



广厦控股集团有限公司主办
www.guangsha.com

2021年4月
30
总第675期

广厦报

GUANGSHABAO
追踪时代脚步 推动改革创新

中国企业联合会
中国企业内部报刊一等奖
中国内刊协会
中国内刊“好报纸”特等奖
中国建筑业协会
十大精品报纸
中华全国工商业联合会
中国民营企业优秀报刊

筑路先锋 劳动楷模 ——记全国工人先锋号陕西路桥旬邑至陕甘界总承包项目经理部

孙夏丽

本报讯 4月27日,陕西路桥集团旬邑至陕甘界总承包项目经理部被全国总工会授予“2021年度全国工人先锋号”荣誉称号。

一个20多人的项目部,在黄土沟壑地区用时两年,为陕甘老区修建了一条省际通道,刷新了一项项施工记录:2018年,支党河特大桥175米的最高墩创造了“当年浇筑,当年封顶”的骄人成绩;2020年7月,该桥提前一个月贯通合龙。同月,陕西省跨径最大的波形钢腹板预应力混凝土连续钢梁渠沟大桥合龙。鲜花送模范。时值旬邑县50万亩苹果花竞相绽放,已经建成通车的旬邑至陕甘界高速公路两侧变成了花的海洋。横跨陕甘两省的支党河大桥上车流滚滚、南来北往,这是对筑路模范们的另一种褒奖。

科技创新 提升工程品质

2017年开工的旬邑至陕甘界项目虽然只有24.939公里,建设难度却不小,具有桥墩高、工艺新、安全管控风险大、工期紧四大特点。

这条路是国家高速网的重要组成部分,采用四车道高速公路标准,概算总投资25.24亿元,合同工期为36个月,除去冬、雨季等不利天气,实际有效工期仅24个月。时任项目经理周元成介绍,“针对项目有当时国内在建‘主墩最高’的桥梁工程和波形钢腹板预应力混凝土新工艺在陕西省桥梁结构设计及施工中首次使用的特点,我们创建了工程信息化平台,引进BIM动画模拟技术,在控制性工程和质量安全关键控制点安装视频监控系,在实验室安装数据采集传输系统,实现施工过程远程可视化、影像记录自动化、数据采集自动化、信息传递网络化、施工动态模型化演示,将智慧交通理念贯穿建设施工各环节,全过程。”

在工程建设中,项目部注重微创新工作,鼓励小发明、小创造、小革新,倡导工匠精神,并成立了职工创新工作室。通过在原有施工技术基础上改进、优化、创新,提出了新的工艺、工法,研究出了新技术,获得了以《一种改进型0#块托架预压装置》《一种波形钢腹板吊装的工位吊系统》等为代表的26项国家专利。同时,QC成果《提高现浇箱梁防撞护栏预埋间距合格率》在2020年被中国建筑业协会评为二等奖;《山岭区波形钢腹板连续刚构桥钢腹板吊装工法》等3项工法被评为“2020年度公路工程工法”和“企业级工法”;《一种用于黄土地区冲抓成孔的冲抓钻》的专利荣获2019年全国交通行业职工岗位创新成果和陕西省交通运输系统职工科技二等奖;4篇论文被《中国公路》《公路》杂志录用。

此外,项目部还依托项目建造的两座大桥开展“基于北斗高精度技术的大型桥梁健康实时监测系统研究”,探索北斗产品在交通领域应用,采用卫星定位监测网进行大桥健康监测、状态评估与安全预警;开展“大跨变截面波形钢腹板组合箱梁关键技术研究”,制订波形钢腹板桥梁施工控制技术及质量控制标准;开展“波形钢腹板连续刚构桥架设顶前预警及容错控制方法研究”,建立基于BIM平台的顶前智能预警和容错控制系统,解决波形钢腹板施工控制线形问题。施工过程中,项目部还总结了波形钢腹板安装验收规程,相关成果已申报陕西省地方标准。

与此同时,项目部还大力做好科技成果转化,有效降低了资源消耗,提高了生产效率,减少了成本投入,取得了较好的经济效益和社会效益。

党旗猎猎 激发建设活力

旬邑总承包项目经理部共有企业内部管理人员20人,其中

党员12人。项目成立伊始,他们根据人员结构,实施“三有三无”争创工程,即“重要岗位有党员、技术攻关有党员、外协维稳有党员、党员身边无事故、党员身边无隐患、党员身边无违纪”,引导党员带头当先锋、带头攻关。在全线控制性工程的支党河特大桥八号主墩处,设立“党员示范岗”,将控制性工程、技术难题交给党员,充分发挥党员的先锋模范作用。

一个党员一面旗,联学共建处处红。项目部积极与业主单位、联合体单位党支部开展联学共建活动,活动的主要内容有“三聚焦”,即:聚焦施工生产和项目管理,真正发挥基层党组织的战斗堡垒作用,为主业保驾护航;聚焦设计、施工总承包模式中设计、施工优势资源的互补,实现“1+1>2”的良性互动,探索新模式下党员管理和组织生活,提升感染力、凝聚力;聚焦宣传引导,弘扬正气,激发正能量,使党建联建优势成功转化为攻坚克难优势,转化为推动项目建设的动力。通过联学共建活动,逐步构建起开放性、共享性、融合性的党建新格局,使联建单位彼此间实现信息共享、阵地共享、文化共享与服务共享,把“引进来”与“走出去”相结合,从“关门搞”到“开门搞”,从“两张皮”到“一盘棋”,进一步引领生产,促进生产,实现共赢局面,塑造企业品牌形象,进一步激发党建工作活力,为企业发展提供坚强的组织和政治保障。

防控结合 系好生产安全带

除了支党河特大桥和渠沟大桥,旬邑至陕甘界项目还有长约2公里的深挖路堑,最大挖深58米,单侧挖方量达342万立方米;项目占地面积约800亩,设置10条匝道复合型枢纽互通,施工高峰期约有2000名建设者奋战在全线。这些控制性工程均处黄土沟壑纵横地段,尤其是支党河特大桥部分桩基、墩柱位于滑坡体上,安全生产管控形势较为严峻。

项目部牢固树立“生命至上、安全第一”的理念,注重突出预防预控。“我们对照项目总体风险评估报告,对高墩大跨、深挖路堑、滑坡治理等III级以上的风险源进行分项安全风险评估,同时编制深基坑、深路堑、高边坡、高空作业、模板顶升、脚手架、吊装等作业的专项安全方案,确保生产安全。”时任项目总工程师万鹏说。项目部委托第三方专业机构对设计安全进行安全评价,对项目的总体安全风险评估,总承包部派驻驻地建设必须组织风险评估和方案设计,并在验收合格后方可投入使用。在施工中切实加强HP15滑坡的实时监控,探索智能预警,确保其安全状态可知、可控。为提高应急处置能力,项目部编制了综合应急预案和针对性较强的专项应急预案,组建应急队伍,储备应急物资,制定演练计划,定期组织应急演练,促进监测、预测、预防、预警快速反应系统的形成。

同时,项目部还通过现代科技手段,把好安全生产关口。比如,将BIM技术应用于安全管理,在安全风险等级高的关键控制点安装视频监控,充分应用信息化管理平台加强安全管理。建成安全模拟VR体验馆,全面推广旋挖钻、滚焊机、钢筋机械连接、梁板预制自动化养生、预制箱梁整体液压模板、墩柱液压爬模等技术,实现“机械化换人、自动化减人”目标,提升安全水平。

2020年10月22日,旬邑至陕甘界高速公路顺利建成通车,为陕甘宁革命老区的经济发展注入了新动能,当地的马栏红苹果、土豆、糯玉米、甜瓜等农产品外运有了高效便捷的物流交通条件。

成绩属于过去,荣誉的背后是更大的压力和动力。站在全国工人先锋号的新起点上,广厦这些筑路先锋将继续勇往直前,为全面建设社会主义国家新征程贡献交通力量和智慧。

速派餐饮荣获中国团餐企业百强荣誉

本报讯 4月26日,中国烹饪协会主办的“2021(第十六届)中国国际团餐产业大会”在成都召开。会上,杭州速派餐饮荣获“2020年度中国团餐企业百强”和“2020年度中国团餐小营养餐领域代表品牌”荣誉称号,该公司托管运营的浙江广播电视集团媒体之家餐厅荣获“2020年度顾客满意的全国营养健康食堂”称号。

这些荣誉的获得,是行业协会对速派餐饮在团餐领域行业领导力、发展潜力、企业品牌等方面的肯定,将推动该公司在团餐行业进一步深耕,努力为社会各界提供更多高质量食品。(樊玮)

广厦下属三家单位被认定为省建筑产业现代化示范企业

本报讯 为进一步激发和调动浙江省建筑业企业转型发展的积极性、主动性和创造性,擦亮“浙江建造”品牌,4月21日,浙江省住房和城乡建设厅公布浙江省建筑产业现代化示范企业名单,东阳三建、杭州建工集团、杭州市设备安装公司榜上有名。

据悉,此次名单认定旨在进一步带动浙江省广大建筑业企业锐意进取,开拓创新,持续推动浙江建筑业高质量发展走在全国前列。上榜企业分为建筑工程施工总承包类、建筑外经类、建筑安装类等,其中东阳三建同时上榜建筑工程施工总承包类和建筑外经类企业名单。值得一提的是,此次上榜的建筑外经类企业全省仅6家、金华市仅1家,东阳三建能够入围,展现了该公司在拓展海外市场方面的综合实力。

杭州建工集团作为第一批浙江建筑工业化示范企业,拥有独立的装配式预制构件生产基地,至今已承建多个装配式项目。

杭安公司近年来不断优化管理,大力开展技术创新,广泛推广BIM技术,持续提高安装水平,获得了多项国家专利和省部级科技进步奖。(本报记者 班艳民)

青春向党 奋斗谱华章 集团开展五四青年节主题活动

本报讯 4月30日,广厦控股集团团委、团委联合举办了“传广厦精神,聚青春力量”主题活动。

活动期间,广厦青年们唱起一首首经典红色歌曲,进一步传承革命精神,抒发爱国情怀和奋斗心声。此外,本次活动还设置了互动游戏,进一步增进了广厦青年员工之间的沟通交流。

活动期间,广厦青年员工还就近期开展的新时代“广厦精神”大讨论活动进行交流,大家谈感想、话感悟,提出了不少可行性较强的建议。

活动结束后,大家纷纷表示,将勇担青春使命,传承和发扬广厦精神,以更饱满的热情、更激昂的斗志投身工作,为广厦改革发展贡献青春力量,以优异成绩庆祝中国共产党成立100周年。(本报记者 赵艳)

让广厦精神代代相传发扬光大

4月27日,广厦控股集团新时代“广厦精神”大讨论学习教育活动第一期讲座举行,广厦创始人之一、原董事局副主席吴小伟以《一生只做一件事》为题,向广大员工分享了老一辈广厦人的创业故事和个人的感悟,号召大家传承广厦的创业精神,努力把企业发展得更好。

吴小伟认为,开展此次大讨论活动很有必要。“广厦从一家乡镇企业成为浙江省首家建筑业集团公司和中国建筑业首家上市公司,成绩的背后,是老一辈广厦人共同努力、拼搏奋斗、默默奉献的结果。”吴小伟说,重拾广厦老一辈人艰苦创业、追求卓越、勇攀高峰的无畏精神,在新一代广厦人心中代代相传、发扬光大,并结合新的时代特点,给企业精神注入新的内涵,是开展这次大讨论活动的核心所在。

控股集团总部全体管理人员,各下属单位部门副职及以上管理人员共计300余人,分别在主会场和视频会议分会场参加讲座。(文/赵艳 摄/李鑫)



强管理优服务 为企业改革发展作出更大贡献

集团召开文化宣传、行政管理和人力资源工作会议

本报讯 4月23日,2021年广厦控股集团文化宣传、行政管理和人力资源工作会议召开。会议通报了集团目前的发展状况,总结回顾了一年来的工作,研究部署了下一阶段相关工作。会议强调,要充分发挥职能作用,强化管理,优化服务,为企业改革发展作出更大贡献。

会议指出,去年以来,面对百年变局和世纪疫情交织叠加的冲击,广厦控股集团沉着应对,提出改革发展“五大举措”,深化实施“七大工作”,相关改革措施得到了浙江省委省政府、金华市委市政府及东阳市委市政府的肯定和支持,集团整体实现平稳运行。2020年,全集团建筑业总产值完成年度目标的107%,各下属主要企业新承接业务也基本完成年度目标;房地产业和其他行业企业也不乏亮点。此外,集团资金状况趋稳,并且在政府部门的帮助下,与金融机构的合作关系更趋稳定。

会议指出,下一步,广厦将在清欠清收、股权改革、企业管控、队伍建设和资产及融资结构优化等方面发力,推进企业开创发展新局面。

会议强调,要全力抓好近期重点工作。一是大力营造共庆百年华诞、共创历史伟业的浓厚氛围。紧紧围绕庆祝中国共产党成立100周年这条主线,坚持正确方向,突出思想内涵,激发基层活力,高标准高质量组织开展各项学习宣传活动;要将学党史和学广厦创业史二者相结合,从历史中汲取

奋进力量,激发创业斗志。二是广泛动员,深入开展新时代“广厦精神”大讨论。会议指出,该项活动是集团董事会领导亲自决策、亲自部署、亲自推动的活动,全集团务必高度重视,认真组织实施,提炼出广厦特征明显、通俗易懂、催人奋进的新时代“广厦精神”,展现出广厦的风采和形象,表达出全体广厦人的精气神。

会议还对集团下一阶段文化宣传、行政管理和人力资源等方面的工作作了部署。

一是要外树形象,内聚合力,高质量做好宣传工作。要提升宣传高度,结合党和国家政策、社会经济形势和企业改革发展中心工作,做好品牌宣传;要加强企业文化建设,通过组织新时代“广厦精神”大讨论、主题教育活动、集团文化活动凝心聚力;要全面提升舆情管控水平,把握舆论主动权;要进一步创新宣传的方式方法,充分发挥新媒体平台作用;要积极做好企业内宣与外宣的融合,加强总部与各所属单位的联动,形成宣传合力。

二是要严谨细致、科学高效,用心做好行政管理工作。控股集团综合办公室要提高服务和管理水平,扎实做好重点工作督办和协调工作;各下属单位办公室要真正发挥好桥梁作用,并进一步做好档案和印章管理。

三是加强队伍建设,确保企业持续发展。要加强企业后备人才培养,加大对紧缺岗位人才的引进力度;要推进人才

在部门内部、部门之间、单位之间的动态流动。

四是全面加强党群工作,增强企业凝聚力。要精心做好庆祝建党100周年有关工作,激励广大党员不忘初心、牢记使命,接续奋斗;要围绕提高质量、增强素质,做好发展党员和党员教育工作。

会上,控股集团文化宣传、行政管理和人力资源相关负责人还分别就有关工作提出具体要求。

会议期间,各下属单位参会代表还进行了交流讨论,分享了本单位文化宣传、行政管理和人力资源等方面的工作经验,并提出了许多具有建设性的意见建议。交流期间,参会人员还对庆祝建党百年活动和新时代“广厦精神”大讨论活动进行了深入研讨。

会议表彰了广厦控股集团2020年度宣传工作先进集体和先进个人,杭州建工、广厦大学被评为先进单位,周高良、胡季民、滕海剑、刘愈、韩伟娜、裘松英、沈淑燕、李建明、薛永刚、裴夏夏、贾瑜、陈敏俊、包淑佳、夏晓波、朱文倩、王味16名同志被评为先进个人。

会议还邀请了浙江电视台资深媒体人夏辉作专题辅导。他结合实例,生动讲解了舆情的应对原则和策略。

控股集团相关部门负责人,各下属单位党办负责人、分管宣传工作负责人,办公室主任、人力资源部门负责人,通讯员等40余人参加会议。(本报记者 班艳民)

千方百计抓经营 集中精力抓生产 坚持不懈抓维权

东阳三建召开第二次分公司经理会议

本报讯 4月18日,东阳三建2021年度第二次分公司经理会议召开。该公司名誉董事长楼正文、董事长楼群、总经理胡迅华出席会议。会议强调,全公司上下要进一步统一思想,进一步统一思想,提振信心,增强紧迫感、危机感、责任感,迎难而上,同舟共济,紧紧围绕“抓经营、抓生产、抓维权”这三大重点核心任务,真抓实干,为完成公司今年各项目标任务而共同努力。

会议总结了公司一季度经营、生产、清欠等

情况,部署了下一步重点工作和相关计划措施,全面推动落实各区域(分)公司的年度考核目标责任制。胡迅华在会上作工作报告,并代表经营班子与各区域(分)公司经理签订了2021年度目标考核责任书。

会上,楼正文指出,今年形势逼人、现实严峻,我们要自我加压、奋力拼搏,增强紧迫感、危机感、责任感。他强调,大家签订了年度目标考核责任书,表明了信心和态度,但最重要的还是要落实到具体的行动上,体现到推

进各项工作的效果上。要完成年度目标任务,需要进一步弘扬团队精神,需要整个团队共同努力。希望大家多辛苦一点、多努力一点,千方百计抓经营、集中精力抓生产、坚持不懈抓维权,并紧紧围绕这三方面工作,突出重点、兼顾全面,为企业稳定健康发展作出积极贡献。

会上,楼群就相关重点工作提出要求:一是增强信心,迎难而上,砥砺前行;二是强化自身建设,提升管理能力和核心竞争力;三是围绕

三大核心任务,狠抓贯彻落实;四是充分发挥党组织的作用。他强调,各区域(分)公司要认真组织学习传达本次会议精神和,深刻领会,逐条逐项对照落实,切实按照公司要求,结合自身实际情况,找差距,查根源,提信心,挖潜力,把各项工作尤其是几项重点工作重视起来,抓出成效。希望每一位区域(分)公司经理都能与公司保持高度一致,振奋精神,树立信心,同心同德,迎难而上,砥砺前行,交出一份满意的答卷。

(胡季民)

陕西路桥中标全国「十四运」配套工程

本报讯 近日,陕西路桥中标西安北客站枢纽(一期)项目四标段,中标价约4亿元。该项目为2021年第十四届全国运动会配套工程。

项目共有桥梁9座,全长3252.38米,工期为330日历天。工程在既有单喇叭基础上进行拓宽,匝道采用桥梁工程上跨所有既有工程。项目位于西安机场专用高速收费站以东,绕城高速以北,主要解决绕城高速与北客站交通转换的问题。该项目的实施,将大幅缓解区域路网交通压力,为保障“十四运”期间西安市政交通发挥积极作用。

此外,陕西路桥近期还中标京沈线马虎山大桥建设工程,陕西路桥兴通监理单位则中标G5515张南高速桑植至龙山段高速公路施工监理项目。

京沈线马虎山大桥建设工程位于沈阳市新民市境内,主要施工内容为路基、桥梁、绿化、环保及公路配套设施等工程。该项目的建设对新民市加快公路交通建设,完善公路基础设施具有重要意义。此次中标,也为陕西路桥拓展沈阳市场奠定了基础。

G5515张南高速桑植至龙山段高速公路施工监理项目是陕西路桥兴通监理单位挺进湖南市场的首个项目,为该公司实现“立足陕西,走向全国”的发展目标奠定了基石。(周 巍 吴 桥 高 攀)

实施战略伙伴计划 杭构·砼二分公司助力菜鸟全球总部建设

本报讯 近日,菜鸟全球总部大楼——菜鸟网络总部一期项目主体结构全面封顶,该项目建成后将成为杭州城西地标性建筑。杭构·砼二分公司作为该项目五家搅拌站之一,共为其供应混凝土2.5万立方米。

2013年,杭构·砼二分公司首次与阿里巴巴支付总部项目合作。后来,又参与了阿里巴巴淘宝城和西溪园区四期等项目的混凝土供应。2020年5月,该公司承接阿里巴巴西溪园区五期项目,当年10月,又顺利承接菜鸟网络总部

一期项目的混凝土供应。据不完全统计,2013年至今,该公司共为阿里系工程供应混凝土逾30万立方米,同时也为杭城建设贡献了力量。

目前,该公司还承接了菜鸟网络智慧产业园一期、阿里巴巴达摩院、vivo全球AI研发中心

等大型商业项目,未来该公司还将继续深耕杭州城西市场,着力推进强强联合和战略合作计划,以口碑带动业绩,以业绩反哺创新,以创新强化口碑,力求更多的“杭构智造”。

(王水勇)

广厦大学联手浙江新闻客户端打造“融媒体思政课”

本报讯 4月26日,广厦大学、浙江新闻客户端“融媒体思政课”正式上线运营。

作为浙江省内唯一一所本科层次职业技术大学,如何多层次进行思政教育对于该校而言是一个全新的命题。为全面提升高校思政工作质量,满足“00”后群体学习需求,多层次提高学习积极性,学校联手浙江新闻客户端打造个性化“融媒体思政课”。

近年来,广厦大学落实立德树人根本任务,将思政教育工作有机融入办学治校各个环节,推动全员、全过程、全方位育人落到实处,进一步健全运行机制,不断深化“以学生发展为中心”的“三全育人”改革,完善育人队伍,在教学模式、管理机制上探索打破常规,推进思政课程与课程思政建设。

同时,该校构建“大思政”育人格局,坚持思政理论课在改进中加强,重点建设并开设“习近平新时代中国特色社会主义思想概论”课;继续加强“形势与政策”课建设,及时深入宣讲习近平新时代中国特色社会主义思想特别是习近平总书记最新重要讲话精神,持续讲、深入讲、跟进讲、久久为功;开设思政系列选修课,加强“四史”教育,坚定大学生理想信念,筑牢大学生马克思主义信仰。抓好思政改革创新,继续推行思政教师兼任辅导员制度,建设一支符合发展的思政队伍,探索一批行之有效的教学方法,建立一套导向明确的思政课程综合评价体系,加快构建有学校特色的思政工作体系。

广厦大学和浙江新闻客户端的此次联手将以浙江省委党校开设的“红色学府大讲堂”为基础课程,并结合学校实际,加入该校不同专业、不同教育背景的优秀教师思政微课,定期更新资源库,形成不同主题、不同特点的课程体系,以满足不同层次思政学习的需要。图为广厦大学今年3月份举办的首届思政微课大赛,以进一步加强思政教育。

(文/王菁婧 图/包淑佳)



短波集萃

履行社会责任 推动创新发展 杭州海外旅游获省级表彰

本报讯 4月21日,2020浙江文化和旅游总评榜颁奖仪式暨“数智赋能文旅发展新时代”分享会举行。会上,杭州海外旅游公司在浙江省近600个文旅项目中脱颖而出,荣获“2020履行社会责任和创新发展旅行社”殊荣。

(王 味)

广厦建设西安公司荣获陕西省 BIM 大赛成果奖

本报讯 近日,陕西省第六届 BIM 高峰论坛暨第五届“秦汉杯”BIM应用大赛表彰大会召开。会上,广厦建设集团西安公司绿城新兴·玉园项目 BIM 技术成果——《地下室综合管网 BIM 技术与施工实践应用》获得 BIM 大赛施工组二类成果奖。目前,西安公司在建主体项目已全面应用 BIM 技术,并结合各项工程特点和需求扎实推进,充分发挥新技术的实用价值。

(曹化胜 邵 瑞)

东阳三建云海公司首获“椰城杯”

本报讯 近日,海口市建筑业协会公布2021年度海口市优质样板工程“椰城杯”奖工程,东阳三建云海公司承建的雅居乐健康教育新城项目 A0901 地块 3#、4# 楼工程榜上有名,这也是该公司进入海南市场以来首次获得该奖项。

工程为高层住宅项目,地下1层,地上25层,建筑面积31853.22平方米,框架剪力墙结构。此前,该项目已先后获得海南省安全文明标准化工地、海南省优质结构工程等荣誉称号。下一步,该项目将争创海南省“绿岛杯”奖。

(滕海剑)

红色百年 青春亚运 建设集团毅行展风采

本报讯 4月24日,以“红色百年 青春亚运”为主题的2021(第五届)杭州青春毅行大会在杭州钱塘江畔举行。广厦建设集团10余名党员、团员参加了此次毅行活动。毅行期间,他们唱响经典红歌,积极参与党史知识问答,展现了该公司青年员工的活力和风采。大家表示,将努力工作,用新面貌新业绩迎接建党百年和2022年杭州亚运会。

(顾晓雯)

速派美味 等你品尝



本报讯 4月19日,速派餐饮阿里西溪园区 B 区百味园、鹭鹭林餐厅开始全面运营。餐厅营业面积合计6000多平方米,除了满足员工日常工作用餐需求外,还配备有水吧卡座、休闲区等,员工可在用餐的同时,放松休闲。

(樊 玮)

春暖再出发 奋进新征程

——广厦人学“两文”心得体会摘录(二)

在单位工作的日子,同事之间一起学习,一起加班,一起备考,我们相互鼓励拿下了一个个项目,攻下了一本本证书,完成了一次次考核。我们笑过、感叹过、抱怨过、遗憾过……然而未来的日子还很长,我们愿在自己的岗位上,追随初心,牢记使命,携手同行,接受磨砺,为今后广厦的发展贡献出自己的绵薄之力!这是一群年轻人的品格,亦是一个时代的精神。

——赵致君 徐申龙/控股集团财务资金部

在工作中,我们要积极发扬“三牛精神”,努力创造更多价值,为这个伟大的时代多做贡献。“孺子牛”精神是不竭的力量之源,我们应拿出“孺子牛”一般的精神,积极向党员学习。

——厉 樟/古建园林

在公司生产发展过程中,我们虽然只是一名普通员工,但你爱岗敬业的实际行动必将成为公司发展壮大的坚实基础,而这意味着我们每个人都积极行动起来,以身作则,冲锋在前,通过求知完善人格,坚定信念,勇敢自信;培养自己抗挫折的能力,敢于直面挫折和挑战,做到与单位风雨同舟、肝胆相照、荣辱与共,和她一起迎接风雨之后的彩虹;引领和带动身边的人,恪尽职守,砥砺前行,一路前行,不负芳华,开创出企业基业长青的大舞台。

——曹叶琼/广通劳务

单位和个人之间是相互依赖、相互促进、相互成就的关系。单位的发展离不开每个岗位的“螺丝钉”,个人离开了整体就达不到最大的价值。我作为一个职场新人,工作经历尚浅,更应该珍惜现在的岗位和机会,把认真对待工作作为责任。因为工作不仅创造了个人财富,更实现了个人的最大社会价值。具体到岗位上,我们要珍惜单位提供的工作和学习机会,发扬不怕吃苦、善于钻研的精神,不断在工作中提升自身专业能力,拓展知识领域,更好的为单位服务,为社会发展贡献自己的力量。

从马克思主义哲学的角度来理解《善待你所在的单位》:第一,整体与局部相互依赖,互为存在和发展的前提。第二,整体对局部起支配、统率、决定作用,协调各局部向着统一的方向发展。第三,局部的变化也会影响整体

的变化。在观察和处理问题时立足整体,追求系统整体的最佳效应,防止以局部利益来损害整体利益的现象发生。覆巢之下无完卵,只有处理好整体与部分的辩证关系,促使公司整体向好的方向发展,身处其中的个人才能与公司共同发展。

——丁飞峰 王 维/控股集团综合办公室

如果说东阳水土孕育了广厦,那广厦水土则滋养着成千上万的广厦人。我们形容人才辈出的地方“人杰地灵”。自然,没那一方水土就没有个个才俊,但俊才若不懂得感恩故土,再钟灵毓秀的地儿也有沧海桑田化作沙漠的一天。作为广厦人,识恩、知恩、守恩、报恩,应该是时时刻刻铭刻在我们骨子里的东西。相约春暖再出发,让我们踏上春程奋进吧,不要辜负广厦给予我们的一方水土,正如她从不辜负东阳老家的那片山河。

学习完两篇文章后,我似乎又重新获得

力量。作为一名广厦人,我要用珍惜和感恩的心态,用踏实肯干的劲头,以主人翁的意识在岗位上尽职尽责,在“广厦号”这艘巨轮上,真诚而努力地贡献出自己的才智和汗水,和她一同走向美好的未来。

——徐罗森 朱 意 岳岳乔 汪远航/杭构集团

工作的业绩总是偏向于踏踏实实的工作者,单位给每个热爱工作的人一个平台、一份快乐。我们要珍惜所在的单位,为她的安宁、和谐和发展尽自己的一份绵薄之力,因为我们是其中的一分子。单位亦是我们的家,我们要同心协力,努力奋斗,团结工作,创造属于“我们”的价值。

——徐孟育/广厦建设

工作可以提升自己的心智。只有通过长时间不懈地工作,磨砺心智,才会具备厚重的人格,在生活中沉稳而不摇摆。很多人常常抱怨工作辛苦、事业不顺,甚至讨厌上班。其实,工作中的压力和挫折,恰是我磨练的最好机会。工作中事事都可以磨练你的心性,哪怕面对一场无缘故的争议,或者填一份繁琐的报表,你都要从中学会调适自己的内心。少一些抱怨,多一些自省;少一些烦躁,多一份从容。在工作重压下磨练自己的心性,提高自己的人格,最终使自己的工作、事业在平和喜乐中获得成功。

——金 健/广厦篮球俱乐部

我和杭构的第一个十年即将结束,我更期待我和杭构的第二个、第三个十年,我们一起努力,一起奋斗,在这个美好的季节里,让我们相约春暖再出发,把对美好生活的向往化作奋发向前的动力,时不我待、不负春光,新的一年,砥砺前行。

不同的岗位,不同的年代,同样的奉献、同样的出彩。普通劳动者也许不像模范代表或者英雄人物一样创下惊天动地的伟业,但仍然坚持不懈地付出,奉献自己的光和热,默默为社会建设添砖加瓦。

我在外加剂厂已工作了7个年头,深知单位是展现自我的平台,今年一开年

——黄琦琦 刘真宇/股份公司

在担当新使命中发挥支柱产业作用

——浅谈“十四五”时期建筑业发展形势

进入“十四五”时期,少数人对建筑业未来发展表现出担忧:一是随着国家对经济社会高质量发展要求不断提高,建筑业转型升级缓慢,支柱产业地位是否会动摇?二是在双循环新发展格局之下,建筑市场会不会全面萎缩?三是行业企业同质化竞争严重,建筑业发展动力来自哪里?

众所周知,建筑业是需要投资拉动的“被动行业”,建筑业的发展,从来不是行业自身的问题。因此,要回答好这三个问题,必须站在党和国家事业发展全局的高度予以考量。

“十四五”时期,建筑业支柱产业地位会不会动摇?

国家统计局数据显示,2020年,全国建筑业企业完成建筑业总产值26.4万亿元,同比增长6.2%;建筑业实现增加值达到了7.3万亿元,比上年增长3.5%,占全国GDP的7.2%。自2011年以来,建筑业增加值占国内生产总值的比重始终保持在6.75%以上,国民经济支柱产业地位稳固。

在2019年新年贺词中,习近平总书记强调,这一年,中国创造、中国建造、中国建设共同发力,继续改变着中国的面貌。专家认为,将中国建造和中国制造、中国创造并列提出,是对建筑业这些年来取得成绩的肯定,也蕴含着对建筑业在新时期继续发挥支柱产业作用,以更高水平服务新型城镇化建设的期待。实际上,这段话还包含着更深一层含义:中国制造、中国创造、中国建设共同发力,互相支撑、融合发展,推动经济社会高质量发展,这是建筑业在新时代的新使命。

2020年,为应对国内外复杂严峻的发展形势,我国提出“双循环”战略,加快形成以国内大循环为主体、国内国际双循环相互促进的新发展格局。双循环新发展格局是新时代的战略选择,也是“十四五”时期我国经济发展的主线和重要指导思想。而构建新发展格局的根本要求,就是要提升供给体系的创新力和关联性,解决好各类“卡脖子”和瓶颈问题,畅通国民经济循环,构建高水平社会主义市场经济体制。

读懂了双循环新发展格局,就领悟了将中国建造和中国制造、中国创造并列提出的深刻含义,也就会明白,关联众多产业,对我国稳就业、拉内需、保增长具有重要作用的建筑业在“十四五”期间的支柱产业地位仍将不断巩固。

“十四五”时期,建筑市场会不会萎缩?

新型城镇化建设仍处于加速期。《中华人民共和国国民经济和社会发展第十四个五年规划和2035年远景目标纲要》(以下简称《纲要》)提出,“十四五”时期“常住人口城镇化率提高到65%”。国家统计局数据显示,2015年,我国常住人口城镇化率为56.1%,到2020年年末,我国常住人口城镇化率超过60%。也就是说,常住人口城镇化率年均增长一个百分点的趋势,将贯穿“十三五”“十四五”。所以,“十四五”期间,我国城镇化率仍将处于快速增长区间,城镇化建设将转向高质量发展阶段。在新型城镇化建设目标之下,推进城市群一体化协同发展,加快城乡融合发展、促进公共服务均等化等措施,将

有效释放巨大的内需潜力,建筑业总体仍将保持较大的产业规模,仍将担当国民经济发展的“引擎”作用。

新基建和传统基建进入融合发展加速期。《纲要》提出建设现代化基础设施体系,统筹推进传统基础设施和新型基础设施建设,打造系统完备、高效实用、智能绿色、安全可靠的现代化基础设施体系。加快建设新型基础设施,加快建设交通强国,构建现代能源体系和加强水利基础设施建设等目标,将逐步落实。

可以预见的是,“十四五”及今后一个时期,将是我国新型基础设施大建设、大发展的关键时期,是新型基础设施和传统基础设施融合发展的加速期。麦肯锡咨询公司分析认为,“十四五”期间,我国对新基建的投资可能超过15万亿元,预计新基建在2025年或可占基建投资的15%-20%。因此,建筑市场将不会萎缩。

行业企业应当认识到,随着中国特色社会主义进入新时代,建筑业所处的历史方位和发展阶段也发生了深刻变化,最明显的是开始从增量时代转入存量时代。行业龙头企业在改革中持续保持稳健发展态势,行业引领作用突出。从整个行业来看,企业间的分化现象越发明显,“强者恒强”趋势凸显,行业集中度进一步提升。在新时代,企业之间的差距将越拉越大,“不进则退、慢进亦退”将成为悬在企业头上的“达摩克利斯之剑”。

“十四五”时期,建筑业成长的动力来自哪里?

随着改革逐步走向深入,建筑业未来发展

趋势已经显现:一是发展业态出现变化,开始向工业化、数字化、智能化方向转型;二是发展生态出现变化,更注重绿色节能、低碳环保,与自然和谐共生;三是发展模式出现变化,从粗放式扩张走向精细化运营,城市更新、老旧小区改造、城乡融合发展等存量市场开始成为新“蓝海”;四是管理方式出现变化,质量标准化、安全常态化、管理信息化和建造方式绿色化、工业化、智能化的要求越来越高;五是融合共赢、协同发展开始受到关注,加强与产业链上下游企业、关联行业融合共赢、协同发展,是发展新趋势。

面对高质量发展新形势、新使命、新要求,建筑业必须从要素驱动、投资驱动转向创新驱动,以质量、安全、环保、效率为核心,向绿色化、工业化、智能化的新型建造方式转型,实现全过程、全要素、全参与方的升级。

因此,“十四五”时期,绿色建造将是建筑业高质量发展的起点和归宿,技术创新则是引领建筑业高质量发展的第一动力。而在新时代能够脱颖而出的,必然是能够紧扣市场需求,积极拥抱趋势、找准自身定位,不断培育有效供给的企业。

当前,建筑业正处于大变革之中,新矛盾、新问题密集出现,新机遇、新挑战层出不穷。作为国民经济支柱产业,在全面建设社会主义现代化国家新征程中,建筑业应当有大作为,也能够有大作为。建筑业同仁应当砥砺前行,建功新时代,再创新辉煌,如此,方不辜负习近平总书记“中国制造、中国创造、中国建设共同发力,继续改变着中国的面貌”的嘱托,不辜负人民对美好生活的期待。(来源:中国建设新闻网)

一季度建筑业发展统计分析

近日,国家统计局公布今年第一季度的国民经济相关数据。初步核算,一季度国内生产总值249310亿元,按可比价格计算,同比增长18.3%。一季度全国建筑业总产值47333亿元,同比增长31.8%。

第一季度,全国建筑业完成增加值12017亿元,同比增长22.8%,增长速度在国民经济行业中居第5位,建筑业增加值占GDP的4.4%。

第一季度,全国建筑业完成产值47333.16亿元,同比增长31.79%。分省份看,江苏省建筑业完成产值5048.02亿元,位列第一;浙江省建筑业完成产值4537.23亿元,位列第二;湖北省建筑业完成产值3805.83亿元,位列第三。从产值增速看,产值增速最快的是内蒙古自治区,同比增长100.84%;湖北省增长81.69%,位列第二;宁夏回族自治区增长59.41%,位列第三。

第一季度,全国建筑业房屋建筑施工面积973881.92万平方米,同比增长8.99%;全国房屋建筑新开工面积101009.4万平方米,同比增长22.01%;全国建筑企业签订合同额3450478400万元,同比增长12.05%。

第一季度,全国建筑企业总数为104204个,同比增长16.48%。分省份看,江苏省企业数量为10132个,位列第一;浙江省企业数量为7771个,位列第二;山东省企业数量为7614个,居第三位。

第一季度,全国建筑企业从业人员为3584.4万人,同比增长7.87%。分省份看,江苏省从业人员为515.4万人,位列第一;浙江省从业人员为413.1万人,位列第二;福建省从业人员302.4万人,居第三位。

创新大展台

新型园林垃圾填埋装置——让绿化垃圾实现“绿色”循环

专利名称:一种园林工程垃圾处理装置
发明人:徐巧萍,浙江广厦建设职业技术学院艺术设计学院教师,园林高级工程师,研究领域为园林植物、园林工程,发表过多篇关于景观绿化、校企合作教学论文,出版教材《园林植物》。

研发背景:随着我国园林绿化进程的不断推进,园林绿化面积不断增加,人们在营造更多绿色生态环境的同时,所带来的绿色垃圾急剧增多。有多年一线工作经验,对园林工程颇有研究的徐巧萍老师在教学实践过程中发现,越来越多的园林工程垃圾,由于得不到合理的回收利用,严重违背了改善环境的初

衷,因此萌生了设计一款新型园林工程垃圾处理装置,改变现有人工填埋状况的念头。

专利介绍:2020年7月21日,徐巧萍荣获名为《一种园林工程垃圾处理装置》的发明专利,涉及园林垃圾处理设备技术领域。该装置包括机架、联动轮组、垃圾处理搅拌箱、导料软管、拨土机构、土壤复原组件等,可以将经过初步处理后的垃圾直接自动填埋处理,并可根据地质情况调整填埋的深度,填埋后利用土壤复原组件保证土地地面的平整。

专利价值:自动就地填埋绿化垃圾,节省人力。实际工作中,纯粹在园林工程施工环节所产生的园林垃圾并不多,大量的绿色

垃圾产生于园林的养护环节,尤其是在落叶频繁的秋季以及冬春季的集中修剪期。在此期间,环卫工人会将这些以植物为主的园林垃圾收集在一起,经过极为简单的分拣工作后,直接将其运往填埋场填埋处理。在此过程中,不但增加了沉重的垃圾运输、处理费用,而且由于随同生活垃圾一起填埋,浪费了土地资源,产生严重的废气污染。该项新装置可在分拣出植物垃圾和非植物垃圾后,对植物垃圾进行现场搅拌处理,利用可伸长的导料软管将处理后的植物垃圾自动就地填埋,极大程度减少污染源和垃圾填埋场的负担,节省人力。

调整填埋深度,实现绿色循环。新型装置前端设计有拨土机构,可人为调整垃圾填埋的深度,同时配有土壤复原组件,在填埋工作完成后,自动进行修复,保证土地地面的平整度。由于设备添加了深度选择功能,可根据不同地质情况进行调整,所以处理后的植物垃圾可用作不同类型的土地肥料,遏止杂草生长,同时保持土壤水分和养分,使绿化垃圾得到合理回收利用,实现绿色循环。此外,该设备在运输和填埋过程中可对垃圾处理搅拌箱内的垃圾进行持续性搅拌,使其充分反应,提高效率的同时,避免发生沉淀。(广厦大学 王菁婧)

※中国十大红色标志性建筑



南昌“八一起义纪念馆”

南昌“八一起义纪念馆”是全国重点文物保护单位,它的前身为“江西大旅社”。1927年7月下旬,参加南昌起义的部队包租下这幢旅社,在“喜庆厅”召开会议,成立了以周恩来同志为书记的中共前敌委员会。8月1日中国共产党发动震惊中外的南昌起义,后又多次在此举行会议,这里便成为领导起义的指挥中心。1957年,这里被定为“南昌八一起义纪念馆”,馆名由陈毅元帅手书。1997年,南昌“八一起义纪念馆”被中宣部命名为全国百家爱国主义教育示范基地,时任中共中央总书记江泽民亲笔为该馆题词“军旗升起的地方”。

4月20日,浙江省人民政府办公厅印发《关于推动浙江建筑业改革创新高质量发展的实施意见》(以下简称《意见》),以改革创新引领建筑业高质量发展。《意见》重点围绕建筑业的改革创新高质量发展,提出了五大目标、六大行动、三大保障等23条措施。

目标制定体现了科学性

根据浙江省建筑业当前发展态势,考虑目标设立对企业和行业发展的引导性,《意见》提出了绿色建筑迈上新台阶、产业发展树立新优势、科技创新打造新平台、质量安全保障形成新机制、行业治理能力实现新突破等五大发展目标,同时明确了一系列量化指标。到2025年,装配式建筑占新建建筑比例达到35%以上,钢结构建筑占装配式建筑比例达到40%以上。继续保持建筑业各项主要经济指标全国前列,建筑业增加值占全省GDP比例保持在5.5%以上。物联网技术在50%以上智慧工地实现集成应用,并实现智慧工地覆盖率100%。累计建成省级及以上技术中心150家。

改革创新措施体现了精准性和方向性

针对当前建筑业发展中突出的矛盾,以及体制机制中的一些“顽疾”,《意见》提出深入实施六大行动。

深入实施绿色建筑推广行动。加快推进绿色建筑、新型建筑工业化以及装配式装修,推动建筑业绿色发展。

深入实施科技创新行动。强化数字化引领以及科技体系创新、企业科技创新、工程造价和标准管理创新,推进建筑业创新发展。

深入实施政府工程引领行动。积极推进政府投资工程集中组织建设,以及工程总承包和全过程工程咨询,推进政府工程规范建设。

深入实施质量安全标准化行动。加快工程质量责任、风险防控以及整体智治标准化,推进建筑业安全发展。

深入实施建筑业企业强基固本行动。加快向现代企业、基础设施和专业领域、现代产业工人转型,推进建筑业转型发展。施工总承包特级企业可承担各行业、各等级施工业务,施工总承包一级企业在本行业内承揽业务规模不受限制。

深入实施行业治理能力现代化行动。加强建筑市场信用体系建设、招标投标制度建设以及建筑市场监管,同时切实减轻企业负担,推进建筑业整体智治。

扶持政策体现了有效性

《意见》从加强组织领导以及财税、金融等方面,提出了多项优惠、扶持政策,更大力度地支持浙江建筑业持续健康高质量发展。

加强组织领导。各地要高度重视建筑业改革创新工作,制定务实举措,健全工作机制,强化工作落实。加快推进建筑产业现代化,推动建筑业高质量发展。

加强金融支持。积极扩大抵押质押范围,支持建筑业企业以建筑材料、工程设备、工程项目等作为抵押进行贷款。支持金融机构为建筑业企业提供应收账款质押和发行债券融资等金融服务。将钢结构等装配式建筑纳入绿色金融重点支持范围。

落实财税支持政策。对取得国家职业资格证书或职业技能等级证书且符合条件的建筑工人,按规定给予技能提升补贴。对企业实际发生的研发费用按规定给予税前加计扣除等税收优惠。

学党史 悟思想 办实事 开新局

井冈山革命根据地的创建

大革命失败后,集中体现中国革命正确方向的是毛泽东、朱德领导的井冈山革命根据地的斗争。

三湾改编后,毛泽东带领起义军首先来到井冈山。井冈山地处湘赣边界的罗霄山脉中段。毛泽东选择在这里建立革命根据地,是因为:这个地区的群众基础比较好,大革命时期湘赣边界各县曾建立过党的组织和农民协会;这里的部分旧式农民武装,愿意同工农革命军联合;这里地势险要,易守难攻;周围各县有自给自足的农业经济,便于部队筹款筹粮;地处湘赣边界,远离国民党统治的中心比较远,湘赣两省军阀之间又存在矛盾,对这个地区的控制力量比较薄弱。

毛泽东抓住统治阶级内部发生新破裂的有利时机,全力进行边界党、军队和政权的建设。1927年11月,成立湘赣边界第一个红色政权——茶陵县工农政府。1928年2月中旬,打破江西国民党军队对井冈山地区的进攻。至此,井冈山根据地初步建立,边界党的组织也逐步建立起来。

1928年4月下旬,朱德、陈毅率领南昌起义保留下来的部队和湘南起义农军一万余人陆续转移到井冈山地区,与毛泽东领导的部队会师,成立工农革命军第四军(后改称“工农红军第四军”),朱德任军长,毛泽东任党代表和军委书记。从此,他们领导的军队被称为“朱毛红军”。5月,湘赣边界的第二次代表大会选举产生以毛泽东为书记的中共湘赣边界特委。

毛泽东、朱德在连续打退湘赣两省国民党军队的进攻中,概括出游击战争的基本原则,即“敌进我退,敌驻我扰,敌疲我打,敌退我追”的十六字诀,领导红四军以不足四个团的兵力,在同国民党军队八九个团甚至十八个团兵力的战斗中,不畏强敌、不畏艰难,使根据地日益扩大。

井冈山根据地的建立,点燃了工农武装割据的星星之火,为中国革命探索出了农村包围城市、武装夺取政权这样一条前人没有走过的正确道路。井冈山时期留下的最为宝贵的财富,就是井冈山精神,最重要的方面就是坚定信念、艰苦奋斗,实事求是、敢闯新路,依靠群众、勇于胜利。

(来源:求是)

员工来稿

自救

文/李建明



在最后只剩三个注射针的时候,同事没注意到注射机的压力表,连续按开关,只听“嘭”的一声,一股注射液射向了正低头注浆的我的脸上,两只眼睛顿感剧烈灼烧疼痛,我眼前一片模糊。借着右眼微弱的视线,我迅速打开了五步开外一个消防栓水龙头,直接让水冲刷我的脸和眼睛,心里闪过一个念头:“我的眼睛保不住了,要瞎了!”

4月17日,周六,一个阳光明媚的暮春时节,天气不冷不热,也是最出活的时候。一大早,我去嘉兴学院项目部借了修补漏水的注浆机和注浆液,还有一包注浆针,来到兰庭地下室,对几处底板渗水进行维修。

原本想上午完成后去吃中饭,下午再换个地方维修,可偏偏就在剩最后三个注射针的时候,出事了,发生了文章开头的事。

在冲刷眼睛的同时,我让同事去附近电瓶车去找块毛巾,虽然看不清,但我知道他肯定还呆愣在原地。好不容易打开手机,我直接拨打了120,把地址、方位和事情简单描述了下。经过几分钟的冲洗,右眼明显好了很多,但是左眼感觉不好,因为注射液正在发生化学反应,开始凝固。我用左手的拇指和食指扒开眼皮,怕上下眼皮胶着在一起,到用刀子也割不开,也怕眼眶里面的液体把眼珠胶凝在一起,那样就糟糕了!

我冲进地下室,打开车,把随身的包背上,包里有我的身份证和医保卡。随后又冲到物业管理办公楼的洗手间,此时,眼眶附近的注射液已凝固成薄膜样,我对着镜子,用右手将它们一片片扯下来。在等救护车的时候,我一直没离开水龙头并一直冲洗,直到听到远处救护车的鸣笛,我才抓紧跑出来,他们立马将我送到就近的医院。躺在救护车的担架上,我还一直用左手拇指和食指撑开左眼,右眼能模糊看东西,左眼是不行。我把事情简单描述了一下,强调液体的碱性和凝固性,他们随即和医院的医生进行了沟通。

到了医院,一个护士带我去办理挂

号等手续,另外一个医生和护士领我进了急诊室,用生理盐水帮我冲洗眼部,医生又问了一些情况,然后联系了眼科医生。

两个护士让我仰天躺在椅子上,用整瓶生理盐水帮我冲洗眼睛,非常用心地冲洗了几遍,取掉了一些凝固物,右眼不适感有了明显减轻,左眼也能模糊看东西,我心里的恐惧感也随之降低了不少。

护士拿来了一套病服让我换上,帮我湿衣服烘干。随后,我来到眼科,眼科医生帮我仔细清理了两个眼眶里的残留物,左眼用了麻药,并开了药方。取完药,我又回到眼科病区,在另外一个治疗室,又有两个护士分别帮我量了眼压,用药水又给我冲洗了眼睛,然后回到眼科医生那里,重新检查了眼睛。医生告诉我,左眼在取眼球上的凝固物时发现,眼球表面已经被注射液灼伤,麻醉药性过后,还会有疼痛感和异物感,需要静养两三天再复诊。

医生说,值得庆幸的是,受伤后我的自救措施处理得非常及时得当,否则左眼极有可能失明,后来测了一下,双眼视力基本正常。晚上回到家,左眼疼了整整一晚。

这件事也让我更深刻地感受到,安全生产务必高度重视,如遇事故发生,一定要遇事不慌,积极自救,努力将伤害降到最低。(来源:广厦建设)

读者来稿

阅读,让生命更丰盈

文/王 忱

西汉隐士严君平,卜筮于成都,日得百钱即闭门读《老子》。几乎是一瞬间,我就记住了这个名字。因为这样一种让人欣羡的姿态:日得百钱即闭门读书。

知其所以行是一种勇气,知其所当止是一种风度。严君平真是一个有趣而智慧的人,赚够所需,收摊走人。不奢求,不贪念,于衣食无忧之余享受自由无碍的精神世界,研读《老子》,著书立说,让物质与精神获得两相丰盈。阅读是不能落下的精神修为,这样的修为让他的人生更厚重而宽阔。怪不得古人的书房里总会悬八个字:为善最乐,读书便佳。

同事的儿子去年高考考场折桂,进入顶级学府北京大学学习,成为传颂一时的佳话。茶余饭后谈起,大家无不羡慕有加,啧啧称奇。小时候看起来并不是天赋异禀、聪明神秀的孩子,没想到长大后成绩如此优异。据我所知,那孩子从小最好的习惯,就是阅读。有次,周末,在文轩书店,我都碰到他们父子。十来岁的孩子,蹲在书架前,痴痴阅读。他的父亲,站着,翻阅书,等。有时,父亲逛街去,留他一人,在书店一待就是一上午,下午又来。据他父亲说,整个小学,周末时光,儿子基本上蹲在书店里,不是在阅读,就是在去阅读的路上。

上初中了,一有空,依然是忘情阅读。父母不用三番五次刻意强调读书的重要性,阅读已然让他开阔了眼界,领略了快乐,明白了努力的意义。就像饿了要吃饭,渴了要喝水,阅读已然成了他生活的一部分。他的语文成绩很好,越往后,学得越轻松,高中阶段,除了上课,几乎不用花费课余时间学语文,成绩却不赖,高考128分。

有一次,去北京的火车上,硬座,车厢里,人满为患,座无虚席,吃零食的,睡觉的,打牌的,玩手机的……众生百态,各得其乐。



一女生,端坐,读书。小小一方桌,惟放一本书,她低头,阅读,阅若无人,很长时间,除了纤细的手指翻动书页,眼皮都没抬一下。后来,她起身,轻轻悄悄,请让,出去一下。她微笑,轻声。去开水间,接了开水,回来,接着看书。

朋友外出,无论多远,包里必定带着书。她的卧室也是书房,买书满架,坐拥书城,无事此静坐,俯仰复咏歌。她的床头亦是整齐码着一摞摞书,即使深夜归来,必是随手拿起床头的书,灯光照白了的四壁,成为岁月里最为动人的剪影。阅读于她已成习惯,像血液在血管里流淌,像肌肉附着在骨骼上,像所有生命必须呼吸一样。她说,一天不阅读,顿觉浑身粘滞,仿佛濡滞之时,久不洗澡。

琦君少时,最喜在远离正屋的谷仓和廊下轿子里,静静阅读。董卿说,读书的“用”,不在眼前,不在当下,而是像甘霖雨露滋润万物之后,万物所呈现的那种清新、新鲜、水灵时的生机勃勃,是看不见摸不着的。它是一种无形之用,是一种潜移默化,它能融进你的血液、精神、行动之中,悄悄地对你的生活、环境发生作用,会在不知不觉中改变你的人生轨迹。

腹有诗书气自华。不读书的人,无论生命的长短,经历的都非常有限,不过就是自己的一辈子。而读书的人,他将经历千年万年的光阴。眼睛到不了的地方,文字可以;脚步丈量不了的思想可以。阅读最终获得的是一双隐形的翅膀,是一份无与伦比的人生。因为阅读,是一种反向的永生;阅读,会让有限的生命变得更为精彩而丰盈。(来源:本报读者)

观点荟萃

运动和不运动的人生,差距到底有多大?

文/余 生



前段时间,朋友小默失恋了,他整个情绪变得特别低沉,做什么事都提不起精神,见面不是唉声叹气就是沉默不语。可最近再见到他,却发现他的精神状态好了很多。

原来,他有一个喜欢运动的朋友不忍心看他在痛苦里挣扎,所以每天都拖着他去跑步。刚开始,小默跑几步就气喘吁吁,感觉快要坚持不下去了。他一度想要放弃,但在朋友的鼓励下,还是选择了坚持。

没想到,他越跑越精神,坏情绪也找到了出口。每次跑完步回到家倒头就睡,不再去胡思乱想。睡眠好了,第二天自然元气满满。小默就这样迷上了跑步,人也逐渐从失恋的阴影中走了出来。

有句话说:“我们不能改变天气,但可以改变心情。”而运动,就是最有效的方法之一。运动可以让人变得自信、乐观,随着奔跑的脚步,仿佛所有的不开心都会随风而逝。运动可能不会帮你解决某个具体的问题,但它可以帮助你调整状态,让你拥有一个积极乐观的心态,去面对生活的风风雨雨。

曾在一档电视节目中看到过一位78岁的奶奶,她一上台就给大家带来一段热情洋溢的拉丁舞,技惊四座。劈叉、托举,被舞伴拉起旋转……表演过程中,每

一个高难度动作,她都做得非常流畅。奶奶说,多年来她一直坚持跳舞,从未放下,虽然已经78岁,却还保持着强健的体质和年轻的心态。是啊,运动能够唤醒肌肉,增强人的体质,不容易被疾病钻了空子,人也自然更显年轻健康。可我们很多人,总是习惯一边羡慕着别人,一边又暴饮暴食、久坐久卧,等身体发福、浑身长满赘肉,又开始感叹岁月无情。其实每个光鲜的背后,都是无数的坚持。越运动,越美丽。运动,是最天然的保养品,也是对岁月最好的武器。

看过这样一句话,“去运动吧,哪怕运动5分钟、10分钟,也比坐着、躺着更接近你想要的状态。”运动是回报率最高且不会让人后悔的投资,当你开始爱上运动,健康也会爱上你。

网友小王分享过一段他的故事。几年前,他患上了非常严重的颈椎病,必须住院治疗。医生在给他推理病因时发现,问题都出在他自己身上。平时工作面对电脑一盯就是一天,下班回到家就窝在沙发里继续低头玩手机、打游戏。

医生再三叮嘱,一定要多运动,小王从此开始改变,每天都要约朋友去篮球场打一會兒籃球,外加晨跑5公里。坚持几年后,运动已经成为他的习惯,他的身体也变得越来越健康,再也生过大病。正如那句话所说,“运动的作用可以代替部分药物,但是所有的药物都无法代替运动。”

运动,就是解决烦恼,拥抱生活和自我改变的一味良药。运动的人和不运动的人,过的是截然不同的人生。有人说,“所有你想要的样子,都得靠自己来雕刻。”所以,去运动吧,你现在运动时流的每一滴汗,都不会辜负未来的你。(来源:读者)



春满校园

广厦大学 徐毕涵 孙朔平/摄



开卷有益

常做思维的体操

袁隆平

我成长在一个重视教育的知识分子家庭。虽然童年在战火纷飞中度过,但父亲对我和兄弟姐妹的教育从未放松,不管辗转到哪里,都首先为我们寻一所学校读书。母亲是我教育的启蒙者。小时候,她常常把孩子们聚在一起,教我们学英语,用故事激发兴趣、启迪心智,讲做人做事的道理。就是从母亲那里,我知道了创耕耘、植五谷的神农氏。

家庭教育培养了我热爱读书的习惯。每到一所新学校,我就打听学校有没有图书馆。读西南农学院农学系时,我也是学校图书馆的常客。不同于其他同学,我不是在图书馆里读书,而是拿着书到学校旁边的小树林里、小土岗上去读。这是因为我有一个独特的阅读习惯:诵读。拿到一本书后,我不是默看而是喜欢大声朗读。这个习惯是在湖北汉口博学中学读高中时养成的。高一时,学校举行演讲比赛,我和班里另外两名参赛选手选定演讲稿,早起相邀到宿舍楼顶上放声朗读。从那时开始,我发现放声朗读是一种很好的读书方法:它可以强化记忆,刺激思维,加深对文章的理解,还可以训练普通话,锻炼肺活量。

参加工作后,我依然保持这一读书习惯。开口诵读使我从感性、直觉上去认识、体验书中的精髓,主动消化和吸收。诵读还是一种“思维体操”,可以使大脑皮层的抑制和兴奋达到相对平衡,让血流量和神经功能处于良好状态。每每诵读后,再投入到田间地头研究杂交水稻,我的思维会特别活跃,精力也格外充沛。我现在有时间依然会戴上老花镜,对着书本大声诵读。

我是一个兴趣广泛的人。工作后我常会拉小提琴自娱,我还热爱运动,游泳技术过硬,排球、象棋也经常练习。对于读书,我同样认为不妨兴趣广博一点;除了业务书,我还爱看文史、地理和世界文学名著,比如莎士比亚戏剧、泰戈尔诗歌、《简·爱》、《呼啸山庄》等,而且我喜欢读英文版。这可以让我“一箭双雕”,既读了作品,又学习了外语。

当然,光读书是不够的,读书要与实践相结合,对科研工作来说更是如此。我常和学生们说,电脑和书本里种不出水稻,要多联系实际,多到试验田走走看看,把论文写在稻田里,写在大地上。

我一生有两个梦想,“禾下乘凉梦”和“杂交水稻覆盖全球梦”。我将继续发扬老骥伏枥的精神,进一步挖掘杂交水稻的产量潜力,为保障我国及世界粮食安全、促进世界和平与发展贡献力量。我希望更多的年轻人愿意学习农学专业。今天的农业早已不再是“面朝黄土背朝天”的行当,现代农业已进入分子水平时代,是现代高科技的一部分。正值农历新年,我许下新年心愿:牛气冲天,亩产三千!(来源:人民日报)

诗情画意

还没有听到雷声
一只轻快的小鸟
穿过森林的眼睛
衔来一根五彩的丝线
飞进我的梦中

相约五月

冉咏梅

时光的鼓点频率并不高
我的心跳开始拔节
在蓝天白云的邮筒中
我收到土地膨胀的消息
植物跳出的舞步
让我热泪盈眶
思绪直聃

五月不经意奏响的旋律
令季节生动
时间从容
让人影
匆匆

(来源:本报读者)



乐生活

一看二压三捏四闻

专家支招辨别优劣乳胶枕

文/张旭东

乳胶枕头是近几年兴起的寝具“宠儿”,但面对五花八门的品牌和广告,消费者应该如何科学选择?青岛市消费者权益保护委员会给出了一些选购技巧。

青岛市消费者权益保护委员会建议,消费者在选购乳胶枕头时,不要盲目听信“纯天然”“泰国进口”等宣传,而应通过“看、压、捏、闻”等方式来甄别产品优劣。乳胶枕头应无明显的色差、裂缝、污渍、杂质等,颜色为乳白色,或者米黄色,表面应为哑光。如果枕头的颜色非常白,表面有油腻光泽,可能是添加了着色剂。

同时,消费者可用手按压乳胶枕头来感受。弹性好的乳胶枕头按压时反馈给手部的力量较大,按压后能迅速恢复到原来形状;弹性差的乳胶枕头按压时疲软无力,形状恢复慢。

此外,如果消费者用手捏乳胶枕头,好的乳胶枕头应有明显弹性,不易断裂;如果拉扯时感觉乳胶枕头没有弹性,并有撕裂倾向,表明枕头质量不好。青岛市消费者权益保护委员会还建议消费者贴近乳胶枕头闻一闻。由天然乳胶制成的乳胶枕头有一股淡淡的橡胶味,但无刺激性气味,如腥味、石油味、动物膻味和骚味等;如果乳胶枕头有明显香味,表明枕头中可能添加了香精,以掩盖异味。

在使用乳胶枕头过程中,专家建议不能长期让重物压着乳胶枕头,不要置于潮湿环境,也不要暴晒。(来源:科技日报)