



吃有机食品，贵在持之以恒，它是身体健康的核心因素。还要加上科学合理的锻炼，特别是春天来了，要早起晨练，多吸收阳气和日月之精华，是最好的健身方式。

——董配永

震惊，一顿饭让我变成了“丑小鸭”

杨芯雨

我来到董氏集团四个月了，从一开始的“双眼无神，黑眼圈，死鱼眼，无精打采的样子……”到现在每天坚持吃董氏有机食品，可以清楚地看见脸上和身体上的变化，身边的人都说我“丫头这是又重返18岁了！”

春节后回家的前一天，姚姨拿着两块烙饼对我说，“小雨，这几天休班别瞎吃外边东西啊！姚姨知道你爱吃这个饼，给你装几块饼拿着……”就这样我开始了休班。

休息的第一天在家也没有去外边买东西吃，自己在家买点蔬菜简单做点，配着烙饼吃，这时候脸上还没有变化，脸色气血也很好。到了第三天和朋友出去玩，她见我的第一面就说：“你这过年的把头发染黑了还做医美了啊，脸这么白净，我看也没浓妆艳抹的，红润的脸庞也显得格外的透亮，变化

怎么这么大？”我和她说就是吃有机食品吃的，从我第一回休假回家，我就和她说全靠吃有机食品变美变漂亮了，她不信，直到我现在第四个月回来，从她的眼睛里我可以看到相信的目光。

我俩找了一家饭店，点了一只活鱼几个配菜，美人配“美食”，聊起我在北京充实的生活和工作，我和她说每天都过的很充实，满满的融入到了这个大家庭中，从一开始的力不从心，想要逃离，到现在每天早上五点起床，六点做操开启一天的工作，到晚上八九点毫不费力，精气神十足。最终还要归功于“吃得健康”，坚持每天可以喝到新鲜的牛奶，吃到健康的有机蔬菜水果，身体充满能量和活力！

休班的最后一天，早上起床照镜子发现

脸上起了红疹，刺痒，眼下又黑了，就像领导说的一样“中毒了”！休班结束回到总部上班，我特意戴上口罩，怕领导看到我，琢磨要点小聪明，遮挡一下就说感冒了，想着过几天还不能好啊！谁能料到董主席看到戴口罩的我脸胖胖一圈，我心里想，坏了兜不住了，就如实交代了我吃了外边的“美食”……这次的反面教材让我更加确信外边的食物对身体的危害，这也让我对每天吃的有机食品更加有信心，外边食物害了我，从此时此刻开始只吃自家食品，在最短的时间内还我原貌！

最后我真的要由衷地感谢董主席对所有员工及家属们身体健康的关注，作为员工的我们要懂得感恩，拥有了好身体去更好的服务这个集团！



图为作者吃垃圾食品前后容颜对比



董氏有机食品为你健康保驾护航

姜玉多

现在，吃垃圾食品给自己身体健康造成危害的事屡见不鲜，轻者身体不适，重者危及生命。人们对此似乎已经见怪不怪、麻木不仁了。

最近，发生在集团总部员工杨芯雨身上的事，再一次向大家敲响了警钟：垃圾食品真害人！同时更在昭示一个道理：董氏食品保健康！

杨芯雨春节回家休假吃了顿饭，然后脸上便出现了水痘、浮肿等不良反应，原本一个清秀俊俏的脸庞简直有点面目全非了。董氏集团的有机食品与社会流行的垃圾食品，谁是送福的天使，谁是造孽的魔鬼，在杨芯雨的身上得到了最有力的证明。

在董氏集团，像杨芯雨这样的例子不胜枚举。杨芯雨来到集团总部工作4个多月了。刚来的时候眼睛没有神，黑眼圈非常明显，脸上还有黑斑，缺少年轻人应有的精气神。由于在董主席身边工作，经常吃有机食品，三个月后身体发生了明显变化，眼睛有光了，黑眼圈慢慢地消失了，红润的脸庞格外透亮，浑身充满青春活力，和原来的她判若两人。在董氏集团，有太多“大变小，老转少”的实例，也有太多有各种

病的员工，来董氏集团后，吃董氏有机食品身体健康了。这一切，都是董氏有机食品的作用和功劳，要感谢董主席给我们带来的福利和快乐！

董氏集团生产的粮食和蔬菜不用化肥、农药、除草剂、添加剂，是最纯正的有机食品，董主席就是广大员工身体健康、家庭幸福的保护神。反观市场上流行的各色垃圾食品，均含有名目繁多的添加剂，其中很多是害人的、致命的，是一些慢性病、疑难杂症绝症的始作俑者和罪魁祸首。有多少人长时间吃垃圾食品，吃坏了健康，吃垮了青春，吃没了生命，吃散了家庭……

病从口中入，健康食上来。活生生的事例、血淋淋的教训，足以唤醒人们：珍惜生命健康，食用有机食品，远离垃圾食品！同时也强烈呼吁食品生产、加工和监管部门，要从国家民族生死存亡的长远大计出发，坚决打击取缔垃圾食品，严控随意使用添加剂，确保食品安全，为国人身体健康提供基础保障。

无数事实说明，董氏有机食品才是真正的健康食品，它能使你的青春再现，活力倍增，它能治愈你的许多顽疾，为你的健康保驾护航。

珍爱生命，远离垃圾食品

——有感于杨芯雨的“前后变化”

冯强

过去，身边的朋友、同事、家人包括我自己，经常在小摊、饭店、点外卖吃。许多人都说过吃这些东西会对人体有伤害，因为有许多商贩在烹制食品时会使用地沟油、高温持续油炸，而且使用的食材还含有添加剂、色素、瘦肉精、涂的蜡等。我们不仅要明白这些道理，更主要地是用实际行动去“拒绝”。我身边同事杨芯雨身上所发生的事情，深深地震惊了我，也再次给我们敲响了警钟。要想吃的健康，强壮身体，我们一定要远离垃圾食品，多吃有机食品。

春节期间短短的几天，杨芯雨由在集团吃有机食品，到在家吃了外边食品后，她自己身体上所发生的变化，很是让人震惊，前后对比一目了然。外边的垃圾食品，真是害人匪浅，同时，也对董主席的谆谆教诲有了更深地理解。

董主席倡导有机食品，从选地、土壤、水源到种子，严格落实有机食品要求，耕作方式以人工为主，人工除草、生物除虫，施用农场的牛羊猪粪等粪便做底肥，不使用化肥和农药，不让化学制品污染食品。从源头上控制，生产有机绿色食品，集团员工们吃到了真正好食品的“老味道”。

董主席给大家提供平台，我们有了稳定的收入；董主席给大家提供绿色有机食品，我们的身体变好了；董主席带领大家出早操，我们的身板强壮了。董主席曾说过：当多大的官、有很多的钱，都不如自己有个好身体。我们要珍惜在董氏集团工作的机会，我们为有这样的老板而骄傲、自豪；为有这样的老板而感恩、努力工作。

觉醒吧：还来得及

王淑珍

看到杨蕊雨仅仅回家两天，在外聚餐吃“美食”的变化，可以用惊讶和震惊来形容我的心情，也可以说杨蕊雨的侥幸心理，在大多数人身上或多或少都存在。

董主席经常讲食品安全问题日益严重，一些食品配料表中有红汞、福尔马林、激素、面粉添加剂、食品添加剂等有几十种，苦口婆心一遍又一遍反反复复地讲、不厌其烦地讲。为的是什么，为的是大家的健康。

听董主席讲各种添加剂的用途，真是令人毛骨悚然，垃圾食品正在毁灭人类自己，毁灭地球这一点也不为过。这些道理不是董主席今天才讲的，从我到公司就聆听董主席讲这个道理。我已经来公司十五年了，董主席高瞻远瞩忧国忧民真不是一天两天的事。我也特别赞成董夫人的那句话：董主席对有机食品及对垃圾食品不是说说就算了，他自己身先士卒，这么多年已经形成他的思想，也正在影响着大家，影响着整个社会。

我到集团15年了，可以说是最大的受益者，72岁我从没有感觉自己是个年逾古稀之人，精神状态、身体机能至少年轻10岁都不为过，体检报告可以证明，按医生说除年龄高，各项指标都不高。这些都得益于集团的有机食品，得益于董主席深深的教诲和关爱。

多年来咱们集团的种植业都是有机种植，不用任何农药，人马劳作，这些众所周知，无人不晓。有机种植成本超高，每年投入大量的资金，董主席不算账吗？董主席不知道这样干自己在掏腰包吗？董主席在算账，他算是保护土地的账，算的是人类健康的账，算的是人类如何生存的账。咱们的绥棱天华农场被授予“国家级生态农场”当之无愧！那些还沉迷在点着外卖、吃着害人食品的人觉醒吧，还来得及。

董氏有机食品是健康永恒保障

刘万钧

在目前垃圾食品普遍盛行、肆意泛滥，已经充斥一日三餐的情况下，人们大多像温水煮青蛙一样，不知不觉间对它的危害已经习惯了、麻木了，甚至乐此不疲。没有对比怎知伤害？有机食品和垃圾食品功过分明、福祸各异。前不久，在集团总部员工杨蕊雨身上发生的事，就充分说明了这个问题：垃圾食品是健康的无情杀手，董氏有机食品是健康的永恒保障。

小杨来集团总部工作前在家经常叫外卖、喝饮料、熬夜玩手机，身体没少中垃圾食品的毒素。刚来集团的时候，黑眼圈、两眼无神、脸色灰暗，缺少青春女孩应有的朝气蓬勃。

有机食品改变人，生活环境塑造人。小杨来到集团不足四个月，由于每天吃集团自产的有机

食品，再加上按照董主席的要求进行体育锻炼和作息有规律，身体素质、精神状态很快就发生了明显变化。过去常吃垃圾食品造成的那些不良现象基本消失了，重新焕发出青春靓丽的光彩。可意想不到的，她春节假期回家吃了一顿饭店，脸部却出现了浮肿、水痘等过敏或中毒不良反应。以至于自惭形秽，羞于示人，来上班时戴着口罩，生怕董主席发现批评她。

不喝黄连不知苦，不嚼甘蔗不知甜。小杨来集团前后的深刻变化、春节假期回家吃一顿饭店引起的不良反应，使垃圾食品的危害和有机食品的好处在她身上得到了最好的验证：垃圾食品曾把她从“白天鹅”吃成了“丑小鸭”，而有机食品又把她从“丑小鸭”重新吃成了“白天鹅”。

实践反复证明，董氏有机食品是我们健康最好的保护神。

在董氏集团，类似小杨这样的故事不胜枚举，不一而足，我自己也是其中的最好例证。我来集团前心脏早搏，睡觉不敢左侧卧，夜晚失眠多梦，白天萎靡不振。来集团两年以后，心脏早搏基本消失，睡觉可以左侧卧了，也踏实多了。而且身体状况并没有随着年龄的增长而衰老，反而比许多同龄人更有精气神。

董主席曾经说过：化肥农药是粮食连年增产的“有功之臣”，同时也是危害人类健康的“罪魁祸首”。正是基于这种深刻认识，他才高瞻远瞩、不遗余力地投入重金发展生态有机农业，让不含有害农药残毒、没公害的董氏有机食品造福越来越多的人，成为集团广大员工身体健康的永恒保障。

杨蕊雨回家在外吃一顿变成“丑小鸭”一事，看似平常偶然发生的，但细想起来，也存在必然发生的因素。试想如果认真按照董主席健康理念去做，“丑小鸭”就不会出现。究其原因，是没有深刻理解董氏理念，盲目随从、安于享乐、心存侥幸、碍于情面是出现问题的主要原因。从这件实实在在发生的事例中，我们又一次感悟到了践行董氏

健康理念的重要性，再一次验证了董氏理念的正确性，也看到了我们践行董氏理念的差距和不足，更能理解董主席对员工的一片良苦用心。

从本人讲，这方面做的也不够好。特别是回家或节假日，有时也会在外面吃饭。并非本人不注重健康，我想还是重视程度不够，总有一些是出于无奈的客观理由。

董氏神奇是如何创造的？

王文阁

杨蕊雨食用董氏有机食品和市场垃圾食品的前后变化，让人瞠目结舌。在反思这个事例的同时，人们不仅要问：董氏的奇迹是如何创造的？

广泛播种善因，才能收获善果。人们看到的往往都是董氏有机食品神奇功效，为人类造福的光鲜一面。然而，这样的奇迹绝非触手可及的，它是十几年甚至数十年的久久为功才得到的善果。由此可见，集团员工“大变小”、“老变少”的奇迹，自然就成了一种因果，是董主席无私奉献种下的善因，结出了惠及员工和社会群体的善果。

生产有机食品必须从源头上筑牢根基。董氏集团为产出最纯正的有机食品，投入巨资先后在黑龙江、吉林、河北、北京、海南及澳大利亚、新西兰等地创办了十大“董氏农场”，共有耕地、水草资源面积近200万亩。其中黑龙江省绥棱董氏天华农场2万亩耕地全部选用非转基因良种，不施一粒化肥，不喷一滴农药，人工除

草，生物灭虫，自然晾晒，是目前全国单体面积最大的家庭有机农业生产基地，被农业农村部评为“国家级生态农场”。种植的蔬菜、水果不使用生长素、催熟剂；饲养的猪牛羊鸡鸭鹅等畜禽不喂激素类饲料，均为自然放养；加工的米面油酒酱油醋大酱腐乳等不含各类添加剂。

这些有机食品富含多种营养成分，具有提高免疫力，增加抵抗力，降低发病率，强身健体，延年益寿之功效。除常年供应所属企业职工食堂外，还广泛捐赠给全体员工、学校、部队和家乡父老，正在惠及更多的人。很多员工和家属吃了以后，精神抖擞，容光焕发，原来的顽疾、慢性病奇迹般消失了，有的常年不得病。

每年多支出近两个亿提升有机食品的“纯度”。你可能不知道的是，每年为了“十大农场”的生产运营，集团要支出近两个亿的巨资，你所看到的人工播种、人工除草、人工收割；你所看到的不施化肥、不打农药、生物灭

虫、使用农肥、人工加工等等所有的人山人海，其背后都是大畜大畜的钞票在支撑，这需要多少费用支出啊，保护土地、恢复原貌的壮举需要何等的勇气！这种无私的奉献绝对超出了一般人的想象，纵观当下社会，也只有董主席做得到！

健康第一的理念生成了青春的活力。董主席经常讲，健康永远是第一位的，有了健康才有了幸福的家庭和工作，没有健康一切等于零。每天早晨6点，董主席和夫人带领员工晨练，拍打穴位、活动筋骨、做广播体操等，谁不参加也不行，这是保证你的健康啊！然后是生活的规律性，随着季节变换，把最好的时段留给健康，让人更多地吸收阳光，接受天地之灵气，恢复青春之活力。这也是我们青春不老、返老还童、顽疾康复的最好佐证！

事实证明，董氏“大变小”、“老变少”和有机食品特殊功效的奇迹是董主席用高尚的情操、无私的大爱和巨额的资金铸就的，生活在董氏集团，我们都是有福的人！

回顾十多年来在董氏集团的经历，本人之所以能有一个健康的身体，完全得益于集团提供的绿色有机食品，我想在集团工作多年的同事都有同感。通过杨蕊雨事例，我觉得有以下几点可与大家共勉。

一是感到幸运。现在种地大量使用化肥农药、乱用食品添加剂，食品安全已成大问题。而董主席几十年如一日，为了大家的身体健康，不惜投入巨资，购买农场，种植有机农作物，生产有机食品，让大家享受健康的有机食品，打造出一个为大家谋幸福、保健康的平台，一个通向幸福的港湾。这是其他任何企业和老板都办不到的，我们身在董氏集团应感到幸运和自豪。

二是知道感恩。杨蕊雨事例如果不予以关注，不去反思，那么类似事件也会在其他员工身上发生。董主席的及时提醒，也为其他员工敲响了关注健康的警钟。这其中充满了对员工的关心和爱护，我们应知道感恩。

三是懂得珍惜。既然我们已来到董氏集团，又遇到了真心关心和爱护员工的好老板。那么我们就要好好珍惜，践行董氏理念，按董主席的要求去做，珍重自己健康，助力企业振兴。

远离垃圾食品，消除安全隐患。持之以恒地坚持吃健康有机食品，这样才能永葆健康本色。

徐林

由杨蕊雨事例想到的