



广厦控股集团有限公司主办
www.guangsha.com

2023年2月
26
总第711期

广厦报

GUANGSHABAO

追踪时代脚步 推动改革创新

中华环保联合会领导调研明凯集团

本报讯 2月15日,中华环保联合会主席、全国工商联原副主席孙晓华一行到上海明凯集团调研。上海明凯集团党委书记、董事长周剑刚陪同调研。

孙晓华对明凯集团加快发展建设、强化党建引领、履行社会责任等方面取得的成绩给予充分肯定。他指出,民营企业要正确看待我国当前的发展形势,把握战略主动,要坚定发展信心,努力化危为机,要保持战略定力,不断开拓创新,敢为人先,勇争“第一”和“唯一”。

周剑刚对全国工商联给予明凯集团的关心与厚爱表示诚挚感谢。他表示,当前,党中央高度重视民营经济发展,明凯集团将坚定信心,迎难而上,做精主业,行稳致远,努力在新征程开局起步中作出新的贡献。(朱文倩)

张雷对集团新一一年工作提出六点要求

时不我待谋发展 只争朝夕抓落实

本报讯 近日,广厦控股集团召开工作会议,研究谋划集团2023年工作思路,安排部署各部门重点工作。广厦控股集团总裁张雷主持会议并讲话,集团总部各部门副职及以上管理人员参加会议。

会上,各部门负责人就本部门2023年工作思路作了汇报,张雷对各部门有关重点工作进行了强调和部署,并提出六点要求。一是要事事有计划。张雷指出,“凡事预则立,不预则废”,计划先行是一切事情成功的基础。机会是留给有准备的人、有准备的团队的。作为企业管理人员,必须要学会全面思考,周密准备,做到事事有计划,心中有数,心中有底。

二是要坚持长期学习。张雷强调,“工欲善其事,必先利其器”,企业管理人员只有长期不断地学习才能保证自己的管理方法先进,才能适应企业发展的需要,否则管理很容易固化。同时,只有通过不断学习,才能看到自身的不足和差距,感受到“知识危机”和“本领恐慌”。因此,大家要养成良好的学习习惯,切实增强学习的自觉性和紧迫感,做到在工作中深化学习,在学习中促进工作。

三是要切实提高执行力。张雷指出,“一分部署,九分落实”,落实是抓工作的本质要求。要提高管理效力,提高工作执行力,必须树立言必行、行必果,求真务实、立说立行的工作作风,对于楼忠福荣誉主席和控股集团决定的事情,大家必须无条件坚决执行,快速落实到位。这也是一个团队战斗力的体现。

四是要持之以恒抓好企业管理。要进一步强化部门工作责任意识,持之以恒抓好企业管理工作。只有敢于管理、勇于管理并积极做好各项工作落实,企业管理才能真正落到实处,产生实效。对于下属企业的管理,各职能部门必须明确自身定位,控股集团各职能部门是受楼忠福荣誉主席的委托履行管理职能的,是代表控股股东行使职权的。我们只有清楚自身定位和职责,才能正确有效地履行好各项管理职能。各部门在行使企业管理职能过程中,既要善于发现问题,更要善于解决问题。同时,各部门之间要通力合作,充分发挥团队协作作用,群策群力共同解决各类难题。

五是要着力防控风险、化解风险。张雷强调,今年是广厦发展非常关键的一年。通过各方面的努力,集团许多重大风险问题已经得到妥善化解,但仍有不少风险事项有待解决,大家必须以积极主动的态度去面对,不回避问题,不推脱责任。防控风险、化解风险是今年集团重中之重的工作,我们要着力提升防控风险、化解风险的能力水平。同时,在处理遗留风险问题的过程中,要坚决杜绝新的风险问题产生。

六是要勇于担当,主动作为。张雷指出,集团广大干部职工只有充分履职尽责、勇于担当、主动作为,才能真正推动企业发展。目前,集团对于有专业特长、能真正解决问题破解难题的人才还很紧缺,广大干部职工可以结合自身专长,主动自荐,主动要求承担相关工作。对于工作中有特殊贡献的人员,集团将给予相应的激励。(本报记者 班艳民)

楼忠福寄语杭州建工集团—— 抢抓机遇 发挥优势 锚定目标 再创辉煌



本报讯 2月7日,杭州建工集团召开2023年新春工作会议暨职工代表大会。广厦创始人楼忠福,杭州建工集团党委书记、董事长张汉文,党委副书记、副董事长郑育辉,总经理宋志刚出席会议。

会上,楼忠福对杭州建工集团在面临大环境艰难、行业形势严峻的情况下仍能取得不俗的成绩表示肯定,对全体员工的辛苦付出表示衷心感谢。

楼忠福强调,2023年是挑战与机遇并存的一年,杭州建工要抓住机遇,将抓经营、谋发展作为首要任务,充分发挥品牌优势、信誉优势,守正创新,积极开拓,不断深化体制机制改革,确保企业平稳有序发展。他希望全体员工要珍惜来之不易的成果,爱护好杭州建工这个家,坚定信心,锚定2023年的方向和目标,砥砺前行,接续奋斗,与杭州建工、与广厦一起再创辉煌。

据悉,2022年,杭州建工产值、新承接业务量再次双双突破百亿大关,揽获了多项国家级、省市级荣誉,各方面工作中求进,取得了长足进步,企业和项目的规范化、精细化管理水平有所提升,风控体系建设不断完善,资金的安全性和流动性得到了一定保障,品牌优势日益凸显,创业干事的新堡垒更加坚强。

会议要求,全体员工要继续发扬敢打敢拼和攻坚克难的精神,创新创业,稳中求进,在前两年工作打下的坚实基础基础上,全面推动企业经营管理各项工作再上新台阶,稳步推进企业高质量长远健康发展。

关于2023年的工作,会议提出要以“顺利穿越周期,实现企业高质量发展”为目标,以“坚持时不我待的新时期创业精神,坚持

韧性,外拓市场,内强管理,深化改革,创新思维和方法,实现杭州建工高质量发展”为指导思想,用创新的手段、方法,用创业的精神,坚持做对的事,坚持做长远的事,坚持做别人认为很难做到的事,坚持做需要长期积累的事。

一是坚持坚定信心。要始终坚持国家自信,相信在党中央带领下,随着我国新冠疫情防控进入新阶段,国内经济运行总体有望好转,基建投资有望成为2023年经济增长的主力军,各地将掀起新一轮重大项目建设高潮,房地产行业有望走出低谷。要始终坚持企业自信,树立、增强企业自信,把企业自信转化为行动自觉,转化为工作动力,转化为成果效益。

二是坚持“长期主义”。要切实将各项举措落到实处,根据企业实际,做到“八项坚

持”。一要坚持将经营发展作为集团本级第一要务;二要坚持做大做强专业(子)公司;三要坚持打好河南、安徽两大市场攻坚战;四要坚持落实清欠清收工作长效机制;五要坚持走产融结合之路,争取更大突破;六要坚持管理能级不断提升,为企业发展赋能;七要坚持加大人才结构的优化速度和力度;八要坚持党建引领,以党建促企业发展。

三是坚持创新创业精神。思路不能墨守成规,要及时认识到环境变化,积极应对新形势,只有不断创新才能行稳致远。方法上不能单一古板,要灵活变通,善于用创新的思维方法去解决问题。工作上不能缺乏责任心,要增强责任意识,避免按部就班、老驴拉磨式的工作状态,切实强化事业心和责任感,要“在其位,谋其政,尽其责”。

会议指出,杭州建工今年将努力打好打赢“七个战役”。一是积极应对挑战,不断开拓市场,打好经营翻身仗。二是加强成本控制,确保生产安全,打好项目管理攻坚战。三是狠抓清欠工作,加强资金回笼,打好资金管理攻坚战。四是加强科技研发,推进新技术应用,打好科研工作保障战。五是加强队伍建设,激活“人才引擎”,打好人才工作主动仗。六是加强制度建设,落实追责问责,打好制度体制机制持久战。七是加强党建工作,确保政治引领,打好党建工作在集团发展中的关键战。

会议要求,各单位要通过多种形式把会议精神传达到全集团广大干部职工、深入到项目一线,真正把全体员工的思想统一到会议精神上来;要联系实际,明确目标,分解任务,制定会议精神的贯彻落实的具体措施和办法,确保责任落实;要坚定信心,转变工作作风,认真履职尽责,确保会议精神落到实处,全力推进企业经营管理水平和高质量发展再上新台阶。(刘愈)

新年新谋划

建设集团:坚持不懈抓清欠抓经营抓队伍

近日,广厦建设集团印发《关于做好节后复工复产安全工作的通知》,要求各分公司、项目部切实做好复工复产安全检查工作。

人勤春来早,实干正当时。春节假期一过,建设集团各在建项目迅速投入施工生产之中,快马加鞭进行复工复产,建设者们抢开局、促进度、保安全,全面奏响了节后复工“奋进曲”。经营班子成员靠前指挥,跟进了解各项目情况,及时提出针对性意见,指导做好节后复工复产工作,为完成全年生产经营任务开好局、起好步。

去年是建设集团设立新平台的开局之年,也是清欠清收三年计划承前启后的一年,建设集团克服经营环境持续恶化、新冠疫情反复反反复复等诸多不利因素,埋头苦干,稳扎稳打,各方面工作得以稳步推进;多措并举推进清欠清收,超额完成全年目标任务;设立新平台拓展生产经营,新承接业务指标顺利达成;夺回创优评优工程,获“钱江杯”一项、地市级优质工程

两项、省级标化工地两项;风险控制和财务管理继续强化,确保了公司有序稳健运行。

新的一年,企业发展不确定的因素依然很多,面临的经营环境依然复杂艰难。为此,建设集团经营班子提出了2023年工作总体思路:坚持“一切围着项目转,一切围着项目干”的工作导向,清欠清收要紧盯重点项目,压紧压实责任,想尽办法、穷尽手段,确保完成年度目标。生产经营要以新平台为切入点,狠抓业务承接和项目落地,狠抓过程管理和资金回笼,攻坚克难破瓶颈、千方百计谋变局、凝心聚力开新局,在新的一年里赢得更大发展空间。

建设集团2023年具体工作重点为:一是聚焦重点项目,清欠清收要有更大突破。清欠清收依然是建设集团2023年的第一要务,要在认真总结前两年工作经验教训的基础上,明确责任主体,汇聚全员力量,明确重点清收项目,全力攻坚克难。

二是聚焦新的平台,生产经营要有新的拓展。经营工作是建设集团的血脉所系。2023年,建设集团新平台要拓宽业务渠道、引进优质项目经理,做好服务工作,争取有新的突破。在新平台的管理上,要明确新老平台分工,吸取以往的经验教训,取其精华去其糟粕,有所创新。

三是聚焦工程管理,创优夺杯要有新的进展。建设集团要坚持完善质量、安全管理体系,对存在质量、安全隐患的项目部实施重点关注、整治,必要时派员蹲点督促整改;要扎实开展安全专项整治和隐患排查工作,及时消除安全隐患,杜绝安全事故发生;要抓好“两头”,重点抓好创优创优工程和较差项目的过程管理;要继续强化民工教育和加强劳务管理;高度重视工程项目交付后维保和工程尾款及时足额收取。

四是聚焦制度完善,风险管控要有更好成效。风险管理和成本管控工作是现代

企业管理的重要手段,2023年,建设集团将从规范管理制度入手,从大局出发,从小处着眼,做到细致、精准、极致。在项目论证中,对项目责任人的信用、资金实力进行更深入的评估,对分公司上报的项目负责人也将进行评估、评价。

五是聚焦作风建设,企业运行要有更强保障。在新的一年里,建设集团将继续狠抓作风建设,久久为功,善作善成。要通过完善制度来约束员工的行为,通过加强跟踪督查来促进工作落实,通过塑造优秀企业文化来提振发展信心。

建设集团董事长何勇指出,做好2023年全年工作,首先要抓好开局。要进一步坚定信心,紧紧抓住项目这个“牛鼻子”,坚持不懈抓清欠,坚持不懈抓经营,坚持不懈抓落实,才能摆脱困境,迎来企业的稳健发展。(顾晓雯)

杭安公司再添“中国安装之星”

本报讯 近日,中国安装协会公布2021-2022年度第二批中国安装工程优质奖(中国安装之星)评选结果,杭安公司承建的象山喜来登度假酒店项目安装工程榜上有名。

该工程具有体量大、局部空间管线密集、技术要求高、交叉施工多、系统齐全等特点。同时,喜来登度假酒店对客房内的噪音要求远超过一般酒店客房要求(噪音值在NC35以内),在施工过程中,项目部采取多种方法降低噪音,最终成功达到了酒店对客房噪音的要求(测试值为NC32),取得了较好的消声效果。(冯涛)

广厦男篮将启用双主场 常规赛在诸暨 季后赛移师杭州

本报讯 CBA常规赛第三阶段将于3月1日开赛,从第三阶段起联赛将恢复主客场制,浙江广厦篮球俱乐部近日宣布球队本赛季后续比赛将采用双主场。

过去的几个赛季,广厦队主场一直在诸暨,对于暨阳学院体育馆已经非常熟悉,为感谢诸暨市委市政府对于CBA联赛和浙江广厦篮球俱乐部的支持以及诸暨球迷对于中国篮球、浙江篮球的热爱,广厦篮球俱乐部决定,本赛季剩余比赛,主场将分为两个赛区,常规赛的7个主场将全部放在暨阳学院体育馆,以此来表达对于诸暨的谢意。季后赛广厦队将移师黄龙体育馆,正式开启与黄龙的五年之约。目前,诸暨主场球票已开始出售,官方购票平台为大麦网。

常规赛第三阶段广厦队赛程为:

3月02日	天津—广厦	3月18日	广厦—梅州
3月04日	广厦—广东	3月20日	北控—广厦
3月06日	广厦—北控	3月22日	北京—广厦
3月09日	同曦—广厦	3月28日	广厦—辽宁
3月11日	广东—广厦	3月30日	广厦—福建
3月13日	广厦—天津	4月02日	吉林—广厦
3月16日	广厦—同曦	4月05日	四川—广厦

(本报记者 班艳民)

明凯市政:深挖大市场,开辟大基地

“深挖大市场,加大招聘力度,推进创优计划……”近日,上海明凯市政在谋划今年工作思路时提出,2023年将以“立足大建设,开辟大市场,构筑大基地,经营大项目”为经营战略,继续秉持“团结、拼搏、明道、致行”的明凯精神,主动担当作为,在传承中创新,在变革中进取,以开放凝聚优势,以创新破解难题,把生命意识融入建筑,走可持续发展道路,构筑“大而强”“专而精”的优势格局。

一是深挖大市场,开辟大基地。公司

将紧密围绕山东曹县、云南西双版纳、贵州贵阳等大市场,依托现有资源和在建项目,进一步深入挖掘市场潜力,与三地政府部门达成互利互惠共识,进一步加大三地的投资力度,助力当地经济社会发展。

二是加大招聘和人才引进力度。公司决定在2023年春大力加强招聘力度,除继续加强网络平台招聘外,计划尝试开展校园招聘,并与同济大学等高校进行对接合作,积极充实公司后备人才。同

时继续引进公路和市政专业全职一级建造师,并继续开展各类证书的培训和考核工作。

三是进一步扩大融资维度,控制融资成本。继续同银行、互联网融资平台等金融机构进行沟通,通过利用公司和总部资源开辟其他融资渠道,做到多点开花,力争筹措更低低成本资金,补充公司现金流,为公司的生产经营作出贡献。融资成本高低直接决定着公司的经济效益,需要不断拓宽融资渠道和方式,积极与银

行、保险、信托、基金等相关金融单位沟通联络,尽可能引入非传统低成本资金。同时继续做好PPP项目和EPC项目的融资服务工作。

四是推进创优计划。争创“文明标化工地”和智慧工地;整理QC课题内容,参加2023年度《上海市工程建设优秀QC成果》申报、评审;针对目前公司在建项目,认真分析每个项目的具体情况,积极创造条件,尽最大努力,争创优质工程。(夏晓波)

以破的勇气立的智慧干的精神再创企业新辉煌 杭构集团召开新春工作会暨职工代表大会

本报讯 2月16日,杭构集团召开2023年新春工作会暨职工代表大会。杭州建工集团党委书记、董事长,杭构集团董事长张汉文,杭州建工集团总经理宋志刚,杭构集团党委书记、总经理周永元参加会议。

会上,张汉文对杭构集团2022年在艰难环境下,逆势发展所取得的各项成绩给予肯定。他说,2022年,杭构集团成绩斐然、硕果累累,顶住了经济形势下行压力,在杭州混凝土市场产值、产量双降的大环境下,依然能出色完成各项年度指标;混凝土产值、产量均实现逆势增长,公司财务结构有所优化,降本增效工作卓有成效等。成绩的取得得益于杭构集团团队以优质的服务为宗旨,过硬的技术为根本,是企业综合实力强劲的体现,也是企业全体经营班子成员正确领导、全体员工共同努力的结果。

张汉文指出,2023年,杭构集团全体员工要

坚定信心信念,深刻认识当前形势,提前做好准备,积极乐观地应对挑战,把握机遇。关于2023年的工作,张汉文结合杭构集团实际,提出了四个方面要求。

一是坚持降本增效再深化。张汉文指出,新的一年,混凝土市场的竞争必然会加剧,杭构集团要修炼“内功”,把降本增效作为重点工作,抓实抓细,做好降低原材料成本、压缩管理成本、优化人员结构、降低财务成本等工作。

二是坚持业务拓展再突破。“手中有粮,心中不慌”,杭构集团始终要把业务拓展作为首要工作来抓,积极抢占混凝土市场份额,抢抓地铁管片机遇,不断提升PC构件业务拓展能力,力争在新的一年里创造新的突破。

三是坚持技术创新再赋能。杭构集团要提升研发新产品意识,以创新产品引领市场,不断提升企业竞争力。两大生产基地要与杭构新材

公司加强互动,充分发挥产业链优势,增强技术研发力度,为降本增效、开拓市场赋能。

四是坚持基地建设再努力。基地建设关系到企业的整体布局和长远发展,是杭构集团乃至杭州建工集团近年工作中的重中之重,需要集思广益、共同推进。关于新基地如何寻求突破,张汉文指出,首先在机制上进一步深化改革,优化激励机制,提振创新创业精神,在公司营造“共同拼搏、共同创业”的干事氛围;其次要充分发挥团队优势和管理优势,持续输出品牌,积极寻求合资企业;第三要努力打破区域限制,实现外延发展。

会上,张汉文希望杭构集团在新的一年里以破的勇气、立的智慧、干的精神,敢于突破,赢就未来,再创佳绩。

会议期间,周永元提出杭构集团在2023年将坚持围绕“市场·效益”的工作主线,力保

企业平稳运营可持续发展。具体包括以下五项举措:一是多措并举提升管理,降本增效高质量发展;二是持续优化业务结构,增强造血能力;三是推进应收账款清收,多措并举联动促产;四是防范排除运营风险,克难破困稳健促产;五是抓好党建群团工作,凝心聚力护航发展。

会议要求杭构集团全体干部员工认真学习领会本次会议精神和传达贯彻,迅速掀起学习热潮,从思想上、行动上迅速统一,落实到各项会议精神上来,拿出“开局就是决战、起步就是冲刺”的工作劲头,锚定目标任务,坚定信心决心,如脱兔般奔出好成绩,实现新年良好开局;要紧盯目标、紧盯任务、紧盯责任,真抓实干、快抓快办、创新创业,努力夺取全年红,以优异成绩迎接杭州亚运会的召开。

(袁松英)

杭州建工党委召开民主生活会 开诚布公 直面批评

本报讯 2月21日,杭州建工集团党委召开民主生活会。集团党委书记、董事长张汉文参加会议。

本次会议主题是全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,深刻领悟“两个确立”的决定性意义,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,团结带领党员干部群众以奋发有为的精神贯彻落实党的二十大精神,把党的二十大作出的重大决策部署落到实处。会上,集团党委成员从六个方面进行对照检查,深刻剖析问题,查找自身存在的差距和不足,把自己摆进去、把职责摆进去、把工作摆进去,有针对性地提出努力方向和整改措施,并真诚地开展了相互批评。

会上,张汉文对党委成员提出了三点要求。一是要加强沟通,不拘于一年一度的民主生活会,班子成员之间平时可通过各种方式,在各种场合下,进行善意、真诚的沟通交流;二是要严守党内纪律,遵守会议制度规定;三是党建工作要继续强化,党建工作在促进企业发展中具有非常重要的作用,杭建工党委要继续传承和发扬党的精神,同时必须处理好党建和行政工作之间的关系。张汉文强调,党委班子要共同担当共同进步,推动党建工作引领集团生产经营管理再上新台阶。

(李 雯)

着力解决企业诉求 助力企业冲刺“开门红”“全年红” 东阳市建筑业发展服务中心主任张晓伟到东阳三建走访

本报讯 近日,东阳市建筑业发展服务中心主任张晓伟一行到东阳三建走访调研,公司董事长楼群、联席董事长胡迅华陪同调研。

楼群对张晓伟一行的到来表示欢迎,对东阳住建系统长期以来对企业的关心、支持

和帮助表示真诚的感谢。他简要汇报了公司今年开年基本情况以及公司在东阳项目的开工、建设等情况,并对东阳的信用分制度、本地项目的招投标管理等问题提出了意见和建议。

张晓伟指出,此次走访旨在了解企业发展现状,倾听企业在复工复产过程中遇到的困难及对建筑业发展工作的意见建议,着力解决企业诉求,全力推动工程项目早开工、早建设,助力企业冲刺“开门红”“全年红”,助推全市经济

更快更好发展。随后,双方还就建筑业转型升级、EPC、PC等工作进行了探讨。

(综合办公室)

黄泽山基地完成今年首艘 VLCC 油轮卸油作业

本报讯 近日,广厦(舟山)能源集团黄泽山石油中转储运基地完成今年首艘 VLCC 油轮“凯航”号的卸油作业,近 30 万吨的原油极大充实了基地油罐库存。

VLCC 为超大型油轮 (Very Large Crude Carrier) 缩写,其载重吨位一般在 30 万吨左右,载重容积在 34 万立方米,这种油轮不仅是海上巨无霸,更是目前最为实用的海洋原油载体,体量上大概相当于能装 200 万桶原油的装运量。VLCC 运输在经济性上极具优势,但对通航条件、港口条件等要求较高,仅有少数港口满足靠泊作业条件。自 2020 年 7 月 20 日首次完成 VLCC 油轮“阿奎拉”号作业任务以来,黄泽山储运基地已实现 VLCC 常态化作业,不断提高油品储运吞吐量及接卸中转效率,在浙江自贸区乃至全国的油品储运中转体系中占据重要位置。

据了解,该船货主方为浙石化,近期浙石化还将有“远楼湖”号、“飞马座”号等油轮陆续在黄泽山储运基地进行装卸作业。随着黄泽山二期项目 104 万方储罐和黄泽山至鱼山年输送能力 2000 万吨的海底原油管道的建成,黄泽山储运基地与浙石化鱼山绿色石化基地的战略协作关系进一步紧密。(本报记者 班晓民)



筑牢复工复产安全底线 杭安公司对各在建项目全面开展巡检检查

本报讯 人勤春来早,复工正当时。前段时间,杭安公司各项目工地迎来了复工高峰,公司副总经理杜汉带领工程部、技术质检部等相关人员组成检查组,对多个项目开展检查。

城北万象城项目是杭安公司承接的大型民用综合安装项目。因工期紧张,完成产值压力大,春节期间 80 余名工作人员坚守工地,加班加点抢进度。检查组慰问了春节期间坚守工地的劳动者,肯定了他们坚守阵地、勇于奉献的精神,并听取了项目部施工情况介绍。检查组还查阅了项目安全资料和技术资料,指出了新进场工人安全资料中存在的规范地方,并要求项目部做好节后工人进场的组织工作,保证项目工期。

萧政储出(2019)14 号地块机电安装工程是杭安公司承接的大型民用综合安装项目。春节期间因施工进度需要,项目部按要安排了人

员同步施工。检查组在观摩了项目样板成果,详细了解项目总体进度情况和复工安排后提出,该项目造价高、跨度长、施工面积大,地理位置重要,项目部人员的一举一动都关乎公司声誉,一言一行都代表公司形象,在进入施工高峰期以后,要保持当前的管理强度,做好文明施工、落实样板先行,展现杭安人的风采。

绿城馥香园项目是杭安公司 2023 年新承接的民用建筑工程,春节期间项目部安排了 30 余名工人抢工抢进度。检查组叮嘱,本项目进场就进入施工高峰期,工程安全形势也将面临严峻考验,项目部不但要抓好进度工作,更要确保安全生产。

万向聚能城 3-B 项目是杭安公司与万向集团的又一次合作,该项目于正月初七正式复工,因万向集团生产任务要求,需要加紧施工。项目部在提升施工进度时还要保证施工质

量,以应对生产车间严苛的验收要求。针对项目特点,项目部在新年伊始便开始组织施工,努力将各项工作抢在前头。检查组在项目部与一线管理人员交流时表示,万向集团是杭安公司长期合作客户,我们在与其多年的合作中积累了良好的口碑。去年整个项目团队踏实肯干、迎难而上,圆满完成了 3-A 施工任务,也为后续项目承接开辟了道路。今年要再接再厉,突破自我,为项目部持续性发展打下坚实基础。

本次重点对复工工地的安全资料和技术资料进行了全面检查,对现场情况作了深入了解,各项目表示,一定开足马力,全力以赴推进项目建设,对不足之处立即按照要求整改落实到位。后续杭安公司将跟踪跟踪各项目复工复产情况,督促项目部做好安全生产和进度管控,为新的一年安全生产工作起好步、开好头。

另讯 为进一步加强和促进项目部安全

有序生产,近日,杭安公司济南分公司经理周韩梁携各项目负责人对复工项目进行巡查检查。

检查组实地查看了明湖国际细胞医学产业园项目消防工程、山东警察学院信息图书综合楼建设项目消防工程、旅游路南侧汉峪片区 B7 地块房地产建设项目水电暖安装工程、国际金融中心北区 A-7 地块消防工程、中垠广场空调工程等项目,详细了解了各项目质量标准、工期要求、物资设备供应等情况,仔细查看了施工项目管理台账,并要求项目部注重复工人员岗前三级安全教育,落实工人保险。检查组还进一步指出了现场工人施工的不规范行为,并要求项目部及时整改到位,切实提高一线工人的安全意识,确保项目安全平稳有序生产,为业主交上一份满意答卷。

(孙 泉 韩振旭)

税收贡献优秀企业、突出贡献企业…… 杭州建工收获多项荣誉

本报讯 2月15日,杭州市西湖区建筑业高质量发展大会召开。会上,杭州建工被授予“西湖区 2022 年度建筑业税收贡献优秀企业”称号。

2022 年,面对严峻复杂的经营环境,杭州建工依旧保持平稳发展。在实现企业自身发展的同时,集团始终恪守诚信、依法纳税,积极承担社会责任,树立了良好的企业形象,为支持地方经济发展和税收作出了积极贡献。

此外,2月16日,杭州市拱墅区“建一流营商环境 拼一流经济业绩”高质量发展大会召开,会议对区经济高质量发展作出贡献的企业予以表彰,杭州建工所属广通劳务公司荣获 2022 年度拱墅区“突出贡献企业”荣誉。

杭州建工嘉兴分公司近日被嘉兴南湖区长水街道授予 2022 年度财政贡献进步奖。嘉兴分公司自 2021 年 12 月成立以来,始终坚持依法纳税,诚信经营,积极为嘉兴城市建设发展、推动当地经济高质量发展作出贡献。

近日,继荣获嘉兴市标化工地后,杭州建工和善家园小区(一期)项目又荣获 2022 年度浙江省建筑施工安全生产标准化管理优良工地。该项目作为安置房工程,是嘉兴市嘉善县重要的民生实事工程,合同总投资 5.6 亿元,建筑面积约 16.7 万平方米,于 2022 年 5 月顺利交付。(刘 愈 曾叶琼 陈淑颖)

上海明凯集团荣获 非公企业工会工作优秀奖

本报讯 为进一步增强基层工会生机与活力,展现非公企业工会风采,2月22日,上海市虹口区广中路街道总工会召开 2022 年度非公企业工会表彰大会暨 2023 年工会工作培训会。会上,上海明凯集团荣获“2022 年度非公企业工会工作优秀奖”称号。

会议总结了过去一年街道总工会工作的开展情况,并对 2023 年工会工作进行了部署。会议要求,要做好职工群众思想政治引领工作;围绕中心服务大局,持续推进劳动竞赛;提升服务保障水平,切实维护职工权益。会议强调,基层工会组织要再接再厉,在新的一年里工作中踏实奋进,续写新篇章。

会上,上海明凯集团工会主席陈巧作为基层工会代表以“情系职工 真诚服务”为主题进行了发言。(朱文倩)

东阳大厦推出 主厨上门定制服务

本报讯 为满足市民多样化的餐饮需求,近日,记者从东阳大厦获悉,自 2 月 12 日起,东阳大厦特推出宴席打包和主厨上门定制服务。

东阳大厦将组建星级厨师及训练有素的宴席服务团队,从宴席会场布置、菜品设计、食材采购、加工烹饪、传菜等全环节,提供上门办席服务,包括婚宴、乔迁宴、生日宴、公司宴等均可定制。

(本报记者 赵 艳)

建筑企业发展思考

陈代华

结合建筑业特点,建筑企业转型大致有三个方向:一是打造多元化产业结构,向产业链上下游进行相关多元化延伸;二是打造多元化业务模式,提高运用BT、BOT、EPC、PPP等业务模式及其组合能力;三是打造多元化企业联盟,打造行业生态友好型企业,形成共生共赢共荣的企业联盟。

一、建筑企业的转型升级

当前,我国已进入推动全方位高质量发展的新时代,数字经济、绿色发展在现实中深刻影响各行各业。但我国建筑业产能过剩严重,行业集中度高,劳动力人口老龄化等问题还比较突出,高投入、高消耗、高排放、低效益的粗放生产方式,与“创新、协调、绿色、开放、共享”发展理念要求不符。面对我国城市化革命高速增长期结束,新一轮科技化革命加速融合,新冠肺炎疫情持续影响,建筑企业必须要走出一条内涵集约化的高质量发展之路。对建筑企业来说,需做好三方面转型。

一是由粗放式管理向精细化管理转型。建筑业是传统的劳动密集型行业。改革开放以来,我国建筑企业在人才、技术、资本等方面有了一定积累,但是企业之间分化严重,特别是与法国万喜等世界一流建筑企业相比,还有很大改进提升空间。面对完全竞争的国内国际市场和日益趋紧的资源环境约束,向精细化管理转型是我们提升核心竞争力实现可持续发展的必然选择。

精细化管理在本质上是帮助我们提高产品和服务的供给质量与效率,进而实现降本增效。建筑企业向精细化管理转型要做好三个层面的建设与衔接。首先是制度层面,要以“成本管理”为核心、“过程管控”为主线,全面梳理企业战略规划、生产管理、财务管理、人力资源等制度,通过标准化、流程化、信息化建设不断对精细化管理加以强化和固化。其次是理念层面,理念是行为的先导,精细化管理的成败关键在于能否长期坚持、不断改进,这就需要调动全员全过程参与的积极性。为此,我们可以通过精细化管理文化建设,推动组织目标与员工行为深度融合,使企业战略和经营目标得到有效执行并发挥作用。

最后是项目层面。工程项目是建筑企业生存发展的基础,也必然是精细化管理的重点。项目层面的精细化管理应从项目全生命周期出发,覆盖工程投标、成本核算、施工生产组织、调概索赔、结算清算、项目后评价等全过程,把精细化管理的理念落实到质量、安全、成本、环保、进度等各个方面。

二是由传统生产方式向现代生产方式转型。近年来,国务院办公厅发布了《关于大力发展装配式建筑的指导意见》,住建部出台了《关于推动智能建造与建筑工业化协同发展的指导意见》《绿色建造技术导则(试行)》等文件,旨在解决传统生产方式资源消耗高、环境污染严重、人力劳动强度大、质量安全无法有效保障等问题,为我国建筑企业向现代生产方式转型作出了顶层设计。

基于此,建筑企业可从三个方面向现代生产方式转型。其一,工业化融合转型。主要是以装配式为代表的建筑工业化,通过建筑设计标准化、部品生产工厂化、现场施工装配化、结构装修一体化、过程管理信息化等方式来改变传统生产方式和培养建筑产业工人,综合发挥设计、施工、装修、验收等各方面优势。

其二,数字化融合转型。数字经济催生了庞大的以5G基站、大数据中心、人工智能、工业互联网等为代表的“新基建”市场。在今后很长时期内,“新基建”将与“老基建”并存。建筑企业要运用好大数据、云计算、区块链、人工智能等新一代信息技术,推进产业数字化和数字产业化,塑造企业数

字竞争力。

其三,绿色化融合转型。“双碳”目标已成为国家战略,建筑业作为传统的高消耗、高排放行业,绿色低碳转型势在必行。对建筑企业来说,绿色化转型既要做好建材生产、运输、施工、运营、维修、废弃物处理等环节的减碳降碳,也要积极研究和储备超低能耗建筑、健康建筑、既有建筑节能及绿色化改造、可再生能源建筑等绿色建筑产品建造技术。

三是由单一施工向综合服务型转型。当前,我国建筑企业已经发展到一定规模,特别是有了一定的资本积累。但行业内存量市场同质化竞争激烈,施工利润率大多在3%至5%这一较低水平,有限的增量市场被头部企业利用其市场地位优势,对中小建筑企业造成一定程度的倾轧。从保持市场竞争力、提高利润率水平和实现可持续发展等多角度出发,向多元化的综合服务型企业转型,成为大多数建筑企业做强做优做大的选择。

结合建筑业特点,转型大致有三个方向。第一,打造多元化的产业结构。施工只是建筑业产业链上的一个节点,建筑业与房地产、钢铁、水泥、机械、物业管理等上下游产业密切相关,向产业链上下游进行相关多元化延伸有利于增强企业的发展韧性。第二,打造多元化的业务模式。我国市场经济已经比较成熟规范,购买服务广泛流行,加之建筑业建造能力越来越强,工程规模大型化、总承包一体化、产业分工专业化等趋势,要求建筑企业要有很高的集成能力。为此,我们有必要提高运用BT、BOT、EPC、PPP等各种业务模式及其组合的能力,以满足不同的市场需要。第三,打造多元化的企业联盟。受资源禀赋条件制约,我们不可能具备综合服务的所有要素,很多时候需要借助外部资源来实现。我们应善于联合和运作资源,推动企业平台化发展,打造行业生态友好型企业,形成共生共赢共荣的企业联盟。这里需要注意的是,我们不能为了多元化而多元化,多元化不应脱离主营业务,顾此失彼。

二、建筑企业的风险控制

建筑企业是不太容易发生比较大的风险的,这是因为建筑业普遍采用合同管理制,健全的投标保证金、预付款及质保金等各项制度,不要求建筑企业有过多的固定资产、研发投入、周转材料和稳定数量的劳务人员,因此建筑企业自身具备良性发展的基础。从出现问题的建筑企业来看,大多数是因为联营挂靠、垫资施工、乱投资、乱借款、乱担保等一种或几种风险叠加所导致的。就管理实践来看,建筑企业可以从以下三个层次加强风险控制。

一是从企业战略层面加强风险控制。企业战略是通过对内外部环境分析研究,为企业谋求长远发展所作出的系统的、全局性谋划和安排。风险控制是企业的基本职能之一,将其提高到战略层面能有效地把风险排除和减少在前期。对建筑企业来说,资产、资本、资金、资信、资源这“五资”是最核心的要素,也是最主要的管理对象。受建筑产品投资数额大、建设工期长、参与主体多、各方关系复杂、利润率较低等特点影响,建筑企业“五资”的积累极其不易,市场上,我国建筑企业有的因为资质挂靠导致工程质量安全无法保证,失去生存的机会;有的因为过度垫资施工导致现金流断裂,企业发展难以维系;有的因为抑制不住投资冲动,陷入金融的漩涡。这些其实都是战略层面的风控失效,增加和放大了企业“五资”的风险。视野有多高就能看多远,能力有多强就能走多远,风险管控好才能效益好。高风险没有高回报,高风险不控风险是极其短视和危险的行为。建筑企业应在战略层面就做好风险的识别、预警、评价、应对,防患于未然,维护好企业的“五资”安全,只有这样才能不断提升企

业的竞争力、创新力、控制力、影响力、抗风险能力,实现行稳致远、基业长青。

二是从项目管理层面加强风险控制。建筑企业的规模和利润来自于一个个工程项目,项目管理层面的风险控制是我们整个风险控制体系的核心。合同风险是工程项目风险的主要源头。传统甲乙双方关系中,由于建筑企业乙方地位的相对弱势,有时会对合同中有意或无意掺杂的不合理不平等条款,未及时发现或选择性的漠视,弱化了对不可控风险的控制,致使合同“先天不足”,造成了建筑企业执行的被动。对此,比较好的做法就是首先要做好项目事前风险控制,在合同签订前就要做好业主、分包分供等关联方的尽职调查和履约能力评估。其次,要做好项目事中的风险控制,在合同履行过程中按照责任清晰、目标清晰、过程清晰、结果清晰、奖罚分明“四清晰一分明”,做到独立核算体系的原则不能变、市场化配置资源的原则不能变、责权利统一的原则不能变、遵循契约精神的原则不能变“四个不能变”。通过精细化管理,现代生产方式提升项目管理水平,确保项目能在第一层次实现盈利。最后,要做好项目事后风险控制,做好项目后评价,及时从总结汲取教训,堵塞风险管控的漏洞,持续加强项目管理。

三是从企业文化层面加强风险控制。企业之间竞争到最后实质上是企业文化的竞争,风险管理文化也是企业文化的一部分。风险控制说到底要通过管人来控制风险,而管人最有效最长久的办法就是企业文化管理。就企业文化概念来说,是企业长期的生产经营活动中逐渐形成的,被全体员工普遍认可和遵循的具有本企业特色的管理思想、管理方式、经营哲学、价值理念和行为规范等的总称。从企业文化层面加强风险控制,有利于构筑起全员全方位全天候的风险控制体系,保障企业战略目标的实现。

在企业文化层面加强风险控制,应首先导入风险控制的观念,让员工清楚认识到发展与风险相伴而生,发展虽有风险,但不发展才是最大的风险,强化全员风险管理意识,将风险管理转化为员工共同的价值追求。其次,要导入风险控制的标准,风险控制的目标是为了能打造一个清晰的公司,一个健康有活力的公司,一个受尊重的公司,一个行业影响力大的公司,通过明确的风险控制标准,能帮助我们建立起全员勤勉、忠诚、担当、干净的职业道德规范,使员工把风险控制作为潜移默化自觉行动。最后,要导入风险控制的规范,让员工能在风险控制的全过程中,及时合理有效选择风险承担、规避、转移、转化、对冲、补偿和控制的适合工具。

“一枝独秀不是春,百花齐放春满园”。回顾过去的40多年,我国建筑业经历了计划经济向市场经济的转变,在企业属性上有央企、地方国企、混合所有制企业、民企,在专业属性上有建筑、市政、公路、水利等,在资质属性上有特级、一级、二级、三级,专业承包一级、二级等,各类大中小企业具有鲜明的属地性特点,也共同造就了我国建筑业丰富多彩、共生共存的繁荣气象,使得建筑业成为国民经济当之无愧的支柱产业,“基建狂魔”享誉全球。

当前,世界百年未有之大变局深刻演进,经济全球化遭遇逆流,新冠肺炎疫情进一步加剧国际秩序调整,给世界经济增长造成前所未有的压力。反观中国,我国经济稳中向好,长期向好的基本面没有变,支撑高质量发展的要素条件没有变,韧性强、潜力大、空间广的特点也没有变。对此,我们要增强发展的信心。与此同时,高质量发展正深度调整和重构我国建筑企业产业链、供应链、价值链和创新链,在这个过程中,建筑企业还需要政府、市场、行业的共同关心与呵护,我们自身也应做好积极应对与发展。

(来源:《施工企业管理》)

给建筑业装上数智大脑

谭璐

伴随数字经济大潮,智能建造发展成为大势所趋。建筑业是实体经济的重要构成,带动就业的重要支撑。国家统计局数据显示,2022年全国建筑业总产值31.2万亿元,同比增长6.5%。当前,建筑业数字化改造前景广阔,加快发展智能建造,关键在于以数字技术赋能建筑业发展。

智能建造一头连着数字技术,一头连着建造工程,是两者互促发展的“融合体”。2022年底,住房和城乡建设部公布了24个智能建造试点城市,我国智能建造步伐加快迈进。然而,仍有不少掣肘因素制约发展。例如,核心设备工具和技术自主能力依然较弱,近60%的企业使用的工程设计主流软件来自国外,物联网所需的中高端传感器90%依赖进口。又如,信息化平台主要依赖于企业自主开发,形成独立且不兼容的信息“孤岛”。再如,智能建造普及深度广度不够,钢梁智能制造、混凝土智能温控、智能钢筋加工等缺乏统一标准,等等。

对此,要加快形成涵盖科研、设计、生产加工、施工装配、运营等全产业链的智能建造体系,重点把握数字设计、智能生产、智能施工三个关键环节。

具体而言,应聚焦数字设计,夯实标准化和数字化基础,打造建筑产业互联网平台。数字化是智能建造的靈魂所在。要紧扣市场需求,加快以建筑信息模型(BIM)为代表的数字化设计体系建设,推进在工程全生命周期的集成应用,强化设计、生产、施工各环节数字化协同,推动数字化成果交付和应用。

数据设计必须基于大数据基础,夯实数据基础至关重要。要推进工业互联网平台在建筑领域融合应用,围绕BIM与数字设计、智能工地、无人施工系统等具体方向开发应用程序。鼓励建筑企业、互联网企业和科研院所等开展合作,加强物联网、大数据、云计算、人工智能、区块链等新一代信息技术应用。这个过程中,要培育一批行业级、企业级、项目级建筑产业互联网平台,同步建设政府监管平台。

聚焦智能生产,发展装配式建筑,加强共性技术和关键核心技术攻关。推动建立以标准部品为基础的专业化、规模化、信息化生产体系。针对不同建筑类型开发多样化装配构件,加大高性能混凝土、高强钢筋和消能减震技术集成应用。

钢结构装配式建筑是发展重点,要推动建立钢结构住宅通用技术体系,鼓励学校、医院等公共建筑优先采用钢结构。推广管线分离、一体化装修技术,促进装配式建筑与装配式建筑深度融合。智能生产场景广阔,对技术创新的需求大。要强化智能建造基础共性技术和关键核心技术研发、转移扩散和商业应用,加快突破部品部件现代工艺制造、智能控制和优化、新型传感感知、工程质量检测监测等一批核心技术。

聚焦智能施工,加快建筑机器人研发和应用,推广绿色建造方式。智能施工是在数字设计、智能生产基础上的应用集成。可重点推进与装配式建筑相配套的机器人应用,辅助和替代“危、繁、脏、重”施工作业。推广智能塔吊、智能混凝土泵送设备等智能化工程设备。加快加强新型传感、智能控制和优化、多机协同、人机协作等建筑机器人核心技术研发,形成一批建筑机器人标志性产品。

此外,绿色建造是智能建造的应有之义,其重点在施工现场。提高施工精细化、集约化水平,推进施工现场建筑垃圾减量化,推动建筑废弃物高效处理与再利用,探索建立生产、施工、资源回收再利用等一体化协同的绿色建造产业链。要进一步提升绿色建造内容,完善全过程绿色建造标准体系。

(来源:《经济日报》)

新风吹过来

处理复杂问题最高明的方式

稳住情绪

生活高低起伏,谁都免不了会遇到一些不顺心的事。真正强大的人,可以在面对复杂情况时稳住情绪,做到临危不乱,积极寻求解决问题的方法。

心中有数,才能有条不紊;稳住情绪,才能从容处世。不让自己的行为受制于坏情绪,才更有能力去把控人生。

从自身找原因

有的人习惯于把过错推给别人,结果一事无成;而聪明人总是从自己身上找原因,往往事半功倍。

静坐常思己过,闲谈莫道人短。面对生活中的挫折,不必怨天尤人,更不必灰心丧气。多从自己身上找原因,从内心去接纳、去承担,然后用头脑去思考、去改变。

接纳批评

批评的话虽然刺耳,却是人生路上不可缺少的良药。真正的成熟,是听到批评的话,不再恼羞成怒、立刻辩驳,而是有则改之、无则加勉。

“闻过则喜”是人生极高的格局和境界。要与敢批评你的人相交,帮你磨去瑕疵,成长为更有价值的“美玉”。

敢于破局

复杂的破局,总是有许多新情况、新问题。如果固守惯性思维,往往事倍功半。当你感到走进死胡同,不妨看看旁边还有没有出口。

“不破不立”,能成事的人,往往是懂得打破常规去思考的人。他们能够顺势而变,从不同角度思考问题,面对困局时便能游刃有余。

不断升级思维,勇于突破自己认知的边界,这世间就没有能困住你的“局”。

学会沉淀

如果你觉得自己正处于低谷,别气馁,你要做的就是沉淀自己,静等花开。

真正有智慧的人,懂得把低谷当成一种提醒;如果自己的才华还撑不起梦想时,就应该静下心来学习;如果自己的能力还驾驭不了目标时,就应该沉下心来历练。

低谷不可怕,可怕的是自己先选择了认输。只要沉得住气,坚持往前走,就一定可以迎来更加美好的未来。(来源:人民日报微信)

※2022中国新时代100大建筑之摩天楼

杭州博地中心



博地中心位于杭州市萧山区钱江世纪城核心区,占地面积22745平米,总建筑面积约30万平米,由三栋超高层塔楼建筑组成,以酒店+办公双核驱动,打造集五星级酒店、甲级写字楼、精品商业于一体的都市综合体,并使之形成多业态之间的微循环系统。博地中心是钱江世纪城唯一进行美国LEED金奖认证的写字楼。

向春天出发

崔道斌

俗话说：“一年之计在于春，一日之计在于晨。”年过完了，节过完了，我们应该整理行装，向春天出发。

陶渊明诗云：“盛年不重来，一日难再晨。及时当勉励，岁月不待人。”只有珍惜今天的人，才能把握好明天。

我出生于上世纪六十年代末，从曾经的农村户口转为城市商品粮户口，再到招工进厂转为正式工人；从曾经的车间小工人到办公室小职员，再到走上企业中层管理岗位，靠的是一路奋斗与拼搏。从八十年代到九十年代，曾经的我，工资微薄，待遇低下。直到本世纪初，我的工资待遇才有所改善。沐浴着改革开放的春风，享受着党和国家的发展红利，还拿着虽然不高但稳定的工资。按现在的说法，我可以“躺平”了，可是我没有。出生于上世纪六十年代的那一代人，吃过苦，挨过饿，生

活、家庭和事业的重担，让我们不敢轻易说“躺平”。

再看看现在，面对残酷的现实，部分年轻人选择“躺平”，主要还是因为买不起房、结不了婚、生不起孩子等等，996、5加2，白加黑，加班熬夜，辛辛苦苦，兢兢业业挣来的工资都交给房东了。有网友表示，“躺平”是对不公的另一种表达，不想成功当然可以不努力，和家人平平淡淡过一生也是一种存在方式。也有网友表示，年纪轻轻就“躺平”了，那多没意思，除了让亲人伤心，身边的人耻笑外，你不会获得更多。

鲁迅曾说：“生命的路是进步的，总是沿着无限的精神三角形的斜面向上走，什么都阻止他不得！”这句话给了我无限的动力。

想要向上生长，必先向下扎根。成功不是一蹴而就，有的只是厚积薄发。唯有默默耕耘，积蓄力

量，才能迎来踏实上升和人生的春天。

人这短短的一生，我们最终都会逝去，不妨勇敢一点，爱一个人，攀一座山，追一个梦。想做成一件事，就要首先提升这件事在自己心中的存在感，重视它研究它，一点一滴求进步，一步一步去完成。你有没有用心，时间会给你答案。

找借口容易，直面失败却很难。成功的理由只有一个，而失败的借口可以有千千万万。不为自己找借口，不给自己留“后路”。人生只有一次，就该全力以赴，活出自己的精彩。

世上没有白费的努力，也没有碰巧的成功。就像同样看到一条充满荆棘的路，有的人会唉声叹气转身离开，而有的人则会披荆斩棘、一路向前。多一分坚持，就少一分遗憾。只要认真对待学习、生活和工作，总有一天，你的每一份努力，都将绚烂成花！

春天的美好

吴小平

以一场盛大的烟花表演

隆重欢迎春天的到来

春天的到来

又自带璀璨与斑斓

飞舞的雪花

是春天的使者，带来

丰年瑞兆和万事如意

驻足山麓，湿润的风

来自毗邻的季节

依稀夹杂着寂寥与怅惘

仿佛一条沉默的河流

轻淌过向阳的村庄

又宛若润滑棉柔的丝绸

围系在季节的脖颈

与山川、大地、飞鸟、云朵齐声吟咏

春天的美好

奋力生长的希望

黄咏梅

春天是四季轮回的开端。但在人们心里，春天不只是一个季节的名称，更代表着复苏、解冻、生长、温暖、美好等等一切与希望息息相关的信念。“冬天到了，春天还会远吗？”这句雪莱的名诗，不是疑问，而是确信。然而，春天并不是轻轻来临的，我甚至觉得它比任何一个季节都要用力，如小草冲破泥土才能芳草萋萋，如河水解冻消融才会迸发欢声笑语，如小鸟越冬迁徙的长途跋涉，如冷暖气流在高空往返对弈……

这两年，因为出行不易，我开始坚持在小区慢跑锻炼。有慢跑经验的朋友告诉我，每次起跑后十分钟左右，会出现一个耐受力强的“适应点”，只要坚持跨过去，便会渐入佳境，不容易半途而废。也就是说，在跑到那个“适应点”之前，我需要一些精神鼓励。一番摸索后，我找到了一种方法：在跑第一圈的时候，我就会锁定途中的一个目标，有时是一棵冠顶开花的栾树，有时是一棵仿佛要燃烧起来的枫树，有时是一株香气袭人的桂花树，也有可能是一丛白茶花、一树虬枝上的红梅……转角遇见它，转角又遇见它，如此往复。它们被我当作这种重复运动中的“亮点”，当作一种精神的“犒赏”。这种“精神鼓励法”的确有效，偶有奔跑的念头升起，我就会在心里对自己说，再跑几分钟，那株美丽的梅花就等到我了……跑到那个拐弯处，就能闻到桂花的芳香了……跑到亭子那边，那簇闹春的桃花就会扑进我眼里了，春天就不远了……就是在这

些“不远”的鼓舞下，我坚持跑了下来。

南方的小区里植物多，除了绿这种基础色外，每个季节都不乏色彩点缀，寻找慢跑中的“亮点”并不是难事。但不记得从哪天开始，我不再刻意地去锁定一个目标，那棵小叶榕成为我跑步途中必然的“遇见”。

第一次注意到这棵树，是在一个花红柳绿的春天。它夹杂在香樟树、柚子树、柳树等树木当中，要刚好从某个位置看过去，它的身影才能引起人的注意。它的根并没有深深地扎在泥土里，而是从那些围墙中部的砖缝上挣扎出来，树叶顺墙低低生长，有的地方茂密，有的地方寥寥数叶，使人乍一看以为是爬山虎之类的攀援植物。但是在它越过围墙之后，竟凌空长成了榕树应有的形状，壮实的躯干，浑圆的树冠。它的枝条上生出很多根须，有的随风飘荡，有的正在努力往下生长，有的已经触到砖隙的泥土，正在变成另一条根脉。我讶异于它的树形，跑近细看，是墙缝里一条条气生根壮大为支柱根，支撑起了墙外整棵树的形态，绿叶婆娑，根须起舞，亦此荫墙下的路人。处于一片红柳绿之中，这棵墙上的树确有一种“孤勇者”的气质。

自从看见这棵树之后，我的跑步就有了固定的目标。一次一次用力奔跑，为了经过那个位置，为了踏入一个最好的角度看到它，不知不觉间，发现自己已然跑过了那个“适应点”。很奇怪的是，如

同形成了某种肌肉记忆，现在我无论在什么地方跑步，在校园的跑道上，在西湖的堤岸上，甚至在一条无名的小河绿道上，只要我开始向前奔跑，我的脑海里都会在某个瞬间出现这棵树的形象。它牢牢地攀住那堵墙，又用力地越过那堵墙，我跑过盛夏时它在那里，我跑过冬季时它也在哪里。因为脑海里的这棵榕树，我觉得我在任何地方、任何时间都能跑下去，只要一直跑下去，就会有那抹像春天一样温润的绿在前面等着我。

是的，在我心里，我觉得榕树很像春天。我在广东、福建、云南等很多地方看到过榕树。即便是在全然不同的季节里，榕树都是满树的郁郁葱葱，凛冽不凋，总是让人感到春意盎然。我从来没有看到过榕树枯黄颓败的样子，它被人们称为“万年青”，大概是因为那些千条万条的气根，从潮湿的空气中吸收水分，源源不断地输送给树干。更重要的是，那些幼细的气根长大后，深深扎入泥土里，将大地的营养回馈给了主树，柱根相连，柱根相托。与其赞叹榕树的生命力，不如感慨它不放弃任何生长的可能性。虽然它本身毫不在意季节，虽然它不会炫耀红红火火热闹，只会开出与它身形极不匹配的含蓄细花，常常让人忘记它开花的样子；但它跟春天一样用力，用力生长，用力向地，用力成林。那一条条垂下来的气根，就像它生长出来的希望之脚，朝着泥土无声地奔跑，如同世间所有奔向春天的脚步。

春光里

罗裳

鸟鸣啄破晨曦

桃花，提着露珠的灯笼

牵出一缕炊烟

彩蝶翩跹，穿梭花间

仿佛在替花朵

转达彼此的问候

梁上，燕子在筑巢

檐下，蜜蜂在奔忙

把大地上的甜运回蜂箱

竹篱边，一群土黄色的鸡

围在春风里

低声拉着家常

一个身穿碎花布衣的女子

爬上木梯

去采摘枝头的椿芽

月季抬头，屏声敛息

生怕惊动

这赶往天空的脚步

春天养生重点养什么？

“一年之计在于春”，春季也是养生的好时节。但不同的季节有不同的养生重点，春季养生记住这几点，就是“养寿命”。

一、养肝

中医认为，在人体脏腑之中，肝与春季相对应，十分适宜在春季养肝。

春天养肝的目的在于协调肝的阴阳平衡，因此，在这个阶段更要顺应天时，避免熬夜给肝脏带来负担。初春寒冷干燥易缺水，多喝水可补充体液，增强血液循环，促进新陈代谢，减少毒素和“火气”对肝脏的损害。平时要多喝温开水，或在水中加入枸杞、玫瑰或陈皮等做代茶饮，可以滋补肝肾、益精明目、疏肝理气。可取陈皮20克，生姜片10克，甘草5克。将陈皮、姜片、甘草放入水中煮开，冲泡10分钟左右，去渣代茶饮。有补益肝气、止咳化痰、理气消食之效。此外，对于春季养肝来说，清肝火是一项非常重要的保障，有助避免火热邪气伤肝，或阻碍肝气的畅达，有专家建议，可以试试这几个动作。握拳：将大拇指扣在手心，稍用力握紧拳，可以促进肝经、肾经气血循环，固精养肝、清除肝火。敲腿：双手握拳上下敲打大腿内侧（肝经），外侧（胆经）5分钟，两腿交替，每天早晚各一次，可以养肝、疏肝、降火。转肩：两脚分开站立，双目平视，双手自然下垂，双肩从前向后，从后向前各转10圈，再上下抖动10次，出现酸胀感为度，每天早晚各一次，可以养肝血、清肝火，防治失眠多梦、烦躁、头晕目眩等不适。

二、养骨

相比其他季节，春天更利于骨骼的健康养护，原因主要有3点：一是新春萌生，阳气充足。新春萌生，新生的阳气充斥在环境中，人体吸纳阳气的效率更高，气血充沛，自然更有利于骨骼健康。二是春天阳光柔和，更易增骨。骨质密度是骨骼健康的一大标准，经常晒太阳，能够有效促进钙质吸收，起到更好的“增骨”效果。养成晒太阳的习惯，更有利于养成健康强壮的骨骼，从而更加健康长寿。建议每天晒太阳时间控制在20到30分钟之间，以免紫外线吸收过度，反而对皮肤健康不利。三是温度适宜，不易伤害。骨骼有

“喜温厌寒”的特征，长期处于低温环境中，或者身体存在伤寒疾病，骨骼的运转也会变得滞涩，不利于养骨以及健康长寿。而春天的温度适宜，阳气滋生，伤寒疾病的风险较低，骨骼也不会受到外界寒气的刺激，这个时候养骨的效果自然也是最好的。对于养骨的方法，专家建议首先要多运动，积极运动，协助阳气升发，血气滋养，对于养骨自然能够产生非常大的裨益。可以选择跑步、游泳、骑车等能够调动骨骼的运动。此外，可以多吃富含维生素D以及钙质的食物。

三、养脾胃

很多人的脾胃不好，是由过度劳累或情绪波动引起的，特别是春天肝火旺盛，人往往易怒，因为肝气犯脾而致肝脾失调。在中医里，脾胃是健康的“根”，若脾胃功能不强，就会引发很多疾病。因此，春季养生不能落下脾胃。有专家建议，春季健脾胃可以用水果做汤饮用。苹果一个，梨一个，橘子2个洗净，苹果和梨去皮切成小块，橘子带皮掰成4块，同放入1000毫升水中，大火煮沸，转小火煮20分钟左右，至水果熟软即可。喝汤吃肉，不用加糖，水果天然的味道就很好。每周吃2-3次，可以健运脾胃。如果不方便水煮，可以多喝柠檬水，清热养阴改善上火。

此外，生活中还可以多用玫瑰花和菊花泡水，脾胃不好湿气重的女性可以加上一片陈皮，健脾理气的同时还祛湿。

四、养精神

中医认为春天肝经正盛，容易出现情绪波动，常有生气、郁闷、烦躁等问题，这是身体阳气郁结的表现，如果比较严重，还容易急躁生气，一点小问题就想发火。春天阳气升发，很容易导致阳气郁结，出现负面情绪。有专家指出，在精神调养方面可以多做一些安神静心的事情，如绘画、书法、听音乐、下棋、种花、钓鱼等，这些活动可以调节情绪，宁神制怒。老年人可以选择一些舒缓的运动，比如太极拳、八段锦等。也可以到公园散步，或是去登山、去远跳，在美丽的自然景色中运动，慢慢消解掉忧郁和惆怅。

（来源：《健康时报》）

回闪乐

苏堤春

老年人爱回忆，如意、愉悦。

念人生刹那芳华青春，青春似鸟飞去无踪。

毋须唏嘘，顺其自然，谁能不老？

而今鬓鬓之年的我，常学那“岁月神偷”之术，“偷回”几波我的青春，让自己沉浸其时其景的回闪脑际中，“复制”当年青春岁月的自己而自得其乐。养生经中曰：“快乐的心情胜过十剂良药。”

我常开启音响，播放收藏的爱听老歌，如《五朵金花》电影插曲，抒情、悦耳；《铁道游击队》电影插曲，铿锵有力；《洪湖赤卫队》电影插曲，乡情、激情……音浪令人穿越时光置身当年，勾沉我韶华岁月的青葱自己。

回闪上世纪60年代的我，正在杭州一家电影院担任“跑片”工作，即快速递电影胶卷。那年代，电影是人们文化生活的首选，电影票常是一票难求。记得上映《红色娘子军》时，我骑着自行车，带着胶卷辗转各电影院，从早场“跑”到夜场，午餐晚餐，在车上将就，啃着大饼油条，匆匆赶路。今日想来，倒别有一番滋味和乐趣。当年我正二十岁，年富力壮，骑着院里那辆“归我”的崭新凤凰自行车，在阳光下车轮滚滚，闪烁发光，委实一路拉风。路上不少年轻人自有羡慕我这行当的，每天有电影看呀！

当骑到十字路口，岗亭里的交警老远望着分秒必争的我，便扳亮绿灯（那时尚无自动化红绿灯）让我通过。交警叔叔对我工作的支持，我由衷感恩，我在车上向他敬了个礼，他笑了。

当我风驰电掣般骑到电影院门口时，那群因一票难求而聚集着等其他人退票的观众，见我追风似地过来，喊着：“跑片的来了，跑车的来了！”大家自觉地上出一条道让我穿过。我顿感觉到人世那一抹彼此理解、支持、相助的默契，直教我沉浸在温暖的快乐中。

自得其乐的回闪，何啻于此，我“爬”了40年的格子，在《人民日报》（海外版）、香港《大公报》等等大小报纸杂志上，万幸挤上版面的拙作足有四十斤重。我对儿女们说，这是爸爸的“生前足迹”。我努力，从不为了超越别人，只是给自己一个未曾蹉跎岁月的交代，自己也不会因虚度年华而悔恨。

名家画廊



娄师白 绘