

劳动托起中国梦



最接近天空的男人



父与子

生活在一座城市，每当经过一座座施工中的高楼大厦，每当看到那一个个如火如荼的建筑施工现场时，我们或许不曾注意那些默默工作着的建筑工人。他们很普通，在工地上随处可见。数十米高的脚手架上，有他们的身影在空中飞舞；有沾满粉尘的安全帽在晃动；满面尘埃的脸只露出一双明亮的眼，变色的工作服上尽是泥土。我们熟悉他们，却从未了解他们。他们就是我们家的创造者，我们梦想的托起者。

选自恒尊摄影参赛作品



小鲜肉与老腊肉



资深架子工 邵国文



匠心的笑容



巾帼不让须眉



快乐的钢筋工



小钢筋撑起大家庭

积极有为 提质增效 为全面完成年度工作目标而努力奋斗
——恒尊集团2018年半年度工作会议顺利召开



7月15日，恒尊集团2018年半年度工作会议在总部恒尊大厦举行，董事长袁海波、总裁陈跃康、荣誉董事长袁国义、集团公司经营班子成员及各公司主要负责人参加会议。会议回顾了上半年集团各公司取得的各项成绩，部署落实下半年度的主要工作任务，深入剖析建筑行业行业发展趋势，研讨业务拓展新思路，为恒尊集团未来的长远稳定发展谋划布局。

会上，各公司负责人就上半年度工作亮点与经验总结进行了汇报交流，深入分析了公

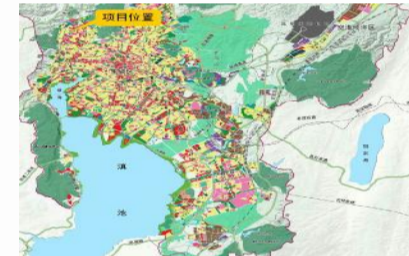
司经营中存在的难题与不足，细致筹划了下半年的重点工作。对各公司上半年的工作，荣誉董事长袁国义进行了一点一评并提出三点建议：一、深化全员营销，全力拓展市场业务；二、查补短板，切实强化企业管理；三、群策群力，加快促进企业转型升级。

袁国义指出，面临新形势、新挑战，各公司要抢抓机遇、担当有为，着力培养优秀业务骨干，开拓外地市场；要与时俱进、迎难而上，加快推动工艺技术创新，提升生产效率；要时刻紧绷

安全生产之弦，深入排查和有效化解各类安全生产隐患，坚决遏制安全生产事故发生；要充分发扬“五尊文化”，紧密团结各合作单位和股东单位，共同创造互利共赢发展新局面。

董事长袁海波强调，各公司要实事求是的总结、分析上半年的成败得失，有效整改存在问题，积极落实各项举措，以全力开拓市场、加大业务承接力度为主线，振奋精神、积极进取，为圆满完成年度目标任务而努力奋斗。

(综合管理部)



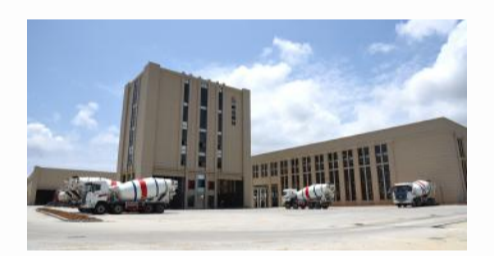
地产公司：加快推进云南项目，做大做强外地市场。



混凝土公司：新厂区搬迁至舟山高新产业园，已正式对外营业。



新墙体公司：在舟山高新技术产业园新注册成立“浙江恒尊新材料科技有限公司”，目前正在紧锣密鼓地开展建设。



恒众公司：系舟山唯一一家装配式混凝土预制构件生产企业，下半年将全面投产营业。

提升员工素质 助力快速成长
恒尊集团人力资源部持续开展新员工培训工作

5月19日，恒尊集团有限公司2018年度首次新员工综合培训在公司员工大讲堂正式举行，本次培训主要对象为集团各部门新入职员工，共有38人参加培训。培训内容主要包括公司基本情况、企业文化、规章制度、绩效考核、假期福利、礼仪规范等多个板块，使新入职员工对公司的发展有了崭新的认识和全面的了解。

本次培训旨在提升员工自身素质，激发工作热情，强化爱岗敬业的服务意识。不仅让新员工对恒尊集团有了全方位的了解，也为新员工的发展提供了相互交流的平台。同时进一步为新员工顺利实现自身角色转变，树立正确的工作理念和良好的工作态度，迅速融入恒尊工作环境奠定了基础。培训后，新员工们纷纷表示要以更饱满的热情、更高的



要求投入到工作中去，为恒尊事业的发展贡献自己的力量。(人力资源部)

省政协副主席孙景淼到我区
调研沈家门渔港特色小镇建设



5月16日，省政协副主席孙景淼带领省发改委、省旅游局等主要负责人来我区调研沈家门渔港特色小镇创建工作。在实地考察由我司承建的沈家门泰菜街提升改造区域时，孙景淼详细询问了解改造情况，并对工程进展表示肯定同时他还强调沈家门渔港特色小镇要以产业为根、特色为魂，深入挖掘渔港历史文化内涵，打造独具渔港风情的高品质街区。(工程部 胡琛)



普陀区建筑业行业协会
十届五次理事会顺利召开

6月8日，普陀区建筑业行业协会十届五次理事会在恒尊大厦举行，区住建局周贤杰、丁俊等领导以及各理事会员单位出席会议。

大会审议通过了协会《2017年度工作报告》、《2017年财务报告》。一年来，协会紧紧围绕“提供服务、反映诉求、规范行为”的办会宗旨，认真履行各项职能，积极探索行业发展的新路子，扎实推进我区建筑业发展。

会上，周贤杰在讲话中强调，协会要引导和监督好企业加强安全生产管理，要把安全工作落到实处；同

时，要积极做好职业技能培训，切实为企业做好服务工作。丁俊指出，协会工作也要做好“走出去”文章，学习和引进先进管理知识，打开眼界。此次会议的顺利召开，也为协会下一步工作理清了思路，明确了方向。会长陈跃康表示有信心、有决心带领协会会员肩负起责任，不忘初心、砥砺前行，在不断加强协会自身建设的同时充分发挥政府与企业之间、会员之间的桥梁纽带作用，为我区建筑业稳步、高质量发展作出积极贡献。(普陀区建筑业协会 杨青青)

我公司QC小组再获浙江省
工程建设优秀质量管理小组称号

近日，恒尊集团有限公司孙素文QC小组被评为2018年浙江省工程建设优秀质量管理小组。获奖课题为：《建筑楼地面变形缝整体式防渗漏构造做法创新》。此课题已被浙江省

工程建设质量管理协会推荐“致”中建协质量管理分会”拟于2018年7月初在全国工程建设质量管理小组活动成果交流会上发布。(工程部 胡琛)



团队同行 凝心聚力



近日,我集团公司“团队同行、凝心聚力”主题拓展活动在展茅“普陀人家”正式拉开序幕,集团公司所有员工参加了此次拓展活动。

经过几个有趣的“破冰游戏”大家参与的热情逐渐被点燃。根据分组,全体员工被分为“战狼队、火里队、极地突击队、愚公移山队”四个小队,在各自队长的带领和团队人员的出谋划策下,逐步确定了队徽、队号、队歌、队姿,各具特色。我们的拓展训练也随之一一展开。

首先第一个是信任背摔,这是一个由个人与团队相结合的项目。每位队员轮流站到背摔台上背向队友,双脚后跟1/3站出平台,身体重心上移尽量垂直水平倒下去,下面的队员则安全的将其接住即为完成。

起先,台上队员由于突破不了自己的心理恐惧而退缩,渐渐的在其他队员的鼓励打气下,突破自我心理防线,队员们学会了互相信任,重拾了自信。通过这个项目使每位队员学会从合作中获得帮助,体会到了团队协作、共同登顶的喜悦。

同时也会了相互打气鼓励,支持与关注,使大家深刻认识到任何成功都不是孤立存在的,都需要团队的力量作为后盾。

经过简短的休整后,迎来的是难度更高的“挑战150”项目——在150秒内接受一系列看似难以完成的挑战。多个项目的组合给团队提出了全面的挑战,同时也提供了更大的提升空间。由于项目挑战严峻,时间紧迫,活动特点类似“魔鬼训练”的方式,也有人喜欢叫它“生死150秒”或“魔鬼训练组合”。

在教练传达完要求后,各組队员拿着道具开始在草坪上一遍遍的练习。一次次的失败并没有让队员们退缩,有的人开始总结经验部署战略,有的人则认真聆听积极配合,大家分工明确。整个竞赛过程中,各队队员团结一致,用智力、汗水共同挑战终极目标,失败了不气馁,成功了也不骄傲,充分体现了积极向上的精神。

半天的拓展训练虽然短暂,但大家更多的在团队配合中发现了身边同事的另一面,了解到同事身上更多的闪光点。活动结束后,

大家纷纷表示,通过此次拓展训练活动,学会了勇敢与坚持,收获了信任与担当,懂得了团结与合作的可贵。同时,也缓解了工作压力,增进了同事间的友谊,感受到了公司的人文关怀。在下一步工作中,大家将把此次拓展活动中激发出来的挑战自我精神和激情活力注入到工作中去,以更加饱满的热情和昂扬的斗志推进各项工作的开展,确保圆满完成全年各项工作任务。

(综合管理部)

我们的十年 ——致恒尊新墙体公司成立十周年

十年之前,你不认识我,我也不知道你,因为恒尊新墙体公司的成立让我们相聚在一起。

十年之后,你还在,我也未离开,我们是同事、是朋友、更是同舟共济、风雨同行的伙伴和团队。

十年前我们满腔热情的创建发展绿色墙材的资源综合利用企业。

十年后我们豪情壮志的要把空置多年的厂房改造建设成为现代化的新材料科技公司。

十年的拼搏努力,公司从无到有,从小到大,从单一产品到多元化经营,逐步发展成为舟山新型墙体材料行业的骨干企业,成为一家专业生产及销售蒸压加气混凝土砌块、预拌干混砂浆、保温砂浆、抗裂砂浆、粘结剂、混凝土多孔砖、实心砖等新墙材的综合性企业。

十年的坎坷风雨,我们与公司同呼吸、共命运,一起历经磨难、坚韧不拔、脚踏实地、自强不息,不仅见证了公司初创时的举步维艰、攻坚克难,发展中的披

荆斩棘、埋头苦干,更是经历了经济寒冬时的如履薄冰.....

在这里不仅盛满了我们所有的回忆,更承载了我们所有的梦想;

在这片我们曾经付出汗水与泪水的地方,我们一起笑过、哭过、苦过、累过,也曾迷茫过、抱怨过;

在这里有一群互相鼓励、共同进步的人们,我们自强而不自负,我们严谨而不拘谨,我们知足而不自满;

为了推广应用新型墙材,垒

筑一道生态墙,我们一直在竭尽全力!

不忘初心,风雨砥砺,十年磨一剑,岁月见证了我们的成长足迹,

没有完美的个人,只有完美的团队,团队就是力量!

我们会用更努力的行动,面对新的起点和未来,

我们会以更高品质的产品和服务去回馈社会。

新时代是奋斗者的时代,新时代属于每一个人,每一个人都是新时代的见证者、开创者、建设者!

而今站在新时代的浪尖,让我们在集团公司的坚强领导下,抖擞精神、不惧风浪、紧盯目标,撸起袖子加油干!

只有尝试过、努力过、坚持过才能有收获,

世界上没有坐享其成的好事,要幸福就要奋斗!

感恩我们的十年,更感谢各位同仁十年的路相伴,

让我懂得真正的强者是:怀揣理想,永不放弃,勇往直前!

十年不易,且行且珍惜.....

(恒尊新墙体贸易公司办公室 梁珊)



跳动的黑白钢琴键

令无数球迷为之疯狂的世界足球盛宴6月14日在俄罗斯开幕了。在家人、朋友的“熏陶”下,我充其量也算一个伪球迷吧。不过,在欣赏足球运动之美的同时,我有了另外一种感悟,那就是工作和生活中也需要足球精神。

在足球场上,大家一起奔跑,一起拼搏,一起呐喊,一起欢笑,一起承受,一起拥抱,齐心协力,拧成一股绳,朝着一个目标努力。我觉得足球的灵魂就是团队精神。

让我印象最深的是2010年的南非世界杯,德国队和英格兰队的那场球。那时8号球员带球前进,一直逼到对方球门附近,当时解说员说其实他完全可以自己射门的,但是最终他传给了13号球员,结果自然是13号球员轻松射门。8号球员放弃自己射门而传给13号,其目的显然是为了更有把握。这样的选

择对于球员来说并不容易,因为在世界杯中进球,对于一个球员来说殊为难得,也是很难放弃的荣誉,但是球场上的他做到了。在团队的胜利和个人荣耀之间,毫不犹豫地选择了团队。

球场上所展现的团队精神,通过很多的比赛细节可以看得出来,球员的不贪功,球员的穿插配合的默契,不停的逼抢,就地反抢抢球后的快速反击,每个队员都在努力做着各自分内的事,他们完全融入了团队,每个人身上的使命感和荣誉感,让这一支足球队队伍具有不容小觑的战斗力。正如巴西足球运动员卡西奥说的那样:一个足球队就像一部机器,只有每个部件都运转起来,才能收到最大的效果。

此时,黑白相间的钢琴键在心间跳动,奏出一首首荡人心怀的乐曲。

(钢结构分公司 严超君)

团队协作 同心奋进

三国时期有张辽、乐进面对东吴十万铁骑,化干戈为玉帛,互补互助,共进共退,大破敌军;没有桃园三结义,哪有刘备的三分天下;没有夙夜匪懈,哪里成就诸葛亮。

单丝不成线,独木不成林。现在的时代,面对已很难完全处理的各种错综复杂的问题,需要采取切实高效的行动。并不只是需要个人英雄主义,更需要的是一个优秀的团队,一个充满信任,一个有着良性冲突,并能朝一个方向坚定不移的行动,无怨无悔的彼此负责的团队。团队强调的是凝聚力,团队一起取得的成绩,形成的是一种向上的、积极的、和睦的观念氛围,提高的是工作的效率,团队的整体素质。



多元化的时代,每个人都有自己独特的想法,多元化的工作方式可以产生不同的想法,从而有助于在决策的时候能够集思广益而产生一种比较好的方案。通过团队协作,除了能使个人的能力得到更好的锻炼,利于个人更好的发挥,同时也能约束个人。团队内部所构成的观念力量、氛围会对个人施加一种无形的压力,从而使个人更能严格要求自己,加强自身的建设,提高个人的素质水平。

能用众力,则无敌于天下矣;能用众智,则无畏于圣人矣。我国的发展,一路风雨飘摇,而又坚定的前行,是团队协作,更是一个大团队的奋进体现。企业亦如此,唯有加强团队协作,同心团结奋进,才能有美好的未来!

(混凝土公司 胡艇)

拓展训练心得

我所在的“战狼队”获得了小组内竞赛的第一名。

通过这次拓展训练,我经历了心理与生理的考验,真正实现了认识自我,挑战自我,超越自我的目标,同时增强了自信心,磨练了战胜困难的毅力,提高了解决问题的能力,增进了对集体的参与意识与责任心,我想这次经历一定会在今后的工作带来很大的帮助。

拓展训练服务于团队的建设和发展,对于企业具有非常的意义。让团队成员能更深刻地体验个人与企业之间、下级与上级之间、团队成员之间的唇齿相依的关系,增强同事之间的信任和团队协作能力。从而激发出团队高昂的工作热情和拼搏创新的动力,使团队更富凝聚力。

(经营核算部 翁露洁)

新员工入职培训心得体会

人生就像坐上一辆火车,有一个接一个的站台,每到一个站台就意味着一段新的旅程。从大学这个小社会毕业,我怀着对未来美好的憧憬,加入了恒尊集团这个热情有爱的大家庭,开始了我人生中一段重要的新旅途。在这个全新的开始中,我参加了新员工入职培训,让我对恒尊这个我即将朝夕相处的大家庭,有了更多的了解和认识,也让我更快地融入这个集体。

入职培训前半部分主要包括介绍公司概况,公司组织架构,公司发展历程,公司荣誉等等。恒尊集团作为舟山建筑行业的龙头企业,秉承“团结、务实、开拓、创新”的企业精神和“诚信、优质、高效、互利”的经营理念,始终坚持做强主业,坚守实业,稳步扩张,精益求精,凭借其完整的建设产业链和综合实力优势,承建、开发的足迹遍及全国各大城市。多年来,先后多次获得全国诚信企业、全国优秀施工企业、客户满意楼盘、人居经典楼盘、中国品质典范住宅和中华全国总工会模范职工之家、全国关爱农民工优秀民营企业、浙江省文明单位、消费者信得过企业、基层党建工作者省级示范企业等荣誉。能加入这样优秀的公司,让我与有荣焉,同时,也让我感受到强烈的责任感以及高昂的斗志。

入职培训的后半部分主要介绍了公司的规章制度、考勤制度以及员工福利等。公司严格按照国家规定,让员工安心地享受法定假期。同时,公司还组织各种有益于员工身心健康的活动,让整个团队充满活力和热情。公司成立的工会,更是致力于保护员工的切身利益与权益。在一项项活动,一条条福利条款中,我深刻地感受到了公司对员工的关怀以及期望。

参加完新员工入职培训,我认识到,这是一个多么优秀的集体,我能加入如此优秀的集体是多么光荣。在以后的日子里,我必须做好以下几点:

1. 认同公司的企业文化和核心理念。企业文化是一个公司发展壮大的根基。我们选择一个公司,从某种意义上说就是选择一种企业文化,所以我们必须要认同它的企业文化和核心理念。一个公司如果没有一个它所坚持的文化和核心理念,必定不能长久的发展下去,必定会在社会发展的大潮中被淘汰。
 2. 尽快完成角色转换。对刚刚踏上工作岗位的我们来说,如何更快的完成角色的转换是非常重要的和迫切的问题。走上社会之后,环境、生活习惯都会发生很大的变化。如果不能尽快适应,仍然把自己当学生看待,必定会被残酷的社会所淘汰。既然走上了社会,就要以一个公司员工的身份要求自己,严格遵守公司的各项规章制度,而不能再像在学校时那样自由散漫。
 3. 有责任心和好的执行力。要做到忠于公司,一心一意的为公司工作,就必须要有极强的责任心,要有一种主人翁的态度。只要把自己放在主人的位置,真正以公司为家,才能对公司绝对的忠诚,也才会有最大的工作热情。而好的执行力是一个团队、公司成功的关键。只有执行力提升了,才能提高工作效率,创造更多的价值。我们对上司要本着“坚决服从,灵活处理”的态度,在有好的执行力的同时力争更好更快的完成任务。
 4. 要有扎实认真的工作态度。作为唯一带领中国男足闯入世界杯决赛的主教练,米卢最常说的一句话叫做“态度决定一切”。一个人能否成功,很多时候在于是否有扎实认真的态度,而能力却可能是次要的。
 5. 要加强同事之间的沟通,努力提高团队精神。在培训学习中,我深深的体会到人与人之间沟通以及同事之间的相互学习和团队精神是我们工作取胜的关键。在我们今后的实际工作中,无论自己从事哪个行业,哪个岗位,都离不开同事之间的配合,因为一滴水只有在大海中才能生存。既然需要配合,那么就必须沟通,只有不同部门之间、同事之间相互沟通、相互配合、团结一致,才能提高工作效率,进步更快。
 6. 低调做事,高调做人。作为刚刚走出校门的大学生,我们没有任何的工作经验,应该多虚心向别人请教。每个人都有他的优点和长处,公司的任何员工都可以成为我们的老师。只要我们有虚心学习的态度,就可以从他们那儿学到很多在学校不曾学到的知识。而这些知识定会起到积极的作用。在工作上,我们就必须表现出高调、积极的一面,对自己的工作应该毫不犹豫地去承担责任。
- 到现在为止我已经在公司工作了2个月了,这次的职前培训让我对公司有了更深入的了解,增进了不少知识,更重要的是让我对自己有了新的认识与新的奋斗目标,“水不流则腐,人不进则退”,在今后的工作中,生活中我将加倍地学习,不断地提高自己的素质,为适应公司发展需求完善自己,争取做到自己对公司利益的最大化。
- (经营核算部 王玲燕)



钻孔灌注桩嵌岩施工质量控制浅析

由于钻孔灌注桩承载力大、无挤土效应,对舟山海岛地质适用性强、施工噪声相对小等特点,我集团公司近几年承建的建筑工程施工项目,基础设计广泛采用钻孔灌注桩基础,其中嵌岩桩占了很大的比例。嵌岩桩承载力主要由桩端承受,桩端嵌岩施工质量是决定桩成败的关键。影响桩端嵌岩施工质量的主要因素有嵌岩深度、桩端沉渣厚度、桩端持力层岩性性状等。如果施工中未进行施工人岩判断仅凭勘察资料决定终孔导致基桩未嵌入岩基或入岩深度不满足要求、桩端沉渣厚度超标等质量问题,将可能导致单桩竖向承载力不足的质量事故。

对嵌岩桩灌注桩,现场施工人员往往片面关注孔壁塌孔、导管堵塞等质量通病,个别存在为追求成桩速度而对直接影响桩承载力的桩端质量反而重视不足。嵌岩桩灌注桩不允许任何一根桩承载力失效,因此应该加强每根桩施工关键点的控制及施工过程检验。

一、桩基嵌岩深度控制

嵌岩桩灌注桩是否按设计和规范要求嵌入完整稳定的基岩是决定桩基工程施工质量的关键,由于舟山地处海岛工程地质条件复杂多变,依据地质勘察资料进行计算的人岩位置只能作为初判标准。

每根桩施工时,均应综合分析成孔过程中钻杆进尺速度的变化及循环泥浆中带出的岩屑岩片特征,进行人岩判断。岩土层不同及岩石风化程度不同,钻孔过程中产生的岩屑含量、粒径、颜色及岩样坚硬状态均会有所变化,根据泥浆带出的岩屑情况,对比勘察报告,可判断岩土层特征,推断是否入岩。桩机成孔钻杆进尺的速度也是可以从侧面反映终孔的人岩情况。一般人岩速度由快到慢至均匀,如果碰到孤石(有的勘察报告中会描述孤石区域位置),速度始终慢而均匀,根据设计要求须钻破孤石再进入持力层。

根据勘察报告资料,进入预计基岩前,应通知监理到现场进行人岩判断,共同确认人岩起始标高、测量入岩时的成孔深度。确定入岩后继续成孔,至满足

设计要求的人岩深度时测量孔深,通知监理进行终孔验收。工程桩试成孔及重要工程或地质条件复杂工程的桩,勘察及设计单位代表均应参与人岩判断等工作。嵌岩深度不能单纯从接触岩石面开始算嵌岩,而应该在桩截面与岩石面最低接触面开始起算。

二、孔底沉渣厚度控制

1、沉渣过厚的原因分析

成孔过程中产生的岩土碎屑未被循环泥浆全部带出,清孔不彻底,最终沉淀于孔底,形成孔底沉渣,桩底沉渣过多,大都是未进行二次清孔或清孔不彻底造成。以泥浆作排渣媒介,不可能将沉渣完全排出,清孔后留下的少许残余沉渣可在灌注混凝土过程中加以处理。混凝土下落时以其重力势能产生的巨大冲击力扶持沉渣向上反流,达到清除孔底残余沉渣的目的,但必须保证有足够的混凝土初灌量。

2、确保清孔质量(1)钻孔灌注桩的泥浆除了起护壁作用外,

还起排渣媒介作用。泥浆悬浮粘渣的能力与泥浆相对密度紧密相关。(2)终孔后应利用钻杆或送浆管在原位进行第一次清孔,将孔内的石屑石渣、颗粒状物排出孔外,应确保充足的清孔时间。(3)沉放导管吊放钢筋笼期间,悬浮泥浆中的泥、砂砾和碎屑会沉入孔底;导管、钢筋笼吊放过程中,也有泥沙落入孔中,因此灌注混凝土前须利用导管进行二次清孔。浇筑首批水下混凝土前,应再次检测孔内泥浆比重和孔底沉渣厚度,满足规范要求后方可浇筑。

3、孔口孔壁保护:提钻、吊放钢筋笼、沉放导管时,应注意 尽量避免摩擦碰孔壁。施工过程应加强对护筒的保护,防止振动对孔壁和孔口的破坏,尽可能减少泥沙落入孔内。

4、缩短工序间隔时间:加强工序衔接,提高工作效率,钻具拆卸、钢筋笼吊装安放、导管安装等应快速完成,尽量缩短时间间隔,二次清孔完毕,各项指标符合要求后应在尽可能短的时间内浇筑混凝土。

5、确保混凝土首灌量:开始灌注混凝土时,导管

底至孔底的距离宜为300~500mm,最小首灌量应在施工前计算确定,在条件许可的情况下尽可能多,现场应配置大容量的灌料斗和运料斗,初灌后导管埋入混凝土灌注面以下不应少于0.8m。待储备足够的混凝土后,方可打开储料斗阀门,让混凝土迅速套管导管注入桩孔内。

三、施工过程质量检验

每根桩的施工关键点控制及施工过程检验,应形成相应书面记录,并由项目技术负责人、监理工程师签字确认,其中试桩及重要工程或复杂地质的工程桩人岩判断及终孔确认还应有勘察设计代表签署认可。

(1)成孔质量检验:成孔结束后应检查成孔质量,主要内容包成孔直径、成孔深度、入岩深度、桩位偏差、桩径偏差、垂直度偏差等,上述指标须符合设计规范要求。(2)泥浆性能检验:成孔质量达到设计和规范要求后,立即进行清孔。清孔后的泥浆相对密度、含砂量、粘度等指标须符合设计和规范要求。浇筑混凝土前,孔底500mm以内的泥浆相对密度应小于1.25(宜控制在1.15~1.20范围内),含砂量不得大于8%,粘度不得大于28s。(3)孔底沉渣厚度检验:按规范要求,端承桩桩端沉渣厚度不大于50mm。清孔后应进行孔底沉渣厚度检验,合格后方可进行下道工序施工。测锤和测绳使用前及使用过程中应经常校核。应由专人负责用专一重锤,以减少人为因素影响。为准确测量,同一桩宜采用2根测绳同时测量。

综上所述,嵌岩桩桩端质量是决定桩基施工质量的关键因素,包括嵌岩深度、桩端沉渣厚度、桩端持力层岩性性状等;每根桩成孔过程应严格进行现场人岩判断和终孔验收;孔底沉渣厚度检测和控制是保证嵌岩桩灌注桩施工质量和桩基承载力的关键措施之一;嵌岩桩灌注桩往往不允许任何一根桩承载力失效,因此应该加强每根桩的施工过程关键点的控制及施工过程检验。

(公司副总工程师 张黎明)



神奇的南瓜

对于南瓜,很多人都是非常熟悉的,而且在很多人的日常饮食中也是可以经常看到南瓜的身影。但是说到南瓜藤以及南瓜藤的功效,通常大部分人都是不知道的。下面,我们就一起来了解南瓜藤的神奇功效吧。

南瓜藤营养价值丰富,不仅可以上餐桌,也可以入药。当然,南瓜藤取用的必须是最嫩的部份,这部分藤可吃,嫩叶也可以。

南瓜藤的功效与作用



中医认为,南瓜藤味甘苦,性微寒,无毒。入肝、脾二经。清肺,和胃,通络。治肺结核低热,胃痛,月经不调,烫伤。

- 1.治泌尿结石
南瓜藤治疗泌尿系统结石有一定的作用,对于细小的稳定型结石,不妨一试,毕竟南瓜藤无毒。
- 2.治虚劳内热
南瓜藤汁对治疗虚劳内热有效。有清肺、和胃、通络之功效。可治肺结核低热、咳嗽、扁体发炎、双目视物不清、肠热便秘等。
- 3.治高血压
对肝阳上亢导致的高血压有一定效果。对于肥胖导致的高血压,减肥亦可。其他类型的高血压请遵医嘱。



- 4.戒烟
适量南瓜藤洗净切碎,捣烂取汁,加红糖适量,开水冲后代茶饮。或者干南瓜藤适量,煎一碗汤加适量红糖一次服。能安定神经,除掉尼古丁,不过要坚持住。

南瓜藤的食用方法

- 清炒南瓜藤
- 1、南瓜藤处理干净,叶片撕下,将藤上的绒毛撕掉,老茎去掉,藤上的须可保留;
 - 2、用水清洗干净,掰成小段,叶片一边用水冲洗,一



- 边轻轻揉搓去掉绒毛。蒜切片,朝天椒丁;
- 3、锅烧热后倒入油,下蒜片和朝天椒丁爆香;
 - 4、随后倒入南瓜藤和叶,不断翻炒;
 - 5、炒至藤和叶均变软断生,调入盐和少许胡椒粉炒匀即可。

- 笋干炒南瓜藤
- 1、笋干事先用水泡一下,切短。南瓜藤去掉经络,切段;
 - 2、起锅,放油,入南瓜藤炒,不断翻炒;
 - 3、加入笋干,一起翻炒;



- 4、最后稍稍加点水,炒熟。
- 除此之外,南瓜枝头上还有一物,它是营养学家极力



推荐的“全能蔬菜”和“微型营养宝库”,它亦蔬亦药,它便是南瓜花。

南瓜花的营养价值

南瓜花是整个南瓜植株的精华所在。南瓜花中含有丰富的蛋白质、多种维生素和铁钙等矿物质。它所含有的营养成分比南瓜的其它部分要高许多倍,尤其是胡萝卜素的含量非常丰富。

南瓜花的药用功效

- 1.新鲜南瓜花或晒干后的南瓜花均可入药,其性凉而味甘,有消湿热、消肿毒和收敛止血的功效。对黄疸、痢疾、咳嗽和痈疽肿毒都不错的治疗效果。
- 2.南瓜花还有治疗炎症的作用,对结膜炎、乳腺炎等多种炎症有辅助治疗作用。
- 3.南瓜花的花粉是世界公认特效保健品,有消除疲劳、增强体力、增智、改善睡眠、保护心脏及血管、预防出血等多种特殊的保健作用。
- 4.南瓜花中还含有大量的胡萝卜素,对多种症状均有辅助的防治功效。如恶性淋巴瘤等,都与血液中的胡萝卜素含量有密切关系。

南瓜花的做法

- 酿南瓜花
- 1、香菇洗净,去蒂,切成粒,南瓜花洗净,沥干水;将香菇粒、虾米、葱花、精盐拌匀,酿入南瓜花内,上笼蒸熟待用。
 - 2、炒锅内放入化鸡油、鲜汤、精盐、姜葱汁和味精,烧沸,下水豆粉勾芡后,再下蒸熟的酿南瓜花烩一分钟,起锅即成。

