



校，覆盖幼儿园、小学、中学、大学全部类型。其中深圳大磡小学为广东省首批装配式建筑示范项目，采用EPC建造模式138天建成交付使用。

湛江东盛路公租房项目是2020年度住建部钢结构装配式住宅建设试点项目（全国唯二），采用的钢结构框架体系、钢筋桁架楼承板、ALC隔墙板等均在工厂预制完成、现场装配施工，建造过程充分体现标准化设计、工业化生产、装配化施工、一体化装修、信息化管理的“五化理念”。

深圳湾区会展国际酒店采用自主研发的“GS-Building”和“ME-House”两大装配式体系，以工业化的建造方式，115天高品质完成了总建筑面积31万平方米，含25栋单体建筑、可同时容纳5000人的酒店项目建设，打造了全国第一个且建筑规模最大的“平战结合”式永久防疫酒店。

中建科工致力于提供投资+研发+设计+建造+运营的城市慢行交通一体化解决方案，产品涵盖城乡绿道、碧道、公园、自行车专用道、空中连廊、天桥等多种类型。

针对“出行难”“停车难”问题，聚焦民生需



求，中建科工成立了智慧停车公司，为客户提供城市级全场景智慧交通解决方案。智慧停车公司自主研发了以“车、桩、杆”为主的系列产品，即城市级智慧停车、新能源基建、智慧交通基础设施，以“立体停车场+智慧停车管理平台+路内外一体化”解决城市级停车难题。

打造一体化解决方案，中建科工自主研发拥有自主知识产权的充美充电桩产品。其中，600kW超级充电桩，可以实现5到10分钟充满一辆车，充美充电桩快速、安全、智能，可以实现功率自动分配，更节能。

中建科工自主研发、自主建造的光储直柔综合智慧能源箱，是通过模块化集成技术，形成光伏发电、高效储能、直流输电和柔性用电的“源网荷储”智慧能源系统，可为建筑提供高效、稳定、柔性用电，实现“削峰填谷”。

中建科工奋勇争先，牢记“让城市生活更美好”的使命，探索“产品+服务”创新发展路径，向建筑工业化、智能化、绿色化不断迈进，筑力壮美广西，拓展幸福空间。



# 文化筑基！汉阳市政再添 14 项国家级荣誉

■ 郭园园 吴思莹

近日，中国施工企业管理协会发布《关于公布第二批工程建设企业文化建设专家的通知》《关于公布工程建设企业文化建设最佳案例和优秀案例的通知》《关于公布 2022 年工程建设企业文化作品竞赛结果的通知》，汉阳市政斩获 14 项企业文化建设类荣誉！

其中，汉阳市政党委副书记、纪委书记冷雪，团委副书记陈晓玉二人获评“工程建设企业文化建设专家”荣誉称号。4 项案例获评“工程建设企业文化建设最佳案例和优秀案例”。工程建设企业文化作品竞赛方面，汉阳市政在公众号、报纸、网站、摄影、微视频、海报六大竞赛项目中斩获 8 项荣誉。

在集团党委的领导下，汉阳市政坚定文化自信，紧紧围绕文化理念体系，以集团战略规划和年度工作计划为指引，不断推进以“信义之道，工匠之心”为总纲的企业文化落地生根。坚持围绕服务中心工作，做好内外舆论宣传工作，提升公司品牌形象，让文化“软实力”成为企业发展的“硬支撑”。

（上接第 33 页）

## 复合型施工能人 徐 明

徐明，2013 年毕业于湖北工程学院测绘学院，一名有着 9 年工作经验的技术员，我们总能看到他在施工现场忙碌的身影。上一环节施工工序完成后，他会一层层的走下来，一层层的检查，复查这是他的习惯，所以他负责的施工返修最少。“学而不思则罔，思而不学则殆”，徐明是一个爱琢磨的人，很多人都看不出他其实毕业于“工程造价”专业，由于懂得工程造价的专业知识，又有着丰富的施工技术经验，他的眼光常常聚焦于如何在保质保量的前提下节约成本。徐明还是项目开展“廉洁示范工程”和“廉洁学习教育”的忠实拥护者，他总是用微信等网络平台向同事们分享一个个廉洁小故事，与以往学习廉洁教育典型案例不同，‘大道理’大家觉

长期以来，品牌文化建设工作推陈出新，汉阳市政报、官方网站、微信公众号、抖音企业号、微信视频号“5+N”传播矩阵持续夯实，现已形成“1+15”的微信矩阵，“1+4”网站矩阵和“1+5”的抖音矩阵。集团《汉阳市政报》连续四年获评中施企协精品报刊；集团微信公众号获评中施企协精品公众号、全国建筑业优秀微信公众号、湖北省建筑行业优秀公众号、湖北十佳政务新媒体（城建）；集团官方网站获评中施企协精品网站，访问量持续增长，品牌传播力度不断加强。

序号	项目名称	项目名称	入围类别	荣誉奖项
1	企业文化	/	参赛/阅读原创	书香
2	建设专家	/	参赛/阅读原创	青年
3	企业文化	《从无到有，匠心独运——打造轨道交通高质量发展的企业文化》	汉阳市政	诚信案例
4	企业文化	《基于“智”谋推动新时代企业文化建设》	机场市政	诚信案例
5	建设案例	《从以见人，做事做起——打造轨道交通高质量发展的企业文化》	大阳建设	优秀案例
6	企业文化	《创新企业文化建设，塑造企业崭新形象》	博望建设	优秀案例
7	企业文化	《汉阳市政廉洁建设经验做法》	汉阳市政	精品企业奖
8	企业文化	《汉阳市政报》	汉阳市政	精品报刊
9	企业文化	《汉阳市政廉洁建设经验做法》	汉阳市政	精品报刊
10	企业文化	《汉阳市政廉洁建设经验做法》	汉阳市政	精品报刊
11	项目	《廉洁之心树风正气》	汉阳市政	诚信典范—基础设施
12	项目	《廉洁育廉·正风反腐》	宋碑/大别建设	廉洁典范·工程建设
13	项目	《中国高铁梦——一起走向世界轨道交通工业》	汉阳市政	廉洁典范·基础设施
14	项目	《盐山小学》	汉阳市政	廉洁典范·教育
15			博望建设	青年工作奖

得太高深了，‘大案例’大家觉得太遥远了，这些小故事更贴近项目基层职工的工作生活，潜移默化地从思想影响每个人廉洁从业，从而帮助扫清项目廉洁教育盲区死角。



图：现场分析影响铺装质量观感的因素

青春的模样，是奋斗的模样，有了这样一群 85 后新一代建筑匠人，新时代中国建筑业时光可期。

# 百舸争流千帆竞 砥砺奋进新征程

中建七局土木工程公司基础设施分公司召开 2022 年技术质量系统会暨项目总工年度述职会议

■ 王浩琦 邵剑宇

12月9日，中建七局土木工程公司基础设施分公司2022年技术质量系统会暨项目总工年度述职会议顺利召开。

分公司党总支书记、执行总经理（主持工作）昝纳森，分公司副总经理刘金明，分公司副总经理、总工程师王宇，分公司质量总监王浩琦出席会议并担任评委。本次会议设置总部主会场和各项目视频分会场，会议由分公司技术质量部经理钱锐主持。

会议首先通报了2022年度各项目科技、技术、质量三大版块各项指标完成情况，随后进入各项目总工年度述职汇报环节。本次会议采用抽签的方式确定述职顺序，来自各项目的10位技术负责人通过PPT材料结合述职演讲进行综合展示，从项目概况、

工作完成情况、工作亮点、存在的问题、下一步计划、个人心得体会等七个方面进行全面汇报。分公司对本次会议高度重视，为保证述职不走形式，不走过场，评委团对每一位述职总工现场评分，会务组现场统计汇总成绩并进行晾晒。

昝总、刘金明总、王宇总分别对述职项目总工进行点评。

本次会议既总结了分公司技术质量系统一年来的收获，肯定了各项目管理人员的辛勤付出，也分析了当前面临的各项问题，同时对后续工作提出以下要求：一是加强体系建设，强化分包管理；二是捋清工作思路，定向精准发力；三是严守底线红线，保证工程品质；四是聚焦科技创新，力求降本增效；五是组建人才梯队，实现一岗多能。



# 长安建设集团举行“第三届师徒结对”启动仪式活动

■ 纪学军



10月29日下午，长安建设集团第三届“师徒结对”启动仪式在英山长安世纪酒店举行，黄冈职业技术学院党委书记、副校长熊发涯，建筑学院院长刘国峰等一行领导以及长安建设集团总经理叶发保、现场副总李智威等高管出席仪式并讲话。

长安建设集团行政副总石柱主持启动仪式。长安建设集团公司技术项目经理或技术骨干11人与建筑学院院长班应届毕业生14人，缔结成14对师徒关系。

仪式上，师傅代表张立勇、徒弟代表段金顺分别发表感言。领导依次向11位师傅颁发聘书，师徒共同在“协议书”上郑重签下自己的名字。在全体参会人员的见证下，师徒互赠礼品，师傅为徒弟佩戴“长安建设集团”司徽。热烈喜庆的气氛中，充盈着浓浓的爱意和强烈的仪式感，深深震撼着现场每一个人的内心。

黄冈职业技术学院党委书记、副校长熊发涯对从学校学生身份转换为建筑公司一线职工的徒弟们给予殷殷嘱托。他说，你们有幸生于这个伟大的新时代，有幸于长安建设集团提供的优良平台，要珍惜机会，认真学习，努力提升综合素质和专业技能，要尊重师傅、尊重同事、尊重制度、尊重安排。要

求学生徒弟，一是要尽快适应角色转换和新的工作环境；二是通过跟师实践，尽快领会和掌握企业文化及工作要点，进而少走弯路，既要学会做事，同时要学会做人的道理；三是要永怀感恩之心，刻苦钻研，用优秀表现和优异成绩回报企业和社会。

长安建设集团总经理叶发保作总结讲话。他说，艺高为师、身正为范，作为师傅不仅要当好徒弟的工作老师，更要做好生活老师，不仅要传授技术，更要加强思想教育；徒弟要尊重“师傅”，珍惜学习机会，虚心求教，持续提升创新能力和解决问题的能力。并提出三点要求：一是作为徒弟要在“问”中“学”，以“问”促“学”，做到学有所得、学以致用；二是要认真学习，尽快实现由知识向能力、由理论向实践的转型升级；三是师徒之间要互敬互爱，互学互补，共同提高。

长安建设集团一直致力于打造一支素质高、能干事、敢干事、干成事、干大事的人才队伍，这次仪式旨在通过“师徒结对”，充分发挥“传帮带”的人才培养作用，促进新员工快速成长。为持续增强企业核心竞争力和促进企业持续高质量发展，注入新的动能与活力。

稳中有进，  
汉阳市政再次荣登 2022 武汉企业 100 强！

郭园园

11月10日，《2022武汉企业100强、制造业企业100强、服务业企业100强分析报告》正式发布！汉阳市政荣登武汉企业100强榜单47位，相较上年再进2位！

《2022武汉企业100强、制造业企业100强、服务业企业100强分析报告》，由武汉企业联合会、武汉企业家协会与武汉发展战略研究院合作撰写，旨在激励企业奋力拼搏，克服疫情不利影响和国内外复杂局面的双重挑战，推动武汉经济高质量发展。

本届综合百强（即“武汉企业100强”），入围门槛为43.13亿元，比上届入围门槛提高了6.6亿元。其中营收总额、资产总额双双迈上新台阶，营收总额达31857.49亿元，首次突破3万亿元；资产总额达55344.05亿元，首次跃升至5万亿元。

2022年，是党的二十大召开之年，是全面开启新百年征程的一年，也是汉阳市政迈入全新发展阶段的一年。今年进入冲刺决战阶段，汉阳市政全体干部职工将继续发扬勇攀登、争一流、奋力拼、迎难上的精神，圆满完成全年目标任务，不断开创城市建设发展新局面！



2022武汉企业100强

企业名称
东风汽车集团有限公司
中国建筑第三工程局有限公司
中国宝武武汉总部
中国葛洲坝集团路桥有限公司
卓尔控股有限公司
九州通医药集团股份有限公司
中交第二航务工程局有限公司
中铁十一局集团有限公司
恒信汽车集团股份有限公司
摩托罗拉（武汉）移动技术有限公司
中国信息通信科技集团有限公司
武汉金融控股(集团)有限公司
湖北省交通投资集团有限公司
中航(武汉)石油化工有限公司
武汉城市建设集团有限公司
中建大桥局集团有限公司
中国航天三江集团有限公司
山河控股集团有限公司
中国一冶集团有限公司
武汉百步亭集团有限公司
武汉水务集团股份有限公司
合众人寿保险股份有限公司
新八建设集团有限公司
武汉联杰能源有限公司
新七建设集团有限公司
新十建设集团有限公司
中百控股集团有限公司
国山集团
联想移动通信设备(武汉)有限公司
武汉市城市捷运投资开发有限公司
小米之家商业有限公司
蓝海豚北建工集团有限公司
国药控股湖北有限公司
中冶南方工程技术有限公司
人福医药集团股份公司
武汉生态环境投资发展集团有限公司
中铁第四勘察设计院集团有限公司
三环集团有限公司
美的集团武汉暖通设备有限公司
湖北省烟草公司武汉市公司
武汉农村商业银行股份有限公司
中车长江车辆设备集团有限公司
居然之家新零售集团股份有限公司
武汉华星光电技术有限公司
湖北港口集团有限公司
进贤东城新佳国际有限公司
武汉市汉阳市政建设集团有限公司
武汉标科智盈有限公司
中铁武汉电气化局集团有限公司
绿地控股集团华中房地产事业部



## “智慧博宏”亮相 2022 长江·三峡建筑 产业博览会

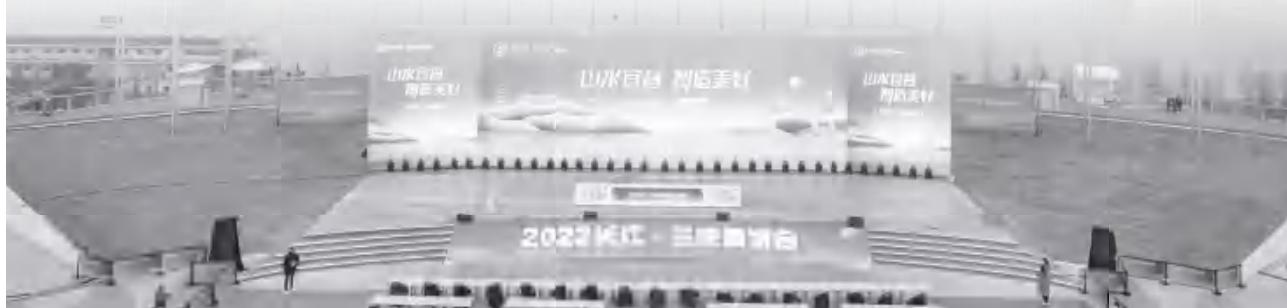
■ 韩梦菲

10月28日15时，2022长江·三峡建筑产业博览会在宜昌沿江大道世界和平公园云上开幕，汉阳市政联合汉阳市政博宏公司作为参展方在央企特装展区精彩亮相，以海报、模拟沙盘、视频、讲解等多种方式对外展示公司近年来在绿色建造、智慧建造、品质建造领域的科技实践成果。

本次博览会以“山水宜昌、智造美好”为主题，围绕“宜昌建造”品牌精神进行内容打造。博览会期间，在世界和平公园主会场，主要进行线上展览、行业论坛、洽谈合作等活动，并在三峡移民博物馆、山水春城等4个分会场，开展示范项目线上观摩，展区分为智慧建造区、绿色建造区、房建创新技术区三个部分。展出面积超6万平方米，主会场包含六大核心展区，吸引了105家优质行业单位参展。汉阳市政博宏公司展区内可视可感的模拟沙盘和声画并茂的展示形式，吸引了众多“云上”参观者的目光，并收获了一片赞誉。

自博览会云上开幕以来，宜昌市副市长刘丰雷，宜昌市住房和城乡建设局局长杨涛、副局长袁庆华，宜昌市建筑业协会领导和各行业同仁相继莅临公司展区参观，对公司亮点项目和建造成果表示肯定。在博览会期间，汉阳市政博宏公司以锐意进取的开放姿态，对标先进、着眼未来，与业内名企分享交流相关理念、技术案例，学习听取先进经验及做法，凝聚共识、明确目标，期待搭建资源共享平台，落实科技创新政策，共同助力行业创新发展。

汉阳市政博宏公司作为“三个建造”科技创新联合体的参与单位，始终聚焦科技创新，强化技术支撑，以科技赋能企业高质量发展。在我国建筑业由高速发展向高质量发展转化的关键阶段，汉阳市政博宏公司定会肩负起“创一流品质、建百年博宏”的企业使命，提升行业竞争力，向着绿色化、智能化、品质化的高质量发展方向不断努力，为开创中国“智”造绿色发展新时代贡献力量。





## 而立之年再出发 奋楫笃行勇争先

——湖北神龙工程测试技术有限公司 2022 年八大工作亮点

■ 王瑞杰 章彪 艾启胜

2022 年是神龙测试公司走过的第 30 个年头。这一年，公司以“喜迎党的二十大胜利召开”为主线，重整行装再出发，坚持以党建为引领，坚持系统观念、统筹兼顾，全面推进党建与业务“双轮驱动”、“同向发力”，大抓基层、大抓基础、大抓治理，引领带动经济发展等各项工作在高质量发展轨道上迈出坚实步伐，奋力谱写了创新转型发展新篇章！

### 一、党建工作质量全面提升，保障公司沿着正确方向行稳致远

坚持以政治建设为统领，全面落实新时代党的建设总要求，深入推进党支部标准化规范化建设，开展党建工作大起底，夯实工作基层基础，提升党建工作质量，筑牢公司高质量发展的战斗堡垒。突出政治功能，用好用活“三会一课”、主题党日活动等载体，推动党的十二大精神和省第十二次党代会精神进科室、进项目、进头脑，教育引领职工群众听党话、跟党走；深入开展“双比双争双建”活动，激活广大党员先锋模范作用，引导广大党员在项目建设、生产管理、经济发展中走前头、做表率；全面发挥党员监督作用，结合生产经营工作，深入开展“五个专项监督”，保障公司沿着正确方向行稳致远；今年公司党支部被省地质局党委表彰为“全

局红旗党支部”。

### 二、科技创新步伐蹄疾步稳，支撑检测产业向专业化和价值链高端延伸

作为省高新技术企业、省专精特新“小巨人”企业，始终把科技创新摆在重要位置，支持公司研发部发挥引领带动作用，塑造更多科技创新成果，主编的省地标《微动勘探技术规程》正式实施，参编的《城市道路及地下空间无损探测与检测应用技术规程》《房屋建筑及市政基础设施北斗监测技术规程》按计划编制，成功申报《一种便携式桩基检测用辅助装置》《一种混凝土钢筋检测装置》等 2 项实用新型专利，申报省地质局物探大队《单桩竖向抗拔静载试验快速装配反力装置研究开发实施方案》资助课题 1 项，注册在案的 4 项 QC 小组创新课题活动深入开展，举办青年科技沙龙活动取得的科技成果得到行业专家高度评价，推动公司科技创新实力达到新水平，支撑产业发展向专业化和价值链高端逐步延伸。

### 三、人才队伍管理质效并进，激活干事创业和经济发展的源头活水

坚持“人才强企”战略，始终把人才视为高质量发展的第一资源，以超常规举措和力度加强人才



队伍建设，着力在人才“引育留管用”上用心用情用力，大力汇聚发展“新动力”，打造有理想守信念、懂技术会创新、敢担当讲奉献的新时代国有企业职工队伍。强化人力资源配置效能，加速推进职工轮岗交流，建立出台《员工末位淘汰制度》，推进干部人才能上能下、能进能出，激活其干事创业激情，让有为者有位、有位者更有为，让混日子的人无处可混。强化专家人才培养，出台《专家管理办法》和《专家后备人才建设方案》，为科技人才搭建成长平台和通道。强化分类教育培训管理，优化培训机制，统筹应知应会教育和岗位提升教育，制定出台《员工培训制度》，大力营造人才培养的良好环境。

#### 四、能力提升建设走深走实，厚植经济高质量发展新优势

坚持把能力提升作为一项基础性、战略性工作，常抓不懈，久久为功，持续打牢高质量发展基础。推进队伍结构优化调整，通过调整岗位设置、优化职责配置、健全考核标准，建立健全公司岗位体系。完善《项目生产管理办法》，提升项目建设能力和管理质效。持续强化资质、参数、装备建设，使公司源源不断的获取更多发展后劲。更加重视专业能力和技能提升，建立与岗位相适应的能力评价机制，在重点领域开展“能力提升大会战”活动，使其结果与岗位和绩效考核挂钩，激发职工加强岗位所需的行业政策、专业知识、检测技能的学习热情，让热爱学习、善于学习成为普遍状态。参与省质安协会工程质量检测行业征集人员能力评价试题活动，出题量连续两年位居第一，得到协会通报表扬。在今年省建设工程质量检测实操技能（视频）大赛中获得“银奖”好成绩。

#### 五、薪酬制度改革突破进展，推动价值分配体系日臻完善

坚持以奋斗者为本，持续深化薪酬分配制度改

革，召开公司深化改革领导小组会议专题研究薪酬改革事项，修订完善《薪酬管理制度》和《岗位（工资）管理细则》《技术职务工资及注册津贴管理细则》等制度，逐步建立起对内具有公平性、对外具有竞争性的市场化薪酬制度体系。充分发挥薪酬的激励约束作用，强化《职工绩效工资考核管理细则》执行，优化调整绩效考核管理的价值分配机制，把有限的“好钢”用到关键的“刀刃”上，引导干部职工更加聚焦主责主业，提升创造力和生产力，全身心办好自己的事情，实现自我价值，推动公司健康发展。

#### 六、外部形象打造持续发力，不断提升公司发展软实力

实行细化质量管理体系运行，定期开展 ISO 质量管理体系评审，运用 PDCA 管理模式，持续在“人、机、料、法、环”五个方面精进，不断提升检测能力和水平，被评为“武汉市建筑工程质量检测机构五星级单位”。加强对外沟通交流，先后考察湖北华祥、湖北中精衡、湖北科峰等一大批优秀检测机构，通过企业文化交流互鉴，力求不断创造更多检测科技文明成果。持续加强与省质安协会、武汉建筑业协会检测分会、武汉市房屋安全鉴定协会等沟通联动，积极争取获得更多更大指导和支持。办好公司门户网站、微信公众号，广泛宣传改革发展成果。

#### 七、企业基础管理精简高效，有力保障公司科学化规范化运营

全面落实党支部在公司治理结构中的法定地位，修订完善《“三重一大”事项决策实施办法》和《“三重一大”事项清单》，明确党组织研究讨论是经理层决策重大问题的前置程序，不断提高重大事项决策的科学化、规范化水平。坚持数字化、信息化管理方向，放大“微办公管理平台”使用效能，结合实际持续对其功能、板块、流程优化和再造，全面实现行政、办公、财务等管理数字化，特别是对项目（下转第 53 页）

# 以标准化检测服务，为筑造精品工程护航

——记 207 国道襄阳市襄州至宜城段改建工程质量专项检查

■ 康 雷 王诚楠

2022 年 12 月 7 日，正值大雪节气。早上 7 点，湖北楚晟科路桥技术开发有限公司（以下简称“楚晟科公司”）207 国道襄阳市襄州至宜城段改建工程质量专项检查组的成员们，已经迎着刺骨寒风奔赴项目现场开始了该项目的工程质量专项检查工作。

207 国道襄阳市襄州至宜城段改建工程全长 96.178 公里，全线 4 处上跨高速、3 处上跨铁路、4 处下穿铁路。设汉江特大桥 1 座，管养服务区 2 处，治超站 1 处，收费站 1 处。项目建设实施将彻底解决襄阳市内部交通与过境交通相互干扰问题，化解襄阳市南北方向大通道城区堵点，提升 207 国道通行能力和路网整体运营效率，增强襄阳区域性中心城市、汉江流域中心城市的辐射力，对推动襄（阳）宜（城）南（漳）一体化发展，具有重大的战略意义。

楚晟科公司作为 207 国道襄阳市襄州至宜城段改建工程项目办工地试验室所属母体机构，按照项目建设工作整体部署，为进一步提高 207 国道襄阳市襄州至宜城段改建工程建设项目工程质量管理水品，推进试验检测工作标准化、规范化、程序化，特别组织了本次专项检查，以达到用标准化检测服

务，为筑造精品工程保驾护航的目标。

为了使本次检查能深入、细致，达到既定目标，楚晟科公司领导高度重视，项目办工地试验室的同志们克服疫情封控的困难，利用居家、线上办公等方式，仔细研究制定专项检查实施方案，明确检查内容、评判标准及检查人员分工；在解封第一时间召开专项检查工作安全技术交底会，部署现场相关工作；检查现场，检查组通过内、外结合的方式，采取查、问、听、看、检的方法，对该项目各工地试验室人员、设备、环境、样品、安全、质量、原材料及桥梁、路基实际检测等方面进行了全覆盖检查。既查找问题，也给出改进意见，更重要的是明确统一后期项目各工地试验室管理工作实施标准及规范化管理流程，以标准化管理提升项目管理质量和管理能力。

楚晟科公司作为鄂西北地区唯一一家公路工程试验检测综合甲级资质单位，定将充分发挥公司已有的技术能力和专长，按照科学严谨、客观公正、持续改进、客户满意的质量方针，在检测服务行业中带好头、练好兵、蓄能量、促提升，为襄阳市城市建设贡献出公司最大的力量。





# 先爱自己，再谈诗和远方

——读于娟《此生未完成》感悟

■ 管淑平

宋代文人黄山谷曾写过这样一句意味深长的话：“三日不读书，便觉言语无味，面目可憎。”反观自己，已经有很长一段时间都不曾静下心来阅读书籍了，才觉得文思枯竭，连说话也找不到北。生活太忙碌，大概是不看书的最大原因。夜以继日的工作、柴米油盐的生活，使我即使是在休息日也只想睡到日上三竿，无心捧着一本书来阅读。

一次偶然的微信群的赠书活动，使我终于找到了对阅读的兴趣，也让我终于意识到不该再拿任何借口来推脱读书这件本就该一生坚持的事情。以往，我对书籍比较挑剔，所以很难找到自己喜欢的书，更不谈将它完完整整地读完和吸收。而这次群里给我的是一本名为《此生未完成》的书籍，仔细一看，作者于娟。仅仅是书名就深深的吸引了我，使我燃起了想要将它读完的渴望。

这本书讲的是以一个乳腺癌患者为视角，讲述自己作为母亲、妻子、女儿在患病前、中、后的种种经历和感受。

于娟是不幸的，好不容易学有所成，博士毕业，有一份不错的工作，有一个美满的家庭，还刚刚初为人母一年多。对一个年轻的生命而言，美好的人生才刚刚开始，然而，却被命运开了一个巨大的玩笑，她被查出得了乳腺癌，而且是晚期。这意味着她已经步入了生命的倒计时，不久就要与这世间所有的

美好生离死别。

但同时，她也是幸运的。在与病魔抗争的过程中，她并不是一个人在战斗。有光头老公不离不弃地日夜守候，有可爱的儿子土豆的陪伴，有爱她的父母，还有很多很多愿意出钱出力也甚至捐献器官的朋友。患难中最容易体现人心，也最容易看见真情。

于娟在书中写过这样一句话：“女人读书与不读书区别，或者素质修养往往不在于人生的极致处体现。”

我想，如果于娟没有读过那么多的书，如果不是博士毕业，只是一个普通的家庭妇女，那么今天也不可能会有这本书了。感谢于娟老师在生命即将走向终点的时候，忍受着全身心的病痛和巨大的折磨写下了这本《此生未完成》。作为一个普通的读者，我也是发自内心的钦佩和敬重。

生命就是一场实实在在的现场直播，没有人会预料到明天或者未来会发生什么，也没有人会预料到什么时候离开。今天健健康康的你，可以肆无忌惮地吃喝玩乐，可以毫无顾忌地通宵熬夜，但你今天所做的每一件不利于健康的事情，都会在未来的某一天回馈到你的身上。

于娟在生病以后反思自己为什么会得乳腺癌，她总结的两点是乱吃东西和熬夜。于娟的父亲是一位厨师，所以她从小就是无肉不欢，特爱吃荤从不

忌口，像孔雀、蜥蜴、蛇等这些常人不吃的东西，她总是很乐意去尝鲜。于娟说她很少在十二点之前睡觉，熬夜至凌晨两三点甚至通宵是常有之事，每次在考试之前的两周都会无限地透支自己的健康，而在考试结束之后再不分白昼地昏睡两天。

作为一个有过生死经历的人，在生命的弥留之际写下这本书，用她的亲生经历时刻警醒着我们与疾病并非相距甚远，而是近在咫尺。

面对紧张的都市生活节奏和巨大的生存压力，我们不敢肆无忌惮的放纵。也不愿彻头彻尾的改变，一边保温杯里泡枸杞，一边又忘乎所以的彻夜狂欢，一边不顾身体又一边养生，既害怕死亡突然降临，总以为自己还有明天。当你拿生命健康开玩笑的时候，病魔可能正在忙着侵蚀你的身体。这世界，真的会惩罚那些不好好爱惜自己身体的人。

作为一名普通的医护工作人员，时常会接触到一些因为过度饮酒造成胃出血引发急性胰腺炎的患者；也遇到过长期抽烟导致慢性阻塞性肺疾病的患者；也听到过许多同行工作者由于长时间熬夜造成猝死的噩耗。暴饮、暴食、抽烟、喝酒、熬夜……

无一不是造成生命终结的加速器。在医院中，急诊科也许是世界上最嘈杂的地方了，救护车的呼啸、亲人的哭喊和病人的喘息，无不焦灼着人们对生命的呐喊。

很多朋友都会羡慕说，你们医生这个职业真好，风吹雨打都跟你们没有关系，又懂医理，一家人的身体健康都有了保障。个人觉得也是如此，作为一名医生，与医护相关的预防、治疗与养生等知识确实也做了扎实的功课。见多了病痛折磨、生离死别，也比常人更加懂得珍惜健康。可在现实里，休息日本可以十点上床睡觉，却依然坚持到了转钟才愿睡去；在深夜里本可以不吃宵夜，可就是控制不了自己贪吃的嘴巴……总以为自己还很年轻，死亡离自己还很遥远。由此看来，原来自己并不像以为的那样珍惜健康。

读完于娟老师的《此生未完成》一书，给我诸多震撼与反思，也让我意识到在这个世界上，只有身体和灵魂才是真正属于自己。诚然，生活并非只有眼前的苟且，但请你一定先要照顾好自己的身体，再留出合理的时间去畅谈诗和远方。

（上接第 50 页）

全流程、全链条数字化管理，大幅度提高办公效率。高度重视干部管理素质培养，每月举办一期“企业管理·大家谈”活动，组织干部对标国内先进一流企业，学理念、学经验、学做法。坚持质量和安全“两条生命线”，强化质量安全日常基础管理，开展安全生产“百日攻坚行动”，荣获武汉建筑业协会“质量月”优胜单位。

### 八、精神文明建设再加力度，使得职工获得感、幸福感、安全感成色更纯

坚持和尊重职工主体地位，探索和畅通现代企业制度下职工民主管理途径，充分利用职工代表大会、职工大会、座谈会、征求意见、事务公开等多种方式，保障职工知情权、参与权、表达权、监督权等合法权益。坚持全心全意依靠职工办企业，定期开展思想动态分析、意识形态分析、政治生态分析，不定期开展谈心谈话活动，扎实做好思想政治工作，把职工的心上事作为公司的上心事，从小事、急事、

难事入手及予以帮助帮扶，让职工感受到单位的温暖。全面落实职工福利政策，每年开展职工体检、生日慰问、节日福利、春秋游等暖人心的活动，对生病等职工及时予以关怀慰问。积极组织和鼓励职工参加外部组织的运动会、演讲、征文比赛，不断丰富职工群众业余文化生活，干部职工的面貌和精气神发生了前所未有的变化。

凡是过往，皆为序章。2023 年，神龙测试公司将在上级党组织的正确领导下，在政府主管部门和行业协会的监督指导下，认真贯彻落实中央、省委各项决策部署，牢记检测初心使命，勇担时代发展重任，以推动高质量发展为主题，持续深化改革创新，增强检测服务供给能力，着力维护检测公信力，提升客户满意度，当好建设工程质量“守护者”，努力为加快建设全国构建新发展格局先行区作出“神龙测试”更大贡献。

中国人究竟何时爱上喝茶的？似乎没人说得清楚，不过根据“茶圣”陆羽在《茶经》中“茶之为饮，发乎神农氏，闻于周鲁公”的记载来看，其历史不可谓不悠久。茶文化的代代传承，绵延不绝，使人与茶的渊源刻进了基因，以至于梁实秋感慨：“但凡有中国人的地方，就有茶。”

饮茶，是一件雅事，却又不囿于此，事实上，它兼具大雅大俗的气质，既可相伴琴棋诗画，让清幽之气盈满屋；亦能混迹市井里弄，聚拢起尘世的烟火气。

独居雅致茶室，焚一炉香，插三五支花，翻七八页书，细呷一口清茶，教苦尽回甘的滋味儿在舌尖上晕染，这或是才子佳人的做派。不管街头巷尾，进馆即落座，怡情也好，解渴也罢，围坐总不免热闹，恰应了“品字三口”的涵义，喝得惬意，聊得畅快，这正是寻常百姓的方式。

心灵的宁静，坊间的欢愉，尽在这一杯茶里。

有茶入喉，就听得了秋风瑟瑟、秋雨叩窗，而不觉凄凉；就受得了世事无常、案牍劳形，而始终对生活保持热诚。茶水或浓或淡，磨砺或长或短，都将在吞咽中完成质的升华，流淌于我们的人生之通透。

以茶入心，一切嘈杂、纷乱、计较、不安……便都归于宁静。“茶心淡淡，茶心久长，茶心弥漫，茶心终身相伴。”这是王蒙笔下的文字，也是一位真正的茶人的经验之谈。

饮茶，需先煮水沏茶，在单位无法摆弄茶器，便以饮水机和水杯代替。我常常觉得，茶叶在杯中的浮动，对应着人生的起起落落。刚入水时，它尚处抱成一团的状态，这像不像一个人初涉社会、处世未深的样子？不一会儿，卷缩的叶片儿逐渐舒展，在由亮白转向淡黄的水色中优雅舞动，这像不像一个人越过山丘、游刃有余的样子？而当水色更深，叶片儿放缓了步子，慢慢滑落，最终沉入杯底，这像不像一个人曾经沧海后的从容淡然？

茶在杯中沉淀，人在茶中苏醒。到了此刻，也只有到了此刻，才能有醇香的茶味，才能有生命的分量。

何时宜饮茶？无时不可饮茶。四季轮转，杯中茶不断。春日饮茶，浅尝淡雅花香；秋日饮茶，讲究温润之道；冬日饮茶，围炉团坐可亲。那么，夏日呢？暑气冲天之时，饮茶得用大碗，沏好的茶水从壶中飞流而下，浇得满满当当，溅落的水珠在桌面上自成一副“乱玉图”。此刻，饮茶之人只需敞开衣襟，扬起脖颈，“咕咚咕咚”畅饮一番，浑身的汗毛孔刹那间“张开了嘴巴”，由内到外不由自主地爽快，好一个淋漓尽致！清清茶汤，润喉、消躁，“识得此中滋味，觅来无上清凉”，谁能说饮茶不是一种绝佳的消暑纳凉方法？

自然，大碗喝茶，难免为文人雅士所笑，所谓“茶道也，贵在品”。不过，茶中百味，杯里乾坤，各人有各人的喝法，不必暗里束缚，自在就好。

吟诗有诗友，下棋有棋友，品茶亦有茶友。我的一位茶友，堪为“茶痴”，为了觅得自己心中那“一壶茶”，箪食瓢饮走遍大江南北，流连于湘、鄂、滇、黔、川、闽等多地。从衡山的云雾茶、星斗山腹地的毛坝红茶，到勐腊县王子山的曼松贡茶、四川高原的苦荞茶、罗布泊的麻茶，他不仅满足了口腹之欲，还写出了第一部蔚为大观的“寻茶”记。爱茶之人，多为性情中人；寻茶之人，当为至情至性之人。与茶人结交，不为世俗所累，其乐无穷。

独饮幽，对饮趣，若得浮生半日闲，那就“吃茶去”吧。茶，绝不仅是一种饮品，它的馨香穿越时空，创造出广阔的精神世界。宋诗有云：“寒夜客来茶当酒，竹炉汤沸火初红。寻常一样窗前月，才有梅花便不同。”

饮到深处，喝茶又何尝不是一种修行？简简单单，自自在在，轻轻松松。

人生何以无遗憾？唯与茶相知。

## 与茶相知

■ 刘学正

## 天寒腊味浓

■ 张新文

作家钱红丽在散文集《独自美好》一书里写道：“到了小雪，冬天基本上坐实了，一日冷似一日。这样，咸肉才可以放心地腌起来，或者再买几只壮硕的白鹅、麻鸭，把它们宰了，码在缸里盐渍起来，发酵得差不多了，趁一个晴日取出，挂在风口，不出两日，腊香味呼之欲出。”腊香味里少不了肉味和鱼味，有盐的味道，也有花椒和八角的味道，寒风风干的腊味，悬挂在墙体木桩上的腊味，像是冬日里竖排着的诗行，忽长忽短的句子，看着就很深入人心的那种。

腌肉和腌鱼，只有到了冬天，地冻天寒的时候，才可以放心地去腌制，这样就避免了高温肉鱼容易腐烂变味，也避免了苍蝇的纷扰。猪肉适合切成条状腌制，隔四指宽横划一刀至肉皮部，长条肉皮保留，肉块张着嘴，易于晾晒。牛肉则适合块状腌制，一坨一坨的，边缘戳个口子系个绳头，便于悬挂晾晒。鸡、鸭、鹅、鱼都是整只腌制好，最好在开始撒盐，放生姜、花椒和八角的时候，就把它们腔体拉平，压上石头，腌渍好晾晒的时候，依然保持着平整的姿势，既好晾晒、风干，也好快递装盒，赠送给远方的亲朋好友。

姐姐一家在深圳，从教育系统退休后，一直惦记着家乡的腊味，有次她从莲花北菜市场买了两只麻鸭回家，学着母亲过去腌腊味的程序，烧开水、宰杀、脱毛……费了好大的劲，没过几日，屋里便有了丝丝缕缕腐臭的味道，开始还以为邻居家药老鼠呢，姐夫忽然想起家里腌着的两只鸭子，揭开缸盖，一股怪味令人作呕。姐姐掩鼻把两只鸭子装进垃圾袋，快速地扔进了垃圾桶里，自那以后再也不敢腌腊味了，因为深圳即便进入冬季，温度也是很高的。自己不能腌制腊味，又念念不忘儿时的味道，姐姐每年只好求助我了。每年她想要啥腊味，都会提前微信告诉我，我却不急不躁，非得等到寒风嗖嗖刮起来，水面有了薄冰的时候，才开始给姐姐腌制腊味。我到菜市场，我专捡乡下人挎着篮子背着草筐的便民街而去。那些鸡鸭

鹅可都是农家散养的，看着就很“土”气，但是它们个个血气方刚、意气风发，无论是红脸的公鸡朝天一鸣，还是鹅鸭交颈叫唤，都是那么十足的精神，而那些配合饲料喂养大的、圆嘴的鸡和扁嘴的鹅鸭都是无法与它们相比的。

有年春节前，邻居家儿媳妇的娘家人从大西南的四川，邮寄来一个猪坐臀，打开包裹，整个猪肉被黑色的霉斑包裹得严丝合缝，看不到肉的真面目，但是有松树枝条的烟熏火燎的味道，儿媳妇喜上眉梢，说，这是我们那儿的熏肉，好吃得不得了呢！那日她用笋干烧熏肉，腊香味从门缝里飘到我的家，很香，很香的，邻居的儿媳妇还给我家送来一碗，让我们也尝尝她们家乡的味道。薄薄的肉片，肥瘦都有，肥的部分油光发亮，瘦的部分红润劲道，笋脆滑润，肉香混杂松香和薰烤的特殊味道，唇齿留香，满心的欢喜，好一个四川腊味！难怪古人有“润到竹根肥腊笋，暖开蔬甲助春盘”一说，原来腊肉和干笋是天然的组合，是人世间美食中最好的搭档。

前年随团去安徽黄山采风，每顿饭必上的菜就是臭鳜鱼。鱼，不大，也不小，鱼盘就是尺子，所有的鳜鱼貌似经过精挑细选的，个头大小、体态肥瘦，匀称得很。臭鳜鱼是皖南地区徽菜中的当红名角，其来历版本很多，但是归纳一下，无外乎入冬时，鱼商们把长江的鳜鱼装箱加盐水，运至古徽州，由于旅途远，及至，鱼腥味变成了臭味，但是，上锅烹制，入口却是奇香无比，古徽州人就独享了臭鳜鱼的口福。艳丽的红辣椒盖着热气腾腾的鱼体，臭味钻入鼻腔，开始撩拨着你的味蕾，动箸送一块白嫩的鱼肉入口，香味便俘虏了臭味，满嘴的舒畅……妻子听我说臭鳜鱼好吃，非得让我带一条回去，当地人说，你就免了吧，臭鳜鱼离开这个地方，你是做不出来这个味的。我信然，一方水土，成就了一方美食，就如同茅台酒离开云贵高原即便相同的工艺，你也无法生产出正宗的茅台酒来。呵呵！“妻命”不可违，我只好答应妻子，有空咱俩比翼双飞再来皖南，我得陪夫人好好饕餮一次“臭鳜鱼”。

立冬、小雪、大雪、冬至……日子大踏步地往深冬里走，当一家家晒着被单，晒着满绳满墙的腊味时，也就快到了过春节的时候了。

天寒腊味浓，吉祥年味浓。

# 藏在粗粮里的健康

■ 李仙云

《论语》中曰：“五十而知天命”，因此这个年纪也被称为知命之年。从17岁那场灭顶之灾造成高位截瘫，细数之下我已度过了三十多年的轮椅生涯，似乎终生都在与疾病苦熬抗争着，借用史铁生那句话“我的职业是生病，业余在写作。”这被医学界称为“不死的癌症”的高位截瘫，随时都可能因并发症而摧毁我们本就残缺羸弱的身体。年过半百刚刚跨入知命之年的门槛，原本就有就医恐惧症的我，疾病却扎堆袭来，而且是“你方唱罢我登场”，搞得我心力交瘁苦不堪言。

一日去药店买药，无意间用电子血压计测量血压，出现的数值高到惊人。深夜迅疾与夫赶往医院，一去就被送入重症监护室，医生病历卡上写着高血压亚急症。在住院治疗的日子，我问医生血压已飙升至极高危，何以我身体没有反应？医生道，这更可怕，因为你的身体不会报警。好容易天天服药饮食避开雷区，终于将血压控制下来。可摁下葫芦浮起瓢，我又出现严重的更年期综合症，原本淡然平和的心性一下子变得像“潇湘仙子”般惆怅满怀，遇事总往坏处想，把不良后果放大无限倍惊吓折磨着自己，动辄就大汗涔涔，一失眠就是小半年，整个人都陷入一种情绪炼狱中内耗着，惶惶不可终日。

正应了那句话，没有作茧自缚，又何来破茧成蝶。煎熬了足足有半年之久，终于咬牙苦撑爬出了那段人生沼泽地。在更年期震荡中当身体紊乱的细胞开始趋于正常，我又重回那个一挨枕头就呼呼入梦的贪眠状态。至此，眼前又柳暗花明，心胸一下子舒然豁朗，也幡然醒悟，人生除了健康，出现任何状况那都只是擦伤，就像闺蜜常对我说的：“那都不算事儿”。正当我状态日佳思维活跃，稿子也以井喷之势频频见诸报刊时，又一场疾病在悄悄蚕食着我的健康。

一个本已愈合长好的陈年旧疤，这一年多来稍有不慎就血流不止，有次鲜血竟顺着轮椅淌了一地，让人望而骇之。在忐忑不安中赶去医院求治，医生讶异道：“你怎么拖了这么久，它原本只是一棵小草，连根一拔就好了，可你让它长成了一棵小树，必须手术将根挖掉。还要做病例分析，看是否有病变。”躺在无影灯下，当伤口切除等待病例分析结果的那一刻，时间像凝滞了一般，我像那个等待宣判的囚徒，当医生报出一句“良性，是血管瘤。”我长舒一口气，总算又逃过一劫。可望着一张张体检报告单，一个个红色醒目的异常数值让我的眉头拧成了疙瘩。我不光尿酸高，血脂也高出了正常值。

当一个个健康指标亮出红灯，我明白和自己平日里疏于锻炼和饮食习惯大有关系，饮食不光要做到“少盐、少糖，少油”，还得避开高嘌呤食物。作为西北人我是“无面不欢”，总食细粮热量过高又久坐轮椅，这几年我的体重也是“嗖嗖嗖”直往上窜。与我做健康师的朋友畅聊之后，我开始调整自己的饮食习惯，并做一些力所能及的运动。我从超市购来各种五谷杂粮，从燕麦、糙米到黑米和小米，还搭配着蔬菜水果与蛋薯。我再不敢让自己总待在“舒适区”而懒得动弹，我每天手划轮椅出去转动四、五里路，锻炼肩背肌肉和心肺功能。晚上在站立架上被动地站立一个小时，结束后用电动脚踏车转脚一小时。

三个月后，我去医院复查，捧着报告单的一刻，我激动得就差从轮椅上站起来，我的尿酸值整整下降了100，身体的其它数值也在趋于正常。最令我开心的是，换食热量低的五谷杂粮，我的体重也在逐日下降，以前紧的系不住的腰扣，如今松松的就扣上了。这一刻我才深切体会到，不良生活方式是导致身体不健康的重要隐患，其实健康的那把密钥，就握在自己手里。