

# 这8种食物最适合冬季滋补

俗话说:冬令进补,春天打虎。寒冷的冬季,除了保暖至关重要,适量进补、合理膳食尤其关键,只有提高体质增加抵抗力后,才能真正安全度过冬季。

冬季是一个滋补的好时段,冬天天寒地冻的,吃些什么能滋补身体,暖胃散寒?小编为大家盘点最适合冬季滋补的各类食物。

## 【第一菜:莲藕】



寒冬时节,正是鲜藕上市之时。冬季天气干燥,吃些藕,能起到养阴清热、润燥止渴、清心安神的作用。

鲜藕除了含有大量的碳水化合物外,蛋白质和各种维生素和矿物质的含量也很丰富,还含有丰富的膳食纤维,对治疗便秘,促使有害物质排出,十分有益。

**最佳吃法:**七孔藕淀粉含量较高,水分少,糯而不脆,适宜做汤;九孔藕水分含量高,脆嫩、汁多,凉拌或清炒最为合适。

**最好搭配:**黑白木耳。

搭配银耳可以滋补肺阴,搭配黑木耳则可以滋补肾阴。

## 【第一坚果:花生】



中医认为,花生性平,味甘,入脾、肺经。可以醒脾和胃、润肺化痰、滋养调气、清咽止咳。主治营养不良、食少体弱、燥咳少痰、咯血、皮肤紫斑、产妇乳少及大便燥结等病症。

**最佳吃法:**新鲜花生最好连壳煮着吃,煮熟后的花生不仅容易消化吸收,而且可以充分利用花生壳和内层红衣的医疗保健作用。花生红衣能抑制纤维蛋白的溶解,促进血小板新生,可治疗血小板减少和防治出血性疾病;花生壳有降低血压、调整胆固醇的作用。

**最好搭配:**红枣。

搭配红枣,能补脾益血、止血。对脾虚血少、贫血有一定疗效,对女性尤为有益。

## 【第一补:山药】



山药不仅有“神仙之食”的美誉,还有“食物药”的功效。山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质,有利于脾胃消化吸收;山药含有大量的黏液蛋白、维生素和微量元素,能有效阻止血脂在血管壁的沉淀,预防心血管疾病,有延年益寿的功效。

**最佳吃法:**蒸着吃、做汤喝、炒菜均可。蒸着吃,营养损失最小。

**最好搭配:**枸杞。

如果不单独吃山药,可以和枸杞搭配来熬枸杞山药粥,能更好地发挥滋补效果。

## 【第一水果:梨】



梨因鲜嫩多汁,含有85%的水分,酸甜适口,含有丰富的维生素和钙、磷、铁、碘等微量元素等,被称为“天然矿泉水”,自古就被尊为“百果之宗”。冬季空气干燥,水分较少,若能每天坚持食用一定量的梨,能缓解燥热,生津润肺。

**最佳吃法:**吃生梨能明显解除上呼吸道感染患者出现的咽喉干、痒、痛、声音哑以及便秘、尿赤等症;将梨煮熟或蒸熟吃,如冰糖雪梨可以起到滋阴润肺、止咳祛痰的作用,对痛风湿、风湿病及关节炎有防治功效,同时对治疗肺热咳嗽和喉哑痛等效果更佳。

**最好搭配:**蜂蜜  
闻名中外的梨膏糖,就是用梨加蜂蜜熬制的,对患肺热久咳的病人有明显疗效。

## 【第一宴:火锅】



一到冬天,朋友们最喜欢的餐厅非火锅店莫属!尽管不断有人告诫我们,火锅吃多了容易上火,火锅里富含嘌呤,火锅热量比较高……但是实际上,火锅确实是冬季滋补的首选。

唯一要注意的是,我们在选择火锅的时候不要选择浓汤或者过于辛辣的麻辣锅底,这样可以避免上火的现象;另外在选择涮菜的时候,一定不要多吃肉类、丸子类,也要选择一些茼蒿、海带这样的蔬菜,做到荤素搭配,防止热量超标、蛋白质过多的问题。

## 【第一饮:黄酒】



黄酒是世界上古老的酒类之一,含有18种氨基酸,这在世界营养类酒中是少见的。黄酒还含较高的功能性低聚糖,能提高免疫力和抗病力,是葡萄酒、啤酒无法比拟的。中医认为,黄酒性热味甘苦,有通经络、行血脉、温脾胃、润皮肤、散湿气等治疗作用。

**最佳饮用方法:**黄酒温饮,暖胃驱寒。温度以35℃~45℃为佳。

**最好搭配:**乌梅。

秋季讲究饮食以“收”为主,搭配乌梅恰恰符合“收”的理念,有养阴生津、润肺护肝的作用。

## 【第一粥:百合粥】



百合味甘微苦,性平。其营养成分丰富,有蛋白质、维生素、胡萝卜素及一些特殊的营养成分,如淀粉、多糖、果胶以及多种生物碱,对抑制癌细胞增生有一定的疗效。百合有润肺止咳、清心安神等功效,成为冬季食用之上品。

**最佳吃法:**煮粥。

百合可当菜肴吃,如西芹炒百合、百合炒牛肉;也可煮粥吃,如百合与糯米制成百合粥,放一点冰糖,不仅可口,而且安神,有助于睡眠。

**最好搭配:**杏仁。  
杏仁有润肺止咳、清心安神的功效,搭配百合熬粥适用于病后虚弱、干咳患者。

## 【第一肉:墨鱼】



关于吃肉,民间一直有“四条腿的不如两条腿的,两条腿的不如没腿的”说法。墨鱼营养丰富,每百克肉含蛋白质13克,脂肪仅0.7克,还含有碳水化合物和维生素A、B族维生素及钙、磷、铁等人体必需的物质,是一种高蛋白低脂肪滋补食品。

**最佳吃法:**红烧、爆炒、焖、炖、凉拌,做汤均可,但为防体燥,墨鱼汤是比较合适的。

**最好搭配:**豆腐。也是养阴生津的食物,一起吃能起到蛋白互补的作用。

## 这2种菜冬季要常吃



**包心菜**  
其维生素C的含量是西红柿的3.5倍,钙的含量是黄瓜的2倍。包心菜还含有较多的微量元素钼和锰,是人体制造酶、激素等活性物质所不可缺少的原料。它能促进人体物质代谢,其多量维生素C能增强肌体抗癌能力。



**小白菜**  
中医认为,小白菜养胃和中,味苦微寒,通畅利胃。小白菜富含维生素C和钙质,还含铁、磷、胡萝卜素和B族维生素等。还有洋白菜,即卷心菜,性味苦平,能益心肾,健脾胃,对胃及十二指肠溃疡有止痛、促进愈合的作用。

文/本刊编辑部摘录自 新浪网



## 董事长新年寄语

送走了充实忙碌、硕果累累的2017年,我们迎来了充满挑战、激情无限的2018年。值此新年之际,我谨代表集团董事会全体成员向辛勤工作的全体员工致以节日的问候!向默默支持和奉献的员工家属们致以崇高的敬意!向所有关心和帮助森信发展的各级领导和各界朋友们表示衷心的感谢!

2017年是集团发展规划纲要实施的第二年,集团立足企业现状,充分考虑内外部环境及资源,着眼于未来持续经营和盈利能力的提升,紧紧围绕五年发展规划纲要,同心同德、锐意进取、强化管理、大胆创新,各公司、职能部门及直属项目部通力配合、解放思想、转变观念、奋勇争先、与时俱进,苦练内功保增长,蓄势聚能促调整,高效完成了年初制定的各项生产经营目标,取得了辉煌的成绩。

在运营管理方面:对外,集团拓展经营思路,建立市场开发团队,抢抓市场先机,提高市场分布及占有率,在山东、天津、云南等省均有建树;同时积极参加各类评优活动,持续打造精品工程,不断提升森信品牌形象。对内,通过规范健全各项规章制度、优化信息系统、精简办事流程、推进精细化质量管理、提升技术创新水平、健全安全监管保证体系等举措促进生产;通过建立项目目标成本管控体系,规范签证管理,完善薪酬体系,落实KPI考核机制,促进工效的提升;通过组织党员学习党的十九大大精神,举办各类知识竞赛、拓展活动,不断丰富员工的业余文化生活。

2017年,集团龙头森信建设连续入

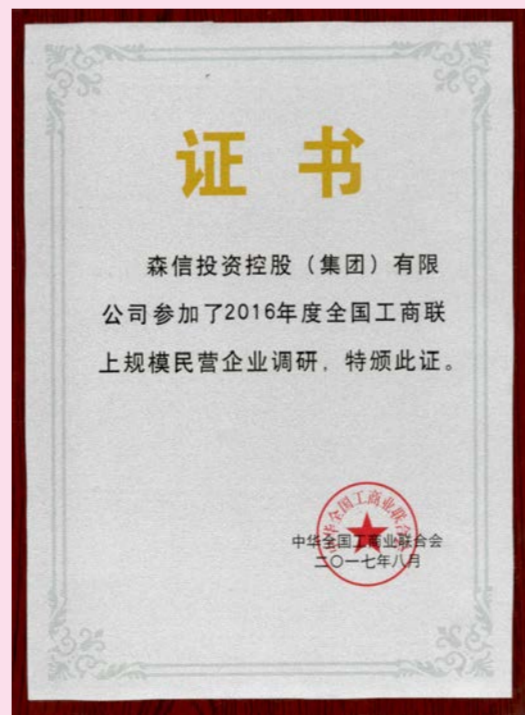
围并荣获“全国建筑业双200强”、“全国优秀施工企业”、“全国建筑业3A级信用企业”、“上海市文明单位”、“上海市民营企业100强”、“上海市建筑施工企业综合实力30强”、“上海市重点工程实事立功竞赛优秀称号”、“重点企业贡献奖”等殊荣;通过“上海市技术中心”认定,首次获评“上海市高新技术企业”和“虹口区区长质量奖”;参建的“海安县文化艺术中心”工程再次荣膺全国建筑工作最高奖“鲁班奖”;彩虹湾保障性住房等三个项目荣获2016年度上海市建设工程“白玉兰”奖。森信智能科技公司成功申请了建筑机电安装资质,为集团整体经营能力的提升夯实了基础。公司董事长王文其当选“上海市第十五届人大代表”、“上海觉群基金会第一届副理事长”、“上海市总商会副会长”、“通

商总会副会长”,入围“十大杰出通商”。副总裁王铭豪当选“青创联副会长”。展望2018年,我们将面临更多的机遇与挑战,这也是公司多元化发展的关键之年。森信全体员工将上下齐心、统一思想、振奋精神,以开拓创新、与时俱进的精神面貌,团结拼搏的斗志,持续将思想和行动统一到集团的五年发展纲要上,统一到公司的决策和部署上。持续经营和发展,不断开拓新兴市场,力争重大项目有所突破;不断提高精细化项目管理水平和大幅提升高效化部门协作能力;突出考核、重视培养,不断加强高素质人才队伍建设;树行业新风,共创森信新的辉煌。最后,我借助《森信之窗》平台,向各位新老朋友、全体员工和员工家属及退休职工拜个早年!祝大家身体健康、阖家幸福、万事如意、新年吉祥!

## 森信投资控股(集团)有限公司 荣获“2016年度全国工商联 上规模民营企业调研”证书

(本报讯)2016年,面对错综复杂的宏观环境和集团年初制定的生产经营目标,在董事长王文其以及全体员工的共同努力下,森信投资控股(集团)有限公司在平稳发展中不断壮大,荣获由中华全国工商业联合会颁发的“2016年度全国工商联上规模民营企业调研”证书。

为能总体上把握我市上规模民营企业发展水平与趋势,今年以来,上海市工商联对我市上规模民企连续开展了多次调研。根据自愿原则,2016年度营业收入总额在5亿元人民币(含)以上的多家民营企业参与调研。



## 董事长王文其当选上海市 第十五届人民代表大会代表



12月27日,经上海市第十四届人民代表大会常务委员第四十二次会议确认,森信集团董事长王文其同志以236票高票当选为上海市第十五届人民代表大会代表。

作为身兼上海市总商会副会长、虹口区政协委员、虹口区工商业联合会主席等多项社会职务的企业家,王文其同志在繁忙的企业事务中挤出大量时间去参与社会工作,认真贯彻执行党的路线、方针、政策,尽心履职。作为公司的引领者和掌舵人,王文其同志始终奉行“以人为本,诚信经营”的经营理念,通过塑造品牌、拓宽市场、加强管理、规范施工,不断将森信品牌做大

做强。王文其同志当选市人大代表,必将是森信集团公司继获得二〇一七年度“中国建筑业成长型双百强企业”、“全国优秀施工企业”、“全国守合同重信用企业”、“上海市文明单位”、“上海市民营企业百强”、“上海市建筑施工企业综合实力30强”等荣誉后新的发展里程碑。王文其同志表示,作为市人大代表,深感职责的神圣,它既是荣誉,更是责任,并表示当选市人大代表后将不负重望,本着对广大选民高度负责的态度参政议政,认真履行人大代表职责。同时,积极履行企业的政治责任、经济责任和社会责任,以创新驱动公司发展,以诚信塑造森信品牌!文/行政办 顾闻

## 携全体董事 祝员工生日快乐

1月3日 农历十一月十七  
寿星:田砚荣  
祝公司兴旺发达,家人身体健康!  
1月4日 农历十一月十八  
寿星:张玉贵  
祝公司兴旺发达!  
1月5日 农历十一月十九  
寿星:万海东  
祝公司兴旺发达,全家身体健康!  
1月5日 农历十一月十九  
寿星:杨晓慧  
祝自己开心好运,家人健康平安!

1月5日 农历十一月十九  
寿星:张玉富  
祝公司蒸蒸日上,家庭幸福美满!  
1月7日 农历十一月二十一  
寿星:邱永  
祝公司繁荣昌盛,家人身体健康!  
1月7日 农历十一月二十一  
寿星:陈宝骏  
祝公司兴旺发达,家人身体健康!  
1月8日 农历十一月二十二  
寿星:周卫东  
祝公司蒸蒸日上,家人平平安安!

1月18日 农历十二月初二  
寿星:邱雪林  
祝公司繁荣昌盛,家人幸福健康!  
1月19日 农历十二月初三  
寿星:丁荣恺  
祝公司兴旺发达,家人身体健康!  
1月19日 农历十二月初三  
寿星:张宝平  
祝公司越来越兴旺,家庭幸福安康!  
1月26日 农历十二月初十  
寿星:邵俊银  
祝公司繁荣昌盛,家人幸福平安!

1月28日 农历十二月十二  
寿星:申剑波  
祝公司一切顺利,开开心心每一天!  
1月29日 农历十二月十三  
寿星:薛桂华  
祝愿全体同仁与公司携手走过每个春夏秋冬,收获人生最丰硕的果实!  
1月29日 农历十二月十三  
寿星:黄卫  
祝公司兴旺发达,家人健康康康!  
1月30日 农历十二月十四  
寿星:吴东  
祝公司蒸蒸日上,家人平平安安!

# 虹口区委书记吴信宝到我公司彩虹湾医院项目视察



12月27日上午，虹口区委书记吴信宝、虹口区卫计委党委书记郭海英及建管委相关领导一行到我公司彩虹湾医院项目部视察工作，董事长王文其等公司高层全程陪同。

吴书记在视察我司项目部后高度赞扬了我们的工作，指出我们这个项目是关乎民生的重点工程，安全生产是第一，质量更是重中之重，希望我们再接再厉为虹口建设精品工程。

董事长王文其表示：森信将一如既往地发挥专业的施工水平，严格按照规范施工，确保工程质量，并实现绿色施工。森信将会牢记企业的责任担当，做出一个放心工程、满意工程、精品工程，以此回报地方政府和百姓的期待。

图文文 / 彩虹湾医院项目部 冯淑宝

# 根植社区 温暖曲阳 ——森信控股集团为曲阳街道困难家庭献爱心



12月27日中午，受森信投资控股集团董事长王文其、总裁王铭豪委托，集团公司开展了向曲阳街道困难家庭送温暖活动。一直以来，森信控股深耕虹口、曲阳，与社区深度互动，默默践行着企业的社会责任建设；集团公司积极参与社会公益事业，连续11年为曲阳街道困难家庭送温暖。今年，为了让曲阳街道的困难家庭过好春节，集团公司精心准备了300套床上用品、四件套、300袋优质大米、300桶精制油和毛巾，早早地送到了曲阳街道。曲阳街道总工会副主席王湘国代表街道感谢公司多年来对街道困难家庭的关心，表示会尽快把公司的温暖送到曲阳的每个困难家庭。

文 / 工会 储光亚

# 董事长王文其主持安装分公司述职会



12月29日上午，公司在控股集团一楼多功能厅举行安装分公司述职会，董事长王文其、总裁王铭豪出席。

自12月25日以来，综合管理部组织、企业事务部参与、各分管副总出席考评，陆续通过视频会议、现场组织等形式举行了各分公司主要管理人员述职活动。

安装分公司述职会是本周分公司述职会的最后一站。安装分公司王亚峰、高海兵、陆卫忠、陈平对员工代表进行述职，相关管理人员深刻总结了2017年度工作中的得失，对2018年的工作提出计划、安排。董事长全程参会，并作重要点评。

王文其董事长要求安装分公司：**1、抓安全，讲质量**

安全工作无小事，安装分公司要根据作业特点，明确安全工作思路，提出实效性措施办法；要切实对既往的安全事件进行认真总结，吸取教训，指导今后的工作。安装分公司要把施工质量建设放在重要的位置，全员参与，严格交底及施工过程控制，努力做到一次成优。

**2、壮队伍，强管理**

安装管理力量相对薄弱，操作人员技术水平参差不齐。安装分公司要加大人才引进力度，在大学生引进的基础上，春节期间要加大现场成熟管理人员及操作工的引进力度。安装主要管理人员要把管理队伍壮大作为主要工作来抓；以人才引进为推手，规范管理范式，提升管理水平，强化管理力量。

**3、控成本、提效益**

项目经营的终极目标是降本增效，安装分公司要强化施工组织，严控材料和人力成本的耗用。适时、分步着手编制安装工操作定额，为考核增效打好基础；通过对定额的编制、推行，调动基层员工的积极性，提高生产效率，进而提升整体运营效益。

**4、保增长、求突破**

来年可以基本确定的安装工作量相当大，这对安装的管理班子来说是个严峻的考验，希望安装分公司各级管理人员进一步严格要求自己，齐心协力，确保安装业务增长。在内部业务的基础上，安装要继续努力，力争实现对外单独承接业务的突破，逐步打造出公司新的利润增长极。

文 / 行政办 顾闻

# 济南市章丘区质安站站长一行到我司项目指导检查工作



12月12日，济南市章丘区质安站站长刘其贤等一行来我公司章丘泰悦盛景项目指导检查工作。刘站长一行到项目施工现场进行实地勘察，就项目开展、安全质量、文明施工等情况进行详细询问。刘站长对项目部为工程施工做出的努力给予肯定，并指出企业一定要形成“人人管安全，人人安全”的和谐气氛，要做到安全文明施工常态化；施工单位一定要提高政治意识，做好施工安全跟环境保护工作，要认清形势，适应新变化，新形势；最后，他激励大家一定要抓住当前施工机会，在济南市这片黄金地段打造精品工程，展现森信铁军实力和风采。

图文文 / 济南章丘项目部 韩冬

# 塔吊的选型与布置

建筑施工中塔吊的选型和布置是建筑施工中难点之一。根据以往的经验，施工中的机械安全在于机械的选型及布置是否合理，是否适合实际施工等等。本文对建筑施工中塔吊选型与布置进行分析总结。



## 一、塔吊的选型

塔吊的型号选择不是靠单一的参数进行确定，往往会考虑旋转半径、起重高度、起重重量三个参数，并综合分析考虑，择优选用。

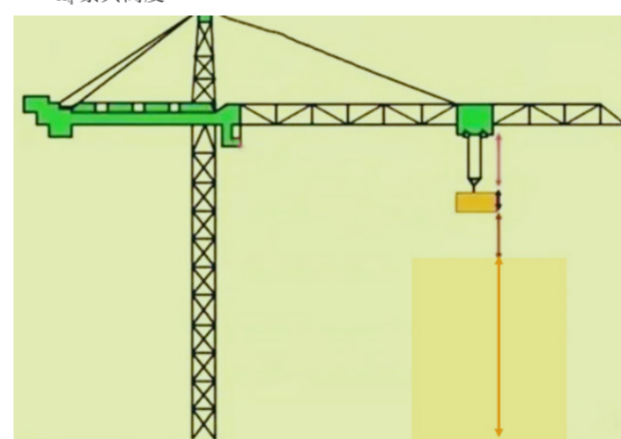
### 1、旋转半径

由于塔吊的型号决定塔吊的臂长，在进行塔吊布置时应防止产生覆盖盲区，尤其是在主楼、裙楼同时存在的时候更应该注意。对于主楼而言，由于施工过程中使用塔吊的次数多，因此，高层建筑的主体结构部分必须有塔臂覆盖，裙楼则尽量覆盖，对于建筑物周边及角落附近塔吊难以达到的地区，可以采用少量人工解决，而非是加大塔吊的型号，应该综合考虑施工、进度、成本等因素。



### 2、起重高度

塔吊的起重高度往往根据以下计算公式确定：  
 $H > H_1 + H_2 + H_3 + H_4$   
 $H$  塔吊起重高度；  
 $H_1$  待建建筑物高度  
 $H_2$  安全生产高度  
 $H_3$  构件最大高度  
 $H_4$  索具高度



### 3、起重重量

关于满足吊重的要求：要考虑整个施工阶段，针对不同阶段的施工器械，施工材料等，应根据其存放的位置、吊运的部位，距塔中心的距离，确定该塔吊是否具备相应起重能力，确定塔吊方案时应留有余地，塔吊不满足吊重要求，必须调整塔型使其满足。对于预制装配式结构工程，必须核算塔吊的起重力矩是否满足构件的吊运，一般起重重量控制在额定起重力矩的75%以下。

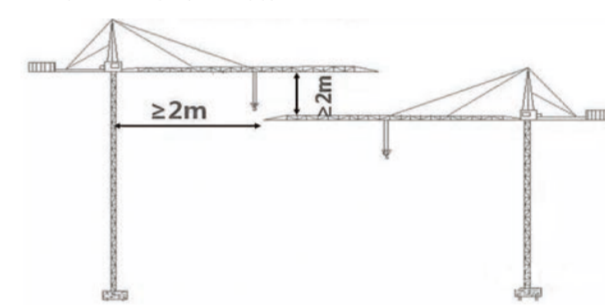
## 二、塔吊位置的确定

### 1、满足塔吊覆盖面和供应面的要求，减少材料二次搬运。

塔吊的覆盖范围应适应整个施工阶段材料的吊运工作，如果有大型钢构件或者预制构件，必须满足其起重重量要求。同时为了减少材料的二次搬运，应综合考虑整个施工场地内的各项因素，在最大程度满足施工需求的前提下布置木模加工场地、钢筋加工场地、大型预制构件及其他材料的堆场。在进行塔吊平面定位时应尽量覆盖这些材料堆场和加工厂。同时塔吊位置确定后，亦可考虑对材料堆场和加工厂位置作适当调整。

### 2、群塔之间、塔吊与周边环境之间应满足《塔式起重机安全规程》的要求。

① 塔机的尾部与周围建筑物及其外围施工设施之间的安全距离不小于0.6m。  
 ② 两台塔机之间的最小架设距离应保证处于低位塔机的起重臂端部与另一台塔机的塔身之间至少有2m的距离；处于高位塔机的最低位置的部件（吊钩升至最高点或平衡重的最低部位）与低位塔机中处于最高位置部件之间的垂直距离不应小于2m。



③ 有架空输电线的场合，塔机的任何部位与输电线的安全距离，应符合表F3的规定。

电压 .KV	< 1	1~15	20~40	60~110	200
沿垂直方向	1.5	3.0	4.0	5.0	6.0
沿水平方向	1.0	1.5	2.0	5.0	6.0

如因条件限制不能保证表F3中的安全距离，应与有关部门协商，并采取安全防护措施后方可架设。

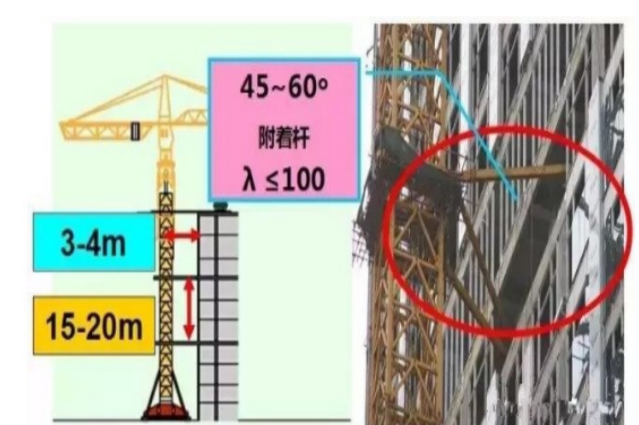
### 3、避免塔身与地下结构梁柱冲突，避开基坑内支撑体系。

① 有地下结构的工程，塔吊在布置的时候，应遵循“断板不断梁”的原则，塔身位置应尽可能的避开结构梁体位置，更不能布置在有结构柱或剪力墙的位置。

② 塔身位置应避开基坑内支撑梁的位置，且应至少保证200mm净距，确保支撑梁有施工工作面，同时也避免塔吊因风载等产生的水平侧移碰到内支撑梁。

### 4、满足塔吊后期安装附着的要求。

在进行高层建筑施工时，要在充分考虑满足塔吊附着条件的基础上进行塔吊布置。在工程施工中，一般将塔吊附着在截面较大的构件上，如核心筒墙、柱子等。同时，塔吊应该处在左右附着结构的中间位置，设计单位要对对于塔吊附着而对墙柱等构件造成的水平推力进行核算。为了方便塔吊的附着，塔吊距离主体结构的位置不能太远，也不能太近。一般控制在3~4米。



### 5、应考虑塔吊拆除的工作面要求。

一般情况下，在房建工程主体结构封顶后一段时间，即可拆除塔吊。按照外附式塔吊正常的拆除流程，塔吊臂架平行于建筑物附着面，逐节拆除标准节，下降到距地面一定高度后，再拆除起重臂架及平衡臂架与配重。故塔吊不能安装在建筑物平面的凹角，若建筑物该立面设计，某个高度外扩，塔吊平面定位时应考虑外扩尺寸。另外，如果因施工需要，将塔吊与施工电梯设置在建筑物的同一侧，则应保证塔吊与施工电梯的水平距离，能满足塔吊拆除作业所需工作面尺寸，即塔吊与施工电梯之间的净距，必须大于塔吊平衡臂架的长度，否则将导致塔吊无法落地进行拆除。

图文文 / 彩虹湾医院 冯淑宝  
 审稿人 / 总工程师 陈海进

# 营改增后收取发票时的注意事项

营改增后，在跨区跨省预缴税款的工作中，我就预缴抵减时发现的发票问题提几点建议：

- 1、发票信息应该完整无误：单位名称、纳税人识别号、地址、电话、开户行、帐号。
- 2、“规格型号”、“单位”、“数量”、“单价”栏可按实际业务填写，无此项目可不填。对于材料品种较多的发票，在开具“材料一批”时，须附有开票系统打印出的销货清单，此单也是保管员验收入库的依据。“收款人”、“复核”栏可按实际需要填写，“开票人”栏为必填项，开票人必须为自然人，不得以代码或者英文填写，“销售方（章）”栏应加盖发票专用章，必须盖在发票右下角显示用章处，盖章不能压住发票金额。
- 3、发票字迹清楚，不得压线、错格（尤其是增值税专用发票）。
- 4、在选择供应商或者分包商时，原

则上应选择具备一般纳税人资格的签订协议，取得增值税专用发票，并确保“货物、劳务及服务流”、“资金流”、“发票流”三流一致。

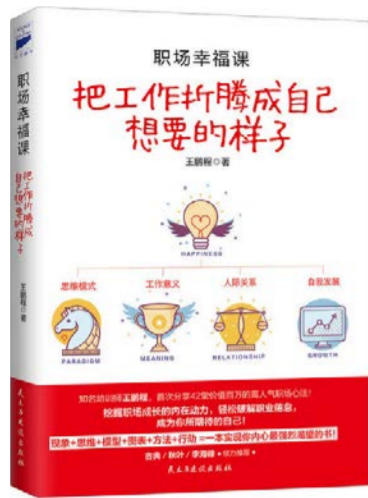
5、提供建筑服务纳税人自行开具或者税务机关代开增值税发票时，应在发票的备注栏注明建筑服务发生地县（市、区）名称及项目名称。此处要提醒市场部的是：在订立分包合同时，项目名称应填写与备案合同上的名称和地址，因项目所在地旁边新修的路也不得作为订立合同的地址依据，分包合同应注明含安装或者施工费，不要只写材料数量、单价、金额，造成被税务机关当成材料采购合同不得抵减，尤其是对于2016年5月1日前的老项目，不准抵减就缴税。

以上只是我个人的一点建议，仅供参考。

文 / 财务部 杭永宏  
 审稿人 / 总会计师 储光亚



好书推荐>>>



书名

书名：《把工作折腾成自己想要的样子》
作者：王鹏程
价格：33.8元（简装）

编辑推荐

1.埃里克森学院授证教练，美国DDI公司授证讲师王鹏程，首次公开分享价值百万的42堂高人气职场课程！挖掘职场成长的内在动力，轻松破解职业倦怠！

2.现象 思维 模型 图表 方法 行动 =一本实现你内心强烈渴望的书

不同于你所知道的幸福课，不熬鸡汤，不做瑜伽，不搞冥想；不哄内在小孩儿，不玩身心灵，不断舍离，只提供有效的方法和工具。

3.古典/秋叶/李海峰倾力推荐，超过15000人付费听课。从思维模式、自我发展、人际关系、工作意义4个方面，助你成为你所期待的自己！

你的思维，决定你的人生：境由心生，你，就是你的思想。我将带你重新认识自己。

向前一步，直面未来的自己：大道至简，少即是多，慢即是快。我将带你重新定义未来。

社交时代，别独自用餐：人际关系的本质，是价值交换。我将带你重新定义关系。

自我对话，选择想要的人生：\*让死亡并非毫无意义的途径，就是实现价值，找到意义。我将带你重新定义人生。

内容简介

职场幸福，看似复杂，说来简单，抽丝剥茧就四个系统：第一系统：思维模式。

这是基础，是你和自己的关系。这一课，我会帮你建立积极、正向的思维模式，工作虐我千百遍，我待工作如初恋。

第二系统：自我发展。这是你和未来的关系。这一课，我会帮你设目标，定计划，引入史上zui经典的目标设定工具，配备史上zui实用的个人战略管理手册。

第三系统：人际关系。这是你和他人的关系。这一课，我会教你如何跟各种性格的同事沟通，在职场左右逢源游刃有余，实现员工和企业的双赢。

第四系统：工作意义。这是你和世界的关系。这一课，我会带领你探索工作的意义。在工作和生活中找到意义的人，才会拥有动力和激情。

作者简介

王鹏程 鹏程管理学院院长、创始人。北京大学心理学硕士，天津大学管理学硕士。埃里克森学院授证教练，美国DDI公司授证讲师。中英文双语授课，培训超过15000人。

著有畅销书《把每一天，当作梦想的练习》、职场小说《走在梦想的路上》。

译有《自控力：和压力做朋友》、《你的降落伞是什么颜色？》。

2017年职场的励志语录

2017年职场的励志语录【精选】篇一

- 1、已经失去的不妨让它失去，至少不再耿耿于怀。
2、志在峰巅的攀登者，不会陶醉在沿途的某个脚印之中。
3、再长的路，一步步也能走完，再短的路，不迈开双脚也无法到达。
4、你真的很不错！祝贺你今天的成功！相信你的明天会更好！
5、一个人的改变，源自于自我的一种积极进取，而不是等待天赐良机。
6、因为有缘我们相聚，成功要靠大家努力！
7、一个恰当的时间，恰当的场合，一个简单的微笑可以制造奇迹。
8、你现在所想的和所做的，将会决定你未来的命运。
9、以微笑面对任何命运的不公。
10、抱最大的希望，为最大的努力，做最坏的打算。
11、我为工作狂，只因赚钱无方；我为爱情狂，只怨芳草不香；我为运动狂，只怪身体不强；我为k歌狂，只怕寂寞上场；我为友情狂，只因你在远方！
12、雄关漫道真如铁，而今迈步从头越。
13、根据事情的重要程度安排时间。
14、一个人最大的破产是绝望，最大的资产是希望。
15、一个人可能在别人眼里显得过于自负，但是在他自己眼里，无论多么自负也不为过。
16、机会无大小，只有时间早晚，永远不嫌弃小机会。
17、我们这个世界，从不会给一个伤心的落伍者颁发奖牌。
18、凡真心尝试助人者，没有不帮到自己的。
19、再牛掰的梦想，也经不住你一如既往如每天吃饭般的坚持。没有人的命运是盘注定会输的棋，用有限的人生活出最大的格局。只要坚信，我们一定可以！
20、一个人最大的敌人是自己，没有完不成的任务，只有失去信心的自己。
21、任何的限制，都是从自己的内心开始的。
22、人生伟业的建设，不在能知，乃在能行。
23、生活中，我们每天都在尝试尝试中，我们走向成功品味失败。
24、一个能从别人的观念来看事情，能了解别人心灵活动的人，永远不必为自己的前途担心。
25、每一个优秀的人，都有一段沉默的时光。那一段时光，是付出了很多努力，忍受孤独和寂寞，不抱怨不诉苦，日后说起时，连自己都能被感动日子。
26、只要比竞争对手活得长，你就赢了。
27、运气确实存在，但并不是平等地分给每一个人，而是垂青于那些有准备的人。一个真正想成功的人，只求抓住机遇是不够的，还应当学会去创造机会。
28、征服畏惧、建立自信的最快最确实的方法，就是去做你害怕的事，直到你获得成功的经验。
29、真正的价值并不在人生的舞台上，而在我们扮演的角色中。
30、人生的价值，应当看他贡献什么，而不应当看他取得什么。
31、在这个世界上，没有卑微的工作，只有卑微的工作态度。
32、纵使黑夜吞噬了一切，太阳还可以重新回来。
33、行动的激励，方法决窍，行动知识，这三个因素是成功定律之钥。
34、人生多一份挫折，就多一份人生的感悟；人生多一次跌打，就多一条抗争的经验。
35、懦弱的人只会裹足不前，莽撞的人只能引为烧身，只有真正勇敢的人才能所向披靡。
36、用天养成长成的习惯。
37、比大多数同事勤奋认真。
38、相信自己，相信伙伴。
39、成功都不是一开始创业就取得了成功，他可能要面对许多次失败，在失败面前，要经得住考验。请记住，成功只不过是爬起来比倒下多一次而已。
40、事实上，当你说谎的时候，你从来没有真正愚弄任何人。
41、人，记事不能记仇，记事可以增长知识；记仇可以增加烦恼。
42、高雅的人，看背影就知道；奋进的人，听脚步声就知道；和善的人，看笑容就知道；优秀的人，看行动就知道！
43、失败是什么？没有什么，只是更走近成功一步；成功是什么？就是走过了所有通向失败的路，只剩下一条路，那就是成功的路。
44、道德常常能填补智慧的缺陷，而智慧却永远填补不了道德的缺陷。
45、和善对人，谨慎处事。
46、相信别人，放弃自己，这是许多人失败人生的开始。
47、生命对某些人来说说是美丽的，这些人的一生都为某个目标而奋斗。推销产品要针对顾客的心，不要针对顾客的头。
48、没有人富有得可以不要别人的帮助，也没有人穷得不能在某方面给他人帮助。
49、当你再也没有什么可以失去的时候，就是你开始得到的时候。
50、失败与挫折只是暂时的，成功已不会太遥远！
51、一步主动，步步主动，步步领先，享受光荣；一步被动，步步被动，步步落伍，煎熬受穷。
52、走自己的路，让别人说去吧！
53、承认自己的恐惧毫不可耻，可耻的是你因害怕而裹足不前。
54、当人家在你上面时，不必心存找茬，工作是大家团结一致努力的结果，无论对手如何使你难堪，千万别跟他较劲，轻轻地露齿微笑，静心干好中工作。
55、勤奋是你生命的密码，能译出你一部壮丽的史诗。
56、如果惧怕前面跌宕的山岩，生命就永远只能是死水一潭。
57、因为自信，所以成功。
58、处理职场人际关系守则：善于听人说话，展示真实自己，赢得别人信任，保持适当距离，性格阳光开朗，穿着打扮适宜，赞美恰如其分，忍让宽容大气。
59、生活不会否定任何人，就怕自己否定生活。
60、从早晨到傍晚，你反问自己一天究竟做了什么？或许对第二天有更多的触动。
61、付出一定会有回报。
62、旁若无人走自己的路，不是撞到别人，就是被别人撞到。
63、做好每一件小事。
64、人类一生的工作，精巧还是粗劣，都由他每个习惯所养成。
65、激励别人采取行动的最好办法之一，是告诉他一个真实的故事。
66、勇士搏出惊涛骇流而不沉沦，懦夫在风平浪静也会溺水。
67、用自己的能力证明自己，胜过用空话吹嘘自己。
68、永不后退，我们是最好的团队。
69、让我们将事前的忧虑，换为事前的思考和计划吧！
70、只要还有明天，今天就永远是起跑线。
71、面对困难，微笑含着勇敢；面对挫折，微笑带着自信；面对误解，微笑露出宽容；面对冷漠，微笑洋溢热情；面对爱情，微笑代表真心。愿你微笑面对人生。
文 / 本刊编辑部 摘录自 新浪网



[住建部] 关于开展工程质量管理标准化工作的通知

建质(2017)242号

各省、自治区住房城乡建设厅，直辖市建委，新疆生产建设兵团建设局：

为进一步规范工程参建各方主体的质量行为，加强全面质量管理，强化施工过程质量控制，保证工程实体质量，全面提升工程质量管理水平，现就开展工程质量管理标准化工作提出如下指导意见：

一、指导思想

深入学习贯彻党的十九大精神和习近平新时代中国特色社会主义思想，全面落实《中共中央 国务院关于进一步加强城市规划建设管理工作的若干意见》《中共中央 国务院关于开展质量提升行动的指导意见》《国务院办公厅关于促进建筑业持续健康发展的意见》要求，坚持“百年大计、质量第一”方针，严格执行工程质量有关法律法规和强制性标准，以施工现场为中心，以质量行为标准化和工程实体质量控制标准化为重点，建立企业和工程项目自我约束、自我完善、持续改进的质量管理工作机制，严格落实工程参建各方主体质量责任，全面提升工程质量水平。

二、工作目标

建立健全企业日常质量管理、施工项目质量管理、工程实体质量控制、工序质量过程控制等管理制度、工作标准和操作规程，建立工程质量管理长效机制，实现质量行为规范化和工程实体质量控制程序化，促进工程质量均衡发展，有效提高工程质量整体水平。力争到2020年底，全面推行工程质量管理标准化。



[国税局] 关于简化建筑服务增值税简易计税方法备案事项的公告

国家税务总局公告2017年第43号

为进一步深化税务系统“放管服”改革，简化办税流程，根据《国家税务总局关于进一步深化税务系统“放管服”改革 优化税收环境的若干意见》（税总发〔2017〕101号）要求，现就建筑服务增值税简易计税方法备案事项公告如下：

- 一、增值税一般纳税人（以下称“纳税人”）提供建筑服务，按规定适用或选择适用简易计税方法计税的，实行一次备案制。
二、纳税人应在按简易计税方法首次办理纳税申报前，向机构所在地主管国税机关办理备案手续，并提交以下资料：

- （一）为建筑工程老项目提供的建筑服务，办理备案手续时应提交《建筑工程施工许可证》（复印件）或建筑工程承包合同（复印件）；
（二）为甲供工程提供的建筑服务、以清包工方式提供的建筑服务，办理备案手续时应提交建筑工程承包合同（复印件）。

- 三、纳税人备案后提供其他适用或选择适用简易计税方法的建筑服务，不再备案。纳税人应按照本公告第二条规定的资料范围，完整保留其他适用或选择适用简易计税方法建筑服务的资料备查，否则该建筑服务不得适用简易计税方法计税。

税务机关在后续管理中发现纳税人不能提供相关资料的，对少缴的税款应予追缴，并依照《中华人民共和国税收征收管理法》及其实施细则的有关规定处理。

四、纳税人跨县（市）提供建筑服务适用或选择适用简易计税方法计税的，应按上述规定向机构所在地主管国税机关备案，建筑服务发生地主管国税机关无需备案。

五、本公告自2018年1月1日起施行。特此公告。

国家税务总局 2017年11月26日



# 【市住建委】关于加强塔式起重机钢结构组合式基础平台安全管理要求的通知

沪建质安(2017)1066号

## 各有关单位:

目前钢结构组合式平台用作塔机基础,在本市建设工程较为普及,但其基础设计、加工制作及现场技术、安全管理存在诸多的不规范,险肇事故已发生。为吸取事故教训,规范管理,遏制可能产生的严重后果及社会不良影响,现明确以下要求:

## 一、完善施工方案编制管理

1、起重机械设备安装涉及的钢结构组合式基础平台专项方案应严格按照《危险性较大的分部分项工程安全管理办法》(建质〔2009〕87号)规定的要求,以现行的《钢结构设计规范》(GB50017)、《钢结构焊接规范》(GB50661)、《塔式起重机混凝土基础工程技术规程》(JGJ/T187)、《建筑桩基技术规范》JGJ94等标准,《塔机说明书》与市级及以上工法为设计和计算依据,明确施工工艺技术(技术参数、工艺流程、施工方法等)、验收要求及日常检查要求等重要内容。

2、钢结构组合式基础平台的钢平台设计应按照《钢结构焊接规范》(GB50661)中5.1.3、5.1.4、5.1.5条的要求,明确以下内容:

(1)采用的钢材材质焊接材料的牌号或型号、焊接方法、焊缝形式、焊缝的焊透深度、无损检测的方法等内容,并标注工厂制作或工地安装焊接;如需工地现场拼装焊接的,应明确现场拼装焊接部位位置及要求。

(2)塔机基础的焊缝应按照承受动荷载设计进行疲劳验算,明确焊缝质量等级;焊接连接构造设计,节点区应便于焊接操作和焊后检测。

3、钢结构组合式基础平台下的格构柱构造,应符合《塔式起重机混凝土基础工程技术规程》(JGJ/T187)的7.2.2条的规定:

(1)格构式钢柱的布置应与下端的基础轴线重合且宜采用焊接四肢组合式对称构件,截面轮廓尺寸不宜小于400mm×400mm,分肢宜采用等边角钢,且不宜小于L90mm×8mm;

(2)格构柱缀件宜优先选用缀板作为缀件,缀板宽长比应大于2/3;厚长比大于1/40,且大于6mm;缀板间距应小于2倍缀板长度且分肢长细比符合规程要求。当采用缀条作为缀件时,斜缀条与构件轴线间的夹角应控制在40°~60°范围内,缀条截面选用角钢,并不宜小于L56×5,长细比不宜大于80,横缀条间距应符合分肢长细比的规定。

4、钢结构组合式基础平台的钢平台与格构柱连接,应根据《塔式起重机混凝土基础工程技术规程》(JGJ/T187)中7.1.4条的要求,钢平台型钢主梁应与格构式钢柱宜采用焊接连接,满足抗压抗拔承载要求。当钢平台型钢主、次梁与格构柱间连接采用螺栓连接,或焊接与螺栓组合连接的形式时,应使用高强度螺栓并明确预紧力大小以及测定方法。

5、应按照《塔式起重机混凝土基础工程技术规程》(JGJ/T187)中7.1.6条的规定,对土方分层开挖后的格构柱间的型钢支撑进行构造设计,方案中应明确相应型钢支撑的规格、焊缝厚度、剪刀撑设置等要求。

6、塔机基础与钢平台、钢平台上下层、钢平台与格构柱之间等重点部位的连接设计应采取设置加强板等措施,确保连接可靠。

## 二、有效控制制作质量

1、应加强塔吊基础的桩基施工、格构柱安装的定位管理。按照《塔式起重机混凝土基础工程技术规程》(JGJ/T187)桩基检查验收的要求,控制灌注桩成孔的中心位置、孔深、孔径、垂直度等误差;控制格构式钢柱的安装误差,包括柱端中心线对轴线的偏差、柱基准点标高和柱轴线垂直度的偏差,格构柱间的剪刀撑等连接构件应随土方开挖及时设置。

2、格构柱、钢平台的制作宜在具有焊接工艺装备的室内进行,施工现场实施成品安装。钢平台承受交变荷载的主要受力构件、受力部位的焊接,应与母材等强,焊缝应焊透。

3、现场实施焊接作业,尤其是重点部位焊接,应选用具有中级及以上国家职业资格证书、类别为熔焊焊接与热切割作业的特殊工种操作证的持证焊工进行焊接连接。

4、严格对焊接质量的把关,在焊接施工前应做焊接工艺评定,并对焊工进行相应的技术交底,对焊缝焊缝应进行无损检测。

5、当构件采用螺栓连接时,严禁气割制孔。

## 三、规范现场使用管理

1、总承包施工企业应对施工现场塔机钢结构组合式基础平台的设计、制作及使用加强管理,明确职责,完善相应的管理流程。施工现场

2、施工现场塔机使用组合式基础平台的,应在施工前,按规定组织专项方案专家论证。

3、总承包施工企业、监理单位应加强对塔

机钢结构组合式基础平台的验收、日常检查管理。

(1)塔机钢结构组合式基础平台应由总承包施工企业机械、安全、质量、施工等部门以及监理单位按设计内容和专项方案进行验收。对隐蔽工程、需分阶段验收的工序,总承包施工企业、监理单位应共同验收,通过后方可进行下一道工序施工,完成全部验收程序后方可进行塔机安装。

当施工企业对焊接质量没有条件验收时,可以委托具有相应资质的检验检测机构进行检验。

(2)强化钢结构组合式基础平台使用中的日常检查。现场机械、施工管理人员,应每月不少于一次对连接焊缝、连接螺栓预紧情况进行检查且留有记录。使用中一旦出现影响安全使用的问题,应立即停止使用,整改加固。

有关检查验收内容,详见附件。

4、鼓励塔式起重机制造单位、钢结构生产单位对钢结构组合式基础平台进行设计、制造,形成标准化、定型化的半成品或成品,提供施工现场安装、使用。

## 四、强化日常监督

各监督管理部门要对本辖区内采用塔机钢结构组合式基础平台的工地加强监管,督促参建各方强化日常排查和管理。发现存在影响使用安全的隐患,应责令暂缓使用,对相关责任单位和责任人依法处理。

混凝土承台与格构柱组合的塔机基础管理,应参照本文规定执行。

附件:塔式起重机钢结构组合式基础平台检查表

上海市住房和城乡建设管理委员会

2017年12月

# 故乡的海



海边日落,是梦的回归,是光鲜之后的静默,多了几分惆怅和怀旧。

西边的云彩退掉最后一丝光芒,太阳消失在了海角天涯。长大了因为上学的缘故也无暇去领略大海的本色,所以经常晚上放学后,会去海边看海。朋友经常会笑说:你天天去看海,不腻吗?我摇摇头,说:我对大海有一种特殊的情怀!

其实,最能体现大海野性本色的恰恰是夜晚。寂静的夜晚,走在海边的小路上,你仿佛只能听到浪花和岩石亲密地舞蹈声,犹如天籁之音。心情复杂的时候,面向大海大喊两声,纵有万千心绪都被海风带走了,平静的海面,波光粼粼,远处霓虹灯分外妖娆。开心的时候,也不妨和大海来一次亲密接触,海边漫步、嬉笑、高歌、追赶浪花……都可谓是一种畅快!“面朝大海,春暖花开”是无数人的梦想,而正在

在海边出生、长大的我又何尝不想就这样,在海边慢慢变老?

沙滩、岩石、海浪、海风……大自然的鬼斧神工使得老坝港人的生命里深深地烙下了海的印记。小时候拎着小桶在海边捉螃蟹;夏天和小伙伴儿们一起在海边喂海鸥;骑着单车迎着海风在海边的小路上尽情的飞奔;躺在沙滩上闭上眼睛听海哭的声音……

今年八月,集狂欢机动游乐、缤纷水上乐园、风情木屋酒店、田园木屋餐厅、水上大舞台演艺、童话动物王国、梦幻田园花海等主题为一体的综合景区,老坝港了凡庄园正式开放了。从此在家乡不仅可以看海,还可以享受田园风光。老坝港滨海新区,海安最东边的一块最年轻而有活力的神奇土地,是我心中最美的故乡。

图并文 / 彩虹湾医院 申剑波

# 【财政部 税务总局】关于租入固定资产进项税额抵扣等增值税政策的通知

财税(2017)90号

各省、自治区、直辖市、计划单列市财政厅(局)、国家税务总局、地方税务局,新疆生产建设兵团财务局:

现将租入固定资产进项税额抵扣等增值税政策通知如下:

一、自2018年1月1日起,纳税人租入固定资产、不动产,既用于一般计税方法计税项目,又用于简易计税方法计税项目、免征增值税项目、集体福利或者个人消费的,其进项税额准予从销项税额中全额抵扣。

二、自2018年1月1日起,纳税人已售票但客户逾期未消费取得的运输逾期票证收入,按照“交通运输服务”缴纳增值税。纳税人为客户办理退票而向客户收取的退票费、手续费等收入,按照“其他现代服务”缴纳增值税。

三、自2018年1月1日起,航空运输销售代理企业提供境外航段机票代理服务,以取得的全部价款和价外费用,扣除向客户收取并支付给其他单位或者个人的境外航段机票结算款和相关费用后的余额为销售额。其中,支付给境内单位或者个人的款项,以发票或行程单为合法有效凭证;支付给境外单位或者个人的款项,以签收单据为合法有效凭证,税务机关对签收单据有疑义的,可以要求其提供境外公证机构的确认证明。航空运输销售代理企业,是指根据《航空运输销售代理资质认可办法》取得中国航空运输协会颁发的“航空运输销售代理业务资质认可证书”,接受中国航空运输企业或通航中国的外国航空运输企业委托,依照双方签订的委托销售代理合同提供代理服务的企业。

四、自2016年5月1日至2017年6月30日,纳税人采取转包、出租、互换、转让、入股等方式将承包地流转给农业生产者用于农业生产,免

征增值税。本通知下发前已征的增值税,可抵减以后月份应缴纳的增值税,或办理退税。

五、根据《财政部 税务总局关于资管产品增值税有关问题的通知》(财税〔2017〕56号)有关规定,自2018年1月1日起,资管产品管理人运营资管产品提供的贷款服务、发生的部分金融商品转让业务,按照以下规定确定销售额:

(一)提供贷款服务,以2018年1月1日起产生的利息及利息性质的收入为销售额;

(二)转让2017年12月31日前取得的股票(不包括限售股)、债券、基金、非货物期货,可以选择按照实际买入价计算销售额,或者以2017年最后一个交易日的股票收盘价(2017年最后一个交易日处于停牌期间的股票,为停牌前最后一个交易日收盘价)、债券估值(中债金融估值中心有限公司或中证指数有限公司提供的债券估值)、基金份额净值、非货物期货结算价格作为买入价计算销售额。

六、自2018年1月1日至2019年12月31日,纳税人为农户、小型企业、微型企业及个体工商户借款、发行债券提供融资担保取得的担保费收入,以及为上述融资担保(以下称“原担保”)提供再担保取得的再担保费收入,免征增值税。再担保合同对应多个原担保合同的,原担保合同应全部适用免征增值税政策。否则,再担保合同应按规定缴纳增值税。

纳税人应将相关免税证明材料留存备查,单独核算符合免税条件的融资担保费和再担保费收入,按现行规定向主管税务机关申报;未单独核算的,不得免征增值税。

七、自2018年1月1日起,纳税人支付的道路、桥、闸通行费,按照以下规定抵扣进项税额:

一、纳税人支付的道路、桥、闸通行费,按照以下规定抵扣进项税额:

(一)纳税人支付的道路通行费,按照收费公路通行费增值税电子普通发票上注明的增值税额抵扣进项税额。

2018年1月1日至6月30日,纳税人支付的高速公路通行费,如暂未取得收费公路通行费增值税电子普通发票,可凭取得的通行费发票(不含财政票据,下同)上注明的收费金额按照

下列公式计算可抵扣的进项税额:高速公路通行费可抵扣进项税额=高速公路通行费发票上注明的金额÷(1+3%)×3%

2018年1月1日至12月31日,纳税人支付的一级、二级公路通行费,如暂未取得收费公路通行费增值税电子普通发票,可凭取得的通行费发票上注明的收费金额按照下列公式计算可抵扣进项税额:

一级、二级公路通行费可抵扣进项税额=一级、二级公路通行费发票上注明的金额÷(1+5%)×5%

(二)纳税人支付的桥、闸通行费,暂凭取得的通行费发票上注明的收费金额按照下列公式计算可抵扣的进项税额:

桥、闸通行费可抵扣进项税额=桥、闸通行费发票上注明的金额÷(1+5%)×5%

(三)本通知所称通行费,是指有关单位依法或者依规设立并收取的过路、过桥和过闸费用。

《财政部 国家税务总局关于收费公路通行费增值税抵扣有关问题的通知》(财税〔2016〕86号)自2018年1月1日起停止执行。

八、自2016年5月1日起,社会团体收取的会费,免征增值税。本通知下发前已征的增值税,可抵减以后月份应缴纳的增值税,或办理退税。

社会团体,是指依照国家有关法律法规设立或登记并取得《社会团体法人登记证书》的非营利法人。会费,是指社会团体在国家法律法规、政策许可的范围内,依照社团章程的规定,收取的个人会员、单位会员和团体会员的会费。

社会团体开展经营服务性活动取得的其他收入,一律照章缴纳增值税。

财政部 税务总局

2017年12月25日

# 学会释然



相遇之前,我们一起走了那么多年;相遇之后,却转瞬即逝。说出来自己都觉得挺想笑的,也许是年龄大了,人就恋旧了吧。总是幻想着,静坐岁月深处,读一卷诗文,品半盏茶香。时光葱茏,总会拾起一份静处遗忘的陈年旧事,将过往的清浅修得一时安然。

佛曰一花一世界,花开的瞬间即是一个轮回,尘世浮华也只是弹指一挥间。城市的喧嚣繁华背后,总想守一份安宁、素心,总希望心中无忧、无扰,那自然会清静。不知从何时起,总是会烦恼各种各样的事情。或许人生就是一场历练的修行。修的是心,磨练的是意志。不管前世的因,能否看到来世的归还,修行的缘,终是一路因果的轮回。花开见佛,明心见性,总是了悟之后才明白,过去的永远不会再回来,而剩下的光阴依然美好如初;也总是在懂得之后才知道,世界是自己的,无关他人,人生之路一定要走得坦然。

安顿其实就是烦恼,唯有放下才是尘世的繁华,净念即得安宁。做一个清静的人,活出一份洒脱,执一份光明。岁月是禅,行亦禅,坐亦禅,心内是禅,心外是禅,只要有一颗修行的心,一切皆禅。禅就是静,静就是空。如是,便依着尘缘的一许禅心,朝觐一场心灵的宿缘。世间最暖的不是太阳而是一颗有爱的心。一幕平凡烟火里缓缓升起善念,慈悲的花开氤氲四季,温暖的轻风明媚如春。清是莲,静是禅。尘缘如故,一颗禅意的释然,走过岁月的沉淀,将过往的时光折叠成一朵盛放的清莲,一份静中的安暖,守着光阴的安好,将岁月修炼成一颗静美的禅。岁月里,只愿做一个宁静的人,一颗素心,与人为善。时光总是许以柔软,也是因为见证了太多的善良。静中有日月,善里出欢颜,烦恼再多释然就好。

不再是懵懂无知的少年,隔着岁月的风,菩提树下,花开花落,心静如禅。

文 / 材料部 吉公俊

# 来森信一年的收获与感悟

加入森信这个大家庭已经有一年了,在刚进入公司的时候,难免还是有点压力。为了能让自己尽早进入工作状态和适应工作环境,在遇到问题时及时请教同事,用心学习工作所需要的各项专业知识,努力提高自己的业务水平。我要感谢在这段时间一直帮助过我的领导和同事,正是因为有了他们无微不至的关怀和不厌其烦的教导,我才能尽快地适应环境,从紧张的情绪中解放出来,从而全情地投入到工作中。

对于我来说,公司是一个崭新的环境,所接触到的人和事物一切都是新的。作为新员工,我会主动了解、适应环境,在做好本职工作的同时,与大家在充分信任和合作的

基础上建立良好的人际关系。将自己积极的方面展现给公司。除此之外,我还要时刻保持高昂的学习激情,不断地补充知识,提高技能,以适应公司发展。在工作中我会有压力会有迷惑的时候,但是我相信只要我能端正心态,不断努力学习,就能有十足的信心勇敢地走下去。

社会在发展,信息在增长,挑战也在加剧。我要通过学习同事们的经验,不断提高自身的素质。公司的发展就是我们每个人的发展,我通过不懈努力、把握机遇,发挥潜能,为森信辉煌的明天贡献一份我的力量。

图并文 / 工程管理部 张茹茜

