

中国共产党第二十次全国代表大会关于十九届中央委员会报告的决议

(2022年10月22日中国共产党第二十次全国代表大会通过)

(接上期)

大会强调,全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴,关键在党。我们党作为世界上最大的马克思主义执政党,要始终赢得人民拥护、巩固长期执政地位,必须时刻保持解决大党独有难题的清醒和坚定。必须持之以恒推进全面从严治党,深入推进新时代党的建设新的伟大工程,以党的

自我革命引领社会革命,落实新时代党的建设总要求,健全全面从严治党体系,全面推进党的自我净化、自我完善、自我革新、自我提高,坚持和加强党中央集中统一领导,坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂,完善党的自我革命制度规范体系,建设堪当民族复兴重任的高素质干部队伍,增强党组织政治功能和组织功能,坚持以严

的基调强化正风肃纪,坚决打赢反腐败斗争攻坚战持久战。

大会号召,全党全军全国各族人民紧密团结在以习近平同志为核心的党中央周围,牢记空谈误国、实干兴邦,坚定信心、同心同德,埋头苦干、奋勇前进,为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴而团结奋斗! (完)

参观革命圣地西柏坡有感

张钢祺

4月18日至20日,八分公司组织员工到革命圣地西柏坡开展“赓续红色传统,塑造优秀团队”的主题团建活动,大家重温了党的历史,令我感慨良多。

西柏坡,一个永载中国革命史册的名字,一个在中国革命历史上留下壮丽篇章的圣地。作为一名党员,能在老一辈革命家们战斗过的地方参观学习,感到无上荣光,当踏上这块神圣而又美丽的地方时,我激动的心情无法言表。作为“解放全中国的最后一个农村指挥所”,以毛泽东同志为核心的党中央在这片土地上引领了一场波澜壮阔的革命实践,书写出了民主革命时期最成功、最辉煌的时代华章,并孕育形成了“谦虚谨慎、艰苦奋斗、实事求是、一心为民”的西柏坡精神。

牢记初心使命,大力弘扬西柏坡精神。我们要始终谦虚谨慎、不骄不躁、艰苦奋斗、敢于斗争、敢于胜利,冲破一切阻力和羁绊,迎难而上,开拓前进。我们在万安山医院项目施工中的口号“不畏艰辛不畏寒,战天斗地万安山”与西柏坡精神契合,我们也充分践行了艰苦奋斗、勇于担当的精神。如今工程施工已接近尾声,项目部更要克服一切困难,全力组织人力和物力,科学安排施工工序,紧抓工程收尾工作,布局工程决算任务,善始善终,保质保量地交付使用,把万安山精神、六建精神坚持到底,发扬光大。

红色之旅不是一般意义的特色旅游,一座座历史遗址,是红色精神写照,其不仅具有独特的思想教育作用,而且它所代表的人文精神,文化色彩、历史风貌,以及自然风光,都会产生永久的影响,给我们子孙后代留下了一笔可贵的精神财富。作为一名共产党员,作为企业的一名青年员工,我会坚守自己的岗位,科学规划自己的成长,提升自我,为企业发展做出贡献。

弘扬五四精神 凝聚奋进力量

戴朝阳

我是来自集团公司质量部的戴朝阳,值此五四青年节之际,很荣幸在这里与大家共同学习、弘扬五四精神,同时也非常感谢公司团委能给我这次与大家交流的机会。

五月的洛阳牡丹争艳,五月的青年热血沸腾。五四青年节是专属于我们青年人的节日,而作为中国的青年人,我们的命运与祖国息息相关。“弘扬五四青年精神,凝聚青春奋进力量”,这是伟大的祖国赋予我们青年人的光荣责任,为实现中华民族伟大复兴,我们青年人要勇于担当使命。

20世纪60年代,在党的领导下,河南林州人民在生产水平相当低的条件下,凭着自己的双手,修建了举世闻名的红旗渠。在这场气壮山河的伟大实践中,孕育、形成了自力更生、艰苦创业、团结协作、无私奉献的红旗渠精神。红旗渠精神既充满了中华民族的豪情壮志,又倡导了正确的人生观和价值观;既继承和发展了中华民族的优秀传统文化,又体现了当今中国人民的理想、信念和追求。在新的历史条件下,进一步弘扬红旗渠精神,对于实现中华民族的伟大复兴,具有十分重要的意义。

2018年3月,我成为了河南六建这个大家

庭的一员,进入公司后一直从事质量管理工作。在这五年多的时间里,我参与对工程的日常质量检查及验收工作有一千余次,参与市级、省级以及国家级质量奖项创优工作有百余次。回首过往,在六建的工作与生活中,有成果,也犯过错,有欢喜,也流过泪。而经历过种种挫折,更让我坚定了质量管理工作不得有一丝马虎。打铁还需自身硬,我们要实时掌握新规范、新标准,更要不断的学习新知识、新技能,在管理上做到胆要大,在专业上坚持心要细,只有严管细管,才能做好质量管理工作,保证工程质量。同时我们要传承弘扬红旗渠精神,坚持“自力更生、艰苦创业、团结协作、无私奉献”,不断创新、完善、提升质量管理工作,并始终坚持“以用户为中心”的质量管理理念,为公司高质量发展努力拼搏,为祖国的建设事业做出更大的贡献。

我们是已升起的太阳,就该用生命来点燃未来;我们是中国的青年,就该用青春去拥抱时代。身处新时代的我们要脚踏实地,练就过硬本领,要不忘初心,坚定理想信念,要敢为人先,肩负时代重任。为公司高质量发展添砖加瓦,为实现中国梦,努力做一名有理想、有信仰、有本领、有担当的新时代青年!

“安康杯”安全知识每期竞答(382)

382. 施工单位对列入建设工程概算的安全作业环境及安全施工措施所需费用,应当用于施工安全防护用具及设施的采购和更新,安全施工措施的落实,安全生产条件的改善,()挪作他用。
A. 可以申请 B. 不得 C. 经协商才可以 D. 经批准后可以

正念正行齐奋进 百舸争流踏征程

郑州分公司开展“青年员工梯队建设”专项活动

5月18日,郑州分公司在新开普智能制造产业基地项目部举行了以“把职业当事业,把梦想当信仰”为主题的青年员工梯队建设一模块活动,分公司甄选了24名90后优秀员工参与活动。作为分公司“青年员工梯队建设”的首次活动,重点在于加强青年员工之间的沟通协作,为后续的一系列培训活动打下坚实的基础。

集体意识,让员工爱上组织;“思想管理模块”旨在将企业文化深入人心,以事业为导向,让员工追随组织;“行为管理模块”旨在提高执行力和行动力,让员工发自内心去工作。

上午9时,参加活动的青年员工们集合到位,抽签分组。随后进行了拔河、夹纸接力、快吃西瓜、抱团取暖等比赛。赛场氛围热烈融洽,各小组团结协作,奋勇争先,迅速打破了彼此隔阂,小组凝聚力快速提升。

下午,青年员工们齐聚会议室,观看爱国主义教育电影《上甘岭》。团结的集体所遇到的任何困难都会迎刃而解,集体拥有个人无法比拟的无穷智慧。即使我们每个人不是最优秀的,但是大家团结在一起就可以组成一个最强大的

集体。

荡气回肠、令人热血沸腾的观影后,进入到一模块最重要的一项活动——青年员工座谈会。会上,同事们从“个人简历、职业规划、对公司企业文化和价值观的理解和认同”三个方面,结合当天的活动感受,踊跃发言,各抒己见。那一句句坚定的青春之声,饱含着青涩的力量和美好的梦想,仿佛初春的花蕾,随时都会蓬勃的绽放。公司总经理助理兼分公司经理孙海军做总结发言:“内化于心、外化于行。希望大家真正做一个知行合一的人。要对国家经济的发展有信心,对六建集团的发展有信心,安于工作,沉心工作,把握好自己,把握好当下。从现在开始努力地去追求自己的目标,做好规划,向数字化管理、信息化管理要效益,

不断提升自己的整体素质。”对于青年员工,他提出了几点要求:“一是善于学习,主动学习。工作中看的是学习力和执行力,不能掉队,要学会学习,善总结;二是勇于担当、乐于奉献。工作中积极主动,不揽功推过;三是要有大局观和团队精神,始终要把企业效益放在第一位,建立配合意识、协同意识。”

郑州分公司在集团公司的领导下,坚决贯彻落实集团公司管理团队年轻化战略,始终将青年员工梯队建设作为一项长期、持续的重要工作,放在突出的位置。以先行先试的勇气和决心,进一步优化员工发展环境,不断完善青年员工梯队建设机制,深化内部改革,增强内部造血功能,为集团公司的稳步发展凝聚力量。(郑州分公司)



枸杞怎么吃最补肾?

枸杞子补肾益精功效显著,而且药性平和,被历代名家推崇为强身健体、延年益寿的良药。枸杞子既可以作为中药解除病痛,也可以作为食品四季服用,其身价虽比不上参茸虫草,却是百姓的滋补佳品。

中医理论认为,枸杞子性味甘平,归肝、肾经,能补肾益精、养肝明目、补血安神、生津止渴,常用于治疗肝肾虚损、精血不足。不过,针对不同病症与体质,枸杞子的吃法是不同的。

肾阴不足引起的虚劳羸弱、腰酸背痛、足膝酸软、头晕耳鸣,最简单的吃法是枸杞子泡水。取20—30克枸杞,用开水冲泡,加盖焖10—20分钟后饮用,泡两三次后再把枸杞子吃下去。直接嚼吃枸杞子更利于营养成分的吸收。近代医家张锡纯50岁时,就每晚临睡前嚼服枸杞子30克。建议体质偏热的人早晚各服15—40粒,坚持1—3个月可见效。体质偏寒的人就不要生吃了,但可放碗红糖煮30—40分钟后当零食吃。

老年人肾阴不足主要表现为视物昏花,迎风流泪等,枸杞粥可以来帮忙。制作方法是,粳米150克加适量水煮粥,粥快熟时再加入30克枸杞。男士肾阴不足主要表现为阳痿不举、遗精早泄、腰膝、尿不尽,常吃枸杞粥、泡枸杞水。女士肾阴不足表现为月经不调、面色萎黄、失眠等,常吃枸杞子能扶正固本、生精补髓。女士不妨常吃枸杞银耳羹,枸杞子25克,银耳15克,加适量水煎成浓汁,加入蜂蜜20克,再煎5分钟即成,温开水兑服,隔日1次。

肾阳虚的人表现为精神萎靡、四肢冰凉、腰膝疼痛、遗精等,适合用枸杞子泡酒喝。取枸杞子200克,白酒1千克,将枸杞子洗净晾干泡入酒中,密封14天后开始饮用,每次10毫升,每天2次。枸杞羊肾粥也可以温补肾阳,方法是,用枸杞子、羊肾、葱白、五味子一起熬粥。

“安康杯”安全知识每期竞答

上期答案: 执业资格

编印单位:河南六建集团

地址:洛阳市王城大道48号

电话:63346820

邮编:471009

投稿邮箱:hnljly@vip.sina.com

发送对象:本企业内部

印刷日期:2023年

5月20日

印数:1500份

承印:洛阳市报业印刷

有限责任公司



河南六建集团

河南六建集团主办
内部资料 免费交流
河南省连续性内部资料(洛阳)第0017号
2023年5月20日
总第624期
http://www.hnlj.com.cn

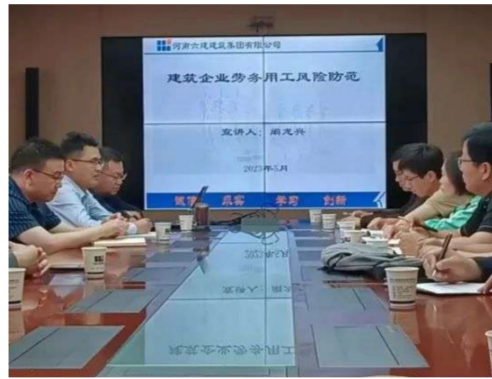
洛阳市A级纳税信用等级企业
全国建筑行业报刊评比精品内资

HENANLIUJIANJITUAN



河南六建微信公众号(扫码关注)

集团公司召开建筑劳务风险防范宣讲会



5月9日—11日,集团公司组织建筑劳务风险防范宣讲。



副总经理郭向阳进行工作部署

为提升基层的劳务用工风险防范和控制管理水平,减少不必要的经济损失和信用风险,5月9日至11日,集团公司人力资源部组织召开建筑劳务风险防范宣讲会,对洛阳市区域各二级单位分公司经理、项目经理(执行经理)、人力资源负责人和劳资(劳务)员共104人分三批进行了集中宣讲培训。集团公司副总经理郭向阳参加会议并讲话,人力资源部网龙兴主持宣讲培训。

郭向阳结合目前行业现状及政府相关政策对劳务管理要求,针对公司项目管理实际,对二级单位施工现场安全管理、劳务用工实名制管理方面的精细化管理提升进行动员再部署,希望通过本次宣讲会进一步提升项目劳动力风险防范能力。

网龙兴通过经典案例剖析,结合不同管理职位对劳动力管理职责要求,就如何应对农民工伤

害赔偿与建筑市场劳务纠纷的应对与防范两个主题,在劳务用工上可能存在的风险隐患,进行了全过程全方位的分析,给出应对的方法、措施、建议,供学习借鉴,并组织大家对劳务用工与工伤保险方面的相关法律法规条文进行了学习。宣讲中,他从劳务用工的风险防范拓展到在册员工和聘用员工的用工风险防范上,就具体用人单位需要完善的相关基础管理和过程管理工作做了补充和强调,营造和倡导上、共生相长的良好合作关系。

本次宣讲会提升了各二级单位管理人员特别是项目经理、分公司领导们的用工风险防范意识,通过真实司法案例提升了基层应对劳务(劳动)纠纷的处置能力、法治意识,宣讲培训达到了预期目的。

(人力资源部)

郑州市城乡建设领域2023年防汛应急演练暨安全风险隐患双重预防体系建设观摩会在集团公司新开普智能制造产业基地项目成功举行



5月9日,公司新开普智能制造产业基地项目举办郑州市城乡建设领域2023年防汛应急演练暨安全风险隐患双重预防体系建设观摩会。



5月9日上午,郑州市城乡建设领域2023年防汛应急演练暨安全风险隐患双重预防体系建设观摩会在集团公司承建的新开普智能制造产业基地项目现场举行。

郑州市城乡建设局总工程师远烁、质量安全处副处长邢康东、郑州市建设安全监督站副站长廖薇、分管领导赵磊等领导莅临现场;郑州市建设安全监督站各监督科代表及郑州市各在建工程和特一级建筑施工企业的代表、新开普智能制造产业基地项目总刘森、项目总监卢秋宏、集团公司总经理助理兼郑州分公司经理孙海军及项目管理人员等200余人参会。会议由集团公司安全部副经理董全红主持。观摩会上,由新开普智能制造产业基地项目

全体管理人员组成应急救援小组进行了防汛应急救援演练。此次演练活动采用现场视频同步直播的形式,并对演练进行全程解说。本次的防汛事故应急救援演练将事故从发生到事故报告、启动预案、组织抢险、保护现场、人员疏散、伤员救治等环节一一展示,充分展现了集团公司应急救援能力。

郑州市城乡建设局总工程师远烁对此次应急救援演练给予高度肯定并作重要讲话,他提到要深入贯彻习近平总书记关于安全生产重要论述和指示批示精神,坚持人民至上、生命至上,树牢安全发展的理念,要进一步落实各方主体责任,加强风险分级管控和隐患排查治理,把安全生产事故发生率降到最低。(下转2版)

集团公司获2022年度洛阳市安全生产先进单位

近日,洛阳市安全生产委员会下发文件,通报表扬2022年度安全生产先进单位和先进个人,集团公司榜上有名,获评洛阳市“2022年度安全生产先进单位”。

2022年,在市委市政府的坚强领导下,集团公司深入贯彻落实习近平总书记关于安全生产的一系列重要论述,以“防风险、保平安、迎二十大”为主线,全面落实国务院安委会加强安全生产“十五条硬措施”和省50条、市65条具体措施,严格落实安全生产责任制,确保安全生产,为全市安全稳定发展做出了积极贡献。(综合办)

弘扬红旗渠精神 凝聚青春奋进力量

集团公司团委举办“庆五四”主题团日活动



5月4日,公司团委举办“庆五四”主题团日活动。



总经理助理张观众在会上分享交流。

为庆祝五四青年节,传承五四精神,引领青年员工深入学习贯彻党的二十大精神,弘扬红旗渠精神,树立正确价值观,勇于担当作为。5月4日下午,集团公司团委在公司五楼会议室举行“弘扬红旗渠精神 凝聚青春奋进力量”为主题的团日活动。集团公司总经理助理张观众以及来自机关部门、基层单位的团员青年代表40余人参加了活动。

活动在国歌《光荣啊,中国共青团》中拉开帷幕。与会青年代表共同学习习近平总书记的重要讲话和党的二十大精神。大家共同观看了红色教育电影《红旗渠之归来仍是少年》,青年们一起随着影片走进上世纪60年代修建红旗渠的那段激情燃烧的岁月,领会红旗渠精神内涵。

在座谈环节,科技分公司赵佳佳、郑州分公司陈凯旋、财务部夏天、市政分公司王燎原、八分公司曹勇、十六分公司郑立帅、质量部戴朝阳等青年代表进行了交流发言,大家畅谈了对红旗渠精神的深刻认识,对自身职业生涯中的感悟,也表达了干事创业的热情和不畏困难、团结奋进的决心。

集团公司总经理助理张观众结合集团公司实际和个人工作经历,与青年代表们做了分享交流:在当前建筑业大环境下,更要倡导艰苦奋斗精神,“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来”,我们青年人应坚定信心、永不言弃、无私奉献、勇于作为。大家要深入了解集团公司的历史和企业管理工作,根据实际情况给自己制定较高的成长目标,并努力学习、积极工作,更好地实现个人价值。今天吃的所有苦,都将是明天武装自己的铠甲,使我们未来走得更远、飞得更高。

最后,全体人员面向团旗举拳宣誓,重温了入团誓词。(团委)

集团公司要求：加强建筑施工工现场夏季高温防暑、防汛安全生产工作

近日,为加强夏季高温天气建筑施工工现场安全生产管理,确保建筑业一线作业人员人身健康和汛期生产安全,集团公司在下月通知要求加强夏季施工工现场高温防暑、防汛以及安全生产工作。具体要求如下:
一、防暑降温安全管理
(1)夏季高温天气,易诱发中暑、心脑血管、消化系统类疾病发生,各施工工现场要组织作业人员进行夏季安全施工及突发疾病预防急救知识培训,并在施工工现场配备急救药箱,购买急救器材和防暑降温药品,现场管理人员每人应携带速效救心丸等急救药品,发现有人员突发心脑血管疾病时能第一时间让病人含服,避免错失最佳抢救时机。因藿香正气水含有酒精成分,易与头孢类药物发生不良反应,各项目应慎重发放藿香正气水类防暑药物。
(2)夏季天气高温干燥,连续超负荷工作容易诱发中暑事故的发生,施工工现场应合理调整作业人员上下班时间,尽量减少超时加班作业,避免疲劳作业和高温时段室外作业。
(3)施工工现场及作业面要为作业人员提供绿豆水、淡盐水及遮阳棚等防暑措施。
(4)认真做好作业人员每日上岗前血压测量工作,严格按照集团制定的血压测量统计表和注意事项落实执行,并做好血压测量记录。要安排特种作业人员、高处作业人员及年龄55周岁以上人员到医院做健康体检,同时做好体检报告存档工作。
(5)夏季高温天气应加强对施工工现场作业人员劳动防护用品正确使用和佩戴的检查,严禁作业人员不佩戴防护用品、穿拖鞋、赤膊上岗情况。
二、食品卫生安全管理
(1)施工工现场设置的员工食堂,应加强

食品、原料的进货管理,食堂严禁购买、出售变质食品。食堂必须建立食堂卫生制度,应有卫生许可证,食堂从业人员必须持健康证上岗。
(2)食堂应配备必要的排风设施和冷藏设施,必须有防鼠、灭蝇措施。杜绝夏季各类易发疾病的发生。
三、消防安全管理
夏季天气干燥,火灾隐患增多,各施工工现场应严格落实集团《施工工现场消防安全管理要点》要求,配足消防器材,落实动火审批制度,提高作业人员防火安全意识,同时对易燃易爆品要加强储存和使用管理,严格杜绝火灾事故。
四、施工用电安全管理
夏季多雨潮湿,易发生触电事故。施工工现场要严格按照施工工用电规范要求,做到三级配电、两级保护,正确设置保护零线,重复接地,严禁私拉乱接电源,严禁违章违规使用电器,严禁电源线超负荷使用,电器设备及电动工具充电时应由专人看护,严格执行“人走电断”的规定,确保施工工现场用电安全有效运行,杜绝触电事故的发生。
五、防汛安全管理
针对夏季雷雨、大风多发气候特点,各施工工现场要扎实做好防汛工作,确保防汛物资配备到位,加强人员值守,如深基坑、深度超过1.5米的管沟(槽)排水、边坡支护、塔式起重机、物料提升机、施工升降机等设备设施的基础稳固性、与主体结构结构的拉接以及防倾装置的稳定性、可靠性,发现隐患及时整改落实,确保现场设施设备不发生倾覆事故。
六、有限空间作业安全管理
夏季高温天气导致有限空间事故风险增大,给作业人员的安全带来极大威胁,各施工工现场有限空间作业前,必须落实集团有限空间作业审批制度,报项目经理、分公司经理和集团安全部批准后方可组织作业。
严格落实管理人员旁站监护制度,监护人员不少于2人,且应从进入有限空间之前持续到作业结束后人员全部撤离,中间不得离岗;严格遵守“先通风、再检测、后作业”工作程序,正确佩戴个人防护用品等防护装备,一旦发生事故,应立即报警,严禁盲目施救。
所属各单位要坚持“以人为本”,做到“人人讲安全、个个会应急”,加强夏季施工工现场防暑降温及防汛安全生产工作,切实防范各类安全生产事故发生。

深化校企合作 促进人才共建

集团公司与河南科技大学土木工程学院联合开展工程观摩交流活动

为进一步加强校企双方共建,深化“产学研”融合育人机制,近日,集团公司与河南科技大学土木工程学院在十六分公司施工的天澜花园项目现场联合开展工程观摩交流活动。十六分公司副经理苗文来、项目经理吕岳林与河南科技大学相关领导进行了简要交流,对土木工程学院组织本学院和国际教育学院土木工程专业近300名学生及带队领导和指导老师前来观摩交流表示热烈欢迎。在天澜花园项目管理人员的热情引导下,大家分三组进行了参观,洛阳碧桂园项目经理夏启威、天澜项目技术员万晓与施工员陈庆分别对现场的施工工艺技术、施工节点要求以及施工样板区域进行了详细介绍。参观过程中,同学们不时与项目管理人员进行交流探讨,结合自身在学校所学知识,对施工中的实际操作工艺、流程和方法有了更加深刻的认知。本次观摩交流是推进校企合作走深、走实的有效举措,集团公司与河南科技大学土木工程学院将持续开展深度交流共建活动,不断推动双方在联合科研、人才培养、成果转化等多方面的互惠共赢、共同发展。(十六分公司)



近日,集团公司与河南科技大学土木工程学院联合开展工程观摩交流活动。



集团公司采购项目管理人员分别就现场的施工工艺要求、施工节点要求以及施工样板区域进行了详细介绍。

夏季四大养心妙招

怡神养心。人们要借助夏天这个散发的季节,把春季的淤滞的恼怒情绪宣泄出去,保持情志舒畅,心神和缓。如果违背了夏天的自然之道,“逆之则伤心”,就会损失心气,到了秋冬季节容易患病。夏季养心,一忌肝火,尽量避免生气、焦虑、抑郁;二忌心火,减少心烦、懊恼、躁动不安等情绪,宜清静养神,摒除杂念,保持淡泊宁静的状态。当然,夏天天气高,可以选择早上和晚上到户外散步等方式进行锻炼。
少汗养心。夏天微微出汗能够调节体温,利于气机通畅。但若是经常大汗淋漓,则不利于健康。中医有“汗血同源”之说。汗由津液化生,津液与血均与水谷精微,汗为血之源,出汗过多,容易耗伤津液及阳气,可致气血两伤,心失所养,出现心慌、气短、失眠、神疲乏力、烦渴、尿少等症状。
养阳清心。夏季昼长夜短,顺应自然,应晚睡早起,同时配合午睡,时间以30分钟为宜。饮食应温和,若清谈,饮食有节,根据“春夏养阳”的原则,夏季饮食应温。过于寒凉,助阳生火;过于寒凉,助湿生痰。苦味入心,清解暑热降心火,清淡饮食可促进食欲,利于消化。
药茶宁心。结合个人体质,可适当选用中药泡服,调整阴阳平衡。对于体质虚弱,热伤气津而疲乏力、头晕、口渴、汗多者,可选西洋参6片、麦冬10粒,开水浸泡代茶饮,有益气养阴、生津之功效。对于肝火偏盛而烦躁、眼花、目红、头痛、头昏、口苦口干者,可用菊花10朵、决明子6克,开水浸泡代茶饮,有清肝明目之功效。对于心火上炎而出现心烦、口渴、睡眠不实、口腔溃疡的人,可用莲子6克、栀子6克、酸枣仁6克,开水浸泡代茶饮,有清心除烦安神之功效。
在夏季注重养心的同时,还应注意合理使用空调,室内外温差在5℃以内,否则容易感冒。使用空调时间过长,会导致腠理闭合,汗液排出不畅,影响正常代谢。出汗后不宜马上吹空调,避免当风受凉。睡眠时,尽量不开空调,因为受凉后,易感冒或腹泻。

河南六建集团

第十六分公司召开庆“五一”主题活动暨第十五届(2022年)工作总结会



4月28日,十六分公司召开工作总结会



有获奖人员参加会议

4月28日下午,集团公司第十六分公司“庆‘五一’主题活动暨第十五届(2022年)工作总结会”在新友谊宾馆召开。集团公司党委副书记常康延、十六分公司经理、党支部书记郭忠胜和分公司班子成员、员工等八十余人参加会议。大会在分公司2022年度工作回顾视频中拉开帷幕。2022年是极不平凡的一年,第十六分公司在集团公司的正确领导和大力支持下,全体人员齐心协力,在建的八个工程项目均稳步向前推进,取得了一定的成绩,赢得了良好的社会效益。分公司经理郭忠胜在讲话中回顾和总结了2022年各项目工作完成情况以及疫情期间面临的各项困难和挑战,感谢集团公司领导的大力支持,感谢全体员工的团结协作、勤奋努力,表示分公司将继续弘扬六建企业精神,勇于担当,坚定信心,迎接更大的挑战。

第十六分公司副经理苗文来宣读分公司2022年度先进集体、先进个人和集团公司先进个人及先进集体名单。现场举行了颁奖仪式,为获得先进集体的项目和先进个人代表颁发了证书和奖金。今年,分公司特别设立了“抗疫英雄奖”,表彰在疫情期间不顾个人安危“舍小家,为大家”,奋不顾身为分公司员工及家属运送防疫和生活物资的员工,他们无愧于十六分公司的英雄。十六分公司每年都会为员工们发放节日福利,今年为大家准备了信阳毛尖茶叶作为节日礼物,体现了对员工的关怀。会议现场进行了业务知识抢答环节,既增添了轻松欢乐气氛,又让大家巩固了业务知识。分公司员工们还上台表演了精彩的文艺节目,大家欢聚一堂,喜迎佳节,共祝分公司未来再上新台阶,再创新业绩。(十六分公司)



颁发“抗疫英雄奖”



表彰先进



进行业务知识抢答



大会会场

青年代表感言

钻研专业知识 提高岗位技能

王宽宽

我是二分公司西工区老旧小区提质改造项目工程科科长王宽宽。今天能够参加座谈,非常感谢各级领导对我们青年同志的重视和关爱,让我们有表现自身价值的舞台。以“爱国、进步、民主、科学”为核心的五四精神,一直是激励我们青年人的重要力量源泉,初二那年五四青年节前后,我在老师的推荐下申请加入了中国共产主义青年团,大学期间,我申请加入中国共产党。作为新时代青年,我们应该为了国家的繁荣和富强,坚定理想信念,弘扬五四精神,积极进取,勇于创新,树立正确的价值观。自2018年7月进入公司以来,我先后参与了建设了商丘碧桂园中央府二期、洛阳市伊洛河二级滩地改造、大同坊提升改造、左掖门游园停车场及老旧小区改造等项目,非常感谢公司及领导给予我这么多学习的机会和工作平台。在左掖门游园停车场项目施工期间,我们面临着工期紧、任务重、周边环境复杂等困难。

项目领导在施工前期带领我们组成攻坚小组,针对项目特点,结合现场所涉及不常见的咬合桩施工和抗拔桩施工工艺进行了全面的讲解,让即使从未接触过的施工管理人员,也能够很快的了解施工要点、难点。施工过程中我们所有管理人员分成昼夜两组,日夜兼程,分秒必争,按照“抓进度、保质量”方针,经过七个月努力奋战,最终在规定时间内完成了主体结构封顶。我们也从工程施工中学到了很多新的技术和管理经验。在今后的工作中,我们应时刻牢记领导的教诲,脚踏实地,树立终身学习的理念,以只争朝夕、时不我待的精神,勤于学习,敏于求知,敢于探索,争做表率,勇当先锋。不仅向书本学习,更要善于向社会学习,向实践学习;不仅要钻研专业知识,提高岗位技能,而且还要开阔视野,扩大知识面,优化知识结构,不断汲取营养,全面提高素质。在日常生活中要积极向上,锤炼品德,提高修养,做精神文明的先锋,还要做先进文化的典范。

减轻灾害风险 守护美好家园

公司幼儿园开展防灾减灾宣传周活动

今年5月12日,是我国第15个全国防灾减灾日。5月7日至13日为防灾减灾宣传周,今年全国防灾减灾日主题为“防范灾害风险,护航高质量发展”。为了进一步增强全园师生安全防范意识,提高应对突发事件的自救自护能力,掌握危机关头的逃生技能,幼儿园组织全体师生开展“防灾减灾”地震逃生演练活动。为保障演练活动的有效开展,安全领导小组做了详细的工作部署并召开了相关会议,制定演练方案,组织教职工认真学习并做好演练的准备工作,把安全细节落到实处。5月12日上午10点30分,随着报警的铃声响起,老师立即组织幼儿进行避震,抱头,闭眼,躲在各自的课桌下或墙角处,尽量卷曲身体,降低身体重心,用书包或双手保护头部。当警报

声再次响起时,老师带领幼儿从疏散通道快速有序撤离到操场,安全撤离到指定地点后,班主任清点幼儿人数,并向总指挥汇报撤离情况,确保无幼儿滞留。老师们恪尽职守,用爱为孩子们的安全保驾护航。演练结束后,董园长对本次活动进行了总结,并对全体幼儿进行了地震安全知识教育,提升了全体师生的自救应变能力。(幼儿园)



郑州市城建领域2023年防汛应急演练暨安全风险隐患排查双重预防体系建设观摩会

(上接1版)会后,与会人员在项目管理人员的引导下,有序对工程现场安全、质量标准化、双重预防体系建设进行了观摩和交流。



防汛应急演练



观摩交流

强化专业知识学习 不断完善提升素质

董得好

我是十一分公司中高科·洛阳智能装备创新港项目经理董得好,很高兴有机会在这里与大家交流学习。五四青年节,一个隆重而又庄严的日子,一个可以激发我们青年人热情的日子。作为青年人,要从自身做起,用知识财富来武装自己,和公司同成长、共进步,将公司领导的殷切关怀铭记于心,做好本职工作,不断努力成长为公司需要的栋梁之材,这是我们最大的愿望,也将是对五四精神最好的弘扬。自2018年进入第十一分公司工作以来,我先后在商丘虞城碧桂园项目部任施工员、质量员,2022年6月进入中高科·洛阳智能装备创新港项目担任项目经理。因施工现场人员流动大,管理难度高,给我们的工作带来诸多不便,但作为一名合格的管理人,我们要主动去了解本岗位的工作领域和工作职责,明白自己要做什么和怎么做,要主动和同事们、新班组沟通,尽职尽责做好本岗位的每一份管理、服务工作。在几年的工作中,我深刻体会到工程人的不易,同时看到一栋栋高楼拔地而起,内心又感到无比的自豪。作为工程人的我们要坚持理想不断学习,用书本中专业知识,现场管理中获得实践经验,来强化自身,争取在未来三年内成为一名优秀、合格的项目经理。对于我们青年来说,要加强政治理论学习,提高政治素养,树立正确的人生观,价值观,树立良好的道德观念和行为规范。无论做任何事情不能只停留在口头上,拒绝做语言上的巨人,行动上的矮子。要从自身的思想上引起足够重视,自动自发的去学习专业知识,补缺补差,不要因为毕业时那一纸文凭而中断了学习的动力,要不断完善自身,切实提高自身素质和专业能力。今天有机会在这里交流工作,我们就应该拥有一颗感恩的心,感谢各级领导对我们青年同志的重视与关爱,并为我们创造了良好的工作和学习环境,让我们这些年轻人,能够有表现舞台,发展的空间。我们拥有这么好的成长环境,并且肩负着组织给予的厚望,我们只有把感恩的心转化成工作的动力,才能不负组织的培养和重望。最后说一下我的建议:公司首先要解决的是员工对岗位本身的理解与认知的问题,其次要解决的是岗位业务技能问题,而解决这个问题的前提条件是:完善公司管理制度与标准作业流程。也就是说,员工培训务必从制度和流程开始,只有在员工对公司制度达到完全理解与认同的状态下,公司制度才能对员工产生更好的约束。