

秋季养生小常识大全

秋季养生小常识,天下养生网中医编辑来教您。由夏到秋,天气由热转凉。由于昼夜之间温差增大,也是人们发病较多的时节。常见的有支气管炎、哮喘病复发,肠胃疾患增多、“热伤风”等。秋季由于阳气弱阴气长,肠胃的抵抗力下降,病菌易乘虚而入,损伤脾胃,导致肠胃疾病,所以,有胃病的人要特别注意腹部保暖。因此,在秋季应注意养生保健,做到防病于未然。一起来看看这些秋季养生小常识:

秋季饮食养生小常识

1. 要注意防止热能过剩。在秋季饮食中,要注意适量,而不能放纵食欲,大吃大喝。

2. 中医称“宜食麻以润其燥”。首先应当少吃



一些刺激性强、辛辣、燥热的食品,如尖辣椒、胡椒等等,应当多吃一些蔬菜、瓜果,如冬瓜、萝卜、西葫芦、茄子、绿叶菜、苹果、香蕉等。另外,避免各种湿热之气积蓄。因此提倡吃一些有散发功用的辛香气味食物,如芹菜。

3. 少食生冷。由夏到秋,气温下降,人体为了适应这种变化,生理代谢也发生变化,饮食过于生冷,会造成消化不良,易生各种消化道疾患。所以饮食上要有“秋宜温”的主张,也就是说秋天应当避免光吃些凉和性寒的食物,应当多吃一些温性食物。

4. 多吃海藻类食物。海藻含有丰富的蛋白质、纤维素、维生素和矿物质。而海苔更是含有丰富的可溶性纤维藻糖酸,可以保护人体免受放射线的伤害。

5. 吃秋梨。秋梨是很好的秋季水果,对于止咳、去燥有很好的疗效。

6. 秋燥症主要靠预防,首先宜多喝水、粥、豆浆,多吃些萝卜、莲藕、荸荠、梨等润肺生津、养阴清燥的食物。特别是梨有生津止渴、止咳化痰、清热降火、润肺去燥等功能,很适宜有内热,出现肺热咳嗽、咽干喉痛、大便干结的人食用。

7. 少辛辣、少油腻食物。秋季要尽量少吃或不食辣椒、葱、姜、蒜、胡椒等燥热之品,少吃油炸、油腻食物,以防加重秋燥症状。

8. 秋季饮食应以滋阴润肺为佳,秋燥易伤肺,可适当食用芝麻、蜂蜜、百合、杏仁、乳品等柔润食品,可以益胃生津,有益健康。同时可适当

多食一些酸味果蔬,食酸以收之。

9. 初秋时节清补。初秋气温还比较高,相对比较干燥,进补也应以“清”补为主,适合秋季食用的食品有:

百合:有润肺、润肺、清心安神、消除疲劳和润燥止咳的作用。

山药:其特点是补而不滞,不热不燥,不论男女老幼、有病无病、体健体弱,都适合食用。

白扁豆:初秋,用白扁豆煮粥或煎汤服,可消暑热、化暑湿、健脾胃、增食欲。

藕:生藕能清热生津止渴;熟藕能健脾开胃益血,有“暑天宜生藕,秋凉宜熟藕,生食宜鲜嫩,熟食宜壮老”的说法。

黄鳝:入秋食鳝,不但补益力强,对人体血糖还有一定的调节作用,烧鳝段、清炖黄鳝、炒鳝丝、黄鳝粥等均可。

栗子:有健脾养胃、补肾壮骨的作用。

胡桃:能补肾固精、温肺定喘,又能益气养血、润燥润肠。

花生:深秋后花生成熟,用鲜花生仁研沫煮汤服或水煎食用,不宜炒吃。

红枣:秋食红枣,是滋阴润燥、益肺补气的清补食品,如能与银耳、百合、山药共同煨食,效果更好。

苦瓜:苦瓜有清热祛心火,解毒,明目,补气益精的作用。

莲藕:莲藕味甘,性平,有消痰化淤、清热解燥、止咳化痰之功效。

此外,秋季还适合食用梨、荸荠、海蜇、胡萝卜、荠菜、平菇、海带、番茄、兔肉,进补则适宜用黄芪、人参、沙参、枸杞子、何首乌等。

10. 除了阳虚体质者外,不要过多食用温热的食物或药物,如羊肉、狗肉、人參、鹿茸、肉桂等,否则极易加重秋燥。

秋季自我保健养生小常识

1. 及时增减衣服。立秋之后,昼夜之间的温差较大,不宜穿得太多、太暖。

2. 多喝开水、淡茶、果汁饮料、豆浆、牛奶等流质,以养阴润燥,弥补损失的阴润,但喝流质的饮食,尤其是饮料和水等液体饮料时,饮用方法颇多讲究、以少量频饮为最佳。

3. 多食新鲜蔬菜和水果。秋燥最容易伤人的津液,多数蔬菜、水果有生津润燥、消热通便之功效。蔬菜、水果等含有大量的水分,能补充人体的津液。另外,还可多吃些蜂蜜、百合、莲子等清补之品,以顺应肺脏的清肃之性。

4. 少吃辛辣煎炸热性食物。韭菜、大蒜、葱、姜、八角、茴香等辛辣的食物和调味品,炸鸡腿、炸鹌鹑等煎炸的食物,多食皆会助燥伤阴,加重秋燥。

5. 重视精神调养。阴虚的人,肝火易旺,动辄发脾气,这就是人们常说的“按不住火”。肝火偏旺,久则内耗阴津。到了秋季,其燥象更为明显。因此,预防秋燥的另一环就是要重视精神的调养,并以平和的心态对待一切事物,以顺应秋季收敛之性,平静地度过这一多事之秋。

6. 中医的治疗原则是虚者补之,不是虚症病人不宜用补药,虚症又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分,对症服药才能补益身体,否则适得其反,会伤害身体。

7. 任何补药服用过量都有害。认为“多吃补药,有病治病,无病强身”是不科学的。

8. 秋天适当早起,可减少血栓形成的机会;起床前适当伸懒腰几分钟,舒展活动一下全身,对预防血栓形成也有重要意义。

9. 平时应注意保持乐观情绪,经常到空气新鲜的地方去散步,吐故纳新,以收敛“神气”,使肺气不受燥邪的侵袭。

10. 白露过后,气候逐渐变凉,一早一晚更添寒意,如果这时再赤脚露体,就容易受凉,轻则易患感冒,重则易染肺炎。因秋气主燥,燥易伤肺。

11. 民谚“秋瓜坏肚”是指立秋以后继续生食大量瓜类水果容易引发胃肠道疾患。立秋后再大量生食瓜果,势必更助湿邪,损伤脾胃,脾阳不振不能运化水湿,腹泻、下痢、便溏等急性胃肠道疾病就随之发生。

12. 中医的治疗原则是虚者补之,不是虚症病人不宜用补药。还要注意进补适量,忌以药代食,药补不如食补。食补以滋阴润燥为主,具体包括如乌骨鸡、猪肺、龟肉、燕窝、银耳、蜂蜜、芝麻、豆浆、藕、核桃、葱苡仁、花生、鸭蛋、菠菜、梨等,这些事物与其他有益食物或中药配伍,则功效更佳。

秋季去火小常识

秋季,外界气候骤然变凉,而人体内的热量还在原来的位置(夏季时,人的体内温度会调节到和外部相应的状态。),外凉内热,内热不容易散发,就出现了不平衡。

这个时候就会出现一系列症状,比如脸上痘痘增加、喉咙肿痛、牙龈发炎、晨起干咳嗽等。这个时候大家不要忙着吃消炎药,可以吃一些清开灵去火清热解暑。

预防为主,所以秋季可以继续吃绿豆汤、金

银露、龟苓膏等去火解热食品。

很多人认为天气一凉就不用吃这些了,其实体内还是热的,所以要依旧吃一段时间。

遇上干咳厉害的,可以晚睡或晨起时吃点麻油(芝麻油),这个是起到润肺养肺作用。

具体做法是选取生姜、苏叶各3克,将生姜切成细丝,苏叶洗干净,用开水冲泡10分钟代茶饮用。每天喝2次,上下午各温服1次。

银耳茶:此茶有滋阴降火,润肺止咳的功效,特别适用于阴虚咳嗽。可选用银耳20克、茶叶5克、冰糖20克,先将银耳洗净加水与冰糖炖熟,再将茶叶泡5分钟后加入银耳汤里,搅拌均匀服用。

桂花茶:此茶适用于口臭、风火牙痛、胃热牙痛及龋齿牙痛等。可选用桂花3克、红茶1克或绿茶3克,用沸水适量冲泡,盖闷10分钟后便可随时饮用。

苦瓜茶:此茶有利尿等功效,可把苦瓜去瓤装入绿茶,挂在通风处阴干,饮用时切碎苦瓜后取10克用沸水冲泡即可。

茄子茶,主要是治疗气管炎。可把秋茄子的茎根洗净晒干后切碎,加入绿茶,用开水冲泡。

秋季运动养生小常识

秋季运动养生可以增强身体的抵抗力,俗话说“秋乏春困”,进入秋季气候宜人,太阳照射时间变短,秋季深度睡眠充沛不仅能恢复身体的力量,还能提高有机体抵抗力,在秋季要遵循人体有生命的物质钟的运行纪律,养成深度睡眠习气,这时候再加之有序科学的运动养生,身体才会愈来愈好。

从中医意见讲,秋天又是人体的精气都处于收敛内养的阶段,所以运动也应顺应这一原则,即运动量不宜过大,切勿大汗淋漓,以防出汗过多造成阳气耗损。运动宜选择轻松平缓、运动量不大的项目,循序渐进的进行,当周身微热,尚未出汗时就能够停止,以使精气内敛,不使阳气外耗。

文/本刊编辑部摘录自 养生网

森信之窗

WINDOW ON SENXIN



森信投资控股集团主办

本期8版

总第一百五十期

农历戊戌[狗]年

新闻热线: 65606818-8031

热线短号: 6660

我司再度荣膺上海市建筑施工企业 30 强



总裁王铭豪代表公司上台领奖



上海市建筑施工行业协会年度颁奖大会

2018年8月14日下午2:00,上海市建筑施工行业协会于小南国花园酒店举行上海市建筑施工行业协会年度颁奖大会。上海市建筑施工行业协会会长徐征、副会长兼秘书长康春江、

上海市住建委质量安全监督管理处处长朱建纲、上海市建筑施工行业协会常务副会长顾亚团、市安质量监总站站长黄忠辉、中建股份沪办建管处处长马秋生、江苏省驻沪办建管处副处

长周广岭等领导出席会议。会议由顾亚团副会长主持,朱建纲处长宣读表彰决定,康春江秘书长作工作报告。上海森信建设集团有限公司在上海市建筑

施工行业协会举办的创优评优活动中,荣获第14届2017年度上海市建筑施工企业综合实力30强企业、上海市建筑业诚信企业,我司金山统一厂房项目荣获上海市优质工程“白玉兰”奖。总裁王铭豪代表公司上台领奖。

荣誉的获得,不仅是对公司坚持精品创优、强化质量意识、厉行精细管理,坚持以现场促市场的最好诠释,同时也是各级领导的大力支持、各个部门的通力合作、所有员工的辛勤奋斗的共同结果,对公司营造良好企业形象、构建高效管理机制、推进市场开拓力度具有重要意义。

今后,公司将继续坚守“质量、安全是企业生存之本”的基本理念,注重安全生产的基础上,迎难而上、积极应对、精准发力,注重创优引导,弘扬工匠精神,坚定打造质量效益型企业,不断提升企业综合实力和品牌影响力,争做上海建筑行业的“排头兵”。

文/行政办 顾阅 图/副总经理 杨晨

热烈祝贺我司荣登 2018 年度上海民营企业 100 强榜单



近日,2018上海百强企业榜出炉,这张榜单不仅是企业实力的比拼,更是一张判断经济向高质量转型发展的晴雨表。经过申报、筛选、审核、审批等系列评选活动,我司再次荣登2018年度上海民营企业100强榜单。榜单的背后,一方面是社会各界对我司发展成绩的认可与肯定;另一方面折射出我司坚持创新发展的理念、不断转型升级的步伐、做强实体经济的不努力付出

出的汗水。本次系列榜单由上海市企业联合会、上海市企业家协会和上海市经济团体联合会共同发布。

我司将继续秉持“以人为本,诚信经营”的经营理念,主动作为,率先示范,积极发挥自身创新优势、品牌优势及竞争优势,创新管理模式,提高经济效益,积极打造具有区域影响力的森信品牌。

文/行政办 顾阅

董事长王文其携全体董事祝员工生日快乐

9月5日 农历七月二十六
寿星:韩冬
祝公司越来越强大,家人身体健康!
9月6日 农历七月二十七
寿星:周友军
祝公司兴旺发达,家人身体健康!
9月7日 农历七月二十八
寿星:张铭雷
祝公司兴旺发达,家人身体健康!
9月12日 农历八月初三
寿星:王国兴
祝公司蒸蒸日上,自己心想事成,家人平平安安!
9月12日 农历八月初三
寿星:程华军
祝公司兴旺发达,家人身体健康!

9月14日 农历八月初五
寿星:霍国华
祝公司蒸蒸日上,家人身体健康!
9月15日 农历八月初六
寿星:王伯平
祝公司繁荣昌盛,家人平平安安!
9月16日 农历八月初七
寿星:刘绥芳
祝公司蒸蒸日上,家人身体健康!
9月18日 农历八月初九
寿星:王强
心与司愿,共谱新篇!
9月18日 农历八月初九
寿星:吉彬
祝公司兴旺发达,家人健康快乐!

9月20日 农历八月十一
寿星:孙平平
祝公司兴旺发达,家人身体健康!
9月21日 农历八月十二
寿星:奚爱军
祝公司繁荣昌盛,家人身体健康!
9月23日 农历八月十四
寿星:刘进
祝公司繁荣昌盛,家人身体健康!
9月23日 农历八月十四
寿星:陈磊
祝公司蒸蒸日上,家人身体健康!
9月27日 农历八月十八
寿星:王巍
祝公司兴旺发达,家人平平安安!

9月27日 农历八月十八
寿星:施洪新
祝公司兴旺发达,家人身体健康!
9月27日 农历八月十八
寿星:刁振华
祝公司蒸蒸日上,家人身体健康!
9月29日 农历八月初七
寿星:黄亨玉
祝公司越办越好,全家身体健康!
9月29日 农历八月二十
寿星:范倩
祝公司繁荣昌盛,家人平平安安!
9月30日 农历八月二十一
寿星:陶国庆
祝公司繁荣昌盛,家人平平安安!

匠心笃定实体经济 履行责任勇于担当

——热烈祝贺董事长王文其荣获上海市光彩之星



董事长王文其上台领奖



获奖人员合影

2018年9月5日下午2时,董事长王文其应邀参加上海市光彩事业促进会第四届二次理事(扩)大会暨光彩事业先进表彰大会并荣获上海市光彩之星!

上海市光彩事业促进会旨在围绕中心、服务大局,积极组织引导广大非公有制经济人士,践行“义利兼顾、以义为先”光彩理念,并切实根据中国光彩会的要求,以中国特色社会主义事业引领光彩事业,引导非公有制经济人士积极投身改革,创造更多社会财富,在感恩回报社会中作出新成就,展现新作为。

董事长王文其表示,未来将继续弘扬慈善精神,传播公益文化,时刻不忘企业的社会责任,注重安全生产,创新管理模式,打造精品工程,着力推动公司健康稳健快速发展,为公益慈善事业贡献更多的正能量。

文 / 行政办 顾闻 图 / 集团办公室 张彤

全国工商联第四联系调研组第一、第二联合小组来虹口区调研

8月19日上午,全国工商联第四联系调研组第一、第二联合小组来虹口区工商联调研。

虹口区工商联主席、森信投资控股(集团)有限公司董事长王文其,虹口区统战部副部长、区工商联党组书记项荣,区合作交流办副主任赵扬,区工商联副主席崔一民、汪芳芳,以及数位参与过东西扶贫协作和乡村振兴的虹口民营企业代表参加座谈交流。

虹口区工商联主席、森信投资控股(集团)有限公司董事长王文其参与座谈并向调研组简单阐述了自己“积极奉献、爱传万家”的慈善理念。

区委统战部副部长、区工商联党组书记项荣主持会议并就工商联重点工作向调研组作简要介绍。

全国工商联第四联系调研组第二小组成员、全国工商联扶贫与社会服务部副部长王力涛表示被虹口企业家的奉献精神深深感动,所有民营企业积极参与过东西扶贫工作的记录都会被详细保存下来,党和国家不会忘记民营企业家在全面脱贫攻坚中所做的重要贡献。

会后,全国工商联第四联系调研组第一、第二联合小组参观了区工商联办公环境,看望了区工商联机关干部。并前往了四川北路街道商会和森信投资控股(集团)有限公司,对虹口区基层商会建设开展调研。四川北路街道副主任周海明,四川北路街道商会会长、上海新兴旺国际服饰城市场管理有限公司董事长黄国明参与座谈。



虹口区工商联主席、森信投资控股(集团)有限公司董事长王文其参与座谈并向调研组简单阐述了自己“积极奉献、爱传万家”的慈善理念。



区委统战部副部长、区工商联党组书记项荣主持会议并就工商联重点工作向调研组作简要介绍。

集团公司积极组织慰问交警活动

夏日炎炎,酷暑难当,在持续的高温环境下,上海交警顶烈日、战高温、为百姓保平安,赢得社会广泛赞誉。8月13日下午,上海市人大代表、虹口区工商联(总商会)主席(会长)、集团董事长王文其同志、集团总裁王铭豪同志共同慰问了上海市交警高架支队及虹口交警支队,送去了防暑降温用品,并对他们为确保辖区交通畅通而

做出的无私奉献表示衷心感谢。虹口交警支队队长田飞同志代表虹口交警感谢工商联领导对交警的关心。

集团董事长王文其指出,当前高温时期任务繁重,大家为“压事故、保安全、促畅通”的任务目标坚守在一线,十分辛苦,希望大家同时做好防暑保障措施,注重劳逸结合,保证充足睡眠,以更加饱满的

热情投入到维护城市交通安全工作中去,营造安全、畅通、有序的道路交通环境。虹口区统战部副部长、区工商联党组书记项荣同志陪同参加了此次慰问活动。

图图文 / 工会 储光亚



公司顺利通过管理体系换版审核



8月22日—25日,北京东方纵横审核认证中心审核专家组一行4人对我司资质范围内建筑工程施工总承包项目的施工及相应施工区域内的相关管理活动体系进行了为期三天半的审核。审核组给出了推荐认证的审核结论,标志着公司顺利通过了管理体系换版审核。

8月22日下午召开了管理体系外审的首次会议,审核专家组、公司领导、各部门负责人及项目部负责人参加了此次会议。公司常务副总王海军、管理者代表(总工程师)陈海进代表公司对专家组的到来与指导工作表示欢迎与感谢。审核组就此次审核范围与审核要求作了简要说明。随后审核组通过与相关人员沟通、检查资料、深入现场、交谈提问等方式,对公司各职能部门和森兰3-2、金山统一厂房(二期)、复旦大学附属中学第二教学楼和国和一村项目进行了深入、全面、细致的审核。

在25日会议上,审核专家组对公司管理体系的有效运行表示肯定。体系运行过程有序、受控且符合新标准要求,同意通过认证审核。针对管理体系在各部门运行中存在的问题,按照公司目前市场环境、业务流程、项目管理等方面要求,进一步完善公司风险和机遇的辨识和分析内容,明确生命周期观点,保障公司管理体系的不断优化,实现持续改进。

图图文 / 工程管理部 周伟

审核组也与公司管理层、各部门负责人、项目经理等人员进行了详细交流沟通,并就如何增加管理体系有效运行提出了意见与建议。公司将在高层领导的战略部署下,结合内外部环境分析、相关方的需求和期望等,按照公司目前市场环境、业务流程、项目管理等方面要求,进一步完善公司风险和机遇的辨识和分析内容,明确生命周期观点,保障公司管理体系的不断优化,实现持续改进。

上外附中东校竣工验收

2018年9月3日,由上海森信建设集团有限公司承接的上海外国语大学附属外国语学校(东校)按照区政府要求顺利完成施工及竣工验收,迎来开学。

上海外国语大学附属外国语学校是一所七年一贯寄宿制中学。创办于1963年,直属国家教育部,是建国以后首批成立的7所外国语学校之一,是上海市教委评定的“上海市实验性、示范性

高中”。从成立之日起,学校就担负着为国家培养外语、外交预备人才的重任。上外附中(东校)面向全市招生,开设英、德、法、日、俄、西六个语种的主修课程及韩语、拉丁语的选修课程。学校拟设31个班(其中10个国际班),共招收约1100名学生。

上外附中(东校)占地面积23611.8平方米,总建筑面积29121.49平方米,总投资24579.98

万元。项目于2014年立项,2016年12月开工建设,2018年6月施工完成。建设期间,项目建设得到了区政府、区教育局、上外附中(东校)及其他各参建单位的大力支持,顺利完成了建设目标。

上外附中(东校)项目是我司承接虹口区重点项目之一。开工以来,我司积极组织,精心施工,努力克服困难,确保项目按期推进;项目实施过程中,未发生安全、质量事故,项目部与区教育局、区质监站、代建各方沟通良好,树立了森信品牌形象。

图图文 / 上外附中项目部 孔顺

终点亦是新的起点,今后,森信人在虹口这片土地上,必将不断努力,秉承“精心施工,争创一流”的信念,全力贯彻建筑业全生命周期的发展理念,提供优质服务,为虹口区城市建设作出贡献!



学校鸟瞰



学校校名



校园剪影

众志成城 团结一心

——记济南泰悦盛景项目抗洪抢险快讯

济南泰悦盛景项目一、二期工程别墅区、洋房正进行全面施工,高层区已基坑挖土,另三—六期的苏中和天齐公司的工程基坑、土方也已开挖,现整个工程均处于一个大型基坑内。大基坑地势南高北低、东高西低,我司承建的工程处于基坑最低处的西侧,在雨季期间均能有效排水,基坑水位较低,处于受控状态。

受台风“温比亚”的影响,济南市于8月19日发布暴雨红色预警,罕见的雷雨倾盆而下,加上之前的连续降雨,章丘区水库水位暴涨。19日苏中标段处泄洪渠的防洪沟墙体倒塌,泄洪水由渠道流入工程基坑,基坑内水量迅速上涨,项目部立即增加15台水泵全力排水,20日停雨后水位仍持续上涨超出排水量,21日早上6点开始漫出基坑顺临时主干道向北侧流淌。临时主干道由工程开挖土方堆积而成,地势南高北低,土方随流水加快了坍塌危及道路,而且水势上涨加快。为确保道路安全,避免排水冲刷路基,项目部全体管理人员团结一心、众志成城,堆沙筑坝是堤护路基。



文 / 济南项目部 陈进荣 图 / 济南项目部 江连防

商联沪通 齐聚申城

——王文其同志当选为首届上海市南通商会会长



上海市南通商会全体会员合影

2018年8月26日上午,上海市南通商会成立大会、第一届一次会员大会及理事会于上海外滩W酒店召开。九三学社社员、上海市总商会副会长、虹口区工商业联合会主席(总商会会长)、森信控股集团董事长王文其同志当选为首届上海市南通商会会长。

经过近一年的精心筹备,在南通市委、市政府及上海市政府相关部门的关心指导下,在南通籍沪上知名人士及在沪通商的鼎力支持下,上海市南通商会第一届一次会员大会暨理事会正式选举产生了第一届商会领导班子,上海市南通商会今天正式成立。沪通两地领导、沪上各界南通籍知名人士及关心支持南通发展的

各方嘉宾近500余人出席了本次活动。

上海市政协副主席李逸平、南通市委副书记、代市长徐惠民为商会成立揭牌。上海市委统战部副部长、工商联党组书记赵福禧为当选会长王文其颁发牌匾。

会上,深圳南通商会会长袁亚康先生、原上海市委常委、上海警备区政委朱争平分别作为商会代表、顾问进行致辞;公司董事长王文其作为当选会长发表当选感言;中共南通市委副书记张兆江作重要讲话;上海市政协副主席李逸平作重要讲话。

首届上海市南通商会当选会长王文其表示,将牢记大家的信

任和期望,与全体会员一起,积极弘扬“厚道通商,海达天下”的商会精神,通过搭建交流平台、服务企业合作、深化沪通对接,不断推动两地融合发展。

上海市南通商会将本着“自愿、奉献、合作”原则,欢迎在沪通商加入;并秉承“服务立会、依法办会、发展强会、和谐兴会”理念,凝聚通商力量,弘扬通商精神,打造“通商之家”,积极为上海建设国际化大都市、南通争当江苏“一个龙头、三个先锋”、促进长三角一体化合作发展做出更大的贡献。

文/行政办 顾闻



上海市政协副主席李逸平致辞



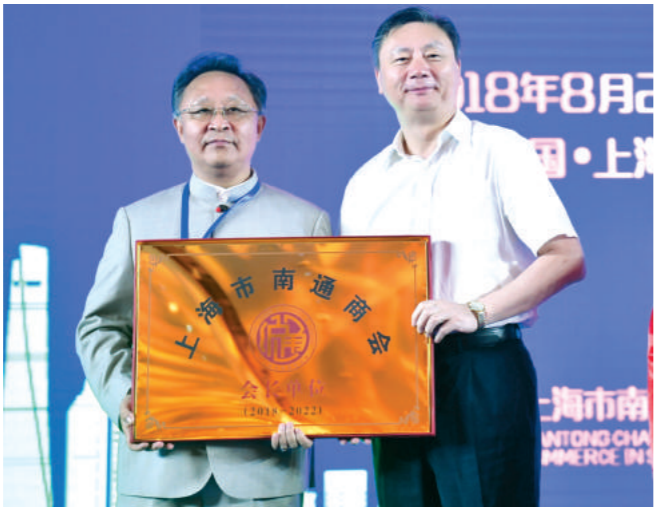
南通市委副书记张兆江致辞



会长王文其发表当选感言



上海市政协副主席李逸平(左)南通市委副书记、代市长徐惠民为商会成立揭牌



上海市委统战部副部长、工商联党组书记赵福禧为当选会长王文其颁发匾额



原上海市委常委、警备区政委朱争平致辞



上海市南通商会开启动仪式



会长王文其为当选监事徐新(右)、秘书长张彤(左)颁发聘书



会长王文其为舞狮点睛

悬挑卸料平台的安全管理控制要点

型钢悬挑卸料平台是建筑施工现场常见临时施工设施,是楼层与地面、楼层与楼层之间材料、设备的垂直运输转运平台。而悬挑式卸料平台由于其操作简便,设置灵活在高层建筑中得到广泛应用。但由于没有专门的规范性文件进行约束,设计、加工和使用过程中容易出现设计构造不合理、安装和使用不规范等问题,极易发生安全事故。本文结合我公司江湾社区医疗项目悬挑卸料平台的搭设以及如何安全管理控制做简要叙述。

一、工程概况

江湾社区医疗用房项目主要包含门诊医技住院综合楼、急诊楼及感染楼。其中门诊医技住院综合楼分为门诊楼、行政科研楼及医技病房楼三个结构单元。其中医技病房楼为地上23层的高层建筑,门诊楼、行政科研楼地上7层,急诊楼地上5层;感染楼地上4层;地下设有3层地下室,且由地下室把各栋单体连为一体。门诊楼、医技病房楼拟采用框架-剪力墙结构体系,其余建筑采用框架结构体系。

本工程模板、钢管等周转材料和相关建材的用量较大,且工期安排较为紧迫,根据建筑施工需要,为了缓解频繁的垂直运输,降低劳动强度,提高生产效率,因此需设置悬挑式卸料平台以便将钢管、模板、砖块等建材运至操作面。



四、钢平台安装技术措施

- (1)安装流程:平台底座焊接→栏杆安装→平板底板、挡板铺设→吊装就位→固定主梁锚固端→挂上部钢丝绳→安装下部抗风钢丝绳
- (2)卸料钢平台安装就位时,混凝土结构强度必须达到设计要求。
- (3)卸料钢平台必须搁置在建筑物上,一端搭在楼层板上,另一端用钢丝绳与上层结构边梁预埋件连接,不得设置在脚手架等施工设备上。
- (4)初次安装完毕使用前应由公司安全负责人、项目部技术负责人及安全负责人等检验合格后方可使用,之后每周转提

升安装就位后由项目部技术负责人、安全负责人共同验收方可使用。



五、危险源与安全隐患分析

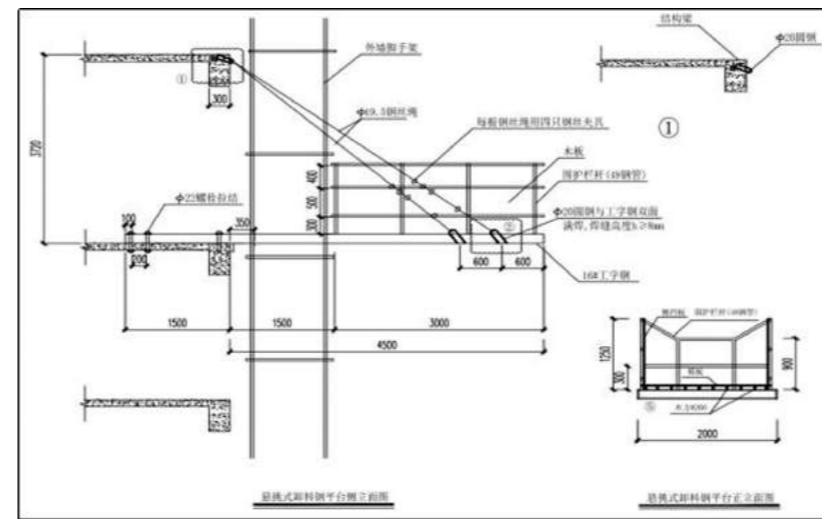
由于卸料平台施工面悬挑于建筑之外,作业过程时刻处于高空,立体交叉作业多,导致卸料平台事故伤害方式主要为高空坠落和物体打击,为确保卸料平台自身及作业人员的安全,首先应对卸料平台的危险源进行辨识、评价,及时加以改进,避免或消除其危险。
超载:通过对全国近年来所发生卸料平台施工事故来看,85%以上是由于超载引发的。超载主要表现为:单位时间内局部集中荷载过大或使用过程中荷载超标。
无安全防护或防护措施不到位:主要表现为卸料平台无必要的防护措施,在其他设备配合施工时相关防护措施不到位;平台防护栏杆

设置不规范,未设置硬质防护;进出平台的通道板封闭不严;平台维修和拆除时安全防护措施不到位。
人员配合或操作失误:由于塔吊等垂直提升设备操作人员配合不默契或卸料平台施工人员本身操作失误引发的事故。如未严格遵守起重吊装十不吊操作规程,违章操作引发所吊物脱落伤人等。
卸料平台施工安装问题:主要表现为卸料平台的制作安装与方案不符;相关支撑构件和预埋件连接不牢固;型钢、钢丝绳等材料选型达不到设计要求;钢丝绳连接不正确;未设防滑支撑件等。

二、悬挑钢平台的构造设置

钢平台的平面尺寸为(宽×长)2000mm×3000mm,设计施工荷载为0.8吨。

- (1)钢平台面层铺木方(间距@200)、模板,次梁采用10#工字钢,间距为500mm;主梁采用16#工字钢,主梁两端设两个钢制吊环,用钢丝绳斜向拉紧,系于建筑物的上层结构之上。锚固段与模板用直径22mm的螺栓连接,螺栓穿模板,前后设两道,间距200mm。
- (2)木方、胶合板应选择质量好的材料,不得使用有腐朽、霉变、虫蛀、折裂、结节的木材
- (3)斜拉钢丝绳,两侧边前后设两道,前面一道钢丝绳作为主钢丝绳,后面钢丝绳作为保险钢丝绳;主梁两端都设置2个吊环(用甲类3号沸腾钢制作),钢丝绳与吊环连接,不得将吊环直接钩挂吊环。
- (4)安装时,钢丝绳采用绳卡时不得少于4个,间距150*200mm,并设安全弯。
- (5)钢丝绳与建筑物构件系处若有锐角利口,系处应衬软垫物,平台外口应略高于内口,左右不得晃动,内口架在梁上。
- (6)平台三侧面设1250mm高围护栏杆,围护栏杆采用48mm*3.0mm钢管,栏杆钢管涂刷黄、黑漆相间油漆,不得使用竹笆。
- (7)挂牌明示,容许荷载总重量不得超过0.8吨,验收人姓名、验收日期。当平台撤换再装时,应重新进行验收。
- (8)卸料钢平台采用现场制作拼装成型,利用现场塔吊吊运和安装。



构造简图

三、钢平台制作要求

- (1)本钢制平台制作所用的钢材为B级3号普通碳素结构钢,焊条采用E43型焊条。
- (2)焊接前检查核对材料、尺寸大小,在材料上划出切割位置,标出零件编号,下料用气割。在正式施焊前检查焊接部位的组装和表面清理的质量。
- (3)焊接采用手工电弧焊,为防止空气侵入焊接区域而产生裂纹或气孔,应采用短弧焊。焊接过程中,热影响区在高温停留时间不宜过长,以免晶粒过大。
- (4)操作平台焊接时,焊缝高度不小于6mm,钢构件交接处都必须焊接牢固,且焊缝必须饱满,不允许有漏焊现象。
- (5)焊缝表面焊波应均匀,不得有裂纹、未熔合、夹渣、焊瘤、咬边、烧穿、弧坑和针状气孔等缺陷,焊接区不得有飞溅物。
- (6)焊缝的位置、外形尺寸必须符合规范要求,焊缝完成后需清理焊缝表面的熔渣和金属飞溅物。

六、项目部的安全管理措施

- 1、制度保证,狠抓落实
从检查的诸多项目来看,项目上各类管理制度从不缺乏,缺少的是对制度的执行力,人浮于事。项目部严格施工临时设施的安全使用监督管理工作,对卸料平台的搭设方案进行了审查;对平台的制作、安装、移位进行了详细验收;对使用过程中发现的问题及时整改,做好平台的维护保养,确保平台处于安全受控状态。
- 2、安装过程监督管理
a. 必须按照拆除流程由具有特种作业操作证书的架子工进行拆除作业。安装前做好书面安全技术交底,作业过程中系好安全带。在平台上作业有可靠的防护措施。
b. 卸料平台必须搁置在建筑物上,不得与脚手架连接,不得出现前后移动和左右摇晃现象,平台外侧略高于内侧。
c. 卸料平台左右两侧均设置固定的防护栏。
d. 卸料平台主绳、保险绳吊点分别设置,上吊点应预埋于主体结构上,其预埋深度及锚固长度符合规定值,吊环净高不超过混凝土面50*60mm。下吊点不得采用钢丝绳从平台下兜底的方式,主绳吊点距平台前段不大于500mm,保险绳吊点距主绳吊点不宜大于500mm。保险绳应张紧,主绳、保险绳严禁使用花篮螺栓调

- 节。确保钢丝绳与钢梁夹角不小于45°。
- e. 卸料平台安装(移位)时,应设置警戒区,禁止无关人员进入施工现场。拆除过程中,项目部必须派专人进行安全监护,杜绝一切违章、冒险作业行为。
- f. 卸料平台出入通道必须采用厚度不小于50mm的木板铺设严密,通道两侧封闭严密,以免引发高空坠落物伤人。
- 3、使用过程管理
a. 在平台的醒目位置挂好限重牌和警示标志。教育工人堆放的物料严禁超出平台原设计的荷载数量,并在施工过程中加大监管力度。
b. 教育施工作业人员在卸料平台的吊装、物料的搬运时一定要由专业人员进行指挥,并有专职安全员进行现场监护。
c. 护栏上严禁搭设物品,材料堆放高度不得超过护栏高度,平台的工人限数为1~2人,严禁工人将平台作为休息平台。
d. 严格执行起重吊装十不吊。严禁出现长短不一、多种材料混吊的现象;堆码吊运前应提前解除钢管上的扣件、顶托;扣件、顶托应使用专用容器集中吊运。
e. 卸料平台使用过程中,任何人不得随意拆除、破坏锚固件、支撑件、侧面防护、钢丝绳等。
f. 项目部有专职安全员进行定期检查,发现钢丝绳有锈蚀损坏应及时更换,焊缝脱焊应及时修复,确保平台安全可靠。

文/江湾医院项目部 申剑波
审稿人/总工程师 陈海进

住房和城乡建设部工程建设项目审批制度改革 工作领导小组办公室有关负责人答记者问

1. 问：为什么要开展工程建设项目审批制度改革，请介绍一下工程建设项目审批制度改革试点的背景情况？

答：党中央、国务院始终高度重视创造良好营商环境和“放管服”改革有关工作。习近平总书记多次强调，要清理废除妨碍统一市场和公平竞争的各种规定和做法，激发各类市场主体活力，实施高水平的贸易和投资自由化便利化政策，营造稳定公平透明、可预期的营商环境。李克强总理指出，营商环境就是竞争力，就是生产力；推动经济发展的着力点要由“抓项目”转向“抓环境”，把“放管服”改革向纵深推进。韩正副总理多次作出批示，并召开会议研究部署相关工作。

近年来，各有关方面深入推进“放管服”改革，在方便企业和群众办事创业，有效降低制度性交易成本，加快转变政府职能和工作作风等方面取得了明显成效。但也要看到，当前工程建设项目审批手续多、办事难、耗时长等问题仍比较突出，2017年我国在世界银行《全球营商环境报告》中整体排名第78位，其中“办理建筑许可”指标位列172位，在10个评价指标排序中列最后。今年1月国务院常务会议部署要求住房城乡建设部牵头负责提升办理建筑许可指标排名专项行动，推进工程建设项目审批制度改革。3月5日，李克强总理在《政府工作报告》中明确提出“工程建设项目审批时间再压减一半”的要求。韩正副总理多次听取工程建设项目审批制度改革工作汇报，对做好改革工作作出明确指示，要求住房和城乡建设部以推进政府治理体系和治理能力现代化为目标，切实抓好工程建设项目审批制度改革，选择部分城市开展改革试点；要全流程、全覆盖地实施改革，尽快形成全国统一的工程建设项目审批和管理体系。

这次改革按照工程建设程序将工程建设项目审批流程划分为项目立项用地规划许可、工程建设许可、施工许可、竣工验收四个阶段。其中，立项用地规划许可阶段主要包括项目审批核准备案、选址意见书核发、用地预审、用地规划许可等。工程建设许可阶段主要包括设计方案审查、建设工程规划许可证核发等。施工许可阶段主要包括消防、人防等设计审核确认和施工许可证核发等。竣工验收阶段主要包括规划、国土、消防、人防等验收及竣工验收备案等。其他行政许可、涉及安全的强制性评估、中介服务、市政公用服务以及备案等事项纳入相关阶段办理或与其他阶段并行推进。每个审批阶段要确定一家牵头部门，由牵头部门组织协调各相关部门开展审批，并在规定时限内完成。

2. 问：《通知》要求“对工程建设项目审批制度进行全覆盖、全覆盖改革”，请问什么是“全流程、全覆盖”？

答：“全流程”指的是在审批流程上，改革涵盖工程建设项目审批全过程，从立项一直到竣工验收和公共设施接入服务。“全覆盖”指的

是在工程项目类别上，覆盖房屋建筑和城市基础设施等工程，除了特殊工程和交通、水利、能源等领域的重大工程以外，都要纳入改革范围，既包括政府投资工程，也包括社会投资工程；在办理事项上，既覆盖用地预审、工程规划许可、施工许可、环境影响评价、节能审查等行政许可事项，又覆盖设计方案审查、施工图审查、供水、供热、供气等技术审查、中介服务、市政公用服务以及备案等所有类型事项。

3. 问：这次改革的主要目标是什么？

答：《通知》对此次改革试点提出了明确目标要求。2018年，试点地区建成工程建设项目审批制度框架和管理系统，按照规定的流程，审批时间压减一半以上，由目前平均200多个工作日压减至120个工作日。2019年，总结推广试点经验，在全国范围开展工程建设项目审批制度改革，上半年将审批时间压减至120个工作日，试点地区审批事项和时间进一步减少；地级及以上城市建成工程建设项目审批制度框架和管理系统。2020年，基本建成全国统一的工程建设项目审批和管理体系。

4. 问：这次改革提出要统一审批流程，请问审批流程为什么要统一，如何统一？

答：工程建设项目审批手续复杂，涉及部门多，办事难、办事慢、多头跑、来回跑等问题较为突出，审批效率不高。产生这些问题的一个重要原因就是工程建设项目审批流程不规范、不科学、不统一，前置审批、串联审批事项太多，有的地区还存在审批事项互为前置的现象。这次改革提出，要彻底改变过去串联审批、多头审批的模式，打破部门藩篱，重新梳理设计统一的工程建设项目审批流程，大力推行并联审批，全面提高审批效能。

二是“放”，下放审批事项。要从实际出发，按照方便企业和群众办事的原则，研究制定下放或委托下级机关审批的改革措施。下放审批事项要统筹兼顾，做好配套衔接，同步下放相关事项，并确保下级机关接得住、管得好。

三是“并”，合并办理审批事项。由同一部门实施的管理内容相近或者属于同一办理阶段的多个审批事项，应当整合为一个审批事项。《通知》提出推行联合勘验、联合测绘、联合审图、联合验收。将消防、人防等设计审查并入施工图设计文件审查，采取政府购买服务的方式，委托一家施工图审查机构依据有关技术标准规范同步开展审查，相关部门不再单独进行技术审查。规划、国土、消防、人防、档案、市政公用等专项验收要实行限时联合验收，由建设单位一次性向

牵头部门申请，牵头部门协调各相关部门在规定时间内完成验收，统一出具验收意见，验收过程要做到依据的图纸统一、依据的标准统一。对于验收涉及的测量工作，实行“一次委托、统一测绘、成果共享”。

四是“转”，转变管理方式。将能够用征求相关部门意见方式替代的事项，转变为政府内部协作事项。建设工程规划许可证核发时一并进行设计方案审查，由发证部门征求相关部门和单位意见，其他部门不再对设计方案进行单独审查。推进申请后评审向申请前服务转变，对地震安全性评价、地质灾害危险性评估、环境影响评价、节能评价等事项，推行由政府统一组织实行区域评价，将评估结果作为项目建设条件提出，进一步简化相关环节，提高审批效率，减轻企业负担。

5. 问：工程建设项目审批事项和环节很多，饱受社会诟病，请问这次改革如何精简审批事项和环节？

答：这次改革提出，要通过“减、放、并、转、调”等措施，大幅精简审批事项和环节，做到能减就减、能放就放、能并就并、能转就转、能调就调。

一是“减”，精简审批事项和条件。全面梳理工程建设项目所有审批事项，查清底数，对审批事项的合法性、合理性和必要性进行深入分析，对于不合法、不合理、不必要的审批事项和前置条件，一律取消。对于确需保留的事项，要减少审批前置条件，并制定审批事项清单向社会公布，做到清单以外无审批。《通知》明确提出取消施工合同备案、建筑节能设计审查备案等事项；社会投资的房屋建筑工程，建设单位可以自主决定发包方式。

二是“放”，下放审批事项。要从实际出发，按照方便企业和群众办事的原则，研究制定下放或委托下级机关审批的改革措施。下放审批事项要统筹兼顾，做好配套衔接，同步下放相关事项，并确保下级机关接得住、管得好。

三是“并”，合并办理审批事项。由同一部门实施的管理内容相近或者属于同一办理阶段的多个审批事项，应当整合为一个审批事项。《通知》提出推行联合勘验、联合测绘、联合审图、联合验收。将消防、人防等设计审查并入施工图设计文件审查，采取政府购买服务的方式，委托一家施工图审查机构依据有关技术标准规范同步开展审查，相关部门不再单独进行技术审查。规划、国土、消防、人防、档案、市政公用等专项验收要实行限时联合验收，由建设单位一次性向

牵头部门申请，牵头部门协调各相关部门在规定时间内完成验收，统一出具验收意见，验收过程要做到依据的图纸统一、依据的标准统一。对于验收涉及的测量工作，实行“一次委托、统一测绘、成果共享”。

四是“转”，转变管理方式。将能够用征求相关部门意见方式替代的事项，转变为政府内部协作事项。建设工程规划许可证核发时一并进行设计方案审查，由发证部门征求相关部门和单位意见，其他部门不再对设计方案进行单独审查。推进申请后评审向申请前服务转变，对地震安全性评价、地质灾害危险性评估、环境影响评价、节能评价等事项，推行由政府统一组织实行区域评价，将评估结果作为项目建设条件提出，进一步简化相关环节，提高审批效率，减轻企业负担。

五是“调”，调整审批时序。要完善制度设计，让审批时序更加符合工作实际，更加合理。落实取消下放行政审批事项有关要求，将环境影响评价、节能评价、地震安全性评价等评价事项不再作为项目审批或核准条件。将供水、供电等市政公用基础设施报装提前到施工许可证核发后办理。探索可以将用地预审意见作为使用土地证明文件申请办理建设工程规划许可证，用地批准手续在施工许可前完成即可。

6. 问：什么是告知承诺制？如何推行这项制度？

答：所谓告知承诺制，一方面先由政府告知建设单位具体的建设要求，再由建设单位承诺按照建设要求和国家标准进行建设。建设单位按照要求作出书面承诺的，审批部门直接作出审批决定。另一方面，政府部门要加强事中事后监管，对于实行告知承诺制的审批事项，审批部门应当在在规定时间内对申请人履行承诺的情况进行检查，监督建设单位切实履行承诺。这次改革要求，对可以通过事中事后监管能够纠正，而且不会产生严重后果的审批事项，都可以实行告知承诺制。试点地区要及时公布实行告知承诺制的审批事项清单和具体要求。

在工程建设项目审批中推行告知承诺制改革，有利于转变政府职能，以法治政府建设推动法治社会建设，推进政府由无限政府向有限政府转变，有利于加快工程建设项目审批速度，让项目早落地、早开工，让企业和群众获得更多便利。

当然，推行告知承诺制的同时，政府必须要加强事中事后监管，特别是要加大对申请人履行承诺情况的监督检查力度。对于检查发现中

（下转第七版）

[上海市住建委]关于开展2018年上海市工程建设系统“质量月”活动的通知 沪建质安(2018)462号

各有关建设行政管理部门，各相关单位：

为深入贯彻落实《中共中央国务院关于开展质量提升行动的指导意见》《上海市开展质量提升行动的实施方案》《上海市工程质量安全提升行动工作方案》等，全面实施上海“以质取胜”战略，全面推进建筑业高质量发展，切实提高本市建设工程质量总体水平，按照国家和本市有关工作部署，经研究，决定在今年9月份开展上海市工程建设系统“质量月”活动。现将有关事项通知如下：

一、指导思想

认真贯彻落实党的十九大精神，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，坚持“质量是上海的生命”指导思想，进一步完善质量工作机制，强化质量管理制度建设，落实质量责任制，不断夯实工程质量管理基础，大力开展工程质量安全提升行动，切实促进上海工程建设总体质量水平提高，加快本市具有国际竞争力的质量高地建设，为建设令人向往的卓越全球城市奠定质量基础。

二、活动主题
“建设高品质工程，推进高质量发展”

三、重点活动

（一）开展宣传教育活动，强化“百年大计，质量第一”意识。广泛动员各有关单位积极开展形式多样的宣传活动。大力宣传党中央、国务院和上海市委、市政府关于工程质量工作的方针政策，充分利用网络、微信、报刊、展板、讲座等手段，以建设工程质量法律、法规、规章、规范性文件、技术标准、典型案例等为主要内容，开展各类主题活动和多层次的质量教育活动。本次“质量月”活动期间，有关单位应在项目施工现场醒目位置悬挂本年度质量月活动主题等标语，切实让质量是企业的生命深入人心，营造良好的“质量月”活动氛围。

（二）完善质量工作体制机制，加强工程质量基础管理工作。一是完善符合社会主义市场经济发展要求、具有上海特点的工程质量管理体制，优化“企业主体、市场调节、行业自律、社会参与、政府

（上接第六版）

监管”的工程质量工作格局。充分运用经济、法律、行政等手段维护工程质量安全，形成全社会齐抓共管的良好氛围。二是研究起草《上海市基坑工程管理办法》《上海市绿色施工监督要点》等文件，对《上海市住宅工程质量分户验收管理办法》《关于进一步加强本市装配式整体式混凝土结构工程钢筋套筒灌浆连接施工质量管理的通知》等文件进行宣贯、培训，组织编制一批工程建设地方标准，按照国家和本市有关工作部署，经研究，决定在今年9月份开展上海市工程建设系统“质量月”活动。现将有关事项通知如下：

7. 问：这次改革提出要完善审批体系，具体内容有哪些？

答：完善的审批体系是确保工程建设项目审批制度改革成功的必要条件和重要保障。审批体系主要包括“五个一”，即“一张蓝图、一个系统、一个窗口、一张表单、一套机制”。

一是“一张蓝图”统筹项目实施。所谓“一张蓝图”就是以城市发展战略为指引，统筹国民经济与社会发展规划、城乡规划、土地规划、生态环境保护规划等所有涉及空间资源和要素配置的规划，统一各类图纸坐标系，消除规划差异矛盾，通过信息化手段，在一张图上共同划定各类控制线，构建统一的空间规划管理信息，形成覆盖城市空间的“一本规划”“一张蓝图”。所有的工程建设项目都依据这张蓝图实施，各部门在项目生成策划阶段根据“一张蓝图”，协调提出发展、空间、生态等各方面的意见，解决后期建设条件矛盾的问题，并作为后期项目审批依据，加速项目生成落地。“一张蓝图”是所有工程建设项目的起点，是实现并联审批、加强部门协调、提高审批效能的基础，是这次改革的关键，也是难点。

二是“一个系统”实施统一管理。当前很多审批部门都建立了各自的审批信息系统，但各部门的审批系统往往都不互通，信息孤岛问题突出，各审批部门的审批行为也无法得到有效监管。这次改革提出要在国家和地方现有信息平台基础上，整合形成“横向到边、纵向到底”的工程建设项目审批管理系统，覆盖各部门和市、县、区、乡镇（街道）各层级，实现统一受理、并联审批、实时流转、跟踪督办、信息共享。审批管理系统要与“多规合一”业务协同平台、各部门审批管理系统等信息平台互联互通，做到审批过程、审批结果实时传送。同时，审批管理系统要在线监控审批部门的审批行为，对审批环节进行全程跟踪督办和审批节点控制，杜绝体外循



三是做好宣传引导。要通过多种形式及时宣传报道试点工作的改革措施和取得的成效，增进社会公众对试点工作的了解和支持，及时回应群众关切，让企业和群众感受到实实在在的改革成效，为顺利推进试点工作营造良好的舆论环境。

一是加强事中事后监管。全面推行“双随机、一公开”监管，加

监管”的工程质量工作格局。充分运用经济、法律、行政等手段维护工程质量安全，形成全社会齐抓共管的良好氛围。二是研究起草《上海市基坑工程管理办法》《上海市绿色施工监督要点》等文件，对《上海市住宅工程质量分户验收管理办法》《关于进一步加强本市装配式整体式混凝土结构工程钢筋套筒灌浆连接施工质量管理的通知》等文件进行宣贯、培训，组织编制一批工程建设地方标准，按照国家和本市有关工作部署，经研究，决定在今年9月份开展上海市工程建设系统“质量月”活动。现将有关事项通知如下：

（三）开展质量专项治理活动，严格工程质量监督执法检查。一是扎实开展工程质量安全提升行动，落实行动方案相关工作，重点开展钢筋工程和混凝土工程施工质量专项治理，严格落实参建主体单位质量责任制。二是深入开展建设工程勘察、设计、审图质量专项治理与执法检查工作，进一步提升工程勘察、设计质量总体水平。三是开展预拌混凝土、砂浆等企业违规使用海砂专项治理活动，坚决严厉打击违规使用海砂行为。四是开展深基坑工程、装配式建筑工程专项检查，加强工程质量巡查工作，强化监督执法检查。五是对医院、学校等公共建筑，以及住宅工程、轨道交通工程等，开展渗漏、空鼓、开裂、外墙保温层脱落等质量问题专项治理活动。六是全面加强工程实体质量与材料、构件等送样、检测活动管理，严厉打击伪造检测数据，出具虚假报告等行为。

（四）大力弘扬工匠精神，开展样板工程观摩和经验交流活动。一是大力表彰质量先进单位和个人，在全社会形成尊重基层创造、崇尚工匠精神的价值导向，大力弘扬敬业、务实的工匠精神，弘扬追求卓越的质量精神。二是广泛开展质量改进、质量攻关、岗位技

提高审批服务水平。住房城乡建设部也将整合建立工程建设项目审批管理系统，与各试点地区的系统连接，实时了解各地审批管理情况，以便加强对地方工程建设项目审批工作的指导和监督管理。

三是“一个窗口”提供综合服务。目前，很多审批部门都设立了服务窗口，但由于分散设置、分别受理，企业和群众需要到多个不同窗口申报，带来很大不便。这次改革提出要整合各部门和各市政公用单位分散设立的服务窗口，设立工程建设项目审批综合服务窗口。综合服务窗口统一收件，通过工程建设项目审批管理系统将申报材料推送给各审批部门，各审批部门网上接受、共享材料、实施流转、同步办理，再由综合服务窗口统一出件，真正实现一个窗口服务和管理，进“一家门”，办“多家事”。

四是“一张表单”整合申报材料。工程建设项目审批环节多，一环扣一环，很多时候企业和群众都需要重复跑路，重复排队，重复提交材料，消耗资源，效率低下。这次改革提出各审批阶段均实行“一份办事指南，一张申请表单，一套申报材料，完成多项审批”的运作模式。每个审批阶段的牵头部门要整合该阶段所有审批事项的办事指南和所需材料，制定统一的办事指南和申报表格。每个审批阶段申请人只需提交一套申报材料，同时要

五是“一套机制”规范审批运行。形成完善的工作机制是确保工程建设项目审批改革规范有序、合理合规、运行顺畅的基础。首先，要坚持制度创新与依法行政相结合，试点地区要在立法权限内，加强制度建设，明确部门职责，明晰工作规程，规范审批行为，通过建章立制将改革措施制度化、规范化，确保改革顺利推进。其次，要建立起审批协调机制，协调解决部门意见分歧。最后，要建立督办督查制度，实时跟踪审批办理情况，对全过程实施督查，加强对审批部门及办事人员的监督考评，不断提高审批水平。

8. 问：这次改革在精简审批环节、压减审批时间同时，如何加强监督管理以保障公共利益和安全？

答：这次改革坚持放管结合，在简政放权的同时，要求各地加快建立与工程建设项目审批制度改革相适应的监管体系，推动工程建设项目审批向“宽进、严管、重罚”转变，既要管的快，也要管得好。

三是做好宣传引导。要通过多种形式及时宣传报道试点工作的改革措施和取得的成效，增进社会公众对试点工作的了解和支持，及时回应群众关切，让企业和群众感受到实实在在的改革成效，为顺利推进试点工作营造良好的舆论环境。

能竞赛、技术比武QC小组等群众性质量活动，推广先进可靠的施工工法和先进的质量管理方法。三是落实国家和上海关于高质量发展的重大决策和部署，组织开展市、区、管委会建筑业高质量发展样板工程观摩活动，充分发挥优质样板工程的示范引领作用。观摩工程创建目标：每个区、特定地区管委会不少于2个，设有分站分所的监督机构，各分站分所不少于1个；一级、特级施工企业观摩项目不少于1个。四是各有关单位应当通过论坛、报告会、培训会、座谈会等形式，开展提升工程质量管理经验交流活动，全面提高项目管理水平，提升技术创新能力。

四、活动要求

（一）加强领导，精心组织。各有关部门、单位要高度重视，牢固树立“百年大计，质量第一”意识，结合自身实际，加强领导，认真策划、精心组织，明确活动目标，制定工作方案、细化责任分工，加强沟通合作、形成合力，全方位、多角度开展“质量月”活动，确保“质量月”活动的顺利开展。

（二）积极开展，注重实效。各有关部门、单位要充分发挥企业作为“质量月”活动的主力军作用，大中型企业要发挥好示范引领作用，其他企业要有针对性的开展“质量月”活动，不断提升质量管理水平。有关行业协会应广泛组织会员单位开展“质量月”活动，提升全行业质量、诚信水平。要利用“质量月”活动平台，集中力量开展攻关，在重点质量问题上实现新突破，让人民群众真正享受“质量月”活动的成果，切实增强人民群众“获得感”。

（三）认真总结，及时报送。请市、区、特定地区管委会各有关建设管理部门，外省市沪办建管处，华东建筑集团股份有限公司、市建科院集团、上海建工集团、上海隧道股份、中建八局、各有关行业协会等单位于10月10日前将“质量月”活动书面总结和活动情况统计结果（参见附件）寄送至我委质量安全监管处（黄浦区大沽路100号，联系电话：23116480，传真23116477），同时请将电子版发送至：shjwzacc@163.com。

本刊编辑部摘自《上海市住房和城乡建设管理委员会网站

对违法违规行为的处罚力度，采取更严厉的处罚措施和市场禁入措施，增加不法行为的违法成本。

二是加强信用体系建设。要建立覆盖工程建设项目全部主体的诚信体系，建立黑名单制度，将企业和从业人员违法违规、不履行承诺的不良行为向社会公开，加快构建以信息共享为基础，以信息公示为手段，以信用监管为核心的监管制度，让失信主体“一处失信，处处受限”。

三是加强对中介和公共服务机构的管理。中介服务和市政公用服务虽然不属于政府行政审批，但却是工程建设项目审批流程中的重要部分，也是企业和群众反映比较集中的环节。此次改革要下大力气全面整顿规范中介和市政公用市场，建立健全管理制度，要在所有中介机构和市政公用服务单位中实行服务承诺制，明确服务标准和办事流程，规范服务收费和时限。要依托工程建设项目审批管理系统建立中介服务网上办事大厅，对中介服务推行入驻备案、合同网签、服务评价、信息公示等制度，用信息化手段对中介服务办理时限、服务质量、收费情况进行全方位、全过程监督。

9. 问：如何保障各项改革措施得到落实，全面实现改革目标？

答：这次改革试点时间紧，任务重，抓好组织实施、确保改革工作落到实处至关重要。一是强化组织领导。各试点地区要成立以主要负责同志为组长的领导小组，按照改革的时间要求、目标要求、内容要求和质量要求，扎扎实实做好每一项工作，尽快形成一批可复制、可推广的经验，为全国工程建设项目审批制度改革趟出一条路子。要编制实施方案，细化分解任务，明确责任部门，制定时间表、路线图，确保试点工作有序推进。要大胆创新，依法依规推进改革工作，改革中涉及突破相关法律法规及政策规定的，按照程序修订相关法律法规或报有权机关授权。

二是加强督查考评。试点地区党委政府要加大对有关部门改革工作的督查力度，跟踪督查改革任务落实情况。按照国务院要求，住房和城乡建设部将会同相关部门开展工程建设项目审批制度改革考核评价机制，适时对各地工作情况进行检查考核，并向国务院报告有关情况。

三是做好宣传引导。要通过多种形式及时宣传报道试点工作的改革措施和取得的成效，增进社会公众对试点工作的了解和支持，及时回应群众关切，让企业和群众感受到实实在在的改革成效，为顺利推进试点工作营造良好的舆论环境。

文/本刊编辑部 住房城乡建设部网站