈子都是个学生,而自然,便是课堂。

有时,我喜欢一个人在空旷的地方独自观赏自然的神奇。看挂在天空中的太阳,它在悄无声息的移动着,落日的余晖染红了的天边的云朵,这番美丽的景色让我不禁沉醉其中,它代表一天即将结束,无数个美妙绝伦的落日在我眼帘中划过,然而“夕阳无限好,只是近黄昏”。让我发现日子正在一天天地逝去。是日落让我懂得了珍惜。

我也喜欢小草,它的顽强,生机勃勃,不论多么恶劣的天气,都无法让它放弃生长,就算被车轮碾轧,被巨石践踏,它都会默默地抬起它的头颅,重新挣扎着向上,那是一种令人敬佩的勇气与执着。当小草破土而出展现它们身上的一抹嫩绿时,它们小小的身躯仿佛蕴含着无穷无尽的力量,正是那些“野火烧不尽,春风吹不生”的小草,让我知道面对生活的挫折时要勇敢,要坚强。

到乡下爷爷家去玩,下雨了,我躲到屋檐下,一边搬来一个小凳坐在门口,一边观赏着雨中的世界,水滴沿着屋檐滴落下来,滴在地上,雨滴时而成一条线滴下,时而断续地滴着,发出“嗒嗒嗒”的声响。我凑近地面仔细观察,水泥地上呈现着好几处凹凸不平。好奇的我把这事告诉奶奶,问她是不是建造的时候就这样,奶奶笑着说:“我们哪有那闲情,那都是水滴干的!”我惊讶道:这需要多大的力量啊!可小小的水滴竟然可以做到。“滴水穿石,非一日之功。”是水滴,让我学会了坚持就是胜利。

自然,是最精彩的课堂,只要你拥有一个学生应有的谦虚求教的态度,你所学到的,将渗透你的心灵。

## 健康护齿 小妙招

### 按摩牙龈

牙龈呈紧实倒三角形最健康。但随着年龄增长,牙龈位置下降、牙齿看起来变长,齿缝间隙因而变大。因此,一定要坚持早晚各刷一次牙齿,这样可以有效预防牙龈萎缩的现象出现。

徒手按摩有两种方法:一般用食指,放在和牙龈对应的面部皮肤上,做局部小圆形旋转移动按摩,然后漱口。用酒精消毒后的食指放入口内唇(颊)侧牙龈上,来回移动或做小圆形旋转移动,再向牙冠方向施力滑动。然后将食指放在舌侧牙龈上,重复上述动作数次,按摩后立即漱口。

### 正确咀嚼

牙齿咀嚼食物也有讲究。正确方法是交替使用两侧牙齿。如经常使用单侧牙齿咀嚼,则不常用的一侧会缺少生理性刺激,易发生组织的雇用性萎缩;经常咀嚼的一侧牙齿负荷过重,易造成牙髓炎。咀嚼也能刺激唾液分泌,而唾液具有修复牙齿的能力,唾液量增加就能减少蛀牙机率。

### 叩齿咽津

中国有句民谚“清晨叩齿三十六,到老牙齿不会落”。每天早晨起床后和临睡前,坚持做上下牙之间的相互叩击。开始时轻叩十几下,再增加叩击次数和力量,达到每次叩击五十次左右。此法能增强牙周组织纤维结构的坚韧性,促进牙龈及面部血液循环,使牙齿保持坚固。

### 鼓腮漱口

漱口最重要的动作是鼓腮,其他动作相对次要。正确的方法是:每次含 10-15 毫升清水,紧闭口唇,通过鼓腮,让清水到达口腔的各个部位,进行有力地冲刷后吐出,反复三次即可。

### 茶水漱口

经常用茶水漱口可预防龋齿,功效优于清水。

## 一套护肝操 贵在经常做

### 梳头



用木质梳子梳头,每分钟 20-30 次,每天 1 次,每次 3-5 分钟,以后逐渐加快。先顺着头发梳,将头发梳顺,接着逆向梳,然后再顺着梳。梳时用力要均匀适当,不要用力过猛,以防划破头皮。

### 叩头

全身直立,两手握空拳,两手手指指端轻叩头顶顶部。叩头时只能腕关节活动,不能肘关节大幅度伸屈运动。叩头时,两手从前额向中向后轻叩,然后由后枕部向左右顶边缘部向前额轻叩,往复循环地轻叩。叩的次数因人而异,一般自觉疲劳就停止。

### 浴手

取习惯体位,排除杂念,心静神凝,耳不旁听,目不斜视,意守丹田,两手合掌由慢到快搓热。

### 击掌

两手侧平举,手臂伸直,呈 90 度直角,手指伸直分开,然后用力击掌。注意要用力,使得手掌发出声来,自觉疼痛。一般 20 次左右为度。

### 搓耳

耳廓上有很多穴位,用双手的食指、中指与无名指,前后搓擦耳廓,刺激分布在耳廓上的各个穴位。次数多少视各人情况而定,一般 20 次左右为度。

### 搓面

浴手时搓热的手平放在面部,两手中指分别由前额沿鼻两侧,向下至鼻两旁,反复揉搓,到面部发热为止。一般 20 次左右,然后闭目,用双手指尖揉按眼部及周围。

(来源:大风号)