

习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育学习专栏

伟大长征精神

1934年10月到1936年10月,中国工农红军红一方面军(又称中央红军)、红二方面军、红四方面军,以无与伦比的英雄气概先后跳横10余省,长驱二万五千里,最终会师甘肃会宁、隆德将台堡(今属宁夏回族自治区),取得长征的伟大胜利。这次远征,历时之长、规模之大员就行程之远、沿途自然环境之恶劣、敌我力量之悬殊,在人类战争史上都是绝无仅有的。鼓舞和激励红军将士的正是伟大的长征精神。对此,这样干习近平总书记指出,伟大长征精神,就是

“把全国人民和中华民族的根本利益看得高于一切,坚定革命的理想和信念,坚信正义事业必然胜利的精神;为了救国救民,不怕任何艰难险阻,不惜付出一切牺牲的精神;坚持独立自主、实事求是,一切从实际出发的精神;顾全大局、严守纪律、紧密团结的精神;紧紧依靠人民群众,同人民群众生死相依、患难与共、艰苦奋斗的精神”。“苦不苦,想想长征二万五”,“长征”已经成为充满奋进力量的代名词,一次次出现在我们党带领人民斗争、建设和改革的实践中。

西柏坡精神

1948年5月至1949年3月,中共中央在地处太行山东麓的河北平山县西柏坡办公。西柏坡,是中国革命的最后—一个农村指挥所,在这里党中央指挥了辽沈战役、淮海战役、平津战役三大战役,召开了著名的党的七届二中全会,描绘了新中国的宏伟蓝图,培育了以“两个务必”为核心的西柏坡精神。西柏坡时期是中国革命走向胜利的里程碑,党所面

临的历史课题是,工作重心从农村转向城市,由领导革命战争转向领导和平建设。孕育于中国革命重要的历史转折关头,西柏坡精神的基本内涵是:谦虚谨慎、艰苦奋斗的精神,敢于斗争、敢于胜利的精神,依靠群众、团结统一的精神。新中国从这里走来,经受过西柏坡精神的洗礼,中国共产党人进京“赶考”,开启治国理政的伟大实践。

延安精神

延安,是中共中央和红军长征的“落脚点”,是民族抗日战争的“出发点”。从1935年到1948年长达13年的岁月里,中共中央和毛泽东在延安领导、指挥了抗日战争和解放战争,形成了马克思列宁主义同中国实际相结合的第一次历史性飞跃的理论成果—毛泽东思想,孕育了光照千秋的延安精神。“坚定正确的政治方向、解放思想实事求是的思想路线、全心全意为人民服务的根本宗旨、自力更生艰苦奋斗的创业精神”构成了延安精神的基本内涵。2020年4月,习近平总书记到陕西考察时强调要坚持不懈用延安精神教育广大党员、干部,用以滋养初心、淬炼灵魂,从中汲取信仰的力量、查找党性的差距、校准前进的方向。

抗美援朝精神

1950年6月25日,朝鲜内战爆发。1950年10月19日,面对世界头号强敌,成立才一年的中华人民共和国不怕鬼、不信邪,为了国家和民族的利益,中国人民志愿军义无反顾地跨过鸭绿江,开启抗美援朝、保家卫国的正义之战。经过两年零九个月艰苦卓绝的战斗,美军从鸭绿江边被打回到三八线,被迫于1953年7月27日在停战协定上签字。中国人民志愿军在极为艰难条件下打破了美军不可战胜的神话,震动了全世界,新中国的国际地位空前提高。在这场异常残酷的战争中,志愿军指战员始终发扬“祖国和人民利益高于一切、为了祖国和民族的尊严而奋不顾身的爱国主义精神,英勇顽强、舍生忘死的革命英雄主义精神,不畏艰难困苦、始终保持高昂士气的革命乐观主义精神,为完成祖国和人民赋予的使命、慷慨奉献自己一切的革命忠诚精神,为了人类和平与正义事业而奋斗的国际主义精神”。这是2020年10月23日习近平总书记纪念中国人民志愿军抗美援朝出国作战70周年大会上的讲话中,对抗美援朝精神作出的明确概括。70多年来,伟大的抗美援朝精神穿越时空,闪耀着正义与和平的光芒。

集团公司开展冬送温暖活动

冬至前夕,集团公司党委副书记、工会主席康延带领有关人员携慰问品来到工程现场,代表集团公司慰问一线员工,开展冬送温暖活动。

寒冬时节,为了表达对工程现场施工人员的关怀,让一线建设者在冬至吃上一顿热乎乎的水饺,公司采购了一批优质的肉类和各种蔬菜,先后来到云湖上郡、玄武门大街、都会龙园、天澜花园等部分市内项目工程现场,看望慰问冒

着严寒正在紧张施工的一线建设者,带去集团公司领导对一线员工的暖心关怀和诚挚问候。

有关人员详细了解了工程建设情况,并叮嘱项目人员做好冬季施工安全及劳动保护工作,高度重视一线员工身心健康和生命安全。现场员工高兴地接过慰问品,对集团公司的关怀表达了衷心感谢,并表示将不辜负公司领导的关爱,鼓足干劲,全力以赴完成建设任务。(工会)



在云湖上郡项目慰问一线员工



在玄武门大街项目送上慰问品



在都会龙园项目,员工们高兴地接过慰问品



将慰问品送到天澜花园项目一线员工手中

“安康杯”安全知识每期竞答(388)

- 388. 施工单位应当将施工现场的办公、生活区与作业区(),并保持安全距离。
A. 集中设置 B. 混合设置
C. 相邻设置 D. 分开设置

秋冬季传染病基本知识

不同的传染病有不同的治疗方法,但基本的预防措施是相通的,我们只要注意预防,就能有效地减少疾病的发生和传播。
预防方法:
1. 每天开窗通风,保持室内空气新鲜,避免穿堂风,以免着凉;经常晒洗衣物及被褥,注意气候变化,随时增减衣服。
2. 不在人口密集、空气污染的场所长时间逗留,如大型超市、快餐店、游乐场所、影剧院等。
3. 勤洗手,并用流动水彻底清洗干净,不用污浊的毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏后)应立即洗手或擦手。
4. 避免与他人共用水杯、餐具、毛巾、牙刷等物品。养成良好的个人卫生习惯。
5. 到医院就诊最好戴口罩,回家后洗手,避免交叉感染。
6. 注意不要过度疲劳,防止感冒,以免抗病力下降;每天要保证足够的睡眠时间。
7. 多喝水,多吃蔬菜水果,增加机体免疫力。合理膳食,增加营养。可以吃板蓝根、醋浸大蒜头等方法预防感冒。
8. 加强体育锻炼,增强体质,每天保证有一小时的户外活动。
9. 当身体不适时要及时就医,在医生的指导下用药。必要时可以接种相应的疫苗。
10. 避免接触传染病病人,尽量不要到传染病流行区去。
11. 如有发现传染病,要及时隔离治疗,以免传染病的蔓延。

汉关风

史青开幕,杨仆将楼船。汉节梅花外,春城海水边。——杜甫

说来惭愧,函谷关西距洛阳20余公里,近在咫尺,倏忽三十余载,竟未到此。之前也几次曾计划写一篇关于函谷关的文章,因闭门造车,又怯于函谷关的历史太过厚重,不敢造次,终于作罢。历史上的函谷关有三处,一是位于灵宝北15公里的王垛村,距三门峡75公里的秦函谷关。另一处名叫魏关,遗址距秦关5公里处,1957年修建三门峡大坝时淹没了,不复存在。来由就是战国时秦惠文王从魏国手中夺取了崤函之地,在此设函谷关。再就是居于新安县的汉函谷关,是汉代洛阳八大关之首。此处也是丝绸之路西出洛阳的一座雄关要塞,军事,经济,文化价值极高。在秦汉两代,乃至更近一些时间,洛阳至西安两京之间,特别是崤山至潼关的这段道路,深险如函,称之为崤函古道,基本是重合于今天的陇海铁路。雄关之处,乃咽喉之地,山势巍峨,车不并行,马不并辔,易守难攻。东汉初,王元说魏器曰:请以一丸泥,东封函谷关,图王不成,其弊犹过。开关函谷壮关中,万谷惊尘向天空。诗,史具在,函谷关的作用寓意极明白。

王寅立秋过后,入了未伏,天高气淡,午间却依旧的闷热,但时有风过,掠过山谷,关楼,关外关内蔚然壮观。我在想,四季风中的函谷关应是如此的美丽吧——春风轻柔,唤醒山涧绿色,夏风热烈,愈见关山之雄,秋风萧瑟,凸显关山之峻,冬风凛冽,又见古道苍桑。诚然,汉关千古有雄风,景色理应如诗如画。说实在的,我是冲着王昌龄的《出塞》中的“秦时明月汉时关”中的关来的。行前有人劝

我说天热,我垣断壁的说啥好看的。谢了,但我决然而行。这句千古名句涉及秦汉两朝,关乎明月雄关,又互文见义,内涵丰富至极。虽然诗中的汉关有说泛指边关,有说秦函谷关,有说玉门关,有说萧关,当然也有说汉函谷关,莫衷一是。但雄关巍巍,古道漫漫,值得瞻仰。秋风里,我伫立盘桓在这两千年雄关残留的关楼上,仰望白云,蓝天,抚摸,叩问,谛听遥远的历史回响,思接千载。仿佛见,鼓角铮鸣,楼船将军横戈马上,出征关外,又仿佛人车迤逦在绵延山间,丝绸,茶叶,粮秣来往不断……

函谷关坐落于秦岭东段,崤山山脉和涧河的河谷之中。雄伟的关楼,厚厚的关墙,为两汉的太平发挥着重要的作用。关隘贯穿南北防线,它控制着黄河漕运,崤函北道,南道等三条路径,进而控制两汉王朝的核心地带——洛函盆地和关中平原,是维护统一的多民族安定繁荣的纽带。
杜甫笔下,能和卫青比肩而论的杨仆自然不是等闲人物。汉武帝时不断对外扩张,有卫青,霍去病打通河西走廊,还有杨仆等征服南越,东越。名将辈出之时,早卫青两年去世的杨仆能独步一时,历史当有一笔。说起千古雄关——函谷关,当然避不开一代名将杨仆。这里有一个“杨仆徙关”的真实典故。杨仆者,何人?杨仆(?—约前108年),在《汉书 武帝纪》有载:西汉楼船将军杨仆,河南宜阳南湾人(后此地划入新安铁门,一说新安人)。武帝时先为御史,后为都尉。(张团超)(未完待续)



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)017号
2024年1月1日
总第631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

HE NAN LIU JIAN JI TUAN

奋楫扬帆再起航 同心勠力谱新篇

集团公司党委书记高云建 董事长金跃山 总经理郭向阳
二〇二四新年致辞

律回春渐,新元肇启。我们风雨兼程,携手并进走过了不平凡的2023年,2024年正迎着曙光朝我们阔步走来。值此辞旧迎新之际,我们谨代表集团公司领导班子,向长期以来关心支持河南六建发展的各级领导和社会各界朋友致以诚挚的谢意!向拼搏奋斗、默默付出的全体员工表达真挚的感谢和新年祝福!

道阻且长,行则将至。回首2023年,是三年疫情防控转段后经济恢复发展的一年,随着经济结构的调整,建筑行业已经从高速发展期进入高质量发展转型期,全产业链竞争、跨产业链竞争、同质化竞争日益激烈。面对行业持续低迷和国内外复杂严峻的发展环境,集团公司积极响应并落实二十大报告“质量强国、数字中国”等要求,秉承“以用户为中心”的质量管理理念,坚定不移地走数字化、智能化、精细化发展道路。这一年,我们承发展、迎挑战,经受了各种考验,以优质的建筑品质回馈社会,获国家优质工程奖三项,其中金奖一项,获省部级以上质量奖十八项,连续获评全国及省建筑业AAA级信用企业,以及省、市建筑业“诚信典型企业”。这些成绩的

取得是集团公司长期坚持质量强企方针、实施品牌兴企战略成果的再次彰显,也是对综合管理水平的充分肯定,必将促进河南六建工程质量和技术创新水平持续提升。

回顾2023年,这一年,集团公司以党的二十大精神为指引,深入开展学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育活动,坚持党建引领,坚持稳中求进,实现了党建工作质量和中心工作质量的双促进、双提升,获评省建协“支部建在项目上 党旗飘在工地上”标杆创建活动先进企业。积极履行社会责任,爱心助力乡村建设,参加“99公益日”累计捐款15万余元;向见义勇为基金会捐款,积极开展助农、助学等公益性活动,展现了企业履责践诺和热心公益事业的担当。

行而不辍,未来可期。2024年,我们要坚定信心,科学研判发展形势,积极应对困难挑战,在不断强化精品意识、成本意识、创新意识的同时,牢固树立合规意识、底线意识,扎实推进各项管理举措,服务生产、防范风险,在管理效能上见真章。要紧扣建

筑业正走在进入以新型工业化变革生产方式,以数字化推动全面转型,以绿色化实现可持续发展的创新发展新时代的主题,把握发展面临的机遇和挑战,从要素驱动发展转向创新驱动发展,加快企业数字化转型。要进一步加强绿色建筑理念的推广与应用,引进先进的建筑技术和设备,加强科技研发力度,推动科技成果转化和应用,通过技术创新,提高产品的服务质量和效率,让公司的品牌具有更强的竞争力。要持续在数字化、绿色建造、智能建造方面探索创新,以建筑精品工程和诚信担当回报社会,促进企业行稳致远、健康发展。

雄关漫道真如铁,踏破关山路犹长。新的一年,我们蓄势待发,用接续奋斗击鼓催征,用实际行动奋楫扬帆。征途如虹,蓝图绘就,心中有目标,脚步有力量,春天终将回馈每一个在冬天里的抱薪者、守業者。春风正宜扬鞭奋蹄,时不我待笃行致远,让我们携手共进,增强信心、铸牢同心,满怀信心和希望,迎接新的挑战与机遇,在继往开来中实现新的跨越,共同创造河南六建新的荣光。

郭向阳同志任集团公司总经理

2023年12月8日,经集团公司九届十一次董事会研究决定,聘任郭向阳同志为集团公司总经理。

洛阳副市长李新红视察玄武门大街工程



2023年12月12日上午,洛阳市副市长李新红等领导到玄武门大街项目视察工作。领导们听取工程建设情况汇报并明确指示,全力以赴,加快工程建设。(市政分公司)

锚定目标 加压奋进 凝心聚力 再谱新篇

——洛阳荣大建材有限公司2023年度总结表彰大会顺利召开



2023年12月30日,洛阳荣大建材有限公司一年一度的总结表彰大会如期召开。河南六建集团党委书记、洛阳荣大建材有限公司董事长高云建出席会议并作重要讲话。会议由公司副总经理王海军主持,公司领导班子及全体员工参加会议。

上午10:00,大会在热烈掌声中拉开了帷幕。会议首先由公司总经理李秀萍代表经营班子作2023年度工作报告,全面系统的总结回顾公司2023年度各项工作,并对2024年的重点工作作出安排部署。报告指出:“受国内经济有效需求不足,市场预期偏弱,以及行业无序竞争等不利因素的影响,市场的经营发展遇到了前所未有的困难。面对严峻的挑战与巨大的压力,在集团公司的坚强领导下,名优人鼓足战胜困难的决心与勇气,坚持不懈的顽强拼搏,使得经营工作保持着基本稳定的向好局面,为公司的经济以及集团公司的稳定发展,做出了我们积极的努力。(下转2版)

巧手成卓越 匠心创非凡

——张北柔性直流电网试验示范工程荣获国家优质工程金奖

近日,2022~2023年度国家优质工程奖获奖名单公布,国家电网有限公司9项工程获2022~2023年度国家优质工程奖。其中,张北柔性直流电网试验示范工程荣获国家优质工程金奖,河南六建承建该工程丰宁换流站项目。

张北柔性直流电网试验示范工程是世界首个风、光、储、输一体化的柔性直流电网,攻克了直流组网技术、关键装备研制“卡脖子”难题,破解了柔性直流电网功率盈余、新能源孤岛接入等技术瓶颈,构建了“大规模新能源——柔性直流电网——交流电网”的新型电力系统形态。土建施工过程中克服了湿陷性黄土、严寒、冻土等一系列施工难题,工程投运后稳定运行,主要技术指标均优于设计值,能量可用率达96.33%。工程助力实现北京冬奥会所有场馆100%绿电供应,推动构建新型电力系统。

由河南六建承建的张北柔性直流电网试验示范工程丰宁换流站位于河北省承德市丰宁满族自治县,工程于2018年4月开工,2019年9月竣工,历时近一年半的施工周期,在施工过程中工程进度方面,因地理位置以及施工条件的特殊,河南六建项目部提前就施工任务的分配、施工进度制定、施工工艺等要求,做出了详细的计划安排,在坚持工程高质量的前提下,加快对施工队伍的培训建设,继而也保证了施工进度。

工程质量方面,始终贯彻落实国家电网

的质量标准,以国网工艺为指导方针,始终坚持“质量高于一切”的思想,确保了项目质量一次创优。工程安全文明施工方面,针对工程项目施工特点,对辨识、评价出的风险值较大的重要危害和重要环境因素,进行重点预防和控制,安全措施具有针对性、有效性、适用性,有力的保证了现场作业人员的安全以及工程建设有序推进。在建设过程中河南六建项目部全体成员克服冬季寒风凛冽、冻土施工作业等困难,克服夏季暴雨频发、高温酷暑等恶劣气候条件,坚持“学在一线、干在一线、练在一线、成长在一线”的四个“一线工作法”,在晴天一身汗、雨天一身泥的现场条件下,抢抓有效施工工期,大家在思想上高度统一,在行动上步伐一致。

“扎根特高压,建功新时代”,在与时间赛跑的过程中,河南六建不断强化施工安全、工程质量、科技创新等管理,时刻注重技术成果形成,及时总结施工技术和经验,一丝不苟、精益求精,一路冰雪霜风、一路披荆斩棘,在所有远赴冀北的六建人齐心协力、众志成城、勇往直前的拼搏下,“千淘万漉虽辛苦,吹尽狂沙始到金”,项目最终取得了电网领导、业主、监理的一致好评,也收获了国家优质工程金奖的荣誉。今后,河南六建将继续贯彻“以用户为中心”的理念,实施“品牌战略”,全力打造更多精品工程,为高质量发展做出更大贡献。(电力分公司)



艰难困苦均不怕 筑造精品献社会 集团公司丰宁换流站项目建设取得丰硕成果



近日,由河南六建等单位共同建设的张北柔性直流电网试验示范工程荣获2022-2023年度国家优质工程金奖,其中集团公司电力分公司承建了张北柔性直流电网试验示范工程丰宁柔性换流站项目,工程建设取得了显著成绩。

张北柔性直流电网试验示范工程作为可再生能源柔性直流电网试验示范工程,是世界首个柔性直流电网工程,是国网冀北电力服务绿色冬奥的“涉奥六大工程”之一,为北京冬奥提供100%绿色电力,其中丰宁换流站主要为调节端,接入抽水蓄能。集团公司作为主要承建单位,负责施工站内GIS钢结构厂房、主变器、防火墙基础及全厂区高标准围墙等区域。

丰宁换流站位于河北省承德市丰宁县黄旗镇石栅子村,全站征用占地共计约17.67公顷,于2018年4月22日开工,当时的丰宁地区正置寒冰未化、风沙肆虐季节,项目又在两山之间风口处,施工环境非常恶劣。

在工程建设之初,集团公司电力分公司抽取精兵强将组成强有力的项目部,每个管理人员各司其职,尽心职守,虽然临时办公区与项目所在地距离较远,大家每天顶着刺骨的寒风进场,每个人口中都说着“干工程的,这点苦算什么”。

项目部根据集团公司与国网公司对进度、技术、安全、质量等方面的严格要求,项目部编写了大量施工方案、交底,有针对性的对管理人员、劳务班组进行培训,做到“人人了解、人人落实”。始终坚持“安全第一、质量至上”的原则,安全和质量两手抓,始终坚持“安全第一”是永恒不变的第一准则的管理目标;始终

坚持对每个进场施工人员三级安全教育培训;始终坚持定期开展安全、质量事故案例警示教育,以提高全体参建人员的安全、质量意识;始终坚持现场交底到位,确保工程质量“零瑕疵”和“零缺陷”。

2018年9月初,根据国网公司统一进度安排,换流变及搬运轨道区域的施工是否能够如期完工对于整个丰宁换流站项目意义重大,换流变及搬运轨道基础施工区域如果不能按期完成,2019年初车辆及大型机械设备就不能在此区域通行,对于项目部2019年主体结构施工会产生重大的影响,为了确保工期进度,项目部果断决定改变原定施工安排,将其他项目人力、物力等资源统一集中调配到丰宁项目,最大限度满足项目部抢工所需。

忙碌的施工现场点缀着山林的白天与黑夜,所有人硬是凭着那股不服输的勇气,用那股迎难而上、迎难而上的精神,端起十二分小心,在建设换流站的道路上,无惧无畏,披荆斩棘。

2018年10月份,丰宁已经进入冬季,面对那数不尽的风沙和刺骨的寒风,管理人员与施工队仍在加班加点推进进度。国庆佳节,项目部全体管理人员及劳务班组克服体力疲倦,仍坚持在生产一线岗位,10月4日,终于迎来了丰宁换流站500KV室外装置构架基础的全部完成。10月17日最终完成长179米、宽14.5米、高14.125米的500KV GIS主体钢结构结构的吊装,验收工作一次完成,误差范围严格把控在3毫米范围内。项目全体人员的辛勤付出,赢得了建设单位、监理单位的好评。

换流变防火墙是丰宁换流站一项重要的单体工程,在施工过程中项目部时

刻注重技术成果形成,及时总结施工技术和经验,只为打造高质量的防火墙而拼搏着。2019年3月30日,防火墙浇筑作业全部完成,但这也意味着另一个考验的开始,混凝土保护层涂刷。为了避免防火墙表面因为外界风沙、紫外线、酸雨等不良因素对防火墙表面造成侵蚀和破坏,因而对表面进行保护性喷涂,使其更加耐久,同时也起到防止污染的作用,也为以后在工程中的建设积累下丰富的实践经验。

丰宁项目的围墙采用高低错台设置,最高处与站内地坪相差35米之多,长达近两千米,因地势原因,围墙施工难度极大,通过业主、监理、施工共同协商确定施工工艺,同时根据当地气候最终确定采用深灰、浅灰真石漆搭配的方案,在项目部施工管理人员的带领下,相关劳务班组也靠着艰苦奋斗、不屈不挠的精神迎难而上,在确保人员安全前提下,截止2019年9月24日,站区最后一块难啃的“硬骨头”——高标准围墙、真石漆施工最终也被顺利攻克。

丰宁换流站于2018年4月开工,截止到2019年9月竣工,历经一年半的时间,河南六建丰宁项目部最终交上了一份完美的答卷,在电网建设领域积累了丰富的施工和管理经验,为以后的工作开展也铺开了道路,同时也赢得了国家电网各级领导的一致好评。

“千淘万漉虽辛苦,吹尽狂沙始到金”,一路走来确不易,河南六建丰宁项目部在丰宁换流站的建设过程中,学习“塞罕坝”精神和“工匠精神”,虽然漫天黄沙、大雨滂沱不断增大着现场施工的难度,这里几乎没有春秋两季,可谓“大漠孤烟直,长河落日圆”,升温如夏,降温如冬,天气就在这两个极端中变化着。每天强烈紫外线的照射让所有参建者的脸上留下了比岁月更深的痕迹,这些特殊的环境好像在不断阻挡我们这些建设者的“驻军”,全体项目管理人员以及施工班组面对这些恶劣环境,丝毫没有撼动他们如期完成工程进度的决心和勇气,任凭狂风黄沙再大,依旧向前大步迈进。随着承建区一个个单体建筑的完成,虽然每个工程人员的脸上越来越皴裂,但这丝毫掩盖不住做为“六建人”的喜悦与自豪!

河南六建坚守“建筑服务社会、品牌赢得顾客、价值成就员工”的核心价值观,坚定不移地推进精品工程建设。持续探索工程质量创新,与客户及行业精英携手并进,共同攻克实际施工中的挑战。同时也敢于探索创新、勇于突破传统施工工艺,与时俱进,只为每个项目追求卓越品质。(电力分公司)



冬季养生知识 起居调养

冬季昼短夜长,天寒地冻,我们应该顺应天时,适当调整作息时间,早睡以养阳气,早起以固阴精。早卧晚起是相对而言。一般认为比平日早睡,晚起半小时就可以,并不是睡得越多越好。在条件允许的情况下,也可以等太阳升起再起床,特别是老年人和有心脑血管疾病的人群,醒后可以躺在床上伸伸懒腰、揉揉胳膊和腿,身体舒展后再起床。

饮食调养

冬季是“冬令进补”的好时机。这个阶段,大家喜欢用一些温补的食物,比如羊肉、山药、板栗、鸡肉等;还有一部分喜欢药物进补,比如膏方。膏方多为甘润滋润补养的药物,服用时感滑润爽口,既能进补,又能治病。有病治病,无病防病,所以现在冬季进补膏方已成为一种时尚。进补的同时要注意,不能一味地进补,平时日常饮食多样化,注意谷、肉、果、菜的合理搭配,辩证施补,缺什么补什么,不宜过食辛辣燥热、肥甘厚腻的食物;适当多吃一些具有补益津液的食物,如百合、梨、萝卜、白菜等,以维持肾中阴阳的平衡。

运动调养

冬季气候寒冷,人体汗孔闭塞,体内的热气散发不出去,很容易生内火;因此很多人会出现流鼻血、口腔溃疡、口唇旁起疱疹、长痘痘等问题,这些都是阳气郁积于体内而生火的表现。所以说,天气虽然越来越冷,但要坚持少量运动。

保健调养

1. 足浴泡脚 脚有“人体第二心脏”之称,但其离心脏位置最远,负担最重,容易引起血液循环问题。平时泡脚应在夜晚临睡前,温度在40-45℃为宜,水要淹没脚踝,时间在10-15分钟,加上红花、艾叶等活血化淤中药更佳。

2. 艾灸 艾灸是用艾叶制成的艾条、艾柱,点燃产生的艾热刺激人体穴位或特定部位,具有温经散寒、活血通络、扶阳固脱、升阳举陷、防病保健的作用,尤其适宜冬季御寒保健。中医养生强调整体性,可灸关元、气海、肾俞、督脉等部位,从整体温经补阳,抵御寒邪,提高人体免疫力,达到养生保健目的。

回顾成果稳步前 展望未来启新篇

第八分公司召开2023年度工作总结会暨2024年发展规划会议



12月30日,八分公司召开年度工作会议



总结工作,规划未来



表彰先进



为先进典型颁奖

为系统地总结过去,规划未来,进一步凝聚全体员工共识,激发工作热情,为新的一年公司的持续稳定发展奠定坚实基础,2023年12月30日上午,集团公司第八分公司在洛阳都会龙园项目召开了2023年度工作总结会暨2024年发展规划会议。集团公司副总经理兼第八分公司经理宋玉洛参会并讲话,分公司各项目负责人、部门负责人及优秀员工代表30余人参加会议,会议由分公司工会主席徐军主持。

在会上,各项目经理和部门经理分别进行了述职。述职不仅展现了大家在过去一年中取得的各项成绩,也客观总结了存在不足和需要改进的地方;工作效率还有待提高,团队协作的默契程度也需要进一步加强,对于目标的执行和贯彻还需更加坚定。同时,还为新一年的工作规划做了解读。

会上,还进行了颁奖活动,为分公司优秀员工颁发了荣誉证书和奖金。

优秀员工代表们在会上分享交流了他们的工作经验和心得体会;介绍了各自在工作业务上的成绩,特别是在团队协作、创新思维、踏实勤奋等方面的具体表现。

项目负责人和主要部门负责人签订了工作责任书,明确了各自岗位中的目标与责任,进一步强化了团队的责任意识和目标执行力。

宋玉洛在讲话中,向每一位员工为公司发展做出的无私奉献表达了由衷的感谢。他肯定了过去一年分公司所取得的成绩,也指出了年初制定目标实现未达预期的不足,针对新一年的发展做了展望和部署。他强调团队合作、创新思维和目标执行力在推动分公司发展中的重要性,鼓励全体员工在建筑业转型升级的关键时期,在新的一年里继续努力拼搏,创造更加优异的业绩,为河南六建持续稳定发展做出更大的贡献。(八分公司)

市应急管理局专家对集团公司工伤预防进行现场调研

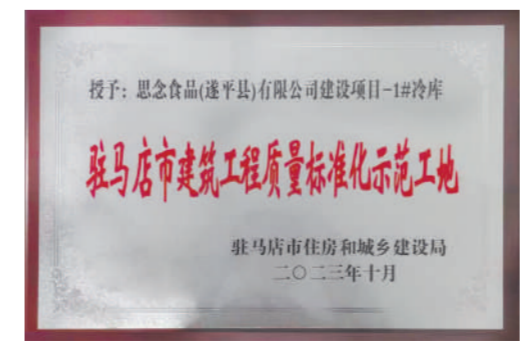


2023年12月19日,受洛阳日报社邀请,市应急管理局专家在集团公司碧桂园澜项目,对集团公司开展工伤预防调研并进行建筑施工安全隐患培训宣传。同时对《建筑法》、《安全法》、《职业病防治法》等相关法条进行了普及。

集团公司人力资源部阙龙兴经理及人力部、安全部相关工作人员、十六分公司碧桂园澜项目部经理吕岳林、现场经理常小川、安全员周占峰等现场主要管理人员和施工队参与了现场调研及培训讲座。(人力部)



思念(遂平县)食品有限公司1#冷库工程 获驻马店市建筑工程质量标准化示范工地



近日,由集团公司第五分公司施工的思念食品(遂平县)有限公司建设项目1#冷库工程获评2023年上半年“驻马店市建筑工程质量标准化示范工地”荣誉。

思念食品(遂平县)有限公司建设项目1#冷库位于河南省驻马店市遂平县希望大道思念食品工业区内。该工程为中型物流建筑,分为分拣区、冷藏区和连廊。分拣区为钢筋混凝土框架结构,共地上2层;冷藏区为单层钢结构,连廊为钢筋混凝土框架结构,共地上3层。建筑面积:16837.27㎡,工程于2022年12月开工建设,2023年9月竣工,2023年10月交付投产。(林万平)

做好2023年度财产清查、工程决(结)算和财务决算的工作

集团公司下发文件要求:

为真实全面反映集团公司2023年度资产状况、财务状况、经营成果,对公司战略与决策的科学性、管理模式与机制的适应性以及内部控制建设与评价的有效性进行回顾与检验,夯实管理基础,积极推动管理提升,根据公司实际情况安排2023年度的财产清查、工程决(结)算及财务决算工作。

关于财产清查:要求对企业拥有各类财产物资以及应收账款、应付债务进行全面核对和清查。其范围只要有:固定资产、实物资产、无形资产、临时设施、货币资金、增值税发票和内部收据、企业担保抵押资产、各类房租、水电费、物业费、应收账款、债权投资及股权投资、资产损失、应付账款、预收账款、合同负债、应付职工薪酬、应付税费的清查,房地产开发部按国家及公司等相关规定及时进行财产清查等。

关于工程结算和工程决算:年度决(结)算是落实项目年度经济指标的重要依据,落实拖欠工程款的重要依据,各单位要重视此项工作。

关于财务决算:财务决算是企业经营成果、经营效益的最终反映。各单位应按规定根据登记完整、核对无误的会计帐簿记录和其他有关资料编制会计报表,做到内容完整、数字真实、计算准确、不得漏报或者任意取舍。

关于领导与组织:年度清产、工程决(结)算工程价格的回收以及年度财务决算工作涉及面广,工作量大,要认真组织、加强领导,各分管领导及二级机构经理是第一责任人,应亲自抓好此项工作,成立“清产、决算领导小组”,具体负责财产清查、工程决算的组织领导工作,按期完成清查和工程决(结)算任务。(财务部)

锚定目标 加压奋进 凝心聚力 再谱新篇

——洛阳荣大建材城有限公司2023年度总结表彰大会顺利召开

(上接1版)市场营销各项管理工作,依然是朝着规范化管理、精细化服务的方向迈进,建立起具有名优特色的管理模式与服务理念,并不断的加以改进与提升。与此同时,还在市场的改造提升与精神文明建设方面,收获了良好的社会效益。会议还对获得2023年度“先进个人”等荣誉的先进员工进行了表彰。

最后,董事长高云建作重要讲话。他首先对获得公司各项荣誉的员工表示祝贺,对公司取得的成绩给予高度赞扬与充分肯定。他指出,2023年是名优不平凡、艰难前行的一年,面对这重重的压力,名优领导班子带领广大员工正视困难,坚定信心,顽强拼搏,依然做出了不平凡的业绩,也为集团公司做出了重要的贡献。2024年是充满希望与挑战的一年,市场的复苏和消费信心的提振仍存在很多不确定因素,行业竞争也还在持续加剧,更需要全体名优人增强忧患意识和责任意识,珍惜工作岗位,积极进取,奋发有为,为企业发展再立新功。

岁序更替,华章日新。我们跨越2023年重重困难,迎来了新的起点、新的挑战、新的机遇。路虽远,行则将至;事虽难,做则必成。我们坚信,在集团公司的坚强领导下,名优人将聚焦公司既定的各项目目标,团结一心、真抓实干、开拓进取、勇于创新,为实现明年各项工作目标,继续做出我们新的更大的贡献!(名优建材家居广场)



2023年12月30日,荣大建材城召开2023年度总结表彰大会。