

冬至话养生

冬至，是我国农历中一个非常重要的节气，也是一个传统节日，至今仍有不少地方有过冬至节的习俗，时间在每年的阳历 12 月 22 日或者 23 日之间，今年冬至时间是阳历 12 月 21 日。

冬至是北半球全年中白天最短、黑夜最长的一天，过了冬至，白天就会一天天变长。冬至过后，各地气候都进入一个最寒冷的阶段，冬至节气是一年中最为寒冷的时间段，在这寒冷的环境下养生就显得尤为重要，想要安全过冬，就要学会冬至养生知识，那么，冬至该如何养生、冬至养生要注意什么？

1、养肾为先

寒气内应肾。肾是人体生命的原动力，是人体的“先天之本”。冬季，人体阳气内敛，人体的生理活动也有所收敛。此时，肾既要为维持冬季热量支出准备足够的能量，又要为来年贮存一定的能量，所以此时养肾至关重要。

饮食上就要时刻关注肾的调养，注意热量的补充，要多吃些动物性食品和豆类，补充维生素和无机盐。狗肉、羊肉、鹅肉、鸭肉、大豆、核桃、栗子、木耳、芝麻、红薯、萝卜等均是冬季适宜食物。

2、冬至养生重在养心

要养生先养善良、宽厚之心，心底宽自无忧。冬季养生，要静神少虑，保持精神畅达乐观，不为琐事劳神，不要强求名利、患得患失；避免长期“超负荷运转”防止过度劳累，积劳成疾。

3、冬至出外要保暖

进入冬至节气，降温幅度会进一步加大。冬至最重要的养生即是保暖，身体暖暖的，气血才会顺畅，才可避免许多疾病的发生。保暖强调的是头和脚。俗话说“寒从脚起”，脚离心脏最远，血液供应慢而少，皮下脂肪较薄，保暖性很差，一旦受寒，会反射性地引起呼吸道黏膜毛细血管收缩，降低抗病能力，导致呼吸道感染，因此在寒冷的冬至时节，脚部保暖也应加强。

4、起居护养要适度



在起居上，应早睡晚起，等待阳光出现才出外活动。同时也要多穿衣服，避免不必要的户外活动，防止阳气过度的消耗。冬令时节若能合理安排起居作息，就能保养神气，劳逸适度可养其肾精。尽量做到“行不疾步、耳步极听、目不极视、坐不至久、卧不极疲”。

5、运动养生适度为宜

运动方面，由于大雪节气万物潜藏，运动养生同样要顺应自然规律，不宜做过于剧烈的活动，而应在“藏”字上下一下功夫。比如每天在阳光好的时候做做舒展运动（上午 9-10 点钟或下午 2-3 点钟）。

6、增苦少咸

冬天肾的功能偏旺，如果再多吃一些咸味食品，肾气会更旺，从而极大地伤害心脏，使心脏力量减弱，影响人体健康。因此，在冬天里，要少食用咸味食品，以防肾水过旺；多吃些苦味食物，以补益心脏，增强肾脏功能，常用食物如：槟榔、橘子、猪肝、羊肝、大头菜、莴苣、醋、茶等。

7、食补要吃温性食物

在冬季适宜补益的食品中，中医又分为几大类。天寒地冻，首选温补类食物。如鸡、羊肉、牛肉、鲫鱼等。上述几种，均属美味，在冬季可作为进补的佳品。但过多地进食温补类食品，容易上火。还有一类滋补类食物，具有滋阴益肾、填精补髓的功效。主要有：木耳、黑枣、芝麻、黑豆、猪脊、海参、龟肉、甲鱼、鲍鱼等。

8、温食忌硬

黏硬、生冷的食物多属阴，冬季吃这类食物易损伤脾胃。而食物过寒易损伤食道，进入肠胃后，又容易引起体内积热而致病；食物过寒，容易刺激脾胃血管，使血流不畅，而血量减少将严重影响其他脏器的血液循环，有损人体健康，因此，冬季饮食宜温热松软。

（文 / 资料部 邵 英）

有一天，我会满头白发，躺在摇椅上。看着太阳从东端脚移到西端脚，直到暮色四合。阳光把回忆分割成几片，在回忆散落的缝隙里，最为想念，也最难忘的就是青春时光。青涩的面庞，心动的回忆，欢乐的时光。想到那些美好，即使水远山遥，时间久远，也一样可以把微笑挂在我们的嘴边。

有时候青春离我们很远，远在踏上岗位的那一刻，它就几近结束。到了那一天，我们才知道，走不完的青春，原来也就那么长，说不完的故事，也就只能那样。即使再不舍，再悲痛，我们终将要与那段时光告别，然后，挥手自兹去，奔赴职场，开启一段新的旅程。

有时候青春离我们很近，近到一张照片、一封信、一次聚会我们就可以触摸得到。白日不出，青春恰自来。青春是一朵绽放的花，青春是一颗藏在叶间的青杏，青春是一轮初升的朝阳。青春时光，天真、浪漫、勇敢，单纯得像白云一样，边走边唱，快乐，幸福，甜蜜，像晶莹的蜂蜜一样。

青春就是那天空映现的彩虹，青春就是那幽谷里的兰花，虽然稍纵即逝，留下的回忆，却足够温暖一生。

现在，我们的火车早就离开了校园的铁轨，进入了职场。工作是一个与学生时代完全不同的轨道，这里你不可能像在宿舍那样散漫，这里你不可能像考试时一样临时抱佛脚，这里没有寒暑假，这里没有在校园小道漫步的浪漫。可就是在这里，我找到了青春的延续，找到了激情所在，在这里，我感觉青春并未走远。

也许你没有时间陪伴家人，也许你一次次推辞了与朋友同学的聚会，也许家人抱怨总是找不到你，也许困在小小的工作间你会觉得压抑，也许……人生不如意种种，但快乐也有种种，愿时间不会磨平你的棱角，岁月不会带走你的激情。

（文 / 采购部 薛宋佳）

东奉集团
董事长陈庆峰
祝以下员工
生日快乐

高爱萍	高 勇
周 青	何纪英
廖东春	贾文文
蒋玉华	杨少华
唐啸峰	黄平华
王潮潮	朱引根

2022年1月

选择·定位·职责·努力

我們東奉

2022年1月1日 第202201期（总第110期）

主办：东奉集团有限公司

主编：沈明洁

责编：唐剑红 唐燕娜

走好实现第二个百年奋斗目标新的赶考之路

——深入学习贯彻党的十九届六中全会精神

党的十九届六中全会通过的《中共中央关于党的百年奋斗重大成就和历史经验的决议》（以下简称《决议》）指出：“现在，党团结带领中国人民又踏上了实现第二个百年奋斗目标新的赶考之路。”这是立足党的百年历史新起点、接续推进中华民族伟大复兴的政治宣言书，是激励全党全国各族人民开启全面建设社会主义现代化国家新征程、向第二个百年奋斗目标进军的时代动员令。

走好新的赶考之路是党面临的重大时代课题

新中国成立前夕，党中央从西柏坡动身前往北京时，毛泽东同志提出“进京赶考”的重大命题，并豪迈地说，我们决不当李自成，我们都希望考个好成绩。当时，我们党领导人民即将完成以农村包围城市、最后夺取全国胜利的革命任务，掌握全国政权、建立新中国的历史任务摆在了党的面前。面对这个重大历史转折，党中央和毛泽东同志深刻认识到，必须使全党同志在胜利面前保持清醒头脑，在夺取全国政权后经受住执政考验，防止出现骄傲自满、贪图享乐、脱离群众而导致人亡政息的危险。“进京赶考”是围绕建立什么样的新中国、怎样建立新中国，如何实现全面执政、执好政等重大历史课题提出来的，体现了我们党对即将诞生的人民政权实现长治久安的深谋远虑和跳出治乱兴衰的历史周期率的远见卓识。

党的十八大以来，习近平总书记在不同场合反复强调“赶考”，告诫全党我们面临的挑战和问题依然严峻复杂，党面临的“赶考”远未结束。各级领导干部和全体党员要以“赶考”的清醒和坚定答好新时代的答卷。在庆祝中国共产党百年华诞的重大时刻，习近平总书记指出：“中国共产党团结带领中国人民又踏上了实现第二个百年奋斗目标新的赶考之路”。这既是向全党发出的政治号召，又赋予了“赶考”新的时代内涵，体现了习近平总书记深远的忧患意识、高度的历史自觉和强烈的责任担当，体现了以习近平同志为核心的中共中央对“赶考”的认识不断深入、理论不断成熟、实践不断丰富。

《决议》立足新时代新征程新使命，重申和强调了习近平总书记关于“新的赶考之路”的重要论断。新的赶考之路是针对新时代坚持和发展什么样的中国特色社会主义、怎样坚持和发展中国特色社会主义、建设什么样的社会主义现代化强国、怎样建设社会主义现代化强国，建设什么样的长期执政的马克思主义政党、怎样建设长期执政的马克思主义政党等重大时代课题提出来的，包含着对党的百年奋斗重大成就和历史经验的深刻总结和向第二个百年奋斗目标迈进的深远谋划，对于全党以史为鉴、开创未来，为实现中华民族伟大复兴目标不懈奋斗，具有重大而深远的意义。

准确把握走好新的赶考之路的丰富内涵和实践要求

《决议》指出：“时代是出卷人，我们是答卷人，人民是阅卷人。”这一重要论述从理论与实践的结合上深刻回答了新的赶考之路上“谁来出卷”“谁来答卷”“谁来阅卷”等根本问题，为深入理解和把握走好新的赶考之路提供了重要遵循。

时代是出卷人。实现中华民族伟大复兴是党百年奋斗一以贯之的主题，也是赶考之路上不变的考题。时代的发展不断为这一考题注入新的内容。世界百年未有之大变局加速演进，新一轮科技革命和产业变革深入发展，国际力量对比深刻调整，新冠肺炎疫情

影响广泛深远，经济全球化遭遇逆流，世界进入动荡变革期。我们面临的各种斗争不是短期的而是长期的，至少要伴随实现第二个百年奋斗目标全过程。我国已转向高质量发展阶段，但发展不平衡不充分问题仍然突出，重点领域关键环节改革任务仍然艰巨，还存在许多短板弱项。这就要求我们增强紧迫感，适应时代之变，顺应时代之需，回应时代之问，在危机中育先机、于变局中开新局，努力创造无愧于时代的新业绩。

我们是答卷人。中国共产党和每一名党员都是赶考者，都是新时代答卷人。党的百年奋斗史就是一部不断交出优异答卷的接力赶考史。一百年来，党领导人民浴血奋战、百折不挠，创造了新民主主义革命的伟大成就；自力更生、发愤图强，创造了社会主义革命和建设的伟大成就；解放思想、锐意进取，创造了改革开放和社会主义现代化建设的伟大成就；自信自强、守正创新，创造了新时代中国特色社会主义的伟大成就。中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃，实现中华民族伟大复兴进入了不可逆转的历史进程。今天，我们比历史上任何时期都更接近、更有信心和能力实现中华民族伟大复兴的目标，同时必须准备付出更为艰巨、更为艰苦的努力。这就要求我们增强责任感、胸怀“两个大局”，牢记“国之大者”，继续担当历史使命，掌握历史主动，不断把中华民族伟大复兴的历史伟业推向前进；增强忧患意识，始终居安思危，勇于进行具有许多新的历史特点的伟大斗争，坚决战胜任何有可能迟滞甚至阻断中华民族伟大复兴进程的重大风险挑战；勇于自我革命，继续推进新时代党的建设新的伟大工程，确保党不变质、不变色、不变味，为走好新的赶考之路提供坚强保证。

人民是阅卷人。人民是我们党的工作的最高裁决者和最终评判者。我们是代表最广大人民根本利益的政党，检验我们一切工作的成效，最终都要看人民是否真正得到了实惠，人民生活是否真正得到了改善。中国共产党根基在人民、血脉在人民、力量在人民。党团结带领人民进行革命、建设、改革，根本目的就是为了让人民过上好日子。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央把人民立场作为根本政治立场，从人民群众关心的事情做起，从让人民群众满意的事情做起，带领人民不断创造美好生活。当前，民生保障还存在短板，城乡区域发展和收入分配差距较大，群众在就业、教育、医疗、居住、养老等方面还面临不少难题。这就要求我们增强使命感，坚持以人民为中心的发展思想，坚持为人民执政、靠人民执政，坚持发展为了人民、发展依靠人民、发展成果由人民共享，解决好人民最关心最直接最现实的利益问题，更好满足人民对美好生活的向往，不断增强人民群众获得感、幸福感、安全感，推动全体人民共同富裕取得更为明显的实质性进展。

努力在新的赶考之路上交出更加优异答卷

全面建成社会主义现代化强国、实现中华民族伟大复兴是一场接力跑。新的征程上，我们要认真落实《决议》要求，牢记习近平总书记的“赶考”告诫，在时代大考中续写新的辉煌。

走好新的赶考之路，必须紧跟领路人。中国共产党是领导我们事业的核心力量，党的核心是国家的掌舵者、人民的领路人。党的十八大以来，面对错综复杂的国际形势、艰巨繁重的国内改革发展稳定任务，之所以能够

一次次战胜挑战、赢得胜利，关键在党，关键在党中央权威，关键在核心。习近平总书记不愧为党中央的核心、全党的核心。有习近平总书记这样伟大的领路人、掌舵者，是党和国家之幸、人民之幸、中华民族之幸。新的赶考之路上，我们必须毫不动摇坚持党的全面领导，增强“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”，不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力，确保党在新的赶考之路上始终成为坚强领导核心和最可靠的主心骨。

走好新的赶考之路，必须用科学理论指引前进方向。习近平新时代中国特色社会主义思想是当代中国马克思主义、二十一世纪马克思主义，是中华文化和中国精神的时代精华，实现了马克思主义中国化新的飞跃。这一科学理论以其璀璨的真理光芒照亮新时代新征程，已经指引党和国家事业取得了重大成就，必将指引我们谱写社会主义现代化建设更加辉煌的篇章。新的赶考之路上，我们要坚持不懈学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，在学懂弄通做实上更大下功夫，深刻把握贯穿其中的马克思主义立场观点方法、道理学理哲理，深刻领会“中国共产党为什么能，中国特色社会主义为什么好，归根到底是因为马克思主义行”，在深学细悟笃行中，进一步坚定对马克思主义的信仰、对中国特色社会主义的信念、对实现第二个百年奋斗目标的信心，切实把学习贯彻成果转化为走好新的赶考之路的生动实践。

走好新的赶考之路，必须不忘来时路。看清楚过去为什么能够成功，才能弄明白未来怎样继续成功。在百年接力赶考中，我们党团结带领中国人民开创的中国特色社会主义道路，是创造人民美好生活、实现中华民族伟大复兴的康庄大道。新的赶考之路上，我们必须毫不动摇坚持和发展中国特色社会主义，坚定不移走自己的路，以中国式现代化推进中华民族伟大复兴。坚持党的基本理论、基本路线、基本方略，坚持系统观念，统筹推进“五位一体”总体布局、协调推进“四个全面”战略布局，立足新发展阶段、贯彻新发展理念、构建新发展格局、推动高质量发展，全面深化改革开放，促进共同富裕，推进科技自立自强，发展全过程人民民主，保证人民当家作主，坚持全面依法治国，坚持社会主义核心价值体系，坚持在发展中保障和改善民生，坚持人与自然和谐共生，统筹发展和安全，加快国防和军队现代化，协同推进人民富裕、国家强盛、中国美丽，不断推动构建人类命运共同体，努力使中国特色社会主义展现更加强大、更有说服力的真理力量。

走好新的赶考之路，必须始终保持“赶考”姿态。“赶考”，重点在“赶”，要永葆革命精神、革命斗志；落点在“考”，要锻造过硬本领、优良作风。一百年来，党在生死斗争和艰苦奋斗中经受住各种风险考验、付出巨大牺牲，锤炼出鲜明政治品格，形成了以伟大建党精神为源头的精神谱系，这为我们走好新的赶考之路提供了强大精神动力和丰厚精神滋养。新的赶考之路上，我们要弘扬伟大建党精神，牢记初心使命，坚定理想信念，践行党的宗旨，继续为实现人民对美好生活的向往不懈奋斗，努力为党和人民争取更大光荣。 摘自《人民日报》

请关注集团



公众号

订阅号

简报

（本报通讯员）

◆ 12 月，集团公司顺利通过了 ISO9001 质量管理体系、ISO14001 环境管理体系及 OHSAS18001 职业健康安全管理体系监督审核。

◆ 12 月 22 日上午，集团旗下的上海星奉实业有限公司第一届第一次董事会在公司 1510 会议室召开，会上讨论了新建项目相关事宜。



◆ 12 月 26 日，陈庆峰董事长带领我司部分管理人员前往启东生命健康城、启东缤纷广场、崇明东滩园、敬贤养老院等在建工地，开展项目调研工作，现场研究解决项目推进中遇到的问题。



时政要闻

1、12 月 12 日，奉贤区举行领导干部会议，第一时间传达学习会议精神。（摘自《奉贤网》）

2、12 月 15 日上午，在北京召开的平安中国建设表彰大会上，奉贤区再次荣获“2017-2020 年度全国平安建设示范县”荣誉称号，并被中央政法委授予平安建设最高荣誉“长安杯”。（摘自《奉贤网》）

创新工艺 提质增效

--预制混凝土门框柱施工法

传统工艺下，混凝土小型空心砌块、蒸压加气混凝土砌块等轻质墙体门窗洞口，特别是100mm墙体的门洞口钢筋混凝土加强框施工繁琐、费工费时，浇筑完成后质量通病多，蜂窝、麻面及漏振孔洞现象比较普遍。为此，集团项目部创新工艺，采用预制混凝土门框柱，不仅减少了现场二次结构支模量，施工便捷，而且克服了柱体成型质量较差的通病，值得参考学习。

预制混凝土门框柱预留马牙槎、拉墙筋及腰梁钢筋，根部预留钢筋分别与地面钢筋焊接及混凝土导墙连接，顶部预留钢筋与门过梁连接。

预制钢筋混凝土门框柱根据砌体规格及砌筑灰缝计算马牙槎高度，最下皮马牙槎高度为混凝土导墙高度，根据门洞高度及马牙槎尺寸，制作模具。



将门框柱钢筋安装入模具内，浇筑混凝土时预留腰梁钢筋及砌体拉墙筋，在门框柱根部预留两根“L”型钢筋与导墙连接浇筑，门框边根部预留两根钢筋，与地面插筋焊接固定；门框柱顶部预留两根钢筋，与门过梁连接。

模具制造：

统计所有需要预制的门框柱形状，按不同形状及尺寸绘制三维模型图，设计模具朝向及模具连接方式，制作定型钢模具。钢模要求构造简便，便于合模及拆模。特别是马牙槎处尺寸必须结合排砖图及灰缝的厚度进行确定，确保后期砌筑质量。

构件制作：

模具组装完成，并在内侧涂刷脱模剂。根据门框柱尺寸绑扎钢筋笼，放入模具中。在门框柱钢筋笼根部用泡沫板将钢筋包裹，以便预留出预制柱与楼板钢筋连接部位。

浇筑预制门框柱时混凝土浇筑时必须振捣密实，表面收光。根据马牙槎高度及模具的预留孔洞，插入拉墙筋及腰梁钢筋。浇筑完成后洒水自然养护至75%强度后将模具拆除。

就位安装：

预制门框柱拆模完成后，运至相应位置后将根部包裹钢筋的泡沫板凿除，露出预制门框柱根部钢筋。根据楼层的放线图，就位竖立门框柱，使其垂直于楼板，利用临时支架固定，将根部钢筋与地面植筋、预制门框柱顶部钢筋与上部梁底植筋焊接连

接。

待焊接完成后，拆除临时固定支架，进行垂直度复核，保证安装质量。

墙体砌筑：

浇筑导墙：待门框柱安装同定完成后，支设导墙模板，并将门框柱上预留的钢筋与导墙一次性浇筑，保证导墙与预制柱的根部连接可靠。导墙强度达到要求后拆除模板并清理。

砌筑墙体：免使用砌筑皮数杆，根据预留马牙槎进行砌墙施工。砌墙时将预制柱的预留拉结筋设置在砌筑墙体灰缝处，保证与预制柱可靠连接。

腰梁施工：墙体砌至腰梁标高后进行腰梁施工，将梁腰钢筋笼与预制柱预留钢筋绑扎连接，支设腰梁模板后浇筑混凝土。

然后根据预留马牙槎皮数砌筑剩余的上部墙体至门过梁标高位置，再进行门过梁施工。最后将预制门框柱根部焊接钢筋的位置用1:2水泥砂浆补齐。

采用预制混凝土门框柱，相对于传统工艺：节约成本，包括支模人工费、模板材料、混凝土损耗；缩短工期，提前完成门框柱的作业，加快二次结构施工；竖向构件置于地面平面施工，降低了劳动强度，减少了现场湿作业；定型钢模具周转重复利用率高，无木材使用及损耗，节省材料，达到绿色施工题。

(文/项目部 陈天龙)

谈建筑工程文明施工管理

建筑施工现场管理具有极强的重要性，会对建筑施工情况产生直接的影响，为了加强对施工现场的管理作用，经过长期的管理措施探讨和实践，总结出了多种有效管理措施，比如文明施工管理模式，通过科学的管理措施，使施工现场保持合理的质量和效率标准。尤其是“以人为本，安全发展”的核心理念，能够将建筑施工现场打造成集安全生产和文明建设于一体的现场环境，使建筑行业更加符合安全和绿色的发展趋势。

1、建筑施工现场文明施工管理的重要性

建筑施工现场文明施工管理水平能够反映出施工企业的综合管理水平，只有完善落实文明施工管理才能够为建筑施工现场提供良好的施工环境和安全条件，从而促进施工的顺利进行，并对施工质量和效率进行有效的提高，还能够降低施工成本的支出，使建筑施工获得经济、社会和环境等多重效益，对于施工企业的发展有着极为重要和深远的意义。

施工企业可以将施工现场作为展示企业综合素质的窗口，在施工现场的人员表现、环境影响、外观状况等部分都是企业文化展示的一部分，当施工现场达到较高水平的文明施工管理成效时，能够体现出施工企业较为成熟、健康和先进的形象。

建筑施工现场提高竞争力的重要手段

随着建筑行业的不断发展，在施工技术层面的差距逐渐缩小，更多的差异性体现在施工现场反映出的管理水平和综合素质，文明施工管理能够在保障施工质量的基础之上，使施工现场更加安全、更加整洁、更加环保、更加节约、更加有效率等，能够为施工企业获得更多的商业信誉，争取更高的商业价值，促进施工企业在激烈的市场竞争中占有更高的竞争优势。

建筑施工现场培养高素质队伍的关键

建筑施工需要大量的施工人员参与，人员的素质高低也会对整个的施工质量造成较大影响，文明施工管理能够秉持着以人为本的核心理念，对施工人员进行素质能力的提高，建立起具有高素质优势的施工队伍，在施工现场发挥出更高的安全意识、

环保意识、节约意识等，促进建筑施工在经济和社会效益方面的提高。

2、建筑施工现场文明施工的管理的有效措施

建立完善的文明施工管理体系

文明施工管理体系的建立能够将管理目标和管理职责充分落实，明确文明施工管理的重要性，并将管理意识和措施覆盖到建筑施工现场的各个方面。完善的文明施工管理体系通常包括规章制度、权责划分、奖惩制度等，要以建筑施工现场的实际情况为主，并根据建筑施工现场的变化而进行相应的调整，必须确保文明施工管理体系能够真正应用到施工现场管理中，使文明施工管理措施得以有效实施。由班组往上可以建立起不同职责的生产部门，对各个班组进行管理。生产部门往上可以建立起监督管理部门，对整体的施工现场情况进行统一指导和严格把控，并推进管理目标的逐步量化，由不同的职级构成层层分解、层层落实。

建立完善的文明施工管理培训机制

文明施工管理需要由管理人员根据规章制度执行管理措施，也需要施工人员按照管理标准进行施工，为了加强管理人员和施工人员的文明施工意识与技术，需要通过培训机制进行培养和提高。首先要制定详细的培训规划，包括培训对象、培训内容和培训时间等，保障培训的全面性和有效性。其次要根据实际的施工情况对培训进行合理安排，尤其是结合当前的施工案例和现场情况，能够起到更加有效的培训作用。最后是对培训人员进行考核，评估培训人员的培训效果，既能够督促培训人员认真进行培训，充分调动培训人员的积极性，更好地掌握培训内容，也能切实地应用到施工现场中，提高施工现场的文明施工管理效果。还能够根据考核情况对培训进行更好的优化，提高培训的科学性和有效性。

建立完善的文明施工管理检查机制

为了保障文明施工管理的有效性，除了建立管理体系和培养机制以外，还需要对施工现场的文明施工管理进行检查，能够及时发现存在的文明施工

管理问题，及时弥补管理工作中存在的漏洞，最大程度地避免施工问题的发生。在文明施工管理检查机制中，可以根据不同的管理措施分为不同的检查模块，包括对人员的检查、安全的检查、材料的检查等，使检查机制具有更强的针对性。在进行检查时，要对真实情况进行完整的记录，对于存在的问题重点标记，并对问题产生的原因、相关责任等情况进行追溯。

建立完善的文明施工管理方案制定机制

文明施工管理方案能够通过具体的管理措施，对施工现场进行科学的指导和严格的约束，所以文明施工管理方案必须具备针对性、客观性和可行性，需要根据施工现场的文明施工管理目标制定，并结合相关管理体系和检查机制等，使文明施工管理形成良好的运行模式。当文明施工管理方案制定完成后，还需要进行严格的审核，对方案中的各项措施进行评估，确保方案的专业性与合理性。

建立完善的环境保护机制

环境保护是文明施工管理中的重要部分，环境保护机制的建立还需要根据施工现场和周围环境的实际情况进行合理制定。比如在施工现场存在严重的浮尘问题，可以采取道路洒水的方式降低浮尘的扩散。还可以对水泥或砂石等容易产生浮尘的材料进行覆盖或对施工现场附近的绿化进行覆盖，也能有效地降低浮尘对环境的污染影响。也可对噪音较大的施工时，采用合理安排施工时间、设置围挡或防护棚、加强对设备的维护或技术的优化等措施进行改善。

建筑施工现场进行文明施工管理能够通过科学的管理体系、机制和措施，使施工现场更加有效地掌控在有效的管理范围之内，能够保障施工现场的安全性，降低建筑施工对环境的不良影响，更有利于施工企业获得更多的施工优势，提高企业形象，促进建筑行业的健康发展。(文/项目部 陈 勇)

磨炼·承担·竞争·发展

有感于项目过程跟踪

管理者手記

我从事工程造价工作已有15年了，一直参与招投标和预结算的工作，没有做过项目过程跟踪。然而，今年5月新接手了一个综合体工程的过程跟踪，让我开始重新审视自己的专业能力 & 知识储备了。通过这半年的摸索与挣扎，我有以下两点感想：

一、关于合同

众所周知按照计价方式不同，施工合同可以分为总价合同、单价合同、成本加酬金合同。我们按现行的《建设工程工程量清单计价规范》进行投标，中标之后一般会签订固定综合单价合同。虽然合同中约定了人工、部分材料价格随市场价格波动超过一定幅度可以进行调差，但是这种合同承包人承担的风险还是较大：因为除调差之外的材料和机械（比如：铝合金、玻璃、铜、管桩等）一旦突然涨价，都是承包人的风险。

以我目前跟踪的项目为例，合同中约定：人工±3%；钢筋、钢结构±5%；商品混凝土、商品砂浆、蒸压砂加气混凝土砌块±8%范围调差。这些之外的所有材料、机械等要素价格波动属于承包人风险。在合同签订后，随着新冠肺炎疫情的爆发，以及环保政策要求越来越严格，限电限产，材料厂商纷纷涨价，甚至要现款下单订购。在2019年11月投标至2021年11月施工这段时间：钢材从3800元/吨涨到4700元/吨，涨幅约24%；铝价从1.4万/吨涨到1.9万/吨，涨幅约35%；铜价更是从4.7万/吨涨到7.1万/吨，涨幅高达50%。而这个项目涉及到3300多平的门窗工程（铝型材、玻璃），还好深化设计对门窗优化有设计变更单，我们按照市场价进行批价，挽回部分损失。而这个项目涉及到约300万的电线电缆，不在调查范围内，也不可能存在变更，我们只能依据《上海市建筑建材业市场管理总站》沪建市管[2021]36号文中相关指导意见，发洽商函给业主，期望能把损失降低到最低。

在当前建筑原材料价格持续上涨的情况下，今后承接的建筑工程，特别是工期长、施工复杂、施工内容涉及到的主材多的项目，一定要在合同条款中考虑周到，调差内容尽可能的全

面，把自己的风险降低到最低程度。

二、关于签证

建筑市场上流传着一句话，中标靠低价，利润靠签证。现场签证不包含在施工合同和图纸中，也不象设计变更文件有一定的程序和正式手续。但是它却实实在在地以书面形式记录了施工活动中某些特殊情况的发生，也是建筑企业管理水平的一种体现，更是直接影响到建筑企业的经济利益。基于施工人员对合同组成及清单综合单价的短板，我们造价人员要及时与他们沟通，对他们进行合同交底，为签证做好以下几点：

1、及时办理签证

工程签证是一个工程施工过程中的一个组成部分，如果不及时签证，会影响整个工程的真实性，尤其涉及工程结算部分的签证，显得更为明显。而且，涉及到隐蔽工程的签证，不及时处理，会被监理及甲方拒签，而造成不必要的损失。在审计过程中，他们非常注意签证问题，因此我们要及时把签证资料整理齐全，一起进入结算中去，接受审计。

2、因设计变更发生返工

施工单位按施工蓝图施工，且已经完成的工作内容，业主发指令给设计进行调整，造成已施工的工作进行返工，必须办理签证并保留好已完成工程内容的照片资料。否则拆除后，不能证明我们完成过该工作内容，造成经济纠纷。以目前正在跟踪的项目为例，一楼菜场出入口、卫生站卫生间、二楼多功能厅等墙体已完成施工，但精装设计出图做了调整，造成拆除及返工情况，我们已经及时办理了签证。

3、工序之间矛盾造成返工

一个工序已经结束，在做下一个工序时，发现已完成工序造成这个工序无法施工，必须把已完成工序拆除，优化施工后才能进行下一个工序。以目前我正在跟踪的项目为例，公共部位到消防箱的消防水管（管径110），而塑木下的型钢龙骨空腔尺寸小于110。发现问题后，把原来已完成的龙骨拆除，造成签证。

工程项目中形形色色的问题，我们要有足够的心理准备去迎接它，让自己变得越来越专业，为公司创造更多的效益。

(文/毛 丽)

他山之石

牛和蛙

一头牛到水潭边去喝水，踩着了一群小蛙，并踩死了其中一只。小蛙妈妈回来后，见到少了一个儿子，便问他的兄弟们，他到哪里去了。一只小蛙说：“亲爱的妈妈，他死了。刚才有一头巨大的四足兽来到潭边，用他的蹄子踩死了我们的兄弟。”蛙妈妈一边尽力鼓气，一边问道：“那野兽是不是这个样子，这般大小呢？”小蛙说：“妈妈，您别再鼓气了。我想您不可能和那怪物一样大小，再鼓气就会把肚子胀破。”这是说，渺小无论如何也不能与伟大相比。

案例分析

某工程项目，建设单位与施工单位按照《建设工程施工合同（示范文本）》签订了施工合同。合同工期为9个月，合同总价为840万元。工程师批准的施工进度计划，各项工作均按照最早时间安排且匀速施工，施工单位的部分报价在合同中约定：预付款为合同总价的20%，当工程款支付达合同价的50%时开始扣预付款，3

个月内平均扣回：质量保修金为合同价的5%，从第1个月开始，按每月进度款的10%扣留，扣完为止。事件1：建设单位接到政府安全管理部门将于6月份进行现场工程安全施工大检查和的通知后，要求施工单位结合现场安全状况进行自查，对存在的问题进行整改。施工单位进行了自查整改，并向项目监理机构递交了整改报告，同时要求建设单位支付为迎检检查进行整改所发生的费用。

事件2：现场浇筑的混凝土楼板出现了多道裂缝，经有资质的检测单位检测分析，认定是商品混凝土的质量问题。对此，施工单位提出，因混凝土厂家是建设单位推荐的，故建设单位负有推荐的责任，应分担检测的费用。

事件3：K工作施工中，施工单位以按设计文件建议的施工工艺难以施工为由，向建设单位书面提出了工程变更的请求。

【问题】

1、开工后3个月施工单位应获得的工程款是多少？

2、工程预付款是多少？预付款从何时开始扣回？开工3个月 后，工程师每个月签证的工程款是多少？

3、分别分析事件1和事件2中，施工单位提出的费用要求是否合理？说明理由。

4、事件3中，施工单位提出的变更程序是否妥当？说明理由。

【参考答案】

1、开工后前3个月施工单位每月应获得的工程款为：第1个月：30÷54×=570（万元）；第2个月：54÷30×+84×=65（万元）；第3个月：30×+84×+300÷21=359（万元）。

2、(1) 预付款为：840×20%=168（万元）；(2) 前3个月施工单位累计应获得的工程款：57+65+359=481>840×50%=420（万元），因此，预付款应从第3个月开始扣回。(3) 开工后前3个月工程师签证的工程款为：第1个月：57÷57×10%=51.3（万元）或：57×90%=51.3（万元）；第2个月：65÷65×10%=58.5（万元）或：65×90%=58.5（万元）；前2个月扣留保修金：(57+65)×10%=12.2（万元）；应扣保修金总额：840×5%=42.0（万元），由于359×10%=35.9>42.0-12.2=29.8（万元）；第3个月应签证的工程款：359-(42.0-12.2)168/3=273.2（万元）

3、(1) 事件1中，施工单位提出的费用要求不合理。因为安全施工自检费用属于建筑安装工程费中的措施费（或：该费用已包含在合同价中）。(2) 事件2中，施工单位提出的费用要求不合理。因为商品混凝土供货单位与建设单位没有合同关系。

4、事件3中，施工单位提出的变更程序不妥。理由：提出工程变更应先报项目监理机构。

钢结构工程专业承包资质标准

钢结构工程专业承包资质分为一级、二级、三级。

三级资质标准：

1、企业资产
净资产500万元以上。

2、企业主要人员
(1) 建筑工程专业注册建造师不少于3人。

(2) 技术负责人具有5年以上从事工程施工技术管理工作经历，具有工程序列中级以上职称或注册建造师执业资格；结构、机械、焊接等专业中级以上职称人员不少于6人。

(3) 持有岗位证书的施工现场管理人员不少于8人，且施工员、质量员、安全员、材料员、资料员等人员齐全。

(4) 经考核或培训合格的焊工、油漆

工、起重信号工等中级以上技术工人不少于10人。

(5) 技术负责人（或注册建造师）主持完成过本类别资质二级以上标准要求的工程业绩不少于2项。

承包工程范围：

三级企业：

可承担下列钢结构工程的施工：

(1) 钢结构高度60米以下；

(2) 钢结构单跨跨度30米以下；

(3) 网壳、网架结构短边边跨跨度33

米以下；

(4) 单体钢结构工程钢结构总重量

3000吨以下；

(5) 单体建筑面积15000平方米以下。