

秋季防脱发必吃的10类食物

脱发是很惹人烦恼的一件事情，尤其对于女性朋友，都想能拥有一头健康亮丽的秀发。秋季，脱发严重可以试试这10类食物。

第一种：鲑鱼（大马哈鱼）。



因为鲑鱼富含欧米茄3脂肪酸、维生素B12、铁元素，同时也是我们获取优质蛋白质的源泉。必要的欧米茄3脂肪酸能支持头皮健康。如果缺乏，导致干涸的头皮，给人们难看的外表。那对于素食者而言怎么办呢？请在日常食谱里补充亚麻子（麻仁油），这是不错植物性的欧米茄3脂肪。

第二种：墨绿色的蔬菜。



菠菜有利于头发的健康，以及椰菜、瑞士甜菜都是补充维生素A和C的好的源泉。皮肤需要产生皮脂，由毛发小囊分泌的油性物质。保持发质的自然状态，同时，墨绿色的蔬菜可以铁元素和钙元素。

第三种蔬菜：豆。



有人怀疑豆类对头发的好处。但是，事实不容置疑的！如腰子豆、小扁豆应该成为你食品中

重要的一个组成部分。它不仅仅可以提供丰富的蛋白质，促进头发的生长，也富含铁、锌元素和维生素H（英文：biotin）。如果缺乏这些元素将导致头发的脆断。美国饮食疗法协会推荐每周吃三杯豆类制品来保持健康。

第四类：坚果类。



经常吃坚果利于头发的健康。巴西的坚果是最佳的获得硒元素的来源。维系头皮健康的最重要的矿物质。核桃富含阿尔法亚麻酸，欧米茄3脂肪酸帮助改善你的发质，同时，也是获得大量锌的源泉。腰果、杏仁、核桃均是推荐的食物。因此，上述的食品都应该定期出现在你的食谱里，来维系你的健康状态。

第五类：家禽。



那些长羽毛的家禽，鸡与火鸡，可以提供高质量的蛋白质保证你头发的健康。没有足够的蛋白质或者是低质量的蛋白质，缺乏高质量的蛋白质将导致头发的脆弱，容易折断。家禽可以提供高生物利用率的铁元素，这意味着身体对铁较好的吸收利于头发。

第六类：蛋。



蛋类利于头发健康，无论你是否喜爱什么样的方式的蛋类的烹调，它都可以提供较好的蛋白质的来源，这是我们日常生活中容易获得蛋白质的方式之一。蛋类富含维生素B12和维生素H。这是重要的美容营养素。

第七类：全谷类食物。



全谷类的食物不仅仅利于牙的健康，也利于头发的健康，全谷类的食物包括小麦面包和加强型的早餐谷类食物，其中含有丰富的锌、铁、维生素B。建议在正餐之前补充小量的全谷类食物作为工作间歇的补充。

第八类：牡蛎。



牡蛎人们认识它可能过多的原因是牡蛎的药用性。它同样可以给你带来一头秀发，怎能不爱它？实际上，牡蛎中的锌才是真正值得爱的东西。这是一种真正的作用很大的抗氧化剂。如果，牡蛎不能够称为你餐桌上的常客，不要绝望！从全谷类、坚果、牛肉、小羊羔肉等食物中也同样可以获得丰富的锌。

第九类：脱脂奶。



脱脂奶像酸奶等脱去脂肪的牛奶是获得钙的好源泉。这是对头发生长起到重要作用的矿物质。它们富含乳清和酪蛋白（酪蛋白：一种磷蛋白，是牛奶中的主要蛋白质，也是凝乳和乳酪的主要成分。用稀释的酸可使它从牛奶中沉淀下来，成为一种白色无定形物质。加入碱或过量的酸后可以再溶解。凝乳酶（和其他凝固牛奶的酶）会影响酪蛋白水解成可溶性的衍酪蛋白（parasein），在C++的存在下衍酪蛋白转变成成为不可溶性凝乳（不可溶性衍酪蛋白或副酪蛋白钙）。酪蛋白（通常是钙盐、钾盐或钠盐的形式）加入到食物的其他成分中可增加食物的蛋白质含量。注：在英国的命名法中 casein 称作 caseinogen（酪蛋白原），而 paracasein（衍酪蛋白，副酪蛋白）称作 casein）是这两类高蛋白的重要来源。为了你的头发的健康，请在你的冰箱和上班的地方可以取到酸奶，以便及时补充。请记住在你的早餐里添加促进头发健康的亚麻仁（油）或者核桃，便于身体及时补充欧米茄3脂肪酸和锌。

第十类：胡萝卜。



胡萝卜是人获得维生素A的重要来源，可以促进头皮的健康，让头皮有好的外观。健康的头皮是闪亮的发质的保证，你的食品是可以多种形式的烹调，油烧的胡萝卜更利于吸收。总之，均衡的膳食利于头发的健康。当说到吃对健康头发与美容的影响，其实，有多种的方式建议实现。

总的原则是：种类繁多是最佳的选择。一个全面的平衡膳食，含瘦肉、水果、蔬菜、全谷类食物、豆制品、鱼类（大马哈鱼）、脱脂牛奶都可以帮助获得美发。你如果被时尚的饮食所诱惑，也需要关注营养的搭配，低热量的食品有时造成营养的不合理。你的食谱必备有欧米茄3脂肪酸、锌、维生素A。当你注意到有明显的脱发情况发生，你应该及时审视膳食的合理性，来保证健康和一头迷人的秀发。

文 / 本刊编辑部 摘录自 凤凰中医网

2017年
9月

森信之窗 WINDOW ON SENXIN



森信投资控股集团主办

本期8版

总第一百四十四期

农历丁酉[鸡]年

新闻热线：65606818-8031

热线短号：6299

邮箱：ycy6299@sxjs.com

喜报



上海森信建设集团有限公司承建的上海统一企业饮料食品有限公司建设PET,TP,TR饮料生产线项目辅助车间荣获2016年度上海市优质工程（结构工程）奖。



上海森信建设集团有限公司承建的上海统一企业饮料食品有限公司建设PET,TP,TR饮料生产线项目生产车间荣获2016年度上海市优质工程（结构工程）奖。



上海森信建设集团有限公司承建的彩虹湾保障性住房基地二期动迁安置房项目（南块）5#楼荣获2016年度上海市建设工程“白玉兰”奖（市优质工程）。



上海森信建设集团有限公司承建的盛世宝邸（二期）23#楼荣获2016年度上海市建设工程“白玉兰”奖（市优秀工程）。

区人大领导走访慰问我司 董事长热情接待表示感谢



（本报讯）9月20日上午，虹口区人大常委会副主任李佳玉一行四人来到森信集团总部，走访慰问我司职工，集团董事长王文其热情接待。

李主任代表区人大对森信集团多年来为虹口区的建设与发展作出的贡献表示感谢，并向广大职工致以亲切的问候和节日祝福。

她表示区人大一如既往地森信这样的重点企业做好服务工作，支持企业发展。

王董对区人大的慰问和关心表示衷心的感谢。作为上海市总商会副会长、虹口区政协常委，他将积极承担企业社会责任，为虹口区的发展多做贡献。

董事长王文其为上海三观堂捐款100万元

（本报讯）2017年9月4日，董事长王文其为上海三观堂捐款人民币100万元整，以此促进佛教事业的发展 and 公众信仰的自由。王董为慈善事业献出了自己的一份爱心。

董事长王文其携全体董事祝员工生日快乐

10月3日 农历八月十四
寿星：刘进
祝公司生日兴隆，家人身体健康！
10月3日 农历八月十四
寿星：陈磊
祝公司蒸蒸日上，全家幸福！
10月7日 农历八月十八
寿星：王巍
祝公司蒸蒸日上，家人平平安安！
10月7日 农历八月十八
寿星：施洪新
祝公司兴旺发达，家人健康康康！
10月9日 农历八月二十
寿星：范倩
祝公司蒸蒸日上，家人身体健康！
10月10日 农历八月二十一
寿星：刘庆祝
祝公司兴旺发达，家人平平安安！
10月11日 农历八月二十二
寿星：陈金福
祝公司越办越好！

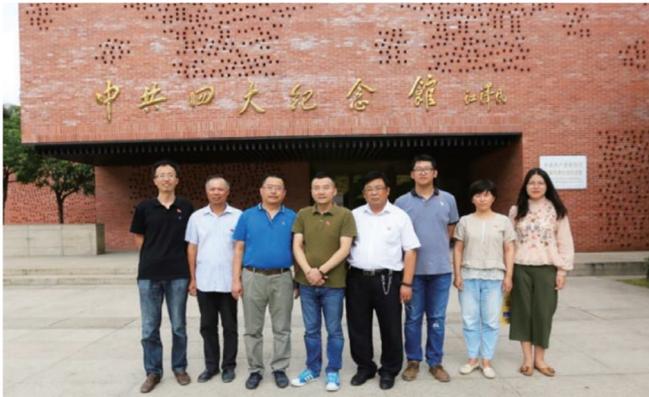
10月11日 农历八月二十二
寿星：周时进
祝公司繁荣昌盛，家人身体健康！
10月12日 农历八月二十三
寿星：孙权
祝公司生日兴隆，家人身体健康！
10月12日 农历八月二十三
寿星：黄晓龙
祝公司蒸蒸日上，家人平安！
10月13日 农历八月二十四
寿星：景伯洲
祝孩子学习进步，公司生日兴隆！
10月14日 农历八月二十五
寿星：杨吟山
祝公司兴旺发达，家人平平安安！
10月18日 农历八月二十九
寿星：唐华
祝公司兴旺发达，家人健康康康！
10月19日 农历八月三十
寿星：赵忠彦
祝公司繁荣昌盛，家人健康康康！

10月20日 农历九月初一
寿星：叶礼春
祝公司繁荣昌盛，家人身体健康！
10月20日 农历九月初一
寿星：蔡明明
祝公司繁荣昌盛，家人平平安安！
10月20日 农历九月初一
寿星：吴杰
常行精进，身安业顺！
10月24日 农历九月初五
寿星：钱文生
祝公司繁荣昌盛，更上一层楼！
10月24日 农历九月初五
寿星：高永锁
祝公司兴旺发达，家人身体健康！
10月25日 农历九月初六
寿星：陈进荣
祝公司繁荣昌盛，家人健康康康！
10月25日 农历九月初六
寿星：王志荣
祝公司生日兴隆，家人身体健康！

10月25日 农历九月初六
寿星：孙啸天
祝公司越做越大，开开心心每一天！
10月27日 农历九月初八
寿星：吴正林
祝公司兴旺发达，家人身体健康！
10月28日 农历九月初九
寿星：吴发明
祝公司兴旺发达，家人平平安安！
10月29日 农历九月初十
寿星：宗绪洁
祝公司兴旺发达，家人身体健康！
10月29日 农历九月初十
寿星：刘志军
祝公司繁荣昌盛，家人身体健康！
10月30日 农历九月十一
寿星：许浩
祝公司繁荣昌盛，家人健康康康！
10月31日 农历九月十二
寿星：唐娟
祝公司生日兴隆，家人身体健康！



中共上海森信建设集团有限公司 支部委员会开展主题党日活动



2017年9月2日下午一时，中共上海森信建设集团有限公司支部委员会在集团二楼会议室开展以“忆党史、学党史、重温入党誓词”为主题的主题党日活动。活动为喜迎中共十九大、推进公司党支部常态化制度化发展做好充足准备，虹口区政协常委、九三学社社员王文其同志及森信支部党员参加了活动。

会上，区政协常委、九三学社社员、公司负责人王文其同志围绕党员先进模范、民主建设、敬业奉献三个方面对公司党建工作提出建设性意见，并对公司党建工作常态化制度化发展提出以下要求：一是要做好党员关系接转工作，大力夯实党建基础；

二是要做好年轻党员培养发展工作，初拟候选名单，为公司党支部注入新活力；三是要丰富党务活动内容，将党务工作作为重要事项提上议程，充分发挥党员的典型示范作用。

全体党员参观了虹口区中共四大纪念馆。中共四大纪念馆在设计布展过程中，始终贯穿“事为魂、史为桥、讲述会议”的理念，以党史知识与文化内涵为血脉，突显中共四大的重要意义，通过参观，将不怕牺牲、勇往直前的革命精神深入到每名党员心中。

集团二楼会议室，与会党员开展了“佩戴党徽、重温誓词、学习党章”活动，学习了《习近平总书记7·26重要讲话精神解

读》、《黄大年同志先进事迹材料》、《廖俊波同志先进事迹材料》，会上大家踊跃发言，积极讨论，进一步强化宗旨意识，坚定理想信念。

全体党员认真学习了《中共中央组织部关于在“两学一做”学习教育中开展党费收缴工作专项检查的通知》（组通字〔2016〕33号），讨论党费补交，就新党费调整标准达成一致意见，进一步规范党费收缴程序。会后，全体党员积极补交党费，从而将党性意识内化于心，外化于行。

图 图并文 / 行政办 顾闻

落实“质量月”活动，展开钢筋工程专项整治

为了响应全国“质量月”号召，落实企业质量活动，彩虹湾项目部于2017年9月17日召开钢筋分项工程专项整治会议。会议由生产经理卢佳华主持，工程部钢筋翻样人员、项目部钢筋主管人员以及劳务班组钢筋工长等参加。会上针对现场钢筋质量提出以下几点要求：

1、按图施工，落实层层交底。根据现场施工情况，确定翻样顺序，严格按照设计图纸及规范要求施工。针对每个料单都应明确施工部位及下料顺序，做好每一个料单的交底工作。翻样人员应做好对现场下料人员的交底工作，对于翻样中遇到的问题及遇到的施工难点，应及时落实给现场施工工人，确保现场施工工人明确翻样的意图。

2、展开自检，避免返工浪费。现场施工过程中，劳务班组管理人员及工长应随时检查已完工程，确保已完工程的准确性以及施工质量符合要求。避免在施工完成后，发现问题并返工。这样不仅耽误工期，浪费大量人工，而且造成材料浪费，提高施工

成本。

3、优化料单，杜绝错料废材。下料人员在收到料单后，应根据料单确定使用钢筋的型号及长度，合理利用每一根钢筋，减少余料废料。对于下料错误产生的废品，应更改后再次合理利用，绝不可以直接断掉倒入废料池。

4、专项治理，提高施工质量。针对钢筋分项工程容易存在的质量通病展开专项整治。例如梁垫块不到位，导致拆模后梁底露筋；板马凳踩踏变形，导致保护层不够；以及抗震钢筋平直长度达不到规范要求等等。不仅要安排专人整改此类问题，而且要加大检查力度，发现问题及时纠正，确保整个工程的施工质量。

5、工完料尽，落手清及时到位。每个部位施工完成后，应安排专人清理余料废料。对于可以加以利用的余料应分类收集，以便以后合理利用。对于无法再利用的废料应全部收入废料池，绝不可以随便乱扔。

图 图并文 / 彩虹湾医院项目部 冯海宝



梁柱节点质量缺陷原因及预防措施

在如今许多高层建筑施工过程中，往往柱混凝土设计强度高于梁板的设计强度，目的是为了满足不同柱轴压比以及截面尺寸不能过大的要求。而且随着建筑物越高，两者强度差越大，在混凝土浇筑过程中为了保证节点处不同强度等级的混凝土质量，现场在浇筑期间应采取有效措施，确保满足设计要求。

引起梁柱节点质量问题原因分析

1. 梁柱节点所用混凝土强度等级低于柱强度等级

由于施工过程中快速收缩网设置不牢固，在高标号砼浇筑振捣时会出现位移甚至破损，这就会导致柱内高标号砼高度下降，低于梁板标高。而现场在浇筑梁板低标号砼前未对柱内高标号砼进行二次补浇至梁板标高以上，而是直接用低标号砼浇筑。在收尾阶段会出现高标号砼不够，需求量又不大，现场处于怕麻烦与侥幸心理，直接用低标号进行补充，所以会造成地下三层与二层梁柱节点出现夹心现象，影响质量。

2. 梁柱节点存在积水现象

在混凝土浇筑前，往往先洒水润湿模板，其留下来的水部分会通过顶板模板面—梁底模板面—梁柱节点汇集。

柱与梁板通常分次浇筑，在柱混凝土浇筑完毕后等待浇筑梁板混凝土时，如果遇到阴雨天，梁柱节点处往往存在积水。

当混凝土的外加剂保水性较弱时，混凝土自身也会出现泌水现象，经过振捣后泌水出现，这部分泌水最终都将往地势低洼的梁柱节点、剪力墙顶部汇集。

目前大多数施工现场的模板均为胶合板，虽然形状规则，接缝严密，但其本身不具备很强的吸水性和透水性，对于上述经常出现的积水现象，往往无法及时排出。若未对梁柱节点采取有效的排水措施，会引起梁柱节点混凝土水胶比增大，导致节点处混凝土强度降低。

3. 工序不当

采取泵送施工时，泵送管一般都会用水泥砂浆进行润管。虽然规范明确规定润管用的水泥砂浆不能用于构件混凝土中，但大部分工程在施工中均未按规定处理，直接浇筑在梁板上。此砂浆一般较稀，流动性好，部分会流进地势较低的梁柱节点，从而出现梁柱节点夹砂现象。

目前仍有些施工单位未按照规定先浇筑梁柱节点再浇筑梁板混凝土，而是采用从梁板一侧开始逐渐往另一侧浇筑的顺序施工，按照这样的施工顺序，板面上混凝土溢出的水会流入梁底。梁内的混凝土边缘经过溢水的洗涤，流动性好的水泥浆被带走，只留下流动性较差的骨料，在梁内混凝土的挤压下，进入梁柱节点位置，从而形成梁柱节点夹渣、骨料外露、输送等现象，且随溢水的增多越发明显。

预防措施

通常来说，当柱子砼强度等级高于梁板砼强度等级时，施工时节点区和周边部位是不允许同时浇筑。如果想既要满足节点质量要求，又要方便施工，必须与相关设计单位协商。一般有如下几种做法：

1. 柱子混凝土强度等级高于梁板混凝土强度等级不超过二级，但节点四周均有框架梁时，节点核心区的混凝土可与梁板相同。
2. 柱子混凝土强度等级高于梁板混凝土强度等级不超过二级，且不是节点四周均有框架梁时，节点核心区的混凝土可与梁板相同，但应进行斜截面承载力验算。

3. 当不符合上述规定时，梁柱节点核心区的混凝土宜按柱子混凝土强度等级单独浇筑如图1，在混凝土初凝前即浇筑梁板混凝土，并加强混凝土的振捣和养护。也可在两端做水平加腋，以加强对梁柱节点核心区的约束。

4. 不符合1、2规定，也可按图2所示方法，加大核心区面积，并配置附加钢筋。

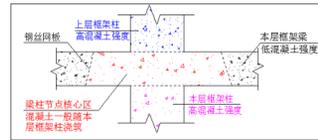


图 1：梁柱节点混凝土浇筑示意图

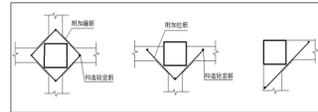


图 2：梁柱节点附加钢筋示意图

彩虹湾医院项目地下车库为三层，地上为二十三层，结构类型为主要为框架剪力墙结构，其中地下部分框架柱砼有C50、C60两种强度，梁板均为C35。本项目梁板柱砼的强度等级相差较大，并且设计单位明确提出梁柱节点不允许出现夹层现象，因此现场采取了隔网施工法。在浇筑混凝土时，先浇筑高标号的混凝土，并且浇筑至节点处梁顶标高以上，然后再浇筑低标号



混凝土，如图3。虽然这样杜绝了梁柱节点出现夹层现象，但是增加了最后混凝土收面难度，可能会引起节点四周表面不平整等问题，给后期二次结构等施工带来了难度。

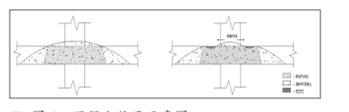


图 4：混凝土收面示意图

为了解决梁柱节点不平整的问题，本项目采取了一系列措施，最为有效的就是待收面时，先用人工将梁柱节点处梁上的混凝土挖空，直到挖到梁顶主筋处，然后再人工将节点处高标号混凝土收面挖空处。虽然这样施工起来比较麻烦，但既可以保证节点处混凝土表面平整度，又避免了低标号流入高标号出现夹层现象，如图4。

结语

梁柱节点的质量缺陷直接影响到整个建筑物的安全性、可靠性。因此应做好施工前准备工作，改进施工工艺，总结经验，只有从各方面进行全面控制，才能减少、杜绝此类质量缺陷的发生。

图 图并文 / 彩虹湾医院项目部 冯海宝
审稿人 / 总工程师 陈海进

钢结构工程机电管道支吊架安装技巧

在机电安装过程中，设备、管道、桥架的支架大部分需要安装在结构梁、柱、承重墙体及楼板等承重构件上，但是大跨度钢结构工程厂房(库房)安装过程中，由于承重部位较少，加上钢结构梁上不允许直接焊接，且受跨距的制约，管道支架一般靠柱、梁间距的支撑是不能满足管道安装间距的规范要求，所以在柱间、梁间、檩条间需增设固定支架的节点，我们在施工过程中应根据工程实际情况，钢结构形式，再结合机电专业的管线布置情况，灵活运用周围的所有承重结构，在不影响使用功能，不影响结构安全，遵循美观、牢固、节约材料的前提下灵活运用各种形式的文、吊架进行管道、线槽及设备的安装。

时应充分利用此梁，采用一些异型夹具和制作特殊形式的支架进行安装，如管道与结构梁成一线时采用口字型吊架，管道与梁垂直时采用U型支架上焊垂直于立杆横担的特殊形式；下左图为某异型夹具，下中图为口字型支架的安装方法，这里需要注意的事，支架与钢结构工字型梁接触的横梁宜采用与下面型钢同宽的角钢焊接，且应在此横梁上焊两点与结构工字梁同宽的限位点，保证支架安装完成后，受不同方向拉力而不会位移，保证支架的安全可靠；右下图为管道及电气线槽与梁成一线时安装成型后照片(采用口字型支架)。

上(在压型彩钢板上很容易找到C型钢檩条梁的位置)，否则此吊架是不安全的。



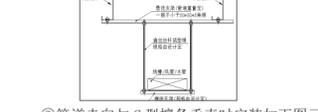
“飞机”型螺栓 “伞”型螺栓管道安装成型效果照片

三、C型钢檩条间增加支吊架的安装技巧

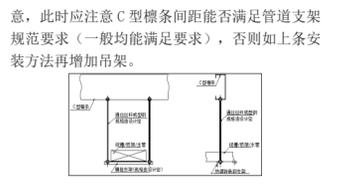
许多时候钢结构工程上并没有明露的钢梁或钢架的位置不适用于我们安装支吊架，或者需要安装的管道较大、管道需要增加防晃(抗震)支架时，此时我们就得采用另外一种方式来增加支吊架的吊点，如在结构梁间的吊点可以利用在屋面檩条之间加角钢或槽钢横担，然后在其横担上焊接或打孔悬挂吊架立杆，这种方式需要管道安装人员与钢结构施工进行密切配合，钢结构屋面上层彩钢板的封闭后就应立即进行管道支架的安装，然后才能封闭屋面上层板，在檩条间固定支架和吊杆，穿越屋面上层彩钢板的开孔时，都是精细活，需要那些手脚灵活，干活细心的工人才能胜任，应做到既不破坏钢结构，又要达到安装美观要求。

几种常见的在C型钢檩条上增加支撑或吊架(杆)技巧如下。

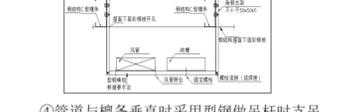
①管道走向与C型钢檩条平行时增加悬挂支架安装如下图所示，一般位置在两C型钢檩条间的管道均可采用此方法。



②管道走向与C型钢檩条垂直时安装如下图所示



③管道走向与C型钢檩条平行时采用型钢做吊杆的安装如下图所示，多路管道共用及较大型管道需增设防晃支架时可采用此形式。



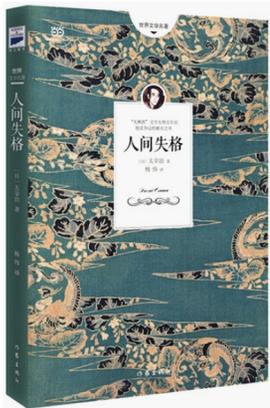
④管道与檩条垂直时采用型钢做吊杆时支吊架做法如下图所示，管道较大或管道的防晃支架可采用此形式。



当然，这里只列举了部分结构形式的机电管道支吊架的安装方法，施工过程中我们必须学会灵活运用，巧妙利用各类现场构件，科学、合理布置管道的支吊架；另外管道安装讲究横平竖直，而轻钢结构的梁或屋架为了减少自重，一般设置为弧形或坡形顶板，所以在管道安装时往往与梁做不到平行关系，只能参照水平线与其平行布置。此时支吊架的长短就需要我们逐个去测量(可采用红外线测距仪)，此工作繁琐但却不可缺少。

注：本文的照片均拍摄于本公司金山一厂工程
图 图并文 / 安装分公司 高海兵
审稿人 / 总工程师 陈海进

好书推荐>>>



书名

书名： 人间失格
作者： (日) 太宰治
出版社： 作家出版社
ISBN： 9787506380263

内容简介

胆小鬼连幸福都害怕，碰到棉花都会受伤
人间失格，即丧失为人的资格。这是太宰治生平最后一部作品，也是他非常重要的作品。全书由作者的序言、后记，以及主角大庭叶藏的三个手札组成，描写主角从青少年到中年，为了逃避现实而不断沉沦，经历自我放逐、酗酒、自杀、用药物麻痹自己，终于一步步走向自我毁灭的悲剧，在自我否定的过程中，抒发自己内心深处的苦闷，以及渴望被爱的情愫……借由主角叶藏的人生遭遇，太宰治巧妙地将自己的一生与思想刻画其中，这部小说一直被认定为他的自传性作品，并且藉此提出身为人性真切的痛苦问题，从滞涩的行文中更可体会其内心深切的苦楚。完成本篇作品之后，太宰治最终还是选择了投水的方式，为自己划下最后的句点。

作者简介

太宰治

“私小说”领域的天才作家。与川端康成、三岛由纪夫齐名，被视为日本战后文学的领军人物，后人将其称为“无赖派大师”。

太宰治出身于日本东北地主家庭，从小体弱敏感。中学开始对文学着迷，崇拜泉镜花和芥川龙之介。高中时立志于文学创作，开始发表随笔。1935年凭借《逆行》入围第一届芥川奖候补作品。1945年《女学生》获第四届北村透谷文学奖。太宰治的《人间失格》《斜阳》《Goodbye》《维庸之妻》等被认为是其优秀的作品。太宰治一生多次求死，直至1948年自杀，在其短暂的一生中，他向世人展示了无与伦比的文学才华，留下众多不朽佳作。其多数作品采用“私小说”的自传自形式，充满了纯粹而敏锐的感受性，吸引着一代又一代的年轻人。

媒体评论

名家推荐村上春树《巨听风吟》中“十全十美的文章和彻头彻尾的绝望”深受太宰治和三岛由纪夫之影响。

——佐藤千夫

无论是喜欢他还是讨厌他，是肯定他还是否定他，太宰的作品总拥有着一种不可思议的魔力，在今后很长一段时间里，太宰笔下生动的描绘都会直逼读者的灵魂，让人无法逃脱。

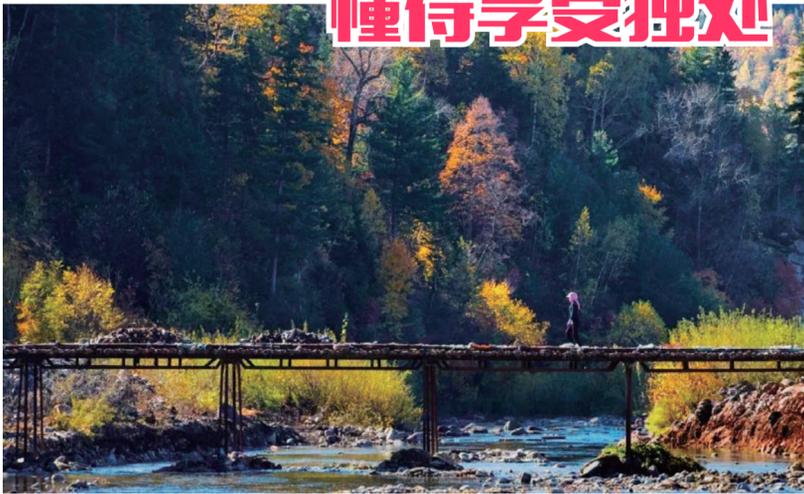
——奥野健男

太宰治的作品分为二个人格，一方面有带着自身经历主人公的挣扎；另一方面是坦然描述着血的事实。正因如此，他比那些把自己当做作上帝的作家，更有一丝人情，更能打动读者。

——高尔基

精神的洁癖，让像太宰治一样的人容不得半点的伤害，他活在自己的世界里，卑微而自由。他想要打破什么，却又没有方向。他的痛苦在于他用心看着漆黑的世界。

——鲁迅

真正幸福的人，
懂得享受独处

许多人不喜欢独处。他们认为独处的另一层意思就是寂寞。外面热火朝天，风花雪月，谁会愿意孤单一人，寂寥无奈。

有的人会不甘独处，会惶惶不安，茫然失措，情愿投身于滚滚红尘之中。去挣扎，去沸腾，唯恐稍有停留，那颗不安分的心就会荒芜。却不知道自己和宁静的生活渐行渐远。

人世间的困顿和纷扰总会抹杀掉我们最初的心，让心蒙尘。你不会享受独处，也就容易随波逐流。

宋代的教育家程颢、程颐在《二程粹言》中写道：“独处而静思非难，居广而应天下者为难。”意思是说：一个人独自静静地思索，不用费心去顾虑别的事情一点也不难。反之，如果一个人身处富贵，能不被繁华喧嚣的世间迷惑，并且可坦然待之，才是难事。顾名思义，一个人，若是不想为凡尘琐事沾染，守得一方净土。那唯有给自己独处的时间，方能摒除一切烦扰。否则，要是身处红尘，牵绊于琐事，受困于名利，又如何能体会到独处的益处。

独处，是一种自我放逐，毕竟人生在世不过数十载，为何不在独处中沉淀，在沉淀中品味静好。

意大利知名导演费里尼说过：“独处是一种特别的能力。因为它能给人一个独立的空间，一份自由。那是一种心灵的放逐。”

我的独处，带着花香、书香和茶香，欢喜至。

曾几何时，我也有过一颗焦虑的心，为学习、为生活、为工作不停地奔波劳碌，直到有一天变成了一个陌生的自己。虽然衣着体面，外表光鲜，但终究还是沦陷在每日的惶

惶失措之中。日复一日，年复一年，我从少年轻狂，到中年愁楚，可惜我再也不回到从前。直到有一天，难得地停电，屋子外面开始下起倾盆大雨。无法，我只好找了一好看的书，泡了一杯喜欢的茶，听着雨声，第一次独处。我满心欢喜，在静谧中，我体会到了不一样的心境。

从此，我喜欢上了独处的生活，它是一种享受，有着人生的韵味。

著名作家村上春树非常喜爱独处。他每天有一两个小时跟谁都不交谈，不管是独自跑步，还是一个人坐在书房里写文章，他都不会感到无聊。他更喜欢一个人默不作声地读书或是全神贯注地听音乐。只需一个人做的事情，他都可以想出许多来。

一个人只有在独处时才可以找到自己，才能成为自己。

如果你不爱独处，那就意味着你不爱自由。因为一个人只有在独处时才可以卸下包袱，放飞心灵，获得真正的自由和满足。

韩梅梅说：“真正学会独处，灵魂会更加丰盈，内心会更加强大。面对打击，更无所畏惧。面对伤害，更快愈合。面对孤独，更加从容。”

如果你喜欢并习惯了独处的生活，那你也就不会轻易埋怨别人，不再自怜自苦，不再刻意去取悦任何人。你终于可以因为一件件小事，实实在在地开心。

擅于独处是一种智慧，享受独处是一种境界，你的内心越安宁，人生就越幸福。

文/本刊编辑部摘录自 新华网



地下车库螺旋汽车坡道施工

本文通过彩虹湾医院地下车库螺旋汽车坡道的施工过程，介绍了螺旋汽车坡道的测量放线、标高控制、模板和支撑系统的设计及安装、混凝土浇筑等施工技术措施及质量控制要点。

1、工程概况

江湾社区A01B-04地块新建医疗用房项目位于上海市虹口区江杨南路249号，东侧毗邻规划三门路，项目总建筑面积139540平方米，其中地上建筑面积80420平方米，地下建筑面积59120平方米。本工程地下室为地下三层框架结构，地下三层和地下二层均为地下车库，通过四个汽车坡道进出，其中西南角1#坡道为双筒螺旋汽车坡道。坡道由内外2个圆筒组成，坡道有两种坡度，-16.550m至-6.450m标高范围坡道内车道纵坡坡度为10%，-6.450m至-3.450m标高范围坡道内车道纵坡坡度为6.4%，所有横坡坡度均为2%。其内圆筒内壁半径为6000mm，外圆筒外壁半径为1300mm。螺旋坡道逆时针上升。

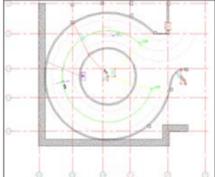


图1 螺旋汽车坡道平面示意图

2、工程难点

2.1 标高控制
本工程的图纸只给出了每个坡道起坡位置及纵横向坡度，并没有给出梁位置的标高以及每段坡道内外点的标高，这就需要施工前辅助计算出每一个梁内外点的标高，以及每一段坡道控制点的标高。计算时不仅需要考虑纵向坡度，而且需要同时考虑计算径向坡度。

2.2 模板设计安装

内、外圆筒模板为圆柱面，螺旋坡道为螺旋面，要保证混凝土面坡度和墙体弧度平滑，所以在模板的设计安装方面要求较高。

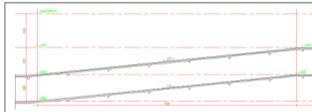
3、施工方法及质量控制

3.1 施工工艺

基础垫层浇筑→定位放线→绑扎底板钢筋及圆筒墙体插筋→浇筑底板混凝土→地下3层墙体、结构梁定位放线→地下3层圆筒墙体钢筋绑扎→地下3层螺旋坡道标高定位→地下3层圆筒墙体及坡道模板安装（墙体、坡道模板安装至地下2层楼面标高）、浇筑混凝土（坡道板和墙体整体浇筑）→下一层施工。

3.2 螺旋板标高控制

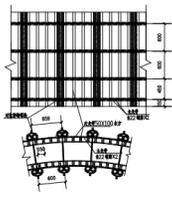
坡道中间为螺旋板，为便于现场施工，采用控制每一个梁内外标高来控制螺旋板的走向。首先通过AUTOCAD软件沿着螺旋板中线展开，根据梁的圆心角计算对应的弧长，其次按照纵向坡度（10%）计算出每一道梁的标高。由于整个螺旋板存在径向坡度（2%），故按照梁中间标高计算梁内外标高。



3.3 模板施工技术

整个螺旋车道的模板属于异型模板，内外圆筒模板为圆弧形，坡道为螺旋面，要保证混凝土面坡度和墙体弧度平滑，结合现场实际情况，采用覆膜多层板，其表面光洁度高、易于弯曲、加工十分方便，内外圆筒模板均使用15mm厚覆膜多层板，模板有次龙骨、主龙骨。次龙骨采用50mm×100mm木方间距小于200mm布置，横向龙骨为主龙骨，采用2根HRB400级Φ20钢筋（取其可塑性强、自然可有弧度、且强度高），垂直间距600mm，接头处采用搭接。背楞两根Φ48×3.0厚钢管，设置Φ14穿墙对拉螺栓加固。为了保证圆筒模板的施工质量，采用剪刀撑对称加固。

圆筒墙体模板设计如图所示：



圆筒墙体模板设计示意图



要保证墙面的平整度，必须保证墙面尺寸、垂直度和模板接缝质量。在圆筒墙钢筋上设置顶横棍，间距1200mm梅花布置，其根部须在模板安装前加焊Φ14钢筋限位，以确保墙位置和截面尺寸正确。模板接缝间加密封胶条，防止漏浆。模板支设完成后统一进行垂直度检查，必须达到规范要求，最后模板斜撑和水平撑和对拉螺栓加固到位。

4、结语

双圆筒螺旋汽车坡道在地下车库中广泛应用，该类结构在解决圆筒放线定位、螺旋坡道板标高控制和模板支撑系统等问题后，严格控制模板安装和混凝土浇筑质量，能使混凝土观感质量达到满意效果。但是不同的工程有其不同的特点，实际应用中必须结合具体工程的实际情况进行分析，选择适用、经济的施工方案。

图文文 / 彩虹湾医院项目部 曹杰
审稿人 / 总工程师 陈海进

图纸会审的经验总结

转眼加入森信已十三年了，在这些年里先后经历了10个项目，并从事过各类岗位。前辈们的言传身教加上自身的摸索和总结，我完成了一些知识储备。作为一名技术管理人员，我想结合这些年的工作经历，就施工技术管理的图纸会审工作，浅谈一下自己的一些经验总结，以便更好地提高自己。

我们在进行审图时，应先看设计总说明、看完设计总说明后再按先粗后细，即先看平、立、剖面图，对整个工程的概况有一个轮廓的了解，对总的长、宽尺寸、轴线尺寸、标高、层高、总高有一个大致的印象，然后再看细部做法、核对总尺寸与细部尺寸，并注意每张图纸中的备注或说明内容，再对各专业图纸进行比对，了解各专业图纸间是否存在相互矛盾，具体如下几点方法：

- 1、建筑部分：建筑物平面布置在建筑总图上的位置有无不明确或依据不足，建筑物平面布置与现场实际有无不符；
- 2、先小后大：首先看小样图再看大样图，核对在平、立、剖面图中标注的细部做法与大样图的做法是否相符；所采用的标准图集及编号；
- 3、先建筑后结构：即先看建筑图，后看结构图，并把建筑图与结构图相互对照，核对其轴线尺寸、标高有无矛盾，核对有无遗漏尺寸、有无构造不合理之处；
- 4、先一般后特殊：就先看一般的部位和要求，后看特殊的部位和要求，特殊部位一般包括基础处理方法、变形缝的设置、防水处理、抗震、防火、保温、隔热、隔音、特殊装饰等要求；
- 5、图纸与设计说明结合：要在看图纸时对照设计总说明和图中的细部说明，核对图纸和说明有无矛盾，规定是否明确、要求是否可行、做法是否合理；
- 6、土建与安装结合：当看土建图时，应有针对性的看一些安装图，并核与对土建有关的安装图有无矛盾，预埋件、预留洞、槽的位置、尺寸是否一致，了解安装对土建的要求，以便考虑在施工中的协作问题。
- 7、图纸要求与实际情况结合：就是核对图纸有无不切合实际之处，如建筑物的相对位置、

场地标高、地质情况，对一些特殊施工工艺施工单位能否做到等。

其次，总结一下图纸会审的主要内容：

- 1、建筑、结构设计总说明相同部位做法用料是否一致（如地下室抗渗等级、砌筑砖块、砂浆强度等级等）；
- 2、建筑与结构尺寸、标高是否矛盾；
- 3、结构做法是否明确，如各节点是否有做法大样图，梁板柱配筋标注是否明确；
- 4、电梯井道、门洞是否满足后期电梯安装要求；
- 5、建筑墙体定位有无与结构梁错位（主要是墙体位置出现在梁板交接处的情况）；
- 6、建筑平面图的门窗定位安装型号是否与立平一致；
- 7、功能性房间门窗的规格要求是否符合要求
- 8、各专业预留洞、预埋件是否正确漏；
- 9、材料选用是否合理，设计是否能满足质量要求；
- 10、顶棚、墙面、墙裙、踢脚、地面等装饰做法是否协调（必须明确，尽量不要参照图集）；
- 11、细部做法是否合理，会不会存在质量隐患等；

最后，结合工作中的经验，总结一下图纸会审中常见的具体问题：

- 1、钻孔灌注桩
 - （1）工程桩正式施工是否等静载试验结束后开始。一般在工期要求紧，桩基施工质量有足够保证的情况下，可以提出试桩沉孔完成，经设计、地勘、监理、建设单位验孔合格后（验孔主要看有效桩长、桩底持力层入土深度、桩底沉渣厚度等），可据验孔施工的质量控制标准进行工程桩正式施工，如等试桩浇筑、静载完成，那么工期将至少延迟一个月；
 - （2）取芯、超声波检测预埋管的封堵无明确做法时，我们要在图纸会审时提出采取比桩身强度高一等级的细石砼灌芯封堵，或让设计明确封堵做法，以保证桩身质量，采取的封堵费用也能算回；
 - （3）如设计加强箍采用HRB335Φ14，建议
- 2、基础
 - （1）首层地面要结合土质情况要明确回填土的压实系数，对有功能性的地面或空间较大的房间地面应要求配筋，且要增加防水层；
 - （2）直接浇筑于土面上的砼厚度不应小于100，并应配筋（争取双层双向）
 - （3）室外回填厚度超过1米的室外排水沟、散水坡争取采用与结构相连的悬挑结构；
 - （4）首层回填土未设置配筋砼板的地坪尽量不要做水泥自流平，一旦出现裂缝整改，整个房间都要重新处理；
- 3、主体结构
 - （1）设计单位出图HPB300钢筋为Φ6，因市场原因建议改为Φ6.5。
 - （2）剪力墙结构外墙尽量采用止水螺杆（当然地下室必须采用），可以省掉螺杆洞的封堵，在图纸会审中明确使用止水螺杆，在结算中可以算回相应费用，同时有利于保证工程质量。
 - （3）电渣压力焊宜用于Φ14以上钢筋且上下筋级别相差不超过两级，否则焊接质量难以控制。
 - （4）如有大截面梁，梁底部保护层垫块建议采用花岗岩石材。
 - （5）建筑墙体位置是否与结构梁位置相符（出现频率较高），施工过程中在墙体砌筑时曾遇到墙体一部份在梁上一部分悬空，悬空部位需

再砌小砖才可顶到板上。现场施工发现设计时已无法调整。

（6）结构总说明中墙体拉筋间距是否与砖模数相符。图纸会审应注意这一点，以方便现场施工和验收。

（7）填充砌体防开裂措施有无明确，是钢丝网还是网格布，建议明确为钢丝网并要明确规格，以尽量防止墙体抹灰装饰后出现裂缝。

（8）建筑物周边有线条、空调板且顶面标高与楼板齐平的墙脚应做素砼挡坎，防止雨水渗入室内。

4、地面

（1）首层地面要结合土质情况要明确回填土的压实系数，对有功能性的地面或空间较大的房间地面应要求配筋，且要增加防水层；

（2）直接浇筑于土面上的砼厚度不应小于100，并应配筋（争取双层双向）

（3）室外回填厚度超过1米的室外排水沟、散水坡争取采用与结构相连的悬挑结构；

（4）首层回填土未设置配筋砼板的地坪尽量不要做水泥自流平，一旦出现裂缝整改，整个房间都要重新处理；

5、门窗

（1）是否与水电安装管线有冲突，影响正常开启；

（2）落地门窗、七层以上平开窗及大于1.5m²的玻璃应采用安全玻璃；

（3）铝合金窗的型材厚度不得小于1.4mm，铝合金门的型材厚度不得小于2.0mm；

（4）高层外门窗的防雷接地应明确做法；

（5）功能性房间门窗设置是否满足要求，如房间对防火、隔声要求，注意空调板的位置，空调是否可以安装；

6、建筑屋面

（1）屋面不宜建筑找坡，应尽量变更为结构找坡；

（2）屋面防水卷材在女儿墙上收口应尽量设置腰线或防水伸至女儿墙顶部口；

文 / 上海中项目部 孔顺 王文平
审稿人 / 总工程师 陈海进

10月1日起：“最低价中标”再见、“保证金”再见、“环评资质”再见

一、“保证金”：

为了规范融资担保公司的行为，防范风险，2017年8月2日，国务院总理李克强签署国务院令683号，公布《融资担保公司监督管理条例》（以下简称条例），自2017年10月1日起施行。

《条例》规定，除经营借款担保、发行债券担保等融资担保业务外，经营稳健、财务状况良好的融资担保公司还可以经营投标担保、工程履约担保、诉讼保全担保等非融资担保业务以及为担保业务有关的咨询等服务业务。对于融资担保公司在工程领域开展投标担保、工程履约担保等担保业务是一大利好。尽管《条例》只是规定了一个框架，相信后续对于如何开展投标担保、工程履约担保等业务出台相关的明确管理规范。

日前住建部发布建办市函[2017]460号文，明确要求各省级住房城乡建设部门须每季度要把推广银行保函替代现金形式保证金工作情况和有关政策措施落实情况整理统计，形成书面报告，进行上报，意思也很明确：各省要加快推广银行保函替代现金形式保证金

2017年7月04日住房城乡建设部、财政部发布新版《建设工程质量保证金管理办法》中也已明确推行银行保函制度，银行保函可替代预留保证金。

关于工程保证金，国务院和住建部近期进行大刀阔斧的改革，首先把质量保证金预留比例上限由5%降至3%，有效减少建筑业企业资金占压，补充流动资金，减少银行贷款，降低企业经营成本，另一方面大力推广推行银行保函、担保公司保函和保险保函三种形式的履约保证制度。进一步为建筑业企业减负，企业资金充裕后，可以在更新机械设备、技术研发、人员培训等方面加大投入，有利于提高工程质量水平。

长期以来，在工程领域，保证金制度备受业界诟病，保证金被占用、挪用等违法违规行为屡屡发生，企业因投标，质量等保证金，导致大量资金被占用，且周期很长，负担过重，不利于建筑企业特别是中小企业的发展。

与保证金制度相比，投标担保只需要企业交纳少量的投标保证金担保费，不需要占用企业大量的资金，大大减轻了企业负担。不过，投标担保制度的推行，涉及到投标人、招标人、招标代理机构、担保公司等多方利益关系，现有的招标采购业务流程和相关管理制度也必将作出进一步调整。

企业的保证金不能按时退还，甚至无故被推迟退还时间，成为某些方面的无息贷款，保证金占用建筑企业大量资金，对企业的流动资金带来了极大的压力，流动资金是企业的生命线，流动资金的大量占用，不仅令企业苦不堪言，更有可能是危及企业的生命线。

在这种情况下，国务院和各级政府积极推进银行保函、担保公司保函和保险保函等履约保证制度，保证金以非现金流转、银行信用担保的形式来缴纳保证金，极大的减轻了企业的压力，对规范建筑业市场有极大的作用。

二、“最低价中标”：

近日，财政部印发财政部令87号《政府采购货物和服务招标投标管理办法》，该《办法》提出：评标委员会认为投标人的报价明显低于其他通过符合性审查投标人的报价，有可能影响产品质量或者不能诚信履约的，应当要求其在评标现场合理的时间提供书面说明，必要时提交相关证明材料；投标人不能证明其报价合理性的，评标委员会应当将其作为无效投标处理。

该《办法》有如下几点，需要大家注意：

第一、该投标价格与其他投标人相比的价格，参照对象是“其他投标人的价格”，此处不是大家常说的“成本价”，因为“成本价”有时确实很难直接判定，争议也很大，直接与其他投标人的价格“相对比”，易操作，例如：若九个投标人，八个投标人报价为1亿左右，另一位若是8000万，可能就需要进行“合理性”解释。

第二、价格明显低于其他投标人的报价情况下，有可能影响产品质量或者不能诚信履约。这里用词是“有可能”，可以认为若价格过低，都存在“有可能”，所以免不了要澄清。

第三、应当要求其在评标现场合理的时间提供书面说明，必要时提交相关证明材料。这里要注意的是“评标现场合理的时间”，这个意义重大，避免了场外人情，也是说“投标”是否有效，当场决定。

第四、投标人不能证明其报价合理性的，评标委员会应当将其作为无效投标处理。这里用词是“应当”，而不是“可以”，就是该《办法》直接规定这种情况就是“无效投标”。

目前，一些地方在招投标中存在的“低价中标”现象，导致在最低价中标的竞争中，呈现良者退出和劣者胡来的困局。这已经成为企业提升产品质量的突出障碍，亟待治理和规范。而在基建和地产行业。最低价中标往往使承建商无利可图甚至赔本吆喝，承建商的应对手段往往是工程停建、恶意拖欠薪酬等。最低价中标往往从单纯的经济纠纷，发酵成社会问题。

87号令要求有可能影响产品质量或者不能诚信履约的报价提供说明或证明其合理性，势必对最低价中标的现象带来一定遏制，“饿死同行、累死自己、坑死业主”现象有望得到改善。

新《招标投标法》：“第一名”不一定中标。改动，最重要的第五十五条

现行条例：必须确定排名第一的为中标人

第五十五条 国有资金占控股或者主导地位依法必须进行招标的项目，招标人应当确定排名第一的中标候选人为中标人。排名第一的中标候选人放弃中标、因不可抗力不能履行合同、不按招标文件要求提交履约保证金，或者被查实存在影响中标结果的行为等情形，不符合中标条件的，招标人可以按照评标委员会提出的中标候选人名单排序依次确定其他中标候选人为中标人，也可以重新招标。

修改草案： 在中标候选人中甲方自行选定中标人

第五十五条 招标人根据评标委员会提出的书面评标报告和推荐的中标候选人确定中标人。招标人也可以授权评标委员会直接确定中标人，或者在招标文件中规定排名第一的中标候选人为中标人，并明确排名第一的中标候选人不能作为中标人的情形和相关处理规则。

依法必须进行招标的项目，招标人根据评标委员会提出的书面评标报告和推荐的中标候选人自行确定中标人的，应当向有关行政监督部门提交的招标投标情况书面报告中，说明其确定中标人的理由。

总结下，意思是说：

- 1、第一名不一定中标。
- 2、甲方有权决定第二名或第三名中标。

三、“环评资质”：

近日，国务院发布《关于修改〈建设项目环境保护管理条例〉的决定》，对《建设项目环境保护管理条例》进行了修改。自2017年10月1日起施行。

《决定》对现行条例主要作了三方面修改：其中一点要求，减轻企业负担，进一步优化服务。明确审批、备案环境影响评价文件和进行相关的环境评估，均不得向企业收取任何费用，并要求环境保护部门推进政务电子化、信息化，开展环境影响评价文件网上审批、备案和信息公开。

决定主要作了以下规定：

- 一是删除环评单位的资质管理规定；
- 二是将环境影响登记表由审批制改为备案制；
- 三是将环境影响报告书、报告表的报批时间由可行性研究阶段调整为开工建设前，“串联改并联”，具体报批时间由建设单位根据自身情况灵活掌握；
- 四是取消行业主管部门预审、水土保持方案预审等环境影响评价的前置审批；

- 五是将环境影响评价和工商登记脱钩，落实“证照分离”要求；
- 六是取消建设项目试生产审批，删除条例关于试生产的规定；
- 七是取消环境保护部门对建设项目环境保护设施竣工验收的审批，改为建设单位依照规定自主验收。

与旧版《条例》相比，新《条例》主要在以下几方面作出了重大修改：

- 一是删除“环评单位资质”条款，取消了资格证书审查制度的要求；
- 二是取消竣工环保验收行政许可，将竣工验收的主体由环保部门调整为建设单位；
- 三是增加“不予审批情形”条款，明确环评审批要求；
- 四是明确环评法律地位；
- 五是取消“试生产期间要求”；
- 六是进一步加大了违法处罚和责任追究力度。

文/本刊编辑部摘录自 搜狐网



入职感言

时光如梭，一转眼加入森信这个大家庭已经有大半年的时间了。第一次面试到现在融入森信大家庭的这段期间里，我深切的体会到了领导无微不至的关怀，同事团结、互助、共同向上的精神，公司全体员工对工作精益求精的追求。所有的这些都让我感受到森信的温暖，感受到森信人对事业追求无止境的精神。这也让我在以后的工作中充满动力，同时也为我指明了以后人生道路上努力奋斗的目标和方向！

正式踏入森信的第一天，对我而言是进入一个陌生而又全新的工作环境；虽然过去有一定的工作经验，但毕竟是第一次进入森信这个大家庭，不免还是有点紧张和压力。然而这种紧张和压力在公司领导和同事的关怀、帮助下很快就烟消云散了。领导为了让我们这些新同事能够尽快适应这个新的环境，在工作上积极为我们指导遇到的要点、难点，在生活上提供无微不至的关怀。同事也非常友好、和善。每当遇到不懂的难题我们也会积极主动的向他们虚心请教，他们也会不厌其烦的为我们一一解答。同时让我们深有感触的还有公司严格的制度和富有健康生机的企业文化，以及对员工人性化的管理，使每一个员工都能够积极的投入到工作中去。在这种充满和谐友爱的工作环境中我们能够服务森信、扎根森信提供了无穷的动力和信心！

你的态度决定你的高度！作为一个新入职的员工，我们必须摆正自己的位置，端正自己的态度，明确自己的目标！在做好自己本职工作的基础上再去学习新的知识和技能，学无止境！另外在工作中认真、努力、谦虚地向每一位前辈去学习。不要怕苦、不要怕累！我相信森信大部分领导过去也都是从吃苦中一步一步走过来的。没有经历暴风雨的黑暗，也就无法体验到雨后彩虹的绚丽！在这里祝愿我们的森信越来越好、越来越强、勇攀建筑业的最高峰！

图文文 / 曹路项目部 杨凯



入职感言

人的一生是一条漫长的旅途，在这漫长的道路中又面临着各种各样的选择。在这个炎炎的夏日，我怀着热烈的心情，结束了学习生涯，步入社会，来到了森信。不知不觉，我来到公司已经两月有余，因此我觉得自己有必要对自己这两个月的生活做一下总结与反思。

初来乍到的我被分到了公司的项目部，第二天，我就来到了上外工地。这还是我第一次上工地，熟悉了现代建筑的我，以前从未仔细想过房子是怎样来的，这份工作一定会让我对这些有个了解。在上外的第一天，我熟悉了工地的工作环境。在对环境做了了解之后，我便开始投入到了新的工作中。资料工作虽说不算难，但是仍然需要用心去学、用心去做。在师傅王娟和同事周伟的帮助下，我开始渐渐地熟悉起资料工作。无论是填报资料、还是做试块，他们都能不厌其烦地教我，让学习变得轻松多了。

这两个多月的时间里，我深深地感受到了森信是一个温暖的大家庭，每一个同事都格外的热情。无论是工作，还是琐碎的生活小事，都会有同事来关心。大家都能和睦相处，下班了一起出去喝啤酒，看看电影，别提有多惬意了。平时，中午和晚上坐在一个桌子上吃饭的时候，真像是一个和睦的大家庭。

干一行，爱一行。既然选择了这一行，我就要好好努力下去。每一个行业都在重复着最枯燥最无趣的事情，能做下去，贵在坚持，因此，我必须学会坚持。我不断告诫自己，今天要比昨天做的好，明天要比今天做的棒，每一天都要有新进步。新的舞台，新的机遇，新的挑战，未来有无限的可能性，我期望做一个负责任的人，一个值得信赖的人。应对机遇，应对挑战，我会自信的理解，我坚信我们能够一齐创造辉煌。我盼望着在森信的这个舞台上演绎自己的人生，走好每一步、干好每一天，与全体森信人一齐用自己的青春和热血构建森信更加广阔的明天！

图文文 / 上外附中项目部 孙曠天



入职感言

来到森信，已有两个多月的时间，我感受到了这家发展前景辉煌，管理机制科学，企业文化优秀，工作氛围愉悦的大公司的非凡魅力。

我想每位员工到来，都会因此备感荣幸。身边一个个爱岗敬业的同事，他们对事业不断追求的精神，他们丰富的工作经验，一丝不苟的工作作风，给我的不仅是压力，也是动力。

通过一段时间的学习和了解，我初步掌握了公司的业务流程，了解了部分经营情况，安全文明的实施，标准化工地的建设，得益匪浅，并决心要奋起直追。

虽然说我在职业生涯中滚过一段，但感觉还需做到以下几点：一是学习刘绥芳经理的对下属的关心和爱护，让人人都觉得亲切，而不是只说空话；学习卢嘉华经理的工作魄力和仔细周到；学习各位同事的工作技巧。二是端正学习态度，拓展知识面，才能适应新要求。三是迅速融入团队，发挥最大能力。四是加强专业知识的学习，提高业务能力和管理水平。

我要为热爱的团队而坚持，时时告诫自己，今天要比昨天做得更好，明天要比今天做得更好。天天有进步，事事有进步，没有最好，只有更好，期待在森信的大舞台重新演绎自己的人生，与森信一起发展，与全体森信人一起用青春和热情构筑更辉煌的基业。

图文文 / 彩虹湾医院项目部 刁振华



国务院于9月份在全国开展安全生产大检查综合督查

近日，国家安监总局为深入贯彻落实全国安全生产电视电话会议精神和《国务院安全生产委员会关于开展全国安全生产大检查的通知》（安委明电〔2017〕3号）的工作部署，推动全国安全生产大检查扎实开展，有效防范和坚决遏制重特大事故发生，经国务院领导同志同意，定于9月份在全国范围内开展安全生产大检查综合督查。现就有关事项通知如下：

此次综合督查的范围是：全国31个省（区、市）和新疆生产建设兵团。督查对象是：地方各

级人民政府及其有关部门和部分重点企业，重点抽查煤矿、非煤矿山、交通运输、建筑施工、危险化学品、烟花爆竹、粉尘作业、消防、城镇燃气等行业领域的企业和人员密集场所。

督查重点内容

一、落实大检查工作责任情况。重点检查各地区建立安全生产大检查工作责任制，层层落实责任措施，广泛宣传发动，组织全面开展自查自改等。

二、严格安全监管执法情况。重点检查各地

区依法严厉打击惩处一批违法违规行为，彻底治理一批重大事故隐患，关闭取缔一批违法违规和不符合安全生产条件的企业，联合惩戒一批安全生产失信企业，曝光一批严重违法违规和重大隐患典型案列等。

三、强化问题隐患整改情况。重点检查国务院安委会安全生产巡查及今年以来明查暗访发现问题隐患的整改落实情况；大检查期间自查自改发现问题隐患的整改落实等。

四、深入开展专项整治情况。重点检查各地

区开展煤矿全面安全“体检”、危化品、道路交通、非煤矿山、建筑施工、烟花爆竹、粉尘作业、消防、城镇燃气等重点行业领域及人员密集场所安全专项治理等。

五、严肃追责问责情况。重点检查各地区对大检查工作责任不落实、措施不得力以及重大隐患不整改的单位和个人进行严肃问责的情况；对大检查期间发生事故的单位和有关负责人严肃查处追责等。

文/本刊编辑部 摘录自 新华网