



2019年5月31日
星期五
总第12期
(大地硕果)总第149期

东方美谷



国内统一刊号 CN31-0029 东方网·城市导报 东方美谷企业集团股份有限公司 上海奉贤生物科技园 联合出品 本期4版

“东方美谷”亮相中国(上海)国际美博会

打造新时代中国美妆行业发展新平台

本报讯 (孙燕)5月6日至8日,第52届中国(上海)国际美博会暨上海大虹桥美博会在上海虹桥国家会展中心举办,区委书记庄木弟在开幕仪式上致辞,奉贤区将借助美博会这一舞台,打造新时代中国美妆行业发展新平台,让更多美妆企业在这里找到新机遇、新方向、新发展,让“东方美谷”从这里走出上海,走向世界。“东方美谷”以设立展位的形式对外招商推介。

庄木弟表示,打造新时代中国美妆行业发展新平台,奉贤将全力推进“五个一”工程:即建设一个东方美谷小镇——以产业为纽带,让美妆与乡村、乡愁有机融合,推动成为“东方美谷”企业的“Beautiful 第一时间”;打造一条东方美谷大道——以设立企业总

部为形式,推动形成“东方美谷”企业研发、销售集聚地;举办一场东方美谷国际化妆品大会——落实放大进口博览会对接上海经济、社会、城市功能等的带动效应和溢出效应,助推“东方美谷”成为“全球新品首发地”;举办一场东方美谷国际化妆品购物节——打造“全球买、卖全球”的购物天堂;建设一个永不落幕的东方美谷展示厅——推动成为“东方美谷”企业展示品牌、形象和内涵的旗舰店。希望更多美妆企业能够参与其中,分享“东方美谷”的发展红利。

开幕前,庄木弟实地查看了解“东方美谷”展馆布展情况。展馆面积为576平方米,有伽蓝、如新、科丝美诗等20多家“东方美谷”著名企业参展。



区委书记庄木弟在“东方美谷”展馆与参展企业人员亲切交谈。

(王菊萍/摄)

伽蓝集团生产基地新厂区一期投产

向世界级“美丽基地”迈进

本报讯 (吴超荣)近日,伽蓝集团生产基地新厂区一期投产仪式正式举行。奉贤区委书记庄木弟,奉贤区人民政府副区长顾俊,东方美谷集团党委副书记、总经理龚晓出席了揭幕仪式。

奉贤区人民政府副区长顾俊,伽蓝集团董事长郑春影,东方美谷集团党委副书记、总经理龚晓分别致辞。顾俊表示,随着伽蓝集团新厂区的正式投入使用,企业生产的规范化程度和产

出效率将得到进一步提升,将对奉贤美丽健康产业发展产生积极的影响。希望伽蓝集团充分发挥行业标杆的引领作用,继续朝着成为世界级消费品企业的目标而不懈奋斗。

据悉,伽蓝集团生产基地由老厂区和新厂区两部分组成,老厂区于2008年投入使用。伽蓝新厂区的投产,不仅承载着全体伽蓝人“致力于打造中国人自己的世界级品牌”梦想力量,更凝聚了

多个政府部门和相关单位的支持。伽蓝集团建设的不仅是一流的建筑、艺术公园般的园区和先进可靠的设备设施,更包括了全新管理体系、作业标准以及专业的运营团队,涵盖研发、质量、供应链、IT总机房、行政管理等各个方面。此次新厂区一期投产,无疑是伽蓝迈向世界一流美与健康产业集团的征程中浓墨重彩的一笔,必将成为可供工业旅游展览的化妆品生产基地。



本报讯 (陈琪)5月14日,在中国技术创业协会副理事长、CBCA联盟秘书长、上海奉贤生物科技有限公司董事长芮国忠等的陪同下,伟东集团有限责任公司首席经济学家徐国君、生物医药板块总裁杜薇、房地产板块总裁夏俊巍、投资一部总监解纯明一行4人到上海东方美谷园区重点企业参观考察,东方美谷集团董事长朱德才、总经理龚晓、副总经理王钢强、总经济师邵凌云作相关介绍。

中韩文化创意产业合作交流暨文创产业战略合作签约仪式举行

强化营销合作 开发创新产品

本报讯 (吴晶晶)5月10日,由东方美谷企业集团、韩国庆北大学联合主办的中韩文化创意产业合作交流暨文创产业战略合作签约仪式在东方美谷集团举行。东方美谷企业集团党委副书记、总经理龚晓主持会议。韩国庆山市市长崔永祚,奉贤区委常委、宣传部部长徐卫,韩国驻上海总领事馆商务领事金范洙等领导出席活动并致辞。

签约仪式上,奉贤区文创办与庆山市战略事业促进团签署了文化创意产业共同合作实务协议书,就双方的合作共赢达成了一致。东方美谷企业集团股份有限公司和庆北游戏协会签订了交流合作框架协议,为进一步合作明确方向。

信息集纳

东方美谷集团 党建联建新果

本报讯 (蒋秀枝)5月10日,集团党委与龙华医院奉贤分院党总支举行党建联建签约仪式,集团党委副书记、工会主席钟慧英和龙华医院奉贤分院党组书记严华代表双方签订了党建共建协议书,并在生活驿站进行中医义诊活动,把优质医疗资源送到职工群众身边。

晨冠乳业 为革命老区小学献爱心

本报讯 (王芳)5月24日,晨冠乳业携手夏征农民民族文化基金会,到江西省革命老区同田乡中小学开展“关爱青少年、小红星书屋慈善捐助”活动。夏征农民民族文化教育基金会,晨冠乳业有限公司董事长涂醉桃出席捐赠仪式并讲话。

药明生物 与泰诺麦博合作

本报讯 (李佳)近日,药明生物和泰诺麦博生物共同宣布,双方将针对泰诺麦博多款全球创新的天然全人源单克隆抗体药物开发与生产进行全面合作,加快天然全人源抗体药物在感染性疾病、肿瘤以及自身免疫性疾病治疗与预防领域的开发与应用。

浙江省药监局领导 考察博复科技

本报讯 5月9日,浙江省药监局正厅级领导陈智慧、浙江省化妆品监管处处长王卫东等一行莅临东方美谷博复科技开展考察调研工作,上海市市场监督管理局副局长郭术廷、奉贤区市场监督管理局副局长沈建平陪同调研。



美谷人物

张文宏,上海丰科生物科技股份有限公司 CEO,上海市第十四次妇女代表大会

代表,哈尔滨市第十九次妇女代表大会代表,上海(哈尔滨)商会联席会长。

2001年,通过黑龙江省社会科学院组织跨界专家论证,新华社上海分社朋友引荐及充分市场调研,张文宏女士联合其他创始人,以投资人身份怀揣着对食用菌产业的情怀,带着让每个人都能享受到安全、美味、营养菌菇的初心,投资创建了上海丰科生物科技股份有限公司,填补了我国食用菌真姬菇工厂化培植领域的空白,实现了该领域零的突破。

2009年,张文宏接任上海丰科生物科技股份有限公司第三任总经理,她在丰科创新系统中导入卓越绩效管理,带领企业实现了跨越式发展。

张文宏究竟是一位什么样的传奇女性呢?她和她的团队为何10年就获得了食用菌工厂化培育的成功,秘诀是什么?如何在不断学习中带领企业逆袭发展,缔造全国蟹味菇,白玉菇种植头部企业,其秘诀什么?

秘诀一

坚持初心 在追梦路上砥砺前行

2001年,丰科董事长吴惠敏先生计划走产业报国之路,怀着打造中国食用菌产业新模式、新高度的梦想,投资组建了一支由上海市农科院食用菌研究所多名博士硕士组成的团队,开启了中国真姬菇产业初创之路。经过多年努力,丰科已获批几十项国家发明专利,成为全国最大的真姬菇生产国家高新技术企业,并斩获上

十年磨一剑 砺得鲜菇香

——记上海丰科生物科技股份有限公司 CEO 张文宏

海市名牌、上海市著名商标、绿色食品认证等多项殊荣。

2009年,张文宏面对压力和挑战,接任上海丰科总经理一职,完成了从投资人向经理人的转型,由此开启了丰科新一轮的改革、创新、发展之路。

秘诀二

组织变革 靠机制保证永续发展

技术创新、运营机制和品牌价值是企业发展的基石。2009年伊始,投资人吴惠敏先生、张文宏女士全面接管丰科运营管理工作,继续秉承创始人的初心,持续引领着中国真姬菇产业做大做强风向标,在激烈的市场竞争中,丰科进入了向内练内功、夯实业务基础、持续技术研发创新,向外投资扩张、技术合作、品牌拓展的发展新阶段,丰科创立了高效立体化的真姬菇工厂化生产新栽培模式,建成了中国首个可与日本媲美的现代化食用菌工厂,育成了中国首个具有自主知识产权的真姬菇优质品种,产品品质和出菇转化率处于中国领先水平。2010年丰科获时任韩正市长亲自签发的上海市质量金奖称号。

秘诀三

持续创新 给企业插上科技的翅膀

10多年来,上海丰科生物每年投入约1500万元的科研费用用于食药用菌技术研发,其中约70%用于食用菌种源创新。推动了中国真姬菇产业链的裂变和发展,丰科在真姬菇领域的影响力通过产能、品质、品牌等载体快速放大,实现了在

中国的领跑,与国际竞争对手间的差距大幅缩小。

张文宏说,在科技创新的路上,总会有坎坷,但我们永不言败、永不退缩、永不放弃,才有了最终科技成果的诞生。企业插上科技的翅膀,可以飞得更高,看得更远。

秘诀四

推进转型 确保产品和品牌不断升级

丰科作为中国白玉菇、蟹味菇的开创者,致力于研究菌菇类食品,填补了中国在食用菌智能化培植领域的空白。旗下的四款产品“白玉菇、蟹味菇、舞茸菇、鹿茸菇”成为全球都在吃的中国好菌菇。

张文宏深深懂得,在大-智-移-云时代,科技革命正在全世界范围内兴起,消费需求不断升级,她带领团队在稳定全球57个国家销售市场,确保销售国际化的基础上开始寻找企业第二生命线。2019年初企业从技术型公司成功转型为产品型公司,为了丰富产品品类,成立菇味团队,开发佐餐产品,其产品老少皆宜,好看、好吃、营养、安全。张文宏说,对于企业而言,产品升级、企业转型不是选择不选择的问题,而是企业生存与发展的唯一出路,只有跟上社会发展的脚步,适应消费升级变化的企业方能可持续发展。

秘诀五

文化领先 努力打造“鲜菇道”品质

春风得意马蹄疾,张文宏和丰科迎来了事业的上升期。张文宏经常到大学里去



分享丰科的案例及竞争战略,深刻理解管理专家们说的“一流企业做文化”,实际是在文化的引领下做品牌和做产品。

张文宏说,一种产品要立足于市场,必须要有“绝活”。鲜菇道打造品牌唯一的“绝活”就是拼质量,让客户吃的放心。怎样保证质量,丰科做到“四严”:严格选材,确保所用的原材料必须安全、绿色、优质;严格的生产工序过程管控,从材料获取到低温冷藏储运,整整36道工序,确保一丝不苟;严苛的培育条件管控,从菌株生产制备到培菌栽培180天,确保自然生长;严格的过程和产成品检测,按照ISO9001、GAP、绿色食品等体系标准检测,确保无菌操作。

张文宏凭借自己的坚韧,最终收获了喜悦,更收获了成功。

品牌故事



雪融生物用“航天品质”让百姓安心买放心吃

俗话说“吃四条腿的不如吃两条腿的,吃两条腿的不如吃一条腿的”,蘑菇就是一条腿的食物,它既美味又健康。科学研究显示,大约96%的食用菌都具有抗癌功效“一荤一素一菇”被公认是最佳的膳食结构。

雪融生物是农业产业化国家重点龙头企业,也是国内规模最大的食用菌生产企业。2012年,与中国国家体操队建立战略合作关系,基于雪融食用菌通过181项

国家兴奋剂检测,成为中国体操队“食用菌类唯一赞助商”和“指定专用食用菌”,是体操队日常饮食用料之一。2015年,“菜篮子”产品质量安全追溯制度基本建立,主要“菜篮子”产品监测合格率稳定在96%以上。

雪融生物是中国航天事业合作伙伴,其产品的“航天品质”是进军市场的杀手锏。“全程生态”是雪融食用菌的最大特点。走进雪融,给人的第一感觉是规范和严谨。雪

融打造的现代化厂房使用机械化程度最高的食用菌瓶栽生产线,全自动完成装瓶、接种、绕菌、包装等工序,运用封闭式菇房,利用制冷、加湿、通风等设备,创造出适合于食用菌不同生长阶段的人工环境,开创了“全程生态”生产新模式,让食用菌在洁净、营养、健康的环境中惬意生长。

雪融生物以工业化方式生产农产品,保证了365天全年不间断供货。同时,工业化模式采用空气净化技术,将作物生长环境与病菌、虫害隔离,从源头上避免了病虫害的侵害,确保了食品安全,并且通过冷链运输,保证了从种植到加工再到走上百姓餐桌,绝对是新鲜的。

企业动态

海利生物与药明生物合作取得重大进展

本报讯(季华)5月20日和21日,海利生物与药明生物分别在上海证券交易所和香港联交所发布公告,双方将通过共同设立的“药明海德”公司新建一座集疫苗原液及制剂生产、质量控制实验室于一体的生产基地,专门生产该全球疫苗巨头的一款创新性疫苗产品并供应全球市场。这项长达二十年的生产合同总金额预计超过30亿美元。

上海莱士举办全国专题卫星会

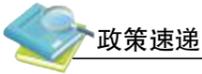
本报讯(陈丽娟)日前,中华医学会临床药学会2019年全国学术会议在湖北武汉盛大召开。上海莱士在会议期间举办了主题为“血液制品的药学管理及临床合理应用”专题卫星会,向与会人员展示公司专业形象,扩大上海莱士品牌影响力。

“水母娘娘”成为湖南卫视合作品牌

本报讯(施凤琦)5月15日,水母娘娘海洋生物科技有限公司正式与湖南卫视国际频道签约成功,成为十大战略合作品牌。公司创立了高科技、纯天然的“水母娘娘”、“D.JELLY”和“果冻鱼”三大系列护肤品牌。水母娘娘为第一款补水系列产品,其补水保湿、强效修复功效尤为显著。

专家解读最新税收政策

本报讯(陈琪)日前,东方美谷生物医药科技服务平台联合上海市奉贤区科委、上海高顿财税学院共同举办了周三“贤商汇”第143场活动,活动主题为最新税收政策解读与综合运用,活动于东方美谷核心区内召开,共计40余家中小型企业出席。



政策速递

提前退休真的来了! 6月1日起实施,哪些人可以申请?



2019年6月1日起,修订后的《中华人民共和国公务员法》将正式实施。新公务员法的一大亮点是:工作满30年可申请提前退休。那么,身处一线的广大职工,怎样才能享受到“提前退休”这一红利呢?

按照规定,企业职工也可以提前退休,但是要满足一些条件。根据国务院《关于工人退休、退职的暂行办法》和《关于安置老弱病残干部的暂行办法》,下列几种情况可以办理提前退休。(1)从事井下、高空、高温、繁重体力劳动和其他有害健康工种的职工,男年满55周岁,女年满45周岁,连续工龄或工作年限满10年。(2)男年满50周岁,女年满45周岁,连续工龄或工作年限满10年的,经医院证明,并经劳动鉴定委员会确认,完全丧失劳动能力的职工。(3)因工致残,经医院证明(工人并经劳动鉴定委员

会确认)完全丧失工作能力的。

根据《工伤保险条例》规定:(1)职工因工致残被鉴定为一级至四级伤残的,保留劳动关系,退出工作岗位,按月享受伤残津贴。(2)工伤职工达到退休年龄并办理退休手续后,停发伤残津贴,享受基本养老保险待遇。(3)基本养老保险待遇低于伤残津贴的,由工伤保险基金补足差额。企业职工提前退休,包括:内退、退职、病退、特殊工种退休这几种情况。

1、内退。全称“内部退养”或“内退内养”或“离岗退养”。严格来说并不是真正办理了退休手续,只是在单位内部实行的一种近似退休待遇的办法。

内退后,社会保险不会终止

办理内退的人员可不在单位工作,但每月可从单位领取一定数额的内退费,不过这些人的社会保险并没有终止,而是由单位继续在社保中心缴纳,一直到退休年龄正式办理

退休。

内退设置一定的年龄界限

单位一般对内退设置一定的年龄界限(譬如距法定退休年龄5年内等)。所以,这实际上是一种保留劳动关系但又无须在岗的情形,一般在国企较多,主要是对一些无法安排合适岗位但又未达到退休年龄的老员工的过渡性办法。

距法定退休年龄不足5年可办理

距法定退休年龄不足5年,本人申请企业批准的,可办理企业内部退养手续。

2、退职。是指职工因病或者非因工负伤,经过鉴定丧失劳动能力,但是年龄又不够病退条件,只能退出岗位,经过社保部门批准,按照退职办理,退职按月领取的不叫退休费,也不叫退职费,叫退职生活费。

国有、公私合营的企业、事业单位和国家机关、人民团体

的工人、职员,符合下列情况之一的,按照退职处理:

年老体衰,经劳动鉴定委员会或者医师证明不能继续从事原职工作,在本企业、机关内部确实无轻便工作可分配,而又不合退休条件的;

本人自愿退职,其退职对于本单位的生产或工作并无妨碍的;连续工龄不满三年,因病或非因工负伤而停止工作的时间满一年的;录用后在六个月以内,发现原来有严重慢性疾病,不能坚持工作的。

3、病退。根据我国相关社保条例规定,因病丧失劳动能力人员符合一定条件即可申请办理提前退休。

病退办理条件:按照规定参加养老保险;连续工龄满10年;达到提前退休年龄,男年满50周岁,女年满45周岁;由医院证明,

并经鉴定完全丧失劳动能力。

退职和病退两者的主要区别是病退有年龄限制。

4、特殊工种退休。特殊工种退休,特殊工种退休和正常退休的区别在于特殊工种可以提前5年退休,其他与正常退休相同。特殊工种提前退休需符合男年满55周岁,女干部年满50周岁,女工人年满45周岁,缴费年限满15年,所从事工种在国家特殊工种目录范围内并达到规定年限。

有毒有害满8年以上(含8年),高温井下满9年以上(含9年),高空特别繁重满10年以上(含10年)。常在零摄氏度以下的冷库、生产车间等低温场所工作的工人退休时,可以参照从事井下、高温作业的工人的有关规定办理。

本文来自 21 财经



水母娘娘海洋 生物科技有限公司

水母娘娘海洋生物科技有限公司于2016年经国家工商总局批准,创立于上海东方美谷。以美丽健康为理念,打造“中国专业水母护肤开创者”为目标,与权威的科研机构在居于全球领先的科研项目“水母肽”深度合作,创立了高科技、纯天然的“水母娘娘”、“DJEL-LY”和“果冻鱼”三大系列护肤品牌。

招聘岗位:

一、平面设计师/1名

- 1、大专及以上学历,艺术设计、广告设计、绘画等专业;
- 2、拥有2年以上化妆品行业平面设计经验;
- 3、有一定的审美与创意,熟悉快消品、化妆品领域,了解时下最流行的美妆、时尚趋势;
- 4、熟练操作绘图软件例如 Adobe CS; Adobe Illustrator; Photoshop In Design 等;

5、具有良好的沟通技巧和能力,有一定的抗压能力,工作细致、严谨、有工作热诚、责任心强、可配合团队确保项目及时推进。

二、品牌专员/2名

- 1、新闻学、传播学、中文、广告类相关专业专科及以上学历,有市场活动策划、新媒体、脚本撰写、文案策划的经验;
- 2、扎实的文字功底,较强的文字表达能力;
- 3、执行力和沟通能力强,有良好的学习能力和团队合作精神;
- 4、熟练使用各类办公、新媒体软件;

- 5、有快消品行业从业经验优先。
- 6、优秀的应届毕业生亦可。

三、主播/1名

- 1、大专及以上学历的优秀应届生,性别不限,形象气质好,普通话流利,口才流利,有一定的说服力;
 - 2、有镜头感和表现欲,为人热情友善,应变能力强;
 - 3、有淘宝直播经验及淘宝客服经验,播音主持专业优先;
 - 4、不断完善自己,多看同行直播多学习、多总结,服从公司安排。
- 联系方式:袁小姐 021—67580367

招聘岗位:

一、化学工程师/1名

- 1、本科及以上学历,化学或相关专业;
- 2、熟悉实验室基本安全规范;
- 3、熟悉化学试剂相关知识;
- 4、熟悉胶体化优先。

二、测试员/1名

- 1、物理、材料等相关专业背景,专科及以上学历;

2、熟练掌握 Excel、origin 等数据处理软件;

3、一年以上相关产品检测工作经验者优先;

4、工作认真负责,严谨细致,积极主动开展工作,有良好的团队意识和交流沟通能力。

三、焊接工程师/1名

- 1、物理、材料、化工等相关专业本科及以上学历;
- 2、动手能力强,熟悉焊接,尤其

是钎焊,有相关工作或实验室及研发经验者优先;

3、CET4 及以上,具备一定文献阅读和总结能力,善于发现和提出问题,并总结;

4、熟练掌握 Office 办公软件、Origin 等数据、绘图软件;

5、工作认真负责,有良好团队意识和交流沟通能力。

联系方式:宋贇
021-37515861-547

上海上创超导科技有限公司

上海上创超导科技有限公司是在上海市政府直接指导下由上海大学、上海聚惠生物医药产业开发有限公司、上海科技创业投资(集团)有限公司及管理团队、技术团队等自然人股东于2011年8月共同投资组建的混合所有制企业。上创公司是集产学研用一体的致力于第二代高温超导材料及下游应用装备研发、生产的战略型新兴产业高科技公司。

上海易教信息科技有限公司

成立于2009年,高新技术企业,主要产品有 HappyClass 智慧校园系统、智慧课堂系统、智慧黑板和 EMAKER 创客教育产品,公司已获得上海国际创投、海通证券、东方证券、好未来等著名投资机构投资。

招聘岗位:

1、市场经理

2年同岗位市场工作经验,有成功筹办过大型展会活动,思路清晰,谈吐大方。

2、总经理助理

形象谈吐大方,工作有激情,工

作有调理性、逻辑性。

3、客户经理

形象谈吐大方,表达能力好,有亲和力,积极主动。

4、行政前台

学历不限,形象气质佳,普通话标准,声音甜美。

5、培训师

形象气质佳,学习能力强,谈吐清晰,有讲师经验优先。

6、客服

学历不限,谈吐思维清晰,有客户服务经验。

7、保洁阿姨

做事踏实,认真细致,家住附近的优先考虑。

联系电话:18501708510

那个开花的白萝卜

雪冰

难得的休闲,突然想起地下室还有几个白萝卜,当即决定蒸一锅素馅包子。谁知到地下室一看,那是什么白萝卜呀,简直是一棵嫩黄的鲜花!好美!

我先前见过白萝卜开的花,那是庄户人家在自家门前种下的,淡绿色的叶片簇拥着洁白的花瓣,给人以清新、素雅的感觉,让人心里爽朗、舒坦。其貌不扬的白萝卜,竟然也能开出如此曼妙花朵,真不可思议。

地下室的这一幕,除了给我惊喜外,更让我感到震撼!那是怎样的环境啊,既没有水又没有土,竟然也绽放出了独特的美——洁白的茎、嫩黄的小叶片,那含苞待放的花蕾,像金色的珍珠,冰清玉洁,果真像水晶做得,漂亮极了!我爱不释手,双

手捧起这个白萝卜花。

终于有一天,白萝卜花还是枯萎了!顿时,一种失落涌上心头。我呆呆地看着这个皱巴巴的、轻飘飘、没有多大利用价值的白萝卜,正想随手扔掉它,突然,一种体惜生命的本能,让我双手抓紧了这只白萝卜!为了新生命的延续,它倾其所有,耗费掉自身的一切,乃至生命。它多像一位满脸皱纹、步履蹒跚、饱经沧桑的老母亲。

由此,我想到天下所有的母亲,谁的母亲又不是这样呢?谁又不是在母亲的心血和汗水滋润中成长?

比如我的母亲,在我们当地也算得上名门之后,由于家道变故,她不再是大家闺秀,嫁给我贫穷的父亲,成了一个地地道道的农家妇。从蜜罐里到苦水里,她坦然接受命运的赐予。母亲很知足,她常常念叨一句唱词:寒窑虽破能遮风雨,夫妻恩爱苦也甜。

曾记得,在那粗茶淡饭也不足果腹的日子里,我们姊妹几个正长身体,母亲不顾自己体弱多病,总是从繁忙的劳作中,抽出时间为我们改善生活,她创新出的假皮渣就是一绝。所谓假皮渣,其实就是以

白萝卜为主食材做的一道菜。母亲把白萝卜弄成细丝,加上葱姜蒜末、花椒茴香面等佐料,伴少许面粉和粉芡,烧火蒸上半个多小时,一道美味可口的假皮渣就出锅了,我们欢天喜地,尽享美味。

在那艰难困苦岁月里,母亲孝敬公婆,相夫教子。为了我们姊妹五个的健康成长,多少委屈、多少磨难都在母亲的隐忍中变得云淡风轻,母亲尽其所能给了我们无忧无虑的烂漫童年……

终于有一天,我把那个皱巴巴、轻飘飘的白萝卜解了,学着当年母亲的做法,蒸了一锅假皮渣分享给我的亲友。

白萝卜的花养了我的眼,白萝卜养了我的胃,我应该感谢这个开花的白萝卜。同时,这个开花的白萝卜也应该感谢我,因为我成全了它,帮助它完成了它的使命。

我想,母亲也会为我感到欣慰。



彩霞满天

许晨摄于金海湖畔

乡村变迁

于春花

今年10月1日,是中华人民共和国成立70周年纪念日。13亿人民在实现“中华民族伟大复兴”的感召下,迸发出极大的热情和力量,努力实现中华民族伟大复兴的梦想。

回首过往,在祖国70年的辉煌变迁中,农村环境有了很大改善,农民生活水平也不断提高。在80后的这一代记忆中,当时的交通工具以自行车代步为主,去趟县城个把小时极为不便。哪一户人家倘若开上桑塔纳,消息便像炸开了锅传遍整个村庄。

当时物质匮乏,孩童没有零食解馋,亲戚往来送的蛋糕、麦乳精等要辗转几次后才能吃到。为了防止孩子偷吃,大人往往藏起来,眼尖胆大的皮孩忍不住开启麦乳精的小口,每次用勺子挖出那么一丢丢,用水调一调,抿一口便已心满意足了。

如今,家乡面貌发生了翻天覆地的变化,泥路铺成了柏油路,汽车不再是奢侈品,人们更多关注的是住房,纷纷在镇上购买商品房;村里也陆续刮来了一阵住宅风,老屋拆迁,一幢幢拆迁房拔地而起。乡村建社区,谁家拆迁得了几套房,成了人们聊天的谈资。

在庆祝新中国成立70周年之际,禁不住放声唱起一首歌,一首几代人唱过的经久不衰的老歌:“五星红旗迎风飘扬,胜利歌声多么嘹亮,歌唱我们亲爱的祖国,从今走向繁荣富强……”

控心路漫漫

张路英

装修房子,材料的选择我总是想在力所能及的范围内挑选最好最贵的,舅舅是个水电工,我家的房子多是他装修的。他看到我买的材料总是摇头说:“都是人家的,都是人家的。”我很不以为然,觉得这样一套房子于我可能是一辈子的居所了,理应收拾得好一些。

最后在买卫生间龙头时我想要买个名牌的,而舅舅在一家小店买了一个只有一两百块的龙头,不由分说安装了上去。“一样好用!”舅舅自信地说。六年后房子卖掉了,里面一切也没带走,也真应了舅舅的话,“都是人家的。”那个龙头也发挥着它的正常功能。

成、住、坏、空,必然是一切事物的宿命,房屋亦如此。历史上恢弘的私人建筑不计其数,但真正还在留给自家人居住的有几个?然而现实生活中,人们什么都想要最好。人的欲望正如引诱亚当夏娃偷吃禁果的蛇一般,钻入人们的内心,时刻骚动不安。所以,与

心的决斗看似平淡,实则是自我最大的战争。

有的人为了买一部好的手机,不惜去卖血。也有一些女孩子为了满足自己的名牌需求,不顾对身体的影响去打排卵针……降服自己的内心很不易,如春日的杂草般,稍不注意便会疯长。只好长起来一批便及时清除一批,如此周而复始。

对于我自己来说,每当市面有新的车子问世,有新的房子参观,内心也很想要获取,然而冷静下来想想,人的欲求是永远得不到满足的,锦衣玉食是一天,粗茶淡饭也是一天。于是便说服自己转移兴趣,引导这种迫切想要获得的欲望逐渐平息。

有人研究人类长寿的秘诀,总不外乎饮食清淡、心态平和、愉快度日几点。看来“知足常乐”不仅仅只挂在嘴边的常用词,要落到实处真的非常不容易。无论居住在山中或是都市,都需要修心,也许修行的目的即在于修心。



“我的名字叫安妮·雪莉,曾在孤儿院生活,但我真希望能够早日离开。终于有一天,一位叫马修的叔叔将我接走……可马修叔叔把我接到家里后,玛莉拉(马修的妹

我是最幸福的女孩

汇贤中学六年级 骆思娴
(东方美谷企公司 杨雪萍的女儿)

妹)因为想要一个会干活的男孩想把我送回去。不过,经过我的“泪战术”和“乖巧表现”,我留了下来。

我上学了,有个叫布莱思的男孩一直欺负我。还好有好朋友芭里陪着我。我只有努力,不断地努力。现在,我是爱德华王子岛的一位老师。在16岁这个花季年代里,我依然爱幻想……啊哈,原来,我是最幸福的女孩!”

我静静地合上这本《绿山墙的安妮》,安妮的声音渐渐缥缈起来,但她那句“原来,我是最幸福的女孩”一直回荡在我的耳边。

我佩服安妮那坚强不屈的精神。人生何尝不是这样?命运何尝不会给你开个巨大的玩笑?但很多人选择了放弃。安妮与众不同,她心灵的窗户永久地开着,让阳光久久地照进来,以乐观的心态面对一切困难。

我们也可以做到。面对人世的不公,面对命运的不公,打开我们心灵的窗户,选择阳光。迈出这一步吧,没什么大不了的,错了,毕竟心灵的阳光可以指引你呢!

谢谢你,安妮·雪莉。



蔷薇咏
蔷薇低户倚,
静默妖娆开。
无风香已醉,
有意驻足拍。
急攒伤手刺,
劝君莫攀摘。
来去闲人看,
忽闻夏已来。
蔡军英

亲子同行 快乐六一

本报讯 (蒋秀枝)5月26日集团党委组织来自园区各企业的近20对亲子到东方美谷生活驿站开展“亲子同行 快乐六一”活动。活动分父母、孩子两个专场。

在四楼美谷大客厅,上海市育才奖获得者宋艳婷老师和爸爸妈妈们探讨如何做到有效陪伴、共同成长,分享了她本人在两个孩子教育方面的经验。

在三楼妈咪小屋,孩子们在轻松愉快的氛围中,进行了一场不同以往的阅读体验——趣解名著《昆虫记》。通过猜谜语、看动画,激发了孩子们的求知欲,知道了蚂蚁、蟋蟀、螳螂、知了、萤火虫等昆虫的特点。

海利举办趣味运动会

本报讯 (季华)日前,海利公司迎来了第一届“海利——动起来”运动会。公司总裁刘渝携全体管理层出席并致辞。参赛运动员分别角逐拔河、跳绳、投篮、乒乓球和篮球五个项目的比赛。此次活动的开展,增进了员工间的团结协作意识,培育了积极健康、蓬勃向上的企业氛围。

上海农交所到浦江镇开展评审工作

本报讯 (王樟玮)为更好地贯彻《上海市贯彻〈关于引导农村土地经营权有序流转发展农业适度规模经营的意见〉的实施意见》等相关政策,5月13日,上海农业要素交易所受闵行区浦江镇农业服务中心委托,对闵行区浦江镇即将到期、新增、绿色认证的11笔农用土地流转项目,组织专家进行评审。

垃圾分类从你我做起

本报讯 (朱绍伟)日前,上海贤商股权投资管理有限公司为提高员工对生活垃圾分类的知晓度和参与度,开展各类宣传讲座,引导大家树立从我做起、爱护环境、保护环境的良好意识。

解压十法

1.冥想打坐 10分钟。冥想打坐促进血液循环,消除烦恼。从公园长凳到公交车座位、咖啡店等可随时进行。

2.深呼吸。用鼻子慢慢深呼吸2-3分钟,然后闭上双眼保持安静几分钟。呼吸时用手指按压鼻孔,用左右鼻孔交替呼吸。每次呼气应迅速有力,仿佛要吹跑落在嘴唇上的小飞虫。

3.腹式呼吸。闭上双眼,一手放在腹部一手放在胸口。开始吸气时全身用力,让肺部及腹部充满空气而鼓起,之后不要停止,继续用力吸气。屏住气息一瞬间,然后用6-8秒钟缓慢吐气,循环往复。

4.闻薰衣草。薰衣草及其精油可以减少焦虑和抑郁,提高睡眠质量。家中或办公室备一瓶薰衣草精油,用鼻子闻或者涂抹到手腕并按摩,可解压。

5.读几页最喜欢的书。英国一项研究发现,阅读有助于人们暂时逃离现实世界压力,可以使压力减轻68%。压力大时不妨翻开喜爱的书。听喜欢的音乐也有类似效果。

6.黑巧克力。多项研究表明,吃黑巧克力,应激素皮质醇和肾上腺素水平降低,压力感明显减轻。

7.回忆愉快经历。美国最新研究发现,压力较大时,回忆愉快经历可以使皮质醇水平降低85%。比如翻阅手机图片或视频,回忆往日愉悦体验。

8.爬楼梯。短暂的井喷式运动可帮助快速减压。比如心情不畅时,爬爬楼梯可加速心跳,缓解压力。

9.触摸绿草地。压力大时多呼吸新鲜空气。如果没有条件走进大自然,找一片绿草地,体验触及绿草感觉也可减压。

10.微笑。微笑可缓解生理紧张,减少大脑中的应激激素,增加欣快激素内啡肽和多巴胺。即使假装微笑,也可减压。来源:人民网