

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)坚持在发展中保障和改善民生,鼓励共同奋斗创造美好生活,扎实推进共同富裕,完善分配制度,实施就业优先战略,健全社会保障体系,推进健康中国建设。要推动绿色发展、促进人与自然和谐共生,牢固树立和践行绿水青山就是金山银山的理念,站在人与自然和谐共生的高度谋划发展,坚持山水林田湖草沙一体化保护和系统治理,统筹产业结构调整、污染治理、生态保护、应对气候变化,加快发展方式绿色转型,深入推进环境污染防治,提升生态系统多样性、稳定性、持续性,积极稳妥推进碳达峰碳中和。

大会强调,国家安全是民族复兴的根基,社会稳定是国家强盛的前提。必须坚定不移贯彻总体国家安全观,把维护国家安全贯穿党和国家工作各方面全过程,健全国家安全体系,增强维护国家安全能力,提高公共安全治理水平,完善社会治理体系,确保国家安全和稳定。

大会强调,如期实现建军一百年奋斗目标,加快把人民军队建成世界一流军队,是全面建设社会主义现代化国家的战略要求。必须贯彻习近平强军思想,贯彻新时代军事战略方针,坚持党对人民军队的绝对领导,坚持政治建军、改革强军、科技强军、人才强军、依法治军,坚持边斗争、边备战、边建设,坚持机械化信息化智能化融合发展,加快军事理论现代化、军队组织形态现代化、军事人员现代化、武器装备现代化,提高捍卫国家主权、安全、发展利益战略能力,有效履行新时代人民军队使命任务。

大会强调,“一国两制”是中国特色社会主义的伟大创举,是香港、澳门回归后保持长期繁荣稳定的最佳制度安排,必须长期坚持。要全面准确、坚定不移贯彻“一国两制”、“港人治港”、“澳人治澳”、高度自治的方针,坚持依法治港治澳,维护宪法和基本法确定的特别行政区宪制秩序,落实“爱国者治港”、“爱国者

治澳”原则。要坚持一个中国原则和“九二共识”,坚持贯彻新时代党解决台湾问题的总体方略,坚定反“独”促统,牢牢把握两岸关系主导权和主动权,坚定不移推进祖国统一大业。

大会同意报告对国际形势的分析和外交工作的部署,强调中国始终坚持维护世界和平、促进共同发展的外交政策宗旨,致力于推动构建人类命运共同体,坚定奉行独立自主的和平外交政策,始终根据事情本身的是非曲直决定自己的立场和政策,坚持在和平共处五项原则基础上同各国发展友好合作,坚持对外开放的基本国策,坚定奉行互利共赢的开放战略,积极参与全球治理体系改革和建设,推动全球治理朝着更加公正合理的方向发展,愿同世界各国一道弘扬和平、发展、公平、正义、民主、自由的全人类共同价值,共同应对各种全球性挑战。

(未完待续)

集团公司王建峰获市五一劳动奖章



4月27日,致敬五一星耀河洛——洛阳市总工会2023年“五一劳动奖和工人先锋号”发布仪式在洛阳广播电视台一号演播厅召开,集团公司安全管理部经理王建峰同志荣获洛阳市五一劳动奖章。

王建峰主要负责集团公司施工现场安全生产、环境、职业健康、消防管理工作,具有较强的专业技术水平和丰富的安全生产技术管理经验,在工作中能够科学的运用本专业的理论知识和现代化的管理理念指导施工管理,解决施工中遇到的复杂问题和关键安全技术难题。先后为公司现场安全文明施工标准化制定出了“施工现场安全文明施工策划表”,对新开工项目进行现场安

全文明施工及临时设施进行前期策划、规划布置,编制并及时修订了集团公司施工现场安全环境设施规范,制定和完善了公司各项安全管理规章制度和各工种安全操作规程。2006年负责编制了《河南六建施工现场安全、环境设施标准规范》并于2017年进行了修订改版工作。2015年参加了河南省住房和城乡建设厅《建筑施工特种作业人员安全知识考试复习大纲》和2017年《河南省建筑施工施工现场安全资料管理规范》的编制工作。2013年吸取2010年上海静安区“11.5”外架火灾事故教训,研发了《用于高层建筑施工外脚手架临时消防喷淋装置》实用新型专利,并于2015年编制了《用于高层建筑施工外脚手架临时消防喷淋装置安装施工工法》。

每年组织开展安全生产月暨安康杯竞赛活动,编制应急预案演练流程,先后多次承办市住建局建筑行业安全生产月暨安康杯竞赛活动并进行生产安全事故应急演练活动,每年组织一次大型安康杯安全知识竞赛活动。为公司创建国家级“AAA级安全文明施工标准化工地”、“全国建筑业企业创建农民工工业余学校示范项目部”、“省级安全文明工地”、“中州平安杯”等做出了贡献。

个人获“河南省建筑安全先进个人”、市“安全管理先进个人”、省“安康杯”竞赛活动优秀组织者及河南省工程建设杰出安全工程师荣誉称号。(综合办)

集团公司微信公众号荣获“2023年全国建筑业优秀微信公众号”

4月20日-21日,由建筑时报社主办的2023年全国建筑业微信公众号运维经验交流研讨会暨全国建筑业优秀公众号颁奖典礼在南宁举行。来自全国各地建筑业协会、建筑企业的参会代表汇聚一堂,分享交流新媒体运维经验。集团公司微信公众号荣获“2023年全国建筑业优秀微信公众号”。



“安康杯”安全知识每期竞答(381)
381. 施工单位的项目负责人应当由取得相应()的人员担任。
A.技术职称 B.工作年限 C.执业资格 D.行政职务

放飞青春梦想 凝聚奋进力量

——集团公司2023年青年素质拓展训练营开营

4月20日,集团在十六分公司承建的洛阳碧桂园·天澜花园项目施工现场举行了以“放飞青春梦想,凝聚奋进力量”为主题的2023年青年素质拓展训练营开营仪式。来自机关部门和各二级单位的青年员工近80人参加活动。

在开营仪式上,十六分公司经理郭忠胜致词,他首先表达了对团建活动的欢迎和支持,并就分公司年轻团队作为生产经营中坚力量所取得的成绩向大家进行介绍,他表示,青年员工是企业发展的希望和未来,愿大家永远保持积极向上的拼搏精神,为公司发展做出更大贡献。

项目经理吕岳林带领大家观摩施工现场,详细讲解了项目质量标准化实施等情况,并与大家交流施工工作。

集团公司总经理助理张观众围绕企业使命、企业精神及价值观等方面做企业文化宣讲,并就青年个人职业前景规划等方面与大家进行交流;青年员工应该以作为求地位,要明确个人的兴趣、能力以及核心竞争力,以此目标积极工作,融入团队,通过团队协作实现企业与个人的共赢。他激励大家:艰难困苦,玉汝于成;积跬步以至千里。

市政分公司预算员毛艳莉、科技分公司技术负责

人孟浩杰、第十二分公司谢雨伸、第十六分公司主任工程师石迎龙、第四分公司施工员杨涛、西安分公司佛光项目技术负责人刘琰等青年员工代表还就新技术、新工艺在工程建设中应用与大家做了技术分享。

下午,素质拓展训练营开展了一系列精彩纷呈的户外活动,游戏接龙、袋鼠跳、叠杯子、地宫一线牵、狭路相逢等趣味游戏让大家在欢声笑语中体会到团队协作、勇于突破自我的重要作用。

集团公司为优胜队伍颁发了奖品,也为其他参与人员发放了精美纪念品,活动最后,各队队员手绘并放飞风筝表达对河南六建发展腾飞的美好愿景和祝福。



4月20日,公司举办青年素质拓展训练营活动



十六分公司经理郭忠胜致词



项目经理吕岳林带领大家观摩施工现场

消防安全知识

- 一、自觉维护公共消防安全,发现火灾迅速拨打119电话报警,消防队救火不收费。
- 二、发现火灾隐患和消防安全违法行为可拨打96119电话,向当地公安消防部门举报。
- 三、不埋压、圈占、损坏、挪用、遮挡消防设施和器材。
- 四、不携带易燃易爆危险品进入公共场所、乘坐公共交通工具。
- 五、不在严禁烟火的场所和人员密集场所动用明火和吸烟。
- 六、购买合格的烟花爆竹,燃放时遵守安全燃放规定,注意消防安全。
- 七、家庭和单位配备必要的消防器材并掌握正确的使用方法。
- 八、每个家庭都应制定消防安全计划,绘制逃生疏散路线图,及时检查、消除火灾隐患。
- 九、室内装修装饰不宜采用易燃材料。
- 十、正确使用电器设备,不乱接电源线,不超负荷用电,及时更换老化电器设备和线路,外出时要关闭电源开关。
- 十一、正确使用、经常检查燃气设施和用具,发现燃气泄漏,迅速关阀门、开门窗,切勿触动电器开关和使用明火。
- 十二、教育儿童不玩火,将打火机和火柴放在儿童拿不到的地方。
- 十三、不占用、堵塞或封闭安全出口、疏散通道和消防车通道,不设置妨碍消防车通行和火灾扑救的障碍物。
- 十四、不躺在床上或沙发上吸烟,不乱扔烟头。
- 十五、学校和单位定期组织逃生疏散演练。
- 十六、进入公共场所注意观察安全出口和疏散通道,记住疏散方向。
- 十七、遇到火灾时沉着、冷静,迅速正确逃生,不贪恋财物、不乘坐电梯、不盲目跳楼。
- 十八、必须穿过浓烟逃生时,尽量用浸湿的衣物保护头部和身体,捂住口鼻,弯腰低姿前行。
- 十九、身上着火,可就地打滚或用厚重衣物覆盖,压灭火苗。
- 二十、大火封门无法逃生时,用湿毛巾衣物堵门缝,发求救信号等救援。

编印单位:河南六建建筑集团有限公司
地址:洛阳市王城大道48号
电话:63346820
邮编:471009
投稿邮箱:hnjljy@vip.sina.com
发送对象:本企业内部
印刷日期:2023年4月30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4月30日
总第623期
http://www.hnlj.com.cn

河南六建集团

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

HENAN LIU JIAN JI TUAN



河南六建微信公众号(扫码关注)

集团公司获评2022年度洛阳市建筑业优秀企业、优秀企业家

近日,洛阳市建筑业协会为鼓励建筑业企业加强科学管理和科技创新,全面提升经营管理水平,提高企业经济效益、社会效益和综合实力,发挥典型带动和示范引领作用,促进我市建筑业高质量发展,组织评选2022年度洛阳市建筑业“优秀企业”、“优秀企业家”、“优秀项目经理”、“优秀总工程师”活动。

经推荐、初审、审议等程序,共评选出38家优秀企业、19名优秀企业家、13名企业优秀总工、48名企业优秀项目总工、155名企业优秀项目经理予以公布。集团公司获评洛阳市建筑业“优秀企业”,集团公司董事长金跃山获评“优秀企业家”,陈红茹获评“优秀总工程师”,周海亮等14人获评“优秀项目经理”,张鹏飞等28人获评“优秀项目经理”。(综合办)

熔炼品质 塑造团队

——集团公司机关举办迎“五一”登山活动



4月25日至26日,集团公司组织迎“五一”登山活动。



随着出发号令,大家奋勇争先。

为丰富员工的文化生活,锤炼团队合作意识和奋勇争先的精神风貌,进一步提高广大员工的身体素质,4月25日-26日,集团公司机关在万安山山顶公园举行了“熔炼品质 塑造团队”为主题的迎“五一”登山活动,来自各部门近150人参加活动。春日的万安山晴空万里,风和日丽,员工们着装统一、情绪饱满,随着一声出发号令,登山活动正式开始,大家步伐矫健,沿着蜿蜒的山路一路攀登,奋力向

目标冲刺,抵达终点后,大家尽情饱览山顶美景,享受着成功的喜悦,并纷纷拍照留念。通过登山活动,大家感受到了户外运动的魅力,领略了大自然的美好风光,欢声笑语在山间回荡,工作中的紧张和压力得到了尽情释放,也展现了河南六建昂扬奋进的精神风貌。本次活动分两批进行,共产生中、青年组一、二、三名各两人,集团公司领导为取得名次的人员颁奖。(综合办)

2023年度主任工程师工作会议召开

3月28日,集团公司2023年度主任工程师工作会议在五楼会议室召开。会议围绕集团公司会员代表大会制定的年度工作目标和要求,对全年科技创新工作及重点技术管理工作进行部署。总工程师陈红茹、副总工程师连关章、刘五军、王富奎、宋福立、总工程师田建勇、贺瑞锋、二级单位主任工程师、项目技术负责人、技术部相关人员等40余人参加会议。

田建勇首先从工程创优、方案审批、危大工程管理及工地检查等方面对2022年的技术工作整体情况进行总结,



3月28日,集团公司召开主任工程师工作会议。

并对2023年主要技术工作分解安排。宋福立对集团公司数字化转型智慧工地应用推进工作做介绍,并对各分公司当前要推广的智慧工地应用项目进行了工作安排,指出各分公司和项目都要提高认识,通过智慧工地应用增强项目管理科技感,提升企业形象促进生产经营。

会上,三位基层单位的主任工程师围绕技术管理,策划、实施、创新等降本增效的应用及措施等进行了典型发言。科技分公司冯煜、蓝河安公司郭晋辉还就贯彻“以用户为中心”的质量管理理念,如何采取不漏水的技术措施和土建、安装预留预埋常见问题及注意事项等方面,结合工程实际进行了技术分享。

总工程师陈红茹在讲话中指出:技术管理人员要争做优秀的管理者,全方位提升自己;要把握机会、平台,最大限度发挥才能,奋发向上、日有所进;要守正纳新,坚持既有的传统、规范要求的前提下,开拓创新,大胆探索。(技术部)

2023年第一季度安全负责人会议召开

为进一步贯彻落实集团公司全员安全管理的“安全年”工作部署,全面做好2023年度集团公司安全生产工作,4月14日下午,集团公司召开2023年第一季度各二级单位安全负责人会议,公司安全部及司属各二级单位主管安全负责人等40余人参加会议。会议由公司安全部副经理董全红主持。

会前,参会人员共同观看了安全生产警示教育片,通过举一反三的警示教育,使大家深刻认识到时刻抓好安全生产工作不松懈的重要性。

会上,安全部经理王建峰通报了近期全国建筑行业安全生产事故情况,并分析了当前全国安全生产形势,通报了集团公司第一季度安全处罚情况并对2023年安全工作进行了安排部署。

王经理从八个方面对下一季度集团公司安全工作做出安排部署:一、持续推行每季度召开二级单位安全负责人例会制度,明确各岗位安全管理职责,确保集团公司整体安全管理工作的顺利推进;二、持续推行每季度召开二级单位安全负责人例会制度;三、加强施工现场作业人员突发疾病风险的预防管控工作,定期开展健康安全知识教育培训,规避作业人员突发疾病风险;四、继续推行二级单位安全负责人定期检查本单位所属工程项目的管理模式,安全部对各二级单位安全负责人履职情况进行监督检查;五、继续推行现场安全隐患反馈讲评会,提高项目部全体管理人员对施工现场安全隐患的辨识和处置能力,保障施工安全;(下转2版)



先进单位

授予:河南六建建筑集团有限公司
2022年度河南省市政公用行业



4月14日下午,集团公司召开安全负责人会议。

集团公司获得多项省级市政领域奖项

近日,河南省市政公用行业协会在郑州召开了河南省市政公用行业第四届二次理事(扩大)会暨会员代表大会,会上对2022年度工作进行了总结和表彰,集团公司获得多项奖项。

集团公司获评河南省市政公用行业2022年度先进单位,张洪信作业班组被评为先进班组,潘勇被评为先进个人;获评2022年度河南省市政公用工程优秀施工企业、施工质量管理先进企业、施工安全管理先进企业和技术创新先进企业,孙建刚、鹿军红、钟跃辉和范俊杰等四人被评为河南省市政公用工程施工企业优秀项目经理,卢国成、陈柯、孙久召、赵新等四人获得优秀总工程师称号,赵娜、于明乐、于文超和弓敏敏等四人获评施工质量管理先进个人,韩卫锋、张超朋、陈港、彭李松等四人获评施工安全管理先进个人。

省市政协会还表彰了荣获2022年度河南省市政工程“金杯奖”、“优良工程”项目,其中由集团公司市政建设分公司参评的洛阳市机场西路建设工程施工项目三标段和洛阳市王城大道快速路与火车站北广场连接线工程施工第二标段两项工程均获得2022年度河南省市政工程“金杯奖”。

同时,分公司七位同志在“第二届河南省市政公用行业优秀论文”评选活动中分获一、二、三等。

(市政分公司)

集团公司机关举办迎“五一”登山活动剪影



(上接1版)

六、续推行各二级单位安全负责人开展相互交换安全检查的工作模式；七、安全部将于4月17日起至5月底，对集团公司所有在建工程开展为期一个月安全隐患专项大排查活动；八、持续加强推进风险分级管控隐患排查治理工作，公司将对各在建项目双体系工作开展落实情况定期进行考核，并加大通报处罚力度。

会上，安全部还通报了集团公司2023年第一季度各施工现场安全检查情况及各项目双重预防体系信息系统应用情况，传达宣贯了集团公司安全生产目标责任书和企业及相关责任人行政刑事责任法律法规清单内容，并向与会人员讲解了各类安全奖项的申报条件。

(安全部)

开展消防应急演练 筑牢市场安全防线 ——名优建材家居广场开展消防应急演练活动

安全无小事，警钟须长鸣。为进一步增强市场全员消防安全意识，提高消防灭火及应急避险自救能力，共同筑牢安全“防火墙”，4月9日上午9时30分，名优市场上半年的消防应急演练活动在B馆广场拉开了帷幕，市场全体商户及公司员工共400余人参加了这次活动。

为了实施好这次演练，公司制定了详细的消防疏散演练方案，对现场灭火、人员疏散做了详细部署。演练开始前，消防主管赵建国对此次消防演练作了详细地讲解，并介绍了灭火器的使用方法，以及在发生火灾事故后的基本扑救方法、自救自救措施等消防安全基本知识。在灭火器现场练习环节，物业人员现场指导商户和员工，采取正确的步骤进行灭火，真正做到理论与实践相结合。9点40分，随着火警警报的响起，全体人员在区域负责人的指导下用湿毛巾捂住口鼻，弯着身子，快速有序地按照既定的逃生路线撤离到安全区域。市场消防车同时迅速赶到“火灾”现场，消防队员两人一组，熟练地铺设水带水枪、启动消防车增压泵及车载高压水炮对着火点进行集中覆盖式扑



救，火灾得以及时地扑救。该项演练结束后，消防队员又指导现场人员学习掌握灭火器的使用方法，并分组进行实操演练，从而达到规范、安全、迅速地完成每一个灭火步骤。此次演练活动，计划周密，紧张有序，实战性强，圆满达到预期效果。

公司之所以将每年两次的大型消防演练活动，雷打不动地放在上半年的4月9日与下半年的11月9日，



其目的就是要强化市场全体人员的消防安全意识，安全工作没有变通，必须坚持也必须牢记。通过此次演练，进一步提高了市场全体人员应急避险自救能力和应对突发状况的实战能力，对提升相关人员的应急指挥、协调和处置能力起到了积极地推动作用，也为今后高效、有序开展安全工作，创造一个安全、和谐的购物环境，奠定了坚实的基础。

(名优建材家居广场)

洛阳天澜花园项目部获『河南省农林水利交通建设系统优秀班组』

近日，集团公司洛阳天澜花园项目部被河南省农业交通建设工会评为“河南省农林水利交通建设系统优秀班组”。

第十六分公司承建的洛阳天澜花园项目，自2021年6月1日开工以来，项目部团结协作、开拓进取，组织“安康杯”和劳动技能竞赛活动，积极开展岗位练兵和技术比武，形成了比、学、赶、帮、超的良好氛围，各项工作管理有序、推动有力，实现了规范化、制度化、科学化，为企业的健康发展做出了积极的贡献。

项目部深入贯彻管建并举，以建为主、防治结合，以防为主”的理念，工地安装了智慧化设备、冲洗监测设备、砼质量监管设备、喷淋联动设施、出入口车辆抓拍设备、塔机运行监控设备、人名实名制闸机、视频监控设备等智慧化系统平台，在现场主要作业区和风险点设置AI智能监控摄像头和广播，自动对未佩戴安全帽、反光背心、抽烟等违规行为进行监控和喊话提醒，并输入集团公司工程指挥中心实现远程监控和联动；全面加强工程质量安全闭合监管，实时监管、溯源监管，确保质量、安全标准化、智慧工地的有效提升，在现场的综合管理上取得了显著成效。

工程开工伊始，成立了双重预防体系领导小组，制定项目部双重预防体系实施方案和各项管理制度，并结合施工组织设计、工程图纸和外部环境，组织项目管理人员进行风险点排查、辨识、评价，制定了项目作业活动和设备设施风险管控清单，实施分级管控。利用广联达现场分布安全监控及软件分析，根据施工进度、工艺组织、环境变化等情况，对已变化的或新的风险点进行辨识、评估和分级。结合风险分级管控的原则，在现场主要道路、作业区、通道口等醒目位置设置区域安全风险四色图及安全警示牌，工地大门口屏幕显示作业安全风险比较图和安全隐患百分比图；现场重大安全隐患部位悬挂危大工程公示牌、验收牌，安全操作规程、安全交底二维码及应急措施指导牌，以便该区域的负责人时刻掌握相关动态。

现场根据所处施工阶段制定切实可行的隐患排查计划，结合数字管理平台，进行双重预防体系的交底和学习。管理人员每日上传现场安全质量排查问题，落实责任人。问题严重的形成电子整改单，下发到责任人手中，限期进行整改回复，并定期复查，形成闭环管理。通过制定隐患排查计划、定点巡视、进行分部分项工程隐患专项排查整治行动等措施，提高了双重预防体系的运行效率。

天澜花园项目部把工人健康管理作为重点，入场之后建立档案登记入库，利用超声波身高体重血压测试仪、心电图测试仪对工人入场前进行健康检查，确保每个人健康上岗作业。高温天气为作业人员提供绿豆汤，发放藿香正气水、硝酸甘油等防暑物品。每个管理员身上备用急救药品，随时应急处置，实现了以人为本、关爱生命的原则。

在扬尘治理管理方面，严格落实七个100%、两个禁止和湿法作业要求，设置围墙喷淋、雾炮喷淋，施工道路全硬化，配备了洗轮机、雾炮机，洒水车，安装大气污染监控设备，车辆冲洗监测设备、喷淋联动，并根据实时监测数据调整现场扬尘措施，确保扬尘污染得到有效控制。应急救援管理方面，现场设置应急救援物资库，针对高处坠落、物体打击、机械伤害、触电、坍塌、现场火灾、有限空间作业、中毒、防汛等事故编制了专项应急预案，定期组织施工人员进行开展常见伤害类型的应急救援演练，增强安全意识，提高应急救援能力。

现场专门设置了农民工劳动服务保障大厅，办理入场登记、保险签订，厅内设置基本的劳动防护用品，切实保障工人利益。定期对工人开展安全教育，组织安全知识考核，并对安全知识掌握较好的班组及个人进行表彰。开展农民工夜校学习，结合当前建筑行业安全形势及行业新规对工人开展宣传和讲解，使作业人员的安全意识和安全知识水平得到了有效提高。

在洛阳天澜花园项目部举办了洛阳市住建领域2022年“安全生产月”、“安康杯”竞赛活动启动仪式暨质量安全文明施工标准化、扬尘治理、双重预防体系、智慧工地观摩会。项目部全体人员脚踏实地，砥砺前行，为集团公司的发展做出了贡献，为洛阳城市建设贡献了力量。

(十六分公司)

如何改善脑供血不足的情况？不妨常吃4种食物

脑供血不足属于常见的老年脑血管疾病，但是近些年也有年轻化的趋势，由于早期症状不典型，加上大家缺乏对脑供血不足的认识，导致了即使出现了脑供血不足的情况，还不自知。据国家卫生组织统计，我国60岁以上人群中70%有不同程度的脑供血不足。而且纵观近年来的发病数据，还有逐渐年轻化和逐渐高发的趋势。

- 1. 大蒜**
大蒜是我们厨房中比较常见的一种调味品，不但可以直接吃，还能够切成蒜末，用来调味提鲜。大蒜中含有的营养物质相对较为丰富，对于脑供血不足或者是心血管功能不好的人来说，平时经常吃点大蒜，或许可以改善血液浓度过高的情况还能够促进正常的血液循环，减轻心血管负担。
- 2. 木耳**
木耳很常见，但它是一种对血管非常好的食物。木耳当中含有人体所需要的多种营养物质，尤其是它所含的抗氧化剂维生素E、脂溶性膳食纤维，还有高纤维素。这些物质能够辅助肠胃、血管清理掉毒素与垃圾，使血管当中积累的低密度脂蛋白、低密度胆固醇、甘油三酯等排泄出去。血管会变得通透，血液流通正常，脑供血也就会保持正常。
- 3. 茄子**
茄子当中含有大量的维生素B，能够有效的保护一些身体当中的毛细血管。而且还能够防止全身血液循环不畅通，出现的脑供血不足现象。如果想要自身的血管变得更加脆性和通透性增强，一定要多吃茄子。因为能够让身体当中的一些毛细血管保持正常的状态之内，而且弹性也会更好，有利于全身的血液循环。
- 4. 松叶**
平常可以多吃一些嫩松叶，而且最好可以生吃，每天吃上10-20克，这样便能够达到很好的预防效果。或者将采集过来的松叶阴干，然后每天泡上10克，坚持半年以上就能够对这一病情进行缓解。

这是由于松叶中含有类黄酮，它能够抑制血小板聚集，而且还可以减少平滑肌细胞的增生，这样便能进一步去预防血栓的形成。



4月18日-20日，集团公司八分公司组织人员赴河北西柏坡、雄安新区开展了“赓续红色传统 塑造优秀团队”主题团建活动。集团公司副总经理、八分公司党支部书记宋玉洛带队，八分公司党员、优秀员工、各岗位骨干人员、劳务合作单位、材料供应单位、租赁单位等合作代表共50余人共同参加了此次团建活动。

4月19日，全体人员怀着激动的心情来到革命圣地、新中国从这里走来的地方——西柏坡。在西柏坡纪念馆广场，中共五大书记塑像前，大家向革命前辈敬献花篮，党员同志面对党旗重温入党誓词。大家跟随讲解员进入西柏坡纪念馆参观，通过一幅幅照片、一件件实物，系统学习了“召开全国土地会议、指挥三大战役、召开党的七届二中全会、赴京赶考”等西柏坡时期党的伟大实践历史。大家还在中共中央旧址、毛泽东等老一辈革命家旧居、七届二中全会会址、中央军委作战室旧址等处参观，感受党的丰功伟绩。参观西柏坡，这里的一草一木都让人感慨万千，大家也深刻领悟了“谦虚谨慎、艰苦奋斗、实事求是、一心为民”的西柏坡精神内涵。

4月20日，大家又奔赴雄安新区，感受中国现代化建设的节奏。车览雄安新区，只见塔吊如树林般矗立，初生的雄安正在大干快上，到处是一



派欣欣向荣的模样。大家游览了国内最大的城市郊野公园，河北首届绿博会举办地，雄安绿色生态门户——雄安郊野公园。大家印象深刻的是，整个城市设有高楼大厦，到处都是绿色建筑、绿地公园，大家还知道了为建设“绿色智慧城市”“全球创新高地”，云服务、5G、数字孪生、云计算、人工智能、物联网等数字技术已在雄安落地生根，通过参观，大家感受了雄安这座未来之城的独特魅力。

活动期间，分公司两次召开专题会议进行讨论交流。通过参观学习，大家深刻体会到：正是中国共产党的坚定信仰，中国革命才取得了伟大胜利。作为企业，我们也要有坚定的信心，团结一致，企业才能发展好。在当前形势下，广大员工要把握机遇、脚踏实地、认真负责，特别是青年员工要端正态度、勇于担当、敢挑重担。建筑市场面临整合时期，机遇与挑战并存，集团公司会努力逆势而上、攻坚克难，取得新发展。在学习会上，分公司的优秀员工张钢琪、雷改娟、曹勇等同志也结合自己的实际分享交流学习体会。

通过团建活动提振了团队的信心，广大员工也将把西柏坡精神融入到平时的工作中，扎扎实实落实到行动上，坚定信念，百折不挠，以永不懈怠的精神状态在各自的工作岗位上加倍努力工作，为集团公司的发展做出自己应有的贡献！(第八分公司)

十六分公司洛阳碧桂园·天澜花园项目部组织施工各方联合团建活动



2023年4月17日晚，集团公司第十六分公司在洛阳碧桂园·天澜花园项目部举行了甲方、监理方、施工、总承包方和劳务分包方等的

联合团建活动。十六分公司党支部书记、经理郭忠胜在团建活动开始前讲话：“面对现在建筑市场大环境不景气的情况，洛阳天澜花园项目能够顺利、有序的开展工作，离不开甲方和监理方的大力支持，更离不开各劳务单位的积极配合，大家要继续团结一致圆满完成施工任务”。项目部还为参加活动人员精心准备了晚餐，大家举杯共庆，现场萦绕着轻松欢乐的气氛。期间还进行了建筑专业知识有奖问答等，不仅活跃了现场的气氛，更强化了现场施工人员对建筑行业标准和专业技术知识的学习。

(十六分公司)

幼儿园举办春季亲子运动会

2023年4月26日，为培养幼儿对体育运动的兴趣，锻炼幼儿良好的身体素质，让孩子体验到亲子运动的快乐，公司幼儿园举办了疫情后的首届亲子运动会。

春季亲子运动会在小主持人热情洋溢的欢迎词中拉开了序幕。伴随着运动员进行曲，小运动员们精神抖擞，迈着坚定的步伐，自信满满走向赛场。董凯园长对参加本次运动会的家长朋友们表示热烈欢迎，期待通过亲子运动会，能进一步增进孩子和父母之间的情感交流，培养孩子们之间的深厚友谊，增进幼儿园和家长之间的沟通和理解，更好的促进孩子的成长。

升旗仪式庄严肃穆，国旗护卫队的孩子们个个英姿飒爽，小升旗手在庄严雄壮的国歌声中升起五星红旗，全体人员向国旗行注目礼。

中班和大班小朋友分别带来了“花棍操”和“武术操”表演。孩子们步伐整齐，动作舒展，一招一式，虎虎生威。

亲子游戏妙趣横生，精彩纷呈。大家在游戏中奋力追赶，配合默契，游戏场上时时爆发出掌声与笑声，整个运动场瞬间变成了欢乐的海洋。游戏比赛的每

一个项目中都巧妙地融入了跑、跳、钻、爬、平衡等技能，小朋友在运动中不仅发展了动作和体能，也学会了团结协作、不怕困难的精神。孩子们在“悦”享运动的同时，收获健康、自信和勇敢。

六建幼儿园2023年春季亲子运动会在大家放飞象征着美好希望的纸飞机中落下了帷幕。在孩子们童年的记忆里留下了太多的精彩，太多的美好。愿坚强、勇敢、自信、阳光的意志品质植入每一个孩子的心田，愿孩子们在六建幼儿园的大家庭里快乐成长。

(幼儿园)



在工程建设中担当作为

我是河南六建八分公司都会龙园项目的技术员曹勇。

作为一个建筑企业员工，我觉得我是一个幸运儿。从2012年大学毕业后就有幸参与了八分公司达玛格项目的建设，在达玛格项目先后从事了施工员和质量员岗位工作，初学了施工工艺技术、施工工序管理和施工质量控制，为今后的工作打下了坚实的基础。2015年到2017年我参与了洛阳宝龙C地块3#楼项目的建设，在北塔楼做楼栋长，第一次切身感受到了压力和责任。不过，有幸的是，我遇到了王永辉经理，他以自身作责，对工作全身心付出的精神激励着我，去努力做好这个楼栋长。有付出既有回报，当3#楼竣工后，领取小业主初次验房问题反馈单时物业人员的一句话：“三号楼是我工作几年来见过的维修问题最少的楼栋”。一时间让我感到所有的付出和辛酸都不再重要，都是值得的。从我参与施工完成的各项工程过程中，也充分感受到公司大力推广的“以用户为中心”的质量管理理念，及其“建不漏水的房子、建不裂缝的房子、建不沉降的房子、建各项尺寸精确方正的房子、建各项使用功能完善的房子、建具有长远耐久性的房子”六个建造的深刻用意和深远考量。

从2018年到2022年，我又先后参与了公司新乡宝龙东公建建设、支援汝县人民医院建设和万安山医院建设。这是工作积累的几年也是自我提升的几年，在工作生活之余，努力抽出时间学习，先后取得了一级建造师证书和法律法规证书，让自己的能力和知识储备跟得上工作的需要。

2022年，基于宝龙集团的信任和公司的良好口碑，分公司赢得了洛阳都会龙园这个项目。再一次能与尽职尽责的项目经理王永辉、与对生产安全管理和员工生活关心均细致入微的工会主席徐基军，与任劳任怨的雷佳星经理、与对工作和验收一丝不苟的质量员陈敬宏、与公司优秀资料员雷改娟等一大批优秀员工一起工作，真的倍感荣幸，因为他们每个人都有太多值得我努力学习的地方。

当然最要感谢的是河南六建这个平台，常言说，一粒种子，只有深深植根于沃土，才能生机勃勃，而一名员工，只有置身于拼搏进取的企业氛围中，才能蓬勃向上！我非常自豪来到了河南六建八分公司，在公司的培养造就下，在分公司领导的信任和同事们的帮助下，我才能获得今天微薄的业绩。

为了回报领导和同事们对我的信任，为了回报公司对我的培养，我将把这份感谢与感恩化作行动，尽自己最大的努力，将自己的全部智慧与力量奉献给河南六建，勤奋敬业，激情拼搏，在未来的道路上努力做到更好。