



广厦控股集团有限公司主办  
www.guangsha.com

2022年6月  
**18**  
总第699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

## 获“鲁班奖”一次性奖励 100 万元 东阳出台工程创优奖励新政

据《东阳日报》报道 为进一步鼓励建筑企业走高质量发展之路,提升东阳建筑业核心竞争力和城市品质形象,日前,东阳市出台了《关于给予建筑工程创优奖励的实施意见》,奖励力度为有史以来最大,奖励金额也为金华地区最高。

具体而言,有以下奖励措施:获中国建设工程鲁班奖,一次性奖励 100 万元;工程在东阳市域内的,再奖励 50 万元;获中国土木工程詹天佑奖、国家优质工程金奖,一次性奖励 50 万元;获国家优质工程奖一次性奖励 30 万元;东阳市域内的工程获浙江省建设工程钱江杯,一次性奖励 20 万元。

东阳建筑业历史悠久,底蕴深厚,综合实力长期居国内领先地位。全市现有民营建筑企业 452 家,其中特级资质企业 7 家,一级资质企业 72 家。东阳建筑企业是当之无愧的“创优大户”,每年创“鲁班奖”1 至 3 座,获国家优质工程奖 5 项以上,省级优质工程奖 60 项以上。截至目前,东阳建筑企业累计创“鲁班奖”46 座,数量保持全国县级第一。

“如今,建筑市场的竞争很大程度上就是品牌的竞争,谁拥有的精品工程多,谁拥有的市场空间就大。因此,我市新出台了建筑工程创优奖励政策,目的是激励建筑企业强化品牌意识,争创精品工程,进一步提升东阳建筑业的影响力和美誉度。”东阳市住建局相关负责人表示,此外,东阳市域内具有代表性、示范性的建筑工程较少,也需要在政策层面鼓励和引导东阳市域内建筑工程创优夺杯。(陈巧颖)

## 陕西路桥联合体中标 25.7 亿元高速公路项目

本报讯 近日,由陕西路桥集团牵头的联合体成功中标京昆高速公路蒲城至涝峪段改扩建工程路面、交通安全设施及机电工程施工 JK-ZC01 标段,中标价逾 25.7 亿元。

京昆高速公路蒲城至涝峪段改扩建工程起自京昆高速(G5)与榆蓝高速(G6521)相交的东杨枢纽互通立交,向南沿既有道路以两侧加宽为主进行改扩建,止于京昆高速(G5)涝峪互通立交。项目全长 164.3 公里,其中改扩建路段长度为 125.87 公里。共划分为 2 个标段(JK-ZC01、JK-ZC02 标段)。陕西路桥中标的 JK-ZC01 标段长度约 93.37 公里。(本报记者 班艳民)

## 集团党委开展迎七一主题观影活动

本报讯 近日,集团党委印发通知,要求各下属企业、控股集团各有关部门认真组织开展“忠诚敬业,砥砺前行”迎七一主题观影活动,激发广大员工的干事创业热情,凝心聚力,进一步弘扬新时代广厦精神。

本次观影影片为《奇迹·笨小孩》,影片是中宣部国家电影局重点电影项目,也是建党百年重点献礼片,描述十八大以后新时代年轻人在深圳创业的故事。该片用平实的叙事手法,从人性层面彰显中国人不畏艰难的奋斗精神,同时赋予了中国青年一代扛起家国重任的使命。

通知要求,各企业、各部门要高度重视,及时组织本单位、本部门人员观看影片,并认真撰写心得体会。要深刻领会,学深悟透,深入学习领悟影片所传达的不惧困境、勇毅前行,坚持到底、勇于突破的价值理念。广大干部员工要以此次观影活动为契机,持续改进工作作风,全面提升能力素质,将观影带来的深刻感悟转化为奋发进取的实际行动,迎难而上、担当作为,推动集团改革发展取得新成效、新突破。(金蜜)

## 广厦男篮正式集结备战新赛季

本报讯 6月8日,广厦男篮队员在天都城训练基地各种器械前挥汗如雨。

自4月26日总决赛之后,广厦男篮全队便进入假期各自休整。直到近日,除了被征调的国字号队员和仍在养伤的队员外,其他队员陆续归队,重新投入训练。

这次集结意味着球队的新赛季备战已经正式开启,不过由于人员尚不齐全,目前队伍只能和青年队一起训练。

此前,孙铭徽、朱俊龙两名主力队员已随国家男篮前往广州长隆进行集训,备战将于六七月举行的男篮世界杯预选赛和亚洲杯赛事。纪卓随国家男篮二队一起在北京体育大学集训,续峻玮则入选国家 U18 青年男篮集训。6月8日,中国三人篮球国家队宣布正式确定了即将参加亚洲杯、世界杯、U23 国家联赛的阵容,其中广厦男篮双胞胎兄弟赵嘉仁、赵嘉义入选了 U23 队伍。

队中多人穿上国家队战袍,有幸为国出征,也是对广厦男篮实力的认可。另一方面,做了脾脏手术的胡金秋和做了颈动脉手术的赵岩昊两名主力队员目前仍在养伤恢复期间,暂时不会归队训练。

与此同时,广厦男篮主教练王博也进入了国家男篮集训队担任助理教练。据了解,在王博征调期间,广厦男篮的训练暂时由教练员夏金强代为指挥。

虽然现阶段队伍人员不整,只进行一些适应性训练,但在场每一名队员劲头都很足。期待广厦男篮在下赛季取得更加优异的成绩。(戚珊珊)

## 砥砺前行 担当奋进

以匠心品质铸就杭构品牌

# 杭州超高建筑生长记

《杭州日报》记者 王昭奕 通讯员 吕翔 杭建宣

早上 6 点,几辆混凝土搅拌运输车经过 2 小时的“跋涉”,到达杭行路上的施工现场。混凝土从搅拌车滚筒放进车载泵车料斗,经过泵车泵送,随后顺着管道源源不断输送到 200 多米高的楼层上,工人们精密配合,把混凝土准确浇灌进建筑模板中,浇筑过程必须一次完成……

在杭州的城北,一座 58 层 285 米高的超高层建筑“万象城”,正在悄然“生长”。大楼节节升高的背后,是材料的改良和技术的进步。

### 超高层混凝土泵送的三个难题——距离、高度、温度

钢筋、混凝土、支架、模板……一点一点搭起这座万象城,而这些材料里,混凝土是最关键的“血肉”,关系着建筑的寿命。

“一层楼所需混凝土有近千立方米,要从早晨 6 点一直打到晚上 10 点,一刻也不能停。”杭构集团仁和生产基地总工程师曹春农说,“高度高、用量大、运输距离长,这就对混凝土的工作性能要求非常高。”

市场上,一般建筑用的混凝土大都为 C30 混凝土。“C30 的强度几乎可以适用于所有工业与民用建筑物,但是超高层建筑就需要用到 C60,就是每平方米可承受约 600 吨的压力。楼层越高,其承载力、抗压能力也越大,对混凝土的强度要求也越高,强度高的混凝土黏度大,超高层泵送难度同比增加。”曹春农解释,10 米、50 米、100 米,再到 200 米,管道的压力会越来越大,混凝土的输送容易出现“堵塞”。远距离运输是考验混凝土性能的一

大关键。“混凝土工作状态是很难长时间保持的,但是我们距离项目有 18 公里,高速口还会遇上堵车,2 小时是打底。”曹春农在项目上,也是出了名的考虑周全。

除了运输难题,一天中早中晚的温度和湿度变化也会影响混凝土的工作性能。“如果外界早晚温差大,会引起混凝土坍落度损失的波动,从而影响混凝土的工作性能,外界湿度降低也会加速混凝土坍落度损失。”曹春农说。

### 改善混凝土性能的一个关键——外加剂

解决问题的突破口,就在于“混凝土外加剂”。

“这种看起来很像洗洁精的液体,它的作用却不容小觑。只要加进去一点点,就能改变混凝土的性能。”曹春农介绍,混凝土外加剂可以调节混凝土的流动性,保证泵送到 200 米高也不容易出现堵管问题,也可以增加混凝土工作状态保持的时间。

一般而言,每立方米混凝土只需使用 2 至 5 公斤的外加剂,不过,这项技术研发起来却并不简单。

混凝土的组成材料有六大类,分别是水泥、砂、石子、水、外加剂和掺合料。“它的质量主要取决于组成材料的性质与用量,合理选用材料,才能配制出满足工程技术要求的混凝土。”曹春农在现场向记者展示了多次对比后才选出的洞庭湖天然砂,“这还不是关键,关键是,每个批次的原材料都会发生细微变化,一旦出现变化,外加剂的配方和用量也要及时调整。”

通过外加剂配比创新,又经过技术团队一次又一次的提前试拌,确保每次供应的超高层 C60 混凝土坍落度筒排空时间小于 3 秒,工作性能保持 3 小时以上,来保证混凝土具备 200 米以上超高层泵送的能力。

“让高强度等级的混凝土具有足够低的黏度,良好的黏聚性和保水性,足够的经时损失,这正是超高层建筑施工所需要的。”杭构集团仁和生产基地还会从生产到输送到现场浇筑进行全方位质量控制,在每次超高层远距离大量高强度混凝土生产供应时,技术试验部门从开始到结束,都有专人在施工现场,控制好混凝土的稳定性。同时,对发车频率进行把控,根据现场泵送速度和施工进度,保持每台泵一小时发 3 至 4 车混凝土。

“到现在为止,从下至上共实施了 106 次高强度 C60 混凝土泵送,没有发生过一次混凝土堵管问题。”曹春农说,日前,已高质量完成主楼 50 层、标高 215 米结构节点施工段目标。

### 多种新材料在杭州建筑广泛应用

“向上”拓展空间是城市发展的必然趋势。近年来,杭州的超高层建筑如“雨后春笋”般拔地而起,城市面貌焕然一新。

“随着超高层建筑的高度频繁刷新,基础施工质量的重要性愈发明显,这也对建筑材料的应用有了更高的要求,对杭州建材企业来说也是转型升级的好机会。”杭



州市建筑企业管理站相关负责人表示,杭州超高层建筑在新材料的应用上实现了突破与创新,高耐久性混凝土、防锈钢筋、防虫蛀材料、新型保温材料、新型墙体材料等行业快速发展,都在为超高层建筑保驾护航。

新型墙体材料的高质量发展,也是超高层建设的“基石”。品质优良的新型墙体,已成为评判高品质建筑的一个重要标准。目前,杭州市面上的新型墙体有 30 多种,其中,加气混凝土砌块利用工业废渣和尾矿,通过加气加压的方式制成,产品性能不仅保温隔热、防火性能好,而且还轻质多孔,成为超高层建筑市场上的“香饽饽”。

“在杭州,新型墙体产量占墙体总量的比例已经达到 99.9%。”杭州市建筑企业管理站相关负责人介绍,接下来,还将出台相关政策鼓励新墙材和预拌砂浆企业加快技术升级改造和产品推广应用。

在材料监管方面,杭州也开启了智慧监管的新模式。“例如,在混凝土质量溯源控制上,我们还开展了混凝土全链条管理系统建设,动态监管平台可实现从生产基地到建筑工地的全流程在线监管,用智能化手段提升行业管理水平。”杭州市建筑企业管理站相关负责人表示。

## 央视专题报道广厦男篮 篮球是坚持的力量

再次降级。

2004 年,沈阳军区男篮撤出了沈阳军区体工大队的编制,随后在 2005 年 4 月球队被广厦控股集团整体收购,并落户浙江,组成了现在的浙江广厦男篮。

2006 年,浙江广厦获得 NBL 冠军,并通过了 CBA(中国男子篮球职业联赛)的准入评估,成为 CBA 联赛的正式成员。在 CBA 的首个赛季,浙江广厦仅获得联赛第 14 名。

2007-2008 赛季,他们聘请了曾经是八一男篮功勋教练的王非出任球队主教练。王非带来的改变立竿见影,进入 CBA 刚刚第二

个赛季的广厦队获得常规赛第八名,成功打入季后赛,随后的两个赛季,广厦不停地积累人员,吉林的新虎王博、大外援拉莫斯、中国台湾球员林志杰相继加盟。广厦也连续三年打入季后赛。

2009-2010 赛季,广厦不但获得常规赛第三名,更在季后赛首轮以 3:0 战胜江苏队,历史性地第一次打入季后赛半决赛。

2010-2011 赛季,就在广厦男篮蒸蒸日上之时,主教练王非却因为身体原因选择了辞职,虽然 2012-2013 赛季,广厦男篮又找回王非做了主教练,但在赛季结束后,王非再次

因为身体原因辞职。

2013 年 4 月 14 日,浙江广厦俱乐部官网宣布,俱乐部同意王非的辞职要求,李春江正式接替王非,成为浙江广厦队主教练。

2013 年 6 月 5 日的一场对抗赛上,浙江广厦队迎来了他们的新任主教练李春江,这也是广厦队继王非之后,又一次聘请“冠军教练”。

执教广东队十三年间,李春江七次率队问鼎总冠军,成为 CBA 历史上夺冠次数最多的主教练。在 2013 年辞去广东队主教练之职后,休整半年的李春江同浙江广厦签订了一份长约。在这份合约中,最让外界关注的就是关于球队战绩的内容,李春江承诺,带领球队前三年打进四强,争取五年内打进总决赛。

2013-2014 赛季,这支平均年龄只有 21 岁的浙江广厦队重新起航,虽然球队缺少比赛经验,有些球员甚至还是第一次参加 CBA 联赛,但是在李春江眼里,这支青年军正如当年执教的广东宏远队一样,成长空间非常大。

(下转第二版)



## 全部结顶

据《浙江日报》报道 6月9日,在舟山市岱山县,浙江省重点建设工程——黄泽山中转储运基地二期项目 16 座储油罐,1 座消防水罐实现全部封顶。据悉,该项目计划在年底具备投运条件,届时该基地油品仓储能力将由现在的 151 万立方米扩容至 255 万立方米,进一步增强绿色石化基地油品保供能力,促进浙江自贸试验区油气全产业链发展。图为黄泽山中转储运基地二期项目消防水罐内景。

(朱将云 沈韬 文/摄)

# 落实主体责任 强化安全生产

今年6月是第21个全国“安全生产月”，主题是“遵守安全生产法 当好第一责任人”。连日来，杭州建工、陕西路桥、东阳三建、广厦建设等企业陆续启动“安全生产月”活动，并结合企业实际，精心组织、周密部署，确保各项活动有序开展，取得实效，为党的二十大胜利召开营造良好安全环境。

## 夯实安全责任 抓牢各项工作

**本报讯** 5月31日，杭州建工集团第21个“安全生产月”启动仪式及“智慧工地”施工观摩会在公司承建的杭政工出[2020]9号计算机、通信和其他电子设备制造业项目举办。公司董事长张汉文、党委书记、副董事长郑育辉、总经理宋志刚等参加活动。

启动仪式前，公司组织开展了“智慧工地”施工观摩会，相关人员从项目申报流程、评价标准解读、施工建设方案、保障工作推进、智慧工地应用前景等方面进行了详细介绍，帮助项目管理人员更深刻地理解掌握“智慧工地”的建设标准和要求，进一步规范项目安全文明施工和标准化建设，让智慧化管理为企业高质量发展赋能。

张汉文强调了安全生产的重要性，对今后安全生产管理工作提出三点要求。他希望通

过开展安全生产月活动，全面提升大家的安全管理意识、水平和安全文明素养，并要求大家要从内心深处真正形成对安全生产高度负责的意识，把自身作为安全生产主体责任人，积极主动参与安全生产管理，落细、落实各项安全生产工作，杜绝生产安全事故发生，确保实现全年安全生产目标和建设目标。

“安全生产月”期间，杭州建工将陆续开展相关主题学习、应急演练、竞赛比武、“五个一”活动、“安全隐患即时抓拍(随手拍)”等活动，推动安全宣传学习落实到个人、落实到心里，增强全员安全意识，提升全员应急管理能力和安全生产素质，全面落实安全生产主体责任，有效防范和遏制重特大事故发生，以月促年确保集团2022年安全生产形势平稳，使安全生产工作步入新台阶。(鲍华钢 刘 愈)



## 营造浓厚氛围 守牢安全底线

**本报讯** 6月1日，陕西路桥集团2022年度“安全生产月”活动在京昆高速公路改扩建JK-C07标项目洋河桥施工现场举行。公司董事长周恩德出席启动仪式。

启动仪式上，周恩德强调，要充分认识开展“安全生产月”活动的意义，牢固树立安全发展理念，强化红线意识、责任意识和风险意识；要抓住时机，全面深化推动安全生产专项整治；要加大宣传教育力度，全面营造安全文化氛

围；要层层压实责任，做实做细安全基础管理工作。

仪式结束后，参加活动在“安全生产月”横幅上签名并合影留念。同时，公司还开展了绳索打结、心肺复苏、创伤包扎等体验活动。通过此次活动开展，强化了全员安全生产意识，进一步树牢了安全发展理念，全面推进安全生产标准化建设，促进公司安全形势稳定健康发展。(王 磊)



## 加强安全监管 遏制事故发生

**本报讯** 近日，东阳三建印发通知，要求公司各部门、各区域(分)公司、项目部认真贯彻落实公司制定的《2022年“安全生产月”活动方案》，树立安全生产红线意识，强化各区域(分)公司、项目部主

体责任，加强安全生产监管能力，坚决遏制各类安全事故的发生，实现公司安全生产形势稳定向好，确保公司安全健康发展。

“安全生产月”期间，东阳三建将广泛

开展安全生产宣传活动，强化各类安全生产知识教育培训，营造良好安全氛围，提升全员安全意识；加强现场安全排查，落实隐患排查治理工作，公司安委会将对各区域(分)公司、项目部安全生产情况进行检

查，对存在严重安全隐患、检查后拒不整改的进行严肃处理；组织开展建筑施工安全生产应急演练，切实增强项目管理人员及作业人员的安全防范意识，提高自救、互救能力。

## 大力推广篮球运动 广厦男篮走进星华实验学校

**本报讯** 6月2日，浙江广厦篮球俱乐部副总经理鞠海峰一行受邀出席由杭州市临平区星华实验学校举办的首届“星华杯”校园篮球联赛闭幕式。

活动期间，广厦二队队员拜克拉克、赵佳一两名小将为在场观众献上了一场精彩的扣篮秀，引来学校师生们欢呼声不断。表演结束后，鞠海峰代表俱乐部向星华实验学校赠送篮球和球衣，并表示，希望未来能够与星华实验学校紧密合作，一同为中国篮球事业添砖加瓦。

多年来，广厦篮球俱乐部深耕青训，不断改革创新、锐意进取，与省内多所学校开展合作，篮球教学与课堂教学两手齐抓，深度实现了体教结合。本次篮球进校园活动，也是广厦篮球俱乐部在原有体教合作的路上做出的新探索。未来俱乐部还将继续大力推广篮球运动，用实际行动影响更多青少年在课余时间走向球场，在促进青少年健康成长的同时，为中国篮球事业培养更多篮球人才。(刘心心)

## 喜迎二十大 永远跟党走 奋进新征程 陕西路桥团委开展主题活动

**本报讯** 5月31日，陕西路桥集团团委开展“喜迎二十大 永远跟党走 奋进新征程”主题活动。

此次活动旨在更好传承五四精神，引导鼓励公司全体团员青年继承和弘扬共青团光荣传统，不断增长才干、建立新功，为公司高质量发展贡献青春力量。

公司青年团员一行参观了陕西省团史馆，团省委唐杰老师从“五四”爱国运动的爆发和中国共产党青年团的成立讲起，大家深切感受到了中国共产党领导的青年运动在新民主主义革命时期、社会主义建设时期、改革开放时期、新时代中国特色社会主义时期的发展和壮大，回顾了陕西共青团第一个团支部成立以来的发展历程，并通过观看图片、文字资料、视频等方式，深刻了解了陕西共青团的发展轨迹和光辉历程。大家还参观了八路军西安办事处纪念馆，缅怀革命先烈。

通过本次主题活动，广大青年团员深刻认识到今天的幸福生活是无数先烈用



鲜血和生命换来的，更加明确了作为新时代陕西路桥人肩负的历史使命，增强了大家的历史责任感和民族使命感。大家纷纷表示，要立足新发展阶段、贯彻新发展理

念、融入新发展格局，弘扬“五四”精神，用热情、热爱、热心为推动陕西路桥高质量发展做出积极贡献。

(王 拓)

### (上接第一版)

李春江个性鲜明的执教风格，不管是在场上还是场下，对这批年轻球员都具有深刻影响。李春江执教的第一个赛季，广厦队以常规赛第五名的成绩打进了季后赛，并在缺少主力核心林志杰的情况下，赢下了季后赛第一场对阵北京首钢队的比赛。

虽然广厦队赢下了季后赛第一场比赛，但是面对势头正盛的北京首钢队和坐拥近2万名观众的五棵松体育馆，广厦队连输两场。李春江执教的第一个赛季，广厦队以总比分1:3止步季后赛首轮。虽然没能闯进四强，但是联赛排名第五的成绩，还是得到了球迷们的肯定。

李春江接手广厦队的前四个赛季，均止步于季后赛首轮，离他承诺的五年内闯入总决赛只剩下一个赛季的时间了。尽管这四个赛季广厦队在季后赛没能再进一步，但是李春江却通

过这四年的时间，培养出胡金秋、孙铭徽和赵岩昊三名年轻球员，让他们成为了广厦队的核心基石。

2017-2018赛季是李春江执教广厦队征战的第五个赛季，也是他实现打进总决赛承诺的最后一个赛季。队员们从初出茅庐的“菜鸟”逐渐成为球队核心，这时的李春江已经有足够的底气去冲击这个目标了。

2017-2018赛季，浙江广厦以常规赛排名第一的成绩打进季后赛，并淘汰深圳队，闯进半决赛，和山东队上演了CBA历史上第一次“抢七”大战。

艰难赢下“抢七”大战的广厦队，在总决赛中遭遇了辽宁队的强硬冲击，最终以0:4不敌辽宁队。辽宁队的更衣室是欢乐的，广厦队的更衣室并不伤感，因为这是他们第一次打进总决赛，他们虽败犹荣，他们需要继续打磨。

2018年，广厦队创造了队史最好成绩亚军，而这一年广厦队还迎来了另一个变化，就是此前杭州的主场因亚运会升级改造，于是他们将主场搬到了浙江诸暨。

2019-2020赛季，李春江遭遇了黑马福建队的爆冷淘汰，这场比赛前李春江还给孙铭徽颁发了常规赛最具进步球员奖项，但是这场比赛，全华班出战的广厦队在单场淘汰的季后赛首轮中，不敌福建队，这次失利也成了李春江同广厦队解约的导火索。

2020-2021赛季，由于广厦队开局不利，李春江提交辞呈，1982年出生的助理教练王博临危受命，最终带领广厦队以23胜13负的战绩位列常规赛第七名。

2021-2022赛季，王博被正式任命为广厦队主教练。和李春江不同，性格温和的王博被称为“儒帅”，在场边指挥比赛的王博冷静优雅，从

不对球员大声咆哮。2022年3月29日，CBA颁发了常规赛最佳教练奖项，王博带队以常规赛81.6%的胜率排名常规赛第二，获此殊荣。他也成为浙江广厦队队史第一位获此殊荣的教练员，而这也是王博担任主教练职位之后第一个完整赛季。队中内线主力胡金秋也凭借常规赛场均21分7.6个篮板获得最有价值球员称号。

2021-2022赛季，王博和他的广厦队给大家带来太多的惊喜，但是再次和辽宁队在总决赛中相遇，缺少胡金秋和赵岩昊两大主力的广厦队上演了和四年前同样的结局，以0:4不敌辽宁队。

报道最后说，如果说广厦队第一次冲击冠军未果，是因为太年轻缺少经验，那么这一次可以说是缺少那么点运气，如果两名主力没有缺阵，这将是一场非常精彩的系列赛。

(本报记者 赵 艳)

## 促营收 增效益 降成本

### 陕西路桥召开经营分析会

**本报讯** 6月8日，陕西路桥召开五月份经营分析会。公司党委书记、总经理石强出席会议。

会议通报了集团公司、各分支机构五月份完成营收、新承接业务量、实现利润等主要经济指标完成情况以及总部与各单位重点工作进展情况。各分(子)公司负责人汇报了当前工作中存在的问题和需要协调解决的相关事项。公司各分管领导对重点项目生产施工、促营收考核、党风廉政建设、资质扩展升级、信息化建设、“送清凉”等工作进行了安排部署。

石强对下一阶段工作提出七点要求：一是在促营收、增效益、降成本方面持续发力。梳理营收计划，全面统筹抓好关键项目。二是加快通途物资公司经营业务扩展，多渠道提高营业额。三是市场开发继续紧盯现汇项目，各单位与财管中心及时对接形成筹资方案，防范投融资风险。四是加快新设机构运行优化，各单位与财管中心及时对接形成全面运转。五是各单位要时刻筑牢安全生产防线，强化安全管理意识。六是务必做好职工防暑降温工作，确保高温季节一线职工安全度夏。七是各级管理人员要充分认识到当前促营收面临的压力，坚定信心稳步推进，确保各项工作高质量完成。(任文华)

## 杭安公司中标 超高层项目综合机电工程

**本报讯** 近日，杭安公司中标城北万象城综合机电工程，中标金额超亿元。

华润杭州城北二期购物中心(万象城)项目位于杭州余杭区。项目占地面积6.2万平方米，建筑面积约47万平方米，分地下3层和地上58层，建筑高度为285米。该项目是华润置地杭州倾力打造的城市新标杆，建成后为大型购物中心、高端写字楼、配套商业等。

此次中标是继华润义鸟项目后杭安公司与华润置地的第二次合作，也是公司近期在杭州承接的大型商业综合体之一，进一步夯实了杭安公司在高端民用市场的品牌效应。(杨 昱)

## 服务周到 值得信赖 杭构·砼二分公司收到致谢锦旗

**本报讯** 4月30日，杭州机场轨道快线文三路—沈塘桥区间最后一方混凝土浇筑完成，标志着亚运会重点配套工程杭州机场轨道快线全线贯通。5月20日，杭州机场轨道快线工程轨道工程施工III标段项目部专程来到杭构·砼二分公司，送上印有“服务周到 值得信赖”字样的锦旗，并对公司长期以来的配合与付出表示感谢。

杭构·砼二分公司供应了杭州机场快线西溪湿地站、3号风井的主体混凝土以及西溪湿地站和文三路站区间的铺轨混凝土。机场快线的铺轨项目是交叉作业且处在闹市区，施工条件有限，这也是公司在供区内里施工难度最大的项目。分公司全体员工齐心协力，以服务为核心，致力解决生产、技术、车队等问题。尤其是面对文三路站路程远、堵车严重、难度系数大等困难，公司技术科工作人员24小时现场蹲点，混凝土从地面经过20多米溜槽到罐车，通过“小火车”牵引，运送至5公里外的施工点，再通过固定泵车泵送400米，实现浇筑。“小火车”一进一出40分钟后，还需泵送400米远，对混凝土保水性、泵送性要求极高。分公司凭借过硬的供货实力，圆满完成浇筑。

从去年年底至今，公司共为杭州机场快线相关项目供应混凝土近1.2万立方米。(高菊敏)

## 台州速派餐饮管理公司开业

**本报讯** 5月31日，台州速派餐饮管理有限公司开业。速派集团总经理余雄飞等出席开业仪式。

台州速派总经理王宏在欢迎辞中表示，台州速派将围绕公司核心价值观，缔造优秀团队，立足台州团餐市场，进一步整合资源，为客户提供更完善的服务，做客户信赖的长期伙伴。

余雄飞表示，速派作为全国领先的综合性团餐知名品牌，先后为G20杭州峰会、世界互联网大会等国内外大型会议活动提供餐饮保障服务，公司餐饮保障业务已布局全国。目前，速派已投资建设有30多个仓配中心、6大中央厨房，服务了600多家政府机关、大型企业单位。台州速派的成立标志着速派正式进驻台州市场，希望台州速派认真践行“用团膳让生活更美好”的企业使命，用实际行动，让台州客户的生活更加美好。未来，速派集团将继续探索新思路和新增服务模式，为台州区域市场进一步发展提供强有力的保障。

开业当天，台州速派餐饮公司还开展了第一次企业文化培训。(曾东财)

# 把握政策机遇 推动企业发展

编者按:为认真贯彻落实党中央“疫情要防住、经济要稳住、发展要安全”的要求和国家33条稳经济措施,浙江省政府、杭州市政府、金华市政府、东阳市政府相继推出一系列稳住经济一揽子政策措施。本报今天特推出专栏,摘录与广厦相关的政策内容,为有关人员提供參考。

## 浙江省:加大财政和金融支持力度

### 财政支持措施

进一步加大增值税留抵退税政策力度

加快退税进度,确保现有可退增量及存量留抵税额退税2022年5月底前大头落地,6月底前基本完成。

加快财政支出进度

加快涉企资金兑付进度,推进资金精准下达、落地见效。

加快地方政府专项债券发行使用并扩大支持范围

优化专项债券投向领域,特别是对符合条件的新型基础设施和新能源项目予以优先考虑。

扩大政府性融资担保业务规模和覆盖面

聚焦受疫情影响重点行业,对小微企业给予担保额度、期限、费率等政策倾斜。深化银担“总对总”批量担保合作模式,进一步简化业务办理手续,优化审批流程。强化出口信用保险支持作用,短期出口信用保险保费扶持比例不低于60%,鼓励各地政府结合实际提高扶持比例至80%,单个企业最高不超过500万元。

加大稳岗支持力度

优化失业保险稳岗返还政策,将大型企业返还比例提高至50%。拓宽失业保险留工补助政策受益范围,扩大至受疫情严重影响暂时无法正常生产经营的所有参保企业。各地结合实际,对企业招用毕业年度高校毕业生按每人不超过1500元

的标准,发放一次性扩岗补助,与一次性吸纳就业补贴不重复享受,政策执行期限至2022年底。落实企业基础研究投入税收优惠政策,企业用于资助基础研究的捐赠支出,按规定享受公益性捐赠税前扣除政策。

### 金融支持措施

实施还本付息政策应延尽延

用好无还本续贷、中期流动资金贷款、随借随还等“连续贷+灵活贷”贷款模式,对符合续贷条件的企业,做到应续尽续。加快已授信企业贷款放款进度,对照复工达产白名单企业清单,逐户明确信贷支持方案,对符合条件的企业原则上应贷尽贷,及时给予流动资金补充。用好联合会商帮扶机制。

继续推动综合融资成本稳中有降

进一步加大金融机构让利力度,做到各类手续费应免尽免、应减尽减。

加大基础设施和重大项目建设金融支持

针对水利、交通等基础设施项目、重大产业项目、重点民生项目建设需求,指导政策性、开发性金融机构投放更多更长期限贷款,引导商业银行加大信贷投放力度,适当延长贷款期限,积极吸引保险公司更大力度投资。

完善住房领域金融服务

加强房地产项目融资服务,保持房地产信贷平稳增长。积极对接有并购需求的房地产企业,主动

提供并购金融服务。

### 扩投资措施

加快推动交通基础设施投资

推进实施高质量建设“四好农村路”2.0版,实施新建农村公路1800公里、养护工程6000公里。

加快推进城市市政基础设施投资

加快省市级公用“十四五”规划实施类项目建设,重点推进一批快速路、综合交通枢纽等关键项目建设,持续开展城市道路病态整治。加快推进给排水等管网建设改造和城镇生活垃圾治理,2022年新建城镇燃气管网1200公里、完成老旧小区改造不少于600个。加大力度推进多类型地下综合管廊建设,在城市老旧小区改造等工作中协同推进管廊建设,在城市新区根据功能需求积极发展干、支线管廊,合理布局管廊系统,统筹各类管线敷设,加快明确入廊收费政策,多措并举解决投融资受阻问题。纵深推进城市体检工作,完善评估机制,加快实施城市有机更新。

稳定和扩大民间投资

加快推进民间投资的重大产业项目,促进民间投资稳定增长。有序推进“十四五”规划重大工程项目建设,吸引和撬动更多社会资本参与重大项目建设,推广政府和社会资本合作投资建设铁路模式,探索轨道交通项目、保障性租赁住房、新型基础设施等基础设施领域不动产投资信托基金(REITs)试点。

## 浙江杭州:政府专项债券重点投向新型基础设施等领域项目

### 财政支持措施

进一步加大增值税留抵退税政策力度

加快退税进度,确保现有可退增量及存量留抵税额退税2022年6月底前基本完成。加大退税资金调度力度,实现应退尽退。

加快涉企资金兑付进度

市本级涉企资金力争2022年6月底前拨付至市场主体达到60%。加强当年预算资金统筹。

发挥地方政府专项债券带动作用

持续加快项目建设进度,带动提高债券资金支出效率,推动尽快形成实物工作量,不断提高专项债券使用绩效。进一步加大新增专项债券项目谋划力度,扩大专项债券支持领域,提高专项债券需求项目储备质量。积极争取更大额度的专项债券支持,重点投向交通基础设施、市政及产业园区基础设施、新型基础设施和新能源领域项目,力争全年可用专项债券额度居全省前列。

加大稳岗力度

优化失业保险稳岗返还政策,将大型企业返还比例提高至50%,将失业保险一次性留工培训补助政策受益范围,扩大至受疫情严重影响暂时无法正常生产经营的所有参保企业。全面推广“无感智办”,对符合条件的参保单位实行“免申即享”。对招

用2022年度高校毕业生并签订1年以上劳动合同的企业,按每人不超过1500元的标准,发放一次性扩岗补助(与一次性吸纳就业补贴不重复享受),政策执行期限至2022年年底。

### 金融支持措施

实施还本付息政策应延尽延

鼓励和引导商业银行等金融机构实施清单制管理,主动采取延期还本付息,做到应延尽延,对符合续贷条件的企业,做到应续尽续。加快已授信企业贷款放款进度,对符合条件的企业原则上应贷尽贷。

继续推动综合融资成本稳中有降

鼓励和引导金融机构加大让利力度,做到各类手续费应免尽免、应减尽减。用好银行间市场和交易所发债绿色通道,加快企业直接融资。

加大基础设施和重大项目建设金融支持力度

针对水利、交通等基础设施项目、重大产业项目、重点民生项目建设需求,鼓励政策性、开发性金融机构投放更多更长期限贷款,引导商业银行加大信贷投放力度,适当延长贷款期限,积极吸引保险公司更大力度投资。

完善住房领域金融服务

加强房地产项目融资服务,推动建立房地产项目清单,完善融资对接机制,保持房地产信贷平稳增长。积极对接有并购需求的房地产企业,主动提供并购金融服务,支持房地产企业兼并收购优质项目。

### 扩投资措施

加快推进城市市政基础设施投资

加快推进“两环八横五纵八连”快速路网建设,结合道路建设推进多类型管廊建设。2022年完工快速路项目29个,完成老旧小区改造200个,开展城镇未来社区创建不少于60个,加快推进城镇生活垃圾治理,新建供水管网60公里,新建雨水管网60公里,新建污水管网66公里,新建城镇燃气管网260公里。纵深推进城市体检机制,加快城市有机更新。

稳定和扩大民间投资

加快推进民间投资的重大产业项目,促进民间投资稳定增长。有序推进“十四五”规划重大工程项目建设,吸引和撬动更多社会资本参与重大项目建设,推广政府和社会资本合作投资建设铁路模式,探索开展轨道交通项目、保障性租赁住房、新型基础设施等基础设施领域不动产投资信托基金(REITs)试点。

# 人民日报:民营经济只能壮大、不能弱化

刘志强 邱超奕 韩鑫

■ 10年间,我国民营企业数量翻了两番,在企业总量中的占比提高了12.7个百分点。

■ 我国民营企业500强营业收入门槛为235.01亿元,比2020年增加32.97亿元。

“推进科技创新,要在各领域积极培育高精尖特企业,打造更多‘隐形冠军’,形成科技创新体集群。”

“我国是制造大国,要努力提高自主创新能力,加快向制造强国转变。”

“天上不会掉馅饼,一切成就都要通过我们共同拼搏来取得。”

习近平总书记近日在四川考察时,走进民营企业极米光电有限公司,了解企业加强自主创新、产品研发销售、带动就业和当地支持民营经济发展、出台纾困帮扶政策等情况。亲切关怀、殷殷嘱托,让“广大民营企业相关人员倍感温暖、备受鼓舞。”

随着时间的足迹回望,习近平总书记始终牵挂着民营企业的冷暖安危,始终坚定不移地支持民营企业发展——

“我国民营经济只能壮大、不能弱化,不仅不能‘离场’,而且要走向更加广阔的舞台”;

“要坚持‘两个毫不动摇’,落实鼓励引导支持民营经济发展的各项政策措施,为各类所有制企业营造公平、透明、法治的发展环境”;

“党和国家在民营企业遇到困难的时候给予支持,遇到困难的时候给予指导,就是希望民营企业放心大胆发展”;

……

党的十八大以来,以习近平同志为核心的中共中央高度重视,

大力支持,推动和激励广大民营企业奋力拼搏、蓬勃发展,使之成为推进经济社会发展的重要力量。

## 纾困,助民营企业渡过难关

2018年11月,习近平总书记主持召开民营企业座谈会时指出,在我国经济发展进程中,我们要不断为民营经济营造更好发展环境,帮助民营经济解决发展中的困难,支持民营企业改革发展,变压力为动力,让民营经济创新源泉充分涌流,让民营经济创造活力充分迸发。

百年变局和世纪疫情交织,中国经济持续承压,广大民营企业受到不同程度影响。落实党中央决策部署,各地区各部门相继出台一系列纾困帮扶政策,帮助民营企业渡过难关。前不久,《扎实稳住经济的一揽子政策措施》出台,财政、货币金融、稳投资促消费等六个方面33项措施为民营企业送去“及时雨”。

——减税降费,为民营企业缓解资金压力。

“前4月已享受留抵退税688.22万元,享受制造业中小微企业缓缴税费13.78万元,经营稳住了。”“领到减税‘礼包’,广东汕头市佳美针织服装有限公司总经理赖美干劲更足了。”

年内各项留抵退税政策新增退税总额约1.64万亿元;延续实施阶段性降低失业保险、工伤保险费率政策1年,将中小微企业失业保险稳岗返还比例最高提至90%;对当前有困难的企业和职工,给予住房公积金政策支持……“减税降费‘组合拳’全面发力,为市场主体纾困解难。”

——金融扶持,为民营企业化解融资难题。

“企业因疫情停工半个月,复工后急需支付一笔款项。农行

太仓支行及时发放一笔150万元的数字人民币贷款,全程没有手续费,解了我们的燃眉之急。”江苏太仓市亿超新型材料科技公司负责人徐正洲长舒了一口气。

当前,各地区各部门正共同努力,为民营经济注入金融活水。今年以来,人民银行引导市场利率下行0.1—0.15个百分点,带动一季度企业贷款利率同比下降0.21个百分点,至4.4%,为有统计以来的记录低点。金融部门还将适时增加支农支小再贷款额度,用好普惠小微贷款支持工具,促进金融资源向受疫情影响的企业、行业倾斜。

## 共同拼搏,民营经济一定能够实现更大发展

习近平总书记近日在四川考察时指出,全面建设社会主义现代化国家,实现中华民族伟大复兴,前途是光明的,道路是曲折的,还会面临许多激流险滩,要勇于迎接各种风险挑战。

“我们一定牢记总书记嘱托,加强技术创新,加大研发力度,争取早日走出国门,成为世界一流的投影仪生产企业。”极米科技董事长钟波表示,广大民营企业对于未来发展意志坚定、信心十足——

信心,来自巨大的市场需求。销售仅45分钟,智能学习机等产品销售额便超过去年同期全天水平。前不久的一次网上促销活动,让科大讯飞感受到市场暖意。“我国内需潜力巨大,尽管今年公司业务一度受到疫情影响,但随着促消费等举措落地,近期业绩明显回升。”科大讯飞董事长刘庆峰表示。

信心,来自广阔的合作空间。浙江宁波市鄞州区,荣新合金铸造有限公司车间里十分繁忙。“前段时间,正为后续订单发愁

时,‘链主’企业送来塑盟包装大订单,生产线又转起来了。”公司总经理郁彭实说,今年以来,鄞州区经信部门推动龙头企业“点对点”帮扶中小企业,深化产业链协作,“眼前的困难是发展中的困难,一定能在发展中得到解决。”

信心,来自各地区各部门的大力支持。“不到1年时间,我们就完成了6颗低轨宽带通信卫星的设计、总装、试验和出厂工作。”银河航天首席执行官徐鸣表示,作为商业航天领域的民营企业,成立仅4年的银河航天已在通信载荷、卫星平台等领域拥有不俗实力,“有关地区和部门、央企、国企的大力支持,让我们研发更有底气、创新更有动力。”

信心,也来自中国经济的坚实底盘。中国经济韧性强、潜力足、回旋余地广、长期向好的基本面不会改变。这两年,尽管受到疫情影响,面对经济下行压力,民营经济依然展现出旺盛活力和十足韧性。2021年,我国新设民营企业852.5万户,同比增长11.7%。今年一季度,民间投资同比增长8.4%,其中,制造业民间投资增长24.8%。

勇于创新、奋力拼搏,力争一流,许多民营企业满怀信心向未来——刘庆峰说,科大讯飞将持续加大研发投入,力争做出更多一流产品,拓展市场空间;徐鸣说,银河航天将努力提高自主创新能力,为实现高水平科技自立自强贡献更多民企力量;郁彭实说,“中央关怀、政策给力,我们更要奋发有为、不负期待”。

“集中精力把自己的事情办好,不管风云变幻,无论风吹浪打,我自岿然不动。”高效做好统筹疫情防控和经济社会发展工作,中国经济定能行稳致远,民营经济必将走向更加广阔的舞台。

《人民日报》(2022年06月14日01版)

GS 读精神

## 一粒沥青混合料的旅程

南俊

我的故乡在深山里,那里风景优美,景色宜人,为了实现更大的理想,我离开深山,经过层层筛选,我顺利被选中,成为拌合站中的一员。走出大山,看着外面广阔的世界,我感觉非常幸运。经过十几小时运送,我终于来到场站。刚到场站,和我同车的小部分兄弟就被运送到另外的地方,原来他们被随机选中去做“体检”了。拌合站为我们安排了宽敞明亮的居住环境,不远处还有一个大型机械设备,像是一个钢铁巨人,一动不动地矗立在那里。

在拌合站生活一段日子后,我发现“钢铁巨人”是会动的。有一天装载机“中”了我,将我送向“钢铁巨人”的怀抱,我的内心既紧张又兴奋,不知道我将经历什么,装载机将我送入“钢铁巨人”的料仓,经过皮带运送、滚筒加热、温度提升和振动筛的筛分之后,我顺利进入拌缸。在拌臂的搅拌下,我跳跃着,尖叫着,突然四面喷出黑色液体,把我们层层包裹。瞬间,我们变成一粒粒黑色的“珍珠”,透着光泽,就像孙悟空经过八卦炉的历练,浴火重生,我的价值在这一刻得到升华。大车拉着华丽变身的我,来到施工现场,经过铺筑碾压,我终于被稳定了下来,定居在了这里。

从朴实无华到华丽变身,我的旅程结束了,但我的新使命,才刚刚开始!

(来源:陕西路桥)



GS 读生活

## 摇曳着紫云英的田野

金芭



清晨的薄雾由远及近,吹向这片长满紫云英的稻田。斑鸠“咕咕——咕”的叫声穿过薄雾,引出几声鸡鸣和狗吠,橙色的朝阳从田野的尽头慢慢升起。这片田野地处江西省南昌县向塘镇。如果把镜头拉近,可以看出它是广袤的赣抚平原的一小块,平整整齐地被分割成几个部分,有稻田、瓜田和菜田等。

此刻,初夏的紫云英匍匐在田野。春天长满绿叶的细小枝干变成了棕红色;枝头上曾经热闹闹的紫红色花瓣,变成了墨黑色的果荚。那果荚里包裹的小果实,一粒粒整齐排列着,每一粒都像上了蜡一样泛着光泽。

从我记事时起,家乡这片田野里就生长着紫云英。它的主要价值是翻埋后肥田,改善土壤结构,提高农田肥力。也有的种植紫云英,是为了酿

制蜂蜜。紫云英刚长起来的嫩茎叶,还可摘回来做菜吃,也可用来喂猪喂鸡喂鸭。小时候的我们最喜欢把紫云英的花朵连茎叶摘下来,扭成一个花环戴在头上、脖子上。紫云英和田地里的青蛙、泥鳅、黄鳝,还有电线上停满的麻雀,构成了童年美好的记忆。

长大后的我,一直对家乡的那片田野念念不忘。然而有几年,由于过度施用化肥以及农药,庄稼得以迅速生长,可是,田野里连青蛙的叫声都难得听到了。种植紫云英的农民越来越少,紫云英也几乎消失了。在我看来,缺少了紫云英和蛙声的田野,就像失去了什么。

不过,这次回到家乡,我却惊喜地发现,那些田野再次充满了生机。连续几天,我每天都过来探访。

紫云英又重新回来了,并成为那片稻田的主角。配角也有不少。当中,颜色最抢眼的是老鹳草,叶片鲜嫩时是绿色,老一些了是大红色,新出的淡紫色小花深得蜜蜂喜爱。个头最高的是泥胡菜,这会儿它们已经开始结籽。泥胡菜的籽很像蒲公英,大朵在枝头,风一吹就四处散落。还有零星开着白色小花的蛇床子,开着黄色小花的毛茛。适量的多种植物和紫云英一起喂养着土壤和土中的生物。

田野里,金黄色的小蜻蜓停在绿色的苘草上;蚯蚓和黄鳝在人们的脚下悄悄松土;小蜘蛛很忙碌,它们刺溜一下在泥胡菜和紫云英之间牵一根线,又刺溜一下滑向老鹳草,织出细密的网,捕捉小蚊虫。斑鸠和麻雀的数量比过去翻了许多倍;麻雀和黄腹山雀在泥胡草细高的秆子上追逐嬉闹,瞅准目标后一个猛子扎过去。

我没有见到这片稻田的主人,也不知他是哪一年又把紫云英种上的。旁边一块田里,一位瓜农正在拾掇一垄长长的土堆,在上面铺塑料薄膜,再在尖顶处间隔一定距离挖洞,种下西瓜秧和梨瓜秧。这样长出的瓜不仅干净,还不容易变质。

瓜农说,这片紫云英不用收割,等到端午前耕田,种上水稻,它们就被埋在地下,枝叶营养土壤,种子继续埋伏,第二年春天时它们自己会长,不用再撒籽播种。这块田只种一季稻,紫云英可以一次播种多年繁殖。村庄那头的田野种两季稻,早稻三月底四月初播种,紫云英等不到结籽便会翻耕到土里,那就等到秋后晚稻收割时再播撒紫云英的种子,这样来年春天会开花。紫云英是优质农家有机肥,种了紫云英的稻田,化肥可以少用很多,水稻的口感也更好。

我禁不住感叹,家乡的农民现在生态保护的意识更强了,更多地开始关注农作物的品质,重视土壤可持续的改良利用。

想到紫云英对土地的贡献,以及明年春天扮美人间的样子,我不由对这片初夏的紫云英又多了一份喜爱和期待。

(来源:《人民日报》)

GS 读亲情

## 有关父亲的记忆:那些甜和香

岳秀红

第一次知道“供销社”和“新华书店”,我七岁多,上小学一年级。

爸爸去花从街上买化肥,一并带上他的么儿子开眼界长见识。我当然乐得屁颠屁颠的,紧跟爸爸,走了十几里山路,就到了花从街。爸爸说:“闺女,到了供销社,爸爸先带你去百货店,给你买水果糖。我么儿还没吃过供销社里的水果糖哩。供销社卖的水果糖,比大部队代商店卖的好吃得多。”我乐得蹦跳起来,嘴里应着“嗯”,点了一串头。

很快到供销社,我前脚挨后脚跟爸爸进了百货店。百货店的货架上我只认识花花绿绿的水果糖,那些糖散发出迷人的糖香,一股股往我的鼻子里钻。我咽了一口又一口口水。爸爸掏出五分硬币,递给店里的售货员阿姨说:“买五颗水果糖。”阿姨应了一声,笑盈盈地接过钱放进小箱,转身从货架上抓了五颗糖,直接递给踮着脚尖目不转睛盯着糖的我:“吃吧,桔子糖,甜哩!”我接过糖,放了四颗进裤兜,马上拿一颗剥开外面的糖纸,把糖丢进嘴里,使劲用牙咬碎,和着口水一下吞进肚里。因为吞得急,我被噎得咳起来。爸爸立即伸手轻拍我的背:“慢慢吃嘛,又没人跟你抢。吃糖不是吃饭,慢慢吃才有味道。”

走出百货店,我把手伸进裤兜拿出一颗糖递给爸爸:“爸爸,你尝尝。”爸爸不接糖,手放在我头上,轻柔地抚摩:“爸爸不吃水果糖,我么儿吃。”我便自己剥了糖纸,把糖放进嘴里,慢慢吮起来。嘴里满是桔子的味道,甜滋滋的。

我正享受着桔子糖的美味,爸爸对我说:“么儿今天特别乖,爸爸奖赏么儿,给你买本连环画。”听到爸爸的话,我心里别提有多高兴,急忙牵着爸爸的手,往旁边百货店的新华书店去。

刚进新华书店,我便嗅到一股淡雅的墨香。我嘴里吮着糖,眼睛盯着店内的书架。书架上摆着崭新的连环画,更多的是排列整齐的新书。

爸爸站到连环画书架外,用目光扫了一遍,给我选了一册《说岳全传》的连环画。爸爸在家给我讲过岳飞的故事,说岳飞是我们岳家的祖先,我们都要向岳飞学习精忠报国的精神。爸爸付了一角钱,售货员叔叔在连环画上盖了章然后递给我说:“多看连环画,长知识哩!”我吞了嘴里的糖水,含糊不清地说:“我爱看连环画。”

带着书,我和爸爸去供销社农资店买化肥。爸爸选化肥,我在店外一边吮糖吃,一边蹲着看连环画。爸爸选好化肥付完钱,我已经把连环画中的

《小商河》看完。英勇善战的杨再兴陷在小商河,被凶残的金兵给射死了,我伤心得淌眼泪。爸爸不知道原因,用袖子擦干我的眼泪:“咋了?么儿哭啥?”我呜咽着说:“杨再兴被射死啦!”爸爸笑起来:“么儿发傻,书上写的不是真的,别哭啦。咱们回家。以后再带么儿上街,到供销社买糖买连环画。”听到爸爸的许诺,我一下子不伤心了,乐呵呵笑出声来。

后来,爸爸真的多次带我上街,每次都到供销社,每次都买水果糖。一开始也给我买连环画,后来直接给我买大部头的书看了。我自己也曾经独自或和邻家小孩一起上街,到供销社买了金银花买书。我对书的着迷,就是那次到新华书店买连环画开始的。

今年我四十八岁,爸爸去世已七年多。我时常思念已经不在人世的爸爸,自然而然,我一旦想起从前的供销社,想起供销社的糖、连环画和书。我的内心便甜温馨馨起来,眼前浮现父亲给我的无比慈爱的笑,鼻子立即嗅到水果糖的甜味和连环画的淡雅香气。我知道,这甜和香,会是我人生永远的甜和香!

(来源:本报读者)

GS

读健康

## 久坐会增加12种疾病的发生风险

体育健身活动时:心率在85%或以上最大心率,相当于大强度运动;心率控制在60%-85%最大心率范围,相当于中等强度运动;心率控制在50%-60%最大心率范围,相当于小强度运动。

一般来说,在体育健身活动过程中,当实测心率达到140次/分以上时,相当于大强度运动;心率在100-140次/分范围,相当于中等强度运动;心率低于100次/分,相当于小强度运动。

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员刘爱玲在2012年接受健康时报采访时分享了一个运动金字塔:

第1层:生活形态的体能运动,尽量多做。

日常生活中的一些活动,包括爬楼梯、多步行、做家务、遛狗、把车停远一些等。这些活动不需要费太多力气,但多做也可起到健身效果。建议每天尽量多做,至少30分钟。

第2层:有氧运动,每周3-5次,至少150分钟。

有氧运动包括轮滑、骑自行车、滑冰、爬山、游泳、慢跑、韵律操及一些球类运动。

每周3-5次,至少150分钟的中等强度有氧运动(大步走、骑自行车、乒乓球等);或每周3-5次,至少75分钟的高强度有氧运动(跑步、游泳、韵律操等)。

第3层:力量和柔韧性运动,一周至少两次。

力量练习包括哑铃、仰卧起坐、引体向上、俯卧撑等。柔韧性运动包括瑜伽、太极、拉伸动作、柔韧操等。

每周至少2次,每次要做8-10种活动,每个活动重复8-12下。

第4层:静态活动,越少越好。

静态活动,包括看电视、电脑等活动。8小时工作一直看电脑,回家第一件事就是瘫坐在沙发上,把电视打开。这种静态的生活方式大概是许多人的生活常态。但这样的情况越少越好。

平时可以根据健身目的,选择自己喜欢的运动方式。

(来源:《健康时报》)

GS 读职场

## 解决难题需要的几种能力



生活中,我们会遇到很多难题。在如何解决方面,有的人不仅深谙为人处世之道,解决时亦不会失了水准。他们在遇到困难时,往往都有这几种能力。

一是找准问题的能力。清晰地找到问题所在,是破局的关键。若无法探寻到问题的根源,则如同老驴推磨,只能原地打转。就如那句话所说:“不解决桥和船的问题,过河就是一句空话。”

发现问题往往比解决问题更加重要,把问题清楚地写下来,就已经解决一半。看问题不能看表象,单一就事论事,又或者只注意较为明显的因素,而是要懂得抓住问题核心关键和要害,揪出根结,对症下药,事情方可迎刃而解。

二是懂得变通的能力。我看过这样一个故事。有位农夫住在山脚下,常常要往返市集卖羊肉和羊奶。从他家去市集有两条路:一条在屋前,可以直通市集,但是被一块巨石挡住,十分难行;一条在屋后,曲折盘绕,要过好几个山头才能到。农夫决定移开屋前的巨石,可是和儿子辛辛苦苦半年,却几乎没有什么进展。

有一天,儿子干活累了,坐下来休息时突然大喊:“既然移不走这块大石头,我们为什

么不能把家搬到石头的另一面呢?”

有的人,遇见人生的“巨石”,一味死磕,耗时耗力,最后却事倍功半。在路走完的时候,并不意味着到了路的尽头,而是提醒我们是时候拐弯了。遇到问题,懂得变通,明白拐弯也是一种智慧。

三是持续学习的能力。我们自己的人生也是迭代的产物。从一个最好的内核开始,一个一个动作持续迭代和一次一次微小的选择,就会成就我们的人生。今天你在一个什么样的点上没有那么重要,重要的是在未来的几年里,你会用什么样的方式持续迭代。学历代表过去,学习力才代表未来。拼到最后才发现,往往是那些能够持续学习的人能一直笑到最后。只要坚持学习,都能在自己的人生赛道中越跑越远。

生活中遇到的许多难题,虽是绊脚石,但若就此一蹶不振,那么绊脚石将挡住我们的未来之路,使人停滞不前。所以我们应该寻找方法战胜困难,使之成为垫脚石,让我们的人生路畅通无阻。

无论有多少困难,心若向阳,就一定会有解决的办法,因为办法总比困难多。

所有美好,终将如期而至。

(来源:人民论坛)