

春回大地



三建简报

诚信敬业·以民为主

内部刊物 2018年2—3月（总第169期）

锡山三建扎实推进冬训工作
党支部组织开展《厉害了，我的国》观影活动
2018年度公司QC小组活动成果发布会成功召开
公司荣获无锡万科魅力项目“优秀合作伙伴”称号

地址: 无锡市锡山区锡北镇锡港西路107号

电话: 0510-83791637

传真: 0510-83791637

E-mail: xssj@xs-sj.com

公司网址: www.xs-sj.com

邮编: 214194



无锡市锡山三建实业有限公司

XISHAN NO.3 CONSTRUCTION INDUSTRIAL CO., LTD. WUXI



要闻时粹

- 2/ 凝聚中坚力量，精优学习风尚
——锡山三建扎实推进冬训工作
- 3/ 《家长如何陪伴孩子成长》
——公司三八妇女节组织专题讲座
- 3/ 2018年度公司QC小组活动成果发布会成功召开
- 4/ 凝聚民族自信，为中国力量点赞
——党支部组织开展《厉害了，我的国》观影活动

视点景象

- 5/ 同心同行、同路共赢
——公司荣获无锡万科魅力项目“优秀合作伙伴”称号
- 5/ 一份耕耘，一份收获
——无锡阳山紫藤园项目获得甲方感谢信
- 6/ 坚守价值引领，彰显企业力量
——热烈祝贺锡山三建揽获多项荣誉

知识分享

- 7/ 便捷模架经典工程案例
——安徽芜湖火车站
- 8/ 春天保养的小知识

企业文化

- 9/ VT培训心得
- 9/ 快乐三八节 感恩三月情
- 9/ 感受我的家乡
- 10/ 提高法律意识增强履职能力
——2017版建设工程施工合同解读
- 10/ 新的征程 砥砺前行

无锡市锡山三建实业有限公司
XISHAN NO.1 CONSTRUCTION INDUSTRIAL CO.,TDL WUXI



生日烛光

祝福三-四月生日的员工

周春娟、程主旦、张 蛟、钱洪华、董 楠
张健生、何建江、钱云皋、胡春雨、张海良
平 杰、彭福喜、周 鹏、平钱杰、袁利强
张 宝、刘建明、李 杰、朱亚萍、朱小清
孔燕芳、张金松、翟中龙、王建坤、陈 森
施见兰、许金才、杨 志、赵 亮、王 善
顾其国、从 玉、陈柯锋、周惠珍、杜叶丹
李仁钱、张飞来、徐小宽、陈恒林、卢 宁
陈彦兵、郑怀攀、陈 江、蒋炳良、蒋春红
邓高梅、王颂军、顾其春、吴巧娥、马楠楠
陈 浩、周利彬、徐文强、董克林、姚 凯
陆峰升、苏 明、张家毛

公司董事长钱云皋、总经理钱新华携
全体员工恭祝你们生日快乐，身体健康，
阖家幸福，万事如意！

卷首

世间人情多讲究赠人以物，而物尽必然情非，我赠人以云，君行千里，抬头便见白云，还怕断了友情不成？人间冷暖是人最在乎的，人与人的交往也往往就在这“冷暖”二字上。

你赠物于他并不能心暖，而赠他一份真情可能就是冬天也觉得暖的。推心置腹的交谈，忘情的一次郊游，互相推荐几本可读的书，帮他出一个能摆脱困境的主意，这一切都像你赠他一片白云一样，会永远地飘荡在他的天空里，使他欣喜，使他兴奋，使他的生命充满活力。

在朋友生命的天空里，飘荡着我赠予的这样的白云；在我生命的天空里，也飘荡无数这友情的白云。不想让白云化雨，不想让白云蔽日，更不想让白云产生什么奇迹，只想经常看几眼白云，让自己明白世上还有友情存在。赠朋友白云般的纯洁，白云般的透明，白云般的人生理想与向往，他才会生活得如白云般洒脱与自由。

凝聚中坚力量 精优学习风尚 锡山三建扎实推进冬训工作

春节的脚步悄然远去，开工伊始，为使广大员工快速调整状态投入工作中；进一步加强全体党员干部的思想教育，强化中层领导的使命感和责任感，提高专业技术人员理论水平和专业技能，为期3天的冬训在澄怀厅如期进行，公司全体干部、党员、骨干及部分专业技术人员参加了本次冬训。

冬训是锡山三建开工第一课，也是历年沿袭下来的优良传统，公司邀请了在各自行业内拥有突出成就及地位的讲师，他们或诙谐幽默或激情昂扬或严谨专业，让大家受益匪浅。

来自市委党校的尹清亮教授从新时代的政治宣言和行动纲领带大家重新解读了十九大精神，他列举了多起鲜活的违规违纪的案例，发人深省，这些前车之鉴告诫着党员干部常怀律己之心、洁身自好，发挥先锋模范作用。纪录片《法治中国》展示了泱泱大国的法治文明建设，观看后大家对法律的敬畏之心更深了一层。也对凝聚在法律制度顶层设计方面的中国智慧表示由衷的赞叹。

作为企业的中坚力量和战略执行者，中层干部承担着重要的桥梁纽带作用。高部长对于民营企业中层干部队伍建设的问题探讨，让在座的中层干部们感触颇多。他指出：中层干部不仅要加强自身学习，提高管理能力、创新能力；还要关爱员工，想员工所想，这一点得到了大家的普遍认同。

随着现代科技的不断发展，越来越多的先进技

术被应用到建筑行业上。根据住建部“十三五规划”以及《江苏建造2025行动纲要》等的要求，绿色建筑、住宅产业化、装配式建筑以及增加建筑行业信息化的BIM技术都是未来行业发展的必然趋势。《新时代下建筑企业的发展方向》以及《预制装配式结构》就上述几点展开科普阐述，开拓了视野，大家对未来建筑业发展趋势有了更进一步的了解与展望，有助于在工作中找到新的思路。

一个合格的建筑人不仅要通晓专业知识，同样也要具备基本的法律知识。公司特邀秦琪律师为大家详细解读了2017版《建设工程施工合同（示范文本）》。秦律师一气呵成的娴熟讲解使得原本晦涩难懂的法律条文变得通俗易懂，进一步增强了专业人员的法律意识和合同风险防范意识。

最后，钱云皋董事长发表了冬训小结。他表示锡山三建的稳健发展离不开公司一贯以来秉承“诚信敬业，以民为主”的核心价值观。建筑业企业要做大做强，必须发挥大国工匠精神，坚持每一砖每一瓦都体现出三建人的专注和责任。伴随着工业4.0的步伐，精工艺、创亮点、提品质、铸品牌，才能在时代的洪流中屹立不倒。

未来已来，新的一年，希望每个三建人都能在这里成就人生，实现梦想！

行政人事部：过佳焯



《家长如何陪伴孩子成长》 公司三八妇女节组织专题讲座

为更新家长的教子观念，传授科学的教育方法，在三八妇女节来临之际，公司特邀合德心理的王老师在公司澄怀厅为女同事们举办了一场《家长如何陪伴孩子成长》的专题讲座，来自各部门、各分公司共60多名女职工们一起聆听了本次讲座。

父母是孩子的第一任老师，对孩子一生的发展十分重要，而当今社会家长无法跟孩子有效沟通成为普遍现象。不懂得孩子，就培养不好孩子。爱孩子是一种本能，但是如何去爱，却是一门伟大的学问！父母完全可以成为孩子最好的老师！每个孩子内心都有一扇门，你只要进入孩子内心找到钥匙和通道，奇迹就会发生。课上王老师主要围绕“信、爱、育”三字教育箴言，向我们传授了在孩子各个成长阶段，应该如何科学地教育孩子。我们家长要放弃完美主义，相信自己的孩子是世上独一无二的个体，尊重孩子个体差异，学会放手让孩子

去做一些事情！父母是孩子最好的“范本”，身教重于言传，放下权威注重加强家长自身的学习，做一个懂爱、会爱的家长，去信任、去教育孩子，陪同孩子一起健康成长！

教育孩子，仅有爱还不够，只有懂得孩子成长规律才有好未来！感谢王老师结合心理咨询的典型实例，深入浅出地讲解了家长应该如何了解孩子的真实需求，如何跟孩子建立真正有效的沟通，因材施教陪伴孩子共同成长，感恩公司今年三八妇女节不仅给我们带来了精彩的讲座，还为我们女职工发放了丰富的节日礼品，享受到了半天的休假福利，感受到了公司大家庭的关怀。我们女同事们将以更加饱满的精神投入到工作中去，积极发挥“半边天”的作用，展现公司女员工的巾帼风采。

机电分公司：刘春燕



2018年度公司QC小组活动成果发布会成功召开



3月2日下午，在公司报告厅内举行了2018年锡山三建QC小组活动成果发布会。总经济师王益民、副总经济师郭晓、总公司全体技术人员、承接架公司部分人员等参加了此次发布会。

此次发布的成果共有8篇，课题类型包括2篇创新型、3篇现场型及3篇攻关型。发布会上，各小组发布人以现场解说、PPT演示的方式全面深入地介绍了小组活动开展的情况以及取得的效果。

近年来，公司致力于新技术、新工艺的开发和应用，积极引导全员参与QC小组活动，努力营造人人讲质量、人人重视质量改进的氛围。QC小组活动已经成为促进公司质量管理和提升员工综合素质的重要手段和有效载体。各分公司、项目部通过积极开展QC小组活动，不但提高了经济效益，还培养出一大批善于思考、敢于创新、勤于开拓的技术人才，公司为QC小组活动提供充足资源，促使其多出、快出一些有特点、有份量的攻关成

果，同时努力做好技术成果转化工作，提高转化效率，充分发挥技术成果的实用价值。

8项QC成果发布完毕之后，总工程师张京一进行了现场点评。肯定了公司近年来QC小组活动取得的成绩，也对存在的不足提出了宝贵的意见和建议。

本次QC小组发布会是各员工之间互相沟通、交流、学习的过程。经过专家评委认真细致的评审，共评出一等奖2名，二等奖3名，三等奖3名。发布会通过活动成果的共享、交流，总结了成功的经验，改进了存在的不足，促进了质量管理活动的蓬勃发展。下一步，公司将进一步拓展思维，把QC小组活动和公司精细化管理有机结合，争取在质量管理工作中取得新的突破。



工程管理部：沈玲英

下转第4页>>>

凝聚民族自信，为中国力量点赞 党支部组织开展《厉害了，我的国》观影活动



近期，大型记录电影《厉害了，我的国》正在全国院线热映。为深入学习领会习总书记新时代中国特色社会主义思想，激发爱党爱国正能量，不断增强党组织的凝聚力和战斗力。3月16日下午，锡山三建党支部组织开展“铭记历史，共创未来”理想信念教育活动。组织公司党员及干部走进锡北星空影城，近距离见证十八大以来中国取得的历史性成就，感受祖国的繁荣与富强。

影片通过气势恢弘的航拍镜头，将五年来中国在探索太空、深海揭秘，建设世界一流的超级工程，5G技术联通世界，扶贫攻坚，海外撤侨等足以载入史册的非凡成就一一展现在大银幕上，绘制了一幅新时代的鸿篇巨制。短短90分钟，一幕幕震撼的画面，习总书记一段段

振奋人心的讲话，一个个世界领先的科技成果让我们看到党和国家正以高昂的姿态朝着新时代迈出自信而矫健的步伐。

在全方位展现大国风采的同时，影片还记录下了中国桥、中国车、中国网等超级工程背后的故事。一代代中华儿女在通往伟大中国梦的道路上前赴后继、埋头苦干，年轻人挑大梁，已经成为中国创造和高质量发展的隐形神器。他们朝气蓬勃、思维敏捷，对工作专注认真，对技术钻研创新，在各个领域发挥着自已的光和热。

未来是属于年轻人的。身处在这个比历史任何一刻更接近实现中华民族伟大复兴的时代，我们更要时刻响应党和国家的号召，为祖国的繁荣发展奉献自己平凡而真挚的力量。作为三建大家庭的一份子，我们全体党员和干部更需不忘初心、坚定理想信念、锐意进取、勇于担当，用拼搏的汗水诠释奋斗的意义，用勤奋的双手播种三建的新希望，筑梦三建，祝福中国，为祖国打call!

行政人事部：过佳桦



>>>上接第3页

序号	课题	课题类型	发布人	奖项
1	盘扣架组拆式桁架基础的技术创新	创新型	黄苏进	一等奖
2	提升厂房大面积外墙抹灰平整度	攻关型	华浩	一等奖
3	超大截面梁板共支技术创新	创新型	费夏炎	二等奖
4	提高磁吸式开关面板安装的美观度	现场型	顾金龙	二等奖
5	提高预埋螺栓安装合格率	攻关型	宫海俊	二等奖
6	高支模混凝土结构梁板施工质量控制	现场型	张剑锋	三等奖
7	提高剪力墙给水管留槽质量	现场型	徐超	三等奖
8	提高大曲率超高层现浇桥拆除安全稳定性	攻关型	蒋帅	三等奖

同心同行 同路共赢 公司荣获无锡万科魅力项目“优秀合作伙伴”称号



在2018戊戌狗年来临之际,公司喜获无锡万科魅力项目“优秀合作伙伴”称号,为过去的一年画上了一个圆满的句号。

无锡万科魅力项目是锡山三建砥砺前行、风雨兼程的辛勤成果。历经近两年紧张建设后,该项目于2017年5月正式竣工,在全面竣工验收交付阶段,我们不仅要配合各专业分包单位参与竣工验收,同时还要通过苏南万科住宅质量分户验收体系的验收。在短短的三个月内经历了精装毛坯一轮走场、二轮走场,无锡区域样板验收,上海区域交付评估等环节,一切只为提高房屋交付质量和客户满意度。

为打好这六大战役,确保使命必达,我们继续发扬前两次抢工期阶段使出的干劲,整个施工中秉承“细节决定成败”的工作态度;利用先进的质量管理体系,科学管控施工过程,克服重重困难,认真配合甲方单位排查质量隐患,满足甲方要求及时增添人员,安排人员点

对点的处理问题,保质保量的完成既定目标,着力提升工程品质,顺利通过交付评估验收,获得了甲方项目组高度认可。

无锡万科魅力项目是公司与无锡万科房地产有限公司合作的第一个项目,在整个建设周期中,各部门倾注了不少心血,一路走来不断学习,摸爬滚打。此次公司被万科魅力项目组评为“优秀合作伙伴”,这份荣耀承载了万科对公司的认可和信任,也激励着我们以更加高昂的工作热情为业主提供优质的产品与服务!

同心同行,同路共赢。锡山三建始终坚持以“创过程精品做全优工程”的施工管理理念对待每一个项目、每一个细节,认真履行职责,主动协作配合,确保项目高品质、高标准按期完成。在与无锡万科的合作中,不仅是一次提升自我的飞跃,同时也让无锡万科认识到本地企业的诚意、优势和实力,我们有信心在后续项目中再接再厉,再创辉煌!目前,阳山万科田园东方项目已正式动工,我们期待着与众多业主精诚合作,铸就更多造福社会与百姓的建筑精品,为城市建设与发展贡献源源不断的力量。

工程管理部:陆天柱

一份耕耘,一份收获 无锡阳山紫藤园项目获得甲方感谢信



无锡阳山紫藤园项目建设规模8903m²,总造价2118万元。地上三层地下一层,由无锡阳山紫藤园文化有限公司投资新建,无锡华诚建设监理有限公司监理,无锡市锡山三建

实业有限公司施工总承包。本工程自2017年10月10日开工以来我项目部历经重重困难,在业主的高标准严要求下项目全体施工管理人员不仅克服了施工期间暴雨、暴雪等恶劣的天气因素的影响,还克服了材料大幅涨价、施工工艺复杂等因素,于2018年2月初完成地下室总工程量的70%并且得到了业主的肯定及认可。

由于本工程施工工艺复杂、设计变更极其频繁,使得原本紧张的工期雪上加霜,为此我项目部积极与业主、设计院沟通,制定合理有效的施工方案。面对业主的高标准严要求,压力越大,动力也就越大。经过反复的修改,及无数个白天黑夜的努力工作,终于为现场施工拿出了一份满意的答卷。在赶工期的同时,项目部也不忘加强工地标准化建设和安全质量、文明环保等施工

管控,确保工程施工的文明性。同时各个节点工期目标按期或提前实现,满足了业主要求,使土建工程实现了保质保量,安全生产零事故的标准。

因此我项目部收到来自建设单位无锡阳山紫藤园文化有限公司发来的感谢信,是建设单位对我项目部服务的真实感受,更是建设单位对我锡山三建实业有限公司的肯定。

安全和质量是我部严抓的两大方向,我项目部经常组织劳务队加班加点,严格按照制定的计划安排一步一个脚印地完成。在今后的工作中,我们也会严格按照规范要求保质保量得完成施工任务。

工程管理部:高海俊



坚守价值引领,彰显企业力量 热烈祝贺锡山三建揽获多项荣誉

日前,从锡北镇经济工作会议传来喜讯,我公司荣获2017年度锡北镇“纳税总额十强企业”、“开票销售总额十强服务业(建筑业)企业”和“慈善公益突出贡献企业”称号。此外,公司旗下江苏敏捷模架科技有限公司更是凭借2017年在外贸进出口、人才引进、纳税总额、亩均税收等方面的突出表现斩获四项荣誉,实属振奋人心!

这些成就的取得,离不开公司全体员工的共同努力。多年来,公司始终以推动行业进步和社会进步为己任,秉承“一业为主,配套发展”、“主业精,配套旺”的经营策略;坚持做实体经济,弘扬工匠精神,铸造精品工程,已成为推动锡北镇经济发展的重要力量,

是无锡市以及江苏省建筑行业中不可或缺的组成部分。在注重企业发展的同时,公司还不忘反哺社会,每年投入大量资金开展公益事业,在扶贫救灾、助学敬老等方面积极响应。

当前“转型升级、创新发展”已成为建筑企业的发展战略方向,公司将继续在市场经营中做精、专注、坚持,在业务领域里追求卓越、做强主业、延伸产业链,完成“走出去”的海外拓展,不断提升品牌附加值和企业美誉度。

祝愿2018年锡山三建在“匠心筑梦”的道路上走的更好、更远,再创辉煌!

行政人事部:过佳烨



公司名称	荣誉奖项	授予单位
无锡市锡山三建实业有限公司	2017年度锡北镇开票销售总额十强服务业(建筑业)企业	锡北镇人民政府
	2017年度锡北镇纳税总额十强企业	
	2017年度锡北镇慈善公益突出贡献企业	
	2017年度锡北镇外贸进出口总额十强企业	
	2017年度锡北镇技术创新人才引进先进企业	
江苏敏捷模架科技有限公司	2017年度锡北镇亩均税收十强企业	锡北镇人民政府
	2017年度锡北镇纳税总额十强企业	

快捷模架经典工程案例 ——安徽芜湖火车站

芜湖站是最新颁布的中国60个铁路枢纽中心站之一，计划投资28.55亿元，规划面积5.78万平方米（老站是7200平方米左右）。

整个火车站枢纽与城市主干道、快速路紧密衔接，东至弋江北路，西接九华中路，南连赭山中路，北至赤铸山东路，枢纽内部以北京东路、梅莲路、汀苑路等次干路连接，可实现“快速快出，有效分流”。东西广场由整个下穿火车站区的通道连接，广场采用人性化设计，通过采用地下出站实现人车分离，且预留城市轨道交通系统的接口。



一、工程概况

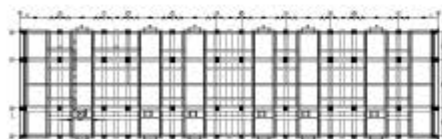
本工程为芜湖站为社会通廊上部9.6m高架层结构模板支撑。长度为D-M轴为总长度为127.7m。结构大梁的高度为1.0m×2.4m（对应L、K、J、H、G轴）和（5、10轴），结构次梁尺寸为0.6m×1.8m（为5~10轴之间的梁），9.6m高架层结构宽度为93m，结构长度为128m；结构板厚为15cm。其中站台面标高为-0.2m，轨道板标高为-2.9m，基础回填土为-4.3m。其结构立面图、平面图如下图所示：



芜湖站9.6m高架层结构立面图(一)



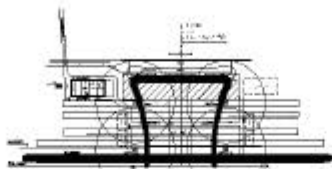
芜湖站9.6m高架层结构立面图(二)



芜湖站9.6m高架层基础结构平面图

为满足本工程大梁的模板支撑和结构板的支撑，脚手架需要从社会通廊上部开始搭设其中站台板标高为-0.2m，轨道板标高为-2.9m；结构板面标高为+9.45m。

二、施工总平面布置



芜湖站施工总平面布置图

三、施工要求

1、支撑架为板底支撑架和梁底支撑架；其中结构主次梁为大跨度的混凝土梁其尺寸为0.6×1.8m，结构主梁尺寸为1.0×2.4m。现需要支撑架板结构。

2、支撑架从社会通廊上部土建开始搭设，其中站台板面标高为-0.2m，轨道板标高为-2.9m，护坡挡土墙处回填标高为-4.3m。其脚手架单支立杆荷载承载力比较大，故基础承载力需要验算，验算合格后方可搭设支架。

3、汽车通道设置。在其1/K~K轴和1/H~H轴处分别搭设一组汽车通道，以满足现场的各种工程车辆的出入。其汽车通道的基础板面为站台面，基础承载力需要由总包单位验算合格后方可通车。

4、对现场搭设的模板支架要满足施工现场的人员通行安全需要在其底部设置专门的人行通道，在其人行通道上部设置一道安全防护网。

四、施工难点

1、本次支目架分为平台承重工作架、板底支撑架、汽车通道工作架，总体施工难度较大；

2、施工现场建筑用塔吊，由于现场主龙骨采用工字钢主龙骨，在安装工字钢时由于是高空作业，施工难度大，危险性高；

3、本工程工作架施工工期长，工作架施工方案要考虑不影响其他工序正常进展的情况下进行，对于各部门各单位之间的协调要求高。

五、施工工艺

工作架平面布置

脚手架的搭设根据现场的分为两段搭设第一段搭设长度为58.35m，第二段搭设距离为69.0m。脚手架的立杆分



下转第10页>>>

春天保养的小知识

五脏之病多源于亏气，因为“气”对我们的生命来说有着重要意义，而在人体所有气之中，最重的是保护你的五脏之气，下面小编带你了解春天保养的小知识，希望对大家有帮助！

一、春天保养的小知识

避寒就温，避免过劳

保护我们身体的气，就是必须要保护阳气，怎么保护阳气呢？首先就是不能受寒。寒伤阳这是肯定的，另外就是要保护我们的精，尤其是我们的肾精，因为肾精是我们的气的根。

荤素搭配，摄入优质动物蛋白

我们的饮食要注意动物蛋白的摄取，我们强调饮食要荤素搭配。如果你只吃素不吃荤，你肯定脏腑之气不够，过不了几天，可能气就虚了。不能因为减肥之类的只吃素，有的甚至只吃素菜不吃饭，这样下来对我们自身五脏之气的保养是非常不利的。

充足的睡眠是气血恢复的最好方法

历史上有一个叫做陈抟，他被称为睡仙，就是睡觉的神仙。他特点是睡，他可以不吃不喝，但是他必须得睡觉，睡醒以后，面色红润精神饱满。这虽然只是个故事，但也给我们一个提示，就是睡眠的重大意义。

二、春季如何养生

1、春天应该多吃豆芽

在春季的时候，就要、多吃一点豆芽，这样也会进行身体的补充，促进我们身体的健康。豆芽处于一种不断的生长过程中，其中的维生素、矿物质、氨基酸等营养物质最为鲜活，在万物复苏的春季，人的身体也在生长，尤其需要这种高质量的营养。

2、保护肝脏最重要

春天就是养肝的季节，您在生活中就要注意进行合理的养肝措施，这样才会促进身体的健康。春天会让肝脏和胆囊中的一些小毛病变得更为严重。要保护肝脏，就要避免环境中的任何化学物质，少吃动物油和油炸食品，每天最好吃1—2把坚果。

3、适合做伸展运动

进行健康的运动也是一种健康的生活方式，但是，要注意合理的适当的运动，这样才会有好的效果。经过一整个冬天，我们整个人都变得懒懒的，因此，小编建议大家可以在春天可以做一些运动，比如说一些伸展运动，以唤醒身体。年轻人最好做瑜伽，老人可以练练气功。

三、春季养生按哪些穴位

1、太冲穴位

太冲穴位于在足部第1、2趾骨间，距骨底时取前方凹陷中。按摩时坐位，用拇指沿第1、2趾骨间从前向后推按，当有骨性阻挡且有凹陷的地方就是太冲穴，用拇指点揉2—3分钟。

2、太溪穴位

太溪穴位于内踝尖和跟腱之间的凹陷中，按摩时坐位，用拇指点揉2~3分钟即可。

3、肝俞穴位

肝俞穴位于第九胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。双手握拳，手臂屈曲，拳背置于后背两侧，当前臂呈水平位时，手背的位置就是肝俞穴。用拳背在穴位上做上下搓动，以局部发红发热为度，按摩3—5分钟。

4、期门穴位

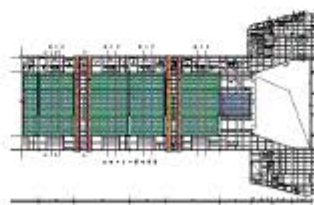
期门穴是肝的募穴，肝俞是肝的背俞穴，分别是肝气输注于前胸和后背的重要穴位，两者配合属中医的俞募配穴法，可起到疏肝理气、养肝柔肝的作用。太冲穴是肝经的原穴，是肝的原气输注之处，按之可培补肝之原气。

摘自网络



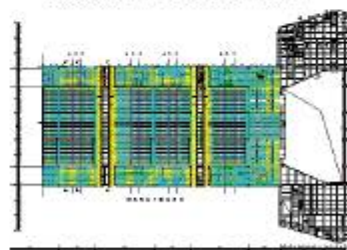
>>>上接第9页

布分为A型立杆、B型立杆，板底立杆才用B型立杆，其脚手架平面布置图如图所示：



根据芜湖站9.6m高架层的梁板结构形式，考虑到梁的跨度和板的开间，脚手架下部的搭设满堂式脚手架平台。根据现场的施工要求需要设置两道汽车通道，其汽车通道平面布置为0.9×0.9m立杆采用A型立杆，1.0×2.4m大梁平面布置为1.2×1.2m采用A型立杆。

其梁板平面布置图如图所示：



芜湖站站房土建工程工期紧、任务重，加快施工进度，快捷模架团队根据项目现场情况，优化了脚手架搭设方案。钢筋模板板放、混凝土浇筑、预应力施加等工序与钢结构吊装、路基回填等工序结合起来，减少了工序转换时间，多专业交叉作业，节省了大量宝贵时间。芜湖站站房土建工程提前15天顺利封顶，保证了重要节点工期。

快捷架：顾李莉

VT培训心得

1月底我们进行了为期一周的目视检测培训。目视检测是无损检测的一种常用方法，它仅指用人的眼睛或借助于光学仪器对工艺产品表面作观察或测量的一种检测方法。

目视检测的方法分为直接目视检测和间接目视检测两种，直接目视检测：通常用于局部检测，当眼睛可置于距离被检工件表面600mm以内，并且眼睛与被检工件表面不小于30°视角时，适于目视检测。间接目视检测：无法使用直接目视检测时，可使用视觉辅助设备，如内窥镜和光纤纤维，连接到相机或其他合适的仪器来进行检测。

目视检测是一种表面检测方法，其应用范围相当广泛，不但能检测工件的几何尺寸、结构完整性、形状缺陷，而且还能检测工件表面上的缺陷和其他细节，此次的培训主要是针对零件、银件、铸件这三个方面，之前经常会将银件与铸件的缺陷

混淆，经过老师的理论加实际操作，可以很清楚的区分出缺陷种类。在我们公司常用目视检查焊缝，焊缝都是通过目测和直接测量尺寸来做初步检验，发现气孔、咬边等不合格的外观缺陷。

这次的培训重点讲解了焊接缺陷的专业名称以及产生这些缺陷的原因，并结合AWS美国焊接协会，让我们了解了焊接符号的常规标注方法。这次的培训受益匪浅，我准备将老师培训的目视检测焊接缺陷的方法以及考核技能都完善在我们质量手册中，并参考老师给我们实际操作方法来对我们的员工进行培训及实际认证，让我们将理论知识用于到实际操作中，减少不必要的质量问题。

魏捷豪：卞云

快乐三八节 感恩三月情

在当今社会中，工作，家庭，孩子几乎涵盖了一个妈妈生活的全部。妈妈们在社会关系中扮演越来越重要的角色，妇女节更是代表了全社会对女性同胞们的尊重，公司历来提倡快乐工作，幸福生活，2018年的“三八”妇女节如期而至，看看这个特殊节日公司为我们准备了什么惊喜？

这边餐厅厅正开展一场为全体女职工所喜闻乐见的关于《家长如何陪伴孩子成长》的讲座。围绕“信、爱、育”三字教育箴言，妈妈们如何在孩子各个成长阶段担负起科学教育的责任，身教重于言传，让我们做一个懂爱、会爱的家长，去信任、去教育孩子，陪伴孩子一起健康成长！

那边东辅楼和西辅楼之间，公司一群青年小伙子正在给妇女节献礼，上演“蚂蚁搬家”，把重重的档案柜搬去新档案室。小柜俩人，大柜四人，大家都铆足了劲，当我们上前搭把

手时，他们特爷们的说：你们一边指挥就行，这话我们来干！

公司党工团也给女同胞们准备了一份大礼——全套进口女性洗护用品，实用，很是贴心，给公司点赞！

下午的时间是我们自己的，三五好友喝个下午茶，逛个街很是惬意！当然不忘家中的妈妈们，今天是我们的节日，也是他们的节日！早点回家帮妈妈洗洗刷刷，陪孩子做个小游戏，只有陪伴才是最长情的告白！

今天，女同胞们得以从繁忙的工作中解脱出来，小憩片刻、放松心情，感受生活，公司对我们的爱，我们对家人朋友的爱在这个特殊节日得到传递。未来的日子，我们希望每天都能能量满满，做一个好女儿，好妈妈，好员工！把感恩化为无旁动力，更好的实现自身价值，服务公司！

黄漫分公司：严云岚

感受我的故乡



故乡是梦中永远的景致，故乡是离乡后最珍惜的物品，故乡是最纯情的乡情。当年玄奘法师西行，唐太宗将一撮故土置于杯中让他喝下，告诫他莫忘故乡。是啊！祖国大地有许多壮美山河，我却唯独只爱家乡，因为那是我成长的相宜，那儿的一草一木都深入我心，我为家乡的进步而自豪也为家乡的前途

而担忧。纵使我远离故土，我依然想捧起一撮乡土，一汪故乡水，一片树叶……

以前总是匆匆往还家中，几年时间过去，竟无暇顾及周边事物变化。今年终于有了闲暇时间，让我感受到家乡的清新气息，真可谓是有时过境迁一个小小的城市竟焕发出迷人的生机和活力。

返回经过闹市，竟也是全新的感觉。宽阔干净的街道两边高楼林立，各种专卖、精品店超市遍布街区。逛街的人群络绎不绝，忙于购置年货。随着人们生活水平的提高，各种高档商品也进入到居民家中，迈入小康生活的家庭也越来越多。

当我站在“天桥”山的山顶俯瞰乌鲁木齐的风景时，内心充满感慨。禁不住想起了一句话——近则则退；任何事物总是处于不断变化前进的状态，日新月异的社会变迁更是惊人。作为新时代的年轻人，我们更应该居安思危、与时俱进，在这个激情奋发的时代谱写人生的绚烂篇章！

工程管理部：高健

(注：本文作者祖籍无锡，出生于新疆乌鲁木齐，因爷爷是上个世纪知青，在新疆长大的他学成后重回无锡寻根，但那个生养自己的一方故土却仍时常萦绕在心头。)

提高法律意识增强履职能力

——2017版建设工程施工合同解读

新年伊始，公司的优良传统冬训学习如期进行。作为经营部门的员工，听了秦律师的2017版建设工程施工合同解读后，感觉受益匪浅。

现代商业社会，越是制度完善的公司，越是严格遵守契约的精神。契约精神是合作的基础，如何灵活运用已定的游戏规则，维护自己的正当权益，是我们需要学习和思考的地方。

相比旧版合同文本，新版的建设工程施工合同利好建筑企业的主要有两点，一是项目竣工前，承包人已提供履约担保的，发包人不得同时预留工程质量保证金，规范了之前发包人的不妥行为，减轻了建筑市场乱象；二是发包人累计扣留的质量保证金不得超过工程价款结算总额的3%，进一步释放了市场资金，减轻承包人的资金压力。不利于建筑企业的是缺陷责任期起始点相比原来多了90天的计算期，但是对承包人在缺陷责任期内承担的费用范围加以明确，明确承包人应承担缺陷对工程的损失赔偿责任，减少实践中可能的诉讼

成本，有利于承包人在施工过程中控制质量、降低缺陷发生率。

随后，秦律师分享了建筑行业合同纠纷案件中的几个典型案例，对最高法院以往判决给出的司法解释进行解读，给我们带来了很大启发。作为一名专业技术人员，法律意识和合同风险防范意识的不足是平时工作中的盲点。有的工程甚至进行到结算审计阶段，才发现当初合同订立时因为某个条款的疏漏而产生了一定的损失。培训中反复强调的文来文往的沟通思路和多次提及的证据保全、维护自身利益的方法都很值得我们在以后的工作中操作实践。

法律意识的提高非一朝一夕就能做到，需要不断地训练，将法律意识渗透到平时的工作生活中，从一点一滴的积累中形成一套思维模式和行为习惯，方能全面而深入地看待事物，理解尊重规则及其实践，降低潜在的风险并在发生纠纷时维护自身正当权益。

计划经营部：蒋筱

新的征程 砥砺前行

新春伊始，乍暖还寒。2月28日—3月2日，一年一度的冬训在公司避怀厅如期举行。培训内容丰富多彩，有十九大精神专题学习、科技进步、民营企业中层干部队伍建设问题探讨等技术类、管理类相关课程学习。

党的十九大是在新的历史起点上开启党和国家新征程一次十分重要的大会，在十九大精神专题学习中尹老师讲到，党的十九大是一次不忘初心、牢记使命、高举旗帜、团结奋进的历史性盛会，中国共产党人的初心和使命，就是为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴，这个初心和使命是激励中国共产党人不断前进的根本动力。作为我们建筑人，学习后要切实把思想和行动统一到十九大精神上来，努力弘扬工匠精神，不断向同行学习再学习，不断武装头脑，才能放眼全局，才能开阔视野。在深入学习上求“精”，在理论研究上求“实”，在学以致用上求“广”，要按照十九大精神的要求，坚持科学发展观，以创新的理论和方法，联系实际。在日常工程施工中精细化管理，从一点一滴做起，从细节抓起，钉好每一颗钉子、扎好每一根钢筋，努力打造更多的优质工程、精品工程。

印象深刻的还有王华老师所讲，题为《新时代下建筑企业的发展方向——论江苏建筑业企业的科技进步》的课程。绿色建筑是人民幸福生活的重要空间，绿色城乡建设是践行生态文明实践的重要领域，绿色发展是新时代中国城市规划和建设的主要主题。在课上，我们听到了一个关键词“绿色”。当然，此“绿色”并不是指一般意义的立体绿化、屋顶花园，而是代表一种概念或象征，指建筑对环境无害，能充分利用环境自然资源，并且在不破坏环境基本生态平衡条件下建造的一种建筑。我们建筑施工企业的绿色施工作为建筑全寿命周期中的一个重要阶段，是实现建筑领域资源节约和节能减排的关键环节。我们公司也在大力推进绿

色施工的进程，中国（无锡）国际数据中心三期工程即是公司推进绿色施工的一个重点工程。项目部在保证质量、安全等基本要求的前提下，通过科学管理和技术进步，最大限度地节约资源与减少对环境负面影响的施工活动。如：采取塔吊增加喷雾系统的降尘措施来控制施工现场的扬尘，减少对环境的负面影响，从而实现节能、节地、节水、节材和环境保护（“四节一环保”）的绿色环保施工的要求。

在王华老师的课上，我们还听到了另一关键词，让建筑活起来的“BIM技术”。建筑信息模型（Building Information Modeling）是以建筑工程项目的各项相关信息数据作为模型的基础，进行建筑模型的建立，通过数字信息仿真模拟建筑物所具有的真实信息。BIM进入我国虽已多年，但BIM技术是一个仍在持续发展且同时带来产业改变的新技术。必须不断地透过对新观念、新信息技术、与新案例经验的认识与思考来学习。对我们施工企业，BIM技术可增强企业技术实力以更准确快速的制定投标价，提升企业中标率；还可虚拟施工，减少建设中的“错、漏、碰、缺”现象；还可快速准确获得工程基础数据，制定准确的人材机计划；大大减少资源浪费。为加强公司人才队伍建设，提高员工专业知识技能，公司在经过前期的调研后，从去年开始组织人员分批分阶段进行专业系统的BIM技术培训。今年继续组织相关技术人员陆续参加各阶段的学习。希望通过学习强化BIM技术的应用，拓宽现场精细化管理的思路，加深对信息化发展的认知能力，为今后BIM技术在项目管理中的推广运用奠定基础。

一年之计在于春，一日之计在于晨。冬训工作虽已结束，但十九大精神鼓舞我们要认真学习，找准自身定位，掀起学习之风，在新的征程中，不忘初心，砥砺前行！

机电分公司：刘春燕

征集稿件 锡山三建《文章摄影大赛》活动广泛征稿中，参赛作品形式为文章（类型、数字不限）、图片，欢迎大家踊跃参与，投稿至1270624217@qq.com