



以青春风采绘就奋斗底色

刘万钧

集团财务部长王淑珍今年七十三岁，是总部员工中年龄最大的，人们都叫她王大姐。凡是初次见到王大姐的人，很难将她与七十三岁的年龄连在一起，因为她有着与年龄极不相符的精神状态，乌发齐肩，面容红润，明目皓齿，步伐矫健。举手投足无不散发着年轻人特有的活力，洋溢着朝气蓬勃的青春风采。

财务部长岗位重要，事无巨细都马虎不得。王大姐在工作上严谨细致、吃苦耐劳、从不拖沓是有口皆碑的。王大姐办公室的灯光，每天亮的最早、熄的最晚。清晨五点钟左右，当大多数人还在睡梦中时，王大姐就已经起床投入工作了。她要把期货交易的一些数据核对、分析整理出来，

为领导准备打印报表。还要核对账款、审核资金申请材料，每一张单据、每一笔账目，在她的笔下都变得条理清晰，一目了然。一次，深夜十一点多钟她还在统计核准一组数据，困得眼皮就像灌了铅一样沉重，睡意如潮水试图将她淹没，她起身用凉水擦了擦脸，顽强地坚持着。为了弄清一个细节，不顾夜深打扰，接连找了三四个人，又反复查找了存档资料，终于在十二点前完成了任务。她的工作信念就是“当日事当日毕，不把问题留给明天”。

王大姐从不以年龄大、资历深自居，对待工作始终保持火热激情和认真态度，这种严于律己、身先士卒的品行赢得了大家的钦佩。总部员工每天出早操，只要没有特殊

情况，她总是按时参加，而且动作标准，从不应付了事。有一天早晨非常寒冷，大家被冻得缩手缩脚，可王大姐依然精神抖擞地站在队伍中，一丝不苟地完成每一个动作。她的这种精神，激励着身边的每一个人。

在总部淡水储备工作中，王大姐更是争先恐后地积极参与，和大家一起愉快地劳动。有的矿泉水桶灌满水有四五十斤重，她用手提不起来，就在地面上拖着走。地面水滋滋的非常光滑，别人劝她别搬了，容易摔倒。她说：加点小心没问题，能搬一桶是一桶啊。她还自己花钱买来货架安置在自己办公室，用来摆放水桶。她对工作要求极高，把办公室没必要物品全部清理出去，增加存储量。还把同一商标

和规格的水桶分类放在一起，力求整齐划一，整洁美观，成了大家学习的标杆。

王大姐平时对自己要求非常严格，从来不搞特殊化。无论是在工作还是生活中，都始终保持谦逊和低调。她心里装着集团利益，关心部门里的每一个人，无论谁遇到了困难，她总是乐于伸出援手。在她的带领下，财务部的工作氛围非常好，大家团结协作，积极向上。

王淑珍大姐，这位集团总部的“大姐大”，用她的实际行动诠释了什么是敬业，什么是忠诚，什么是奉献。她虽然年逾七十，但却依然保持着一颗年轻的心，不断地追求进步和卓越。她是我们集团总部的骄傲，也是我们每一个人学习的榜样！

沈小磊瘦身“大变小”说明了什么

王文阁

沈小磊，这个曾经体重高达258斤、状态萎靡不振的人，在入职董氏集团短短两个月后，竟发生了令人惊叹的巨变。体重降到了230斤，精神状态活力十足。从他的经历中，我们能清晰地看到他在董氏集团健康的生活方式，尤其是有机食品的摄入和军事化管理、规律的生活作息，对一个人的身体和精神状态产生的巨大影响。

沈小磊曾经的状态令人担忧。体重严重超标，导致他每天无精打采、浑身乏力，频繁感冒，对生活和工作都缺乏热情与动力。这样的状况严重影响他的生活质量，然而，进入董氏集团后，他的生活发生了质的变化。

董氏有机食品是强身健体的“灵丹妙药”。好多员工入职董氏集团后，常年食用董氏有机食品，身体许多病症都自愈了。董氏有机食品在生产过程中不使用化肥、农药、生长调节剂等化学物质，极大地保留了食物最天然的营养成分。沈小磊每天三餐食用有机食品，拒绝外卖等垃圾食品，使得他的身体摆脱了垃圾食物的侵害。体重从258斤降到230斤，这不仅是数字的变化，更是身体脂肪减少、代谢功能改善的体现。同时，他不再频繁感冒，这说明有机食品中丰富的营养物质增强了他的免疫力，让他的身体能够更好地抵御疾病。

沈小磊曾经脱发严重，脸上经常起包，现在这种现象全无。这也是有机食品和规律生活共同作用的结果。有机食品中的维生素、矿物质和抗氧化剂等营养成分，对皮肤和头发的健康有着重要的滋养作用。集团军事化管理、规律的生活作息，不熬夜，让身体的内分泌系统恢复正常，减少了因内分泌失调引起的脱发和皮肤问题。沈小磊的例子告诉我们，在董氏集团良好的生活习惯和健康的饮食是解决这些常见身体问题的关键。

董氏理念从精神层面给人以新生。沈小磊从原来的萎靡不振变得精神头十足、干劲十足，这不仅仅是身体变健康带来的

直接影响，也是因为董氏理念帮他重新找回了对生活的掌控感和自信心，是董主席的大爱温暖滋润了他的心灵。每天他都能以饱满的精神状态迎接新的工作、新的挑战。而有机食品带来的健康身体，让他的精力更加旺盛，从而对自己的前途充满信心。

沈小磊的变化，为我们提供了一个生动的案例，说明了健康的生活方式对人生是多么重要。现代社会不健康的饮食习惯让很多人处于亚健康状态，沈小磊的经历告诉我们，选择董氏有机食品和军事化规律的生活，就能够改善自己的身体和精神状态，拥有更健康、更有活力的新生活。



图为集团朝阳农场返青的麦田

张云会的“三个变化”

王文阁

在一次健康分享会上，后勤部张云会分享他来董氏集团后，吃有机食品、作息规律带来的三个变化：一是头发增密，不往下脱落了；二是皮肤光华了，脸也不起疙瘩了；三是过去每个月都感冒，现在都好了。他满心欢喜，来董氏开启了他崭新的生活。

有机食品对张云会的头发呵护有加。曾经因吃垃圾食品，他的头发稀疏易脱，早晨枕头上总有些掉落的头发，每次梳头也会让他担忧发量减少。而在董氏坚持食用有机食品后，头发逐渐变得乌黑亮泽，脱发情况得到显著改善，新的发丝不断长出，发量增多。这是因为有机食品在自然

环境中生长，无化学农药与化肥残留，富含多种天然营养成分带来的结果。比如有机蔬菜中的维生素B族，能促进头皮血液循环，为毛囊提供充足养分；有机谷物中的锌元素，有助于维持毛囊正常生理功能，让头发更坚韧，减少脱发，变得稠密亮泽。

食用有机食品后，张云会感冒的次数明显减少。过去，季节交替时，他常被感冒困扰，不仅身体难受，还影响工作与生活。而现在，身体抵抗力显著提升，感冒不再轻易找上门。有机食品遵循自然生长规律，在有机土壤中吸收丰富矿物质与微量元素，自身营养成分完整且均衡。能增强免疫系统细胞活性，提高身体免疫力，帮助身体

抵御病毒入侵，让他拥有更健康的体魄。

有机食品让张云会的皮肤焕发出新光彩。他曾经脸上频繁起疙瘩，皮肤粗糙。如今，皮肤变得细腻光滑，疙瘩消失不见。这得益于有机食品中的抗氧化剂，能有效清除体内垃圾对皮肤细胞的损伤，延缓皮肤衰老。同时，有机食品中的优质蛋白质、维生素和矿物质，为皮肤细胞新陈代谢提供充足营养，促进胶原蛋白合成，使皮肤更有弹性，变得细腻。

张云会的经历充分展现了有机食品对健康的积极影响。从头发到身体免疫力，再到皮肤，每一个变化都彰显着有机食品的魅力。在生活中，我们也应重视饮食选择，

为自己和家人的健康负责。有机食品不仅是一种饮食选择，更是对健康生活的追求。

张云会来董氏发生巨大变化，他步伐坚定而自信，不再是以前那有气无力的样子。整个人的气质焕然一新，从一个疲惫不堪到阳光帅气、充满魅力的帅小伙。

董主席永远把广大员工的身体健康放在第一位，在发展有机农业、生产有机食品上不惜投入大量资金。在全国恐怕都找不到第二个像董主席这样关爱员工健康的人，在董氏集团工作，不仅有可观的薪水，更重要的是身体健康有了可靠的保证。我们要心怀感恩，当以更加饱满的热情和更加努力的工作，回报董主席的关爱与付出。

有机食品让我受益终身

徐林

我加入董氏集团已经24多年了，特别是2012年到董主席身边工作以来，一直在吃集团自产的有机食品。我深刻感受到吃有机食品给身体健康带来的好处。更加理解董主席保护黑土地、发展有机农业和畜牧业、生产有机粮食的良苦用心。

董主席常说，吃有机食品是身体健康的基础和首要前提。多吃有机食品，再加上适当体能锻炼，身体才会强健，充满活力。董主席既是有机食品的倡导者，又是有机食品的实践者。数十年来，从有机食品的生产、储存、运输、调配，到品种、数量、质量都达到了高标准。不仅让员工吃上了有机食品，而且品种越来越丰富。记得我刚被调入集团总部时，头发已是花白，走路都觉得身体发虚，动一点体力就出汗。十多年过去了，我现在身体素质逐渐增强，很少患感冒等疾病，白发也没有增加，精力充沛，这些都得益于吃集团的有机食品。在董氏集团，全体员工都可以享受其他企业都没有的长期食用有机食品的特殊待遇，很多员工的一些陈疾旧病，通过吃有机食品，身体状况明显好转。

吃水不忘挖井人。多年来，董氏集团不惜投入大量的人力、物力和巨额资金，创造出得天独厚的自然环境，构建基础设施，生产有机食品，想方设法让员工吃上自己的安全放心食品、健康并快乐的工作和生活。如今集团在东北、海南、河北、北京等地都有自己的农场，总面积达到数万亩，全部种植大豆、水稻、小麦、谷子、黍子等传统有机农作物，采用传统人工种植，施用农家肥，禁用化肥农药。各基地都养殖有牲畜和家禽，实行绿色养殖，逐渐规模化、规范化。牛羊成群，鸡鸭成圈，源源不断地为员工提供有机肉类和蛋类产品。集团各农场种植应季蔬菜，全部实行有机种植，采取因地制宜、就近供应的方式，丰富了员工的“菜篮子”，让员工吃上了新鲜的有机蔬菜。集团用自己生产的有机大豆

加工大豆油、豆制品，用豆饼、麦麸等副产品生产制作有机酱油、食醋。用自己的有机粮食酿酒，让员工吃上了自己家里的安全放心食品。所有这些都源于践行集团董主席绿色环保、健康发展的理念。目前，集团已经初步形成了一套全封闭的可持续发展的有机食品生产、加工、供给的良性循环体系。我在感觉幸运的同时，也充满了感激和自豪。

集团的有机食品不仅员工享受，每年还大量地发给员工，惠及员工家人及朋友，捐赠父老乡亲，惠及社会越来越多的人。每逢年过节，员工家人都能分享集团下发的米、面、油等有机食品。本人回家时常常带上集团发的有机食品，全家老小都能吃上。家人都很高兴，赞不绝口：“集团的有机大米做出的饭口感好、味道香”、“有机面粉做出的馒头有麦香味，能吃出小时候的味道”。“你们能遇到这样的好老板真是幸运”，“感谢集团对员工及家属的关爱”。听到这些发自内心的言语，看到家里亲人们的笑脸，我心里美滋滋的，充满了自豪感和幸福感。是啊，集团的有机食品让我们全家受益，不仅吃出了健康，也吃出了家庭的快乐和幸福。感恩董主席给我们提供了这个享受健康幸福的平台，有机食品让我收益终身。

有幸进董氏 开启新人生

刘敏

2018年末，我有幸结缘华夏董氏集团。在董氏集团这几年，我收获甚多，不仅鼓了腰包，还收获了健康。

在集团工作每天都吃着绿色的工作餐，给我的身体带来了变化。我的过敏性鼻炎很严重，一年中不知道要犯多少次。犯病时，嗅觉又特别灵敏，遇冷、遇热、遇空气中的灰尘和各种气味，都能让我打喷嚏，流眼泪，真的是苦不堪言。我的手提包里平时总是随身携带抗过敏的药物，如：强的松、滴鼻净等。虽然知道这些抗生素药物对身体有害，但得病的时候，又不得不，真的很无奈。

通过这几年持续不断的食用华夏董氏的有机粮食、蔬菜和肉食品，原来黄白的皮肤有了改善，越发的红润了。脸上有了光泽，仿佛年轻了10余岁。儿媳的朋友来我家，跟我说，您看上去跟我的年龄差不多，叫您阿姨都有点不好意思，应该叫姐姐。听了这话，我心里十分温暖。

奔60的我，如果不是长时间对着电脑和看纸质的资料，很少戴花镜。我的花镜也仅仅是100度的，

感觉视力没有衰退；我的高血压也得到缓解，原来的高压150左右，低压在93左右，服用了好几种降压药，血压还总是忽高忽低。有知情的朋友说，你胆子可真大，连降压药都停了。我说现在靠食疗很好的，每次测量血压，基本保持在高压138，低压85左右，属于正常的血压值。

这些都是我来到华夏董氏集团工作以后，收获的最大红利！有时集团我把集团发放的有机食品带回家，儿子说：这个米饭真好吃，特别有饭味，您看两个宝宝也很喜欢吃。我骄傲的说：这是我们华夏董氏集团给员工发放的福利，都是绿色有机的！

随着工农业的快速发展和城市人口的递增，含有各种污染的工业废水和生活污水排入河流，再加上大气污染物、矿石残渣、化肥农药的残留成份都会对土壤产生污染，人吃了这些农作物和用禽畜加工成的食品，就会慢慢影响人体健康。而董氏集团投资建有有机食品基地，不用一粒化肥、一滴农药，供职工无偿食用，成为健康的加油站，今生在董氏集团是何其荣幸啊！