



*Our stories in  
ZJCI*

2014年度 (总第009期)

# 浙江城投

Our stories in ZJCI 第3期

企业内刊



# Contents

# 目录



主办 浙江城投集团有限公司

编辑指导 卢云峰

总编 徐 祎

主编 鲁 磊

编辑 金 鸣 郭新松 刘学彬 王伟平  
吴俊华 金卫建 胡远洋 郭 明  
虞希航 潘 娟 尤 鑫 陈建峰  
宋 可 刘品华 瞿兴霖 李 波  
邵湘阳 王栋樑

(排名不分先后)

内部刊物 免费交流  
2014年9月 总第9期

## ■大事记

- 01 江干区委领导莅临我公司参观指导
- 02 付出与成长
- 06 中科·科技大厦“实战管理模式高峰论坛”临  
洙站圆满举行

## ■行业风向标

- 08 建筑产业现代化≠装配化

## ■项目在线

- 10 吹响集结的号角 再赴征程赢取明日的辉煌  
——记滨江·万家名城二期开工典礼
- 11 市中繁华 书香悠扬 打造精品住宅生态公寓  
——记滨江·华家池公寓开工典礼
- 12 奋发图强创品牌 再接再厉立新功  
——记杭州市钱江新城·城市之星A标工程荣  
获“钱江杯”
- 13 凡尔顿世纪广场中间结构验收
- 14 余杭区领导对滨江·万家名城项目部进行高温  
慰问
- 15 江干区领导对融创·望江府项目部进行高温慰问
- 16 人文关爱员工 拉近彼此距离架起情感桥梁
- 17 炎炎夏日热人心 高温慰问送清凉
- 18 论建筑工程土建施工技术

## ■员工天地

- 22 锻炼体魄 增进友谊 感受运动带给我们的乐趣
- 25 深入了解 统一意见  
——记材料员材料采购问题会议
- 26 华丽的转身 精彩的人生  
——记“青春舞动 华丽蜕变”化妆联谊舞会
- 28 夏日里的高歌
- 29 初秋时节养生 调整饮食防秋燥
- 32 公司是船，你在船上，你和老板一条命
- 34 骆驼之死的启示
- 37 昂起头来真美

## 江干区委领导莅临 我公司参观指导



8月20日上午，江干区区域化党建共建“同心圆”工程联席会议办公室常务副主任施德明在江干区采荷街道党工委委员骆志坚的陪同下对我公司进行走访调研。

卢云峰董事长对公司目前发展情况进行了简单的介绍，并对公司下一步的发展方向进行了汇报。施主任认真听取了汇报后，对公司为江干区的发展所做出的贡献给予充分的肯定，询问了公司在发展过程中遇到的困难，并表示将积极帮助企业解决。

施主任在卢董事长的引导下，对公司的办公环境进行了现场查看，详细了解了企业员工的工

作、生活情况，充分肯定了我公司在对员工人文关爱方面所做的努力，并与公司领导就企业党建与文化建设等方面问题交换了意见。施主任指出近几年随着江干区企业的发展，大量地人才涌入，给企业带来了发展的空间。同时企业也为他们提供了广阔的发展平台，相辅相成。希望我们再接再厉把公司做大做强，为更多的年轻人提供就业的机会。

卢董事长对江干区领导长期以来对企业的关心和支持表示感谢，并表示将继续努力，加快企业发展速度，发挥企业优势，为促进江干区区域经济的发展再立新功。

# 付出与成长

新开工项目

## ★ 滨江·万家名城二期



位于杭州余杭区良渚锦江西、通运街南，东至锦江路，南至油车桥港，西至南二路，北至通运路。项目共由9幢高层组成，总建筑面积为125000 $\text{m}^2$ 。由杭州滨江房产集团股份有限公司投资开发。

## ★ 滨江·华家池公寓



位于浙江大学华家池校区的北侧，项目共由5幢高层组成，总建筑面积为157000 m<sup>2</sup>，其中地上建筑面积约115000 m<sup>2</sup>，地下室建筑面积约42000 m<sup>2</sup>。由杭州滨江房产集团股份有限公司投资开发。

# 付出与成长

新开工项目

## ★绿城·之江壹号



位于杭州西湖区转塘镇方家路，项目由4幢高层组成，车库地下2层。总建筑面积为122392㎡地上建筑面积为95858㎡，地下建筑面积为26534㎡。由浙江金盈置业有限公司投资开发。

## ★ 中天·之江诚品



位于杭州市转塘镇望江山路与鸡西山路交叉路口，项目共由6幢17层高层及12幢多层组成，总建筑面积为195308 m<sup>2</sup>，其中地上建筑面积约128112 m<sup>2</sup>，地下室建筑面积约67196 m<sup>2</sup>。由杭州瑞翔房地产开发有限公司投资开发。

## 中科·科技大厦“实战管理模式高峰论坛” 临沭站圆满举行



2014年7月3日，由山东中科投资发展有限公司、临沭县中小企业局共同主办的“实战管理模式大讲堂”高峰论坛在临沭县政府招待所盛大召开。论坛盛邀有“员工执行力第一人”之称的张戴金张老师就现代企业管理激情开讲，现场约300名临沭县各大企业中高层管理者参加了本次论坛。

早上八点左右，一些参加此次峰会论坛的企业中高层就早早等候在了活动现场。八点半不到，

300人的会场已经座无虚席。九点整，伴随着暖场音乐的响起，论坛峰会正式拉开了序幕。本次论坛中张老师就大拇指精神、提高干部素质、打造一流团队及管理的五大陋习等多个主题进行了精彩细致的讲解。论坛持续了一天的时间，张老师以其独树一帜的观点、幽默诙谐的风格和饱满的热情，赢得学员们的阵阵掌声和满堂喝彩。

会后，来自各行各业的企业高管纷纷表示受益



匪浅，并询问是否还会有后续类似活动，如果有的话表示一定会继续参加。中科相关负责人表示，愿意多举办这种活动，以回报社会各界对中科的关注和支持。

写字楼是企业形象的直接表现，一个优秀的写字楼，能把企业的实力与企业的文化在固定的办公空间内展现的淋漓尽致，更有助于企业的发展。优越的地段、便利的交通、完善的商务配套等硬件因素有助于企业以更高的速度发展，创造更多的效益。

中科·科技大厦紧临临沂经济开发区管委

会，典型的经开区政治经济文化中心，地段优越，升值潜力毋庸置疑。项目定位于高科技产业孵化园，促进临沂经济开发区高新技术孵化基地的建设与产业化，为众多先进的文化科技公司提供服务支持。无论是区位、价值、软件建设都极具吸引力，现已有众多科技企业意向入驻。

项目整体共15层，南北通透，对流通畅，光照充足，得房率高。目前项目已顺利封顶，60—2000m<sup>2</sup>灵动办公空间，自由划分，特推整层商务办公，映衬大企气质；外立面俊朗风尚，高端大气，彰显企业至尊形象。

# 建筑产业现代化 ≠ 装配化

随着我国新型城镇化、工业化、信息化的快速发展，建筑产业现代化发展迅猛，呈现出前所未有的发展势头。国家在几个重要文件中从不同角度都提出了推进建筑产业现代化的发展要求；全国20多个省市积极发挥政府的引导作用，纷纷出台相关的指导意见和政策措施；一大批从事设计、施工、开发、部品生产的龙头企业积极响应，勇于在新一轮发展中抓住机遇、占领先机并实现企业自身的转型升级。

但是，我们必须清醒地看到，现阶段由于建筑产业现代化处于发展的初期，尚缺乏国家层面的顶层设计，建筑产业现代化的内涵、步骤、路径还不够清晰，一些地方政府还只是盲目地用行政化手段推进，单纯地用预制率指标来衡量产业化、工业化程度，甚至简单地以“装配化”程度来论建筑产业现代化水平；一些企业虽然投入了大量的人力物力财力进行研发、应用装配式结构技术，但仍然未脱离传统的生产方式和管理模式，忽视企业的管理创新，使得工程项目的整体质量、效率、效益不高，还没有完全认识到建筑产业现代化是要从管理现代化上要质量、要效益。其主要原因是对建筑产业现代化内涵的理解和认识还不到位，还停留在以

往的单一的产业化技术的研发、推广和应用层面上，还局限在一般意义上的建筑装配化。笔者认为“装配化”仅仅是推进建筑产业现代化一个特征表现，或者说，仅仅是工业化生产方式的一种生产手段、一个有效的技术方法和路径，不是建筑产业现代化的最终目的和全部。因此，在现阶段对这个问题必须要有一个清醒的认识，必须对建筑产业现代化有一个全面的理解，才能使政府工作指导有力，才能使企业在发展中赢得主动、赢得市场，才能保证建筑产业现代化持续、健康发展。

建筑产业现代化是以绿色发展为理念，以住宅建设为重点，以新型建筑工业化为核心，广泛运用信息技术和现代化管理模式，将房屋建造的全过程联结为完整的一体化产业链，实现传统生产方式向现代工业化生产方式转变，从而全面提高建筑工程的效率、效益和质量。

推动建筑产业现代化是解决一直以来房屋建设过程中存在的质量、性能、安全、效益、节能、环保、低碳等一系列重大问题的有效途径；是解决一直以来房屋建设过程中建筑设计、部品生产、施工建造、维护管理之间相互脱节、生产方式落后问题的有效办法；是解决当前建筑业劳动力成本

提高、劳动力和技术工人短缺以及改善农民工生产、生活条件的必然选择。这不仅是房屋建设自身的转型升级要求，也是推动我国建筑业转型升级、实现国家新型城镇化发展、节能减排战略的重要举措。

建筑产业现代化的核心是新型建筑工业化，而新型建筑工业化的核心要素是技术创新和管理创新；是在房屋建造的全过程中采用标准化设计、工厂化生产、装配化施工和全过程的信息化管理为主要特征的工业化生产方式，并形成完整的一体化产业链，从而实现社会化的大生产。决不是在传统生产方式上的修修补补，也决不能简单地用“装配化”来概括或替代。

建筑产业现代化是一个系统工程，是生产方式变革，具有革命性、根本性和全局性，必须站在住房城乡建设领域的全局和战略的发展高度推动这项工作。在推进过程中，一是要从整体上把握，从整体上推进。这项工作绝不是一个部门的工作，要统一认识，建立协调机制，优化配置政策资源，统筹推进、协调发展。二是要遵循市场规律，不能盲目地用行政化手段推进，更不能一哄而上，急功近利。要让工业化的技术体系和管理模式在实践中逐步发展成熟，才是健康发展之道。三是要注重管理创新，管理体制机制是可持续发展的保障。由于建

筑工业化是生产方式变革，必然带来现有管理体制、机制的变化，尤其是相关主体责任范围的变化，现行的体制机制如何适应新时期建筑产业现代化发展的要求，是当前需要亟待加以研究和解决的问题。四是要培育龙头企业，发挥龙头企业的引领和带动作用。在发展的初期，由于社会化程度不高、专业化分工尚未形成，只有通过培育龙头企业，建立以企业为主体的技术体系和工程总承包模式，才能使技术和管理模式逐步走向成熟，从而带动建筑产业现代化的全面、协调和健康发展。

■摘自中国建设报



## 吹响集结的号角 再赴征程赢取明日的辉煌

——记滨江·万家名城二期开工典礼

2014年6月24日下午，散去一日的暑气后，备受瞩目的滨江·万家名城二期开工典礼仪式在这一天隆重举行。

集团公司董事长卢云峰、建设公司总经理胡云明等领导出席了此次活动。卢云峰董事长首先致辞，讲解了滨江·万家名城二期工程建设的重大意义，并鼓励员工再接再厉，在滨江·万家名城一期的技术基础上不断创新，为企业发展添砖加瓦，使公司不断壮大强化，走向美好的明天，并祝愿滨江·万家名城二期工程顺利圆满竣工。在欢快的礼

花鞭炮声中开工仪式正式开始，庆典仪式至此达到高潮，标志着滨江·万家名城二期工程建设正式启动。

滨江·万家名城二期项目经理郭向明表示，将以充足的干劲，精心组织施工，高标准，严要求，确保工程质量和安全施工，按期完成建设目标，为公司迈上一个新台阶创造条件。

新工程的开工建设，使项目部全体人员也深受鼓舞，将以饱满的热情、积极的行动继续投入到紧张而有序的工作中去。

# 建设项目开工

## 市中繁华 书香悠扬 打造精品住宅生态公寓

——记滨江·华家池公寓开工典礼

去年9月5日，在浙大学子的一片怀旧之声中，华家池地块正式“出阁”。滨江集团以总价43.8335亿元竞得59号地块，并将其定名为“华家池公寓”。时隔一年之久，2014年8月25日下午，备受瞩目的滨江·华家池公寓项目开工典礼仪式在59号地块隆重举行。

集团公司董事长卢云峰、建设公司总经理胡云明等领导出席了此次活动。卢云峰董事长作了简短意赅的发言，发言中提到了关于滨江·华家池公寓项目建设的意义，也将滨江集团对该工程的重视程

度和公司对该工程的要求及目标进行了传达。同时，祝愿滨江·华家池公寓工程顺利圆满竣工。在欢快的礼花鞭炮声中开工仪式正式开始，庆典仪式至此达到高潮，标志着滨江·华家池公寓工程建设正式启动。

滨江·华家池公寓项目经理程振华听完卢董事长的讲话后，感觉任务的艰巨，面对领导们的殷殷期许，当即代表滨江·华家池公寓项目部表示，将狠抓工期，确保工程质量，全力以赴保质保量的完成公司交付给我们的任务。



# 奋发图强创品牌 再接再厉立新功

——记杭州市钱江新城·城市之星A标工程荣获“钱江杯”

2014年6月，省住房和城乡建设厅公布2014年度浙江省建设工程“钱江杯”奖（优质工程）评选结果。浙江城投建设有限公司杭州市钱江新城·城市之星A标工程被浙江省住房和城乡建设厅、浙江省建筑业行业协会、浙江省工程建设质量管理协会评为2014年度浙江省建设工程钱江杯奖（优质工程）。

本工程在施工过程中，严格按照施工组织设计及专项施工方案进行，特别是在装饰施工阶段。工程要求有较高的尺寸控制，在墙角、柱边、楼梯、走廊、通道位置，控制好边角线，要保证边角尺寸上下通直，左右顺直，墙面平整，和精装修施工图纸尺寸出入控制在1mm之内。对所有地面砖、墙面砖在施工之前，结合设计尺寸及块材大小进行预拼，使所有部位装饰板材对缝达到一定的模数。最终，通过公司、项目部的共同努力，保质保量的完成了施工任务，工程质量成优，并得到了建设单位及相关部门的好评。

获得此项殊荣再一次证明了我公司积极围绕



“建和谐空间、创品质生活”的企业使命，有效地落实了“科学规范、精细管理”的管理方针和“专注品质、铸就精品”的质量方针，充分的展示



了“诚信、务实、开拓、创新”的核心价值观，为打造成为受人尊敬的知名品牌企业集团迈进了扎实的一步。

## 凡尔顿世纪广场中间结构验收

经历了长达数月的奋斗，凡尔顿世纪广场项目于2014年8月29日迎来了1-9层的主体结构验收，并顺利通过。本项目是停工5年后的重建工程，因此在此次验收前的准备工作比较特殊及繁琐。

本工程由2幢23层的单体及1-3层裙房（相连）组成，整体地下室三层。因本项目停工已久，南楼8层、北楼9层及以下原结构的露筋、孔洞、钢筋锈蚀等通病问题都需要经过仔细的检查处理；部分梁板底的钢筋生锈成因无法确定，在监理



和业主的共同监督下，抽取点位凿开

检查钢筋保护层厚度及钢筋锈蚀情况，留证后提交给杭州市质量安全监督总站。

杭州市质量安全监督总站对本项目工程十分重视。首先在倾听了监理及我项目部的验收自评报告后，认真查检了工程资料，其中南楼8层和北楼9层的混凝土试块报告资料缺失，已提前通知我们组织检测单位以回弹和取芯的方式检测其混凝土质量，并出具了检测合格报告；然后到现场检查时，质监总站领导逐层查看，提出了一些问题并要求我们及时整改，力求做到更好；最终质检站对我们工程整体上的质量还是相当满意的，并顺利通过验收。



虽然本次中间结构验收过程很艰辛，但是经过项目部各人员的努力，得到了质监站陈科长的认可，这是对我们的肯定和极大的鼓舞。经历了这一次1-9层结构验收，对于接下来剩余结构的施工有了更加清晰地脉络，对下次验收我们也有了更加充足地信心。

■凡尔顿世纪广场项目部

## 余杭区领导对滨江·万家名城项目部进行高温慰问

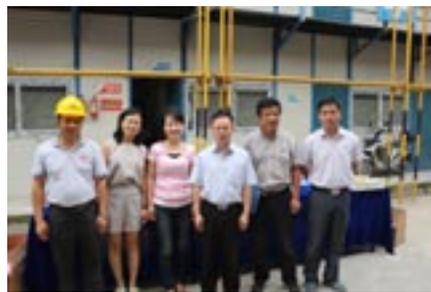


盛夏高温，热浪袭人。7月31日，杭州市余杭区住房和城乡建设局局长金国平带队，对正在烈日下积极认真工作的余杭区滨江·万家名城浙江城投项目部进行了慰问。

同时，浙江城投副总经理蔡国洪以及项目经理郭向明向金国平局长详细汇报现阶段施工安全管理情况。金国平局长指示并要求我方施工单位要本着“以人为本”的宗旨，合理安排工作和休息时间，采取各种切实有效措施，做好夏季高温期间的施工，抓好工人的饮食卫生及各种后勤保障工作，确保工人兄弟身体健康。施工中要做好安全防范和突发事件的应急应付工作，确保一线工人度过一个安全、卫生、清凉的夏季。

并送来了矿泉水、毛巾、正气水、人丹、风油精、以及洗护系列等防暑降温物资，以保我们安全作业和清凉度夏。

## 江干区领导对融创·望江府项目部进行高温慰问



夏日炎炎，热浪滚滚。8月28日，杭州市江干区住房和城乡建设局、江干区科技局、江干区建筑行业协会等领导组成高温慰问代表队，对融创·望江府项目部奋战在一线的工作人员进行高温慰问。

首先，项目经理吴章文及办公室主任徐伟向各位前来进行高温慰问的领导汇报了本工程的基本情况及各种安全管理措施。领导们认真听取了汇报，对项目部所做的努力表示满意。同时，要求我们在保证工程质量的情况下也要保障工人的身心健康，并强调加强安全宣传，增强每个工人的安全意识，做好安全防范，避免发生各类事故。然后为前来领取慰问品的工人们送上毛巾、水、花露水、风油精等防暑降温物品，并对他们说“你们辛苦了，谢谢你们”，然后叮嘱他们要保重身体，合理休息，防止高温中暑。由于工人人数较多，慰问品由项目部代为发放。

## 人文关爱员工 拉近彼此距离 架起情感桥梁

夏季高温季节，烈日炎炎。在这酷暑中仍奋战在施工第一线的浙江城投的工人们不辞辛劳、不畏高温，付出了汗水和心血。为了确保项目部人员健康、愉快、安全度夏，做好防暑降温工作，7月23日-31日，浙江城投建设有限公司总经理胡云明带队对我公司各项目部进行夏季高温慰问，并把防暑降温的慰问品发放到每一位工人的手上，为工人们送去了一份关心和问候，也送去了炎炎夏日的一丝清凉。

同时，要求各项目部管理人员深入工地为奋战在烈日下的工人们一一送上了毛巾、矿泉水、风油精等防暑物品，现场为工人们鼓舞士气，鼓励大家既要坚守岗位，加快进度推进项目建设，也要注意保护好自己的身体，预防中暑。



## 炎炎夏日热人心 高温慰问送清凉



连日高温，骄阳似火。7月28日，项目部技术负责严广合在项目经理吴章文的委托下对正在高温天气下工作的工人们进行高温慰问，为他们送上毛巾、香皂、清凉油、藿香正气水、水等防暑降温物品，让他们在工作的时候感受到丝丝清凉。叮嘱他们劳逸结合、合理休息、注意安全，避免发生高温中暑等现象。并强调，高温还会持续，请每位工人注意身体，做好防暑措施，为他们在炎热的天气里辛苦工作表示感谢。



# 论建筑工程土建施工技术

**摘要：**随着城市建设以及国家经济建设的需要，建筑行业有了突飞猛进的发展，而土建施工技术在建筑工程内占有极其重要的推进作用，要保障建筑工程建筑过程，就必须要做好土木建设的相关事项，这不仅能够保障施工质量而且关系到施工中的工程完成程度，做好建筑工程的相关工作需要首先做好土建施工技术。

**关键词：**建筑工程；土建；施工技术

## ◆ 引言

城市经济和建筑工程的发展使得土建工程的规模越来越大，而建筑施工企业之间的竞争也变得越来越激烈，在激烈的市场竞争中建筑企业要想占有

一席之地就必须加强对土建施工技术研究，这样才能以强有力的技术优势来不断提升建筑企业的市场竞争力。

## ◆ 一、土建施工技术在工程中的重要性

随着科学技术水平的不断提高，建筑市场行业竞争也日益激烈。土建建筑企业要在市场中立于不败之地，得到持续性的发展，就要不断引进国际的先进技术，依靠新的科学技术来提高企业生产力，从而也保证了工程的质量，把土建施工成本降到最低限度，实现最大的经济效益。基于目前的国情，我国土建施工技术水平整体都比较落后，土建

工程的质量也得不到有力的保障，这些不利的因素都严重阻碍着我国土建行业前进的步伐。因此，如何在保障建筑工程整体施工质量的前提下，研究提高土建工程的施工技术，从而严格按照土建施工技术要求 and 施工工艺流程进行有效合理施工，实现建筑工程土建施工的质量保证，对建筑工程土建施工的发展具有重要的意义。

## ◆ 二、土建施工技术在建筑工程中的应用分析

### 1、土建施工技术与建筑工程的配合应用

首先机械设备进厂之后，就开始对施工机械设备从技术上采取封堵措施，把那些进场的施工机械设备全部封存起来，避免到用的时候一些零部件的丢失或者损坏。其次我们在施工的时候，还要认真对照清楚每一个施工机械设备是做什么用的，它到底能承担何种施工范围与施工重点，同时要做到对其设定一个专业管理人员，施工班组长在使用施工机械设备时必须经过专业管理人员签字后方能使用。施工管理人员还要严格审核建筑工程所申报的机械设备运输的吊装计划，并制定详细的计划书，从中采取详细的措施落实机械设备的占据空间与最终走向。此外，相关专业的技术人员应该检测预留的孔洞位置、标高以及截面，确保在全面检测完成合格后再进行混凝土的浇筑作业。

### 2、土建专业在配合建筑外墙结构施工时的注意事项

首先，在建筑过程中会出现风道方面的问题，我们应该将会建筑过程中会出现的风道口，就例如排烟风道等方面要严格的按照专业要求来设置，要利用制作好的钢丝网来固定，将强力胶水混

合着水泥，对其进行粉刷。其次，为了做出准确的会议纪要，我们要对施工过程中的一切设置要与图纸上面设计的尺寸与位置进行反复的对比，就像是甩口位置、干管的走向与位置、甩口的方式与截面等方面的设置要着重检查。最后，千万不能忘记对各个焊接口之间的合格程度的检查，还要看其的设计是否符合原来的要求。

### 3、土建施工技术在建筑工程中的配合重点

在土建施工时一定要与各工种进行有效的配合，首先要把给排水专业施工作为配合的重点，土建施工应提供找平层厚度与屋面隔热层的厚度，土建施工只有提供详细准确的数据才能保证建筑工程的下水口位置的精确，从而保证给排水管道的顺利完成。其次对空调与暖通施工方面的配合，在这方面也同样需要把具体的标高、位置进行详细的说明。对那些外墙的风口及百叶窗要进行统一的安装与装修，因为只有统一进行，用的材料及标高才容易控制。除此之外，在与电气专业配合施工的过程中要特别注意照明线路和线槽的铺设，如遇高层建筑就要注意每隔三层就要设置并安装防雷的均压环，这样做才能有效提升建筑物的防雷效果。

### ◆ 三、混凝土工程的技术要点

#### 1、混凝土搅拌技术

严格依据设计、施工的基本要求科学配制统一配合比，完全保证原材料的综合性能指标后，并依据环境、气候、运输路途、运输时间等情况，及时调整原配合比的水胶比，以确保混凝土质量。应合理选择相匹配的搅拌机，制定严格、合理的搅拌制度，主要包括投料顺序、每次投料量和搅拌时间等。根据原材料投料顺序的差异，可分为一次投料法、二次投料法和两次加水法三种方式。此外，对于进场混凝土由检验人员进行逐车检验，检验内容有外观表象的目测检验，是否有泌水和离析现象，并严格取样检测每台车的坍落度，严格禁止坍落度不达标混凝土的使用。

#### 2、混凝土浇筑技术

进行混凝土浇筑前，应严格检查钢筋和预埋件的数量、位置等，并将检查结果如实填入隐蔽工程记录表。在地基上浇筑混凝土时，必须将淤泥和杂物清除干净，并采取一定的排、防水措施。浇筑竖向结构混凝土时，应采取由低向高进行分层浇筑的方式，应提前在底层填加类似于混凝土内砂浆成分的水泥砂浆，严格避免浇筑中发生离析现象。对超过3m高度的结构进行浇筑时，可采取溜管、串筒的方式促使混凝土坠落。在浇筑过程中应随时观察支架、预埋件和预留孔洞的基本变化情况，一旦发

现移位和变形时，立即采取有效措施加以解决。

为确保混凝土的完整性，浇筑混凝土必须不间断进行，当不得不间歇时，必须将间歇时间降到最短，并于前层混凝土终凝前将本层浇筑完毕。混凝土浇筑完成后，确保混凝土整体均匀密实，新旧混凝土做到有效衔接，混凝土表面光洁平整。

#### 3、混凝土振捣技术

一般可采用平板振动器和插入式振动棒相结合的方式振捣，通过分层下料和分层振捣的工艺进行振捣作业，严格确保每层厚度控制在要求的具体数值范围内。为确保上下层混凝土成为一个整体，在下层混凝土初凝前进行上层混凝土的振捣作业，并确保振捣棒插入下层混凝土足够深度。振捣棒应采用“快插慢拔”的梅花形均匀布点，确保振捣棒进行上下振捣时的抽动空间，减少混凝土表面气泡，以有效提高混凝土的密实性。利用插入式振动棒进行振捣时，确保每层必须小于50cm的浇筑厚度，振捣密实后再进行上层的浇注，直到梁底为止。

#### 4、混凝土养护技术

混凝土的凝结作用是水泥和水发生水化反应的结果，在混凝土浇筑完毕后初期，采取合理有效的技术措施，构建延缓水化反应作用的基本条件，称为混凝土养护技术。混凝土养护主要是为混凝土自

然硬化提供必要的温度、湿度等条件。一般采用的养护方法主要有自然养护、标准养护和热养护等三种方法,依据建筑工程基本情况合理选择适合的养护方法。待混凝土浇注完毕后,确保在12小时内利用草帘、薄膜等进行覆盖,并定时浇水加以养护,以确保表面湿润,严格确保养护时间应超过14天。

### 5、钢筋工程施工技术

对于横向和纵向钢筋整体面积大的骨架,可在基础附近将整片绑扎成大面积钢筋网片的形式,待加固后,再将其整片吊入基坑内进行安装,或采取在基础层上直接进行绑扎的施工方法。对于悬空的钢筋网片,可采取模板作支架加固、螺栓固定的方法,对于无支架固定的部位,可采用增设钢筋马凳加以支撑。进行钢筋安装应采取先安装地板,后安装立壁的形式,待各种预埋件和螺栓切实固定

后,再对架空钢筋进行安装,最后进行地基基础钢筋网片的安装。

### 6、钢筋的连接技术

根据不完全统计,近年来土建工程发生质量事故,很大部分是由于没有做好内部钢筋的连接而引起的。因此,在土建工程施工中,是否有做好钢筋的连接作业给工程的质量和工程安全可靠带来了直接的影响。在进行钢筋连接的时候,要注意以下几个方面:机械连接和焊接接头的面积百分率要按照受拉区进行控制;而且,近年来随着科学技术的不断发展,技术方法也不断更新,采用直螺纹接头进行连接这种方法也被广泛应用到工程的钢筋连接上。在连接过程中,套筒的外露丝扣最多只能用一个,而且要根据实际的情况进行详细的分析和灵活的操作,让工程的质量安全得到保证。

### ◆ 结束语

我国建筑工程发展规模越来越大,而土建工程占有相当大的比例,并对建筑领域的发展有着很大的推动作用。综上所述,只有技术水平的提高,才

能使建筑质量的水平得以提高,才能在日益激烈的建筑企业市场竞争中立足。

### 参考文献

- [1]吴耘.关于建筑工程土建施工技术的分析[J].建设科技,2012年.
- [2]覃成就.关于建筑工程土建施工技术的分析[J].中华民居,2012年.

■凡尔顿世纪广场项目部 郭明

## 锻炼体魄 增进友谊 感受运动带给我们的乐趣

2014年采荷地区全民健身运动会暨社区文化艺术节开幕式于9月11日在采荷中学体育馆二楼的篮球馆内顺利举行。此次运动会开幕式由采荷街道党工委、办事处主办。出席本次开幕会的领导有江干区体育局周乐健局长、采荷街道党工委于广滨书记，江干区体育局体育科吴佳平科长、采荷街道党工委骆志坚委员。

开幕式热闹非凡，聚集了来自采荷地区的40支参赛代表队。首先，由江干区体育局周乐健局长致开幕词，周局长对此次运动会的开展给予了肯定，对参赛的各队寄予了厚望：希望大家赛出水平，赛出风格。周局长的讲话使大家激情高涨，使各参赛

队的士气大增。接着，运动员代表和裁判代表宣读誓言，表示会严格秉承“公平、公正、公开”的体育原则，认真对待每场比赛。

我公司积极参加此次运动会，秉承“友谊第一、比赛第二”的原则，参加了篮球、乒乓球、羽毛球等7个大项的角逐，也是历届以来参赛项目最多，参赛人员最多的一次。

通过此次运动会，加强了企业与街道之间的联系，提升了企业在采荷地区的知名度。同时也给大家提供了一个企业之间互相了解交流的平台，也让大家一起享受全民健身运动带给我们的乐趣。



乒乓球



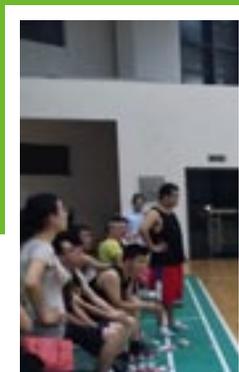
羽毛球



双扣



篮球



拔河



## 深入了解 统一意见

——记材料员材料采购问题会议



8月14日下午1:30，集团物资部在大会议室召开关于材料采购问题专题会议。会议由物资部金倩楠经理主持，各项目部材料员跟公司物资部成员参加会议。

首先，物资部金经理把公司物资部今年上半年的工作情况进行了总结，并把公司下半年的工作重点进行传达。而后，金经理听取了各项目部材料员对各项目部的物资管理情况的汇报，并对各材料员上半年度的工作进行了肯定。接下来，会议就关于材料采购、各项目部在材料采购中遇到的困

难、以及将来在材料采购中如何做到更加合理、公开、公平等问题进行了系统化地讨论。大家各抒己见，都发表了自己的看法，同时也把自己在平时工作中得到的宝贵经验在会议上以聊天的形式表述出来与大家进行交流、分享。最后，公司物资部将大家发表的见意进行了汇总，统一了意见。

通过此次会议，各项目部材料员对公司的采购制度有了进一步的了解，并表示会积极配合公司物资部将物资管理制度落实到位。

## 华丽的转身 精彩的人生

——记“青春舞动 华丽蜕变”化妆联谊舞会



带上华丽的面具,期待一次意外的相遇,是熟悉,是陌生,面具下的TA,会给你带来一次怎样的邂逅?能留下的,不仅是回忆,期待与你的相会。

谜一样的面具

谜一样的夜晚

谜一样的我和你

开始这一段谜一样的旅途

我们欢迎您届时的到来……

躲在一张假面背后,可以任意的选择自己喜欢的风格,装扮,在这充满鬼魅气氛的夜晚,你可以扮成是个黑衣的女巫,也可以选择白纱裙,做一个漂亮的白雪公主,还有两个尖牙的吸血鬼也很撩人。

神秘的面具

相约陌生的你

一起揭开夜的神秘……

华丽的词藻,优雅的舞步。

9月20日晚,“青春舞动 华丽蜕变”化妆联谊舞会在森禾广场不夜城二楼的Room 18 club酒吧火热举行。此次活动由共青团浙江海贝服饰委员会主办,采荷街道团工委协办。共吸引了采荷街道辖区企业及外部友邻企业近150名优秀单身男女青年参加。

我公司作为受邀企业参加了此次活动,并收到主办方发放的精致邀请函和贴心的温馨提醒短信,让我们报名参加此次活动的青年朋友们倍感温暖。

活动当天,参加活动的朋友们早早地来到了Room 18 club酒吧,第一眼就被华丽的会场布置所吸引,金色玫瑰花灯、金色气球、金色亮片的绸幔,薰衣草烛光……整体金色调的场地布置与舞会主题遥相呼应,仿佛迈入

了一个金色的童话世界。吧台处调酒师正调制着各种口味的鸡尾酒：“红粉佳人”、“教父”、“蓝色夏威夷”。旁边还整齐的摆放着果汁、香槟、红酒以及可口的糕点，让人垂涎欲滴。每个卡座的桌上也摆满了精致的果盘、啤酒、曲奇饼干和美味的零食。签到后等待开场的我们，一边享用美酒美食，一边欣赏着浪漫的爱情微电影，期待着时尚浪漫的魅力之夜激情上演。

晚上六点，伴随着动感十足的音乐，两位俊男靓女的主持人走上台，在轻松和激动的气氛中拉开了联谊舞会的帷幕。首先主持人向大家介绍了今天到场的来宾，随后两位特邀嘉宾，来自海贝服饰的董事长方乐鸣先生和团区委副书记何驰霄先生，分别向大家表达了自己的良好祝愿，幽默风趣的语言引得场下阵阵笑声。

主持人幽默欢快的语调引导

着整个舞会的节奏感。海贝设计师美女们改编的《小苹果》开场舞，引起了场下一片欢呼；送变电公司任晨静的一曲动听的《夜夜夜》以及海贝情歌王子胡鸣的《走钢索的人》，让整个夜晚



弥漫着迷离的浪漫味道。

舞会中还穿插了丰富有趣的互动游戏，给单身男女创造接触和认识的机会。通过这些游戏的展开，我们公司的小伙伴们统统丢下羞涩、矜持，各自寻找自己的心仪异性伙伴，想更好地进一步了解对方，加深彼此间的印象。通过交谈，有的小伙伴在现场已开始行动了起来，互留联系方式，低调一些的则到工作人员处索取联系方式作下一步的私下交流和沟通。同时，大家也纷纷在各自的姻缘卡上，写上自己心仪的异性号码牌投放到姻缘箱中。活动的最后，现场的工作人员整理出我们投放的姻缘卡片，向大家宣布互相表达好感的异性。

“青春舞动 华丽蜕变”化妆联谊舞会在欢声笑语中落幕了，希望他们早日找到生命中的另一个他（她）。

## 夏日里的高歌

我们送走了春天的恬静迎来了夏的激扬，自然褪去了潮湿的空气，干燥的夏风已经开始吹拂我们的脸庞。总是在不知不觉间时间它悄悄的溜走了，还没来得及感受春的温暖就迎来了夏的热烈。

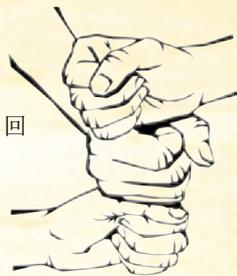
夏天的到来对于在项目部工作的我们或许并不是一个好消息，高温天气对于我们来说是一种煎熬，但在这份煎熬背后又锻炼出了我们的铮铮铁骨与不屈的精神。一切以品质为先，以进度为首，艰苦的背后看着徐徐增高的大楼，心里总是有种莫名的喜悦与成就。

阳光的炙热侵袭着我们的身体，我们背负着各自的任务奔波于现场。夏日给了我们带来了黑色的皮肤，却磨砺了我们的心性，使我们更加的坚强。基坑下热火朝天的如同天气一般。我们行走于垫层之上，身后留下那条条墨线；我们穿梭于桩柱之间，背后留下一个个标高。我们在这座城市筑梦，从这里出发，向着更高的地方迈进，不求闻达于世，但终究还是希望在某个瞬间被人记起，记着我们的努力与进取。

总是在挥汗如雨的时候盼望能有一阵清风，吹

散心里的那份的燥热；在闷热的下午能够来一瓶清凉的矿泉水滋润我们的心窝，清凉我们的身躯。没有太高的要求，没有太多的企盼，在这炙热的夏天里那么一丝的凉爽就是我们的向往。每每看着同事在烈日下挥洒自己的汗水，或许这就是一种风气，感受着项目部的勤奋刻苦，谁也不好意思落于人后，苦尽则甘来，我们也终将取得辉煌。

我沐浴着阳光，在每一清晨拥抱青春的芳华，在这个激扬的年纪不能因困苦而倒下，不能因挫折而彷徨。走过每一个路口，感受每一刻的喜悦与哀伤，铭刻自己的梦想，勇攀前路一座座的高峰。从一条条泥泞的小路中走来，留下的却是坚实的脚步。我们不在乎过程是否华丽，只求我们的努力能在这片土地上留下些什么，去证明我们曾经的努力。有一天，回首望去，看见的是灯火辉煌的大街，是温馨甜美的小巷……



■中天·之江诚品 汤砺剑 我努力!

I WORK HARD

## 初秋时节养生 调整饮食防秋燥

在一片湿漉漉的暑热中，不知不觉间就迎来了处暑时节。“处”含有躲藏、终止的意思，顾名思义，处暑表明暑天将近结束。这时的三伏天气已过或接近尾声，所以称“暑气至此而止矣”。虽说夏天的暑气逐渐消退，但天气还未出现真正意义上的秋凉，此时晴天下午的炎热亦不亚于暑夏之季，这

也提醒人们，是时候开始秋季养生了。

秋季，气温开始降低，雨量减少，空气湿度相对降低，气候偏于干燥，这个时节干燥的气候很容易伤损肺阴，从而产生口干咽燥，干咳少痰，皮肤干燥，便秘等症状，因此，秋季养生关键就是要防燥。

### ★ “多事之秋”先调睡眠

秋是热与冷交替的季节，常出现“秋季无寒暑，一雨便成冬”的气候。此时，若稍有不慎，就很容易伤风感冒，许多旧病也易复发，故被称为“多事之秋”。医学专家告诫人们：如果不注意养生保健，就会患多种疾病，影响身体健康。

处暑节气正是处在由热转凉的交替时期，自然界的阳气由疏泄趋向收敛，人体内阴阳之气的盛衰也随之转换，此时起居作息也要相应地调整。平时要早睡早起，早睡以顺应阳气收敛，早起，使肺气得以舒展。秋季养生首先调整的就是睡眠时间，早睡早起是众所周知的。但历代医家和养生家对睡眠

的重视就很少有人通晓，其实，科学的摄生保健更需要全面地掌握睡眠规律及方法。近代研究表明，秋天适当早起，可减少血栓形成的机会；起床前适当懒床几分钟，舒展活动一下全身，对预防血栓形成也有重要意义。这类疾病在秋末冬初发病率极高，发病时间多在长时间睡眠的后期，这是因为在睡眠时血液在脑血管的流动速度变慢，血栓容易形成之故。

现代医学研究将睡眠分为4期：1、入睡期，2、浅睡期，3、中等深度睡眠期，4、深度睡眠期。当你进入1期和2期时是在朦胧状态，易被唤

醒，3期与4期则处于熟睡状态，一般地说熟睡时不易被叫醒。秋季养生之所以强调保证睡眠时间，是因为睡眠有很好的养生作用。没有正常的睡眠，就不能很好地维持正常的生命活动。如果能正常地进入睡眠4期，你的大脑将能得到很好的休息，保证第二天的最佳精神状态，也是秋季养生的重要方法之一。

随着天气渐渐转凉、日照减少、树木开始叶黄枯落，常会在一些人心目中引起凄凉悲伤之感，也易产生忧郁、烦躁等情绪变化。这是因为在人的大脑底部，有一个叫松果体的腺体，能分泌一种“褪黑激素”，这种激素能诱人入睡，使人意志消沉，抑郁不乐。充足的阳光能抑制褪黑激素的分泌。但入秋之后，光照时间减少，特别是碰到阴雨连绵时，松果体分泌褪黑激素相对增多，甲状腺素、肾

上腺素的分泌就会受到抑制，人体细胞就会“怠工而偷懒”，人的情绪也就低沉消极，精神萎靡不振。

怎样防止秋愁呢？甲状腺素和肾上腺素是唤起细胞工作的激素，在晴朗的日子里，应多做户外活动，接受阳光的沐浴。其次，要适当多吃些高蛋白的食物，如牛奶、鸡蛋、猪肉、羊肉和豆类等，这些食物能使人的大脑产生一些特殊的化学物质，以消除抑郁情绪。因此，秋季养生要培养乐观情绪，保持神志安宁，以避肃杀之气，收敛神气。此时，外出旅游或登高望远，可使人心旷神怡，是调节不良情绪的良剂。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害。

### ★ 立秋过后适宜爬山

立秋后，是开展各种运动锻炼的好时期。秋季养生不能离开“收、养”这一原则，要把保养体内的阳气作为首要任务。运动也应顺应这一原则，即运动量不宜过大，宜选择轻松平缓的项目。尤其是老年人、儿童和体质虚弱者，以防出汗过多，阳气耗损。陶医生指出，爬山是立秋之后户外运动的不错选择，它能增强人体的呼吸和血液循环功能，使人的肺活量及心脏收缩力增大，对哮喘等疾

病还可以起到辅助治疗的作用，并能降低血糖，增加贫血患者的血红蛋白和红细胞数。爬山时温度变化较为明显，可使人的体温调节机制不断处于紧张状态，从而提高人体对环境变化的适应能力。此外，立秋后郊游登山能使人吸收空气中更多的负氧离子，对人的神经系统具有良好的营养和调节安抚作用。

不过，需要注意的是，爬山是一种负重运

动，膝关节承受了整个身体的重量，特别是在登上一级台阶关节还未伸直的情况下，又继续登另一级台阶，膝关节一直处于半屈状态，这会对关节造成较大的负担。有骨关节炎的患者不适宜进行此项运动。对年老体弱者，也不可一味强调爬山的保健效果，高血压、冠心病等患者更要量力而行，以防产生不测。

“秋老虎”一来，白天会热浪袭人。这是因为“立秋”时三伏天还没到尽头，暑气尚未消失。所以，立秋之初，天气仍很闷热，人们首先还是要防暑降温。

### ★ 调整饮食防止秋燥

现代医学认为，秋燥与内分泌失调、植物神经功能紊乱等有关。中医认为，燥是无形之邪，体质阴虚、气虚的人，容易产生虚热，热易伤津。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。秋季要尽量少食或不食辣椒、葱、姜、蒜、胡椒等燥热之品，少吃油炸、肥腻食物，以防加重秋燥症状。秋季饮食应以滋阴润肺为佳，秋燥易伤肺，可适当食用如芝

清热解暑类食品别一下子全撤除。此类饮食既能消暑敛汗补液，还能增进食欲。平时喝些绿豆汤，或者吃些莲子粥、百合粥和薄荷粥很有益处。多吃一些新鲜水果蔬菜，既可满足人体所需要的营养，又可补充经排汗而丢失的钾。

同时，随着天气的转凉，寒凉饮食要减少，如西瓜、黄瓜要少吃。经过一个夏天后，人们的身体消耗很大，特别是一些老年人，大多脾胃虚寒。因此，在选择食物时，不宜过于寒凉，如西瓜、梨、黄瓜等，其性味寒凉，多吃可能伤及脾胃，所以要少吃。

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。

中医认为，人体经夏日发泄之后，体质和适应能力均较差，此时可以通过调节饮食来补充人体之不足，根据“燥则润之”的原则，秋季应多吃水果和蔬菜。“早饭一碗粥，晚饭一碗汤”也是必不可少的。大鱼大肉等容易生火的食物尽量少吃，应以清淡为主，故秋季食物宜平补、清补，不宜大补。

## 公司是船，你在船上， 你和老板一条命

公司就是一条船。当你加盟了一家公司，你就成为这条船上的一名船员。这条船是满载而归还是触礁搁浅，取决于你是否与船上的所有船员齐心协力、同舟共济。有个企业家被问到为什么喜欢航海。他的回答是，航海和经营企业有强烈的共同点：一个企业的发展需要全体员工的共同努力，就像一艘船要破浪前进需要全体船员各司其职，共同配合，才能顺利抵达目的地一样。

这也是我非常推崇的理念。我一直在告诉每一个新入职的员工：你必须树立“这是我们的船”的理念。也就是说，每一个人都应该把自己服务的组织看成是一艘船，一艘自己的船，这样你才会竭尽

所能贡献自己的力量，主动、高效、热情地完成任  
务，用心去打造属于自己的“船”；还要将你的上司、同事看作是和你同舟共济的伙伴，你们是一艘船上的合作者，而且只有每一个人都努力做好自己的工作，这艘船才会前进。每一个人的命运都将和这艘船紧紧地捆绑在一起，与船同生死、共命运。所以，你不但要为你的船贡献自己的全部能力，你还要保护你的船，不让它在中途抛锚。这也就是我们强调的“主人翁精神”。

英特尔总裁安迪·葛洛夫曾应邀对加州大学伯克利分校毕业生发表演讲。他在演讲中，提出了以下的建议：“不管你在哪里工作，都别把自己当成



员工，而应该把公司看作是自己开的。自己的事业生涯，只有你自己可以掌握。不管什么时候，你和老板的合作，最终受益者也是你自己。”但是，这种心态在当今的职场却是并不多见的，他们总认为：“公司是老板的，我只是替老板工作，工作付出得再多，干得再出色，最后得到好处的永远是老板。”如果你有做军人的朋友，或者你多少了解一些军队的事情，那么你就会改变这种不合理的认识。每一个军人都非常清楚，他必须和他的长官、他的战友同舟共济，否则他牺牲的可能性就会大大提高。在战场上就意味着生与死，每一个错误都可能意味着死亡。没有长官的智慧，没有战友的配合和掩护，你是无法独自完成任务的。我们常说“商场如战场”，这样的处世原则在商场也是通用的。

在商场上，当然一次的失误并不会意味着死亡，但没有一个老板喜欢这种事情一再地发生。而且，你所从事的企业发展不顺利，你的个人利益就会受到影响；如果企业经营不善最后倒闭，你还得重新选择职业。所以，你的利益和公司的利益是一致的，企业的发展也是保障你个人利益和发展前途的基础。因而，我们说企业就如同一艘船，它需要所有船员（员工）全力以赴、共同配合把船划向成功的彼岸，同时，这条船也承载着它的船员（员工），避免他们掉入大海。

其实，老板和员工都是这条船上的一员，只是分工不同，角色不同而已。在企业这条船上，老板是船长。这个职位赋予他的不仅有权利，还有责任，他要思考船的航向，要避免触礁或者碰到冰山，还要保障一船人的安全。你一旦进入一家企业，就如同上了一条船，你唯一的选择就是尽职尽责地完成好自己的本职工作，每一个人也都是这样，才能保证船在中途不会出问题，因为，谁也不希望船在茫茫的大海上抛锚，甚至有意外或者事故的发生。

从这个意义上说，员工也是企业的主人，公司的兴亡不仅和公司里每一位员工的切身利益有着直接的关系，而且还维系在公司的每一位员工身上。所以，上了公司这条船，就必须和公司共命运，必须和老板同舟共济。这个道理在你刚工作时，就应该明白。

和老板同舟共济，意味着你不但可以和老板分享成功的喜悦，更主要的是要在困难时，能够替老板分忧。

老板是掌握公司发展方向的人，是决定公司存在与否的人，那些能够与老板同舟共济的人必将得到老板最大的奖赏。与老板同舟共济，也包括尽职尽责地完成本职工作，最大可能地分担老板的压力，与老板站在同一立场，支持他、理解他。

■集团办公室 徐祎摘录

■发脾气是本能 控制脾气是本领

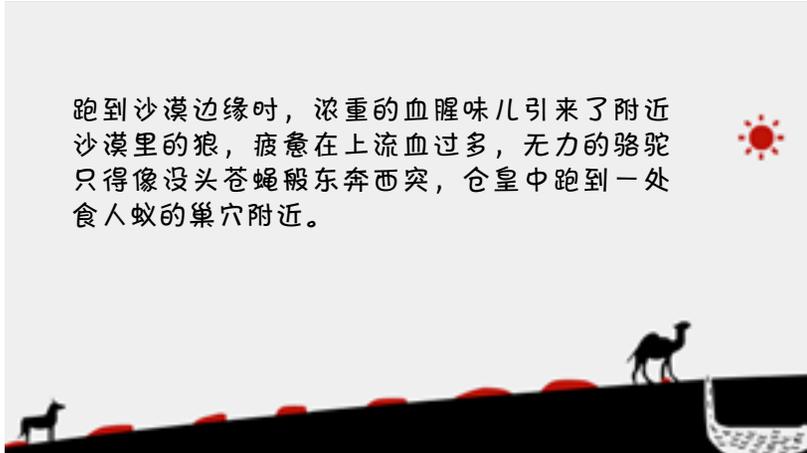
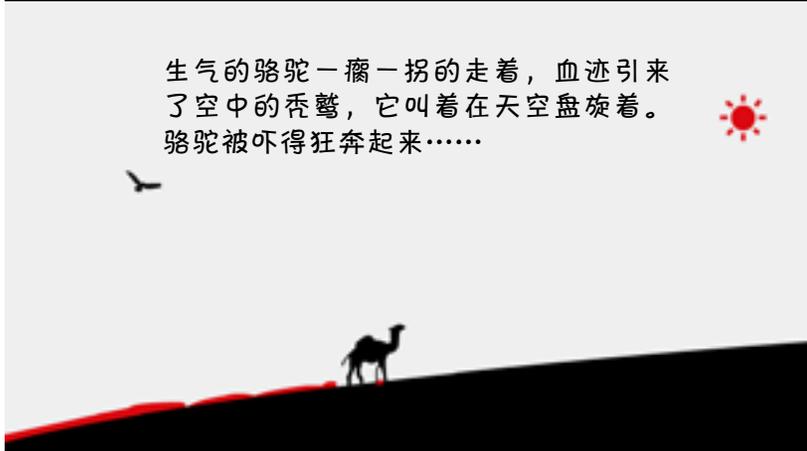
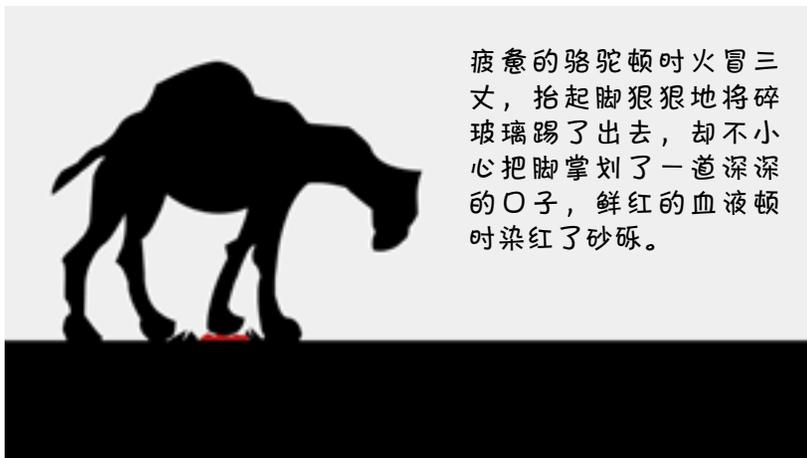


# 之死的启示

一只骆驼在沙漠里跋涉着。正午的太阳像个火球，晒得它又饥又渴，焦躁万分，一肚子火不知往哪儿撒才好。



正在这时，一块玻璃的碎片把它的脚咯了一下……





在遇到不愉快的时候，  
我们更需要宽阔的胸怀，  
善待生命，善待他人，善待自己。  
成就人生大事，需要有超常的承受力，忍耐力，  
小不忍则乱大谋，越是受到委屈时，  
越需要冷静、理智。  
这样我们才能从容地克服每一个困难，走向成功！

寓意感悟

## 昂起头来真美

别看它是一条黑母牛，牛奶一样是白的。

珍妮是个总爱低着头的小女孩，她一直觉得自己长得不够漂亮。有一天，她到饰物店去买了只绿色蝴蝶结，店主不断赞美她戴上蝴蝶结挺漂亮，珍妮虽不信，但是挺高兴，不由昂起了头，急于让大家看看，出门与人撞了一下都没在意。

珍妮走进教室，迎面碰上了她的老师，“珍妮，你昂起头来真美！”老师爱抚地拍拍她的肩说。

那一天，她得到了许多人的赞美。她想一定是蝴蝶结的功劳，可往镜前一照，头上根本就没有蝴蝶结，一定是出饰物店时与人一碰弄丢了。

自信原本就是一种美丽，而很多人却因为太在意外表而失去很多快乐。

無論是貧窮還是富有，無論是親若天仙，還是相貌平平，只要你昂起頭來，快樂會使你變得可愛——人人都喜歡的那種可愛。





# 建和谐空间 创品质生活

欢迎投稿至：[zjchengtou@126.com](mailto:zjchengtou@126.com)

联系电话：0571-88350082