

# 对一朵花微笑

□网络文摘

我一回头,身后的草全开花了。一大片。好像谁说了一个笑话,把一滩草惹笑了。

我正躺在山坡上想事情。是否我想的事情——个人脑中的奇怪想法让草觉得好笑,在微风中笑得前仰后合。有的哈哈大笑,有的半掩芳唇,忍俊不禁。靠近我身边的两朵,一朵面朝我,张开薄薄的粉红花瓣,似有吟吟笑声入耳;另一朵则扭头掩面,仍不能遮住笑颜。我禁不住也笑了起来。先是微笑,继而哈哈大笑。

这是我第一次在荒野中,一个人笑出声来。

还有一次,我在麦地南边的一片绿草中睡了一觉。我太喜欢这片绿草了,墨绿墨绿,和周围的枯黄野地形成鲜明对比。

我想大概是一个月前,浇灌麦地的人没看好水,或许他把水放进麦田后睡觉去了。水漫过田埂,顺这条干沟漫漶而下。枯萎多年的荒草终于等来一次生机。那种绿,是积攒了多少年的,一如我目光中的饥渴。我虽不能像一头牛一样扑过去,猛吃一顿,但我可以在绿草中睡一

觉。和我喜爱的东西一起睡,做一个梦,也是满足。

一个在枯黄田野上劳忙半世的人,终于等来草木青青的一年。一小片草木会不会等到我出人头地的一天?

这些简单地长几片叶、伸几条枝,开几瓣小花的草木,从没长高长大,没有茂盛过的草木,每年每年,从我少有笑容的脸和无精打采的行走中,看到的是否全是不景气?

我活得太严肃,呆板的脸似乎对生存已经麻木,忘了对一朵花微笑,为一片新叶欢欣和激动。这不容易开一次的花朵,难得长出的一片叶子,在荒野中,我的微笑可能是一个卑小生命的欢迎和鼓励。就像青青芳草让我看到一生中那些还未到来的美好前景。

以后我觉得,我成了荒野中的一个。真正进入一片荒野并不容易,荒野旷敞着,这个巨大的门让你努力进入时不经意已经走出来,成为外面人。它的细部永远对你紧闭

着。走进一株草、一滴水、一粒小虫的路可能更远。弄懂一棵草,并不限于把草喂到嘴里嚼嚼,尝尝味道。挖一个坑,把自己栽进去,浇点水,直愣愣站上半天,感觉到可能只是腿酸脚麻和腰疼,并不能断定草木长在土里也是这般情景。人没有草木那样深的根,无法知道土深处的事情。人埋在自己的事情里,埋得暗无天日。人把一件件事情干完,干好,人就渐渐出来了。

我从草木身上得到的只是一些人的道理,并不是草木的道理。我自以为弄懂了它们,其实我弄懂了自己。我不懂它们。



# 几种妙计教你处理抽筋现象

肌肉抽筋是一种常见的疾病,多发于腿部和足部。肌肉抽筋的发生是由于身体脱水(失水)与钾的流失所致,所以在天气炎热时,当你的身体由于出汗而失去过多的水、盐和矿物质,肌肉抽筋就很可能发生。因而,多喝水,多吃富含钾的食物,如香蕉,可防止抽筋发生。

当你运动的时候,特别是如果你用力过猛,抽筋现象就可能发生。(这就是运动员们容易在赛季初,未达最佳状态时睡觉的原因。)但肌肉痉挛也可能在你睡觉的时候发生。

上了年纪的人们更易出现抽筋,这是由于人们的自然肌肉损耗(通常在人们45岁左右开始)。美国矫形外科医师学会指出,当人们变老时,往往也不太活跃了,身体的潮湿会降低,而且会更容易脱水。根据该学会的分析,随着人们年纪渐长,肌肉团会慢慢地缩小,加上肌肉也不能像以前一样有力地工作和快速地排出体内废物,所以抽筋现象会更加多发。

多数的抽筋都不会持续很久,不过某些时候会持续15分钟或者更长时间。如果你出现抽筋现象,下面的建议或许会帮你缓解痛楚。

缓解抽筋的办法:

轻轻按摩抽筋部位的肌肉。拉伸抽筋部位的肌肉。如果是小腿肌肉抽筋,则尽量将足部往膝盖方向拉伸。如果是大腿前部抽筋,则可以弯曲膝盖,将足部拉向臀部。保持拉伸,直至抽筋现象消失。

喝水或者运动饮料。美国矫形外科医师学会建议,对于



有人说,丽江是上帝遗留在这个世界上唯一的一块人间仙境,那里瑞云缭绕,祥气笼罩,鸟儿在蓝天白云间鸣啭,牛羊在绿草红花中徜徉,人们在古桥水边悠闲,阳光照耀着生命的年轮,雪山洞溪洗涤着灵魂的沉埃。在那里,只有聆听、只有感悟、只有凝视人与自然那种相处和谐、那种柔情的倾诉、那

种深深的依恋,把这些统统加在一起,告诉你,这就是丽江。

丽江地处云南西北部,玉龙雪山之阳,横断山脉南麓。玉龙雪山是丽江最高的山峰,而深藏其中的云杉坪、牦牛坪、冰川的自然风光,让雪山不止有巍峨的风采且有三条金沙江(金沙江/澜沧江/以及怒江)从

# 丽江掠影

丽江经过流入大海,2003年“三江并流”列入世界自然遗产名录。

大研古城是一个最适合人居住的地方,五彩石铺成的街道,山麓上流出的泉水绕过古镇的每条街道。小镇的安详静谧和悠闲留住了

很多人的脚步。纳西古乐和东巴文被称作音乐和文字的“活化石”,是它们记录和延续了纳西文明。1997年,丽江古城列入“世界文化遗产”录,2003年,东巴文列入世界文化遗产名录。

在任何运动之前都要热身。运动后做些平和的放松活动。

运动前后都要喝大量的水,尤其是天气炎热或者潮湿的时候,在你觉得口渴之前就要喝水,而且应该喝得比你觉得能止渴的量多。

从饮食中吸取足够的钾。富含钾的食物有香蕉、橙汁和马铃薯等。

如果你常常晚上抽筋,可以在睡觉前洗个热水澡。热量可以帮助放松紧张的肌肉。

提高你整体健康和适应性。这可以防止未来的肌肉痉挛。

123456789 哪个数字最勤劳,哪个数字最懒惰? 蝴蝶、蚂蚁、蜘蛛、蜈蚣,哪一个没有领到酬劳?

# 秋季如何保护肠胃

——网络文摘

入秋以后,随着北方来的冷空气的不断向南侵袭,气候变化较大,昼夜温差悬殊。人体受到冷空气刺激后,血液中的化学成分组胺酸增多,胃酸分泌增加,胃肠会发生痉挛性收缩,使抵抗力和适应性随之降低。再有,由于天气转凉,人们的食欲旺盛,使胃和十二指肠的负担加重,因而容易导致胃病发生。尤其是原来患有胃病的病人在秋季很容易复发。秋凉以后预防胃病发作需要注意以下六个方面。

一、饮食要规律、卫生。进餐有时过早,有时过晚,可口的就吃得多,不可口的就吃得少,或任意吃冷食、零食,使胃肠的工作量一阵紧、松一阵,这就容易造成胃病。饮食不卫生,腐败的食物吃了容易中毒。因此,选择食物,要注意新鲜、清洁,进食有规律,是防止胃病的首要问题。

二、口味要清淡。要保持胃肠的中和之气,就得常吃些素食淡饭,适当辅佐一些肉类肥甘食品。胃病患者的饮食应以温软淡素为宜,做到少吃多餐、定时定量,使胃中经常有食物中和胃酸,防止胃酸侵蚀胃黏膜和溃疡面。进食时要细嚼慢咽,不吃生冷,并戒除烟、酒,以防刺激胃黏膜,促使溃疡恶化和复发。

三、情绪要乐观。研究表明,胃及十二指肠溃疡与人的心理、情绪息息相关。过度的忧愁、悲伤、恐怖、紧张、愤怒都能导致胃病的发生。因此,预防和治理胃病,要经常心情愉快,保持乐观,避免患得患失、焦虑、恐惧、紧张、忧伤等不良因素的刺激。

四、身体要锻炼。要积极参加各项体育活动,这样有利于改善胃肠道的血液循环,提高对气候变化的适应能力;要科学安排生活,注意劳逸结合,保证充足睡眠,防止过度疲劳,减少发病的机会。

五、用药要谨慎。临床实践证明,应禁服对胃黏膜有强烈的刺激性的药物。如因病需要服用这些药物时,应在饭后服用或同时加用保护胃的药物。另外,服药治疗的症状消失,也不等于胃肠道彻底治愈。慢性胃肠病多发展为器质性病变,症状虽然可以很快暂时消失,但创面还需逐渐地恢复。患者应继续服药一段时间,以巩固疗效。

六、衣被要保暖。因此,要随气候的变化,适时增减衣服,夜间睡觉时要盖好被子,以防腹部着凉而导致胃病发作。

# 弯腰

和别人发生意见上的分歧,甚至造成言语上的冲突,所以你闷闷不乐,因为你觉得都是别人恶意。别再耿耿于怀了,回家去擦地板吧。拎一块抹布,弯下腰,双膝着地,把你面前这张地板的每个角落来回擦拭干净。然后重新审视自己在那场冲突中所说过的每一句话。现在,你发现自己其实也有不对的地方了,是不是?你渐渐心平气和了,是不是?有时候你必须学习弯腰,因为这个动作可以让你谦卑。劳动身体的同时,你也擦亮了自己的心绪。而且,你还拥有了一张光洁的地板呢。这是你的第二个收获。

# 脑筋急转弯

哪个历史人物游泳必定沉下去? 答案见天颂建设简报二期第四版

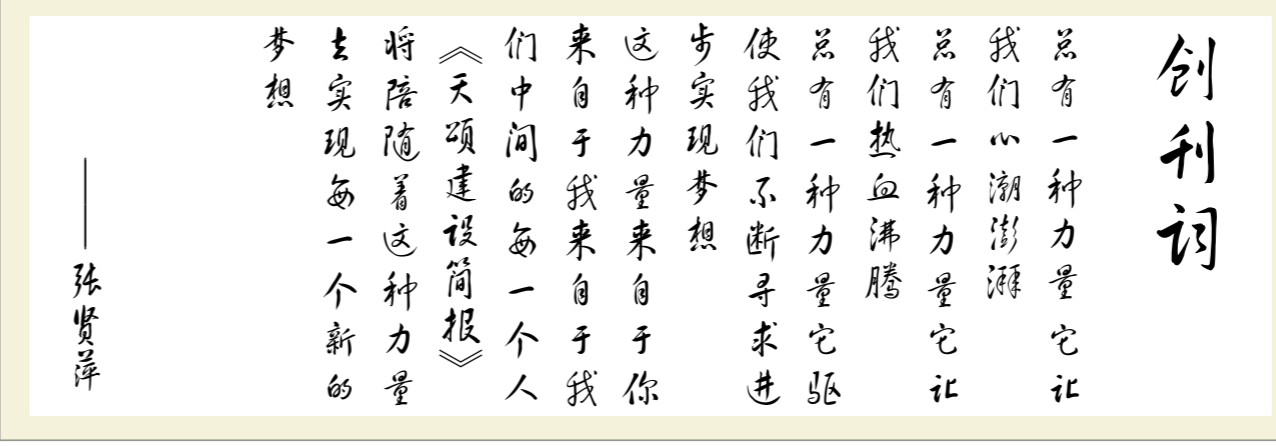
# 一路走来

- 1991 年获信用特级企业奖
- 1991 - 1992 年获重合同信用奖
- 1992 年获省级信用企业奖
- 1993 年获资信等级 AAA 级信用企业奖
- 1995 年获企业资信等级 AAA 级信用企业奖
- 1995 年获台州市十强施工企业奖
- 1996 年获企业资信等级 AAA 级信用企业奖
- 1996 年获先进建筑企业奖
- 1996 年获质量优胜单位奖
- 1996 年获文明施工企业奖
- 1996 年获先进集体奖
- 1996、1998 年获重合同守信用先进单位奖
- 1997 - 1998 年获重合同守信用奖
- 1997 年获全国百家建筑企业提高工程质量联合倡议书
- 1997 年获台州市强施工企业奖
- 1998 年获台州十强施工企业奖
- 1998 年获静安区建设工程质量优胜奖
- 1998 年获浙江优秀建筑企业奖
- 1998 年获企业资信等级 AAA 级信用企业奖
- 1999 - 2000 年获重合同守信用单位奖
- 1999 年获文明单位奖
- 1999 年获纳税大户奖
- 1999 年获台州市先进建筑企业奖
- 1999 年获安全生产优胜单位奖
- 1999 - 2000 年台州市十强施工企业奖
- 2000 年获先进单位奖
- 2000 年获企业资信等级 AAA 级奖
- 2000 年获纳税大户奖
- 2001 年获十强基层党组织组织奖
- 2001 年获先进单位奖
- 2001 年获企业资信等级 AA 级企业信用奖
- 2001 年台州市第四批市级文明单位
- 2001 - 2002 年度台州十强施工企业奖
- 2002 年获台州守信企业奖
- 2002 年浙江省工商企业信用 AA 级“守合同重信用单位”
- 2003 - 2004 年度台州市十强施工企业奖
- 2003 年纳税大户
- 2003 年先进单位
- 2003 年浙江省工商企业信用 AAA 级“守合同重信用单位”
- 2004 年纳税大户
- 2004 年先进单位
- 2004 年温州市文明单位
- 2005 年浙江省建筑业诚信企业
- 浙江省专项工程设计证书

# 天颂建设简报

安全诚信 优质及时 团结合作 和谐发展

浙江天颂建设有限公司主办 主编:严守元 顾问:严青荣 编委人员:孙海峰、张贤萍、连钰荣、颜传国、李宝青、张中信 2007 年 第一期(总第一期)



# 热烈祝贺——

# 温岭市垃圾焚烧发电 BOT 项目顺利开工



2007 年 8 月 10 日上午 9 时,公司董事严青荣,副总经理秦祖才等出席了温岭市垃圾焚烧发电 BOT 项目开工仪式。到场参加的人员有市委、市政府、市人大、市政协主要领导,市政府各有关部门、城南镇党政领导、各相关村居代表、建设单位、施工单位等。

到或优于国家规范要求,部分核心指标达到欧洲标准。

垃圾焚烧处理工艺采用两段式往复式机械炉排炉技术。该技术在欧美、日本等国家得到广泛运用,是目前世界范围最为成熟可靠的焚烧技术,也是国家建设部、国家环保总局推荐采用的城市垃圾焚烧处理技术。

项目选址位于温岭市城南镇垃圾填埋场,建设用地 36430 平方米,建筑面积 18900 平方米。

项目建设期 18 个月,计划于 2009 年 1 月点火运行。

该项目采用 BOT(建设、运营、移交)的运作模式,由温岭市人民政府与投资运营商温岭瀚洋资源电力有限公司签订 BOT 项目。

温岭市垃圾焚烧发电项目是温岭市环保基础设施重点项目及可再生能源项目,具有良好的社会效益。

我公司作为温岭建筑业的明星企业,拥有雄厚施工技术和先进机械装备的、具有丰富施工经验的专业性建筑施工单位,具有独立承建各类工业与民用建筑、设备安装、地基与基础、市政公路桥梁、装饰装修、园林古建筑及钢结构等工程施工资质与能力。此次能作为温岭市垃圾焚烧发电 BOT 项目的土建施工单位更是我公司的综合实力体现。(图文/办公室)

# 热烈祝贺我公司胜利召开 浙江天颂建设有限公司第一届工会会员大会



(图文/张中信)

2007 年 10 月 26 日下午 2 时 30 分,顺利召开了浙江天颂建设有限公司第一届工会会员大会。出席大会的主要领导有温岭市总工会副主席金济连,温岭市建工局副局长钟金国,公司党支部书记兼总经理严守元,公司董事长严青荣,公司副总经理张贤萍、秦祖才,公司前任工会主席方文庭等。

大会成立了浙江天颂建设有限公司第一届工会委员会,并民主选举产生了第一届工会委员会委员名单如下:

主席:林宗荣 副主席:林楚旭 工会委员:严冬法 陈海匡 林旭辉 潘春方 贾桂莲(按姓氏排列)

■新闻热线:0576-86111387

■投稿地址:温岭市东门北路 188 号

■邮编:317500

■http://www.zjiansong.com

■E-mail:wlljz@126.com

■公司内部刊物

■十月 October 双月刊

# 热烈祝贺我公司市政公用工程施工总承包、钢结构工程专业承包晋升为壹级资质!

二〇〇七年十月二十二日,经建设部对建筑业企业核准后,正式公布我公司市政公用工程施工总承包、钢结构工程专业承包晋升为壹级资质!

# 我公司“三合一”体系认证通过第一次监督审核

9 月 21 日-9 月 23 日,由北京天一正认证中心对我公司“三合一”体系进行了第一次监督审核,审核组分别对管理层,各职能部门及项目部进行了审核,审核组一致认为公司的“三合一”体系运行正常,保持了持续、有效性。“三合一”体系通过第一次监督审核。

# 浙江天颂建设有限公司简介

浙江天颂建设有限公司是年由温岭市第六建筑工程公司股份改制而来的一家从事房屋建筑工程施工总承包壹级、市政公用工程施工总承包壹级、地基与基础工程专业承包壹级、钢结构工程专业承包壹级、建筑装饰装修工程专业承包壹级、机电设备安装工程专业承包壹级、园林古建筑工程专业承包壹级资质的施工企业。公司创建于 1966 年,是一支拥有雄厚施工技术和先进机械装备的、具有丰富施工经验的专业性建筑队伍,具有独立承建各类工业与民用建筑、设备安装、地基与基础、市政公路桥梁、装饰装修、园林古建筑及钢结构等工程施工资质与能力。

公司下设天一房地产置业有限公司、斯达尔钢结构有限公司、设备安装分公司、装饰装修分公司、上海分公司、宁波分公司、南京分公司、江西分公司,并在临海、椒江、乐清等地设有办事处。

公司注册资金 8000 万元,公司汇集了一些具有丰富经验的专业人才,现在各类专业技术人员 468 人,一、二级项目经理 46 人,国家注册一级建造师 45 人,国家注册二级建造师 22 人。本公司拥有国内外先进机械装备 560 台(套),机械装备净值 2500 多万元。

公司遵循“诚信、安全、优质、及时”的宗旨,严格按照 ISO9001 的标准,向客户提供最优质的服务。公司将坚持以市场为导向,以管理为根本,在现在规模基础上不断发展,永远追求更高目标的企业精神,以一流的服务,一流的管理,一流的质量,为用户提供优质高效的服务。



图为公司大楼

# 倡导安全文化建设

为使我公司保持健康良好的发展,现向各位同仁简述关于倡导安全文化建设的知识。

安全文化,是人类在安全生活中创造的安全生产、安全生活的观念、行为、环境、条件的总和,是人类文化的重要组成部分。

安全是企业永恒的主题,一个企业在创业和发展过程中,文化因素在发挥着推动作用,特别在市场经济条件下,企业形象在市场竞争中作用非常重要。如



明星企业效应,名牌产品效应。企业文化的建设制约和影响企业素质提高,而安全文化是企业文化的重要组成部分,它强调人的价值和生产价值的统一,安全价值和经济效益、社会效益的一致性。我国现在每年有13万多人死于各类事故,且每死1个人总伴有4-5人致残,这就是说我国每年有40-50万人因事故而残废,每年因事故直接经济损失就约2500亿元,每年还要拿出近450亿元用于应急救援,相当于每年毁掉4个建成的三峡工程。

现在事故那么多,归根究底,人为因素造成事故原因占绝大部分。要真正做到警钟长鸣,居安思危,要把安全工作提高到一个新的高度来认识,就必须通过加强安全文化建设必须能够正确引导对安全的认识,更新安全观念,规范安全行为,传播安全知识和起到一定的激励作用,提高整体的凝聚力,有效防御和控制各类事故的发生。

安全文化建设是以提高人们的安全修养为主要任务,以建设良好的安全文化氛围,创造更加健康安全的工作、生活环境和条件为基本目标。

现在,党中央提出“科学发展观”和“构建和谐社会”的宏伟目标,其本质是“以人为本”,就是把人民的利益放在首位,促进人的全面发展,充分发挥人力资源优势,保障生命安全是人的最基本的要求,从

## ——关爱生命

这个意义上说,“以人为本”就是以人的生命为本,把事关人的生命和健康的安全生产摆在重要位置上。

在安全工作中,要充分运用安全宣传、安全教育、安全警示、安全训练、安全展览、安全文艺、安全文学等安全文化形式,创造一种良好的安全人文氛围,在生产中建立起协调的人、机、环境和諧关系,并通过这些活动,使人们逐步树立起预防为主、防患与未然的安全意识,积极开展科技兴安活动,从而对不安全行为产生控制作用,以达到避免违章、预防事故,实现安全生产的最佳效果。

通过加强安全培训,通过安全文化建设,提高从业人员素质,增强职工和公民的自我保护意识,了解和掌握安全常识,做到不伤害自己,不伤害别人,不被别人所伤害。(质量安全部)

## 质量安全未来动态

- 1.公司着手开办民工学校,加强完善普及各项安全教育。
- 2.重新整理编制公司企业标准,进一步健全质量管理体系。
- 3.公司开展项目经理继续教育。

真诚欢迎各位人士多提宝贵意见。



## 外墙渗漏质量通病的防治

### 一、外墙渗漏的原因

外墙渗漏主要有以下几个部位:一是墙面裂缝处;二是窗边、窗台板下部;三是脚手架眼;四是墙柱挂边;五是外墙造型腰线处等。

1.墙面裂缝引起的外墙渗漏;因国家对国土资源保护的力度逐年加大,同时对新产品的推广越来越多,加气混凝土这种新型轻质墙体材料现普遍用于框架结构非承重墙体建筑,由于对墙体防裂的各种技术措施不完善,造成墙体产生诸多裂缝,从而引起渗漏。

2.窗边、窗台板下部渗漏;窗框与墙体间建筑密封胶不严,不到位,窗框与墙体之间嵌缝及防水处理不当也容易引起接缝处开裂渗漏;外墙砖勾缝不密实,有砂眼、开裂等现象均有可能造成外墙渗漏。

3.脚手架眼;外架拆除时,外墙预留脚手架眼未封堵便灰或封堵不密实,从而造成渗漏。

4.墙角、柱边、梁下填充墙与框架结构交接处;该部位渗水主要原因是施工时,墙体与框架柱间接缝未填充,墙体砌筑时砌块龄期不足28d,养护不及时,墙体干缩变形产生裂缝,抹灰层该部位未做防开裂等措施造成。

5.腰线;外墙腰线处渗水原因主要是施工时,未考虑泛水、漏水等措施,造成腰线与外墙交接处形成倒泛水,产生局部积水现象。

### 二、外墙渗水防治措施

针对外墙渗水的成因,我们总结了一些防治措施,并运用到工程实践中,也收到了一些

比较好的效果。

1.针对墙面开裂造成的外墙渗漏,因形成墙体裂缝的因素很多,既有地基沉降、温度变化、干缩变形方面的原因,也有设计构造、材料及施工质量、工程管理方面的原因。因而对于此方面造成的渗漏要从源头上进行防治,首先要控制墙体裂缝的形成。

1.1 在施工中,对砌块要求有产品合格证、性能检测报告,主要性能的进场复试报告。对于不合格或产品等级不符合要求的,不得用于砌体工程。不得将有裂缝的砌块用于外墙砌筑。

1.2 砌块的龄期应超过28d,或在现场静置28d以上才能上墙砌筑。

1.3 不同强度等级的砌块不应混砌,也不得和其它砖、砌块混砌。

1.4 填充墙砌到梁底下时,应留120mm左右间隙,并应至少间隔7d后,采用侧砌,立砖斜砌挤紧,期倾斜度宜为60°;砂浆应饱满。

2.窗安装时,窗框与窗口四周的间隙应控制在20mm左右(后塞口窗框与窗口间隙应控制在5mm左右),并用PV发泡剂进行填塞,并在切割成5-8mm槽口后,内外用砂浆嵌实待砂浆达到强度后用建筑密封胶封口。外窗台控制好泛水坡度,外墙砖抹缝不得有砂眼等缺陷。

3.脚手架拆除前,由技术员与施工队对外墙架眼做好统计,在外架拆除的同时,对架眼用细石砼进行封堵。封堵前,脚手架眼基层应清理干净,浇水湿润,并刷水泥浆一道,封堵时应由内向外将砼分层填筑实,最后抹灰。

4.外墙腰线抹灰时,在不影响外观效果的前提下,应适量加大泛水坡度,防止腰线同墙体交接处形成倒泛水。

5.抹灰时,应按规范要求要求进行施工,严格按设计要求掺加防水剂,抹灰前基层应清理干净,界面剂涂刷均匀,对容易出现开裂的部位,一定要采取防裂措施。

6.对重点部位,如墙柱、墙梁结合处及腰线等造型复杂部分,增加防水附加层,可增加一层SBC防水卷材。

7.施工完后模拟雨季天气对外墙做淋水试验,早发现问題,早解决问题。

(质量安全部)

员报告,并在管理人员的指导下积极参与抢救受伤人员。

### (十三)卫生与健康

1.注意饮食卫生,不吃变质饭菜;应喝开水,不要喝生水。

2.讲究个人卫生,勤洗手、勤换衣。

3.出现身体不适或生病时,应及时就医,不要带病工作。

4.宿舍被褥应叠放整齐,个人用品按次序摆放;保持室内、外环境整洁。

5.员工应注意劳逸结合,积极参与健康的文体活动。

(质量安全部)

## 安全基础知识

(一)从业人员权利和义务  
1. 从业人员有权获得签订劳动合同的权利,也有履行劳动合同的义务。

2. 有接受安全生产教育和培训的权利,也有掌握本职工作所需要的安全生产知识

3. 有获得符合国家标准

4. 有了解施工现场及工作岗位存在和危险因素,防范措施及施工应急措施的权利;也有相互关心、帮助他人了解安全生产状况的义务。

5. 有对安全生产工作的建议权,也有尊重,听从他人相关安全生产工作合理建议的义务。

6. 有对安全生产工作提出批评、检举、控告的权利,也有接受管理人员及相关部门真诚批评、善意劝告、合理处分的义务。

7. 有对违章指挥和强令冒险作业的拒绝权,也有遵章守纪、服从正确管理的义务。

8. 在施工中发生危及人身安全的紧急情况时,有权立即停止作业或者在采取必要的应急措施后撤离危险区域;同时义务及时向单位(或项目部)安全生产管理人员或主要负责人报告。

(二)安全教育  
1. 新进场或转场工人必须经过安全教育培训,经考核合格后方可上岗。

2. 每年至少接收一次安全生产教育培训,教育培训及考核情况统一归档管理。

3. 季节性施工、节假日后、待工复工或变换工种也必须接受相关的安全生产教育或培训。

(三)持证上岗  
工地电工、焊工、登高架设作业人员、起重指挥信号工、起重机械安装拆卸工、爆破作业人员、塔式起重机司机、施工电梯司机、厂内机动车辆驾驶员等特殊作业人员,必须持有政府主管部门颁发的特种作业人员资格证方可上岗。

### (四)安全交底

施工作业人员必须接受工程技术人员书面的安全技术交底,并履行签字手续,同

## 专家论证

8月21日下午3时,我公司质量安全部和技术部与建筑施工专家一起召开了乐清市新聚丰圆大酒店项目专家论证会议。

乐清市新聚丰圆大酒店项目,建筑面积42837.29平方米。

本次会议切实论证了该项目的建造设想,探讨攻克了多项施工技术难题。



(上图为乐清市新聚丰圆大酒店项目专家论证会议现场) (图文/张中信)

时参加班前安全活动。

(五)安全通道  
应按规定的安全通道行走,不得在工作区域或建筑物内抄近路穿行或攀登跨越“禁止通行”的区域。

### (六)防护用品

1. 进入工地必须戴安全帽,并系紧下颌带;女工的发辫要盘在安全帽内。

2. 在2米以上(含2米)有可能坠落的高处作业时,必须系好安全带;安全带应高挂低用。

3. 禁止穿高跟鞋、硬底鞋、拖鞋及赤脚、光背进入工地。

4. 作业时穿“三紧”(袖口紧、下摆紧、裤脚紧)工作服。

### (七)设备安全

1. 不得随意拆卸或改变机械设备的防护罩。

2. 施工作业人员无证不得操作特种机械设备。

3. 安全设施  
不得随意拆改各类安全防护设施(如防护栏杆、防护门、预留洞口盖等)

(九)用电安全  
1. 不得私自乱拉乱接电源线,应由专职电工安装操作。

2. 不得随意接长手持、移动电动工具的电源线或更换其插头;施工现场禁止使用明

插座或线轴盘。

3. 禁止在电线上晾晒衣服。

4. 发生意外触电,应立即切断电源后进行急救。

### (十)防火安全

1. 吸烟应在指定“吸烟点”

2. 禁止在宿舍使用煤油炉、液化气炉以及电炉、电热棒、电饭煲、电炒锅、电热毯等电器。

3. 发现火情及时报告。

### (十一)文明行为

1. 进入工地服装应整洁,必须佩戴工作卡。

2. 保持工作场所整洁,要做到工完料净场地清,不能随意抛撒物料;物料要归位整齐。

3. 在工地禁止嬉闹及酒后工作;

4. 作业时穿“三紧”(袖口紧、下摆紧、裤脚紧)工作服。

### (十二)事故报告

1. 发生生产安全事故应立即向管理



广告位招租  
详情请垂询  
86111387

### 招聘信息

招聘岗位:一级注册建造师  
工作地点:不限  
人数:不限  
性别:不限  
年龄:不限  
工作性质:不限  
工作经验:不限  
薪资待遇:面议  
岗位要求:暂无要求  
其他要求:暂无要求  
岗位有效期:不限  
联系人:林先生  
联系电话:  
0576-86111387  
传真:  
0576-86223779  
Email 地址:  
yqgl873@163.com

### 考试信息

一级建造师考试时间:  
9月15日、9月16日  
二级建造师考试时间:  
10月27日、10月28日

2007年二级建造师执业资格考试考务培训班通知:  
为配合10月27日、28日举行的2007年度全国二级建造师执业资格考试,针对今年《二级建造师执业资格考试大纲》有大幅变动,教材内容大量增加和考试难度提高的特点,二建建造师考前培训班。详细资讯请参见:  
<http://www.tzks.net>

## 近来荣誉

- 钱江杯奖  
浙江优秀建筑工程质量奖  
浙江文明标化工地奖  
第三届浙江省先进建筑工程企业  
优秀施工企业  
公司经理获优秀建筑工程企业经理奖  
公司工会获党建带工程三级联创先进职工之家奖

### 欢迎您的光临

“千呼万唤始出来,犹抱琵琶半遮面。”《天颂建设简报》终于与大家见面了。当他刚刚落地微微吸泣的那一刻起,注定了他也是个稚嫩的孩子。但他也是个坚强的孩子,看他正用他那强有力的双手努力的向着大家招手。

在我们同一片蔚蓝色的天空下,希望大家陪伴着他,健康快乐地成长,去实现我们共同的心愿。

真诚欢迎大家积极来稿共创好家园。(稿费从优)

# 关于如何搞好经营科的思路

□李宝青

我们经营科下阶段,要围着“内抓管理,外拓业务,有序奋进、密切配合”这十六个字开展工作。

### 一、先谈谈“内抓管理”工作思路。

#### 1. 经营科在严总、严董和公司领导指导下,必须形成“团结、奋进、高效”的经营理念,经营科是公司的形象,也是公司的重头戏,是公司生存发展中重中之重的工作,一支敢打敢拼的团队是经营科发展的基础。我想首先要统一思想,使个人利益和企业

#### 2. 经营科工作按各自分工进行,但是有一点“分工不分家”,在困难面前,大家互相协作,相互尊重,让经营科的员工在团结而富有激情中工作,发挥各自特长,全身心投入在工作。

3. 经营科的员工平时要继续“学习”,“在工作中学习,在学习中工作”是科室每位员工必须要做的事情,不仅要对自己手头的业务知识烂熟于心,做经营就像企业做产品,“没有最好,只有更好!”我想和我们管施工抓质量的理念是相通的。

#### 二、“外拓业务”工作思路。

“外拓业务”工作思路分三步走。

第一步,优质服务的基础(即信誉好,有实力的项目经理),我们要经公司上层领

导下,必须形成“团结、奋进、高效”的经营理念,经营科是公司的形象,也是公司的重头戏,是公司生存发展中重中之重的工作,一支敢打敢拼的团队是经营科发展的基础。我想首先要统一思想,使个人利益和企业

#### 2. 经营科工作按各自分工进行,但是有一点“分工不分家”,在困难面前,大家互相协作,相互尊重,让经营科的员工在团结而富有激情中工作,发挥各自特长,全身心投入在工作。

#### 三、“有序奋进”工作思路。

1. 从“介绍信”至“资格预审”至“投标工作”直到“签订合同”的经营流程中,经营科要进行制度化建设,电子化档案跟踪及每一个工作落实回访工作追踪制度,使每一个介绍信的流向及在每一个经营流

## 施工现场关键岗位人员管理实施细则

### ——施工企业项目经理管理

(一) 项目经理同一时间只能承担1个工程项目(施工标段,下同)的施工任务,但项目经理承担的房屋建筑工程主体结构部分质量验收合格多层2个月、高层(10层以上)4个月(以工程所在地质量监督机构在其主体验收之日起1个月内录入监督网为准,房屋建筑和市政工程有多个单位工程的,以最后一个单位工程为界定日期,10层以上高层按4个月计,下同)或其他建筑工程和市政工程竣工验收合格后,可承担另一个工程的施工任务。

(二) 招标工程自提交投标文件之日起(直接发包工程自合同审查之日起),至工程竣工验收合格之日止,施工企业不得擅自变更项目经理,特殊情况确需更换的,按

以下规定处理:

1. 项目经理因自身原因不能担任项目管理工作的,企业应提交建设单位同意更换的书面意见,向工程所在地建设行政主管部门申请更换项目经理,工程所在地建设行政主管部门审核后,应予以答复。同意更换的自更换之日起,被更换的项目经理1年内不能担任项目经理岗位职务。

2. 工程因故停止(或暂停)建设或申领施工许可证后未开工达3个月以上的,企业可向工程所在地建设行政主管部门申请办理项目经理调离或更换,工程所在地建设行政主管部门审核后,应予以办理调离或更换。被调离或更换的项目经理可以承担其他新的工程施工任务。

3. 项目经理被建设行政主管部门令

乐清市新聚丰圆大酒店工程位于乐清市柳市镇柳背路与柳翁路交叉口,占地面积7614m<sup>2</sup>。总建筑面积为42079m<sup>2</sup>,框架剪力墙结构,主楼地上二十二层,裙房地上四层,地下室二层。地上建筑总面积主楼98.25米,裙房建筑高度23.50米。

主楼地下室1-15/E-J轴为筏板基础,厚度为2.0m,筏板平面尺寸为31.5×60.5m,5-7轴设一道0.8m宽的伸缩后浇带,混凝土工程量约为4800m<sup>3</sup>,根据《大体积混凝土施工技术规范》(DB33/T1024-2005)(J10655-2005)的分类标准,属于典型的大体积混凝土,混凝土强度等级为C30P8。

本工程设8组(均匀布置)共24个测温点,每组3个,分别设置在混凝土的表面以下0.1m、0.5m、1.0m处,厚度为2.0m,测点的位置应便于绘制温度变化梯度图、便于分析温度场的分布情况。

在主体地下室筏板基础内预埋20薄壁钢管,在管内灌水,测温时把0℃-100℃玻璃水银温度计放入钢管内即可。测温孔用棉丝堵塞严密。

测温从12月15日15:30开始,前5天每2小时测温一次,后10天每4小时测温一次。每测温一次,应记录计算每个测温点温度的升降值及温度差。当中心与表面温度差值超过22℃时,必须报警;当超过25℃时,应增加盖草袋或采取其他有效技术措施。只选择第六组测温点的前四天的部分数据,列表如下。数据有张金荣经理提供。单位:℃

根据测量结果,中部的点温升高峰值,该值一般在混凝土浇筑后3d左右产生,以后趋于稳定,并且开始逐步降温。经检查整个筏板混凝土未见有害裂缝。

测温点	深度	第01次		第13次		第25次		第37次		第49次						
		时间	内部温度	大气温度	时间	内部温度	大气温度	时间	内部温度	大气温度	时间	内部温度	大气温度			
第6组	0.1m	23:05	30	29	23:05	29	28	23:05	46	30	23:05	47	30	23:05	41	25
	0.5m		30	29		53	28		56	30		59	30		57	25
	1.0m		30	29		58	28		63	30		69	30		67	25

乐清市新聚丰圆大酒店(综合楼)工程

——大体积混凝土浇筑测温措施

(孙海峰)

乐清市新聚丰圆大酒店工程位于乐清市柳市镇柳背路与柳翁路交叉口,占地面积7614m<sup>2</sup>。总建筑面积为42079m<sup>2</sup>,框架剪力墙结构,主楼地上二十二层,裙房地上四层,地下室二层。地上建筑总面积主楼98.25米,裙房建筑高度23.50米。

主楼地下室1-15/E-J轴为筏板基础,厚度为2.0m,筏板平面尺寸为31.5×60.5m,5-7轴设一道0.8m宽的伸缩后浇带,混凝土工程量约为4800m<sup>3</sup>,根据《大体积混凝土施工技术规范》(DB33/T1024-2005)(J10655-2005)的分类标准,属于典型的大体积混凝土,混凝土强度等级为C30P8。

本工程设8组(均匀布置)共24个测温点,每组3个,分别设置在混凝土的表面以下0.1m、0.5m、1.0m处,厚度为2.0m,测点的位置应便于绘制温度变化梯度图、便于分析温度场的分布情况。

在主体地下室筏板基础内预埋20薄壁钢管,在管内灌水,测温时把0℃-100℃玻璃水银温度计放入钢管内即可。测温孔用棉丝堵塞严密。

测温从12月15日15:30开始,前5天每2小时测温一次,后10天每4小时测温一次。每测温一次,应记录计算每个测温点温度的升降值及温度差。当中心与表面温度差值超过22℃时,必须报警;当超过25℃时,应增加盖草袋或采取其他有效技术措施。只选择第六组测温点的前四天的部分数据,列表如下。数据有张金荣经理提供。单位:℃

根据测量结果,中部的点温升高峰值,该值一般在混凝土浇筑后3d左右产生,以后趋于稳定,并且开始逐步降温。经检查整个筏板混凝土未见有害裂缝。

测温点	深度	第01次		第13次		第25次		第37次		第49次						
		时间	内部温度	大气温度	时间	内部温度	大气温度	时间	内部温度	大气温度	时间	内部温度	大气温度			
第6组	0.1m	23:05	30	29	23:05	29	28	23:05	46	30	23:05	47	30	23:05	41	25
	0.5m		30	29		53	28		56	30		59	30		57	25
	1.0m		30	29		58	28		63	30		69	30		67	25

程中经营科应及时明了反应在我们电子文档记录中,实施全过程跟踪管理。

2. 在投标过程中,做好投标报价合理性审查和参谋,既要提高中标机率,又要能使中标项目有利。

#### 四、“密切配合”的工作思路:

1. 首先,我们经营科对公司领导和各科室进行密切配合。

2. 同样,经营科也一样要求各兄弟科室的大力支持,特别是财务室,我们及时了解收帐政策,包括营业税、所得税政策情况。

3. 合同方面,我们请我们严总、秦总等专家把关,使我们的经营科稳健发展。

## 行业动态

各县(市、区)建设规划局,温岭市住建局,台州经济开发区建设局,局机关各处室、直属有关单位:为了进一步加强建筑节能管理,提高能源利用效率,降低建筑使用能耗,根据台州市人民政府《关于加强建筑节能工作的若干意见》(台政发[2006]73号)精神及有关法律法规的规定,我局制定了《台州市建筑节能管理实施细则》,请认真贯彻落实。

各县(市、区)建设规划局(分局),温岭市住建局,台州经济开发区建设局;为推行住宅工程质量分户验收工作,现将《台州市住宅工程质量分户验收实施细则》(试行)印发给你们,请认真贯彻落实。凡2007年10月1日以后竣工的商品住宅工程,均执行本《实施细则》。

建设部关于发布建设事业“十一五”推广应用和限制禁止使用技术(第一批)的公告-中华人民共和国建设部公告第659号

各县(市、区)建设规划局(分局),温岭市住建局,台州经济开发区建设局;为了加强对建筑幕墙工程质量的监督检查与验收,我局组织制定了《台州市建筑工程幕墙子分部监督检查验收细则》,现印发给你们,请认真组织实施。

以上相关文件详细内容及更多行业文件请参阅公司网站-<http://www.zjtiansong.com>

乐清市新聚丰圆大酒店 建筑面积 180000 平方米

乐清市新聚丰圆大酒店 建筑面积 42837.29 平方米

东方豪景苑工程 建筑面积 46000 平方米

碧水豪苑小区 建筑面积 86000 平方米

温岭市垃圾焚烧发电厂 建筑面积 12400 平方米

台州市绿田机械制造有限公司 厂房建设 建筑面积 45000 平方米

镇江天鹰家具有限公司新建厂区 建筑面积 17400 平方米

江桥一村东江新苑一期商业用房 建筑面积 38500 平方米

## 经营快递

乐清市新聚丰圆大酒店 建筑面积 180000 平方米

乐清市新聚丰圆大酒店 建筑面积 42837.29 平方米

东方豪景苑工程 建筑面积 46000 平方米

碧水豪苑小区 建筑面积 86000 平方米

温岭市垃圾焚烧发电厂 建筑面积 12400 平方米

台州市绿田机械制造有限公司 厂房建设 建筑面积 45000 平方米

镇江天鹰家具有限公司新建厂区 建筑面积 17400 平方米

江桥一村东江新苑一期商业用房 建筑面积 38500 平方米