

# 夏吃桃李杏 宜忌要分清



桃李杏之仁均有食用和药用价值，其中价值高者，首推杏仁。杏仁为高营养食品，其蛋白质、脂肪酸、维生素和微量元素远远超过杏肉，对人体具有良好的保健作用。桃、杏仁主要供药用，皆可活血祛瘀、润肠通便，杏仁兼能利水。

仲夏，桃李满园，黄杏下枝，到处散发着沁人心脾的果香。这些时令水果，醇甘可口，甜美多汁，既能鲜食，又可加工成果干、果脯、果酱、果汁、果酒、罐头，令人大饱口福！



桃有“天下第一果”之美誉，营养丰富，能养容益体、延年增寿，故古时又将桃称为“仙桃”、“寿桃”。李子自古被列为“五果”之首，现代研究，李能促进胃酸和消化液的分泌，有增强胃肠蠕动的功能。杏的营养也不菲，胡萝卜素含量很高，杏脯更高，还有较多的钾、镁、钙。近年研究发现，经常食用杏能提高人体免疫功能。



夏果“三娇”均在我国古代“五果”之列，味道虽美，但食用时要注意宜忌。桃为肺之果，除对肺病患者有益外，还能生津、润肠、活血、消积。但其性温甘酸，多食能生内热，发疮疖，并使人腹胀，且不宜与鳖同食，否则可能引起胃痛。李为肝之果，有清肝热、生津利水的功效，肝病及虚劳骨蒸、消渴患者宜食。但要注意：凡味苦涩或入水漂浮的李子不可食用；李子多食易损伤脾胃，胃酸过多的溃疡病患者不宜多食；食用李子后不宜多饮水，否则易引起腹泻；李子不能与肉内或蜂蜜同食。杏为心之果，有润肺定喘、生津止渴的功效，适用于久咳虚喘、口渴津少、食欲欠佳诸症。但其性温热，多食易致闷热烦心，生痱疖，损胃，故内热者应慎食。

但是，此三仁中均含有苦杏仁甙，水解后可生成氢氰酸，有毒，故非经加工不得食用，亦不可多食，中毒者须立即送医院抢救。另外，孕妇、腹泻者应禁食。

文 / 本刊编辑部摘录自 中国天气网



## 喜报



上海森信建设集团有限公司荣获2016年度全国优秀施工企业。

## 森信建设集团荣获“全国优秀施工企业”

“全国优秀施工企业”表彰工作由中国施工企业管理协会组织实施，由各省市区协会或行政主管部门严格按照推荐条件和所分配名额向中国施工企业管理协会推荐，由中国施工企业管理协会初审后，交各关联协会秘书长会议最终审定。最终获“全国优秀施工企业”荣誉的企业，由中国施工企业管理协会发给证书，并由新闻媒体公布表彰。

文 / 行政办 屈晓刚

## 我司荣获2017年度虹口区“区长质量奖”

2017年7月28日下午，2017年虹口区质量工作会议在区政府一号楼301会议室隆重召开，上海市质量技术监督局总工程师陆敏、虹口区副区长袁泉、虹口区市场监督管理局局长胡伟文、公司董事长王文其等领导出席。会上，我司被授予“2017年度虹口区区长质量奖”（组织奖）。

“区长质量奖”（组织奖）是虹口区属企业质量最高奖，授予已施行卓越绩效管理，有广泛的社会知名度与影响力，质量管理水平在本区同行业内具有标杆示范作用的先进企业。区长质量奖每年根据企业申报情况开展，首先对书面材料进行初审，通过后进入现场评审，再经过专家的审核，最终由评审委员会推荐一家企业报区政府审定，确定获奖企业。

我司荣获此项殊荣是各级领导对森信建设集团近年来推行卓越绩效管理模式所取得成绩的认识和褒奖，更是对我们今后争取更大发展的鞭策和激励。我们将一如既往地全面提升质量管理作为企业发展的立足



之本，将“追求卓越、勇攀高峰”作为企业的的目标，珍惜“区长质量奖”这一崇高荣誉，并以此为契机，积极探索，勇于创新，坚持持续改进，加强“内功”修炼，建设更多精品工程，继续打造具有区域影响力的森信品牌，促进质量管理水平的不断提升，为企业、员工、客户、社会不断创造价值，为虹口区的全面发展增砖添瓦，献策献力。

图/文 / 副总经理 王强



## 森信集团隆重召开2017年中工作会议



7月30日上午8时，集团2017年中工作会议在集团总部隆重召开。集团董事长王文其出席会议并做重要讲话，副董事长、总经理朱璧琨作年中工作报告，集团领导、各部门及项目部负责人、骨干员工代表参加会议。会议由副总经理王海军主持。

会议重点总结了2017年度上半年各项任务目标阶段性完成情况，对照年初目标深入剖析存

在的差距并提出改进要求，重点部署了下半年集团主要工作，并就集团安全生产工作进行了总结暨部署。

会议指出，2017年是集团发展规划纲要实施的第二年，面对复杂多变的外部环境，在董事长的领导下，集团上下围绕任务目标，通过加强管理、强化执行，稳步推进各项举措，各项工作取得了新进展新成效，为完成全年任务目标打下



了良好基础。成绩来之不易，任务仍然艰巨。王文其董事长在肯定上半年成绩的同时，从集团持续、健康发展的高度，对下半年工作提出了明确要求，一是要积极应对市场挑战，深刻把握市场规律，加大市场开拓力度；二是要真正落实安全责任，从严执行管理要求，全员做好安全生产；三是要切实

加强人员招聘，做好培训培养工作，保障集团

发展需要，四是要深入执行结算要求，改善招标采购工作，服务项目实现效益。会议号召，“压力能助信心、自信才有精彩，努力使人充实、勤奋方有收获，人生充满期待，梦想连接未来”，集团上下要坚持不懈、加倍努力，全面完成集团年初部署的各项工作。

文 / 总裁助理 冯勇  
图 / 集团办公室 杨春月

## 森信你的后盾

如果你是小草，森信是你的地  
如果你是小鸟，森信是你的天空  
如果你是一条鱼，森信就是你的大海  
如果你是一匹狼，森信就是你展示才华的战场  
森信是你和社会、他人沟通的桥梁  
森信是你展示才能的平台  
森信是你美好家庭的后盾  
森信是你的竞技场、练兵场、大学校  
森信是你提升身价的增值器  
森信是你生命的港湾  
森信是你身心的臂膀  
森信是你社会上的发言权  
森信有你而多彩  
你因为森信而骄傲！

文 / 上外项目部 田砚荣



## 董事长王文其携全体董事 祝员工生日快乐

- 8月23日 农历七月初二  
寿星：俞志和  
祝公司蒸蒸日上，家人身体健康！
- 8月23日 农历七月初二  
寿星：曹海华  
祝公司繁荣昌盛，家人平平安安！
- 8月24日 农历七月初三  
寿星：邢淳栋  
祝公司兴旺发达，家人身体健康！
- 8月25日 农历七月初四  
寿星：黄海林  
祝公司兴旺发达！
- 8月26日 农历七月初五  
寿星：刘龙虎  
祝公司蒸蒸日上，家人身体健康！
- 8月30日 农历七月初九  
寿星：刘伟  
祝公司蒸蒸日上！
- 8月30日 农历七月初九  
寿星：田砚祥  
祝公司兴旺发达，全家幸福安康！
- 8月30日 农历七月初九  
寿星：崔俊  
祝公司蒸蒸日上，兴旺发达，家人身体健康！



# 金山统一二期项目举行开工典礼



2017年7月11日下午1点18分，我司总承包承建的上海统一企业饮料食品有限公司建设饮料和方便面生产线项目（二期）工程开工，公司董事长王文其及公司各分管副总等参加了开工典礼。金山二期项目的顺利开工，是公司悉心经营，全心服务业主的结果，它标志着我司与统一企业的战略合作关系将不断深入。

上海统一企业饮料食品有限公司建设饮料和方便面生产线项目（二期）位于上海市金山工业区金桐路1301号，基地东至金桐路、南至规划路、西至金流路、北至阮家港。项目主要由生产车间二、辅助车间五、辅助车间六等组成，总建筑面积约6.2万平方米。

文 / 行政办 屈晓刚  
图 / 副总经理 杨晨



## 金山项目部召开一期总结会议

2017年已然过半，金山统一一期项目正逐栋交付业主，二期项目也即将开工。为了更好地开展金山统一二期项目，金山统一项目部于七月三日召开了项目部例会。本次会议主要是由各岗位管理人员对各自金山一期工作进行总结发言，并阐述各自针对金山二期项目的工作计划，将一期工作中取得的成就、经验和工作中存在的不足之处进行分析总结，避免在二期项目中走弯路，从而更加高效的完成各项工作。

在本次会议中，大家纷纷根据自己在金山一期的工作，认真进行了总结：分析了施工中遇到的技术难题和解决方法，分析了技术管理中心存在的失误，分析了统一模式下和日常现场安全管理、文明施工等各项工作的注意点，分析了现场施工质量管理和检查需要改进的地方，分析了材料质量管理和成本控制的重点，分析了对各分包单位生产管理组织协调等方面。同时，大家也针对二期工程，结合自身岗位职责，制定了自己的工作计划，并讨论了如何将一期的工作经验运用到二期的工作中，并不断改进。

回首金山一期项目，虽然在施工过程中遇到了不少难题，但在全体项目管理人员的共同努力下，克服困难、敢于奉献，靠着“打铁还需自身硬”的项目管理水平，齐心协力，金山一期较为圆满地完成了苛刻的工程进度目标，达到了预期的工程质量目标，获得了多项荣誉奖项，得到了各部门及领导的肯定和赞赏。

回首过去，展望未来，经过2017年上半年的养精蓄锐，金山二期项目工作正逐步展开。通过召开本次项目部会议，提高了大家对项目主要管理岗位关键绩效考核的认知，调动了大家的责任心、自觉性、主人翁意识，从思想上、从实际工作情况出发，全身心地投入到二期项目工作中，给公司和业主一份满意的答卷。

文 / 金山统一项目部 邱斌斌

## 集团首次组织签订一般管理人员考核责任书

近期，按照集团的统一部署，集团各部门、各项目部完成了一般管理人员KPA考核责任书签订工作，这是集团首次与一般管理人员签订考核责任书。

绩效考核工作是集团强化内部管理、确保工作落实的重要抓手，进行全员绩效考核是本年度集团确立的重点工作之一，集团领导高度重视一般管理人员考核责任书签订工作。董事

王文其在有关会议上对加强绩效考核和落实逐级考核工作提出了明确要求，副董事长、总经理朱璠具体部署了签订工作，审定了考核方案。各分管领导参加并见证了签订活动。

此次KPA责任书既贯彻落实了集团及有关部门、项目部年度任务目标，又结合了各岗位具体职责和工作要求，签订范围涵盖了各部门、项目部所有一般管理人员，实现了集团各级管理

人员“全员考核”的要求，真正健全了绩效考核体系。

考核本身不是目的，而是实现目标的手段。接下来，上级主管应以此为抓手，加强工作指导、提供业务支持、进行考核沟通，各级管理人员真正把考核指标摆在案头、放在心上，积极采取措施，保证各项任务目标的达成。

图并文 / 总裁助理 冯勇



# 炎夏战高温慰问送清凉



七月时值盛夏，烈日炎炎，热浪滚滚，上海的气温连日来居高不下。

7月19日下午，董事长王文其视察我司彩虹湾医院项目，慰问工作在一线的工作人员，并送来了多种防暑用品。董事长详细了解了项目的进展情况，亲切询问了一线员工的作息时间和生活情况。叮嘱项目部要做好工人的防暑降温工作，鼓励大家克服高温困难，保质保量保安全的抓好项目建设工作。

董事长要求项目部在高温下要科学、合理地安排好作息时间，应对高温天气，保证身体健康，同时要更加重视安全生产工作，消除各类安全隐患，确保各项工作秩序井然，有条不紊。

同期，受董事长委托，公司领导也陆续赴各项目，开展高温慰问，送去防暑降温物资。

图并文 / 集团办公室 杨春月

## 炎炎夏日送清凉



申城连日高温，又发出高温红色警报。7月21日，公司领导来到曹路项目慰问一线员工，并带来了可乐、营养八宝粥等慰问品。

此次慰问活动，体现了我们森信公司领导对一线职工的关爱之情。叮嘱大家避免在中午高温时间段工作，要保持充沛的精力和良好的精神状态。一线员工们

深受鼓舞，大家纷纷表示一定要把公司领导的指示和要求落实到实际工作中，努力完成各项工作任务。

公司领导的关怀与慰问如一杯绿茶，不仅给一线员工送去了清凉，更激发了我们曹路以及其他兄弟项目的所有员工的工作热情。

图并文 / 曹路项目部 卜凡菊

## 森信集团开展警民共建活动

随着三伏天的到来，上海连续高温，广大交警战高温、斗酷暑，坚守在一线岗位，换来了安全有序的交通环境。

7月17日，工会主席储光亚受董事长王文其委托，赴上海交警高架支队和虹口交警支队，开展了情系交警的慰问活动。储主席代表公司为交警们送去了脉动、冰红茶等慰问品，转达了王文其董事长对一线交警的慰问，感谢他们日复一日奋战在交通一线，为广大市民创造了良好的交通秩序。

图并文 / 工会主席 储光亚



# 深化交流、携手合作、共叙发展

## ——虹口区工商联赴济南商务考察取得圆满成效

“

七月的炎炎夏日，却挡不住虹口区工商联积极为企业寻商机、助推企业走出去发展的脚步。为进一步加强与山东济南工商联的合作交流，由上海市总商会副会长，虹口区工商联（总商会）主席（会长）、上海森信建设集团有限公司王文其董事长，虹口区委统战部副部长、工商联党组书记芦雷带队，组织虹口企业家一行赴山东济南进行项目商务考察和企业交流活动。

”



### 一、深化交流、叙友情共商合作发展

7月3日下午，济南市工商联接待了虹口工商联企业家一行，中共济南市委统战部副部长、工商联党组书记张鹏对上海虹口区企业家到访表示热烈的欢迎。两地工商联进行了亲切友好的座谈，张鹏同志介绍了济南经济和社会发展情况，分享了济南市工商联依托山东省会优势、深化服务企业，帮助企业发展等方面的经验做法。芦雷同志代表虹口企业家一行对济南工商联的热情友好接待表示感谢，并介绍了到访的虹口企业家的基本情况。芦雷同志表示：“虹口区工商联与济南工商联在许多方面优势互补，两地工商联企业已建立了长期合作的关系，工商联将努力为双方企业和会员的交流和合作搭建平台，为两地经济合作和发展提供便利条件，不断延伸合作内涵”。随后在两地企业家的见证下，张鹏同志和芦雷同志代表双方工商联签订了“缔结友好协议书”，虹口工商联主席、森信建设集团董事长王文其董事长代表虹口区工商联向济南市工商联赠送了“携手发展、合作共赢”的纪念牌。参加座谈会有济南工商联副主席王道国、靖淑兰，刘华秘书长等。

### 二、亲切会见、激发企业投资兴业发展的热情

这次虹口工商联企业家济南参访团的到访，得到了济南市委、市政府有关部门的高度重视，7月5日下午，山东省委副书记、济南市委书记王文涛同志，在百忙中亲切接见了到访虹口企业家，与大家一一握手，亲切交谈，王书记仔细询问到访企业经营发展情况，热情介绍了济南经济重点发展领域和投资方向，他说：“目前济南主要经济指标增速明显，济南的‘四个中心’建设成果显著，经济发展模式进一步调整，经济结构也在不断优化，近年来，济南重大项目不断，正在抓紧建设CBD城市，并将成为山东省城市的中心象征，正在城市发展和做大发展实体经济，发展大数据及互联网方面，都需要来自上海企业家的积极参与，上海虹口区地域经济发展优势明显，各种产业、功能、形态得到了协调发展，希望

济南与虹口企业相互学习，加强合作，互利共赢”。参加座谈交流的上海新沪商集团袁立董事长、上海荣振集团董事长何忠孝、上海北孚集团董事长秦少秋、上海小马创业村和铂泉资本创始人马俊杰总经理、上海东武塑料模具有限公司陈斌董事长等企业家，分别汇报了其公司参与济南投资和与济南企业开展合作的情况。王文涛书记详细听取每位虹口企业家的情况介绍，并嘱咐一同参与座谈的济南市委办公厅和济南市协作交流办公室的有关领导关心虹口企业投资项目的后续工作，为虹口企业在济南投资发展做好服务工作。虹口区工商联主席，上海森信建设集团有限公司董事长王文其代表虹口工商联和到访企业家，对王文涛书记在百忙中接见虹口企业家济南一行表示衷心感谢，王文其主席表示：“济南的经济发展生机勃勃，我们这次来济南学习考察，得到了济南市委领导的高度重视和亲切接见，大家心情十分激动，也进一步坚定了开展合作交流的自信，坚定了企业投资济南的决心，同时真诚地邀请济南企业家来虹口参观考察，虹口工商联将把握历史发展带来的大好机遇，为两地企业投资发展创造良好条件”。参加座谈的还有济南市委副书记、市长、市委办公厅李光忠主任、市委统战部副部长、济南工商联党组书记张鹏等济南有关部门领导。

### 三、加强合作、开创两地企业携手并进新格局

考察期间，虹口企业家参访团一行在济南工商联张鹏书记等人的陪同下，来到虹口工商联会员企业上海企弘科技发展有限公司的合作方，山东省著名企业玫德集团有限公司参观考察，与玫德集团董事长孔令磊等公司高层人员进行深入友好的座谈交流，集团董事长孔令磊介绍了玫德集团的主体业务和发展情况。玫德集团始建于1961年，是集生产、供应管道流体配件和电力金具铸锻件为一体的大型企业集团，产品应用于水、油、气、电力输送多个民用及工业领域。目前产品畅销全球130多个国家，孔令磊董事长还介绍了公司高新科技获得的成就，企业文化理念和承担社会责任等方面的情况。座谈中双方企业家不时互动交流，随后在友好气氛中，

上海企弘科技有限公司孙荣华董事长与山东玫德集团孔令磊副董事长签订了《玫德-企弘战略合作框架协议》，双方表示将携手发展，互惠互利，为两地经济发展做出贡献。在孔令磊的陪同下，虹口企业家参观了公司的生产线和产业科技园。虹口工商联企业家还来到济南农高区玫瑰花种植培育基地，实地查看了解太空玫瑰花种植培育情况。参观考察了玫瑰花茶的制作工艺流程。随后大家来到山东福聚集团参观考察，详细了解阿胶的制作过程，对中国的传统滋补食品制作有了进一步的了解和认识。

### 四、精准对接、谋求企业项目合作的持续发展

在济南考察活动中，虹口区委统战部副部长、工商联党组书记芦雷，要求企业结合自身的特点，精准对接合作项目，在济南和虹口工商联的牵线搭桥下两地企业互动踊跃。上海北孚集团与上海企弘科技有限公司所经营的业务既有相同之处，又有各自的技术特点优势，两家企业在考察中达成合作意向，并利用早餐时间，邀请济南工商联企业山东万斯达建筑科技股份有限公司企业负责人前来洽谈业务对接，从中了解装配式建筑预制生产在济南发展的情况，三家企业共商开展合作的切入点和共同点。在济南工商联张鹏书记的牵线下，上海小马村创始人马俊杰来到济南高新区管委会，与管委会有关领导交流，表达落地一支大数据产业基金的想法，得到了济南高新区有关领导的支持，据了解，目前由小马村起草的《关于在济南设立大数据产业基金方案》已分别递交济南市政府相关部门。此外，上海狮城怡安物业有限公司徐新董事长在参访了铂泉资本参与投资的大数据企业“快发云”公司后，爱一行，立足本职。钻研业务，使自己的管理水平上一个台阶。

这次虹口工商联济南商务考察之行，时间虽然短暂，但取得了积极的成效，得到了一行企业家的积极参与和较好肯定，虹口工商联将继续跟踪和关注企业在济南项目的落地情况，为进一步助推虹口企业发展做出努力。

文 / 虹口区工商联

# 金山统一饮料生产线项目参加全国建设工程项目管理成果发布

全国建设工程项目管理成果发布活动是创新工程项目管理的重要形式，自2005年创办以来，已经连续举办十一届，逐步得到了行业的认可。积极贯彻实施了党中央提出的创新驱动发展战略，总结和宣传近年来我国建筑业企业在开展工程项目管理工作中的新经验、新趋势，进一步把工程项目管理理论和实践应用创新推向更高水平。



2017年7月13日~15日，我司金山统一饮料生产线项目参加了由中国建筑业协会工程项目管理专业委员会在安徽合肥举办的第十二届全国建设工程项目管理成果发布会。会前开幕式上，中国建筑业协会副会长兼秘书长吴涛出席会议并作总结讲话。安徽省建筑协会会长、安徽省建工集团党委书记、董事长赵时运，安徽省建筑业协会副会长、中铁四局集团总经理王传霖分别致辞，向参加会议的评审专家、有关行业协会、企业负责人表达了欢迎和感谢。会议期间聆听了中国建筑等其他优秀企业的优秀

项目的成果发布，学习其中精细的项目管理经验，创新的技术实施措施，独有的项目发展特色；同时也展现了我司金山统一饮料生产线项目的管理经验和项目成效。会后各发布小组组长对本次发布进行了总结，肯定了此次发布会的成绩，并从项目策划、成果层次、项目成效以及管理经验体现上对全体发布成员进行点评。

本次发布会上中国建筑业协会副会长兼秘书长吴涛指出全国建设工程优秀项目管理成果发布会的举办，为广大企业和项目管理工作



搭建了一个学习交流、切磋借鉴、共享成果的舞台，对促进我国工程项目管理水平的提升发挥了重要作用。同时，他还结合当前建筑业面临的新常态，就工程项目管理的发展提出四点新要求。一是管理创新，要围绕EPC工程总承包进行探索与实践，实现工程项目专业化精细化管理。二是劳务创新，实现劳务队伍转型升级，培育具有工匠精神的工业化劳动企业。三是装配式建筑项目创新，走“建筑设计标准化、部品生产工厂化、现场施工装配化、结构装修一体化、过程管理信息化”的新型建筑产

业化之路。四是生产建设创新，在组织施工管理、资源优化配置等方面进行颠覆性改革，提升企业效益。

最后，会议与会人员分享了国办发〔2017〕19号文件《关于促进建筑业持续健康发展的意见》的精神，要保持建筑行业持续平稳的发展态势，巩固建筑业在国民经济中的地位 and 占比，进一步净化规范市场管理。希望与会企业能够积极应对市场变化，紧随“一带一路”发展战略，强化自身，扬帆出海。

图文 / 金山统一项目部 吴桂庭

# 安全生产应长期坚持，常抓不懈

六月份已经过去，第十六个全国“安全生产月”活动也已经过去，但“全面落实企业安全生产主体责任”不会结束，仍应持续下去。永远坚守“发展决不能以牺牲安全为代价这条不可逾越的红线”是项目管理永远的指标。

质量是企业的生命，安全是企业每个员工的生命。因此我们必须牢记“安全在心中，质量在手中”。每个员工都要从我做起，从小事做起。强化安全责任，提高安全意识，学习安全知识，熟悉安全规程，掌握安全技能，杜绝侥幸、麻痹的不安全心理。

安全工作来不得半点虚浮，要真正做到。工作不管千头万绪，安全始终是项目管理的重心和着力点。安全要“做细”而不能“做戏”。“做细”就是要眼睛盯住安全工作的“死角”脑子里想的是防范措施的“盲区”，重视的是彻底清除安全隐患。因此安全管理要敢于直面不足，敢于揭丑疤，敢抓敢管，做到有目标有落实，从大处着眼，细处入手，工作中用全心，尽全力，敢担责任，勇于承受压力，克服办事拖拉、得过且过的不良作风，专心细致，做一行，爱一行，立足本职。钻研业务，使自己的管理水平上一个台阶。

每个员工在保障安全生产过程中，一定要认真学习国家安全生产政策，法律法规和单位的规章制度，按照安全生产规程进行操作。努力提高安全生产技术水平，增强安全生产操作能力，熟悉自身岗位的安全

生产规程，具备岗位安全技术基础，熟练的操作技能和正确的安全意识。严格执行安全生产责任制，工艺流程和安全生产规程。不违章操作，不马虎应付，及时发现和反映处理安全生产隐患。及时采取措施，配合相关人员消除安全隐患。对违章指挥，违章操作要规劝，报告，坚决抵制，树立正确的安全意识。为家庭，为自己，为单位尽一份确保安全生产之力。

违章操作，违章指挥的后果，正如王铭豪总裁在微信平台展示的一样，“两改一归”，“老婆改嫁，孩子归谁，财产归别人”。也和我们工地经常讲的粗话“别人睡你老婆，打你的孩子，用你的钱财”一样。安全生产，来不得半点马虎。

“安全重于泰山，生命高于一切。”人的生命只有一次，生命就像蜡烛，你不珍惜，它就会熄灭。鲜活的生命，因安全事故而悄然逝去。和谐的家庭，因安全事故而破裂。兴旺的企业，因安全事故而濒临破产。我们不能无动于衷，安全是民生大事，它联系着千家万户的欢乐。必须警钟长鸣，常抓不懈。要居安思危，宁防十次空，不防一次松，持续抓好隐患排查和风险管控，强化安全预防工作，牢牢把握安全生产的主动权。抓好安全是对生命的责任，是对生命的关爱，也是对生命的尊重。抓好安全工作是项目管理的共同责任。抓好安全工作需要你我，更需要项目参与者共同努力。

文 / 上外项目部 田砚荣 徐健

# 彩虹湾医院及时开展夏季高温施工安全教育

上海7月21日发出今夏首个高温红色预警信号。14时许，申城气温高达40.9摄氏度，打破徐家汇气象观测站145年纪录。在所有人对毒辣的太阳避之不及的时候，工地上的工人们仍在一线“战高温”。为了使工人们对于夏季施工中容易存在的问题以及防控的重点有一定的了解，提高安全意识；同时也为了让参建人员掌握中暑的预防和基本急救知识，7月23日上午彩虹湾医院项目部紧急召开了安全教育会议。

项目生产经理卢佳华主持会议，卢经理首先分析了夏季施工的特点，要求所有班组负责人合理安排作业时间，在保证工人身体健康的前提下合理施工，不能因为赶进度，要求工人超负荷作业。其次要求所有工人掌握中暑救援的基本措施，不能在自身或者他人出现中暑情况时，不知所措、手忙脚乱，从而耽误了

救援时间。会中由项目安全员夏洋对中暑的预防和急救知识进行了普及，并详细介绍工人中暑后，应迅速将中暑者转移至阴凉通风处休息，使其平卧，头部抬高，解开衣扣，饮用凉开水，不可以饮用冰水。如果比较严重，应立即送往医院急救。最后项目安全部门要求所有班组负责人在安排工人作业时，至少两人一组，可以及时发现并救援，避免一人中暑而其他人不知道，从而严重耽误救援。并强调虽然天气炎热，安全帽不透气，戴着比较闷热，但是也不能放松安全意识，不戴安全帽、或者不系帽带作业。

会议最后，由劳务班组负责人对这个夏季施工中安全、质量进行了进一步的安排以及对工人施工中注意事项做了进一步的严格要求。

图文 / 彩虹湾医院项目部 冯淑宝



## 住宅类项目技术总结

唐镇项目目前已完成竣工验收，进入竣工决算收尾阶段。完整的一个项目经历，其中的得失成败，不管对于个人还是公司来说都将有所收获。

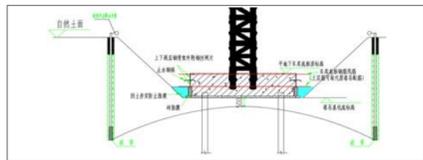
唐镇项目作为一个单体多、体量大的住宅小区，基本涵盖了住宅类项目的一系列特征。从整体大体积地下室车库到12栋高层住宅，从外立面整体干挂石材到室内高标准精装修，基本能够反映出住宅项目的一些通用的技术控制内容。下面我从几个方面总结出住宅类项目的一些技术收获。

## 1、桩基、围护及地下工程

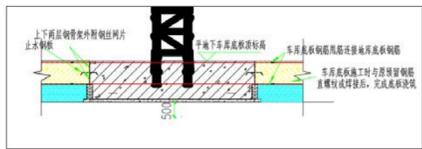
**总结：**本项目桩基形式为主楼PHC管桩、灌注桩，地下室车库抗拔方桩。围护形式为水泥土搅拌桩。由于基坑深度普遍5m左右，地下工程技术难度不高，因此这一方面我就不多赘言。着重总结一点土方开挖顺序应大体按照先主楼后地库的开挖顺序，若整体地下室则挖土分块应按后浇带划分，若连通道形式地下室车库则按主楼单体划分挖土区块。

## 2、塔吊布置

**总结：**1、塔吊布置按照常规附着于主楼，附墙与主楼夹角60度，安装时一定要注意结合拆除工况考虑大臂朝向。2、塔吊与主楼间距须同步考虑人货梯平台位置宽度，防止间距过小平台无法通行，一般离外墙间距保证2500mm左右。3、由于住宅类项目基坑不深，成本考虑不一致使用格构柱基础，采用普通塔吊基础布置与车库底板标高一致，同时还能节约所在区域钢筋、混凝土。如下图所示：



塔吊基础单独开挖工况



与基础底板相连工况

## 3、脚手架

**总结：**住宅项目基本采用落地脚手架和悬挑脚手架相结合的形式，除了结合楼层高度设计几组悬挑脚手架外，尽可能设计2层楼面起挑架（应结合主楼高度，不绝对），以便规避下部落地脚手架因室外总体回土反复搭拆，也能节约下部落地脚手架搭设费用。

## 4、人货梯

**总结：**人货梯位置尽可能设置在阳台部位，或者最后容易收头的部位，尽可能避免留洞口，不然最后收头工作量太大。

## 5、结构净高、净空尺寸控制

**总结：**1、室内净空尺寸控制是住宅项目控制的重点，结构中墙板垂直度、顶板标高等如能控制较好，对减少后期装饰刷漆量、节约粉刷材料有很大影响。因此对于结构支模须全数测量墙垂直度、顶板模板标高，整改后方可浇筑混凝土，不仅有利于成型外观，更能大大减轻后期结构验收、实测时很多不必要的麻烦。同时考虑净高控制，可每层顶板支模抬高5mm，以利于初装饰地坪施工。2、外墙垂直度控制也是结构尺寸控制的重点，不仅直接影响外立面观感，同时外立面洞口尺寸垂直度直接影响到门窗工程安装，因此过程中考虑外立面挂垂直线控制支模垂直度，能大大节约外立面粉刷量。

## 6、防渗漏控制

**总结：**住宅防渗漏控制是整个项目的重中之重，做好渗漏控制能为整个项目节约大量的人力、物力、财力。1、底板渗漏控制是最难控制的区域，由于垫层上防水施工质量难以保障，所以主要依靠的是结构自防水能力，因此需加强底板混凝土材料控制（抗渗试块现场取样不得作假）、施工中振捣密实防止漏振。同时二次后浇带施工需清理干净，除去松散混凝土后方可浇筑。另外图纸中如若明确添加微膨胀剂，设计交底需明确提出，会带来很大危害。2、屋面渗漏除常规处理好防水施工质量以及角部处理好之外，最好不要采用轻质混凝土找坡，极易含水并且很难排出。屋面明沟应与屋面保护层整体浇筑不留施工缝。3、控制外墙渗漏几个要点：①图纸会审时尽量提出外墙加一道防水材料，材质以聚氨酯为好。②外墙砌筑需严格控制满刀灰以及结构外墙板螺杆洞需严格处理。③如外立面为石材，则后置埋件需粉成馒头状并外做防水，不然必漏。④脚手架拉结尽可能采用定型角铁加短钢管组合形式，以避免常规钢管预埋封堵不严产生渗漏后遗症。⑤窗户安装完成后进行淋水试验，可排除95%以上的渗漏。

## 7、技术角度成本控制

**总结：**其实技术角度带来的利润远远比想象中可观的多。1、投标报价中往往会存在不平衡报价，项目之初，技术部门应与商务部对接了解报价中高利润报价与低成本报价，从而与业主、设计沟通过程中尽可能更改低报价设计做法为高报价设计做法。2、图纸会审中多从经营角度更改设计，这也是最为方便的更改设计的方法。3、技术角度合理控制成本：①垫层作为地基与基础的隔离层是不受力的，与监理沟通完全可以节省一半厚度，可观的混凝土量。②墙面粉刷厚度，如上第五点所说结构控制好的前提下，粉刷厚度可以减少到10mm-12mm厚，材料节约可以想象。③地下室顶板找坡坡度本身由于覆土意义不大可适当减小坡度，由于车库顶板面积大，混凝土量可观，同理屋面板、地下室车库底板面等。

以上是我爱对住宅项目的一些心得想法，希望大家一起学习，一起总结。

图撰文 / 唐镇项目部 吴峥  
审稿人 / 总工程师 陈海进

## 曹路项目粉刷工程成本管理总结

曹路大基地南扩区B09B-17保障房项目3标粉刷工程的分项工程实施初期根据公司审定的项目策划方案要求和领导的指示编制了项目预算总量，对内墙、外墙的工程量进行了划分编制。在实施过程中，项目部根据指标及时对比材料用量的入库和支出，完善控制项目的实际成本，加强两算对比工作。现将实施过程中的经验与不足总结如下：

## 一、统一思想

建筑企业的利润主要来源于工程项目，项目成本控制是一个复杂的过程，施工企业要想在现有市场竞争中立于不败，必须强化成本管理，在公司领导的决策之下，项目部围绕加强成本控制，降低损耗，从而提高经济效益。项目部管理人员都认识到，当前建筑行业一流的企业在质量、职业健康安全等管理上具有相同水平，竞争的重点主要在价格上一决高下，成本管控的重要和必然将不言而喻，我们全体职工都应该参与进来。

## 二、降低工程成本措施

- 1、降低工程成本必须从降低材料的成本入手，充分把握材料的进料关，做到既能保证材料符合设计和规范要求且价格最低；公司材料部通过摸底评审，采购优质低价的原材料。
- 2、项目保管员在材料进场时做到严格登记数量，现场划分的施工段面区域，按栋号为单位做好进场的过磅记录，确保相关班组使用的材料数量精准。栋号领用数由相关班组确认签字，项目部按确认数为基准检查班组施工损耗，作为限额领料的对比数据。
- 3、加强施工过程中技术管理，做好施工面的技术交底，在应用规范的基础上结合一户一验的要求，以加大开间尺寸为目的，缩减粉刷层的厚度；从技术层面出发，合理降低原材料的耗用。
- 4、项目部和施工班组签订了成本控制协议书，以强有力的约束力推动项目部和班组有效实施成本控制措施，公司以此为依据进行系列奖励措施。

## 三、施工过程成本控制

- 1、经过现场测量分析，由于结构外墙垂直度偏差较大，局部区域会造成粉刷层的超厚现象，施工灰饼完成后实际测量

文 / 曹路项目部 叶礼春

## 节约粉刷材料成本

我司于2017年3月承接了曹路项目粉刷工程施工任务，根据项目成本管控协议书和合同要求，为了做好节约粉刷材料的成本，我司通过以下几点来做好材料用量的控制工作：

## 一、加强成本意识

项目部对我们班组人员加强成本意识教育，落地灰及时回收。做到了建筑废料的收集清理和循环利用。因为我们班组意识到，为了节约材料必须使参与施工的每位工人具有成本意识，才好在施工的过程中加以控制。班组通过奖励等措施积极调动班组人员，使每个工人都能时刻为项目施工成本着想。

## 二、提高工人操作技术水平

部分操作水平差的工人会造成返工修补现象，这也造成很多额外的材料浪费。班组长对这部分工人在作业时多进行指导，提高工人的操作水平，有效的控制返工率，这样既节省了材料也同时节省了人工和时间。

## 三、控制灰饼厚度

在做内、外墙时我们按照项目部交底要求粉刷厚度15mm，严格控制灰饼厚度。为了保证灰饼的准确性，我们通过改变施工顺序和借助精密电子设备来控制。

从施工顺序上，我们先进行用浆刮糙再来制作灰饼。如果先制作灰饼的话，刮糙后灰饼上会留有砂浆，导致后期用铝合金刮平时出现超厚的现象。

在借助精密电子设备时，内墙根据地面上的控制线制作灰饼，灰饼制作时结合激光投线仪，垂直度进行全过程检测，利用激光测距仪保证开间进深尺寸满足要求。外墙通过吊线的方式来控制灰饼厚度，力求不出现灰饼超厚的现象。班组长在制作完成后进行验收，观察有无灰饼超厚现象，才能进行下道工序的开展。

曹路项目粉刷工作现已基本完成，通过这些措施，很好的控制了粉刷材料用量，节约了成本。同时，间接的保持了现场的安全文明施工，最终取得了良好的经济效益。

文 / 上海昌跃劳务公司曹路项目部 姚根兵 粉班组



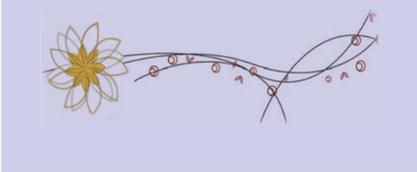
## 入职感言

我于今年2月11日入职，目前就职于公司的安装事业部。我真的很荣幸能够加入森信建设集团有限公司这个大家庭。入职以来，我深切地感受到了森信的企业文化，森怀远大、信义擎天。森信的文化引导我，对于人和事，一定不能小肚鸡肠，工作上不懂的地方，要勤于向前辈或者领导请教，工作上如果有做的不妥的地方，要敢于接受领导的批评，同事之间，要坦诚相待、将心比心，学会多从对方的立场考虑问题，此为森怀远大；对于自己而言，做人做事都要讲究信义，人若无情，则会受众人唾弃，无法立足，对于自己的错误或者疏忽，要勇于面对，不能为其掩盖而弄虚作假，不要轻易许诺，一旦承诺别人的事情，一定要竭尽全力去完成，此乃信义擎天。

对于一个刚进公司的新人来说，不管是工作上还是生活上，都有很多方面要去学习、融入。工作方面，要虚心向同事学习请教，在入职以来的这段时间，我跟我们部门的高经理接触的时间最多，他为人热情，工作能力强，对于我们这种新员工也是有什么教什么，让我仿佛看到了学生时代的老师。生活方面，要跟同事处好关系，不能算计他人，生活方面相处融洽，也有助于工作方面的合作和提升。到目前为止，领导和同事在我心中的形象来说，领导的领导能力强，责任心强，有领导的魄力；同事工作能力强，同事之间相处融洽，有亲切感。

其实，我最初的梦想，是成为一名优秀的游戏策划，不过由于现实和家庭的压力让我不得不放弃这一梦想。老话说得好，对于工作，要干一行爱一行，既然现在选择了这个行业，选择了这项工作，我就会心无旁骛，努力干好干实现在的工作，不断学习、不断提升自我的价值。我知道，公司不养闲人，团队不养懒人，只有为公司创造了价值，个人的价值才能得以体现。2017年是我工作的一个新的起点，响应习大大的号召，撸起袖子加油干，我相信在领导的英明领导下，在同事们的不断努力下，森信会越做越好、越做越强。

图撰文 / 安装事业部 王进



## 入职感言

今年二月份，我有幸加入上海森信建设集团有限公司成为了一名专职安全员，感到非常荣幸。光阴荏苒，不知不觉间已经过去了四个月，这段时间是我人生的一次珍贵经历。感谢公司领导对我的悉心关怀，以及项目部领导、导师和同事的理解和引导。

在他们的支持帮助下，我在短时间内适应了新的工作环境，逐渐融入到了上海森信这个大家庭中，同时也为以后更好的开展和工作打下了坚实的基础。四个月来，本着“做一名合格的专职安全员”的态度，我始终保持清醒的头脑，勤勤恳恳、踏踏实实对待我的工作，全面贯彻“安全第一、预防为主、综合治理”的安全方针，强化安全管理工作，熟悉了本职岗位的具体事项了解了工作的全面性和重要性。

在工作中我始终兢兢业业，以坚持到“最后一分钟”的心态去工作，一如既往地坚守职责，并不时地向领导、导师和同事请教，学习他们工作中的经验。在工作过程中，也得到了本部门领导和同事的认可。虽然在工作中也出现一点点的过错，但项目部领导和导师能够及时细心给我指出，促进了我工作的成熟。我始终牢记“安全无小事，安全工作没有终点”的指导理念，在项目部的正确领导下，协助领导并根据公司目前实际情况，结合公司当前安全生产现状，认真对施工人员进行安全监督，杜绝习惯性违章行为，积极开展安全教育和隐患排查工作，切实做到安全工作心中有数。在每日进行安全巡查的过程中，从作业现场找出工人的不安全行为，设备的不安全状态以及安全管理上的缺陷，并当场教育违规违章人员，做到隐患问题及时整改，把各种不安全因素消灭在萌芽状态。

安全是一个永恒的话题，它涉及现场施工的每一个方面和施工现场的每一个角落，它还涉及人的一举一动，涉及生活中的方方面面。专职安全员是需要高度责任感的职业，我有幸成为其中的一员。

感谢尊敬的公司领导和项目部领导、导师的认可和信任，使我成为上海森信建设集团有限公司的一员，我将继续努力工作。

图撰文 / 复旦附中项目部 许勤峰



## 入职感言

2016年10月份是我参加工作的第一个月份，我由一个初出学校的毕业生角色转变为从业人员；由靠父母给钱养活转变为靠自己的能力赚钱生存；由自由散漫的生活习惯要转变为遵守公司制度的作息习惯，10月是我调整自己完成角色转换的一段时间。

工作，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，是自己所学到的理论知识有用武之地，理论应该与实践相结合。通过这段时间的工作，我学到一些在学校里学不到的东西。因为环境不同，接触的人与事不同，从中学到的东西自然就不一样。我学会了从实践中学习，从学习中实践。而不仅仅是学好学校所学的知识，还要不断从生活以及实践中学习其他知识，不断从各方面武装自己，才能在应付日常工作所遇到的困难与挑战。

在刚入职的一个月时间里，我觉得值得肯定的是能够保证把领导交代的任务按时的完成，并且不懂的就及时问清楚，任务完成后也能够听取领导的反馈意见，作为一名刚进入全新工作环境的新员工来说，确实是有压力的。为了能让自己尽早进入工作状态和适应工作环境，有问题及时请教同事，积极学习工作所需要的各项专业知识，努力提高自己的业务水平。这段时间我学到了很多知识，自己的技术水平也得到了很大提高，过得非常充实和快乐，再累也是值得的！对于我来说，森信是一个区别于以往的新环境，所接触的人和事物一切都是新的。作为新员工，我会去主动了解、适应环境，同时也要将自己优越的方面展现给公司，在充分信任和合作的基础上会建立良好的人际关系。除此之外，我还要时刻保持高昂的学习激情，不断地补充知识，提高技能，以适应公司的发展。在工作中我可能会有迷惑和压力，但是我相信只要能端正心态、有十足的信心勇敢地走下去，就一定会取得成功。

在这里，我要特别感谢在这段时间帮助过我的领导和同事，正是因为有了他们无微不至的关怀和帮助，才使得我以尽早从那种紧张情绪中解放出来，使我尽快地适应了环境，全身心地投入了工作！因为正如我了解的那样，森信是切实的关心自己的每一个员工，给每一个员工足够的空间展现自己！

社会在发展，信息在增长，挑战也在加剧。我不仅要发挥自身的优势，更要通过学习他人的经验，来提高自身的素质。森信公司的发展目标是宏伟而长远的，公司的发展就是我们每个人的发展，我相信我有能力把握机遇，与森信一起迎接美好的明天！

图撰文 / 综合管理部 袁欢