

# “安全生产”重在管理 细在落实

如何能全面建立健全安全生产管理制度,如何能将安全生产工作真正地落到实处,如何能把安全生产管理和落实工作紧密结合起来,并确实实地全面搞好,这些是我从事项目安全管理工作以来时时刻刻围绕在心头的一个重要问题,我想肯定也是我们这些从事施工建筑这些高危行业管理者的一块心病,更是我们这样在施工一线天天与安全生产工作打交道者的一项责任。“安全第一、珍惜生命”谁都懂,谁都会理解,但是违规和安全事故仍是频频发生,所以说:如何能把安全生产这项工作真正做好,每一名从事安全工作的管理者都会为了自己的那份责任而苦苦寻找答案,作为自己也从事着同样的工作肯定也是怀着同样的心情,也总想把这道难题解开,来挖掘出其中的深涵,找到其真正的原因所在。因为从这几年实践中按平常的培训学校和专家的理论分析及得出的结论却是十分简单而又精辟,归纳起来搞好建筑施工安全生产工作,用三十二个字便可包括,就是认识到位、责任到位、排查到位、整改到位、投入到位、配合到位、监管到位、落实到位。但如果从深度上来真正理解这八句话的含义,我想如果光只这八句话肯定还不是搞好安全生产工作的全部,还需从更深入更细致的角度上来考虑问题,来剖析其真正的精髓所在。在安全生产管理中关键制度的健全不等于发挥了职能作用,关键要在坚持上下功夫。抓安全生产工作的组织健全相对容易,但切实发挥职能作用则要下大力气,在这个问题上,要注意两种倾向:一是组织和制度建

立了,但只是写在纸上、挂在墙上、工作无计划、活动无记录;二是个别人员总是盯着能显山露水的使劲搞,该真正要抓的安全工作却没抓,职能的作用偏离了正确轨道。要解决这个问题,关键是要增强每个员工的安全责任感,要上下形成“一盘棋”。特别是要抓安全生产工作的第一责任人,要在安全检查和督导上一定要尽心尽力,最好能把安全制度层层细化,督促各班组尽职尽责抓好安全生产工作。

在安全生产管理中没出事不等于这个工地就没有安全问题,关键要在防微杜渐上下功夫。抓安全工作经常会强调“发现问题是水平”但有些人员就是发现不了问题,对每次检查都会说没问题,但还是发现了事故出了问题,为什么会出现这种问题呢?原因就是某些人员看到眼前没出事就认为没问题,就不再想事,碌碌无为地混日子,有些人员甚至好大



喜功,以俊遮丑,不愿意主动去揭露已经被发现和所存在的问题有些人员可能是管理上和经验上的自身不足,不熟悉案情和安全生产工作中的特点和规律,缺乏对安全生产工作的敏感性和预见性,虽然问题就在身边,却“不识庐山真面目”。如何解决这些问题,我想首先要辩证的态度,要用所谓的“两分法”来全面看待安全生产工作,要用讲问题不能否定所做出的成绩,看成绩也不能掩盖所存在的问题。做到对违反规定的问题能及时发现问题。要经常研究安全生产工作的特点、规律,对潜在的问题能够准确预见,从早抓,从小处入手,真正做到防微杜渐,止于未萌。

在安全生产管理中千万不能心存依赖思想,不要认为有先进的设备,有高新技术就能高枕无忧,高新技术不等于就是高保险,关键要在落实制度,要在打牢安全生产基础上下功夫。不要错误地认为随着科技的发展与进步,各项安全设施都得到了加强。于是就认为高科技就带来安全上的高保险,实际上这种想法是很危险很危险的,要充分认识到那么多的先进和科学技术都是由人发明和创造出来的,也都是由人来掌握的,不管多么保险的生产设备也都是由人来操作和使用的。也像人一样再健康的人也会生病的,有句话说祸患常起于麻痹,所以说抓安全首先要落实规章制度,要不断强化员工的安全生产意识,坚持培训教育制度,打牢素质基础。正确使用手中的安全装备和高新技术,坚持日常安全巡查制度,打牢安全管理基础,特别要重视和知道安全生产工作有什么要求就怎么执行,

在任何情况下都不能有一丝的松懈,要以严格的安全管理来预防任何事故的发生。

在安全生产管理中,往往会认为只要会抓就尽到责任了,但实际上有这种思想的存在还是太偏面了,因为:安全生产工作“抓”是很重要的管理手段,但有时候抓过了就不一定是抓好了,关键还是要在落实上下功夫,有些项目部在抓安全生产中工作没少做,但为什么还是发生了事故呢?从本人来分析:一种情况是在抓是在管,但还是没抓到点子上缺乏针对性仍给事故而钻了空子而发生事故。另一种情况是抓是抓了,但没有抓到底并不够认真,甚至把该抓的关键确漏掉了,还是认事故找上了你而发生事故。其主要原因我还是认为我们对安全生产工作的长期性、艰巨性、反复性认识不足,在对安全生产工作形式上只求抓得有声有色,却不求得有头有尾,只满足一劳永逸而忘了“安全第一”。

作为搞建筑施工行业安全管理工作,必须要首先认识到,我们所从事的安全管理呈集中和分散的特点,点多、线广、面大等工作特点参差不齐,员工素质高低难分,所以我们要把安全制度根据实际要求层层细化,最好要真正细化到每项工种、每个班组、每道工序和每位员工的工作中去,让它在那里生根发芽,只有这样我想安全生产工作肯定会得到较好的发展,如果能把这项工作做到持之以恒,以此来实现我集团公司安全生产工作的良性循环,而得到更大的发展。

(公司安全部 史海儿)

## 浅谈施工现场减少浪费的几项节能降耗措施

我项目部承接的鲁家峙农民安置房二期建设工程是个民生工程、窗口工程,备受市领导和人民群众的高度关注,此外业主方还特地委派一个现场经验丰富的老前辈在工地做日常监督指导。由于该工程工期紧、场地小、规格高、结构复杂,材料调配难度极大!同时成本构成当中,材料占70%甚至更多,因此对其的管理成功与否,很大程度上决定该工程的效益。为此,我项目部以市民要求为己任,以提升公司效益和形象为使命,对施工现场材料浪费严重这一老大难问题进行了精细化管理,并取得了显著成果。

1.细化单位,以单元为对象实行“单元估料法”。施工估料是施工过程中的材料成本管理的首要环节。所谓单元估料法就是以事物的一般认识规律为基础,依次从下至上,从内至外结合平、剖面图进行精确的计算,再结合一般的损耗率进行材料估算。以管道专业为例,由于单元法细致、直观、易懂,能准确地计算出所需的材料、配件等。不单主材,所有辅助材料的估料也必须要有计算依据、计算过程书。采取这种方法所作的施工估料才能把减少拆料损耗的第一关。

2.参考进度,做好现场材料的平面布置。材料平面布置是项目组织设计的主要内容,是贯穿整个工程的重要环节,作为占总成本高达60%~70%的材料,其平面布置直接影响工期、质量、成本和利润,除却尚未施工的二期用地面积,我工程建筑密度高达33.7%,同时因为别墅群密而不聚、散却不分的特点,导致料场极少,极易产生诸如供料不足、二次搬运等多等。以砂浆罐为例,由于到砌筑用的是M7.5,外粉刷用的是M10,内粉刷用的是M5,还有水泥罐,种类繁多,基数大,依照进度,需多个班组同时施工,考虑到经济效益、

场地、塔吊运输等诸多因素,参考进度,优化方案,满足施工需求的同时也规避了二次搬运,窝材等浪费现象,有条不紊地达成了既定目标;烧结多孔砖的浪费也是我工程解决的另一个难题,从最初的直接由运输车反斗自卸到人力卸货到点,成功的阻止了卸料损耗和三次甚至四次运输带来的损耗。

3.合理安排材料进场,做好材料入库工作。根据当前需求,做好进场、入库保管工作,减少损失和浪费,防止丢失。采用有效保管措施,健全保管制度。仓储材料按不同规格科学合理摆放,标志鲜明,便于存取、查点。为了保证仓库安全和材料不致变形变质,按材料性能分门别类,按类分库,采取相应措施做好防渗、防潮、防腐、防火、防老化等工作。减少丢失和避免混用,对失职丢失工、料具的当事人,均得赔偿损失金额的50~100%,情节严重的要给予重罚款。拿挤塑聚苯乙烯塑料泡沫板举例说,部分工人喜欢在午休时拿他用来当床睡,用完后扔掉,第二天继续拿,导致材料实际需要量远远大于计算量。基于此现象,我工程领导召开紧急会议,商讨对策,依情节轻重,对涉事不同班组分别处以人民币1~2千元的罚款警告,如班组仍我行我素,将从重处罚,从而有效的遏制了这一陋习。

4.健全材料领取制度,及时做好边角料回收利用。我项目部的物资耗用结合分部、分项工程的核算,实行限额领料制度,在施工前由项目施工人员开签限额领料单。对贵重和用量较大的物品,根据使用情况凭领料小票分多

次发放。施工中使用的材料、工具随时进行清理,做到完工场清,现场无剩料;同时要求施工班组完成施工任务时,办理边角余料、残、旧废料的退料手续,若发现场地不清、余料不退,则出具书面扣款证明交予项目负责人。旧料按使用价值划分等级,回收利用。拿网格布为例,其完成的工程量所需的网格布与我项目部事先计算的对比,看其是否有浪费或者偷工现象。对于边角料的回收这是我工程的又一亮点,例设立编织袋回收区、清理现场塑料瓶、建筑垃圾及时清理回填,止水钢板做料斗等等。

5.提高施工科技含量,防止长明灯、长流水现象。施工用电设备使用时超时,超负荷运转,闲置时不遮挡、不养护加快了陈旧、老化,照明方式落后只管通电不管控电等增大耗能;施工用水管时常遭遇现场车辆碾压和人为因素造成裂管,有的工人在管网上随意乱接临时用水胶管,用水后随意拆卡造成胶管

裂缝、砂眼漏滴或用水后不拧紧或无人理会形成长流水等。基于以上原材料浪费现象,我项目部推广“四新”、“四节”,如高效节能长寿施工照明灯具、利用Y系列节能电机杜绝耗能大的J系列电动机、节水型闸阀开关、电子水表等,同时建立奖惩制度,对于班组人员为原因导致的灯长明、水长流现象,依情节轻重做出处罚;对于全过程能一直达到项目部要求的班组奖励人民币2000元。

悠悠万事,节约为先,节约不是偷工减料,节约是保证施工质量和安全前提下的增效。合理堆置现场材料,避免和减少二次搬运,严格材料进场验收和领料制度,减少各个环节的损耗,节约采购费用,制订并贯彻节约材料的技术措施,合理使用材料,这些对提高工程质量、降低材料损耗和节约工程成本都起到事半功倍的作用。

(汤海波 李超)



## 杭金衢高速发生危化品运输车泄漏燃烧事故 义乌分公司冒雨抢险获表彰



图为抢险现场

8月18日,杭金衢高速公路一辆运载危险化学品用品的运输车发生泄漏燃烧事故,险情发生后,义乌分公司第一时间组织人员和物资积极参与事故抢险,为事故的解决打下了坚实的基础,受到了义乌市相关部门的表彰和社会各界的好评。

8月18日凌晨5时许,义乌分公司总经理何和平接到当地质安站领导的紧急电话通知,杭金衢高速公路往杭州方向,离义乌出口5公里处,一辆满载“保险粉”的半挂车泄漏并起火,释放有毒气体,要求义乌分公司参与抢险,在上溪高速路口停车场内做一个砖砌的20m×20m×1m高的水池,用来稀释保险粉。险情就是命令,何和平经理马上安排义乌分公司和西苑小区项目部全力参与抢险,第一时间拿出抢险方案,组织人员、物资和机械积极参与抢险,项目部及时安排班组长组织工人,联系砖、

砂、水泥等材料运往场地,共组织了近50名工人,用了15000多块砖,20多立方米砂,8吨水泥赶往抢险现场,并冒着大雨花了近4个小时做好了砖砌水池。考虑到刚做好的砖砌体不能盛水,项目部提出砖砌体内侧用粘土作护壁,砖砌体外侧用袋装水泥作重力挡墙的方案,并被采纳,成功让水池在第一时间用于救灾。当天下午2点,事故车辆到达现场,并成功稀释了所载的保险粉,避免了一场危险化学品污染事故。

这次抢险充分展现了恒尊集团的技术实力和高度的社会责任感,提高了集团在义乌市场的美誉度和知名度,树立了良好的品牌形象。8月21日建设局还召开了专题会议,建设局毛局长和傅书记对我义乌分公司和西苑小区项目部这次积极参与抢险工作进行了表彰。

(义乌分公司 谭石忠)

## 浙江兴业集团有限公司副总经理 陈海平一行来我公司走访交流

10月16日,浙江兴业集团公司党委副书记副总经理、陈海平一行来到集团公司总部走访交流。集团公司总裁陈跃康、副总裁史永华、党委副书记周红迅、总裁助理胡盛杰、王莹莹,参加了交流座谈会。会上陈海平对我公司一贯重视党组织工作的优良传统赞不绝口,对恒尊历经40余年的发展历程表示了由衷的仰慕。陈海平表示,作为各自行业内的领军企业,在当前的经济形势下,恒尊集团和兴业集团有必要进一步加强合作交流,共同为群岛新区的建设发展出力。值得一提的是,陈海平认为兴业集团即将进行整体搬迁,而恒尊集团则已经顺利的完成了总部搬迁和公司更名的艰巨工作,其宝贵经验尤其值得学习借鉴。(集团综管部)



## 十四冶建设集团云南第六建筑工程有限公司一行来我公司走访交流



11月7日早上,十四冶建设集团云南第六建筑工程有限公司(以下简称云南六建)总经理程显工一行来我公司走访交流。在座谈会上,程显工表示,云南六建作为一家成立不久的混合所有制企业,无论从发展模式还是企业自身的内部建设,都需要借鉴恒尊这样的老牌民企。公司领导陈跃康、奚洪波、胡盛杰、王莹莹出席了此次座谈会。(集团综管部)

## 图片新闻



9月25日,普陀区第六届乒乓球比赛于在区工人文化宫拉开帷幕,公司工会组织了6名选手的代表队参加比赛,同东港集团代表队、交通局代表队、水产城代表队等同台竞技、交流技术和增进友谊。近年来,集团高度重视企业文化和文体活动开展,党工团联袂互动,在广泛收集和了解团员青年爱好的基础上,通

过篮球赛、乒乓球比赛、才艺展、卡拉OK等活动的举办,进一步扩大各类爱好人员的规模。在上述基础上,逐步成立各类青年社团,整合青年力量,不断打造活力四射的青年队伍。

图为乒乓球比赛现场,恒尊集团代表队和东港集团代表队选手同台竞技。(党政办 杨文君)

## 恒尊城市里第二批次升级户型即将盛大开盘

恒尊·城市里由实力名企恒尊集团携手邦泰置业联合出品。项目总建筑面积约13万方,地处东港核心区域,北靠区政府,南邻欧尚超市,东依海滨公园,与普陀山隔海相望,西近凯虹广场、海景时代广场。得天独厚的区域位置,多元、畅通、便捷的交通网络,畅享城市核心品质生活。

首批93、122、143m<sup>2</sup>超性价比高层景观房火爆热销中!接下来更有60、70、89、99、120、160等多款经典户型即将面世,错落有致的户型设计,更大自由、更多空间、真正私密。

坐在窗前,远眺普陀观音,近观海滨美

景,仰视夜空明月、星辰,俯瞰河畔庭院,动静皆风景!都市繁华,赏悦一生一世。



# 恒尊地产直升机看房 热动全城

不管是《壮志凌云》中的汤姆克鲁斯,还是《冲上云霄》里飒爽英姿的张智霖,无一不让你蠢蠢欲动,想体验一次不同于日常航班的空中之旅,只可惜,一直没有机会,现在,机会来了!恒尊地产直升机体验活动即将启幕,邀你来试乘!

作为东港中心实力大盘,恒尊·城市里自入世以来,迅速掀起抢房热潮,第二批房源即将盛大开盘,为回馈新老客户,恒尊地产直升机体验活动震撼起航,报名活动持续升温,届时,幸运者将免费乘坐直升机翱翔天空,360度空中立体看房。活动当天,您不仅可以和直升机亲密接触、亲密合影。美女和直升机,必是另一种惊艳!更有意想不到的多种活动,绝对震撼的多种惊喜神秘登场,不High不尽心!

当然,恒尊地产绝对让你此行超值,凡幸运被选中的客户,均可在当天参加直升机试乘活动,体验飞行乐趣,空中鸟瞰项目,既可欣赏国际范的大东港,又可领略恒尊城市里周边中心商业繁华之风采,更可俯览高新区大风光。

不一样的“私人座驾”,不一样的看房体验,不一样的炫酷之旅,尽在恒尊地产。11月16日,请准时登机空中看房,一览大舟山,俯瞰高新区盛境。  
(恒尊地产 余辉)



# 苏园行 古风扬

初次来到这梦中的城市,或说第一次见到这风景俏丽、结构端正、飘扬着古典气息的众多园林时,我不由得迷醉了。曾经也思考过,是什么让我这样魂牵梦绕?现在想来,到底还是那种苏州园林式的生活让我着迷。

苏州历史悠久,是中国首批24个历史文化名城之一。翻阅史书,这美丽的苏州城竟从公元前514年前就存在了。你怎能想象,16-18世纪,在那个昌盛的东方古国,在那个美丽的江南城市,会座落着200余座园林,人们在里面观花草,感叹人生,享受着自由自在的生活。

## 石藏佳景,几度迷醉拙政园

这次旅行的第一站便是拙政园。就在前几天,朋友听说我要来苏州,便极力推荐我要去拙政园看看。今日到此一观,果然不虚此行。拙政园是苏州最为著名的园林之一,占地5公顷,内有远香堂、十八曼陀罗花馆以及三十六鸳鸯馆等等。导游在前路为我们讲解每一个景点的历史以及一些趣事,给我印象最深的就是刚入园里,那矗立在眼前的藏景石,据说它是为了把即将映入眼前的震撼美景暂时藏掖,这倒有一些大合唱前的寂静的意味。继续游行,是一湾池水,岸线曲折,一株株梧桐、古柏扶岸而起,不远处有一棵空心树,在柳阴路曲廊的旁边,树心完全空了但枝叶仍然繁茂,顽强的生命力真是无处不在!池水上横跨这一架木桥,可直通远香堂,我在桥上停下了脚步,拿起了相机,竟发现园中处处的美景在这里似乎可以一览无余。人类总是经不住美好事物的诱惑,何况我是在第一次来到这雍容华贵、优雅大方的仙境,我不禁陶醉其中。同学的身影恍惚间变成了衣装古朴的人,那池边的石桌上正坐着一位饮酒吟诗的人,目光向着水中的游动着的水鸟,忽的这首诗停止了,那文人陷入了沉思,也许是在回忆,也许是在憧憬。思绪又回到现实,我的心底滋生出羡慕的味道,我向往一种生活,没有竞争的压力,没有世事的喧嚣,只要留下宁静、思考。如今来到拙政园,我的梦想竟暂时得到了实现,我是多么不舍离去。

## 山石交错,通幽迷阵狮子林

带着一丝满足和遗憾,我们来到了第二站——狮子林。狮子林是个石园,在审美上接近冬天硬朗的风声。传说园中的每一块太湖石都具狮子状,在离入口不远处,有一个我无法参透的巨石,导游介绍巨石里藏有十只狮子,如果能看到十只狮子,象征着拥有天子之命,我是不相信预测的,但仍对这“石狮”抱有敬畏之心。在导游建议我们自己去狮子林里探索一番之后,我与小伙伴们来到了狮子林的标志景物——假山前,忽然感到一阵头疼,放眼望去,假山里处处都是人,可是寻不到正确的道路与他们碰面,只能你在这边,我在那边,大家互相欢笑着。在假山里,我想起规则的一句话“人道我居城市里,我疑身在万山中。”我觉得用这描述狮子林给人的感觉再好不过了。在假山里穿行着,不时被突然出现头上的小伙伴吓一跳,不时被隔着石层的笑语感动到,这种体验,岂是平时易遇的?突然想到,在几百年前的一天,是不是也有着那么一群孩子,在假山里追追闹闹,欢声笑语?我不知道,那种生活的意蕴不是现代社会的人类可以琢磨的,不同的文化,不同的时代,造就了不同的生活,不同的意识形态,看着大城市里工厂冒出的黑烟,商场里利益的争夺,我迷惑了,科技在进步,人类是在进步吗?如果仅仅有财富便可以满足一个人对生活的要求,我无言以对。但总会有那么一天,我累了,我会选择踏上一片宁静的土地,置身山水,惬意的度过余生,我以为这才是生活的真意,既然是生活,何必让自己那么辛苦?

苏州园林文化给我的不仅是淋漓致致的极致美景,更重要的,是一种难得的生活真意,穿越历史的长河,传承在我心底。苏园的生活是娴静的、幽静的,是蕴藉的,既不喧哗,又不骚动。坐在归程的大巴上,我在满足中尚有一丝失落,仿佛失去了些什么。窗外夕阳已经落下,红色染尽了的天空,似又重现那层层山石、道道木门,从此以后,我知道,在我所处的国度,有那么一个优雅而宁静的地方,等待着我的重归。

苏园行。真意。

(舟山恒尊贸易有限公司 李佳璐)



# “恒尊之夜”专场音乐会献礼教师节



三尺讲台,三寸舌,  
三寸笔,三千桃李;  
十年树木,十载风,十载雨,十万栋梁。

8月27、28日晚,由普陀区教育总工会携手恒尊地产举办为期两天的“恒尊之夜”教师节专场音乐会在普陀保利大剧院隆重举行,普陀区教职工欢聚一堂,共同欣赏了这场视听盛宴。

晚上7点半,大剧院里早已座无虚席,音乐家们以简洁明快的《采槟榔》拉开音乐会序幕,相继为老师们奉献了众多国内外经典曲目,动人的乐音让所有到场人士耳目一新,陶醉不已。

“恒尊之夜”教师节专场音乐会为期两天,是恒尊地产在第三十个教师节来临之际为众位老师倾情奉上的活动,也是恒尊人尊师重道,热心传播社会正能量的体现。2014年,恒尊地产,六盘联动,此次携手上海爵士乐团,通过专场音乐会,努力回馈众多辛勤的园丁、回馈社会,赢得广大教师与社会公众的高度评价。  
(恒尊地产 余辉)

# 浅谈建筑施工项目的信息化管理

近年来建筑物产品形式多样,结构复杂,规模也越来越大,这些特征决定了建筑施工具有生产周期长、资源使用的品种多、用量大、流动性高等特点。而传统的建筑施工项目管理模式中,项目上各种信息的产生、整理、加工、传递到检索和利用,都是以一种较为缓慢和无序的形式在运行,这容易影响信息作用的及时发挥而造成项目管理工作中的延迟和失误。

随着现代工程建设项目规模的不断扩大,施工技术的难度与质量的要求不断提高,致使各部门和单位交互的信息量也不断扩大,信息的交流与传递变得越来越频繁,建筑施工项目管理的复杂程度和难度越来越突出。由此可见,传统的项目管理模式在速度、可靠性以及经济可行性等方面已明显地限制了一些中大型施工企业在市场经济激烈竞争环境中的运行和

可持续发展。

公司领导也是在企业规模日益壮大的形势下预见到了这一点,不惜投入大量人力、财力引进信息化技术,同时考察了省内的一些特级企业,收获了宝贵的经验与信息并将普陀幼儿园项目作为试点,进行试行信息化管理。往后逐步推广到各个建筑施工项目当中去。

如此一来,我们的项目参与人便可利用信息技术提供的便利,减轻项目参与人日常管理工作的负担。有了这样一个机制,使各项目参与人能够更便捷地协同工作。在信息共享的大环境下通过自动地完成某些常规的信息通知,减少了项目参与人之间需要人为信息交流的次数,并保证了信息的传递变得快捷、及时和通畅;提供对合同、进材用料、质量、安全、企业规范标准等全方面的系统管理模块;能及时的督促检

查;与此同时有利对成本的预算、核算和控制,提升了工作效率;从而促进了各项目管理工作的提高。建筑施工项目的全部信息以系统化结构化的方式存储起来后,便于施工数据分析、复用、查阅等。因此,对建筑施工项目实行信息化管理,可以有效地利用更少的资源,更少的费用、更快的速度却能更高效的保证优良的工程质量,获取项目最大的社会和经济效益。

目前我们信息化小组(工程部组员)的工作正处于协助信息化综合项目管理模拟项目测试与完善阶段,预计在10月下旬正式开始综合项目管理,全面对重点工程分阶段录入,届时我们各项目的参与人便能逐步体验信息化技术带来的便捷与实用了。  
(工程部 胡琛)

# 浅谈舍得

从前有个大和尚与小和尚结伴下山去镇上购买寺院一周必需的粮食和生活必需品。去镇上的路有两条:一条是远路,需绕一座大山,趟过一条小溪,来回近一天的路程;一条是近路,只需沿山路下得山来,再过一条大河即可,来回仅需3个时辰左右,不过河上只有一座年久失修的独木桥,不知哪天会桥断人翻。

由于远路太远,大和尚和小和尚平时走的都是近路,毕竟一天一来回,费时费力。他们轻松下得山来,正准备过桥,突然细心的大和尚发现独木桥的前端有一丝断裂的痕迹。他赶紧拉住抬头一路走的小和尚:“慢点,这桥恐怕没法过了,今天我们得舍近求远了。”

小和尚经大和尚的提醒,也看到了桥的断痕,但他甚是迟疑:“舍近求远?我们都

走到这儿了,还要绕大圈么?过了桥可就是镇上,舍弃近路绕远路那还得多远啊?我们还是继续赶路吧,桥或许还能撑得住。”大和尚知道小和尚性格倔强,见他执意要过桥,便不再言语,只是抢道走到了小和尚的前面,并随手捡了块不大的石头在手中。“砰”的一声,腐朽老化的独木桥应声而落,碎入三四丈下湍急的河流中。偌大的独木桥竟经不起大和尚手中的石块的轻轻一敲!小和尚惊得半天说不出话来,继而庆幸自己还没来得及踏上危桥,又暗自为自己的鲁莽无知感到羞愧。在回头的路上,小和尚感激而又疑惑地对大和尚说:“师兄,刚才幸亏你的投石问路,要不然,我可要葬身鱼腹了。你说,我当时咋就那么懵呢?满脑子想到的都是获得,过了桥便是镇上了,绝不能舍弃。压根儿就没想过桥万一真垮

了摔下河怎么办。”大和尚不无深意地说:“舍得舍得,有‘舍’才有‘得’啊。”

我们在工程承建过程中很多时候又何尝不是如此呢?很多工程在未承建前或者在承建过程中就发现建设单位资金链出现了问题,在这种情况下,如果我们项目经理执迷不悟,舍不得放弃,还一味要求公司帮助建设单位垫资,最终建设单位倒了,项目经理自己也亏空,公司也被拖入其中,出现了三输局面;如果我们能适时懂得舍弃,及时止损,为下一个项目留足“弹药”,后续可能会获得更多的收益,也许能实现“三赢”局面。在目前市场形势下,我们更应该学会如何舍弃。

人生也是如此,只有学会在该“舍”时勇敢的舍弃,才能在舍弃中获得更多。  
(市场策划部:郭斌斌)



## 秋冬饮食 需清肠养颜

### 靠吃素来刮油？ NO WAY

步入秋冬季的下半年，按中国人的习俗，少不得一顿又一顿的大吃大喝，吃喝之后，自然是“刮油”的节奏，大多数人都这么想，吃素一阵子，中和一下。这样的做法固然是可行，但专家提醒，想要从无节制、不规律的饮食习惯中恢复过来，食物最好以“清肠”效果好的清淡饮食为主，多吃富含纤维素的蔬菜，多吃新鲜水果，多喝粥和汤水，给肠胃去油减负。但这也并不等同于推荐大家长期吃素，素食一周左右即可，时间过长则易导致蛋白质、维生素B族、锌、铁等矿物质缺乏。建议每天一餐或两餐吃素，尤其是晚餐，更要清淡一些。

### 清肠刮油利器

1. 芹菜：高纤维食物具有防癌抗癌的功效，含铁量较高，对于血管硬化有辅助治疗的作用，芹菜的叶、茎含有挥发性物质，别具芳香，能促进食欲。
2. 黑木耳：可吸附残留在人体消化系统内的杂质，清洁血液，经常食用还可以有效清除体内有毒物质。
3. 海带：含有的褐藻酸能减慢肠道吸收放射性元素的速度，使毒素排出体外，具有预防白血病的作用。
4. 红薯：排毒明星，味甘性温，其含有的葡萄苷成分有着和食物纤维同样的效果，能增强肠道蠕动。
5. 苹果：含有的果胶能避免食物在肠道内腐败产生毒素，半乳糖醛酸有属于排毒，可溶性纤维素能促进排泄。
6. 蜂蜜：含有多种人体所需的氨基酸和维生素，在排除毒素、通便的同时，对预防心血管疾病和神经衰弱症也有一定的作用。
7. 大麦茶：具有平胃止渴，消渴除热，有利于食物消化，较适用于多食糯米类食物而引起的积滞。

### 吃的越粗越好？NO WAY

出来吃素，不少人认为自己吃得太“精细”，节后便自主增加了粗粮和



粗纤维摄入，希望能起到调理肠胃的效果。于是，一日三餐都吃粗粮，结果却适得其反，有些人便秘状况会加重。

其实，原本适当吃一些粗粮对肠胃有一定的好处，但如果突然间大量增加粗粮和不溶性纤维素的摄入，肠胃在短时间内难以适应，反而容易造成消化不良。同时，如果吃过多粗粮而不能补充足够的水量，肠道内的水分会被膳食纤维吸收，反而会加重便秘。不妨多吃一些木耳、菌菇等可溶性膳食纤维食材，再补充膳食纤维的同时，还能丰富餐桌上的食材种类，均衡饮食。

### 秋冬季“节食”“绝食”？ NO WAY

秋冬季着装雍肿，不少爱美的女士摩拳擦掌进入减肥模式，决定来个“节食瘦身”大战。

但凡有点爱美常识的姑娘们都应该明白正确饮食的重要性，“节食”、“绝食”方法万万不可取。俗话说“人是铁饭是钢，一顿不吃饿得慌”，长假过后，都进入了工作中，需要大量的能量来支撑，如果只吃黄瓜、苹果，很有可能导致能量摄入不够，出现头晕、注意力不集中、睡眠不佳等状况。

总的来说，建议大家恢复饮食的多样化，调理饮食要兼顾，肉类要适当摄入，尤其是蛋奶类。可以用杂粮、豆类等煮粥来作为早餐，粥类易于消化，热量低，不会给肠胃增加负担，搭配粗粮、蔬菜水果。蔬菜水果应注重颜色搭配。

### 对抗秋冬季暴食，各类人群对症下药

#### 男性调节重点：饮酒伤前列腺，要补肾纳气

大量饮酒是导致前列腺病发的首要原因。食疗补锌是关键，所以男士不妨多吃海产品、瘦肉、豆类、白瓜子、花生、南瓜子

及芝麻等。  
推荐食疗：杜仲炖腰花

#### 女性调节重点：勤排毒，巧瘦身

通便排毒：吃粗粮和富含纤维素的蔬果，如菠菜、白菜、南瓜，有助于通便。

利尿排毒：常吃黄瓜、莴苣等碱性食物能通便利尿，中和体液的酸性。

出汗排毒：生姜含有姜醇等油性挥发物，可促进排汗和排毒。

吸附排毒：木耳、香菇、海带等能排毒、净化血液。

#### 老人调节重点：去疲劳，降血脂

吃好早餐：早餐最好吃新鲜蔬菜，如生菜、芹菜等，当主食来吃，均衡营养，调理肠胃。

主动喝水：为满足老年人的机体需要，建议老年人每天喝6—8杯水。



也可以在水中加些菊花、金银花、普洱，不但香气宜人，还能促进消化。

多吃碱性食物：节中老年人容易摄入过多的肉类，故节后应吃些清淡和易于消化的食物，如西红柿、萝卜等食材。

降血脂：多吃洋葱、胡萝卜、苹果，对降血脂有不错的效果。

#### 孩子调节重点：护肠胃，勤去火

让孩子吃点甘味食物调节脾胃，如红枣、山药、薏米、莲子、土豆、红薯等，而如有上火症状或容易上火的孩子，不妨试下以下食材为孩子“灭火”：柚子：味甘、酸，性寒，有健胃化食、下气消痰、轻身悦色等功用，能败火。

梨：除清热外，其特点是清润肺系，对肺热咳嗽吐黄痰、咽干而痛的孩子非常适宜食用。

茄子：可清热解暑，给易上火的孩子食用时可采用蒸茄子的方法。

芹菜：去肝火解肺热，容易上火的孩子常食有益。

莴笋：有清热、化痰之功效，适合肺胃有热的孩子食用。

荸荠：汁液丰富，有心烦口渴、口舌生疮、便干尿黄等症的孩子非常适宜食用。

## 用法律手段来控制风险和创造效益

随着房产泡沫的破灭，我们公司的项目引发了一系列的反应，工程款不到位、结算款拖而不结等等一些风险和现象越来越暴露，也越来越多。我们的项目经理对这些突如其来的金融风暴显然抵抗力不够。

为提高项目经理的危机感，增强抵抗风险的能力，从而减少损失创造效益，在2014年9月13日，法务部邀请了杭州西湖律师事务所主任、浙江著名工程和房地产法律专家裘红伟律师来集团公司做《风险控制和效益创造》的法律专题讲座。上午是集团公司领导和相关人员及子、分公司领导参加，下午是集团全体项目经理参加。

裘红伟律师从工程实际出发，针对目前工程上普遍存在的困难用法律知识做了非常实用的讲解，主要归纳如下几点：

一、甲方拖延竣工结算难题：就要利用合同中“以送审价为准”的条款来破解。同时不要丧失工程款优先受偿权时效，在工程竣工或合同解除快6个月时要发函主张工程款保护优先受偿权。

二、关于阴阳合同：司法解释以备案的中标合同为计算依据，浙江省高院还规定，补充协议签订于中标合同之前的，阴阳合同均无效。以补充协议作为结算依据。

三、如何处理甲方拖欠大量进度款问题：一般应暂停施工，并立即提出停工索赔。同时与甲方进行谈判，对甲方的情况进行摸底和评估，再给甲方一次纠正违约的机会，签订补充协议，并利用这次机会提出有利于自己的条件，锁定乙方自己权利。如果甲方情况无根本好转，应通知解除合同，并主张工程款优先受偿权。如果有以物抵债，则涉及复杂的房屋买卖，就要有懂行的律师参与指导了。

四、如何应对开发商的倒闭：签约前对甲方项目要有一个基本的评估，不接受过高的履约保证金要求，不接受过高的垫资要求，发现进度款支付困难，应果断停工，并提出索赔，对没有前途的项目应尽早解除合同，并提出索赔。

五、减少工期违约风险：约定合理工期，约定合理的延期违约金、工期违约金上限，合理组织施工，重视工期索赔。在这里项目经理还应重视施工组织设计编制时的工期安排，应尽量把自己承包范围内的工期安排合理点，把甲方分包的项目工期安排的少点，这样甲方分包单位在约定工期内完不成工程，我们可以把工期违约责任转移给他们。

六、签证难的应对办法：1、设置签收簿，不管事大事小，不管重要不重要、不管是否涉及经济，与甲方往来文件均在签收簿上登记；2、叫监理签收；3、事情来龙去脉清楚的电子邮件；4、需要签证的联系单就要像春雨“随风潜入夜，润物细无声”般有技巧的在平时把它签掉；5、甲方如果实在不肯签，那就用EMS邮寄，不管甲方是否批准，关键是要做到及时提出。

七、租赁合同的签订，一定要注明租赁数量、租赁期限、违约责任，配件保管责任与赔偿标准等关键内容。

八、采购买卖合同条款要清楚了，质量标准要细致明确，违约金约定不要过高，合同主体、收款主体、发票主体要“三位一体”，如果不一致，一定要办理好相关手续。

九、不管是甲方直接分包或指定分包，原则上总包方应拒绝接受，如必须接受，则应签订《三方备忘录》明确：备案分包合同是应甲方要应甲方要求签订用于备案用途，该合同对各方无法律约束力。

多数人有一种误解，认为法律仅是用来控制风险的，故不发生争议，不会求助于法律。其实，项目风险控制和效益创造是一个问题的两个方面，二者相辅相成，唇亡齿寒。风险不能控制，不仅谈不上经济效益，甚至可能导致亏损；另一方面，如果能熟练运用合同和法律，不仅能有效控制风险，同时也会增加经济效益。

(法务部 陈光)

