



广厦控股集团有限公司主办
www.guangsha.com

2023年6月
30
总第716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

慰问信

奋战在各条战线的广厦员工朋友们：

盛夏来临，骄阳似火，烁石流金。令人感动的是，广大一线员工依然铆足干劲，不惧“烤”验、奋战当“夏”。在此，我谨代表集团董事会和经营班子，向坚守在各个工作岗位的广大员工致以亲切的问候，向一直关心和支

持公司发展的广大员工家属表示衷心的感谢！
广厦有大庇天下的情怀，但首先要做到的是为员工遮风挡雨、遮阳蔽日。在当前的高温季节，各单位、各部门要爱护好广厦的奋斗者，保护好广厦的基石和发展根本。要将夏季施工方

案制定得更周密一些、防暑降温物资准备得更充分一些、错峰施工安排得更合理一些、生产生活环境打造得更舒心一些，真正让广大员工感受到尊重、感受到关爱，让员工以劳动为荣，以企业为荣。

各位员工朋友，大家的健康是企业最大的财富。未来一段时间，高温还将持续，希望大家无论时间再紧、任务再重，都要把安全生产放在首位。要及时了解掌握安全知识，时刻注意身体健康和人身安全，安排好作息时间，合理搭配饮食，提高自我防护能力，做到劳逸结合，以更健康的体魄和更饱满的状态投入到工作中。

时代在变，奋斗的底色不变。在广厦奋进

的脚步里，拼搏始终是不变的最强音。越是在困难大、挑战多的时候，越要保持良好的工作作风，越要有“泰山压顶不弯腰”的精气神。不论是战高温斗酷暑，还是抓生产谋发展，都需要有迎难而上、百折不挠、一往无前的气魄，全体广厦人要亮出“攀登者”的姿态，挑起“破局者”的担当，不向困难退半步，只向胜利添精彩，争做解决问题的“实干家”、能征善战的“攻坚者”、推动发展的“急先锋”。

今年是全面贯彻党的二十大精神开局之年，目前，全集团正深入开展学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育。广大党员要带头学习，带头服务群众，带头关

心一线工人，带头争创佳绩，以实际行动诠释共产党人的初心使命，凝心聚力推动企业持续稳定向好发展。

最后，衷心祝愿各位员工朋友们身体健康、工作顺利、平安度夏。让我们用火热的豪情，在这个夏天齐心协力谱写奋进者的壮美乐章！

广厦控股集团创始人 **楼忠福**

2023年6月28日

广厦男篮四人入选中国男篮集训名单

本报讯 为更好地备战2023男篮世界杯及2022年杭州亚运会等重要赛事，中国篮球协会组织国家男篮于6月23日至7月6日在青岛国信篮球训练基地进行集训选拔。6月13日，中国篮球协会公布了本次集训的18人大名单，广厦篮球俱乐部运动员胡金秋、孙铭徽、朱俊龙成功入选。

在2022-2023赛季CBA联赛中，队长胡金秋为球队出战25场，在场均37.4分钟的时间里，贡献20.9分10.4篮板的两双数据，攻防两端的表现都堪称球队基石。孙铭徽代表球队出战39场，作为球队的后场发动机，场均登场39.1分钟，贡献16.9分4.2篮板8.9助攻以及2.3抢断的全面数据。小将朱俊龙，是球队上赛季最可靠的外线大闸，为球队出战42场，在场均35分钟的出场时间里，贡献9.3分6.8篮板2.3助攻以及1.3抢断，除得分以外，其余三项数据均创造职业生涯新高。

此外，6月20日，中国篮球协会公布了第三期国家三人男篮集训大名单，广厦男篮赵嘉仁入选。本次国家三人男篮将于6月10日至10月31日在江苏省无锡市体育中心进行集训。在2022-2023赛季CBA联赛中，赵嘉仁场均得到8.4分2.8篮板1.4助攻，三分球命中率高达41.5%，排在全联盟第7位。

(刘心心)

杭州建工党建案例获评全国工程建设企业优秀案例

本报讯 近日，杭州建工集团申报的党建案例“红色匠心”加速产业工人队伍建设 以高质量党建推动企业高质量发展荣获2023年“全国工程建设企业党建工作优秀案例”。此前，该案例还获评“浙江省建筑企业党建工作创新典型案例企业案例”。

杭州建工历来有“支部建在项目上”的传统，为了能让党员充分发挥在项目建设中的模范带

头作用，早在二十世纪九十年代，杭州建工就开展了“党员先锋工程”“党建共建先锋工程”评选活动，并逐步形成了有规范、可复制、统一建设的党建品牌——“红色匠心”党建品牌。同时，杭州建工还充分利用工程项目建设平台，让党建与生产经营深度融合，为项目建设注入红色动能。

经过二十余年的深化沉淀，如今的“红色匠

心”项目党建以流动党员管理为起点，以技能工人选拔和培养为手段，以产业工人队伍培育为目标，以标杆引路，以培训比武促提升，着力破解建筑工地党员难管理、支部建设不规范、支部活动难组织、建筑工人综合素质有待提高等问题，积极推动高质量产业工人队伍建设，悉心打造项目建设各层面人才队伍，为实现集团高质量发展提供坚实保障。

杭州建工将以此荣誉获得为契机，持续深化“红色匠心”党建品牌建设与项目党建的结合，通过“红色匠心”不断强化支部堡垒战斗力，不断发挥导向作用，坚持以党组织为核心，以党建带工团，不断加强产业工人队伍建设，厚植劳模精神、劳动精神、工匠精神，着力构建知识型、技能型、创新型技能产业工人队伍，推动杭州建工向高质量发展目标稳步迈进。

(刘愈)

《广厦报》两篇作品获浙江省企业好新闻一等奖

本报讯 近日，浙江省企业传媒协会公布2022年度浙江省企业传媒优秀作品名单。《广厦报》记者班艳民作品《忠于所爱 狮志不渝》、赵艳作品《为万学子建设美好校园》荣获好新闻一等奖。

据悉，此次评选共有59家企业的427篇作品参与，其中评出一等奖68篇，二等奖73篇。浙江企业传媒协会希望获奖作者再接再厉，写出更多优秀作品，讲好浙江企业发展故事，唱响主旋律，多出好作品，为企业新闻宣传工作再创佳绩，再立新功。

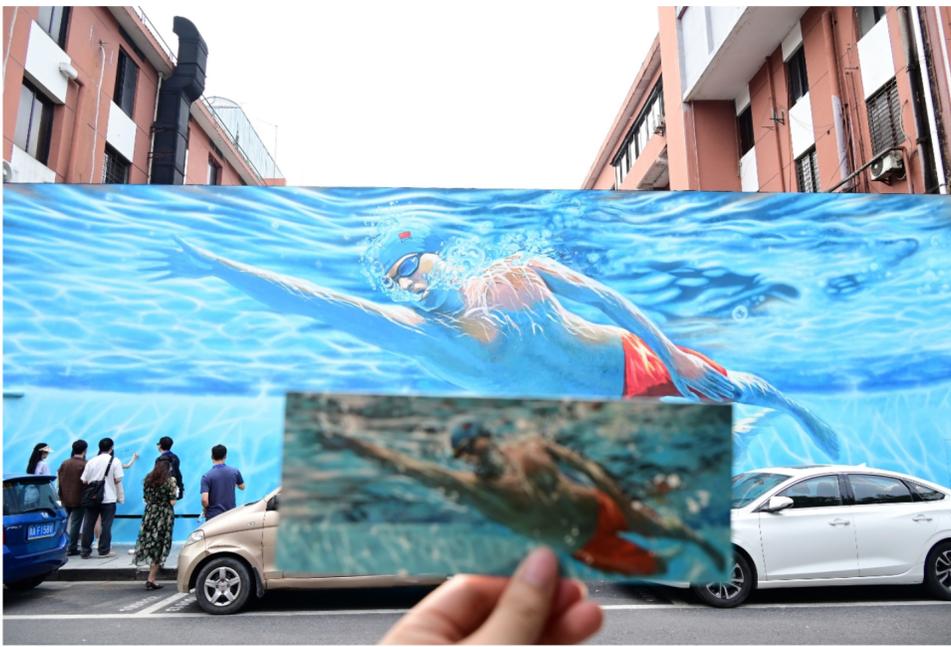
(文宣)

“泳动”亚运氛围

最近几天，杭州西湖湖滨的一面墙吸引了众多市民和游客前来围观、打卡。这幅高6米，宽约20米的巨型墙绘名为《泳动·世界》，位于杭州华侨饭店后侧围墙，距西湖仅一百多米，是为迎亚运而实施的“微改造、精提升”项目。只见一名运动员正在一片碧蓝中劈波前行，呼之欲出的画面极具生命力与震撼力，为湖滨增添了一份动感。

据悉，该作品以浙江游泳队队员张翼祥为原型，包括中国美术学院师生、杭州市民、华侨饭店员工和广大游客在内的100余人参与创作。后续还将通过交互大屏设计，以影像的方式呈现亚运宣传片和大众祝福语。

(本报记者 班艳民)



今日谈

打破围墙意识，增强奋进合力

近日，杭州建工集团党委书记、董事长张汉文提出，要打破围墙意识，团结一心、杜绝内耗，勇于担当、务实作为，推进企业实现更大发展。目前，集团上下认真学习领会这一工作要求，在思想上不断“破冰”，行动上不断“突围”，转变观念、挣脱束缚，同心协力、携手共进，努力为企业高质量发展提供更加强有力的支撑。

打破围墙意识，是强化沟通交流的内在要求。目前，公司许多矛盾问题的产生，均出自于沟通协调环节。要强化沟通交流，就要打破围墙，冲破封闭意识的高墙，做好跨部门、跨领域的横向沟通和自上而下及自下而上的纵向沟通，让信息的

传递更及时、更高效，也让有关管理人员掌握的信息更全面，从而作出更加科学的决策和更加精准的工作安排。

打破围墙意识，是加强团结协作的必然选择。习近平总书记指出：“懂团结是真聪明，会团结是真本领。团结出凝聚力，出战斗力，出新的生产力。”企业的发展，离不开大家的上下一心、团结一致，而要搞好团结，就必然需要打破部门和单位的“围墙”，需要各单位、各部门相互配合、相互支持、事成于和睦，力生于团结，团结做事才能更好成事，相互补台才能好戏连台。大家相互之间只有掏心见胆、鼎力协作、荣辱与共，才能共创

佳绩、共赢未来。

打破围墙意识，是树立大局观念的重要途径。新时代新征程，我们面临的经济形势更加复杂严峻，企业改革发展的任务更加艰巨繁重，没有集团的统一指挥和领导，很难有效有序推进企业稳健发展。而要做到这一点，必须打破围墙意识，树立大局观念和全集团“一盘棋”思想。要改变各单位各部门各自为政的局面，树立“有大格局才有大作为”的奋进意识，在强化执行、狠抓落实的基础上，加强资源共享、信息互通、数据互联、力量互借，充分整合企业内部资源，有效发挥集团整体优势，以“整合指数”提升发展的“后劲

指数”。

打破围墙意识，是实现创新创业的根本保障。打破围墙意识，不仅包括打破部门围墙、单位围墙，还包括打破观念围墙、技术围墙、机制围墙、发展围墙。目前，创新创业已经成为杭州建工集团发展的总基调和主旋律，公司要求广大员工切实增强主观能动性，大胆冲破传统观念的束缚，敢于打破技术研发的壁垒，善于突破机制固化的藩篱，勇于攻破业务发展的“边界”，心无旁骛创新创造，矢志不渝同心同行。而这，也是杭州建工未来高质量发展的“破题之要”。

(杭州建工董办)

媒体看广厦

- 《新华社》：《冠军永远是我们的目标——专访浙江广厦篮球俱乐部总经理楼寿守》
- 《学习强国》：《杭州建工以高质量党建推动产业工人队伍建设》
- 《施工企业管理》：《施工企业大履约管理体系构建》
- 《中国战略新兴产业》：《施工企业实施智能建造的必要性及路径研究》
- 《建筑时报》：《广厦两家单位荣膺浙江先进》
- 《建筑时报》：《撑起职业健康“保护伞”》
- 《东方体育日报》：《孙铭徽：越过山丘，等候阳光》
- 《市场周刊》：《大数据背景下人力资源管理问题研究》
- 《商情》：《沿海地区中小企业共情管理》
- 《浙江工人日报》：《撑起职业健康“保护伞”》
- 《浙江建筑业》：《杭州建工集团“BIM+智慧工地”平台建设在瑞安项目启动》
- 《浙江建筑业》：《保安全 迎亚运 稳生产》
- 《浙江建筑业》：《用心服务好每一个甲方》
- 《浙江建筑业》：《推进数字化管理 激活“人才引擎”》
- 《浙江建筑业》：《杭构新材公司通过“浙江省专精特新中小企业”认定》

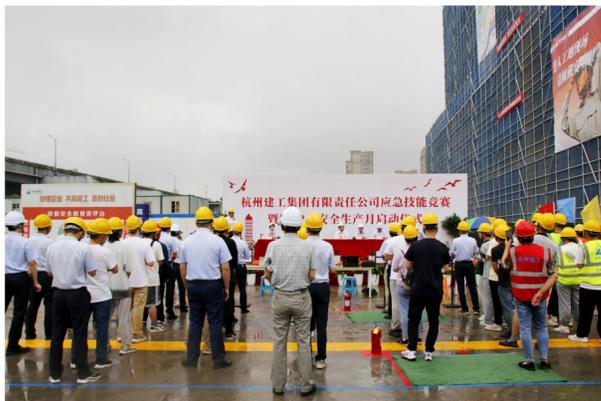
人人讲安全 个个会应急

杭州建工：迎亚运 保安全

本报讯 在安全生产月到来之际，杭州建工集团举行了“迎亚运、保安全”应急技能竞赛暨第22个“安全生产月”启动仪式，活动围绕安全生产月主题“人人讲安全、个个会应急”开展。集团党委书记、董事长张汉文，党委副书记、副董事长、工会主席郑育辉，总经理宋志刚等出席活动。

启动仪式上，宋志刚作了致辞。他强调，“安全活动月”活动策划要“细”，提前谋划，进一步做好各项活动的细化落实工作；活动开展要“实”，注重实效，紧扣主题，与施工现场管理实际紧密结合；活动参与要“全”，广泛开展活动宣传，切实做到全员覆盖、全员参与。希望通过活动，全面提高管理人员和作业人员的安全意识及安全素养，有效提升施工现场的安全生产管理水平。

张汉文对2023年“安全生产月”活动及安全生产工作提出三点要求。一要高度重视，广泛发动。要提高政治站位，牢固树立安全意识、学习意识、细节意识、监督意识，全面传播安全文化，提高自身安全素



养，切实将开展安全生产月活动意义的认识提升到一个新高度；要全面发动广大员工积极参与，营造公司“个个都参与、人人讲安全”的良好氛围，大力弘扬创新创业精

神和工匠精神，牢固树立红线意识和底线思维，巩固和扩大安全生产成果，平安护航杭州亚运会。二要精心组织，落实责任。要精心组织，开展安全生产宣传教育、安全检

查、实战演练、技能竞赛等形式多样、内容丰富的活动；要结合杭州市“大排查、大整改”行动和“平安护航亚运会”目标要求，全面推进安全生产隐患排查治理，坚决杜绝生产安全事故的发生；要落实各级安全生产主体责任，坚持人人有责、层层负责、各尽其责，建立双重预防机制，着力防范化解重大安全风险。三要突出重点，常抓不懈。安全生产要全面覆盖，聚焦问题，突出重点，紧盯事故高发区域、重点环节，细化重点任务；要以预防为主，常抓不懈，建立协调联动机制，形成齐抓共管合力，做到主要领导亲自抓、分管领导具体抓、责任单位全力抓、干部职工齐参与，同心协力确保企业安全生产平稳态势。

围绕活动主题，现场还开展了接地电阻、绝缘电阻测试实操教学以及“迎亚运、保安全”应急技能竞赛。赛场上，参赛者们沉着冷静、反应迅速、配合默契，有序完成了此次竞赛。通过开展本次技能竞赛，增强了作业人员应对突发事件的应急处理能力，提升了大家的安全意识和救援处置水平。（刘 念）

杭安公司：扎实提升安全生产各项工作

本报讯 6月9日，杭安公司在阿里巴巴达摩院 III 标段机电安装工程现场举办了“安全生产月”活动暨高处坠落应急演练现场会。演练现场，4支训练有素的应急小组（通讯联络组、抢险救护组、警戒疏散组、后勤保障组）在指定位置就位后，按照发现伤员、检查情况、受伤包扎、警戒现场、送医救治、清点人数、现场恢复的顺序进行演练。通过现场会演练，进一步强

化了公司员工的安全意识，检验了高处坠落救援应急预案的可行性和可操作性，熟悉了应急抢险流程，对应急指挥、协调和处置能力起到了有力的促进作用，对今后高效、有序开展应急工作奠定了坚实的基础。

杭安公司工业设备安装分公司德阳川发龙蟒杭州安装项目部开展了消防安全专项演练，使参与演练的人员熟悉并掌握了消防器材的使用方法以及必要的消防救援

知识，提高了项目部全体人员安全生产意识，检验了项目部《消防应急救援预案》的可操作性，增强了员工在紧急情况下的应变能力、自我保护能力。

空分工程分公司吉林杭氧气体有限公司空分装置单元（25000Nm³/h）升级改造项目举行了安全生产月启动仪式，项目负责人为大家做了安全生产宣讲教育，要求大家牢固树立安全生产理念，及时消除安全

隐患，有效遏制安全事故，增强全体人员的安全防范意识。

空分工程分公司九江天氧年产9.5万吨锂电基础材料及10万吨二氯丙醇项目-空分站项目开展了受限空间应急演练，使项目部全体人员掌握了受限空间作业注意事项及基本防护知识，提高风险防范意识和应对突发事件时互救的能力。（孙 泉 虞晓峰 张泽鑫 张史文）

杭构集团：不断推动企业安全生产形势持续稳定向好

本报讯 安全生产月期间，杭构集团成立了活动领导小组，企业行政、群团组织结合实际，采取多种形式部署开展了“安全生产月”系列活动，并要求各单位提高认识，加强组织领导，突出活动主题，制订活动方案，细致谋划，精心部署，把思想和行动统一到习近平总书记关于安全生产重

要论述精神上来；注重宣传，营造浓厚氛围，紧紧围绕活动主题和重点内容，加强对企业员工特别是一线作业人员的宣传，广泛张贴或悬挂安全标语、横幅、挂图等，在电子显示屏持续滚动播放安全提示等，在全企业营造关心安全生产、参与安全发展的浓厚舆论氛围，确保活动有力有序有效

开展，推动企业安全生产水平提升和安全生产形势持续稳定向好。

杭构集团、建工建材公司、杭构新材公司还联合举办了消防安全疏散及应急救援演练暨“安全月”启动仪式。在消防安全大演习活动中，将培训从理论搬到实践中，以“培训+演练”的方式，让大家零距离接触消

防，认识消防、体验消防，通过沉浸式体验进一步增强了全员的消防安全意识，真正将消防安全的触角延伸到企业的每一个角落，提高大家应对火灾的应急逃生、应急救援能力，为筑牢企业消防安全“防火墙”打下坚实基础。（周 斌 黄晓峰 任立新）

践行社会责任 广厦男篮走进杨绫子学校

本报讯 6月16日，广厦篮球俱乐部携手中国国际动漫节，一同走进杭州市杨绫子学校，看望那里的残疾儿童，并与学校篮球队队员举行了一场友谊赛。

当天上午10时，广厦篮球俱乐部助理教练聂金强与球员朱俊龙、赵嘉仁、姜文一行抵达杨绫子学校。在参观完校园环境后，大家与杨绫子男篮的队员们混编开展友谊赛。由于杨绫子男篮中有多名队员曾代表中国队参加特奥会，因此比赛角逐激烈。

比赛结束后，广厦篮球俱乐部和中国国际动漫节送出了为孩子们准备的礼物，并与大家合影留念。同时邀请他们下赛季到杭州黄龙体育馆观看CBA联赛广厦男篮的主场比赛。

杨绫子学校是浙江省杭州市的一所15年一贯制的培智教育学校，也是浙江省规模最大的培智教育学校，校内学生存在着不同程度的智力障碍。广厦篮球俱乐部相关负责人表示，希望未来能够以篮球为纽带，为更多的人带去快乐，也希望通过篮球这座桥梁，可以帮助汇聚更多的爱与善意。（本报记者 班艳民）



灯都古镇品牌考察团 参观上海灯具城

本报讯 近日，灯都古镇和灯博中心总经理苏晖带领运营团队及厂商品牌代表一行到上海灯具城考察。上海灯具城总经理徐志庆陪同。

上海灯具城是和利灯博中心“一路同行，利他致和”品牌考察团华东行的第二站。徐志庆向考察团介绍了上海灯具城的发展历史、运营模式、品牌结构和转型发展规划，并陪同考察团走访了新特丽、GROK、立峰、泰昌阳光、TT、星宇达邦、帝丰玛蒂娜等品牌店面。双方还就灯博店面陈列、消费趋势变化以及消费者对生活化、情境化体验购买的需求等方面情况进行了探讨交流。双方都表示，希望能有更多合作交流机会，共同赋能照明产业高质量发展。（朱文倩）

明凯集团党委 积极助力社区共建

本报讯 端午节前夕，明凯集团党委携上海灯具城党支部、上海灯具城联合党总支的党员志愿者们积极参加所属社区党建共建活动，开展了包饺子、为老服务、“创文”等活动。

明凯集团党员志愿者们积极加入社区“为老安全检修项目”工作组，上门为孤寡、独居及行动不便的老人提供灯具检修、免费安装等服务。志愿者们按照老人的要求检修电路，将年久失修的灯具产品更替为节能环保的LED灯具并免费安装。此外，为了迎接虹口区“创文”检查，党员志愿者们主动投身居民区卫生整治工作，在大上海紫金城、柳营路45弄等小区进行“大清理、大整治、大扫除”，捡拾垃圾、清理残余、荡尘涂垢，与社区志愿者齐下苦工，得到了居委会的一致好评。（朱文倩）

“越过山丘，等候阳光”（下） ——孙铭徽话奋斗

孙铭徽，是一个有真性情的“钢铁侠”，他现在的目标是为国征战巴黎奥运会。

“我没有脾气走不到今天”

“我就是留着自己的棱角，在场上磕出胜利。”对胜利近乎偏执的追求，塑造了一个球场上有棱有角、不服不忿的孙铭徽，“有时候在场上确实脾气很差，但这是因为我从不服输，如果没有这脾气，我也走不到今天。”

真性情，之于孙铭徽而言是一种双刃剑，为他带来鲜花和荣誉的同时，也让他遭受过不少来自外界的质疑声。半决赛对阵辽宁队的第二场比赛，孙铭徽在一次进攻失手后不停地朝教练组示意进行换人调整，略显夸张的肢体语言被外界误读成一种“挑战教练权威”的信号，这让他多少感到有些无奈，甚至委屈，“我觉得这些声音就是一些解说在带节奏。”孙铭徽毫不掩饰自己内心的真实想法，“大家都知道辽宁队主场的氛围，当时我在球场的另一端，如果我心平气和地说，教练组肯定听不见我说话，所以我只能喊着说，根本不存在所谓的和教练发脾气。”

一个临场期间与教练组沟通方式上的选择，让孙铭徽一时间被顶上了舆论的风口浪尖，“一个正常的球员怎么可能去顶撞自己的主教练，况且这还是在半决赛。我当时只是和教练组说，希望能调整一下小外援，帮我缓两个回合，而且最后的效果也很好。我觉得一些球迷的判断可能就是被一个片段或者一些声音所干扰了。”事实上，对于自己球场上的脾气秉性，孙铭徽并非没有意识去改变，他也希望用实际行动去打破外界的刻板印象，“过去自己确实有些行为举止不太成熟，不过这个赛季大家都能看到，虽然有的时候会跟对手有言语上的冲突，但都是为了保护队友和自己，我也没有因为这个对自己的心态产生影响。”

在球场如同“刺猬”一般的孙铭徽，将自己柔软的一面全部留给了自己的家人，把所有的宠爱留给了自己的妹妹。无论什么烦恼，一通和家里的电话即刻烟消云散，“很感谢家人的陪伴。他

们最初会有不理解，但现在也会从我的视角出发去考虑问题，有他们在身边，真的感觉特别幸福。”

“除非动不了了，否则不会轻言放弃”

从队友、教练，到朋友、家人，孙铭徽道尽感谢的同时，也没有忘记感谢那个始终不言放弃的自己，“这是我职业生涯最为难忘和最艰苦的一个赛季。我非常感谢自己能够坚持下来，也证明了自己。最后能走到这一步，我觉得我付出的努力没有白费。”

伤病，是运动员绕不开的话题，而孙铭徽整个赛季低开高走的状态与其不无关系。在孙铭徽位于杭州的家里，随处摆放着不同颜色的肌贴，这是他赛季期间必备的一件物品，“第一场比赛我就把肩膀拉伤了，每次投篮都感觉身后有人在拽自己，就去打了封闭。”屋漏偏逢连夜雨，球队外援卡蒂斯同样在第一场比赛遭遇了掌骨骨折的伤病，这让孙铭徽不得不带伤坚持打完整个第一阶段的比赛，而腰伤却又在此刻找上了他的麻烦，“第二阶段初腿就受伤了，最严重的时候连床都起不了，穿衣服也穿不了。后来球队给了我三天时间去杭州进行治疗，然后一直打完了整个第二阶段。”

过度透支、不顾伤病的打法，让孙铭徽身边的不少朋友和家人都曾劝他“悠着点”，“我身边的康复师一直提醒我要去学会保护自己，因为有些常规赛毕竟不是关键场次，应该把最好的状态留到季后赛。但实际上我从来没有去正面回应过大家的关心，我觉得这是一个职业球员应该去做的。如果说得再大一点，我要对得起俱乐部管理层、教练组和队友对我的信任。”鲜为人知的是，孙铭徽上赛季曾因为吃止痛药次数过多，导致免疫力下降，经常发高烧，身体的部分指标也出现了不稳定的情况，即便如此他还是率队最终站到了总决赛的舞台，“除非哪天我在场上真的动不了了，我可以去休息，否则我都会全力以赴去打好每场比赛，既是为了球队，也是为了自己。”

除了身体方面肉眼可见的伤病，孙铭徽的心理层面也在这

个赛季出现了一定的起伏和波动，“临近第一阶段结束前，那阵子睡眠不是很好，每天都接近凌晨四五点才睡。后来有一天心脏特别疼，呼吸也不顺畅，就去医院做了各种检查，但结果显示身体没什么问题。后来有一个主任建议说要不要去挂一个心理科，结果查出来是重度焦虑和中度抑郁，就只能吃药助眠。”结果出来的那一刻，孙铭徽感到有些崩溃，接近三年的封闭比赛和隔离，让他很难再去调动自己，而类似的情况也曾发生在他国家队队友赵继伟的身上，“那时候真的是麻木了。一般来说，面对比赛都是很兴奋的，但那段期间就感觉自己松松垮垮的，包括身体和思想上都没有做好比赛的准备，其实挺容易受伤的。”

欣慰的是，随着联赛在第三阶段恢复主客场制，孙铭徽慢慢找回了熟悉的自己，“我希望大家遇到这种困难的时候不要像我那时去钻牛角尖，要多去接受一些新鲜的事情、建议，或者是好朋友的一些关心。”曾经的孙铭徽形容自己的“报喜不报忧，不喜欢倾诉”，如今他正学会慢慢打开心扉，“在场上把挫折和烦恼，或者带给你的一些困惑，去化成功力发泄出来。这是一个体育人，或者一个篮球人，需要去做的。”

根据统计，孙铭徽本赛季常规赛场均出场时间达到职业生涯新高的39.1分钟，位列全联盟第五，季后赛更是上升到42.9分钟，位列全联盟第一。面对接近两天一赛的赛程，伤病的反复折磨，以及体能方面的消耗，让他个人常规赛期间的进攻效率大打折扣，“这个其实也让我挺难受的，因为大家看数据会发现我这个赛季的三分命中率是近几年来最低的，但实际上很多出手都是迫于无奈的选择。”从最初的防守型后卫，到如今攻守兼备的后场球员，孙铭徽每年都在丰富着自己在球场上的比赛技巧。去年国家队比赛任务结束之后，他就回到杭州备战新赛季，几乎每天都要加练投篮，有些时候甚至要练到次日凌晨，“回过头看，这可能也是对自己的一种历练。我觉得这个赛季自己的心态和能力上都有提升，包括关键球的处理上，但肯定也会有做得不好的地方。或许下次再遇到这种情况，自己就知道如何更好地去处理。”

“奥运会是最大梦想”

孙铭徽的“铁人事迹”不止于联赛，同样也包含了在国家队。

2017年夏天，落选中国男篮首批集训名单的孙铭徽征战了全运会、国奥热身赛和CBA夏季联赛。在不到三个月的时间内，他一共参加了38场比赛，其中23场是背靠背作战，以至于在一场比赛赛后因为脱水被救护车送往抢救室，输液到次日凌晨。这种不惜体能、近乎疯狂的付出，为叩开了中国男篮的大门，最终在与韩国的世预赛上一战成名，成为了名副其实的“抗韩英雄”。

凭借着联赛和国家队的出色表现，孙铭徽在2019年递补进入中国男篮征战世界杯的12人名单，而他成为了那届赛事中球队为数不多的亮点和慰藉。在最后一场对阵尼日利亚队的比赛中，孙铭徽全场拿到了九次助攻，追平了刘炜所创造的中国男篮历史球员单场助攻纪录。遗憾的是，属于孙铭徽职业生涯的第一次国际大赛以一种所有人都难以接受的方式而告终，但他并没有逃避现实，与之相反，当他揭开这层“伤疤”时，刻骨铭心的疼痛感成为了驱使自己进步的动力，“只有记住那种疼痛和遗憾，才会有追赶的目标。其实那个坎一直都没有跨过去，因为我们还没有达到最终的目标。”

根据中国篮协的安排，中国男篮将于6月23日在青岛展开为期两周的集训。不出意外的话，届时孙铭徽的名字将出现在集训名单之列，“现在还有一个多月的时间，希望自己能够去调整好身体状态。其次，就是在国家队集训期间，展现出自己最好的一面，力争能够进入最后的12人名单。”因为肩部和腰部的伤势，孙铭徽错过了世预赛第六窗口期的两场比赛，但他和新帅乔尔杰维奇之间保持着定期的联系和沟通，“他看了我几场比赛，也给我发了消息指出我的不足之处，需要怎么去调整，我能够在集训这段时间内把这些都做好。”

作为2019年男篮世界杯的亲历者，孙铭徽希望能够在今年世界杯上帮助中国男篮取得理想的成绩，“小组赛对手都很强，但我们会全力以赴，力争去实现我们的目标。我希望职业生涯能打一次奥运会，那也是我最大的梦想。”（来源：《东方体育日报》）

施工企业实施智能建造的必要性及路径研究

王鹏飞 班艳民

摘要:党的二十大报告指出,要“推进新型工业化”“以高质量发展推进中国式现代化”。当前,数字经济蓬勃发展,建筑业领域中智能建造、新型建筑工业化方兴未艾。尤其是智能建造,它不仅为建筑行业创造了新的发展机遇,还逐渐成为建筑企业的制胜新赛道。目前,中国建筑业的改革创新正不断深化,国家相继出台了一系列推动建筑业向工业化、绿色化、智能化转型的政策举措。建筑业迎来数字化、智能化变革,这是中国经济高质量发展的必然结果,也是建筑企业转型升级的内在要求和重要方向。因此,建筑企业应顺应时代的趋势,并积极研究、布局智能建造的相关领域,从而抢占发展先机,并提高生产效率,以及实现企业现代化,进而实现健康可持续发展。本文首先介绍了智能建造的内涵,然后剖析了中国建筑业施工企业实施智能建造的必要性,最后探讨了实施智能建造的条件、路径和前景,为推动建筑行业的发展提供参考价值。

关键词:施工企业;智能建造;数字化;建筑业

建筑业是我国国民经济的支柱产业,也是重要的基础产业,在推动城乡建设、扩大劳动就业、促进经济社会发展等方面发挥着不可替代的作用。然而多年来,我国建筑业存在生产方式相对粗放、能源资源消耗相对较大、劳动生产效率相对不高等问题。建筑业作为一项劳动密集型产业,劳动力需求量较大,但随着我国逐渐进入老龄化社会,青年施工工人后继乏力,给建筑业用工带来较大挑战。因此,推动建筑业转型发展、创新发展、智能化发展是大势所趋。

一、智能建造的内涵

关于智能建造的内涵,不同地区的研究机构、不同单位的专家和学者有不同的理解,在现阶段还没有形成统一的、明确的定义。而且随着相关研究的不断深入,智能建造的内涵和外延也在不断丰富。目前,建筑行业内较多的共识是:智能建造是一种信息化技术、智能化技术与工程建设相结合的新型建造方式。东南大学李启明教授将五项关键技术领域纳入了智能建造框架体系,这受到了不少专家学者的认可。这五项技术领域分别为:建筑产业互联网平台及服务、BIM+ 数字化一体化设计、建造机器人及智能装备、部品部件智能生产线、BIM/AI+ 智慧工地。

但是需要指出的是,在智能建造这个模式中,建造是本体,智能是属性,装备是基础。在研究和应用的过程中,我们要避免为了智能而智能,智能必须围绕建造展开。

目前,“智能建造”已发展成为国家一项重要战略,在中国建筑业“十三五”规划和“十四五”规划中,都对智能建造进行了重点部署并提出了明确要求。不少高等院校还设置了智能建造相关院系和专业,使得其在开展智能建造深度研究的同时,还为智能建造领域培养了大批专业人才,从而有力推动了智能建造行业的发展。

2020年7月,住房和城乡建设部等部门印发《关于推进智能建造与建筑工业化协同发展的指导意见》,明确提出要形成全产业链融合一体的智能建造产业体系。

2022年11月,浙江省的嘉兴市、温州市、台州市和河南省的郑州市等24个城市被列为智能建造试点城市,目的是进一步发展智能建造。

二、施工企业实施智能建造的必要性

新常态下的中国经济发展方式从规模速度型粗放增长转向质量效率型集约增长,经济发展动力将向创新驱动和科技驱动转变。智能建造作为建筑行业与现代科技相融合的全新建造方式,是建筑业未来发展的大趋势,因此施工企业有必要及早谋划、及早实施。

(一)市场竞争加剧,提早实施智能建造才能弯道超车

目前,建筑业已经由增量竞争时代进入到存量竞争时代,普涨时代接近尾声,建筑企业面临的问题不仅是“做大蛋糕”的问题,更大程度上是“分配蛋糕”的问题。首先,大型央企不断进入下沉市场,地方建筑企业及中小企业市场份额相对减少,市场的竞争越来越激烈。其次,现代社会市场竞争的特点从关系竞争力时代逐步向能力竞争力时代过渡。因此,施工企业只有提早开展智能建造的相关研究和布局,并提升自身的实力和能力,才能弯道超车,抢先建立发展优势。

(二)建筑行业产业升级加快,智能建造是必经之路

建筑业发展的方向是不断提高行业的发展质量和效益,总体趋势是工业化、数字化、智能化升级。第一,向新型建筑工业化

升级,重点发展装配式建筑。第二,向数字化、信息化升级。建筑业将加快与其他产业领域的融合,并提高发展的质量与效率,以及重点加快数字化及信息技术与建筑施工技术的融合,以促进项目管理水平、施工工艺及工业化生产水平的提升。第三,向智能化升级,即智能建造。在数字化和信息化的基础上,大力推进智能建造,从而实现自动化、智能化、高效率生产和施工。

(三)企业发展遇到瓶颈,实施智能建造是突围之路

近年来,一些建筑施工企业规模保持稳定增长,这主要得益于这些企业一直相对稳定的业务承接方式和获取渠道。但客观来说,仍有不少施工企业经营模式单一,企业市场拓展以项目经理自拓市场为主,在公开招投标市场的综合竞争力不足,且企业业务多为房地产施工项目或其他单类别的施工项目,业务范围较窄,因此企业自身发展面临瓶颈,而智能建造是企业寻求破局突围的良好途径。

三、施工企业实施智能建造的条件

虽然智能建造是大势所趋,但实施智能建造仍然需要一定的基础和条件,不能盲目推进。中国工程院院士、住房和城乡建设部科技委绿色建筑专委会主任委员肖绪文认为,施工企业实施智能建造需要具备以下四个条件:一是要有一个信息化平台驱动,二是要实现互联网传输,三是要进行数字化设计,四是机器人要能够代替人完成全部或部分施工,机器人完成的作业越多,智能建造的水平就越高。

目前,一些建筑施工企业已具备以上条件,完全可以着手全面实施智能建造。比如,位于浙江省的杭州建工集团。第一,该企业拥有自主运营的信息平台,企业业务基本实现信息化管理全覆盖。第二,企业相关数据信息已实现互联网传输,项目管理实现了全生命周期的动态管理。第三,企业在数字化设计方面拥有较强的实力。其不仅拥有国家级高新技术企业、省级企业技术中心、博士后科研工作站等科技研发载体和平台,还设有BIM(建筑信息模型)技术中心等专门的设计部门,相关设计成果多次斩获全国大奖。第四,该公司已使用了焊接机器人、地面整平机器人、智能砌墙机器人和室内喷涂机器人等代替人工施工,在不少板块都已具有较高的智能化施工水平。此外,该公司产值连续多年稳健增长,并拥有园林、仁和两大建筑工业化生产基地,并且具备全面推广和实施智能建造的物质基础、实践基础。因此,建筑业内与杭州建工集团有相同条件和情形的施工企业均可杭州建筑构件集团、杭州市设备安装公司等,则可以在推进实施智能化生产和智能化安装的基础上,与施工总承包单位联合,协同开展智能建造,共同推进行业进步和高质量发展,从而助力中国式现代化的实现。

四、施工企业实施智能建造路径

实施智能建造是一项系统工程,包括人才队伍建设、项目拓展、激励机制建立和完善、精细化管理、安全标准化和智能化水平提升、质量管理体系和标准的更新完善、新技术新设备的运用、智能建造相关企业的并购等方面,它需要全面发力、系统推进。

(一)加强智能建造相关人才的引进与培育

企业要加大对智能建造相关的重点岗位、重点稀缺人才的引进力度,并坚持走引培结合道路,确保队伍结构合理、创新力强。同时,做实做优并着力于技术管理骨干人才的培养计划,并加快重点委派岗位人才的培养。

(二)加强合作抱团发展

企业要构建与大型央企、设计院、高校等单位强有力的联盟关系和稳定、互赢的合作关系,并加强智能建造领域合作力度,同时降低研发成本,从而实现共同发展。同时,企业要主动了解相关单位智能建造的项目信息,并积极开展学习交流,取长补短。

(三)创新激励机制

企业要建立各层级全面覆盖的员工考核激励机制,正负激励平衡使用,奖优罚劣,并不断提升员工的绩效,从而确保员工的个人目标、部门目标和企业目标始终保持一致。同时,企业要寻求合适的智能建造项目及项目承包人,并试点项目内部管理骨干的股份投入机制,更好地激发项目团队工作积极性。此外,在条件具备的基础上,试点公司与项目之间的股份投入机制,共享项目收益所得,从而实现互利互惠、共同发展。

(四)对智能建造项目实施精细化的管理

首先,企业要对智能建造项目实行项目运行总体策划制度,涵盖项目班子组建、进度管理、创杯策划、成本管理策划、资金计划、施工组织、材料采购方案、劳务方案等内容,并将其作为下属分公司和智能建造项目部实施项目管理的重要依据。其次,企业要加强智能建造项目的成本管控。智能建造项目往往资金投入较大,因此企业需要通过建立顺畅运作的部门联动工作机制,确保成本管控工作有力推进,有序开展。最后,企业要完善相关的管理制度,从而切实实现降本增效的目标。

(五)提升安全标准化和智能化水平

企业提升安全标准化和智能化水平,首先要推进质量安全智慧监管系统建设。同时,企业要充分发挥现场智慧监控系统在安全管理方面的重要作用,并全面实现项目工程视频监控监控系统全覆盖。其次,企业可以利用在线监控系统提高安全管理效率与效能,从而实现线上安全检查、整改、监督的闭环管理,并且要提高在线信息数据的智能分析水平与安全风险识别能力。最后,企业要健全与完善企业安全三级管理体系。企业要不断完善企业安全生产方面的制度体系,并明确集团总部、分公司和项目等不同层级单位的安全生产责任。

(六)更新完善项目质量管理体系和标准

首先,企业要重新构建更加科学完善、精准有效的质量管理体系。比如,强化分公司及项目部对智能建造项目的质量管理,严格落实三级管理制度,梳理现有技术人员的管理职责,严格监督和考核;及时对项目技术负责人进行专项技术交底,做好工程关键节点信息的沟通和共享,并定期进行工程质量检查。其次,在全公司范围内树立智能建造项目质量管理标杆。每年确立若干个智能建造质量管理标杆项目,以标杆项目推动项目建设全面标准化管理。最后,强化创优夺杯项目流程管理。比如:通过创新管理制度,完善激励措施,并积极鼓励项目参建人员创优夺杯;加强与相关单位协同合作,并充分发挥技术经验的优势,对于重点创优的智能建造工程加大投入力度,提升创优工程总体质量。

(七)加强新技术新设备运用

企业要不断推进新技术、新设备在项目中的实施与运用,以现代科技带动项目效益提升和质量提升。同时,企业要加强企业技术中心建设,加大研发投入力度,并在公司范围内普及BIM技术运用能力。此外,企业要不断提升企业信息化和数字化运用的广度和深度,不断提高管理效率,从而提升管理质量。另外,结合公司现有的实际情况,企业要不断优化与完善企业信息化管

理系统,从而全面实现企业信息化管理。

(八)并购智能建造相关企业

在合适的条件与时机下,企业要布局并购与智能建造关联度高的高新技术企业,并重点瞄准在数字化、新材料、新技术等方面具备了一定领先优势、科技含量高、技术相对先进的企业,强强联合助力企业智能建造项目实施。

五、智能建造未来前景展望

高质量是“十四五”期间建筑业发展的关键。“十四五”规划和2035年远景目标纲要明确提出,发展智能建造,推广绿色建材、装配式建筑和钢结构住宅。《“十四五”建筑业发展规划》则强调,“十四五”时期我国要迈入智能建造世界强国行列。因此,利用5G、人工智能和物联网等新技术推动我国建筑业的转型升级、提升其国际竞争力的智能建造行业,必将迎来新一轮大发展。

从现实层面看,智能建造还具有科技含量高、产业关联度大、带动能力强等特征,它不仅拥有巨大的投资需求,还可以为新一代信息技术的发展提供巨大的消费市场。

在智能建造的技术应用方面,目前的智能建造应用从设计阶段的BIM技术,到施工阶段的物联网技术、3D打印技术、人工智能技术,再到运营阶段的云计算技术和大数据技术,虽然都有不同程度的涉及,但是伴随着智能建造技术的进一步发展,新一代信息技术种类不断增加,未来智能建造将走向更加集成化、融合化的方向。在未来的项目建设中,各种技术的综合运用将是智能建造的一个重要方向。

在智能建造技术的研发上,随着物联网、大数据、云计算等技术的不断发展,我国的建筑施工企业很可能将把智能建造技术的研究重点放在与3D打印、人工智能等实物建造技术的融合上,以促进智能建造系统的开发。在教育上,正如前文所述,国内许多高校已经先后设立了智能建造相关院系和专业,这将为培养学生营造一个系统学习智能建造的平台和机遇,从而培养出智能建造领域复合型人才。

总之,智能建造未来发展潜力巨大,并将给建筑业带来一场大变革。当前,国内建筑施工企业在智能建造技术上已取得了一定的成绩,并且我国已初步建立起了智能建造装备的工业体系。随着国家对智能建造政策支持力度的持续增加,智能建造将会成为一种具有引领甚至是主导作用的建造模式。因此,智能建造大有可为、前景广阔。

六、结语

在中国建筑业迅猛发展的今天,建筑企业管理人员尤其是高层管理人员要努力转变传统观念,打破不适应市场竞争需要的条条框框。企业要紧紧抓住智能建造的趋势和机遇,在生产经营、建造方式等方面大胆变革。同时,企业可以把创新思维融入战略决策、生产经营和现场施工全过程,用创新的思维和手段拓宽决策开放度、拓展全球合作朋友圈。此外,企业要不断提升管理精细度和精准度,通过全方位的举措,让企业真正成为智能化时代的受益者。

实现智能建造,关键是企业自身要拥有“核心科技”。建筑施工企业要把科技创新放到突出的位置,花更多的精力,投入更多的资金,在技术创新上持续发力。此外,企业要尊重科技,尊重人才,充分发挥技术人才的主观精神。最后,企业要坚持“市场为导向、能力升级、资源聚变”的原则,深化企业各方面改革,并全面推进企业现代化建设,在新时代开创企业智能建造新未来。

(来源:《中国战略新兴产业》)

努力成为本职工作的行家里手

马明阳

干事创业,既要政治过硬,又要本领高强。党的十八大以来,习近平总书记多次强调要着力解决“本领恐慌”、能力不足的问题,指出:“履行好党和人民赋予的新时代职责使命,领导干部必须全面增强各方面本领,努力成为本职工作的行家里手。”为广大党员干部提高能力素质,更好建功新时代指明了努力方向。

“褚小者不可以怀大,短绠者不可以汲深。”身处前所未有的变革时代,如果知识不够、眼界不宽、能力不强,就会耽误事;对于个人成长进步而言,如果德不配位、能力平庸,没有金刚钻,缺少几把刷子,难以干成事。习近平总书记指出:“现在的领导干部学历都比较高,很多人有博士、硕士学位,但仍然存在‘本领恐慌’、能力不足的问题。”现实来看,头脑

思维固化、工作方法简单、知识存在盲区,在推动本地区本单位高质量发展时心中无策;工作经验不足、缺乏斗争历练,在重大风险挑战面前惊慌失措;坐而论道多、调查研究少,陷入事务主义,面对老百姓的“急难愁盼”和遇到的“烫手山芋”时常常心余力绌……这些虽然是少数,但任其发展势必贻误党的事业。以时不我待的精神,及时填补知识空白、补齐素质短板、强能力弱项,不断提高专业化水平,才能为党和人民履好职、尽好责。

胜任领导工作,最根本的本领是理论素养。解决“本领恐慌”问题,必须抓住理论素养不够这个最根本的本领不足。马克思主义立场、观点、方法是做好工作的看家本领,是指导我们认识世界、改造世界的强大思想武器。广大党员干

部要加强理论学习,厚实理论功底,从习近平新时代中国特色社会主义思想中悟规律、明方向、学方法、增智慧,把看家本领、兴党本领、强国本领学到手,增强工作的科学性、预见性、主动性、创造性,使各项工作朝着正确方向、按照客观规律推进。要坚持学以致用,在真学、勤学、深学、善学中实现“渐悟”到“顿悟”的转化,做到理论清醒、政治坚定、行动自觉,在实践的熔炉里淬炼成钢,越干越会干,越干越能干,越干越想干;在人民的智慧中俯拾仰取,躬下身子、放下架子、舍下面子主动融入群众,解决好群众最关心最直接最现实的问题。

古人云:“非学无以广才,非志无以成学”。善于学习、勤于学习,是克服“本领恐慌”、成为行家里手的关键。现在,我

国发展领域不断拓宽、分工日趋复杂、形态更加高级、国际国内联动更加紧密,对党领导发展的能力和水平提出了更高要求。只有保持“业精于勤荒于嬉”的清醒认识,砥砺“吾生也有涯,而知也无涯”的学习品格,增强“一物不知,深以为耻,便求知若渴”的求知精神,才能练就“独当一面”“胜人一筹”的真本领、硬功夫。

中国共产党人依靠学习走到今天,也必然要依靠学习走向未来。在“桅杆尖头”中洞悉事物发展的趋势和规律,在“穿荆度棘”中磨砺攻坚克难的本领与技巧,在推动高质量发展、服务人民群众、防范化解风险领域成为独当一面的行家里手,我们的工作定能打开新局面,我们的事业定能无往而不胜。

(来源:《人民日报》)

富春江畔 幸福城

信仰的硬度

刘国顺 王根成

当年,在红旗渠工地,一个刚来的小伙子看到一锤下去,钢钎在岩壁上只留下个白点,丧气地说:“石头这么硬,我们干到何年是个头?”身边像个民工的老辈告诉他:“石头再硬,也硬不过共产党员的骨头!”

小伙子后来得知,这个人是林县副县长马有金,他还发现,工地上,谁最能抡大锤谁就是共产党员。10年后,林县县委誓把山河重安排的豪言变为现实——渠绕群山,精神动天下。

共产党人的信仰是有硬度的。方志敏留下遗言:“敌人只能砍下我们的头颅,决不能动摇我们的信仰!”日军对赵一曼轮番采用烙烫、电刑等几十种惨绝人寰的酷刑和魔鬼般的凌辱,也撬不开她的嘴巴。

正是因为这种信仰的硬度,共产党人的“头颅”才越砍越多,骨头越砍越硬,队伍愈加壮大。一代代共产党人为实践自己的真理视死如归、为忧虑群众的疾苦舍生忘死,让许多“不可能”变成

“可能”,王进喜脚部受伤,能用身体搅拌泥浆制服井喷;焦裕禄肝部疼痛,用棍子搭在椅子上顶着肝部,能把椅子顶破一个大洞……

信仰的硬度,源于对党绝对忠诚。天下至德,莫大于忠。党员要始终与党同心同德、严守党规党纪,任何时候都要言行一致、表里如一。50多年前,工程兵科研三所副所长王茹芝和丈夫张相麟同时接到组织通知,秘密前往罗布泊参加核试验,要求不准给任何人讲,夫妻俩互相瞒着各自出发。来到戈壁滩,俩人意外相遇,发现同担一使命。像王茹芝夫妇那样听党的话,才是真的对党忠诚。

习近平总书记反复强调:“理想信念就是共产党人精神上的‘钙’,没有理想信念,理想信念不坚定,精神上就会‘缺钙’,就会得‘软骨病’。”人若缺钙,骨质就会疏松,很容易导致骨折或行动不便;人若“精神缺钙”,就会萎靡不振、意志不清、是非颠倒,迷失人生方向。

我们入党后,总要面临各种复杂环境的考验,能否保持硬度不变,无时不在检验一个人是不是真正的共产党员。郭伯雄、徐才厚等面对物欲、利欲、权欲失守底线,变成人民的罪人,最终身败名裂。可见,信仰的硬度什么时候降低,精神的支柱就什么时候垮塌,政治生命就什么时候终结。

当前,广大党员虽不像战争年代直面血火间的生死抉择,却也面临更多考验。有的人在金钱、美色、权力面前忘记了当初入党时的铮铮誓言,理想信念缺失、党性观念弱化、群众观念淡薄,忘掉“为了谁、依靠谁、我是谁”这一根本问题。

“靡不有初,鲜克有终”。不忘初心,信仰的硬度才能固守。大家要常思为官之德、常怀律己之心、常除非分之欲、常想贪欲之害,始终自律自警自省、慎独慎初慎微,才能练就共产党人的“金钢不坏之身”。

梳缘

童德昌

见人先见头,这头发又是头上之顶的东西。别看这千丝万缕不知痛痒的东西,其形势之好坏,着实将人的表里内蕴、素质性格、健康状况折射出七八分来。

儿时,每早总见母亲用一柄月牙形的木梳,在抹上“广东刨花水”的头发上梳呀梳,掠呀掠,终于梳出个端端正正的横“S”发式来。虽然母亲早已见背,然而母亲清秀、雅洁的气质至今让我记忆犹新而印象深刻。

从那一刻起,我便认识了木梳。当我求学时起,便将母亲用断了的半截木梳放在书包里,早晨到了校门口,对着直立着的那面大镜子,认真地又将头发梳了梳,然后再进入教室。

岁月的切割,早已送走了我可恋的金色童年,弹指间又告别了绿色的韶华,进入鬓鬓。然在我的小口袋里总挂着一柄半巴掌长的牛角小梳子。它,振我精神,兴我仪表,确是我“文明生活曲”中一朵美妙的小音符。我至今尚常应邀去一些新闻媒体编辑部“客串”,每天清晨跨上自行车,夹进庞杂的车流匆匆兼程去赶班。一路风尘仆仆,这头上的“一山青丝”也被风儿撩拨得歪歪斜斜而东倒西倾。待到供职处,急急下得

“马”来,无意中从玻璃窗中一瞥自己,却是惊见得一个蓬头散发的我,好不狼狈。于是我赶忙抽出我的小梳子,在这“飞花杂草”间用心耕耘一番。刹那间,又在玻璃窗的反光中看到一个精神的我来。

我这小小梳子何曾现我文明添我风采呢,数十年来,我把握着它,每日里在自己头上早梳晚梳二十余次,真个“耙”回个青春来。虽已八十的我,这一头黑发,丝丝乌亮,确是应了“梳头百把次,白发变青丝”之说。医道书上写得明:常梳头如同针砭“百会”“风池”“哑门”等诸穴。效治中风、耳鸣、梦游、神经衰弱、头痛、晕眩、失音、聋哑等等等等。

头发是人体内脏健康的镜子,所谓“发为血之余”。我爱发,我更爱我的小梳子,是它耙出了健康的我。

我生日那天,一位至友赠以一礼封,封内三物:梳子、袜子、衷语一纸。小梳子精致可爱:黄杨木的,梳眉上镌着我的名字和鹿、桃园(以祝快乐长寿);袜子漂亮:淡黄淡绿色余的袜统上绣有一柄金如意;一纸上几行工整书法:童兄乐寿!梳者,亲首为“始”;袜者,亲足为“终”端,友谊之贵在于“始终如一”。呵!弥足珍贵的生日礼物。

雨中荷塘入画来

程起来

如果,让我说出记忆中最美的情景,那便是雨中的荷塘;如果,让我描绘出这一生中最难忘的画面,那依然是雨中的荷塘;如果,让我唱出自己的过往与未来,那每一句歌词里都有雨中的荷塘。雨中的荷塘实在太美了,洁白如玉的荷花在细雨中清秀雅洁,煞是好看。

那如碧玉托盘似的好荷,静静地漂浮在水面上,偶有一阵风吹来时,水面泛起阵阵涟漪,荷叶也跟着晃动起来,像一艘艘小船漂荡在水中。偶有一只青蛙会跳到荷叶上,瞪着圆鼓鼓的大眼睛,“呱呱呱”地叫着,仿佛在告诉人们赶紧停下脚步,来观看雨中荷塘的美景。鱼儿也不甘示弱,它们纷纷浮上水面,沐浴在雨中。荷塘里还有阵阵清新淡雅的荷香。

有的荷叶很小,像铜钱一样漂浮在水面上,时而会有一只蜻蜓停在荷叶上。那叶片小巧轻盈,令人生怜爱。诗人王昌龄在诗中写道:“荷

叶罗裙一色裁,芙蓉向脸两边开。”诗中那采莲少女的绿罗裙像碧绿的荷叶,她拿着硕大的荷叶顶在头上,我想,那一定不是为了避雨,而是在享受细雨顺着荷叶滴落到水塘中的惬意之感。少女的脸庞则掩映在盛开的荷花中间,少女粉嫩的脸颊和荷花相互映照,以千万缕雨丝为背景,令人留恋。

最美的景致当数荷塘的荷花了。在一片迷蒙的雨雾中,清香怡人的荷花随风轻轻晃动,仿佛一位荷花仙子向我们款款走来,她随风起舞,伴雨缠绵,让人不禁感叹这是一幅奇妙的水墨画。雨中的空气清新,还夹杂着淡淡的荷香。那么多荷花接连开放,把整个水塘都铺成粉红色的了,任凭人们拿起手中的笔和相机,去描绘和记录雨中的荷塘之美,感受荷塘夏日的芬芳。

诗人杨万里在其诗《红白莲》中写道:“红白莲花开共塘,两般颜色一般香。恰似汉殿三千女,

半是浓妆半淡妆。”红色和白色的荷花开满了整个池塘,但是这两种颜色却散发着同一种清香。好像汉宫殿上的三千仕女一样,一些仕女的妆容浓重艳丽,一些仕女的妆容轻柔淡雅。红白莲花在细雨迷蒙中婀娜多姿,亭亭玉立。这首诗表现出了雨中荷塘那水墨画般的刚柔相济之美。

“予独爱莲之出淤泥而不染,濯清涟而不妖,中通外直,不蔓不枝,香远益清,亭亭净植,可远观而不可亵玩焉。”荷花在污泥中生长出来却没有被污泥沾染,像品德高尚的贤能志士一样,在污浊的世间永远独立且清醒,永远保持高洁的操守和正直的品德,这句话出自宋代周敦颐的《爱莲说》。

你听,那淅淅沥沥的雨声,还有此起彼伏的蛙声,蜻蜓和蝴蝶则在荷花的花瓣和荷叶上窃窃私语,整个荷塘动中有静,静中有动,意境十足,浪漫十足。这样的夏日给人无尽的憧憬和遐想。

党旗下

我举起右手

罗裳

在庄严的党旗下

我举起右手

把虔诚的信仰,扛上

坚实的肩头

手臂,弯成一枚镰刀

将誓词镌刻在心底

红色血脉,澎湃着

攻坚克难的万丈豪情

拳头,握成一柄铁锤

把信念锻打进筋骨

红色基因,激荡起

勇毅前行的强劲力量

身体,站成一根旗杆

纵然雨横风狂

即便惊涛骇浪

始终忠诚守护这面旗帜的荣光

从此,挥鞭披荆斩棘

从此,举锤砸平坎坷

在党旗的引领下

意气风发奋进新征程

上世纪90年代,我从乡下调到富春江畔的杭州富阳城区工作时,除了新的工作岗位,其他几乎一无所有。

幸运的是,一位朋友为我免费提供住处。这套房子的两个房间分别住了两户人家,客厅里堆满了东西。我住的地方,仅能放下一张单人钢丝床。其他朋友恭喜我调到城里,要来看望。窘迫的我只能婉拒。

在那里,我住了足足一年。早上,下了思波桥,我常常在桥头的包子铺买五个大肉包作早餐。思波桥东至鹤山,狭长的春江路两侧簇拥着低矮的木结构房子,我每天沿这条固定路线上下班。

当时妻子还在老家工作,老家离城区一百里路,我每个周末都会乘公交车回家。一个月来回四趟,车费占了工资将近一半。我清楚地记得,富阳汽车站人山人海,好不热闹,买一张车票需排队一个多小时。好不容易上了车,我在长途班车上常常被挤得双脚离地。如今,这个曾经让我每周挤上挤下心惊肉跳的长途客运站,已经成为美丽的思波公园。人们在这里悠闲地散步、打太极、跳广场舞。

有了孩子后,妻子也调到城区工作。我们不得不重新找一个住处。很快,我们在琵琶墩租了一个房间。这里的房子密度大,租金低。我们租住的地方大约四十平方米,加上母亲来帮忙带孩子,四个人住在一起。我和妻子上班的交通工具,是两辆二手自行车。我们工资不高,除了养家糊口,所剩无几。没成想,时代的发展,很快给了我们安居乐业的好机遇。

在城区工作的第七个年头,我们终于凑齐首付,购买了一套商品房。房子虽不大,我们去十分乐意邀请朋友来家里小聚。我们买菜烧饭洗碗,忙得不亦乐乎。而身边的朋友们也大多在那段时间买了房子,同样邀请我们去做客。来来去去,好不热闹。

那几年,富阳城区一下子出现了许多新小区:名仕花园、天河小区、春江花园……人们从配套设施齐全的小区进进出出,脸上洋溢着幸福的笑容。

城区也似乎忽然长高了,许多写字楼拔地而起。一个又一个的综合体,吸纳众多人流,城市变得繁华起来。

富阳的称呼,发生了两次变化。富阳县改

为富阳市之后,2014年冬天,富阳撤市设区,正式成为杭州市的一个区。

工作逐渐稳定,我们一家也慢慢融入了城区的生活。早晨,送孩子上学,然后到江边鱼市挑选最新鲜的江鲜。中午,去鹤山脚下的郁达夫公园散步。晚饭后,迎着徐徐江风,坐在江边的露天餐厅,悠闲喝茶。

这些年,我常常漫步于这个城区的角角落落,细细品味富阳之美。不由得感叹,水送山迎的富阳是多么令人陶醉,难怪六百多年前,大画家黄公望会选择在这里隐居,并创作出了《富春山居图》。如今的我们,正是生活在幸福的现代版富春山居图之中。

妻子很喜欢坐公交车,我对挤公交车则心有余悸。妻子不言语,拉着我做公交车到城东市场买菜。从上车到下车,再坐回家,完全改变了公交车在我心目中的印象。车况非常好,司机热情好客,每个座位都非常干净。一路上,上上下的乘客亲热地聊家常。在公交车站,妻子指着电子显示屏告诉我,这里可以随时观察公交车行进的实时情况,等候几分钟一目了然。

如今,儿子已经长大成人,我们休闲时间相对充裕。周末,妻子提议去西湖边走走。可是我有点犹豫,开车去西湖边还要找停车位。妻子说,坐地铁去,很方便呢。果然,从小区出门,步行五分钟,坐着地铁轻轻松松到了西湖边,精神抖擞地穿过北山路,经过断桥,漫步白堤。

富阳城区很小,城区内部双脚走走不成问题,但是要到更远的地方去,一度很不方便。但是这十年的变化,远远超出了人们的想象。富阳建成了“三铁”“三高”“三快速”,杭黄高铁、杭州地铁6号线、湖杭高铁;杭州绕城西复线、杭新景高速、杭淳开高速;彩虹快速路、春永快速路和中环快速路。交通的极大改善,让城市充满活力。

富春江畔有个村子,叫瓦窑里,与城区隔江相望,六千多年前,就已经有先民在这里居住。这表明,富春江两岸沿江区域是浙江史前文化的重要组成部分。经过一代又一代勤劳富阳人的建设,如今,富阳更加美丽和谐,我们从进城之初的迷惘青年,变成了这座城市发展的见证者和体验者。

不涂防晒霜,怎样防住紫外线?

炎炎夏日,你是怎样防晒的?有人坚持每天涂防晒霜,有人防晒衣遮阳帽“全副武装”,还有人上了“双保险”,涂抹加穿戴……哪种方式更有效?有关媒体采访专家解读,教你科学抵御紫外线。

防晒也有“软硬”之分

近日,话题“原来物理防晒胜过所有防晒霜”引发热议,很多人表示:跟每天涂防晒、卸妆相比,物理防晒既方便又有效。

实际上,大家说的“物理防晒”,更准确的表达应该是“硬防晒”,也就是用打伞、衣物遮盖等方式阻挡紫外线(UV)。

紫外线穿透力极强,男女老少都要做好防晒,常用的防晒措施包括以下3类。

1.规避性防晒

室外活动要注意规避紫外线指数(UVI)高的时段和地点(如高原、海边、雪地、幕墙玻璃周围等),选择在树荫、建筑阴影活动。

2.遮挡性防晒(硬防晒)

用遮阳伞、太阳帽和衣物等遮挡,织纱密度越高、颜色越深或加有防晒涂层越好。

3.防晒化妆品(软防晒)

SPF和PFA(PA),是国际上评价防晒效果的统一指标;SPF指数越高,对皮肤的防护能力越强;PA后的+号越多,防晒效果越好。

夏日的早晚和阴雨天,可选用低SPF值产品。

中等强度阳光照射下,选用SPF8-15,PA+或PA++的产品较合适。

在夏天户外强烈阳光照射下,应选用SPF>25,PA+++的产品。

硬防晒对每种穿戴都有要求

有些人不爱涂防晒霜,觉得涂抹、卸妆麻烦;如果实在不想涂防晒,要怎样让硬防晒达标?

帽檐长度>7.5厘米

遮阳帽的效果主要取决于帽檐长度,帽檐的长度最好在7.5厘米以上,宜选紫外线防护系数(UFP)大于25,UVA透过率小于5%的产品。

遮阳伞要带防晒涂层

夏季应该挑选UPF大于40,且UVA透过率小于5%的伞。织纱密度高、内侧有黑色或深色防晒涂

层的伞,防晒效果更好。可将伞置于阳光下一段时间,然后用手摸伞面内侧,温度较低的防晒性能更佳。

遮阳镜遮盖眼睛和眉毛

到正规眼镜店挑选合格的遮阳镜,镜面能完全遮盖眼睛和眉毛,镜片颜色以不妨碍视觉和辨别颜色为好,如茶色。

患有青光眼、色盲、夜盲症、视神经网膜炎等患者,不适合戴遮阳镜,可能会加重病情。

防晒服须满足防晒指数

UPF大于40且UVA透过率小于5%的服装,才称为防晒紫外线服装。

防晒服透气性能好的,尽可能选颜色深的;购买时可对着阳光或灯光观察,透光少的防晒紫外线效果更好。

软硬结合,才是最佳防晒模式

硬防晒VS软防晒,哪个更“遮”紫外线?

中华医学会、中华医学会皮肤性病学会等联合发布的《日晒伤基层诊疗指南(2023年)》提示,将防晒霜与衣帽等结合,效果更佳。

从肤质上来说,中性、油性肌肤可选择防晒乳液或者稀薄清透的化学性或混合性防晒霜。干性敏感肌肤建议选择偏油厚重的物理性防晒霜;不易涂抹到的地方可以使用防晒喷雾。

从人群上来说,6个月以内婴儿应采取规避性和遮盖性防晒,如待在阴凉处(树下、打伞、坐童车)、物理遮挡(长衣长裤、宽边遮阳帽),不建议使用防晒霜。

6个月至2岁的宝宝以衣物遮盖防晒为主,也可挑选SPF10/PA+以内的物理性防晒产品。

6岁以下儿童可选用物理性防晒霜,当儿童在阳光下的阴影长度短于身高期间都不宜过度室外活动,6岁以下儿童不适合长时间戴遮阳镜。

老年人如果长时间在阳光下活动应采取合理的防晒措施减缓皮肤衰老,预防皮肤肿瘤。

孕妇使用防晒剂虽可保护皮肤,减少黄褐斑发生率或阻止妊娠期皮损进一步加重,但防晒剂配方应更加简单,风险评估要求更高。

最后提醒大家,紫外线并非夏季阳光独有,无论阴晴,都要做好防晒。