



论岗位与责任

● 本刊编辑部

在人类社会活动中，人——岗位——责任——社会，是一条完整的人类社会活动链。它构成社会活动体系，责任为主线，贯穿整个社会活动过程，铸就着文明社会，推动着社会进步。

岗位是人生的小舞台。企业员工的岗位，来自于投资者投资，得益于市场。企业的发展，岗位是基础，责任是关键。岗位是企业的职能部门，没有责任，就没有效益，没有效益的企业就不能持续发展。岗位和职责是联系在一起的，两者相辅相成，不可或缺。不能独立地只谈岗位而不讲职责。岗位与责任同在，有岗位就有责任。岗位是出效益的主体，效益如何在于责任。资本市场是讲利润的，投资者的投资是要有回报的。没效益的岗位，企业是不需要的。

责任，说到底就是岗位职责，它体现一个人的综合素质。在企业欢不欢迎，在社会尊不尊重，完全取决于责任。有责任，才能创造效益，对企业、对社会才有所贡献。要想有岗位，就要负责任。责任决定自己成功与失败。一个人的责任，或者说每个岗位的责任，既能成就个人的事业，也能成就企业的发展，实现自我价值，双向共赢，这才是人生真正的价值和目标。

珍惜岗位是明白人，用心负责任是智慧者。利己利人，有益无害。责任当头，重任在肩。我们每个员工都要突出岗位与责任。

第一，岗位是平台，更是责任。企业给予每位员工岗位与发展的平台，历史给予深装集团稳健发展的战略机遇。岗位是为企业和员工发展而设立的，员工有了岗位与发展的平台，肩上责任就更加重大。勇于担当责任，就是要以创精品工程，拓展市场；要以规范管理，确保工程质量与安全，打造品牌；要以对社会负责精神，积极想办法发展企业，拓展就业渠道，提供更多的岗位，既增强企业核心竞争力，又能为国家为社会多作奉献。

第二，珍惜岗位，慎独己任。岗位竞争如同市场竞争一样激烈。每个岗位都来之不易，工作岗位就是人生价值的写照。爱护岗位，就是爱护自己。如果员工在岗位不尽责，就会被市场淘汰。一个人一旦失去岗位，意味着丢失社会责任和家庭责任。有岗位是一种幸运，一种机遇，而这种幸运与机遇给你了，就应加倍珍惜它，在意它，呵护它。珍重自己，更要珍重岗位，不尊重岗位，等于自暴自弃。慎独己任，要从小自身细小的行为做起，明志履责。要多一分激情，多一分向心力和感染力，做好本职工作。要有感恩企业的心态，善待企业，善待岗位，善待自己。珍惜岗位，就要加强学习，提高岗位业务素质。像爱护我们自己的孩子那样，培养上大学，打好基础教育。学好岗位业务知识，同样也是打基础，岗位素质提高了，业务能力强，才能把工作做好。

第三，立岗树德，务尽其责。市场无情，岗位有责，做好岗位服务，形势逼人，是市场要求，责任所在，务必尽职尽责。企业经营需要做好机关服务，如果服务不到位，市场的鞭子就会抽你。企业发展需要有负责任的岗位，工作不负责任，就会有出局的风险。谋事在人，干事在责。立足本职、协调配合是最基本的要求，工作积极主动、做好服务是职责所在。立岗位服务，必须加大到前所未有的力度，必须以“导向服务、代理服务、跟踪服务”为基础，建立和完善一站式服务和绿色通道服务机制，必须以服务工作前移为前提，变事后服务为靠前服务，变找我服务为主动为工程一线服务。树岗位之德，要在过程中下功夫，把服务过程，变成精品过程，做到服务高质量，服务高效率，服务高效益。岗位服务，精在立岗，贵在树德，务尽其责。表现于创新创业，力己所能；创新经营，尽己之责；创新服务，追求卓越；要做好，而不是做了；要真诚地对社会负责，对企业负责，对股东负责，对员工负责。责任重于泰山，奉献大于索取。每个有责任心的员工，行其始，必善其终，方能永立于不败之地。



内部资料 免费交流

主 办 深圳市建筑装饰（集团）有限公司
总 编 汪家玉
顾问 王朝贵
主 编 何育文
副 主 编 吴巧平
编辑/校对 汪建勇 谢欣 周丽 陈丽云
美 编 殷有望
时 间 2011年9月
排 版 深圳市新鸿兆文化传播有限公司
印 刷 深圳市大公印刷厂
地 址 深圳市福田区滨河大道5008号
深装集团大厦
邮 编 518033
电 话 0755-82526663
传 真 0755-82528972
网 址 www.sbdg.cn
E-mail 83541511@163.com
准印证号 粤内登字B第10184号



01) 卷 首 语 论岗位与责任 本刊编辑部

04) 金 话 筒 人生如歌 汪家玉

06) 话 管 理 履行职责 保驾护航 钟应年
项目经理的基本素质 胡文斌

14) 瞭 望 台 2011年工程建设领域突出问题专项治理工作要点 文辑（摘）
池州崛起、为深装加速发展提供良好平台 文 迅

16) 信 息 园 增强岗位责任意识 加大工作执行力 汪建勇
深装集团喜获“全国建筑装饰行业优秀项目经
理”等多项奖项 晓 馨

18) 真 情 窗 架起心灵上的桥梁 （三） 文 迅

21) 阅 读 角 荐读深装集团《学习培训读本》 何育文
幕墙单支连续结构研究（二） 严 雄



24) 艺 术 廊 乐汉宁山水画作品选 乐汉宁 配诗 / 萧家正
李士军山水画作品 李士军 配诗 / 何育文

26) 金 外 滩 河南鲁山上汤佛泉宾馆设计说明
设计负责人：陈俊伊；主设计师：廖钺；文稿整理：李红英

30) 水 晶 岛 卫国的忠诚一路流淌 徐小凤
八月的海湾 何育文
孔子论苦乐 吴明阳
淡了又淡 梅 姑
合水新韵 潘昌元

38) 生 活 苑 正确预防过敏的几种方法 钟钦宏（摘）
学英语（12） 谢 欣
猜猜看（3） 文 辑
上期《猜猜看》答案

人生如歌

● 汪家玉

人生如歌，精选了最具代表性的三首歌，它既形象，又具体。经典的人生，经典的歌曲，百唱不厌，回味无穷。它是我们人生旅途中的真实反映，在军营、特区、装饰的人生轨迹上，筑起一道亮丽的风景线。

我们从军营中走来，选择了《人民解放军进行曲》，向前向前向前！这是我们永恒的脚步。我们赶上了在特区拓荒的第一班车，拓荒牛的神话，东方明珠的崛起，春潮涌动，讲述一个《春天的故事》。深装集团在装饰行业中发展壮大，成为装饰行业的领军代表，在这里溶汇了我们太多的热血与汗水，苦与乐，泪水与欢笑，梦想与追求，伤痛与激情。在这里打拼，走过坎坷，步入辉煌，走向成熟，谱写了一曲《企业之歌》……

人民解放军进行曲

向前向前向前！
我们的队伍向太阳，
脚踏着祖国的大地，
背负着民族的希望，
我们是一支不可战胜的力量……

军旅生活竞风流，特区创业写春秋。八十年代初，伴随着改革开放的春风，两万基建工程兵乘着呼啸南下的列车，来到我国南方的一个边陲小镇——深圳经济特区。奉国务院、中央军委的命令，这支光荣的队伍集体脱下戎装，在这里扎根、创业。深装集团就是工程兵创办的企业之一，继承和发扬了人民子弟兵一往无前，不把红旗插到山顶决不罢休的光荣传统和大无畏精神，在这块热土上拓荒、耕耘、拼搏，把企业做大、做强、做成熟。

春天的故事

春风吹，改革春潮涌，南国春来早。深圳经济特区得改革开放先机，各项建设取得了举世瞩目的成就，曾经提出“时间就是金钱，效率就是生命”的经典口号，创造过国贸大厦“三天一层楼”的深圳速度，铸就了一个个辉煌，演绎着一个个春天的故事。这一切的一切，都源于一个春天、一位伟人、一个圆圈。

一九七九年那是一个春天
有一位老人在中国的南海边
画了一个圈
神话般地崛起座座城
奇迹般地聚起座座金山
春雷啊唤醒了长城内外
春辉啊暖透了大江两岸……

这首歌，唱绿了鹏城，唱醉了九州。
唱得华夏崛起，唱得改革者激情燃烧。

企业之歌

改革开放三十年，深圳的城市建设发生了翻天覆地的变化，处处高楼林立，鳞次栉比。城市需要装扮，家园需要点缀，环境需要美化，社会和谐。装饰是一种文化，今天的装饰精品就是明天的文化遗产，我们是骄傲的城市美容师，我们是光荣的装饰工人。

我们用春的颜色，我们用诗的意蕴，描绘立体的图画，奏响音乐的篇章。高山需要飞泉，蓝天需要飞鸽，温馨的家哟，要我们来点缀。

我们是光荣的装饰工人，我们用奉献建设文明。我们用卓越步入辉煌，我们用智慧装饰美丽的祖国……

人生如歌，百感交集，歌唱人生，回味无穷。唱起心中的歌，憧憬美好的未来，幸福的生活向我们招手。创新创业，斗志昂扬。装饰美丽的人生，我们信心百倍，用人生三彩，描绘出一幅幅壮丽的蓝图。

履行职责 保驾护航

● 钟应年

深装集团经过改制，企业实现了转型，取得了跨跃式的发展。随着企业改制，公司的性质变了、决策的程序变了、运行的规则变了，监事会也应适应新的企业制度的同时，既要摆正位置，又要正确定位，特别是观念要转变，角色要转换；思考如何在监督机制上发挥好监事会的监督作用，在日常工作中切实按照股东会授权的监督职能发挥好监督功能，本着对公司和股东认真负责的态度，善于去发现问题，要做到有问题必查，查出问题必究，有力地维护好公司和广大股东的利益。市场竞争日趋激烈，企业发展不断变化，监事会只有在不断完善监督的基础上，坚持与时俱进、监督与企业发展同行，从完善监督职责、提高监督效率出发，积极探索和改进工作方式、方法，才能真正为企业保驾护航，当好保健医生。

明确职能 履行监督

监事会是股东权益的维护者、代表者，在企业的性质发生了变化的同时，监事会的职能也应该转变。国有企业监事会的工作职能，已远远不能适应改制转型企业的需要，何况监督内容、范围、方法等都发生了变化。监事会怎样才能更有针对性地进行监督，通常是从企业年度工作报告、企业年度审计报告、日常所掌握的资料等方面收集相关资料，熟悉

企业各项基本情况，明确要监督检查的重点事项和关注内容。其次就是参加会议知道决策的内容，深入基层、一线倾听群众对决策执行情况反映和执行结果的评价建议。维护好股东权益，首先从企业发展大局出发，对企业股东会、董事会的重大决策贯彻落实情况进行跟踪监督，了解掌握经营班子执行情况，发现问题及时督促整改，增强决策的贯彻力和执行力，将股东会、董事会的决策真正落到实处。企业的发展靠广大员工的共同努力，员工执行企业规章制度如何？对本职工作完成如何？这些都是作为改制转型企业的监事会所不可忽视的重要问题，好的宣传、表扬，树爱岗敬业的正气，对违背企业员工手册的不良歪风邪气，批评教育也不可缺少，与经营班子共同形成合力，严格要求、严格管理，这样才能更好地维护股东利益。

检查分析 落实监督

在听取汇报、了解情况的基础上，检查企业财务状况的真实性，对促进资产的保值增值和企业的健康发展是非常重要的。要有效落实检查工作，须做好以下几方面工作：

（一）听取企业经营班子工作汇报，了解当年资产和受益情况、执行股东会董事会决策情况、遗留问题的解决情况等。在听的基础上，要进一步了解关注和检查的重点内容和项目，



包括存在的问题、面临的困难等。特别关注企业可持续发展能力和盈利能力，关注企业发展机遇、市场份额等方面的情况。

（二）检查以财务为核心的财务会计报告、会计凭证、会计账簿等财务会计资料与经营管理活动有关的其他资料，检查经营成果的真实性、合法性，内部控制的有效性，及时发现问题并纠正问题，促进企业建立规范的财务管理制度，通过查阅企业的董事会决议、会议纪要、经营情况简报等，对企业经营行为进行监督，有助于规范企业经营行为，提高经营管理水平。除此之外，还要关注企业的重大投资融资决策、重要经营活动和财务方面面临的风险。对经济效益要分析影响企业经济效益的各种内部、外部因素的变化情况，要分清是经营性因素，还是非经营性因素；经济效益是持续的，还是非持续的。要评价企业在市场竞争中的承受能力和发展潜力，既要看到企业的竞争能力，又要关注企业的风险。经济效益的评价不但应当全面、客观，还应与企业承担的社会责任相统一。企业在追求经济效益的同时，还应对环境负责，认真履行好社会责任，实现企业与社会、环境的全面协调可持续发展。

注重方法 体现监督

从《公司法》赋予监事会的职能来看，监事会所具备的

有两大职能。一是企业经营合法性的监督；二是企业决策及权力行为妥当性的监督。具体来说，就是监督企业是否依法经营，经营成果是否真实、合法；监督企业的决策和权力行为是否损害了公司和股东的利益。监事会从宏观的角度，抓住事关企业利益和股东利益的重大事件，依据公司章程规定来监督领导人员的权力行为。

（一）列席参加董事会会议，监督公司的重大决策。按照《公司法》规定项目决策等涉及企业和股东利益的重大问题进行跟踪监督，根据决策内容的可行性按法定程序及时提出合理建议。

（二）对领导人员的权力行为实施监督。通过列席经理办公会议和深入员工之中了解经理层对公司决策的执行情况进行监督，董事和经理在履行职责是否存在损害企业和股东利益的行为，是否存在利用职权谋取私利，即权力滥用的问题，发现不作为、乱作为的不良现象，应及时给予纠正整改。

（三）对公司的财务管理进行检查监督。按照《公司法》赋予监事会的职权对公司财务进行检查，查看财务报表、审计报告，以及必要时聘请会计师事务所进行会计审核等，对企业经营状况的真实性、合法性进行监督审核，促使企业完善财务制度，规范财务管理。

（四）对违规人员的约谈。对来自群众、一线、基层的一些不良反映，对不作为人和事，监事会人员不能听之任之，而是要分析其可信度，在摸清事实真相的基础上，要积极主动进行约谈，与行政班子一道，对不良的人和事，该批评的批评，该处理的处理，让不良的言行无市场，排除障碍、优化环境，真正形成大家齐心协力干事的良好氛围。

企业经营班子对监事会提出的问题要认真分析、深入研究，切实整改落实。不进行整改就达不到监督的目的、起不到监督的效果，也不能体现监事会的监督价值。只有充分运用相关法规，对企业的经营管理行为进行监督，才能促进企业健康持续发展。

项目经理的基本素质

● 胡文斌

项目经理是在施工项目管理实施过程中的最高管理者和第一责任人，是企业委托在项目上的代理人。项目经理是项目总体的组织管理者，是施工项目责、权、利的主体。培养、锻炼优秀的项目经理队伍是我们施工企业适应市场激烈竞争的必然要求。

珍惜

作为项目的领导者，要珍惜手中的权利，树立正确的权利观，要把权利当作是一种责任、一种义务。每个职业经理人都要珍惜自己这个岗位，它来之不易，所以每个人都要树立正确的人生观，清楚手中的权利是用来干什么的，要把权利当作是责任，而不是公司对个人的补偿，要把权利当作是奉献，而不是个人谋取私利的工具，要把权利当作是公司 and 股东们的重托，而不是贪图享乐的温床。所以，每个经理人要珍惜这一切，珍惜自己来之不易的岗位，只有知道珍惜，工作才会有力量，才不会辜负领导的期望。

诚信

诚信是我们工作的立足点：以诚信立足于市场，以诚信立足于客户，以诚信立足于企业的可持续发展。

在经营活动中，要树立“诚信为本”的理念，在处理与业主的关系上，要树立“需要理解的总是业主，需要改进的总是自己”的理念，诚信就是对业主全面履行承诺。如果不履行自己企业的承诺，社会是不会给你回报的。在竞争极为激烈的市场竞争中，企业只有以诚实、努力、良好的信誉和企业形象才能形成较强的核心竞争力，成为受人尊敬的竞争者。事实上，诚信可以为企业带来财富和成功，诚信本身就是一笔宝贵的财富。如果只想通过欺瞒哄骗来攫取胜利的果实，不讲诚信，尔虞我诈，到头来有的只是头破血流。做事要先学会做人，无论要成就多大的事业，人品永远是第一位的，而人品的第一要素就是诚信，因为诚信是一个人的“长期投资”，唯有长期遵守诚信的原则，才能建立和维护你的信誉和形象，唯有维护了你的信誉和形象，才能得到可持续的成功。作为

用心

一个优秀的项目经理，要树立“人品与精品同在”的理念，说到就必须做到，用发展的观点看问题，不要为了眼前的一点利益而背信弃义，而应该用长远的眼光看事情、想问题。说话算数，兑现许诺。这样别人才会认为你是一个可以信赖的人，才能赢得别人的信任、支持和帮助。

用心做事就是做事要有责任心，我们做工程就是将空间投影转变为生产力，工程技术人员必须经过实地测量，制定施工方案，优化施工方案，实施施工方案这些过程，从易到难，反复琢磨，逐步突破。尤其是项目经理，要反复吃透其中的设计意图，静心琢磨施工的关键工序，细心布置施工规划，倾心和真心理解职工的思想情绪，做到这些了，项目才能做好。怕就怕心不到，不假思索，心不在焉，最终什么都是一塌糊涂。

成功者找方法，失败者找理由，一些事情的实施能不能达到效果，并不在于表面上所说的能不能做到，而在于心

里要不要做到，如果一定要做到就有办法可想，只要心到了，即使今天做不到明天做不到但也一定可以在以后的日子里做到，这就是责任心！这个世界上没有不需要承担责任的工作，也没有“人到心不到”就能把工作做好的事，只要心到了，什么困难都能克服，什么事情都能做好。我们做项目，项目经理只要人到了，心也到了，没有什么项目做不好，不要当“甩手掌柜”，遇到问题就绕道走，整天夸夸其谈。

手勤

“看事说事不如干事”，天道酬勤，一分耕耘，才有一分收获，成功和辛勤的劳动是成正比的。我们做工程，项目“创过程精品”，精品工程是干出来的，是管出来的，是汗水浇灌出来的。

每个人要想自己的前途更光明，你必须首先要走好“做到”这一步，如果抛弃自己工作的内容实质，而一味夸夸其谈，耍嘴皮子，以表面性的工作为自己做挡箭牌，结果只能是把工作丢了，耽误了前程，也耽误了自己。有些项目





经理，高高在上，认为自己是干大事的，摆资格，摆架子，小事不想干，可大事又干不来，只能成为口头的革命派！而实际上，很多成大事者并不是一走上社会就取得很好成绩的，很多大老板就是从伙计做起，很多政治家是从基层工作做起，很多将军是从小兵做起，人们很少见到一走上社会就真正“做大事”的！“先做小事”最大的好处是在低风险的情况之下积累工作经验，同时也可以借此了解自己的能力和能力。当你做小事得心应手时，就可以做大一点的事。“先做小事”还可培养自己踏实的做事态度

和能力，这对日后“做大事”以及一生都有莫大的助益！

作为一名优秀的项目经理，你必须从小事做起，不要只会开会布置，不去检查落实，要勤动手，制定各种管理制度，经常检查各种报表报告，多动脑筋，把每件小事都处理好，不要让小事最后变成了大事。你千万别自大地认为自己是个“做大事”的人，而不屑去做小事，你要知道，连小事也做不好，别人是不会相信你能做大事的。如果你抱着这种只想“做大事”的心态去做事，那么可能注定会失败的！还是勤动手，从小事做起，从一点一滴做

起，为自己的前途开道吧！

管理

管理工作是一项系统工程，不是一两句话就可以抓住管理的本质。就施工项目管理而言，管理工作分为两大块：一是施工内部管理，二是施工现场管理。

就施工内部管理而言，用人是第一要务。要按岗选人，每个岗位都有其要求，各类人员各司其职，谁适合干什么岗位要选好，不能让私心重，花钱大手大脚的人来管钱；不能让不懂经营管理的人

查、评估、考核力度，对那些业务水平低、职业道德差，偷鸡摸狗，不能胜任的人员，坚决严肃查办。

项目的施工现场管理，最重要的是项目经理要亲历亲为，坚决踢好项目开局“头三脚”，快者为王，加快开工前准备，一旦中标，项目部人员和工人立即进场，以最快的速度组织材料设备进场，搭设临建、布置临时用水用电线路，做好测量定位等工作，建立各类台帐，做好管理准备工作，将开工前的准备时间压缩到最短；同时，也要做好项目收尾阶段的管理，项目经理要加大管理协调力度，采取强有力措施，防止因各分项工程同时施工而引发混乱，使各项工序积极有序地进行。施工项目现场管理是全方位的，项目经理要将施工项目的安全、质量、进度、成本等方面都纳入正规化、标准化、制度化管理，这样才能使施工项目现场管理的各项工作有条不紊顺利进行。

经营

项目管理是一种经商管理，经商也叫尖商。搞好经营是项目的核心问题，要解决项目部的这个核心问题，就要抓住主要矛盾及次要矛盾，只要把主要矛盾抓准了，其他工作就容易解决了。哲学上讲“经济基础决定上层建筑”，而上层建筑一定要适应经济基础，也许大家听了会不太明白，说白了就是关系也

是生产力，把上下左右的关系建立好了，就给项目的循序渐进提供了发展的空间，比如，对合作劳务队伍，要防止扯皮，互相诚信，合作共赢；对建设单位、监理单位、设计单位等，要与他们诚心沟通，沟通是解决项目实施过程中各种障碍的最基本的方法，事实证明也是最有效的一种手段。外部关系未理顺将导致项目部的工作得不到建设单位、监理单位、设计单位等单位的支持，有时甚至是对立的，出现这样的情况了，我们的项目还怎么能搞好呢？对项目技术人员，要用心去对待他们，用真情去温暖他们，明白员工需要什么、企业需要什么，让他们感受到项目部就像一个大家庭，人人都为项目全力奉献，然后采取各取所需，共同发展的办法。项目的内部和外部这两个方面的关系搞好了，我们然后要做的就是盯紧现场，哪里有钱进就抓哪里就行了。

再就是项目经理要搞好项目的内部经营，主要抓住以下几个关键工作：

（一）施工前要组织项目经营团队认真学习招标文件和工程施工合同，经营团队对合同条款要熟悉，比如：哪些费用是包干的，哪些费用是能补偿的，不是硬性的，就要从弹性的合同条款上打开索赔的突破口，寻找利润空间点。

（二）一是项目经理要组织学习公司对项目部下达的责任成本书，把责任成本的每项指标认真分解，把每项指标

落实到每道工序上。项目施工产值大，人员、机械设备多，作为项目经理，你不能乱了阵脚，思路要清晰，要老谋深算，要抓好每项工作的落实。二是责任成本落实到每道工序上，要抓两个方面的工作：在材料采购方面，实行招标采购，做到货比三家，降低采购成本；对材料的发放实行限额领料，搞好材料的节约核算关，也是我们说的要把责任成本落实到每道工序上去。三是项目经理要分周、月做好成本核算工作，对工程成本了如指掌。大的工地每周分析一次成本，小的工地每天分析一次，要清楚今天攒了钱没有，攒了是5分、1角还是1元，做到心中有数，并在月末召开成本分析会，该奖的奖，该罚的罚，对成本进行严格的控制，达到节约目标。四是从方案优化入手，通过方案优化、设计变更、科技攻关的应用节约预算成本支出，并获取预算外收益，节约

成本。项目经理要利用经济杠杆，利用分配制度改革这把大刀，对优化成果进行奖励，这样，那些技术人员就会没事找事做，调动起了技术人员的积极性。

（三）控制好劳务用工，选好劳务队伍，诚实守信。这听起来很复杂，但做起来很简单，一是要选用好的劳务队伍；二是要有现场施工日志簿；三是要严格考勤；四是要和所有劳务人员签订劳务合同；五是各项目劳务工资造表发放；六是将工资直接支付到每个民工手中。做好项目经理不要怕复杂，万事开头难，你熟悉过程就好了，所有的问题也就可以迎刃而解了。

（四）项目经理要把好收入核算关。验工清算，取费名堂多，定额也复杂，项目经理要从工程预算中寻找变更设计突破口，对不合理的投标报价找Ⅱ、Ⅲ类变更突破口，不能多清冒算，造成成

本失控。对变更审计有功人员要给予奖励。项目经理为了资金周转有时多验一点是可以的，但你作为项目经理要清楚在哪里超验了、在哪里多拿了钱，否则，搞得资金管理打乱仗，很多项目开工前一段时间把资金乱用掉了，正式施工后却到处揭不开锅，搞成一副乱摊子，一塌糊涂，最后落得只能是公司东拼西凑来救济的被动局面。

（五）项目经理要抓好分配制度的落实。“君子爱财，取之有道”，在效益奖金分配上，要根据其贡献的大小，严格考核。比如：材料人员拿材料节约的部分，技术人员拿方案优化、变更设计的部分，财务人员拿绩效考核的部分，施工员、领工员拿现场材料节约的部分，安全文明工地建设宣传人员拿文明工地建设节约的部分。作为项目经理，要严格考核，切忌平均分配，这样，每个人干多干少不一样，干与不干不一样，

就打破了吃大锅饭的局面，员工们的积极性也就调动起来了，我们的项目就能迎难而上。

执行

一个人如果没有执行力，无论理想多么远大，都无法实现；一个企业如果没有执行力，无论蓝图多么宏伟，也无法变成现实。就像美国的一位著名企业家说的那样：如果无法将想法变为现实的话，再宏伟的理念也无济于事。我们公司的各项经营管理制度是健全的，也是可操作的，但很多管理办法和规章制度却没有得到很好的执行。

目前，我们在执行力建设上还存在着许多薄弱环节，一是有些项目经理对执行力的理念一知半解，对政策的执行不能始终如一地坚持；二是在执行制度时“上有政策，下有对策”，“写在纸上，贴在墙

上，说在嘴上”的现象还严重存在；三是有的项目经理发现执行不力现象时，不监督阻止，影响了制度的执行效果；四是有的项目部在工作安排与监督检查工作中存在疏漏，使制度流于形式，落实不到位；五是有些人在工作中以自我利益为中心，将个人利益置于企业利益之上，对自己有利的执行，对自己不利的就不执行，等等。这些现象的存在，使企业多年来积累的科学的规章制度在执行过程中大打折扣。

执行力是企业核心竞争力的基石，在激烈的市场竞争中，一个企业的执行力如何，决定着企业的兴衰。有一本书中曾写道：“要完成上级交付的任务就必须具有强有力的执行力”、“如果没有完美的执行力，就算有再多的创造力也可能没有什么好的成绩”。再好的制度，不抓落实，就形同虚设，半点价值也没有。作为项目经理，就必须一手抓现场，一手抓执行，不折不扣地执行公司的各项

规章制度，严格执行标准，保证执行到位，确保各个项目责任成本、安全质量、项目管理等各目标顺利实现。对于那些责任心不强，执行力欠缺，工作马虎应付，遇事推诿扯皮的人，特别是因失职渎职、玩忽职守、有令不行、有禁不止，给企业造成重大经济损失和恶劣社会影响的人，你在企业是没有什么好果子吃的，因为你执行力差，你的人品和诚信出了问题，你的上司是不喜欢你这种人的，这对你的人生就打了折扣。

当然，要做一个优秀项目经理，自身还需具备其他很多素质，比如组织素质、质量管理素质、服务素质、竞争素质等等。

作为项目经理，只有不断加强自身修养，提高自身素质，提高项目管理水平，在激烈的市场竞争中充当效益先锋，为企业的发展做出贡献，同时在工作实践中把自己锻炼成为一个适应新环境的优秀项目管理人才。

2011年工程建设领域突出问题专项治理工作要点

根据中纪委工作部署，对 2011 年工程建设领域突出问题，进行专项治理，工作要点如下：

一、加大重点领域治理力度

- 1、开展对重点领域的集中检查。
- 2、加强重点领域治理的分类指导。
- 3、继续加强建设工程项目的滚动排查和整改。
- 4、建立健全廉政风险防控机制。

二、深化重点环节治理

- 1、规范招标投标活动，着力治理围标串标等问题。严厉打击围标串标违法行为，对挂靠借用资质投标、收取管理费出借资质等问题进行专项治理。完善建设市场企业和人员准入清出制度，认真落实招标投标违法行为记录公告制度，及时公布围标串标企业和个人违法行为记录。
- 2、规范建设工程项目实施管理，着力治理转包和违法分包等问题。禁止肢解发包和违反合同约定指定工程分包人。禁止无证开工。
- 3、规范建设工程项目质量安全管理，着力治理低劣等问题。严禁任意压缩合理工期、压缩合理安全生产费用，或授意设计单位、施工单位违反工程建设强制性标准、降低工程质量。严

禁擅自修改工程设计偷工减料、以次充好。严肃查处工程建设质量安全事故。

三、严肃查办重点案件

- 1、保持查办案件的强劲势头。
- 2、突出查办案件重点。
- 3、发挥查办案件的治本功能。

四、加快法规制度建设步伐

- 1、抓紧出台基础性法规。
- 2、建立健全配套制度。
- 3、强化法规制度的执行力。

五、积极推进统一规范的有形市场建设

- 1、制定规范建设工程项目交易中心的指导意见。
- 2、推动有关专业工程进入有形市场。
- 3、规范建设市场中介机构从业行为。

六、全面实施项目信息公开和诚信体系建设

- 1、推进建设工程信息公开和诚信体系建设。
- 2、加强建设工程项目、信用信息公开。
- 3、建立健全守信激励和失信惩戒制度。

（文辑/摘自《党风廉政建设》总52期）

池州崛起

为深装加速发展提供良好平台

● 文迅

深装集团在产业转型期，抓住商机，立足于池州产业转移示范区，抢占了产业转型的制高点。深装（池州）产业园融入皖江城市带，是一个历史的选择，一个智慧的选择。创办一个成熟的企业，打造深装品牌，必须有自身的拳头产品，产业转型是进入行业高端的重要环节，深装集团把握了这一历史机遇。

池州素有“千载诗人地，灵秀九华山”的美誉，是国家生态经济示范区，是全国知名的具有良好人居环境的江南绿色山水城市，如今在这片富有历史神韵、充满艺术灵性的土地上，皖江城市带承接产业转移示范区建设正如火如荼地展开。

池州的历史地位与经济地位，潜在的商机，不言而喻，无疑是商家必争之地，品牌效应突显，抢滩是必然的结果。池州设有特色产业集群示范区、循环经济示范区、自主创新示范区、科学跨越崛起示范区，彰显其特色所在，魅力所在。了解池州的奋斗目标与重点任务，极具鼓舞人心。我们有理由相信，池州在加速崛起，深装赶上了池州崛起的这班车。

池州示范区规划了“五居目标”，将大力实施“433”工程，努力培育四个千亿元产业集群，累计完成投资 3000 亿元，地区生产总值、财政收入、城乡居民收入实现翻番，到 2015 年，初步实现在全省“总量居中、人均居前、速度居先、环境居优、民生居上”。

——坚持基础先行，着力增强产业承载能力。重点构建交通、水利、能源、信息“四个体系”，加快推进九华山机场、池州长江公路大桥等项目建设，积极推进吉阳核电等新兴能源基地建设，全面加强水利、环保、信息基础设施建设。

——突出产业牵引，着力构建现代产业体系。实施“千百十”工程和新兴产业培育计划，培育旅游文化创意、新材料、新能源及装备制造、新型化工 4 个千亿元产业集群、5 家产值超百亿元企业集团、30 家产值超十亿元骨干企业。

——狠抓项目落实，着力提高招商引资水平。强化产业链整体承接、合作共建园区、资本组合、高端人才招商，力争引进一批产业链龙头、产业链集群、产业链配套的项目，一批能够突破关键技术、发展高新技术产业的一流人才、创新团队和研发中心。

——加强区域合作，着力推动一体化发展。积极参与泛长三角区域分工，主动争取与长三角城市建立紧密的战略联盟，探索与友好城市（区）创新合作共建园区的发展模式。积极参与皖江城市带合作分工，以江南产业集中区为节点，推进铜（陵）池（州）一体化发展，共同构建皖中南中心城市格局。

深装融入池州，让深装（池州）产业园的建设、投产，产生经济效益，拉动产业链经济发展，为池州的崛起添砖加瓦。事物的发展是有内在联系的，池州奋力崛起，给深装产业转型提供了良好的平台，增加了新的利润增长点，为企业经济快速发展增添了新的动力。

增强岗位责任意识 加大工作执行力



2011年8月31日，深装集团在二楼会议室召开了部门以上中层领导人员参加的公司经营工作总结研讨会。会议就国内外经济和中国装饰企业的发展形势进行分析，会议由公司董事长汪家玉主持。

汪董事长在会上强调，当前世界经济的发展形势不容乐观，经济发展并未完全走出低谷，各国都在积极努力调整本国的经济发展策略。中国虽然采取了相关措施，但压力仍然很大。截至目前，世界经济的不景气对我们装饰行业还没有造成很大冲击，影响还不是很大。他指出，当前的装饰企业市场基本形成了以下三种运作模式：一是以上市公司为典型，靠资本运作来发展的模式；二是着力打造百强企业品牌效应的运作模式；三是百强以外新兴企业的竞争模式。我

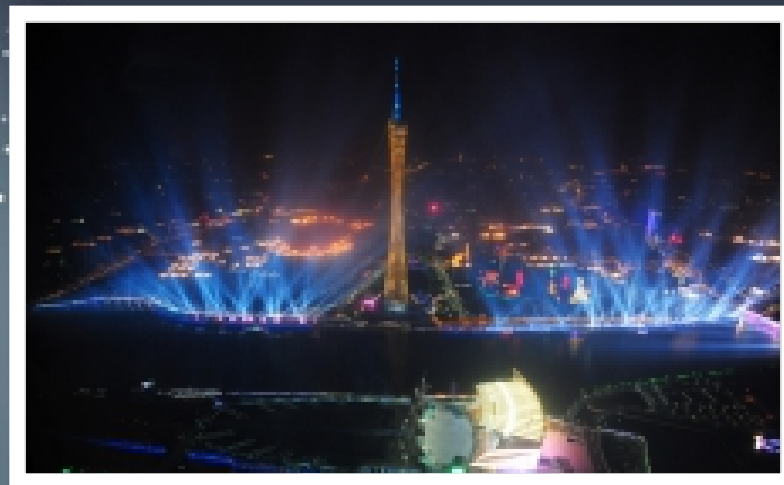
们深装集团的竞争优势体现在诚信共赢上，体现在创建过程精品中。

根据对以上国内外经济形势和装饰行业市场的分析，“我们应该怎么办？”汪董事长要求，经营工作一定要全面贯彻落实公司的思路变制度，制度变行动，行动变效益“三变”工作方针，一定要全面贯彻落实岗位责任制，加强经营工作执行力，并组织学习《二论岗位与责任》，进一步梳理了岗位与责任的关系，重申岗位责任的重要性，强调大家一定要珍惜岗位，认真负责地做好自己的工作。

会上，副总裁、经营部部长袁川龙就经营工作状况进行分析，他认为公司的管理制度是比较健全的，关键在于全面贯彻执行。应当明确规定分公司、公司工程部和计财部派出人员的职责范

围，有力推进后续的工程管理。副总裁谭明贵、刘永华、胡文斌、财务总监黄彦、总裁助理、成本部部长田秋菊、工程管理部部长许易敏就公司目前的管理模式谈了自己的看法，并明确了自己的岗位责任。工会主席林养表示要切实规范劳务合同的管理，保证劳务工工资的按时足额发放，切实维护劳务工的合法权益。池州产业园副总裁谢方铎就项目印章使用问题和材料部工作提出自己的意见和建议。

汪董事长在认真听取了机关各部门的总结汇报后，作了总结发言。他说，会后要形成一个有权威、有执行力、可操作性强的标准性文件，明确各相关部门的具体责任，作为工资浮动的依据，作为三级考核的标准供遵照执行，全面具体落实岗位与责任，确保思路变制度，制度变行动，行动变效益。他强调，公司几项特殊政策应该进行细化处理，包括对战略合作单位工程的直通车服务、优惠政策及奖励措施的细化，计财部成本核算及专人对口服务工作的细化。他还指出，合同管理工作要细化，法律层面、执行层面要分清；努力培养工程线和财务的派出人员对集团公司的归属感和责任感；劳务合同要考虑法律层面的整体性和过程运作中的程序到位；要思考解决农民工工资问题和人才问题。（汪建勇）



为进一步促进全国建筑装饰工程管理水平 and 施工技术的不断提高，促使广大的建筑装饰装修施工企业创造出更多的优质工程，2011年9月22日至23日中国建筑装饰协会在上海召开了“全国建筑装饰行业优秀项目经理代表大会”。会上表彰了建筑装饰行业优秀项目经理、杰出项目经理、建筑装饰科技示范工程、科技创新成果、首届建筑装饰行业摄影大赛等获奖作品。本次会议专门举办了专题讲座，特邀中国知名专家主讲和演讲“当代建筑装饰施工企业的危机公关处理”、“建筑装饰施工企业项目的风险防控”、“上海世博中心中国馆的设计理念”等等。会上，各家装饰公司都纷纷相互进行经验交流，相互学习，相互取经。深装集团由朱鹰总裁带领的管理团队共4人参加了会议。会上，深装集团冯翔、张开永等2名项目经理荣获“全国建筑装饰行业杰出优秀项目经理”，胡文斌等11名项目经理荣获“全国建筑装饰行业优秀项目经理”，卓越世纪中心装饰工程荣获“全国建筑装饰科技示范工程”，谢方铎摄影《怒放》荣获摄影大赛风光类三等奖，钱翔摄影《惠州东江府售楼处》荣获摄影大赛建筑类三等奖。

据悉，中国建筑装饰协会多年来的建筑装饰行业优秀项目经理的评选成果得到了行业内外的好评和市场的积极认可，已成为全国建筑装饰行业项目经理的优秀品牌。（晓馨）

深装集团喜获
全国建筑装饰行业
优秀项目经理
等多项奖项

架起心灵上的桥梁

● 文迅

（上接第37期）

《架起心灵上的桥梁》是职工文化建设的基础，学习的园地。授课老师是公司的员工，老师与学员互教互学，进行文化大传播，技能亲传授，心灵相沟通，是推进和谐社会、和谐企业建设的重大举措。目前，深装集团举办员工讲座九期，音像教学观摩八期，深受员工欢迎，教益匪浅。

第 课：在心中飘起远征的帆

主讲老师何育文说，高扬心中的征帆是今天课题的主旨。通过解读实物中的企业文化，给力征帆扬起。

企业文化有精神的，也有物质的。物质的企业文化又包含文字实物和非文字实物两类。今天就实物“深装集团五好共赢水晶台座”进行解读。它形状相似于远征的帆。象征着深装集团如一艘巨轮在市场经济的海洋中，乘风破浪，奋勇向前。敢于在大风大浪中搏击，敢于在市场中拼搏。一帆风顺是人们的向往。它迎合了人们的这一心理需求。

它内涵丰富，感召力很强，有利于提升企业整体形象。

一、“市场、科技、配套、管理、服务、效益”的十二字发展方针，是深装集团在十二五规划时期确立的企业发展方针。从公司董事长讲话，到董事会决议，形成了公司文件，《深装集团》杂志、板报、网站等都作了全面宣传，大家可以重温一下，温故而知新。

二、“五好共赢”。公司的发展方针确立后，员工怎么做，标准是什么？都要有一个标准，这个标准就是“五好共赢”。即：机关服务好，项目运作好，资源整合好，过程精品好，为人诚信好。甲乙双方共赢，与材料商共赢，与员工共赢。这也是检验员工工作好坏的标尺。

三、深装集团。它是深圳市建筑装饰（集团）有限公司的

简称，也是公司的知名品牌和商标。

四、公司司徽标志。司徽是一个企业的注册商标，企业形象、企业标识物、企业品牌的标志，具有知识产权等共同特征。但不同的企业，有不同的图形，其所表达的内涵也不同。

深装集团的司徽，具有建筑装饰行业个性化的独特含义，从线条开始，连结固定成多维穿透的有机整体。美观、大方、方方正正、平平稳稳，可视、易记、想像丰富，个性化强。它最少有四个特性：

1、西方人绘画强调色彩美，东方人绘画注重线条美，我们的图形商标由四个方框线条组成，显示简洁、明了、大方的企业风格。

2、四个方框线条方方正正，表明我们的处事风格是相互衔接，严谨有序，做人正直，做事规矩。

3、四个方框线条层次透明、简洁通透，表明我们的企业管理是透明的、公开的。

4、四个方框线条是静态图形，图形的基座厚重踏实，与“静水流深，厚德载物”的“深装”诠释涵义吻合，静态图形，厚实庄重，有容乃大。

五、拼搏精神。深装集团的拼搏精神是：把红旗插到山顶上。它以一条红红的主线，贯穿深装集团的开拓经营、稳健经营、



创新经营三个阶段。

六、长远目标。深装集团的长远目标是：创办一个成熟的企业。

七、五星。代表五星级标准。深装集团是深圳最具影响力的知名品牌企业，是全国装饰行业著名品牌企业。要在企业可持续发展与岗位职责上创新经营，把企业做大做强。员工必须按照深装集团的服务宗旨，按照“三统一、严管理”的要求和“五好共赢”的工作标准，做到高标准、严要求，创先争优，做一名优秀员工。

八、公司网址。让更多朋友、更多的客户、更好、更全面地了解深装集团信息。旨意是以诚信立人，以诚信融入社会，以诚信争创市场。

九、笔筒与精装。实物没有文字说明，其折射意义更广泛。小小的笔筒，代表精装。精装心得，精装着每个员工的工作业绩。具体说来，就是能放支心爱的笔，鼓励员工不断学习，努力工作，不断进取。要把学习、工作等有意义、有价值的东西记录下来，完善自我。经常激励员工，全身心投入本职工作岗位，恪尽职守，顽强拼搏，创新工作佳绩。

笔筒内侧，能折射出金黄色。它表示：感召大家共同创造辉煌。

十、水晶材质。选材全是上好水晶，是透明的，洁白无瑕的，是低碳绿色环保的。底座是基础，从基础做起，连结好各个部件。公司勉励全体员工无论做人做事，都要诚实、透明，才能使人信赖，诚信于人。工作岗位就是一个窗口，公司上下、各部门、各个岗位、每个员工都要把最真诚、最诚实、最热情的一面展现给顾客朋友。通过自己的做人做事，交好一方的朋友，让客

户对你有良好的口碑，让市场对你有良好的信誉。

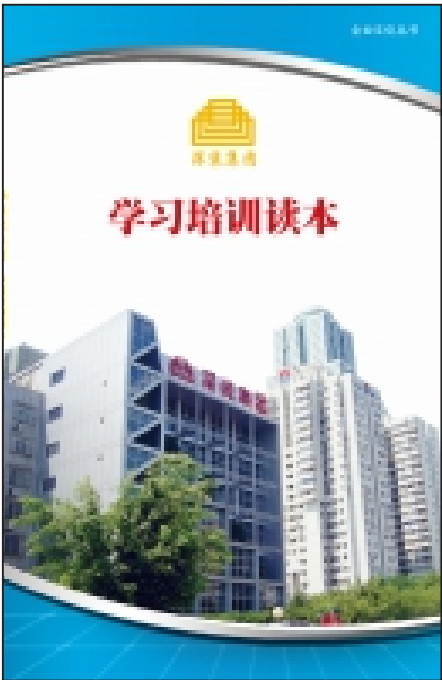
公司五好共赢水晶台座放在每个员工的工作台上，大家要把它当作“座右铭”，经常勉励自己，牢记公司十二字发展方针，要按照五好共赢的标准，严格要求自己，做到警钟长鸣，立竿见影。时刻警醒自己，要敢闯敢试，顽强拼搏，争创更大的绩效。

通过学习，熟悉了解“深装集团五好共赢水晶台座”真正的意义和作用。它放在各自的工作台面，工作标准就在眼前，精神力就量在身边。一方面，对内要严于律己，严于用“座右铭”鞭策律己，奋发向上。另一方面，对外要扬善，善于把深装集团的企业文化，向您身边的朋友、客户宣传，把深装文化品牌，推广到社会各个层面，让深装集团的文化旗帜，在全国市场上高高飘扬。



荐读深装集团

《学习培训读本》



了解深装，融入深装，才能激情工作。我们荐读《学习培训读本》，尤其是其中《要在企业可持续发展与岗位职责上创新经营》这篇文章，更具有思想导向性和工作指导性，是员工们必读的好书、好文章。

深圳市建筑装饰（集团）有限公司从 1986 年成立到现在，历经了“开拓经营、稳健经营、创新经营”三个阶段。

第一阶段：开拓经营。从草创公司开始，实行“一企两制”，开拓创业。公司敢闯敢试，敢为天下先，不找市长找市场，走市场化道路，用了 12 年时间，企业得到发展壮大，刷新了十多项行业纪录，1993 年被国务院发展研究中心、建设部、国家统计局评为中国 500 家最佳经济效益建筑业企业一级第 89 名，成了全国装饰行业的排头兵。董事长荣获深圳市首届创业企业家称号。

第二阶段：稳健经营。从 1998 年组建深装集团起到国企改制时期。最初以授权责任经营，确保国有资产不流失，保值增值；2003 年实行深圳市第一批国企改制示范，公司承诺员工三年不下岗，积极搭建就业平台，努力创建和谐企业；2008 年遇上国际金融危机，在积极应对国际金融危机带来负面影响的同时，顽强拼搏，实现了企业稳健发展。连续八届荣获中国建筑装饰行业百强企业前列，广东省优秀企业，深圳最具知名品牌企业，董事长荣获“改革开放 30 年深圳百名杰出企业家”和“中国建筑装饰协会特别贡献奖。”这一时期也经历了 12 年，期间解决了体制转变的根本问题，提出了创办一个成熟企业的五个基本标准，并确立为企业长远目标。

第三阶段：创新经营。从 2009 年底的转变经济增长方式开始，实行创新创业，产业转型；配套集团主业发展，建设池州产业园；进行大市场定位：总部设在珠三角深圳，主力转移长三角安徽，核心研发在高等院校，生产基地在池州产业园，市场拓展在全国。在宏观上，确立了“市场、科技、配套、管理、服务、效益”十二字发展方针；在微观上，实行“五好共赢”的微观策略。荣获广东省自主创新标杆企业和深圳市百强企业，董事长荣获“中国杰出创新人物荣誉称号。”

在第三阶段，怎样实现创新经营的目标，完成好各项任务？《要在企业可持续发展与岗位职责上创新经营》是最好的向导。为方便全体员工阅读、理解，我们选配了员工工作理念和评论员的文章，精选了《装饰文化》和《创办一个成熟企业的五个基本标准》、《人生如歌》等美文，编制成深装集团的一册《学习教育读本》。

希望各位领导和全体员工认真研读、细读，深刻领会其精神实质，融会贯通，做好本职工作。全体员工都要做个明白人、智慧之人。深装集团赶上了历史发展的新时期，我们一定要与时俱进，牢牢把握好战略新机遇，共同把创新经营推向更高的阶段。

幕墙单支连续结构研究（二）

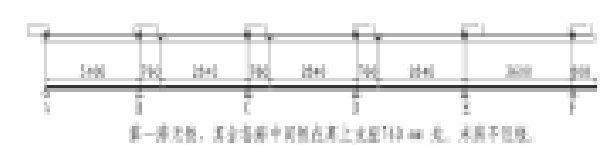
● 严 雄

（上接第 37 期）

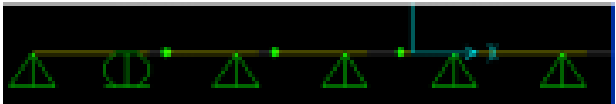
这样，我们提出两个解决方案：

方案一：将末跨不设铰，只在倒数第二跨设铰，这适合末跨为小跨，或将女儿墙作为一短跨，成为纯粹的单支铰多跨连续梁。

例一．1．最后一跨不设铰模型（SAP3）



SAP2000 计算模型：



荷载：q=2.483 kn/m

弯矩：

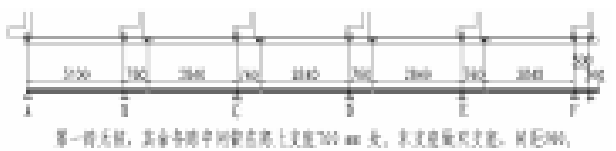
MA	M1	MB	M2	MC	M3	MD	M4	M	M5	MF	MG
0.000	2.67	2.72	2.55	3.18	0.79						
1.78	1.32	1.37	1.15	2.08							



等跨单支铰接连续梁，最后一跨不设铰，如本例，弯矩较大；不如采用方案二。

方案二：单支座改造：将末支座做成双支座，这在实际上是可行的，因为末支座在边梁的下方，还有多余空间增加一个支座。此时，结构变成超静定，宜用计算软件求解，本例采用 SAP2000 求解。

单支座改造方案简图如下：（我们有意识地将中间铰设在连续梁的反弯点）



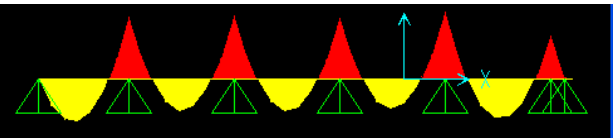
计算模型：



荷载：q=2.483 kn/m

弯矩：

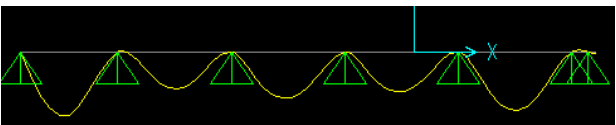
MA	M1	MB	M2	MC	M3	MD	M4	ME	M5	MF	MG
0.00	2.67	2.68	2.65	2.78	2.28						
1.77	1.32	1.34	1.29	1.46							



荷载：qk=1.706 kn/m

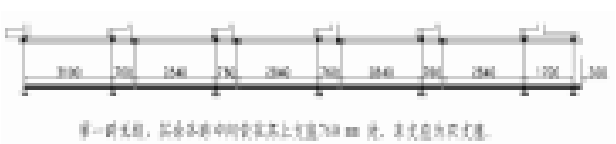
挠度：U1 U2 U3 U4 U5

4.76	3.15	3.90	3.44	4.51
------	------	------	------	------



末支座改为双支座后，最大弯矩有 10% 的降低。

如果顶端是女儿墙，计算简图如下：



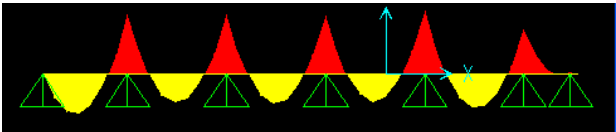
计算模型：



荷载：q=2.483 kn/m

弯矩：

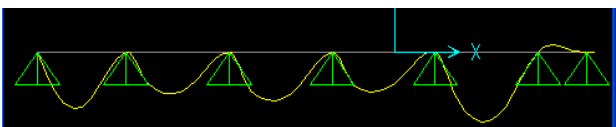
MA	M1	MB	M2	MC	M3	MD	M4	ME	M5	MF	MG
0.00	2.67	2.69	2.62	2.87	1.96	1.77	1.32				
1.35	1.26	1.57									



荷载：qk=1.706 kn/m

挠度：U1 U2 U3 U4 U5

4.76	3.13	3.93	3.31	5.02
------	------	------	------	------



挠度未超。

这样我们有一个重要的结论：只要在末端做双支座，则可以减少控制弯矩 10%，而该双支座间距大小（不应小于层高的 5%，亦不能接近或超过标准跨），对最大控制弯矩影响甚微。

改造前后支座弯矩和跨中弯矩比较：

	支座弯矩	跨中弯矩	与简支梁相比
简支梁		4.05	1.00
改造前	3.18		0.79
		2.08	0.52
改造后	2.78		0.69
		1.77	0.44

总结：这种改造，使单支铰接梁的控制弯矩只有 10% 的削减，但只改造一个支座，代价也小，是一种可行的办法。

单支铰接连续梁结构中间跨中间铰理论最优位置

由于我们将中间铰的位置，设在连续梁的反弯点。其弯矩图符合连续梁的特征，中间跨支座弯矩是跨中弯矩的 2 倍；但这并不是我们所要的最优结果，最优目标是支座弯矩和跨中弯矩相等，为 qL2/16

前例我们把单支铰接连续梁结构中间铰的位置选择在多跨连续梁中间跨弯矩零点处。该处从支座算起为 0.211L，正弯矩区长度是 0.578L，最大正弯矩为：

qL2/8=q(0.578L)2/8=0.334qL2/8= qL2/24

我们欲使正弯矩达到 qL2/16，就要增加正弯矩区的长度，令：

q(xL)2/8= qL2/16

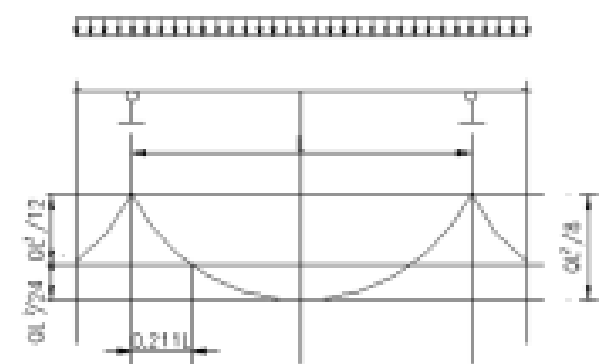
$x = \sqrt{\frac{L}{2}} = 0.707$

中间铰到支座的距离：

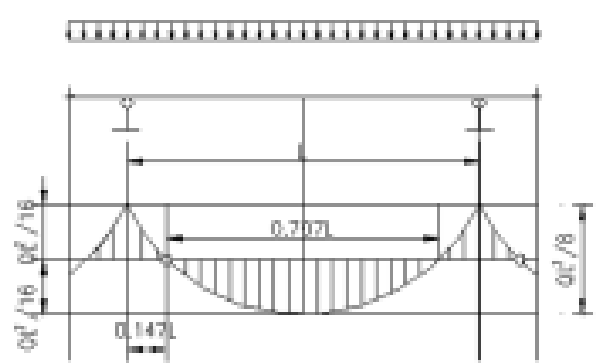
b=（1-0.707）L/2=0.147L

单支铰接连续梁结构中间跨中间铰理论最优位置是 b=0.147L。

此时，我们把中间铰设在离支座 0.147L 处，强制地使最大正弯矩达到 qL2/16；相应地，最大负弯矩也达到 qL2/16。立柱中间跨弯矩设计控制值为最小。但实际起控制作用的并不是中间跨弯矩，而是边跨弯矩，现在，我们试把中间铰设在离支座 0.147L 附近，以观察结果。



连续梁中间跨弯矩图



多跨铰接梁中间跨弯矩图

原例一：层高 3.6 米，设计标高 74.5m 立柱风荷载标准值：WK=1.71 kN/m 立柱水平荷载设计值：Sq=2.483 kN/m

中间铰位置：在支座上方 b=3600×0.147=529mm，取整为 550mm。

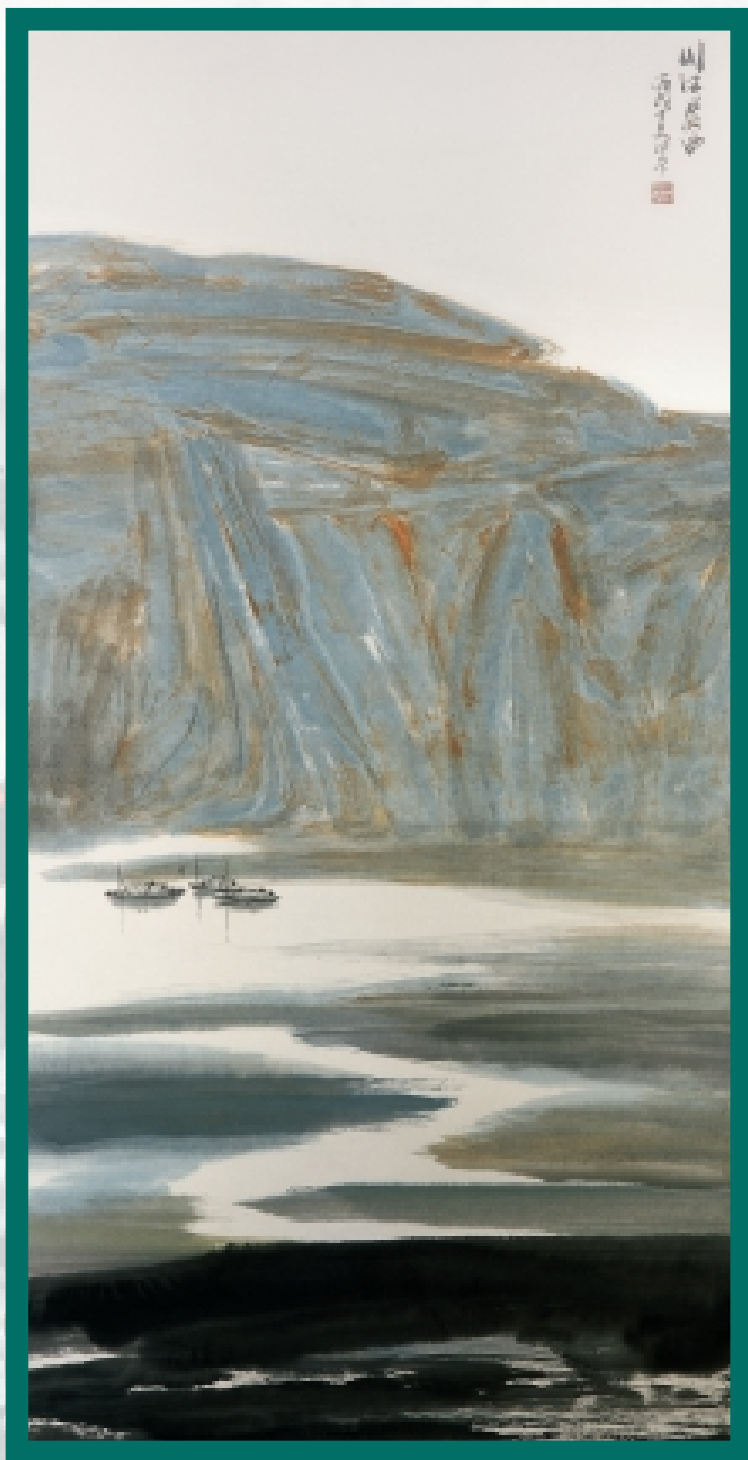
（待续）

樂漢寧山水畫

川江晨曲

● 乐汉宁

晨曦
撒落在清新的水面上
弯弯的小溪
在伟岸的山旁
点缀着古老与悠扬
渔歌
划破晨雾
穿越山冈
回荡渔家姑娘心中的梦想
共同演绎
川江的晨曲与交响



湖声莲叶雨

● 萧家正

湖声莲叶雨，野气稻花香。
静土一方洁，绝胜武陵冲。

李士军山水画作品

雪厚知寒画自名

● 何育文

枝头雪漫自怜情，
千古风流涌韵名。
烟雨潇潇词映射，
谁家睿智画太行。



河南鲁山上汤佛泉宾馆设计说明

●设计负责人：陈俊伊；主创设计师：廖钱；文稿整理：李红英

一、设计背景

1、文化环境

中华民族的故乡，“中华文明的摇篮，王者之地”——中原河南。

河南是华夏民族早期主要居住之地，也是大部分中国人的祖居之地。其境内可代表河南乃至中国的文化特征如天之繁星，数不胜数，龙门石窟、黄帝故里、仰韶文化、安阳殷墟、白马寺、少林寺、钧瓷、汝窑…让人目不暇接。其居九州之中心，集中州文化之精粹，传华夏文明之大成，傲视古今，润九州之山川。而今中原大佛之屹立，及中州名刹佛泉寺的香火延绵，也使该项目区域形成以大佛为核心，人文景观与自然景观荟萃，佛教文化与现代文化完美交融，成为中原文化点睛之笔。

2、地理位置

河南鲁山上汤旅游区位于河南省南部伏牛山东麓，河南省鲁山县上汤境内，紧邻311国道，西靠国家重点风景名胜石人山景区，东临昭平湖景区，南接秘洞山庄。这里青山绿水，灵韵秀色，旅游资源极其丰富。其更具有优质的温泉自然资源，正在打造的世界最大的温泉养生度假胜地——鲁山上汤旅游区，与鲁山自然风光、中原大佛一起构成一个祈福圣地、度假天堂。

二、设计理念

1、仁者乐山、智者乐水、佛存于心，境由心生，鲁山上汤乃心身和谐之福地。
将山水之意境引入室内空间，并充分融入博大精深的

佛文化，形成一个闲寂、自然、幽雅、山水共荣之意境。不但给旅客一个优质服务的入住环境，更使其具有一个宁静的心境，并在源远流长的中原文化及空灵禅意空间的意境熏陶下，心灵沐浴着佛文化的阳光，吸吮着中原文化的空气。

2、风格定位——现代中的华贵，自然中的禅意，中原文化与时代意境之融合。

三、设计表现

一号楼定位为高端休闲商务会议白金五星级酒店，酒店临河层的大阳台可远眺大佛，六层高的阳光中庭是酒店中极富特色的空间，充分利用这两个优质资源是设计的核心。

1、大堂、中庭(方案A)

以水、气、石、林营造“佛意”，“缘起”为主题。

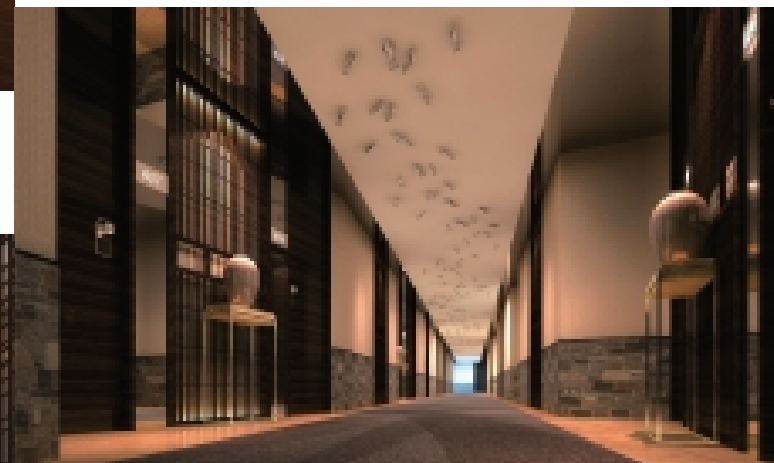
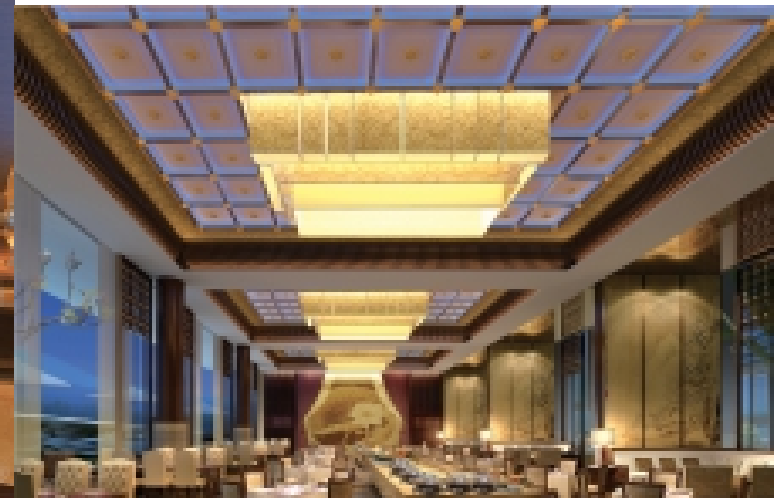
佛教中“缘起的人生宇宙”诠释着：万物助长一物，一物又可关联万物，“人人为我、我为人人”，是“得”与“舍”的意境。

(1)沿着“莲花”的路径，通过“流水”的门廊，“洗”去“尘霄”喧嚣，进入“水”、“气”、“石”、“林”、“禅意”构成的中庭空间。

(2)中庭中心设立以“和”为抽象主题的大型开光水晶雕塑，并成为光的雕塑，中庭“瑞祥”普照，背景的大型流水铜壁如展开的经书，将著名大师题写的“缘起”二字铸于其上。

(3)“缘起”的铜字，“和”的雕塑，抽象的文字让人心灵顿悟而进入平和。

(4)中庭以一个180m长的静水形成一个大型的室内园林景观流水、山石、小桥、树林，使人如置身于大自然。中原文



化的鼎、瓷、艺术品，将其装点为一个文化艺术长廊，逍遥其中，小憩观景。

（5）中庭设负离子新风系统，可净化中庭空气。使之成为一个真正洁净的空间。将直面连廊玻璃护栏改成实面，并以导光涂料饰面，将有限的太阳光最大化地传给中庭景观。

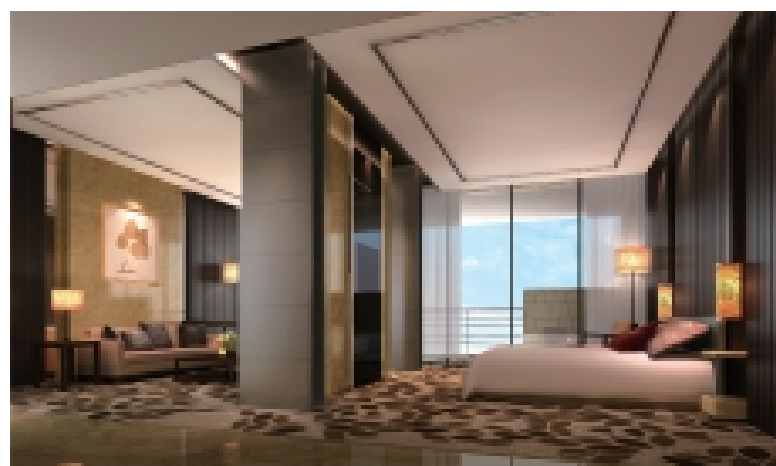
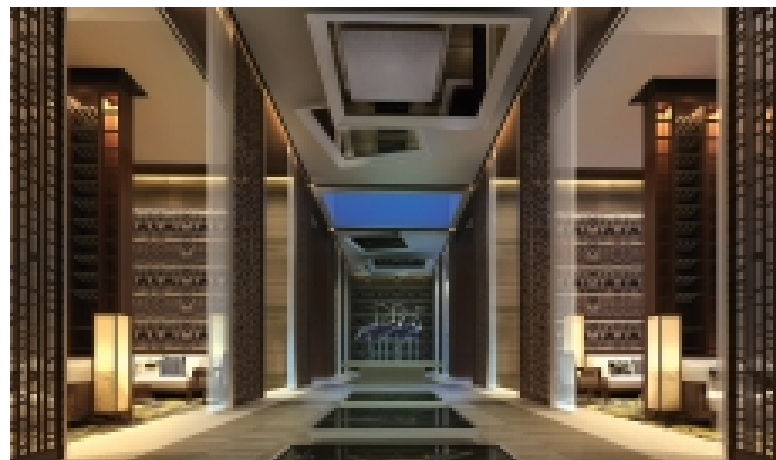
（6）中庭的天花与墙面，以LED发光体制成的水晶祥云图案构成“气”，可根据一天的变化，模拟晨光熙熙，午后晴空，夕阳霞景的色彩。入夜，玻璃天庭星光亮起，与自然星空遥相辉映。空中的连廊以云纹玻璃构成“云中之桥”。大堂及中庭以中式的华贵与自然气息，佛的禅意相结合，并与室外景观融合成一个有机整体。

2、大堂（方案B）

引入山水共荣之意境，以小桥流水、水岸平台的方式展开空间。整体风格低调奢华，总台在整个轴线的中央一目了然，天花采用莲花瓣造型灯具呼应主题，梁柱以中国古典方式处理，两侧水景平台休息区给人幽静致远的感觉。水景所设置的玻璃盒展示着河南最负盛名的钧瓷和汝瓷工艺品，将河南本土文化和佛文化很好相融相生。大堂激光投影灯随旅客进入的步伐而投下朵朵金色莲花，让人在高科技手段下品味着空间的禅意。

3、中庭（方案B）

中庭为整体建筑空间中最精彩部分，为了让客人能充分感受到中庭的恢宏气势。将大堂吧、自助餐厅设于其中，在这里



是对大堂风格的传承。莲花雕塑图案形成天花中心，更显富丽之态，夺人眼目，静人心灵。

（3）墙面屏风和中式沙发相结合，增加了大堂吧的趣味性及禅灵意境。

（4）自助餐厅整体追求大方高雅的精神气质，主背景为荷花主题的烙画，与古松刺绣屏风相结合，更显富贵品质；室内和室外的自然融合，美景尽收，夜幕下整个空间的照明设计将其表现的美轮美奂。

5、多功能厅

多功能厅整个空间华贵大气，天花采用中国传统木梁结构配以金色云纹图案，并悬挂方形片状云石灯。两侧墙面用洗墙灯的照明处理方式，使墙面皮革的精细、竹地板的自然表现得淋漓尽致，其两种材质个性又隐喻着自然与人的和谐。高大的琉璃砖墙面，利用琉璃的富贵之气，提升该空间的品质。

6、会议室

作为一个高端人群聚会议事之地，该空间不但传承整个项目的主题风格，还加入富贵之气，皇室之风。空间取中轴对称，天花使用中式藻井的现代处理手法。在细部处理上使用传统纹样变型，并将其在地毯、墙面上序列出现。营造出一个庄重、奢华之空间。

7、中餐包房

中餐包房区域划分为休息区和就餐区，两个区域以水纹金属帘隔开，给人若隐若现、光芒四射的奢华感觉。天花采用镜面环形造型并配以金色云纹图案。休息区两侧博古架陈设极具中原文化特点的艺术品，陶瓷，汝窑，使整个房间在奢华中透出层层韵味。

8、客房

布置上突出休闲华贵并重的设计理念，并将禅意氛围融入其中。洗手间采用环形动线，使其与客房产生一种你中有我，我中有你的空间趣味，墙面大面的镜面处理增加了空间的穿透感。敞开的浴缸和洗手台，让客人有着不同于家的新奇体验，藤编的墙面和水纹地毯突出着度假酒店的休闲和情趣，在每间客房阳台都精心设计温泉泡池，在景观露台的花木中远眺上汤之美景，远眺大佛之庄严，此乃人生之乐事也。

体现“水借山之势，山采水之灵”的意喻。将大堂水岸平台的做法在这里进一步延展和加强。同时水岸形态和自助餐厅、大堂吧、精品餐厅很好地结合为一体。整个中庭由木桥连接的功能平台组成，中间配以竹池和景台，用水面巧妙地区分各个功能区域。并运用中国传统园林取景手法以小见大、曲径通幽，并辅以人工造雾，在层层叠叠的亭台楼阁中创造出云窗雾阁之意境，人们畅流其中，流连忘返。自助餐厅的客人依水而坐，大堂吧和会议休息区以木桥相连。两侧墙面以粗糙斧凿石配以金色经文图案，并使用钧瓷，汝窑等艺术品对其点缀。中庭亭阁的中央云纹天花，悬挂金色布幔，使客人如沐浴佛光之感觉。整个空间体现了人杰地灵的地域文化和佛文化的完美结合。

4、大堂吧、自助餐厅（方案A）

（1）充分利用面向河流的观景面，客人能在品食，倾谈时又可欣赏自然美景，远眺大佛，沐浴阳光。

（2）大堂吧作为大堂空间的延展空间，其空间处理手法上

卫国的忠诚 一路流淌

● 徐小凤

军人

军人是一座山
就像那珠穆朗玛
军人是一道墙
就像那万里长城
军人的口号神惊鬼泣
军人的步履地动山摇
军人保家卫国义无反顾
军人服务人民牺牲小家
军人的付出不图回报
军人的奢望读懂奉献
军人头顶的是国家尊严
军人肩扛的是历史使命

军歌

军歌是军人灵魂的
呼啸。国家危难的时候，
它唤醒沉睡的刺刀，唤
起铁壁铜墙！

每一个节拍都是一
面战鼓，让生命和死亡
决斗；每一个音符是一
道闪电，让光明和黑暗
厮杀。

每一个节拍是一缕
阳光，照耀和平的旅程；
每一个音符是一道碧波，
围起温馨幸福的港湾。

军礼

五指并拢，像三山
五岳集合，紧密地凝结
着军人的力量。

肩膀一抬，像长江
黄河聚首，道劲地抖开
了军人的风骨。

肘弯，灿烂成长城
的轮廓，威严地挺起卫
国的屏障！

危急关头举起来，
是无畏与坚定。友爱时
刻举起来，是无私与真
诚。

军号

军号是黎明前划破
晓雾的那一声嘹亮，是
冲锋时震撼心灵的那一
声激励，是紧急出动时
毫不迟疑的那一声呐喊，
是月落乌啼霞满天时士
兵酣畅的梦之歌。

铁马金戈，军号轰
鸣着悲壮；旌旗所向，
军号澎湃成铁流；黑云
压城，军号是呼唤黎明
的号角；丽日蓝天，军
号是嘹亮千里的鸽哨！

八月的海湾

● 何育文

一、海湾

八月的海湾
是一个蔚蓝的海湾
天上 白鹭飞翔
海面 快艇飞驰
用翅逐浪比快
用心畅想海的家园

八月的海湾
是一个多情的海湾
一座座 海上绿岛
一丛丛 船上绿树
一片片 网上田园
一排排 养殖箱群
海胆养得胆大包天
海蚌养得敞开情怀

八月的海湾
是一个风流的海湾
沙滩裸晒
海边裸泳
健康的诱惑
私欲的冲动
拥一次踏浪的慰藉
筑一道亮丽的风景

八月的海湾
是一个勾魂的海湾
鲨鱼出没
险沟林林
海魂知道
浮标安全的系数
汹涛知道
山洪冲出的暗沟

知水情 谁料交臂死神
熟水性 怎会兼容恶梦

二、惊魂

勾起被惊魂拍醒的往事
收拾被哀伤激溅的泪珠

那是一次难忘的经历
那是一个经典的故事
前面的小伙
在母亲的指引下
沿警界横线艰难地学游
站立在浅浅的水面
后面的中年
旱鸭学泳
孤单离队
在浮标线内跟进

练狗刨式
海平面十米
如同登山万仞
直喘大气
多想 歇一歇
或许 停一停
可是 大海
毕竟不是山
只有浮力
没有实地
只会沉沦
哪能站立

探不到的底
沉下去的心
惊魂飞出胸口

突然呼喊“救命”

三、渴望

船家佬听到呼救
为什么
还能如此镇定
不见行动
只是指向
他坚信
平静的海湾
哪里会有神韵

远处友人闻声
为什么
疑似为开玩笑
命运赌注
静观闹剧
他深信
博大的胸怀
怎会演绎悲情

求生 唯有自救
抗争 施展浑身解数
品尝了垂死挣扎的滋味
感悟到临死真情的渴望
一滴尚存
奋力游去
心志不灭
继续前行

苍白的脸庞
惊恐的眼神
一种无奈的表情
一番求救的哀鸣

耗尽余力的瞬间
心灵深处
闪出悲惨的念头
大势已去
全凭大自然主宰生命
任由大海邀约去远征
渴望的破灭
无力的脚底
却惊奇地踩着沙石
拣回一个丑陋的生灵

四、流韵

历过一次惊险的人
想得甚远
思得深沉
有过一次磨难的人
历练了意志
拓宽了胸襟

我为谁力
依然会前行
海湾给力
博大无比
用那哀怨鞭策进取
用那暗流抒写大韵

风萧萧
浪滔滔
不是圆月不挂梢
不是旧梦不惊魂

孔子论苦乐

● 吴明阳

《论语》中有多处讲述苦与乐的故事，孔子关于苦乐观的阐述是中华民族的传统美德的重要内容。在全面建设小康社会奋斗目标的进程中，学习弘扬孔子的苦乐观，对树立正确的人生观、幸福观，对每个人的成长和培养下一代都有重要作用。

孔子童年丧父，少年丧母，家境贫寒。孔子小时候与寡母相依为命，不得不干些杂活，他说：吾少也贱，故多能鄙事。贫穷没有改变他的意志，他发奋学习，刻苦锻炼自己。《论语·学而》记述了孔子的话：君子食无求饱，居无求安，敏于事而慎于言，就有道而正焉，可谓好学也。吃饭不求饱足，居住不求舒适，工作勤劳敏捷讲效率，说话谦虚谨慎，到有道的人那里去匡正自己，可以说是好学了。孔子这样要求自己，也以此衡量别人。《孔子·雍也》记述了他夸奖学生颜回的事，孔子说：贤哉，回也！一簞食，一瓢饮，在陋巷。人不堪其忧，回也不改其乐。贤哉，回也！孔子赞誉颜回有修养，一竹碗饭，一瓜瓢水，住在小巷子里，别人都受不了穷苦忧愁，颜回却改变不了他自有的快乐，孔子为有这样的学生而骄傲。

《论语·述而》集中阐述了孔子的苦乐观。子曰：富而可求也，虽执鞭之士，吾亦为之。如不可求，从吾所好。孔子说如果财富可以求得的话，就是做市场的守门卒我也干。如果求不到它，还是从事我所爱好的事。孔子还说：饭疏食饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。不义而富且贵，于我如浮云。吃粗粮，喝冷水，弯着胳膊作枕头，也有乐趣。这里，孔子形象生动地刻画了苦中有乐、以苦为乐的情景。干不义的事得来的富贵看来好像浮云，表明了孔子轻视、鄙视不义的富贵。当叶公沈诸梁问子路孔子为人怎样，子

孔子

子姓，以孔为氏，名丘，字仲尼。春秋时期鲁国陬邑昌平乡(今山东省曲阜市南辛镇)人。家中排行第二。中国古代文学家，思想家，理论政治家，教育家，社会活动家，古文献整理家，儒家学派创始人。相传曾修《诗》《书》，订《礼》《乐》，序《周易》，作《春秋》。他一生从事传道，授业，解惑，被中国人尊称“至圣先师，万世师表”。后人把孔子的言行语录记录下来，作成《论语》。在天道观上，孔子不否认天命鬼神的存在，但又对其持怀疑态度，主张“敬鬼神而远之”。

路不回答。子曰：女奚不曰，其为人也，发奋忘食，乐以忘忧，不知老之将至云尔。这里可以概括为“三忘”：“忘食”是不知疲倦不懈奋斗，“忘忧”是不知苦难和道路艰险，“忘老”是不知年老和生死，展示了孔子一生好学不倦、倡导积极进取，为创立自己学说安贫乐道、孜孜以求的精神风貌。孔子的一生是追求人生理想境界和社会治平之道的一生，他自强不息，终老不疲，明达乐观，在那个时代，他“知其不可而为之”，却把毕生的精力献给整个民族，成为后人的楷模。

孔子倡导安贫乐道，但十分注重操守和品德。子曰：善人，吾不得而见之矣；得见有恒者，斯可矣。亡而为有，虚而为盈，约而为泰，难乎有恒矣。他说善人我不能看见了，能看见有一定操守的人就可以了。本来没有，却装作有；本来空虚，却装充实；本来穷困，却装豪华，这样的人便难于保持一定的操守。孔子还说：奢则不孙，俭则固。与其不孙也，宁固。孔子表明奢侈豪华就显得骄傲不逊，节俭朴素就显得固陋寒伧，与其骄傲，宁可寒伧。孔子在奢侈豪华与节俭朴素面前直然选择节俭朴素，并为之舍弃骄傲宁可寒伧，反映了孔子忧道而不忧贫的思想。孔子最高的政治愿望是天下有道，君子应“志于道”、“学以致其道”、“死守善道”，而不担忧物质生活的贫困，不追求奢华，而且“安贫乐道”。子曰：君子坦荡荡，小人常戚戚。

孔子认为君子心地平坦宽广，小人却经常局促忧愁。正因为孔子“安贫乐道”，心地平坦宽广，才温和而严厉，有威仪而不凶猛，庄严而安详，被人们尊为圣人，成为我国历史上第一位伟大教育家和思想家。

《论语·述而》篇中阐述了孔子所尊奉的古圣道统和儒家精神，他倡导讲仁德、讲思想信义、讲谦虚自重。孔子的苦乐观是这三个方面的展现，孔子谦虚并不自卑，他善于学习，注重实践。他虽苦却有欢乐，安贫乐道。二千多年来，时代发生了翻天覆地的变化，今天无论是物质生活还是文化生活都丰富得多。我们讨论苦乐观不是要再受那个年代的苦，而是要弘扬和继承圣人的精神。要从娃娃抓起，从青少年做起，让他们懂得：一方面，我们国家改革开放以来，虽然经济社会发展很快，但中国之大，发展还很不平衡，还有很多人生活很苦，上学、看病、就业还很难，我们需要有“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的精神；另一方面，每个人的一生对大自然来说是人生苦短，对个人成长而言，道路却是漫长久远的。树立正确的人生观，培育积极进取的精神，自强不息，发奋忘食，刻苦耐劳，才会有所作为。要学习孔子对人格理想的追求，树立正确的苦乐观，加强自身的修养，培育高尚的操守，才能自觉地为人们服务。

淡了又淡

梅姑

我喜欢的人生境界，如那句古诗：梨花淡白柳深青。

在旅途的风景中，不喜欢浓艳和明丽，不喜欢喧哗和热闹。在五彩缤纷的春天里，我只喜欢那小小的淡白的一朵，几乎淡到无味无香，却是最真实最久远。在所有浓郁的芬芳中，在众花的醉中，仿佛惟有它最清醒。

大概因为人生如梦，转眼会醒，良辰易散，美景易逝，而去日苦多，所以才有出名要趁早，行乐要及时的宣言。可是人生里，什么才是真正的快乐与幸福？什么才接近生命的内核与心灵的内部？人是欲望的复合体。行走在人间，我们总是有太多的欲望。赤橙黄绿青蓝紫，这么多的色彩，哪一个也不想放弃。

一位禅师说，细微的小事中蕴藏着幸福的种子，要懂得用一颗空无的心来感受它。幸福的秘诀，不在于拥有多少必需品，而在于我们能从舍弃不必要的事物之中获得多少自由。物质或

名誉，本质上我都无法占为己有。它们只是我停留人世时，如影相随的附属品。不要只想着填满，而要懂得留白，空荡的地方，才能听见灵魂的声音。

一幅画中的空白，让意境开阔，视野无限。喜欢看禅画，长居终南山的法清法师的画，寥寥几笔，却天趣自然成，拙朴见性灵。或山的线条，或几枝疏竹，或一溪流水，或夕阳茅舍，简单到惜墨如金，却无不传达出丰富的内涵。巨大的空白给心灵自由驰骋的愉悦，给想像无垠的空间。还有诗歌中的留白，几行墨迹里，却蕴藏着无穷的张力和意味。还有音乐中的空白，那旋律戛然而止的部分，留下无尽的思索与回味，如余音绕梁，久久不绝。

人是大自然的一分子，大自然才是生命的家园。一个人只有亲近大自然，才能感受到生命最初的单纯的乐趣。所以才有那些名句：贫穷而听着风声也是好的。清风朗月不用钱买。大自然是现代文明唯一的解毒剂。这个春天，我多次去山里行走。听溪水潺潺，闻鸟声鸣唱，看白云悠然，嗅草木清香。忘不了阳光下那绿得透亮的艾草，蓬勃葳蕤，漫山遍野，随风而动，自由自在。紫荆花盛开在高处，像一片灿烂的紫云霞，无法靠近，只有远远地欣赏。还有许多无名的野花，在寂静的大山里默默地开着。这份淡淡的静美，仿佛才是生命的本真。我们的不快乐不满足，是因为我们太贪婪的心与繁复的无休止的欲望。而在一个禅师的屋里，却只有一个坐垫，一把扫帚和一个茶碗。

曾经年少时，觉得世界都是为自己准备的，喜欢一切美好华丽的东西，追求一切光鲜亮丽的东西。譬如富贵功名，玉衣锦食，譬如爱情。为此不惜扔掉大把光阴来换取，牺牲自由，陷入尘世种种泥淖。于是，在得到那些浮华、光环后，烦恼也一日胜似一日。如今年岁渐长，慢慢学会了放弃，学会了取舍，

学会了走好自己的路，不随波逐流，不人云亦云。学会了遵从自己的内心，不勉强自己，不为难自己，不再争那些不属于自己的东西。既然每个人都是这个尘世的过客，都只是暂时地寄居在这个地球上，暂时地保管着手里的一些东西，最终都要还给命运，空着两只手离开，那么，手里的东西越少才会越自在吧。如一次旅行，行李越少，才不为物所累，才能享受到行走的乐趣。所以海子说，我顺手摸到的东西越少越好。

古人云，吾日三省吾身。问问自己：我是谁？从哪里来，又到哪里去？对着镜子时，对着一池碧水时，对着黑夜时，对着自己内心时，常常问自己，也才能记得自己，才不会得意忘形，始终满怀感激的心，清醒地行走走在自己的路上。

是的，我的杯子不大，但我用我的杯子喝水。在人生漫漫旅途上，我不会丢弃自己的这只小杯子，也不会借用甚至盗用别人精致、华美的大杯子喝水。走过美丽的春天时，看一片淡白的花，犹如看自己的心。这淡白，已是丰富，久远。它融入无限而无垠的色彩中，所有的色彩中无它，亦有它。所谓满则溢，亏则盈。希望人生亦是如此。

一个人说到底，都是伴着自己的身影孤独地行走在大地。能走出繁华的包围，不忧不惧，面对自己真实的人生，面对生命的真相，才是另一种意义上的圆满。能淡然而自在地活在当下，爱着这从眼前掠过的构成现在的一个又一个刹那，放手记忆，不再纠结已逝的时光，不再忧明日之愁，醉于今日清风明月，已是幸福。

阿桑在唱着：孤单是一个人的狂欢，狂欢是一群人的孤单。可我喜欢这一个人的狂欢。独处是一个人的生命最本真的状态。而在一群人的欢笑中，在灯红酒绿中，我却常有孤单的感觉，有众人皆醉我独醒的忧伤。我总是不能投入地像众人一样地醉一场，总是不能。所以我常常因为觉得自己无趣，只好躲开这一场场让自己无法消受的繁华。而宁愿在一个人的独处中，享受心灵的自由与狂欢。

就像在梨花淡白柳深青的春天背景下，总是不能爱上这满园的姹紫嫣红，爱上这浓郁的芳香，我只好继续爱着这淡白，这淡到无味的隐匿的香。

惆怅东栏一枝雪，人生看得几清明？总是要在许多光阴散去后，在淡了又淡后，才能品出一丝人生真味。

合水新韵（七绝二首）

● 潘昌元

古塔

千年古塔挺苍穹，
万木新篱映水中。
绿岛弥猴无静态，
塔前拱卫立青松。

库坝

心连库坝锁宁江，
指点风云盼世昌。
细水长流功卓著，
青峦晨练扮童装。

正确预防过敏的几种方法



日常生活中常常发生过敏反应，特别在季节转换时更容易发生，因此预防过敏十分重要。

1、避免暴露于过敏原。远离过敏原是减少过敏的第一要件。绝大部分的过敏源于尘埃，彻底防尘是避免过敏的首要关键，尤其是卧室，你可以定期以热水清洗床单、枕套、被套，衣服先用热水烫过；常清洗空调过滤网；用湿布彻底清理床铺，避免堆积灰尘；避免成叠堆起书本、文件等。

消除室内霉菌也是重点，根本办法是彻底处理居室的渗漏水问题，并降低湿度。除了利用除湿机降低湿度，也可在出太阳时，打开门窗，保持通风。另外，也可以用消毒液杀菌，有过敏的人最好不要养宠物。

2、正确饮食。尽量少吃加工过或精制的食物，尽可能少吃糖类，避免高油、高热量。确认你吃的食物里是不是富含可以降低过敏概率的下列营养素：

omega-3 脂肪酸 (鲑鱼、沙丁鱼等鱼类)、蛋白质 (包括鸡、鱼、豆类，但黄豆是常见的过敏原)、抗氧化物 (水果蔬菜，例如绿色蔬菜中有维生素 C，深色蔬菜中有胡萝卜素)。另外，过敏的人不要喝冰水，以免刺激诱发过敏。

3、喝足够的水。当你体内的水分不足时，呼吸系统和胃肠道黏膜的细胞会收缩，造成细胞之间有裂隙，而使得像花粉等外来物质可趁机穿透细胞，并引起过敏反应。

4、适度运动。适度的运动可以激活你的免疫细胞，提高免疫力。医学专家建议多游泳。游泳可以训练你适应冷水、温度与湿度；另一方面，也可以改善你的肺活量，避免因肺功能不佳引起过敏疾病。

5、准妈妈的责任。事实上，最佳预防时机是在孩子出生之前。孕妇本身如果有过敏疾病，怀孕时还是要适当控制，不要让过敏症状太严重。如果不能

吃药，就改用一些局部使用的药物，或是请医生开没有副作用的药。

有过敏家族病史的准妈妈，应该避免吃花生、松子等核果类，因为这些是常见的过敏原，小宝宝不成熟的免疫系统可能会对这些过敏原过度反应。宝宝出生后，建议喂母乳，母乳里有丰富的抗体，可提高婴儿的免疫能力。无法喂母乳但是属于过敏高危险群的婴儿，应该吃低过敏奶粉。

6、善用自然疗法。除了求医治疗

外，你还可以利用一些自然疗法。《战胜鼻窦炎》的作者罗伯物·艾科医生建议，呼吸系统过敏的人可以采取一些简单的方法，保持黏膜湿润，比如可以使用天然鼻喷剂来湿润黏膜。天然鼻喷剂的做法是：拿一个有喷头的瓶子，倒入一杯不冷不热过滤后的水，混合半茶匙的盐、少许烘烤用的苏打，做成喷剂。先按住你的右鼻孔，喷左鼻孔，再换边喷右鼻孔。当你觉得鼻塞时，可以每 2-3 小时使用这个自制鼻喷剂。其次，可以利用蒸气。

如果你的过敏问题会造成鼻塞，可以一天两次吸 15~20 分钟的水蒸气。水蒸气能缓解浓稠的鼻黏液以及干燥、易受刺激的鼻黏膜。你可以坐在浴室里把热水水龙头打开或买个水蒸汽机。

7、生活放轻松。压力会影响身体荷尔蒙分泌，让免疫力变差，激发各类过敏反应，所以必须学会轻松生活。即使生活再忙、再累，也不要忘了利用一些方法减压，而睡眠充足、良性适度的人际互动也是重要的方法。

(钟钦宏 / 摘自 39 健康网社区)



猜看看（3）
文辑

猜看看，下列两则名言，请补充完整。回答正确的前五名，每则各 20 元稿酬奖励。

一则：
决定眼前与未来的名言：眼睛能看到的地方叫视力，眼睛看不到的地方叫_____。

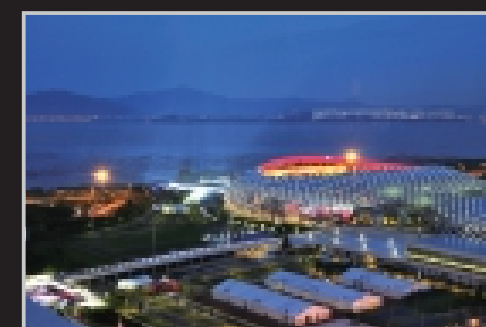
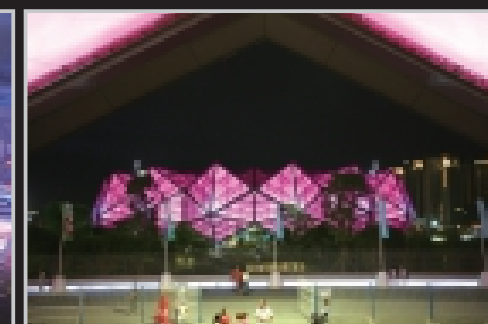
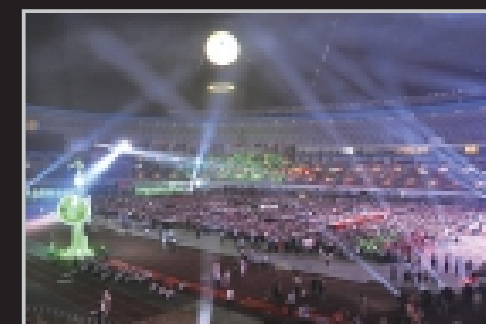
二则：
“人生三不做”的名言：不做劳而无趣之事，不做劳而无益之事，不做劳而_____之事。（答案在下期公布）

学英语（12）

工作英语：
岗位：Position 责任：Liability 考察接待：Visit 培训：Training

生活英语：
Life isn't about waiting for the storm to pass, it's about learning to dance in the rain. 生活不是等着暴风雨过去，而是学会在风雨中跳舞。

(谢欣)



深圳2011大运会精彩回顾

1	2	
	3	5
	4	6

- ① 春茧夜色 - 梁志权
- ② 大运村办公楼 / 梁志权
- ③ 大运倒计时一周年 / 文锡泉
- ④ 春茧 / 梁志权
- ⑤ 莲花 / 罗子荣
- ⑥ 大运因你精彩（场馆） / 梁志权