

培育战略新兴产业 打造高端智能基地

卫星产业推进会暨上海北斗科普公园项目启动

本报讯 (吴晶晶)4月28日,由中国卫星导航定位协会和东方美谷集团联合主办,碧桂园北斗产业基地承办的“卫星产业推进会暨上海北斗科普公园项目”启动仪式圆满结束。会议由东方美谷企业集团股份有限公司党委副书记、总经理龚晓主持。奉贤区副区长顾俊,金汇镇党委书记王建东,中国卫星导航定位协会副会长李澍,东方美谷企业集团股份有限公司党委书记、董事长朱德才,碧桂园集团沪浙区域总裁唐鹏等领导出席活动并致辞,北斗产业专家及50余家北斗企业代表等参加了本次活动。

上午10点半,北斗科普公

园项目启动。随着嘉宾手印按在水晶柱上,象征北斗科普公园的花球徐徐绽放,象征着公园项目的生态、绿色、高科技的立意。随后,碧桂园·北斗产业基地和中位协物联示范基地及应用中心揭牌仪式把本次活动推向了高潮。

顾俊强调,奉贤今年在经济发展和结构转型方面发展较快,形成了“1+1+X”的产业结构并不断优化。第一个“1”即美丽健康,第二个“1”为新能源和新材料,现在重点发展新能源网联汽车,“X”为四新经济和战略性新兴产业。奉贤有美丽健康产业,更需要培育和引进北斗产业这样的战略新兴产业。

朱德才认为,北斗科普公园项目启动仪式,意味着北斗产业布局正式花落东方美谷,对于东

方美谷高端智能制造产业的发展具有重要的里程碑意义。

揭牌仪式之后,王建东向新

三科技有限公司、广州安仪智能科技有限公司等8家北斗产业基地合作企业进行了授牌仪式。



抓住“牛鼻子” 筑牢“防火墙” 全面强作风

东方美谷集团召开2019年度党风廉政建设大会

本报讯 (胡美荣)4月8日,东方美谷集团组织召开2019年度党风廉政建设工作会议。区纪委、区监委第一派驻纪检监察组组长张锋、集团党委副书记、总经理龚晓出席出席会议并讲话。

龚晓指出,2018年,集团党委在区委、区政府的正确领导下,以党的十九大和习近平新时

代中国特色社会主义思想为指导,强化“四个意识”,坚定“四个自信”,凝心聚力、开拓创新,全面提升党建水平,切实防范廉政风险,为推动集团成为奉贤美丽健康产业发展的重要力量提供了坚实政治保障。

张锋要求,一要深化“四责协同”机制建设。抓住党风廉政这个“牛鼻子”,通过强化基层党组织

“四责协同”建设、定期开展政治生态分析、加强企业文化建设等举措,推进全面从严治党向纵深发展。二要强化干部廉政教育。通过多种方式,教育全体党员自觉增强四个意识,坚定四个自信,进一步筑牢党风廉政“防火墙”。三要深化作风建设。深入查摆工作作风方面存在的问题,结合集团工作实际,进一步细化举措。

阿普塔集团全球董事会一行造访伽蓝

本报讯 (吴超荣)日前,全球定量配出系统行业的领导者阿普塔(Aptar)集团首次把董事会放在中国召开,全球董事会及执行委员会共二十余人,造访中国本土品牌的领头羊——伽蓝集团。

阿普塔集团惊叹于中国品牌的创新能力,包装设计美学远超他们的认知,伽蓝作为中国品牌的代表,从市场研究、品牌定位到产品创新都非常卓越。在后续创新资源的推荐中,阿普塔将对伽蓝各品牌进行更多的资源倾斜,全力支持2021伽蓝的300亿元目标。

“贤商汇”解读最新税收政策

本报讯 (陈琪)4月24日,东方美谷生物医药科技服务平台联合上海市奉贤区经委、上海高顿财税学院共同举办“贤商汇”第143场活动,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,40余家中小企业出席。

会上,奉贤区经委中小企业服务中心邵静就“奉贤区企业直通车”的功能和服务模式进行了简要介绍;上海高顿财税学院资深专家王德荣就最新税收政策解读和企业税务筹划方面做主题报告;中国出口信用保险公司业务负责人对小微企业如何规避出口业务风险及通过信用保险管理企业出口风险等问题进行了讲解及答疑等。

信息集纳

金海社区、东方美谷重视平安建设

本报讯 (李冬)4月11日,金海社区、东方美谷集团联合召开2019年度平安建设工作大会。金海社区党工委副书记、办事处主任邵丹华,东方美谷集团党委副书记、总经理龚晓,社区党工委委员、办事处副主任沈勇忠,集团党委委员、副总经理窦春麟等出席了会议。

美谷招商服务平台座谈会召开

本报讯 (李纯悦)4月11日,由东方美谷企业集团股份有限公司党委委员、副总经理窦春麟牵头召开的招商服务平台座谈会在“东方美谷生活驿站”举办。

科创园区开展创业政策宣讲会

本报讯 (朱晓霜)4月3日,上海奉浦现代农业科技创业有限公司特邀区人社局作创业政策宣传工作。区人社局创业指导科方潘悠悠分别就市区创业、就业相关扶持政策进行了深入解析。

建立梯队人才 打造卓越团队

本报讯 (蒋秀枝)如何打造一支高质量的团队?如何进一步提升团队的凝聚力、执行力,激发团队的创造力、竞争力?4月12日,在东方美谷集团举办的梯队人才跨部门挑战性项目启动会上,东方美谷展示中心运营、生活驿站、2019年上海世博会等三个项目组进行了

团队展示和汇报PK。

自2018年开始,东方美谷集团通过明确人才标准、实施人才评估、进行人才盘点共识建立梯队人才队伍,并通过挑战性项目、导师辅导、绩效面谈、内部讲师、定制化培训等手段进行人才培养,打造卓越团队。

2019年,经过盘点,有18名部门人员和9名子公司人员共27人入选当年度梯队人才名单。27名梯队人才分别参加东方美谷展示中心运营、生活驿站、2019年上海世博会等三个跨部门挑战项目。集团领导班子、中软研项目组分别依据评价标准进行评价打分。

加强知识产权保护 优化企业营商环境

本报讯 (张莉莉)在“4·26世界知识产权日”来临之际,4月24日,由生物科技园区商会主办,上海市昆仑律师事务所、上海美谷律师事务所共同承办的“2019东方美谷知识产权管理与保护研讨会”在东方美谷生活驿站成功举办。会议围绕“加强知识产权保护,优化企业营商环境”主题,就如何加强企业知识产权保护进行沟通研讨。伽蓝集团、莱士血液、海利生物、水母娘娘、云健康、百

雀羚、凯宝药业等企业参加。

东方美谷企业集团党委委员、副总经理王钢强致辞并表示,知识产权是保护创新和激励创新的核心要素。好的知识产权保护,是招商引资的一大筹码。东方美谷企业集团将一如既往的支持企业的发展,尤其在知识产权方面不断创新,努力打造知识产权新高地。

知识产权保护体制的改革与发展、刑事司法为东方美谷知

识产权和产业发展保驾护航,打击知识产权违法犯罪的实践与案例、后工业化时代的企业科技创新与知识产权、科技创新与专利布局的律师实务……会上,来自区市场监管局、区检察院、公安奉贤分局侦查支队、114产学研创新服务平台等单位的专家学者,对知识产权相关知识进行解读。原国家知识产权专利复审委员会资深审查员王磊作专家点评。



涂醉桃, 1969 年
12 月生, 上海晨冠乳
业有限公司董事长。

曾获评“2011 孕婴童行业影响力人物”, “2012 中国食品安全年会百名管理先进个人”, “上海优秀奶业工作者”称号, 2015 年获第四届“奉贤区优秀中国特色社会主义事业建设者”称号, 2017 年, 获奉贤区工商联(2011-2016 年度)项目扶贫“光彩之星”荣誉称号等。

16 年前锁定“朝阳产业”

16 年前, 在一次机缘巧合, 我认识到“乳”对于中国老百姓的重要性和稀缺性, 同时也发现其中的巨大商机。于是, 经过两年的调研和摸索, 我将目光锁定到了婴幼儿配方奶粉这一朝阳产业。中国人口多、出生率高、对孩子健康成长的关注度日益提高、母乳喂养率的降低, 我感受到前所未有的巨大市场空间。与此同时, 身为人父的我, 也看到了这个行业的高门槛和高风险, 于是从开始进入这个行业的第一天, 我便在心中紧绷着一根弦——质量。

2002 年 2 月, 带着摸索和实践出的经验, 我来到上海奉贤, 创办了上海晨冠乳业有限公司, 在这座国际化大都市开始了这段婴幼儿配方奶粉的逐梦之旅。买

地、建厂、投产, 第一包奶粉, 我给了自己的一对儿女。从创业第一天, 我就将“关爱、责任、诚信、创新”作为“晨冠”的企业价值观, 以“优质优价”来定位“晨冠”的产品。当时国内的婴幼儿配方奶粉行业尚处在启蒙阶段, 因此“晨冠”研发生产的产品曾一度受到质疑。但是, 我早已在心中为“晨冠”设定了一条生命线——产品质量一定要优! 我坚信“有质量不一定有市场, 但没有质量就一定没有市场!” 我们在做的是一份爱心事业、一份良心工程。

邪不压正真金不怕火

2004 年, 阜阳奶粉事件爆发, 这无异于行业中的一场战争, 随着国家的查处, 一大批制假售假的乳粉企业应声倒下, 冒牌“聪尔壮”的出现, 坑害了我们公司出品的正宗“聪尔壮”! 市场的骤然萎缩给公司带来了巨大损失, 也让我切身体会到, 的确如我创业之初所想, 婴幼儿配方奶粉行业, 是一个高标准严要求的高危行业。最终, 正宗“聪尔壮”凭借过硬的质量, 抵制住了冒牌“聪尔壮”奶粉的冲击, 也让我坚定了优质优价的信念, 坚定了不能因为价格而让质量打折的信念。

2008 年, 又一次行业危机发生, 三聚氰胺事件无疑是中国整个乳制品行业的一场毁灭性灾难。这次危机, 使整个中国

上海晨冠乳业有限公司董事长 涂醉桃

乳业遭受重创。大浪淘沙, 公司凭借过硬的质量顺利通过这次行业洗牌, 并作为合格企业代表接受了中央 1 套《焦点访谈》栏目的访谈和报道。

通过这次事件, “晨冠”再一次得到提升。很感谢自 2002 年创业以来一直跟随“晨冠”的员工和客户, “晨冠”对质量的坚持赢得了他们的信任和支持。

品牌的今天比昨天更好

正是这份坚持, 让公司自 2008 年以后的发展越来越稳健, 也越来越迅速。2011 年在全国范围内乳制品行业生产许可证重新审核中, 我们凭借过硬的实力和完善的体系建设, 成为上海市首家获得婴幼儿配方奶粉生产许可证的企业。在全国食安办对上海乳品企业的检查中, “晨冠”有幸成为唯一一家企业代表接受全国人大副委员长桑国卫、上海市副市长时光辉带领的食安办一行前来视察, 并得到桑国卫的高度肯定。

2014 年, 婴幼儿乳品行业迎来了史上最严的审核。凭借过硬的产品质量, 4 月, 上海“晨冠”乳业率先斩获 2014 年新版婴幼儿乳粉生产许可证, 成为国家食品药品监督管理总局新版婴幼儿乳粉企业生产许可证审查细则实施后首批“合格换证”的乳企。2014 年, 经上海市名牌推荐



涂醉桃

委员会办公室组织相关部门和专家对本市各相关企业申报的 495 项品牌产品、201 项品牌服务和 13 项明日之星项目的综合审定, “晨冠”“聪尔壮”婴幼儿配方奶粉被推荐为上海市名牌产品。

在带领“晨冠”发展的同时, 我也无时无刻不忘回馈社会, 积极投身母婴关爱事业。2012 年, “聪尔壮”牵手中国扶贫基金会“母婴平安 120 行动”项目正式成立, 标志着“晨冠”的爱心将会帮助到更多的母婴群体。2013 年, “晨冠”牵手中国扶贫基金会“母婴平安 120 行动”走进四川万源、雅安、河南周口等地开展爱心捐助活动。

让爱, 永无止境; 让行动, 永无止境!

(来源:《贤商之家》)

品牌故事

水母娘娘: 绽放美丽

梦想成真



曾经有一个女孩与她妈妈来到海边, 看到了蔚蓝的大海漂浮着朵朵白云般的水母, 天真的女孩问她妈妈: “妈妈、妈妈, 水母的妈妈是不是叫水母娘娘……水母好漂亮, 我要养它, 让更多的人看到它。”

转眼间, 与水母产生浓厚兴趣的小女孩已长大, 虽然至今无需知道那个小女孩是谁, 但我们知道“水母娘娘”就是那个女孩童真的梦。

来自海洋 6.5 亿年的神奇水母, 是历经五次物种大灭绝而唯一生存下来且没有产生变异的物种。水母娘娘海洋生物

科技有限公司创办人又有缘于中国科学院海洋研究所的水母专家, 多年来共同探讨研究, 发现水母提取物不仅是护肤品最好的原料, 而且是潜在的海洋药物先导化合物, 是一类结构独特而新颖的蛋白质和多肽混合物, 活性广泛, 具有溶血、抗氧化、修复等多种生物活性; 在医用上具有治疗心血管疾病、糖尿病和抗癌作用。

2016 年 7 月, “水母娘娘”正式入驻东方美谷, 先以护肤品为导入, 健康美丽事业正式启动。公司从源头出发, 在青岛成立育苗、养殖基地, 确保核心原料的来源品质, “水母娘娘”的使命是与中国科

学院海洋研究所的科学家及吴阶平医学基金会的医学专家共同努力, 把她打造成中华最好的民族护肤品牌, 让世界知道中国也有好产品。

公司除了在研发与产品品质上下功夫, 也有极大的民族情怀和社会责任感。全体员工放弃休息时间无数次组织公益活动, 将“海洋文化与母亲文化”渗透到校企科活动中。从上海、从东方出发, “水母娘娘”要走进雪域高原、千里沙漠, 让更多的孩子们能看到水母, 更多的母亲能用上“水母娘娘”产品, 更多人能一同传承和践行中华优秀传统文化和美德, 把爱与智慧撒满人间。

奉贤更是踏准产业创新变革的鼓点, 打造出了一个东方美谷与世界化妆品产业交流的国际平台。东方美谷园区内的企业之所以能够美丽“绽放”, 全有赖于奉贤区政府及园区内的鼎力扶持, 让水母娘娘也敢于向“深蓝”探索资源, 开拓出无畏的科学发展与特色创新之路。

水母娘娘是公司全体员工的梦, 是东方美谷的梦, 更是中华品牌的梦。

企业动态

上海莱士关爱血友病人

本报讯 (陈丽娟) 每年的 4 月 17 日是世界血友病日, 今年的主题是: “伸出援手——关心的第一步”。上海莱士与各地血友病诊疗中心通力合作, 目前已在广东、福建、上海、海南、四川等地共主办或赞助了 30 余场活动, 累计覆盖 2000 余人。

浙江、河南同行考察上海农科所

本报讯 (曹红亮) 4 月 11 日, 浙江省农科院农业发展研究所所长吴永华一行 5 人、河南省农科院农业经济信息所所长郑清国一行 8 人来到上海农科院信息所考察调研。

金笋公司开展安全检查

本报讯 (于春花) 4 月 18 日晚, 金笋公司总经理带队组织检查多元科创城安全工作, 全面排查治理安全隐患。

又讯 近日, 金笋公司联合金海派出所等对非法占用的商铺进行整治清退。

米丝莱“党员先行, 清洁家园”

本报讯 (蔡军英) 4 月 3 日, 米丝莱公司党支部组织开展“党员先行, 清洁家园”活动。党支部谢书记带头放弃中午休息的时间, 拿着抹布、水桶、铲刀等清洁工具, 对 39 路公交屠家村两座车站进行清洁志愿活动。经过一番认真打扫后, 两座站台焕然一新。

缘来是你

青春有约

本报讯 (张妙磊) 4 月 26 日, 由东方美谷集团举办的“缘来是你, 青春有约”单身青年交友活动在西点军校举行。来自伽蓝集团、巴斯德研究所等企业 26 名单身青年们汇聚在一起, 在轻松、愉悦的活动氛围中寻觅专属的“最佳队友”。

青年朋友们换上统一着装, 在教官的指引下, 进行握手礼、杯水传情、心心相印、真人 CS 等一系列游戏互动, 既缓解了青年们初识的尴尬与紧张, 也为互有好感的男女青年创造了机会, 助力单身青年“脱单”。现场青年们热情高涨, 掀起一浪又一浪的高潮。





汇算清缴 12 项费用扣除看过来

1 合理的工资薪金支出

扣除比例:100%

政策依据:《中华人民共和国企业所得税法实施条例》第三十四条规定,企业发生的合理的工资薪金支出,准予扣除。

2 职工福利费支出

扣除比例:14%

政策依据:《中华人民共和国企业所得税法实施条例》第四十条规定,企业发生的职工福利费支出,不超过工资薪金总额 14% 的部分,准予扣除。

3 职工教育经费支出

扣除比例:8%

政策依据:《财政部 国家税务总局 关于企业职工教育经费税前扣除政策的通知》(财税〔2018〕51 号)第一条规定,企业发生的职工教育经费支出,不超过工资薪金总额 8% 的部分,准予在计算企业所得税应纳税所得额时扣除;超过部分,准予在以后纳税年度结转扣除。

4 工会经费支出

扣除比例:2%

政策依据:《中华人民共和国企业所得税法实施条例》第四十一条规定,企业拨缴的工会经费,不超过工资薪金总额 2% 的部分,准予扣除。

5 补充养老保险和补充医疗保险支出

扣除比例:5%

政策依据:《财政部 国家税务总局 关于补充养老保险费、补充医疗保险费有关企业所得税政策问题的通知》(财税〔2009〕27 号)规定,自 2008 年 1 月 1 日起,企业根据国家有关政策规定,为在本企业任职或者受雇的全体员工支付的补充养老保险费、补充医疗保险费,分别在不超过职工工资总额 5% 标准内的部分,在计算应纳税所得额时准予扣除;超过的部分,不予扣除。

6 党组织工作经费支出

扣除比例:1%

政策依据:(一)《中共中央组织部、财政部、国家税务总局关于非公有制企业党组织工作经费问题的通知》(组通字〔2014〕42 号)第二条规定,……非公有制企业党组织工作经费纳入企业管理费列支,不超过职工年度工资薪金总额 1% 的部分,可以据实在企业所得税前扣除。

(二)《中共中央组织部 财政部 国务院国资委党委 国家税务总局 关于国有企业党组织工作经费问题的通知》(组通字〔2017〕38 号)第二条规定,纳入管理费用的党组织工作经费,实际支出不超过职工年度工资薪金总额 1% 的部分,可以据实在企业所得税前扣除。年末如有结余,结转下一年度使用。累计结转超过上一年度职工工资总额 2% 的,当年不再从管理费用中安排。

7 业务招待费

扣除比例:60%、5‰

政策依据:《中华人民共和国企业所得税法实施条例》第四十三条规定,企业发生的与生产经营活动有关的业务招待费支出,按照发生额的 60% 扣除,但最高不得超过当年销售(营业)收入的 5‰。

8 广告费和业务宣传费支出

扣除比例:15%、30%

政策依据:(一)《中华人民共和国企业所得税法实施条例》第四十四条规定,企业发生的符合条件的广告费和业务宣传费支出,除国务院财政、税务主管部门另有规定外,不超过当年销售(营业)收入 15% 的部分,准予扣除;超过部分,准予在以后纳税年度结转扣除。

(二)《财政部 国家税务总局 关于广告费和业务宣传费支出税前扣除政策的通知》(财税〔2017〕41 号)第一条规定,对化妆品制造或销售、医药制造和饮料制造(不含酒类制造)企业发生的广告费和业务宣传费支出,不超过当年销售(营业)收入 30% 的部分,准予扣除;超过部分,准予在以后纳税年度结转扣除。……第三条规定,烟草企业的烟草广告费和业务宣传费支出,一律不得在计算应纳税所得额时扣除。

9 手续费和佣金支出

扣除比例:5%

政策依据:《财政部 国家税务总局 关于企业手续费及佣金支出税前扣除政策的通知》(财税〔2009〕29 号)第一条规定,企业发生与生产经营有关的手续费及佣金支出,不超过以下规定计算限额以内的部分,准予扣除;超过部分,不得扣除。

(一)保险企业:财产保险企业按当年全部保费收入扣除退保金等后余额的 15% (含本数,下同)计算限额;人身保险企业按当年全部保费收入扣除退保金等后余额的 10% 计算限额。

(二)其他企业:按与具有合法经营资格中介服务机构或个人(不含交易双方及其雇员、代理人 and 代表人等)所签订服务协议或合同确认的收入金额的 5% 计算限额。

10 研发费用支出

工艺加计扣除比例:75%

政策依据:《财政部 国家税务总局 科技部关于提高研究开发费用税前加计扣除比例的通知》(财税〔2018〕99 号)第一条规定,企业开展研发活动中实际发生的研发费用,未形成无形资产计入当期损益的,在按规定据实扣除的基础上,在 2018 年 1 月 1 日至 2020 年 12 月 31 日期间,再按照实际发生额的 75% 在税前加计扣除;形成无形资产的,在上述期间按照无形资产成本的 175% 在税前摊销。

11 公益性捐赠支出

扣除比例:12%

政策依据:《财政部 国家税务总局 关于公益性捐赠支出企业所得税税前结转扣除有关政策的通知》(财税〔2018〕15 号)第一条规定,企业通过公益性社会组织或者县级(含县级)以上人民政府及其组成部门和直属机构,用于慈善活动、公益事业的捐赠支出,在年度利润总额 12% 以内的部分,准予在计算应纳税所得额时扣除;超过年度利润总额 12% 的部分,准予结转以后三年内在计算应纳税所得额时扣除。

12 企业责任保险支出

扣除比例:100%

政策依据:《国家税务总局 关于责任保险费企业所得税税前扣除有关问题的公告》(国家税务总局公告 2018 年第 52 号)规定,企业参加雇主责任险、公众责任险等责任保险,按照规定缴纳的保险费,准予在企业所得税税前扣除。

来源:上海税务

招聘信息

上海载曜医药科技有限公司

公司从事医药科技领域内的技术开发、技术咨询、技术服务、技术转让,从事货物及技术的进出口业务兽药经营、化工原料及产品(除危险化学品、监控化学品、民用爆炸物品、易制毒化学品)的批发、零售。

岗位:行政前台

人数:1 人

月薪:面议

学历:大专及以上

年龄:25-30 周岁

岗位要求:

1.处理行政类日常事务工作;

2.协助接待国外客户,英语水平 6 级以上者优先;

3.居住奉贤南桥周边者优先;

4.热爱工作、遵纪守法、吃苦耐劳、身体健康、未受过党纪、政纪、法纪处分。

其他待遇:周末双休、缴纳五险一金

地址:奉贤区岚丰路 850 弄 1 号楼



如何计算 经济补偿金支付年限?

问:我是单位员工,2015 年入职,2019 年 4 月底合同到期,如果单位不再续签劳动合同,关于经济补偿金支付年限应如何计算?

答:根据《中华人民共和国劳动合同法》:经济补偿按劳动者在本单位工作的年限,每满一年支付一个月工资的标准向劳动者支付。六个月以上不满一年的,按一年计算;不满六个月的,向劳动者支付半个月工资的经济补偿。

来源:上海人力资源和社会保障

我在奉贤的十年

李 彬

2007 年,我从东塘路 300 号上海消防总队教导大队培训结束,分配到奉贤南桥接受再培训,而来的路上却貌似开了好久。经开车的班长介绍,从浦东到南桥除了一条堵得要死的浦星公路,就剩下这条 A4 沪金高速最快了。过了“奉浦大桥”却发现自己好像出了上海。随后班长说那几个石墩子是地铁用的,就是不知道什么时候才能用得上,已经在那里有几年了。这才感觉,嗯,应该没出上海。随后才知道,原来奉贤北扶黄浦江,与江北隔江而忘,因此被称为“南上海”。

南桥中队,是总队先进中队,连续两年上海消防标兵中队,我想估计跟车站差不多吧,总归在很繁华的地方。下了车,中队大门口对着一片拆了没拆完的砖瓦平房,残瓦断墙,似乎在用自己的外貌向我们诉说着他的无奈和凄惨。路边一个用油布遮着半个塌掉屋顶的小卖部还坚守在那里,还可以看到三辆成群的民工在那里津津有味地吃着“铁桶灶头饭”……这里就是南桥了。

听说要到支队开会,那可是我们的团

部,按照军区来说,那里可是奉贤消防的指挥中心,照照镜子整理警容,上车出发,一路的心潮澎湃,一路的疯狂畅想,到了南奉公路 6815 号,眼前是还在局部施工的奉贤中学,看看周边除了尘土飞扬的工地,就是一望无际绿油油的菜地,那心情,就好像从陆家嘴做了班直达北冰洋的航班,到了目的地没有着陆,直接被空投下去的感受。

2008 年冬季,我受命任奉贤新兵连副政治指导员,这一路除了几个拿着锄头卖“假王八”和几个看起来比我还胖的卖“土鸡”的胖子,就好像没看到啥人。三个月的新兵连那是“无奈”都无法描述的,除了来看新兵的家属姐姐和几个烧饭的阿姨,就再没见过别的女性,除了一群新兵蛋子和几个嫌回家太远天天住在连队的厨师师傅,就看不到过别的男性。哪怕连队里突然出现了一只流浪猫、流浪狗,都会吧唧吧唧地吃着每个人送来的食物,然后被迫得满

操场飞奔。

2009 年元月,我被时任政治处主任的王连生同志从新兵连接到了泰日中队做政治指导员,一路上我成功地认出了麦田、玉米田、稻田、桃园、青菜园……在我几次追问还有多久到的情况下,王主任很不耐烦地说着:“快到了、快到了,别问了!”果然,遥望一公里之外看到了一个绿色的冲锋塔,估计那就应该是泰日队了。中队办公室在二楼,外边还有一个很宽敞的外阳台。面对一望无际白茫茫的蔬菜水果大棚,看着马路对面坐在草舍门口吃西瓜的一家三口,淡定地告诉自己“呆几天,习惯就好了!”

2018 年底,十年前地那几根柱子上终于通车了,轨道交通从莘庄直接通到了平庄公路,和奉贤大学城隔路相望。从南桥新城站出发 100 分钟就可以到达陆家嘴站,去看东方明珠、参观世贸中心,到正大广场购物。南桥中队对面的破房子盖起了高端小区,小卖部也变成了商业街,坐地而起的

还有宝龙城市广场。看上一场 MAX 电影,吃个打边炉,只要女朋友不反对你还可以一边购物一边撸着新疆大串,饭后可以在灯红酒绿的商业街踩着柏油路溜达溜达。

“进城”已经不是奉贤人“几日游”的事情了,沪金高速也不是出门唯一的选择,泰日中队边上“林海公路”通车了,40 分钟就可以把泰日的大西瓜送到陆家嘴大酒店的果盘里,“虹梅路隧道”将“东方美谷”的 LOGO 挂到了徐家汇、挂到了大虹桥会展中心。“陆家嘴”已不是奉贤人唯一的消费方向,奉浦商业街霓虹闪烁,消费能力和消费总额已排在上海街区消费的前十名。“古华公园”已不再是奉贤人唯一修心养性的公园,奉浦四季生态园、海湾森林公园,还有鬼斧神工的标志性社区“上海之鱼”的年丰公园,都成了家庭野炊、闲谈、散步之处。

“百园”计划正像春雨般落入奉贤的每个角落,滋润着奉贤人民的生活,“美丽乡村”建设不仅让水清了、鱼多了、路宽了、空气干净了,也让百姓走出家门看起了“大舞台”,在“农家会所”里推杯换盏,笑声连连,热气羊肉桌桌可见,“梨园草鸡”处处飘香……回住十年,日新月异,土木大兴,交通楼宇万般巨变,老翁青丝俱欢颜。



修心即是修行

张路英

装修房子,材料我总是想在力所能及的范围内挑选最好的,而最好的往往价格也最贵。

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摇头,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。

最后在选择卫生间的龙头时,我想要买个名牌的,看上去锃亮锃亮的,有很强的现代感,然而舅舅说什么也不同意,自己跑去小店里买的龙头,也就一两百块的样子,不由分说安装了上去。

“不信你试试,一样好用!”舅舅自信地说。

那处房子我只住了六年就卖掉了,里面所有的家具家电一样也没带走,也真应了舅舅的话,“都是人家的”。一直到我搬离,那些龙头竟然还没有坏。而我后来在装修其他房子的时候,背着他买的大价钱的龙头似乎也没有发挥出足够的优势,不到几年就不再有当初的神采了。

可是当初,我是多么执着地想要最好的啊!

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,但真正还是自家人居住的有几个?

然而生活中,人们往往就是这样,不仅房屋想要最好的,手机想要最好的,车子也想要最好的。更有甚者,觉得一个还不够,还想多了再多。

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明针,甚至从事一些危险的行业。还有一些人为满足自己的私欲或获取更多的金钱而不择手段。

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。

与心的决斗,除了控制自我的欲望之外,还要坚持与懒惰作斗争。

一个老教师在退休之后出国旅游,暂居在国外工作的学生家里,他每天早早起床,把早饭准备好,趁学生上班的间隙把家里打扫干净,把饭菜做好,所以他的到来很受学生欢迎。

据说终南山简陋的农民房很火,许多原本经济条件不错的人,奋斗大半生不仅寻觅不到幸福的影子,反而感觉内心伤痕累累,于是就选择隐居于自然之中去疗愈。那种几乎被抛置于野外的房屋很简陋,连当地的农民自己都不愿意居住,不料却成了外来者的宠幸之地。

忽然觉得这样的事情很有意思,那些生活在山间的人们觉得自己生活困苦,拼了命的想要通过各种方法挣脱出去,而城市里的人们又觉得虽然生活条件好了,但精神却很痛苦,于是又想要搬到山中去……

有人研究人类长寿的秘诀,总不外乎饮食清淡、心态平和、愉快度日这几点。看来“知足常乐”不仅仅是挂在嘴边的常用词,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。



美谷姐妹花

邵连忠/摄于海湾国家森林公园



天光云影

许晟摄于上海之鱼年丰公园



我与海利共成长

杜 刚

时间如白驹过隙,加入海利大家庭三个春秋了。暮

然回首,才发现过去的时间虽然已流走,但我也在逝去的岁月里不断成长,学习了很多专业知识、生存技能。

这三年,我对未来生活、事业发展充满了信心,暗下决心一定要好好干,在海利公司提供的这个平台上发挥自己的才能,实现人生的价值。但是好景不长,2018 年对于每一个养猪行业的人来说无不是寒冬,猪价低迷,生猪无人问津,供应商资金压力大,其主要原因,前两年猪价行情高涨进入养殖企业的主力军不断增加、生猪存栏量供大于求;其次,环保压力大,排污成本增加,最要命的就当下发生的非洲猪瘟,至今没有疫苗可以预防,只能加强养殖企业生物安全、消毒隔离,猪价有价无市。哎!真是雪上加霜,我是看在眼里,内心满满的都是痛。

怎么办?对于我们做销售的人来说,见不到客户是多么痛苦的事情呀!迷茫之中,我向公司经理叶奎、郁传银和秦文学求助。得到的回答都是:兄弟不要急,一切都会过去,办法总比困难多,我们一起想办法找出路,没有过不去的坎。在这个时候,听到的都是满满正能量,感受到海利一家人的关心与信任,一股暖流涌上心头。

悬着的心慢慢放下,澎湃的心再次燃起。

艺苑



幸福的一对(彩泥手工)

汇贤中学九年级 徐伟正
(贤呈投资 徐琳儿子)

6 种食物
让血管更年轻

胡萝卜

胡萝卜能很好地清除血管里面的自由基，而且还具有抗氧化的效果，对于脑血栓的预防有着很好的作用。另外，胡萝卜里面所含有的维生素以及叶酸能够让冠心病减少发作，同时这些营养成分在体内转化成维生素之后具有很好的明目效果。

西红柿

西红柿不仅各种维生素含量比苹果、梨高 24 倍,而且还含有维生素芦丁，它可提高机体抗氧化能力，消除自由基等体内垃圾,保护血管弹性，有预防血栓形成的作用。

卷心菜

卷心菜对于血液健康可称得上是绝对功臣，除了含有维生素 C、钾、钙、膳食纤维之外，卷心菜还具有强抗氧化活性的异硫氰酸盐，以及稀有的维生素 U 和维生素 K，保护血管黏膜,加速血液循环，让血管更加坚固、有弹性。

大 蒜

大蒜虽然说吃过之后有味道，需要人们刷牙，但大蒜里面含有的胆固醇酶等能够降低体内的胆固醇，保护血管，让血液处于健康的状态。



木 耳

木耳里面所含有的植物胶质比较多，具有很好的吸附能力，会把血管之中所残留的一些物质和杂质吸附，然后排出体外,对于血管的排毒效果是比较好的。

海 带

海带里面的矿物质比较多,多吃对身体有帮助,而且还能够降低胆固醇,防止血栓堵塞。

(来源:搜狐健康)

提升脑力
五妙招

刺激大脑兴奋

多巴胺是大脑产生的一种化学物质，其作用是传递亢奋和欢愉的信息。要在大脑的正确区域提高多巴胺水平。我们可以训练大脑通过奖赏性的体验如努力执行任务、完成小目标等，让自己频繁体验这一积极反馈，刺激大脑在正确区域产生更多多巴胺。

利用早晨时光



坚持健康的生活方式，保持大脑的工作效率，离不开坚韧的意志力。俗话说:“一日之计在于晨。”研究发现，清晨是意志力和自控力的最佳时段，是处理艰巨任务的最好时机。因此，我们应该把最难的工作留在早晨。

事项列成清单

大脑喜欢列表，这是它接收和组织信息最有效的方式。研究表明,让大脑更高效的关键是将要做的事列成清单。

恢复手写习惯

研究表明,上课时，手写笔记的记忆效果远胜于打字。动手写下重点的同时也是大脑处理信息的过程。所以，随身携带纸和笔,手写记录事情，方便记忆、整理。

平常多加锻炼

对神经生长发育的研究表明,人体可以通过运动锻炼来促进新的脑细胞生长。锻炼不仅有助于身体健康，还有助于脑细胞生长，即使 20~30 分钟的步行也是非常有益的。

(来源:人民网)