

河北四建

HEBEI SIJIAN 河北省第四建筑工程有限公司主办
2023年4月10日 第4期(总第619期) 准印证号:冀L1100209 内部资料 免费交流

三分公司承接两项工程,一是河北朝羊生物科技研发生产中心,合同额5100万元;二是河北火来顺清真肉食品有限公司年产2000吨清真熟肉食品深加工项目,合同额9158万元,两项工程均位于保定市定州经济开发区食品产业园。(孙颖)

喜讯

四分公司中标内蒙古额济纳旗浩通能源有限公司150万吨/年煤炭精选加工项目,合同额2987万元。(刘云霞)

六分公司中标高阳县环城水生态综合治理及城区配套设施建设项目,中标额约1.1亿元。(李爱辉)

八分公司中标赵县碧水污水处理厂工程配套管网工程,中标额4981万元。(刘潇)

公司党委书记、董事长董富强到六分公司调研指导

3月16日,在公司各单位聚焦发展铆足干劲,加压奋进之际,公司党委书记、董事长董富强莅临六分公司调研指导。董富强强调,要坚定发展信心,认清分公司发展差距,锚定更高目标,以更大格局、更强决心、更足干劲,奋起直追,赶超破局,全面开创六分公司发展新局面。公司安全总监梁聚、工程管理部部长杨振远一同参加。

董富强一行首先来到六分公司承建的河北金融学院学生公寓EPC项目施工现场,了解项目一线第一手资料。他仔细查看基坑开挖情况,详细询问开挖深度和地基处理情况,重点实地了解地基换填施工措施并进行了分析指导,叮嘱项目经理一定要做好换填施工,确保工

程质量。董富强强调要高度重视项目施工,把控质量进度,安全文明施工,把工作做细,做到“两个以上单位在同一现场施工,河北四建必争第一”,提高公司知名度。

随后,在六分公司机关召开了由分公司班子成员、各科室负责人参加的会议。董富强指出,今年各行业已全面恢复,六分公司要乘势而上,以实现发展新突破为出发点,明确发展方向、找准发展定位,进一步把市场做大,把管理做精,把队伍做强,把企业做优,具体要把握好“六个新”:一是市场开发要有新突破。用好今年新调整的全员开发奖励办法,激发全员开发积极性,坚持“以现场保市场”不动摇,继续瞄准发展前景较好的大集团上规模项目,提高直管项目占比;二是安全管理要有新举措,高度重视安全生产工作,提高认识,落实标准化建设要求,积极创建安全文明工地;三是降本创效要有新提升,把每个

项目做成盈利组织,合规化管理,把控风险,实现效益最大化;四是风险防控要有新实效,以务实举措推动化解风险,对历史遗留问题多措并举,要有恒心、有耐心,不轻易放弃;五是人才培养要有新思路,加大高层次人才引进力度,薪资待遇要基本与社会接轨,实现筑巢引凤;六是党建工作要有新活力,认真学习贯彻党的二十大精神、全国两会、中央经济工作会议精神,以党的创新理论指导实践,深入研究国家政策导向、热点投资区域,发挥国企优势,积极开拓市场。

3月17日上午,应河北金融学院邀请,董富强参加了河北金融学院学生公寓EPC项目开工典礼并代表总承包单位致辞。据悉,该项目地上三层,建筑面积约15820平方米。这是双方继2021年河北金融学院学生公寓及附属设施项目总承包后第二次携手合作,体现了建设单位对公司的高度认可和信任。(李晖 李爱辉)

加大任务开发 强化风险管控 实现效益最大化

4月7日,公司四月份工作会议在三楼会议室召开,各单位汇报了三月份重点工作的完成情况,公司领导针对当前经营管理状况进行部署要求。

汲取“3·27”火灾事故教训,做实消防安全检查工作,确保检查全方位、无死角、无盲区。进一步做实做细危大工程全过程管控,提高各级管理人员重视程度。加强设备及电气安全管理,做好过程管控。加强安全文明施工地创建和扬尘防治工作,实现创优必优。

做好项目施工策划,加快产值完成进度,关注重点项目施工,确保履约到位。做实做细劳务实名制管理,进一步规范劳务合同和专业分包合同。

各单位要利用好二季度关键时期,大力推进结算工作,确保实现全年结算目标,抓好项目结算回款,把握时机,采取相应手段,提高回款率。

加强各类应收款项的清收工作,提高各层级核算质量,做好相关重要数据的排查,加强项目结算整改工作,各单位要积极配合,提高执行力。

各单位要开阔视野,增强创优工作的紧迫感和主动性。要贯彻落实公司质量技术会议精神,提高质量技术落地能力。扎实开展研发投入“三年上、五年强”专项行动,为申报“高新技术企业”打好基础;强化公司技术中心管理职能,完善研发部门横向流程;做实做细安全、质量创优有关工作,通过创优培养人才。

继续深化党的二十大精神的学习,保持热度不减。加强项目党支部建设,做到“四同步”“四对接”,落实好“三点联创”计划,未创建过的分公司要力争今年两年实现零的突破。落实好退休职工独生子女家长一次性奖励政策。

加大任务开发力度,层层压实责任,确保全年产值计划顺利完成。积极关注省外市场,发挥区域分公司优势,提高省外市场占有率;积极参与公共建筑市场项目招投标,积累经验;对驻外办事处做好管理和指导,使其尽快发挥作用,优化管理流程,提高工作效率。

注重诚信履约,对内对外都要讲诚信,创建企业良好口碑。动态使用干部,做到人岗匹配。高度重视人才培养,要敢于提拔人才,大胆使用人才。坚持效益优先,加强精细化管理,抓好项目结算二次经营,落实好分配机制改革和项目核改工作,抓好党风廉政建设和反腐败工作,时刻警钟长鸣。

公司总经理唐志强一行到项目检查指导工作

自3月27日到4月3日,公司总经理唐志强、党委副书记、工会主席李怀生,副总经理刘金河、安全总监梁聚以及安全管理部、工程部、人力资源部相关负责人组成的检查组到6个项目督导检查。

每到一项目,唐志强一行在听取情况汇报后,到施工现场了解工程进展和存在的问题困难,他们上操作面、下基坑、到生活区,查安全、盯质量、看进度、问成本,一边细致检查一边详细询问相关情况,不时与分公司和项目人员讨论施工控制要点以及后续工作,明确具体管理举措,为项目指明了工作重点和方向。

在总结会上,唐志强强调,分公司和项目部要以管理再提升为目标,以“五个严抓”为重点,进一步做实做细项目管理。一是严抓安全检查,分公司要加大对项目检查的频次和力度,做好危大工程全过程管控,每个环节检查必须到位。二是严抓现场施工组织,要做好工期策划和组织,加大施工团队配备,重要生产资料供给协调等方面的力度。三是严抓质量管控,要继续推动现场工程质量标准化建设,严把质量控制关,努力提高质量改进的有效性,推进强制性工程建设标准的贯彻执行。四是严抓成本管理,要明确成本管理目标,提高各要素、各环节、各部门相关人员的成本管理意识和责任心,优化施工方法,有效避免人、财、物的不合理使用等现

象,提高盈利水平。五是严抓人才培养,做实青年职工的培养带工作,挖掘创新创效潜能,激发干事创业活力。

李怀生要求,一要履行履职到位。加强对分公司和项目人员履职情况的检查,检查要闭环管理,提出解决问题的方案方法。二要资料管理到位。加强内业资料的记录、整理、归档的各环节管理,并与具体工作相符。三要组织建设到位。加强党支部“四同步”建设,党的建设同步谋划,党的组织及工作机构同步设置,党组织负责人及党务工作人员同步配备,党的工作同步开展。四要创新谋划到位。结合生产经营开展党建工作,创新载体有力促进管理创效。五要服务职工到位。以服务职工为导向,办好食堂,丰富业余文化生活。

刘金河要求,一要强化安全意识,在细节上继续加强安全管理,强化危大工程管控,抓好安全文明施工地创建及扬尘防治工作,确保安全生产。二要强化消防意识,做好消防隐患排查,消防器材要严格按照标准规范配置到位,深刻吸取“3·27”事故教训,做实消防安全工作。三要强化严管意识,做好项目精细化管理,严控细节,做到处处是精品。四要强化风险意识,做好劳务实名制管理等工作,有效规避项目风险。五要强化进度意识,加强施工组织协调,提高施工效率,加快工程进度。(朱士坤 谢丹 王丽霞)

省级安全先进 7次荣登

3月30日,河北省应急管理厅与安全生产协会下发“关于表彰2022年度应急管理先进单位和个人”的决定,公司荣获2022年度河北省应急管理先进单位。

这是该奖项自2016年设立以来,公司连续7年获此殊荣。此奖项是河北省安全生产领域的最高荣誉。(梁复)

本版编辑 张威

3月23日,中国建筑装饰协会在北京会议中心举办了盛大的中国建筑工程装饰奖颁奖典礼,公司EPC总承包的“政协河北省委员会办公厅机关办公楼局部改造项目”喜获中国建筑装饰奖“公共建筑装饰设计类”和“公共建筑装饰类”两项殊荣。这是全国建筑装饰领域最高荣誉,是对公司综合实力的极大肯定与严控工程质量的高度认可!

该项目设计由公司设计院承担,五分公司承建。(刘云芳)



再获两项国优

公司总工程师高任清 督导检查创优工作

3月23日，公司总工程师高任清、副总工程师陈增顺、质量技术部副部长侯建军一行到一分公司新开工的宁晋京宁医院医养综合体项目和元氏县人民医院新院区项目督导检查创优工作。分公司主任工程师王丽青与工程技术科等有关人员一同参加。

高任清一行首先来到宁晋京宁医院医养综合体项目，在施工现场，高任清边走边详细询问现场情况，一行人对现场钢筋直螺纹连接、钢筋加密区设置、后浇带留置、混凝土梁板墙实体及外观质量进行了检查。当看到钢筋密集梁柱核心区时，高任清对后期混凝土如何保证浇筑、振捣质量进行了详细指导。针对项目的后浇带采取的不同规格的收入网，高任清与项目管理人员交流后提出了具体要求。随后来到元氏县人民医院新院区项目，高任清仔细查看基坑开挖情况，详细询问深度和地基处理情况，重点了解复合地基施工措施并进行了分析指导，叮嘱项目经理一定要关注地基处理，确保工程质量。

高任清一行对两个工程的实体质量及项目管理给予了肯定，重点结合创优目标提出了创建精品工程的改进意见：一是强调各项工作的谋划，强化策划引领，深入推行分项工程的深化设计。二是分公司及项目部起点要高，标准要明确，执行要坚定。三是创优措施要落地，挖掘亮点特色，落实细节管控。四是工艺创新研究与应用要为创优服务，系统化管理体系为项目提质增效。
(李辉平 张涛)

公司3项项目管理成果在集团获奖

3月24日下午，经过16位选手五个多小时的激烈角逐，河北建工集团项目管理成果总结推广竞赛落下帷幕，代表公司参赛的3个项目全部获奖。

本次比赛共有集团公司、省二建公司、省四建公司、省安公司、建工国际公司、建工装饰公司、建工生态公司的16个项目组参加，经评委严格评审，最终评选出一等奖2项、二等奖3项、三等奖5项、优秀奖3项。其中三分公司吴天发布的“数字化引领智慧建造、新科技提升项目管理”课题获得一等奖；六分公司张家旺发布的“创新应用、降本增效、科学管理、工程创优施工管理”课题获得三等奖；三分公司刘鹏发布的“绿色智慧卓越、创新推广铸经典”课题获得二等奖。
(耿洪波)

公司以现场保市场再结硕果

3月30日，六分公司与河南金马中能源有限公司正式签订120米烟囱工程合同，这是河南金马项目部成立以来，在项目驻地济源承接的第二项工程。是该项目部践行“以现场保市场”结出的丰硕成果。

该项目部于2020年8月成立后，充分发挥公司在筒仓及滑模领域的施工优势，在180米烟囱施工中，保持每两天三节的高速施工。业主、监理多次在由6家施工单位组成的微信群点赞项目部安全文明施工。在业主组织的各项检查评比中，项目部多次名列前茅，得到了业主的高度认可与信任。

项目部承接的第一个工程，是河南济源钢铁（集团）有限公司，在业主的介绍下参观了项目滑模施工，并邀请分公司参与其原料厂焦炭筒仓改造工程施工，并于2022年7月顺利中标。

零问题受业主通报表扬
3月9日至18日，五分公司广州港新建24万吨筒仓项目，先后迎接中粮集团3批专家、领导现场检验项目管理，期间总体表现优异，实现书面记录整改问题为零，获得中粮贸易（广东）有限公司通报表扬。



项目部在今年春节开工后以“开工即决战”的必胜决心，以更高的标准更严的要求，投入人力物力，每天雷打不动早早地集合相关人员在预定场地开始巡检，他们按既定方案，巡检宿舍区、巡查消防、检查仓库、施工机械、作业现场，事无巨细，查隐患抓整改，绝不允许存在一处“病”作业现象。在主体施工、钢结构吊装、机电设备安装多单位、多工种立体交叉施工的复杂环境下，现场整洁规范，施工忙而不乱，井然有序。这也是继去年项目建设工程施工安全标准化工地、安全生产文明施工示范工地“双优”工地复评通过后的再次被业主高度评价。

业主发感谢信为项目点赞

3月15日，九分公司收到正定职教园区项目甲方、监理单位发来的感谢信，信中对分公司领导下沉项目一线，亲自策划部署的做法给予高度评价，对项目管理团队在克服重重困难、精心组织、精细施工、保质保量的完成预期各节点目标表示感谢，并希望在今后的项目中继续合作。

项目部坚持“多家单位在同一现场施工，河北四建必争第一”。进场后仅用4天完成了现场临建搭设、场地布置、施工机械材料及人员进场。积极与甲方、设计方沟通确定各部位的细部做法，将所涉及的超危大、危大工程提前识别，编制方案、安排专家论证，仅用不到一周的时间就将深基坑超危大施工的前期手续办理完毕，保证了2022年5月2日的顺利开槽。项目部署紧凑组织施工，在其他单位主体尚未封顶时，我单位已保质保量完成主体结构、外墙保温贴砖、二次结构砌筑、墙体抹灰、屋面保护层和保温层、墙体第一遍找平腻子等施工，得到了甲方、监理等单位的一致好评。

安全夺荣誉树品牌形象

4月7日获悉，四分公司承建的内蒙古正业焦化项目喜获建设单位颁发的“安全文明施工示范区”奖牌，安全岗杨永会荣获“2023年2月份优秀安全管理者”。该项目现场布局合理，安全管理到位，多次在建设单位的组织的安全大检查中，于20个承建方中名列前茅，树立了公司良好形象。
(宋钰 丁江霞 马博章 赵硕硕) 项目风采

与时间赛跑，保一线施工需要

3月23日，又一车满载90厘米支撑体系的大货车从设备工具租赁分公司发往天津分公司隆尧小学项目，标志着本次供应周转工具的紧急任务圆满完成。

3月中旬，天津分公司隆尧小学项目需要4000根90厘米支撑体系。由于分公司没有此规格的支撑体系，后经过对外租赁市场寻找也查无音信，在项目急需又无结果的紧急情况下，分公司决定利用现有1米架管进行紧急制作。

为不耽误项目使用，分公司制作现场出现了一个个忙碌身影，一个人锯管的、两个人搬运架管的、用压机扣压套筒的、在角落里用焊机制作支撑体系的……大家密切配合，全力以赴，只为尽快完成任务。第一次供货时间和第二次需求相隔时间很短，正常8小时3人同时焊接仅能弹出300根支撑体系，期间还要用半天时间装车发运，留给支撑体系制作时间远远不够。为满足项目需要，全体工作人员在早上天蒙蒙亮时开始工作，晚上披星戴月的星光在灯光下继续作业，平均每天工作超10小时以上，经过全体人员13天鏖战，终于在22日完成了4000根支撑体系的制作。(吴启凡)

管的、用压机扣压套筒的、在角落里用焊机制作支撑体系的……大家密切配合，全力以赴，只为尽快完成任务。第一次供货时间和第二次需求相隔时间很短，正常8小时3人同时焊接仅能弹出300根支撑体系，期间还要用半天时间装车发运，留给支撑体系制作时间远远不够。为满足项目需要，全体工作人员在早上天蒙蒙亮时开始工作，晚上披星戴月的星光在灯光下继续作业，平均每天工作超10小时以上，经过全体人员13天鏖战，终于在22日完成了4000根支撑体系的制作。(吴启凡)

3月23日，自中国建筑业协会下发的《关于公布第八届建筑业企业信息化建设案例征集活动结果的通知》文件中获悉，公司申报的“河北四建综合管理信息系统助力提升企业精细化管理”企业级案例成果，经协会专家筛选、评审和远程视频答辩等环节，在众多成果中脱颖而出，获得第八届建筑业企业信息化建设案例一类成果。

中国建筑业协会此次案例征集分为企业级和项目级两类，共评出一类成果54项（其中企业级22项）、二类成果90项（其中企业级35项）、三类成果112项（其中企业级42项）。公司成果获得此次评价的最高级别，也代表了公司的信息化水平进入国内同行业前列。(张秀玲 王建刚)

公司副总经理张新煜 调研指导市场开发工作

自三月份以来，公司副总经理张新煜，市场开发部部长左威、副部长杨帅先后到9个分公司机关和20个项目部调研指导市场开发工作。

在分公司机关或项目部的座谈会上，张新煜一行听取了市场开发情况和下一步工作计划的汇报。左威表示，全员开发和以项目为桥头堡辐射周边是市场开发两个重要抓手，分公司要将各项开发政策宣传、落实到位，掀起全员开发高潮。市场开发部以服务分公司为主导，随时提供帮助，全天候做好服务工作。杨帅在风险防控、开发信息渠道以及对项目分析研判等方面进行了讲解和指导，分享了开发工作技巧。

张新煜一行每到一项目，首先到现场仔细查看施工情况，他叮嘱项目经理在工期履约以及标准化建设等方面一定要树标杆，在当地树立良好企业形象，为承接后续工程奠定基础。

在座谈中，张新煜讲解了公司市场开发方面具有的资质优势、国有企业优势、代表性业绩优势，就如何解放思想，拓展市场提出六项要求，一要充分宣传公司特级资质和设计院资质优势，提高公司社会知名度。二要不折不扣用好、用足公司全员开发政策，打好全员开发攻坚战。三要坚持以“现场保市场”不动摇，提高服务质量，高度关注业主动态，保持长久合作，同时主动出击，积极拓展新市场。四要强化项目人员的开发意识，项目部在市场开发上具有独特优势，要充分调动职工开发的积极性。五要积极走出去，想方设法拓展省外市场和海外市场。六要突出重点，分公司要坚持瞄准大市场、大业主、大项目不动摇，结合市场规律，全力实现高大上项目开发的重大突破。(孙志华 张淑娜 孙振鹏 李爱辉 张博)

公司多个项目创出佳绩

项目部在今年春节开工后以“开工即决战”的必胜决心，以更高的标准更严的要求，投入人力物力，每天雷打不动早早地集合相关人员在预定场地开始巡检，他们按既定方案，巡检宿舍区、巡查消防、检查仓库、施工机械、作业现场，事无巨细，查隐患抓整改，绝不允许存在一处“病”作业现象。在主体施工、钢结构吊装、机电设备安装多单位、多工种立体交叉施工的复杂环境下，现场整洁规范，施工忙而不乱，井然有序。这也是继去年项目建设工程施工安全标准化工地、安全生产文明施工示范工地“双优”工地复评通过后的再次被业主高度评价。



公司获中建协 一类成果奖

3月23日，自中国建筑业协会下发的《关于公布第八届建筑业企业信息化建设案例征集活动结果的通知》文件中获悉，公司申报的“河北四建综合管理信息系统助力提升企业精细化管理”企业级案例成果，经协会专家筛选、评审和远程视频答辩等环节，在众多成果中脱颖而出，获得第八届建筑业企业信息化建设案例一类成果。

中国建筑业协会此次案例征集分为企业级和项目级两类，共评出一类成果54项（其中企业级22项）、二类成果90项（其中企业级35项）、三类成果112项（其中企业级42项）。公司成果获得此次评价的最高级别，也代表了公司的信息化水平进入国内同行业前列。(张秀玲 王建刚)

公司党委书记、董事长董富强参加所在党支部组织生活会

3月11日,公司机关党委总支部综合党支部组织生活会在三楼会议室召开。公司党委书记、董事长董富强以普通党员身份参加,带头落实领导干部双重组织生活制度。集团公司机关党委副书记李怀生到会指导,公司党委副书记、纪委书记、工会主席、公司机关党委书记李怀生对会议进行了点评并提出要求。

会上董富强与支部其他党员一道,紧密联系个人思想和工作实际,一起查摆问题不足,一起进行检视剖析,一起开展批评与自我批评,提出下一步努力方向和整改措施,共同经历了一次深刻的党性锤炼和思想洗礼。在大家发言中,董富强紧密结合每名党员工作,逐一提出意见和建议。

董富强在最后讲话时强调,支部党员要树立“从我做起,向我看齐”的表率思维,锚定公司发展目标,勇挑重担,勇担重责,干出新成效,干出新精彩,就推进党群工作提质增效提出三点意见:一是深学细悟党的理论,力学笃行善为,始终把学习作为政治任务来抓,学在前、悟在前、干在前,切实把学习成效转化为开展工作的务实举措和实际成效。二是党建融入经营管理,转化发展优势。深度融合要注重发挥宣传思想工作凝聚人心、鼓舞士气的作用,抓实“三点联动”等载体作用的发挥,充分发挥“大监督”作用,抓实党风廉政建设教育,发挥工会关心职工、服务职工、凝聚职工的职能作用,实现目标同向、工作同步、相融共促。三是厚植植创新实干底色,追求卓越绩效。创新实干要解放思想,破除因循守旧观念,要突出问题导向,主动出击,要围绕提高工作效率和工作质量,进一步拓展工作思路,以创新促提升。

李怀生对会议给予充分肯定,结合大家发言提出“五个自我加压”的要求:一是支部工作自我加压,努力成为公司甚至集团的标杆;二是理论学习自我加压,努力成为学思用贯通的带头人;三是工作谋划自我加压,努力成为工作创新的好参谋;四是工作质量自我加压,努力成为优质高效的领头羊;五是岗位成才自我加压,努力成为先成才、快成才的优胜者。(张爽)

学习笔记评选活动启动优秀

4月3日,公司党委副书记、纪委书记、工会主席李怀生在“学深悟透党的创新理论,做党建伟大工程忠实实践者”优秀学习笔记本评选活动启动仪式上作了具有深刻意义的动员讲话。“眼过千遍不如手过一遍”“好记性不如烂笔头”,古人也有“不动笔墨不看书”的良习。现场所有的参与者都被动员讲话激励振奋,公司党群各部门全体人员、分公司党群办全体人员共计21人参加。

李怀生强调,公司党委开展评选活动,是打造党建工作品牌、创新党建活动载体的又一新的举措,是党建工作创新的需要,是迅速提高党群干部政策理论水平、是坚决纠正碎片化阅读的需要,是尽快提高写作水平的需要。希望各位党群工作者认真读经典,仔细做笔记,尽量做到每天学、每天记、分类记、写体会、讲方法、抓落实、深思考。坚持每天不断提升政治理论素养,坚定忠实践行的建设伟大工程的使命、责任和信心,落实“学思想、强党性、重实践、建新功”的总要求,坚持学思用贯通、知行统一,把习近平新时代中国特色社会主义思想转化为坚定理想、锤炼党性和指导实践、推动工作的强大力量,努力在以学铸魂、以学增智、以学正风、以学促干方面取得实实在在的成效。(尚爽)

公司开展清明祭英烈活动

翠柏青松伴英烈,清明祭扫寄哀思。3月27日—4月3日,公司各单位广泛开展了各具特色的“清明祭英烈”活动。

敬撰革命英烈。二、三、七、九等分公司和设计院开展清明祭扫活动,他们向篆刻着烈士姓名的墓碑鞠躬、献花、擦拭烈士墓碑等表达对革命先烈无限的敬仰和深深的哀思之情。在纪念碑前重温入党誓词,更加坚定了不忘初心跟党走坚定理想信念。有的分公司机关和项目通过“中华英烈网”用云端的方式向先烈们敬献鲜花、祈福并留言寄语。

感受红色记忆。一分公司赞皇、三分公司新彭桶、四分公司广东等在项目部,组织观看《血战长津湖》等红色影片,回顾历史感受那些为了理想信念而牺牲的英烈。五分公司组织职工参观高平地道战遗址,多名党员被关于英雄刘德子高平地道战的“用若肉计破敌电话线”等8图文并茂的小故事吸引驻足。红腰带、八二炮弹等陈列武器真实地记录着中国共产党领导正定人民走出来的历史。职工们通过感受红色记忆,一致认为,要倍加珍惜来之不易的幸福生活,用实际行动继承革命先烈遗志。(王少雄)

党的二十大会新论断新要求(三)

第二个答案
经过不懈努力,党找到了自我革命这一跳出治乱兴衰历史周期率的第二个答案,确保党永远不变质、不变色、不变味。

中国式现代化的中国特色
中国式现代化,是中国共产党领导的社会主义现代化,既有各国现代化的共同特征,更有基于自己国情的中国特色。

中国式现代化是人口规模巨大的现代化。
中国式现代化是全体人民共同富裕的现代化。

中国式现代化是物质文明和精神文明相协调的现代化。
中国式现代化是人与自然和谐共生的现代化。

中国式现代化是走和平发展道路的现代化。
中国式现代化的本质要求是:坚持中国共产党领导,坚持中国特色社会主义,实现高质量发展,发展全过程人民民主,丰富人民精神世界,实现全体人民共同富裕,促进人与自然和谐共生,推动构建人类命运共同体,创造人类文明新形态。

全面建设社会主义现代化国家的首要任务
高质量发展是全面建设社会主义现代化国家的首要任务。发展是党执政兴国的第一要务。

全面建设社会主义现代化国家的基础性、战略性支撑
实施科教兴国战略,强化现代化建设人才支撑。

教育、科技、人才是全面建设社会主义现代化国家的基础性、战略性支撑。

党的二十大会新论断新要求(三)
学习进行时

全面建设社会主义现代化国家的应有之义
人民民主是社会主义的生命,是全面建设社会主义现代化国家的应有之义。全过程人民民主是社会主义民主政治的本质属性,是最广泛、最真实、最管用的民主。

全面建设社会主义现代化国家的内在要求
尊重自然、顺应自然、保护自然,是全面建设社会主义现代化国家的内在要求。必须牢固树立和践行绿水青山就是金山银山的理念,站在人与自然和谐共生的高度谋划发展。

全面建设社会主义现代化国家的战略要求
如期实现建军一百年奋斗目标,加快把人民军队建成世界一流军队,是全面建设社会主义现代化国家的战略要求。

推进国家安全体系和能力现代化
国家安全是民族复兴的根基,社会稳定是国家强盛的前提。必须坚定不移贯彻总体国家安全观,把维护国家安全贯穿党和国家工作各方面全过程,确保国家安全和社会稳定。

提高人民军队打赢能力
全面加强练兵备战,提高人民军队打赢能力。

加强军事力量常态化多样化运用,坚定灵活开展军事斗争,塑造安全态势,遏控危机冲突,打赢局部战争。

坚决打赢反腐败斗争攻坚战持久战
坚决打赢反腐败斗争攻坚战持久战,腐败是危害党的生命力和战斗力的最大毒瘤,反腐败是最彻底的自我革命。只要存在腐败问题产生的土壤和条件,反腐败斗争就一刻不能停,必须永远吹冲锋号,坚持不敢腐、不能腐、不想腐一体推进,以零容忍态度反腐败,决不姑息。(摘自党的二十大会新论断新要求(三))

本版编辑 王少雄

公司党委举办《党章》宣讲骨干培训班

4月3日下午,公司党委副书记、纪委书记、工会主席李怀生在公司讲授以“党的二十大会对党章的重大修改”为主题的学习贯彻党的二十大会新论断新要求专题课,公司党群各部门所有人员、分公司党群办主任共计21人参加。

李怀生紧密结合学习贯彻党的二十大会新论断新要求,从历次党代会对党章的修改情况、党的二十大会为什么要修改党章、党的二十大会对党章的重大修改等内容进行了全面系统讲解。讲到党的十六大党章将“三个代表”重要思想确立为党的指导思想,对党的性质作了“两个先锋队”的阐述时,他问到:“中国共产党是中国工人阶级的先锋队,另一个‘先锋队’是什么?”“中国人民和中华民族的先锋队”王彦鑫回答到。李怀生一边讲课一边提问,这种一问一答的互动方式,把大家的注意力、学习专注力全部吸引到课堂上。

李怀生还结合培训内容亲自出题组织了闭卷考试,试卷上,填空题、问答题各种题型覆盖了本次课上的内容。

李怀生要求,公司党群工作者要向广大党员宣讲党章,教育党员学习党章、遵守党章、贯彻党章、维护党章,更好的把学习贯彻党的二十大会新论断新要求推向深入。(李立敏)

“向西北方向拉直喽!把树扶正了!拿锹的小伙子抓紧填土!”伴随着公司党委副书记李怀生的指挥声,一伙伙穿着红色志愿马甲的年轻人挥舞着铁锹、填土人坑,李怀生不停地弯腰在树下踏实培土,夯实树苗生长基础。这个和谐而热烈的场面正是团委组织开展“弘扬志愿精神,共建美丽中国”植树活动的现场。

“孟春之月,盛德在木”,为大力弘扬志愿精神,在第四十五个植树节到来之际,在李怀生的带领下,3月10日上午,公司团委书记廖夕和40多名团员青年们一早赶到了植树地点。此次植树活动得到了五分公司的大力支持,虽然项目部提前做好了准备工作,但是因为树苗根基大,绿化地基坚硬,团员青年们植树过程中还是遇到了各种状况。廖夕不停地鼓励大家要协作配合,灵活机动地组合。李怀生提出:“我们一定要让公司职工说四建人这个‘活’!干得真好!”在他的指导下,大家又认真细致地把树坑周围的土铲平,在树根周围围起一个圆圈的“土围栏”,方便后续浇水。廖夕倡导大家要继续践行雷锋精神,鼓励广大团员青年要有担当精神,植于土,长于光,共赴绿叶春光,共建公司美好未来,奉献青年人应有的青春力量。(周志亚)

公司团委植树活动

本版编辑 王少雄

工作感悟

劳动之美 奉献之德

□ 张秀荣

是早八晚五，还是三班倒？是机器作业，还是手工劳动？是蓬头垢脸，还是汗流浃背？这时候的你所感受的也许只有“脏”吧。你能想到，劳动与美丽息息相关。3月11日上午，春意盎然，在一分公司机关小院呈现出这样一番景象。院内13名职工搬运木材、清理库房，大家用劳动共度周末好时光，用双手让环境更加美丽。

因为你劳动，所以你美丽。因为你为大家，所以你美丽。因为你奉献，所以你美丽。“明天上午义务劳动，需要壮劳力，男同志自愿参加，计划把库房门前木材和库房里的旧桌椅板凳清理出来，这块场地要作为安全培训的基地。”“收到，一定参加”“一定准时到达”分公司副经理马宜柱在工作群发出通知，大家纷纷响应，谁又不曾想忙碌一周后在家里享受悠闲午后，可总有那么一些人去奉献。

劳动是辛苦的，但辛苦得有价值、有意义。报名的13名职工准时就位，马宜柱讲解了注意事项和任务分工后，大家迅速投入“战斗”。首先是将库房门前的木材搬运至另一块空地，大家有的搬木材、有的抬木板、还有的负责装车高铺平。看似简单的工作，干起来还真有不少说道。地上垫好木方漏空后再码垛，这样利于排水和以后吊装。木脚手板要分开码垛，长的放一垛、短的放一垛，缺口的放另一垛。这样可以物尽其用，降本增效等细节不由得让人感慨，原来义务劳动有这么讲究。大家不畏辛苦、不怕脏累，或单兵作战、或两三人协作、或团队攻坚，干得热火朝天。职工笑着调侃道：“我们拧成一股绳，比吊车还好用啊。”一句话逗得大家哈哈大笑，虽然劳动让人疲惫，但通过双手看见院内环境变得整齐，让每个人脸上都洋溢着满意的笑容，能为分公司贡献一份力量，大家感到虽累但爽！

优秀的工作、艰苦的岗位，都需要人去。少了谁，社会就残缺不全了，也就没有美丽可言。此次义务劳动，不仅为日后开展安全培训提供了整洁的场地，也有效提升了职工凝聚力和战斗力。



▲ 璀璨人生 赵亮摄

眼界决定未来

19世纪初，在意大利中部的一个山村，村长把挑水的任务交给两个年轻人，并支付他们一定报酬。

其中一个年轻人想，一桶一桶地挑，等自己攒够了钱，就可以修房造屋，娶妻生子，幸福地度过一生。另一个年轻人想，要是能将山外的河水引到山谷里来，岂不是不用挑水了？还可以为村民带来长久的利益，岂不是一劳永逸。

后一个年轻人将自己的想法告诉了村长，希望他号召全体村民集资修建管道，彻底解决大家的饮水问题。有的村民觉得饮水会破坏自己地田地，有的觉得会不会对自己的房子有影响，所以这件事遭到大部分村民的反对。可他并没有轻易放弃，而是利用业余时间，同村里几个支持他的人一起悄悄修建管道。他把所有钱都投入到修建管道中，住在简陋的小房子里，坚持过了几年，管道终于连通了整个村子。白花花的清泉涓涓而流，村民喜出望外，大家都觉得在家门口就能喝到最新的水了。于是纷纷出钱购买。没过多久，他的同伴就失业了，不得不去别的地方继续挑水挣钱，而修建管道的年轻人每天都有可观的收入。

启示：一个人的眼界决定了他的未来，眼界宽者其成就必大，眼界窄者其作为必小。我们应该像挑水的年轻人那样树立一个明确的目标，并朝着这个目标坚持不懈地奋斗，那么努力的结果一定不会让所有人失望的。

小故事
大道理
(40)

三十九年，在人生的长河中，说长不长，说短不短，曾新法年年岁岁把青春和汗水挥洒到岗位。当时只是寻常，如今回首，才明白河北四建这个大家庭是他记忆深处最值得回味的片段，也是他人生旅途中最丰厚的收获。在3月21日，十分公司退休职工欢送会上，曾新法满怀感慨。

岁月染芳华，点滴皆熠熠。追忆往昔，细数过往，深情回忆起多年工作的点点滴滴，初入职场时的懵懂无措，独当一面的勤奋自信，项目抱团奋战的团结力量……此刻都变成最温暖的回忆。作为公司改革发展的亲历者、见证者，他与在场的领导和同事们畅所欲言，共话公司的新变化、新成就，不禁慨叹赶上了好时代，在与公司的同频共振中实现了人生价值。

“虽然来到十分公司只有三年的时间，但与各位领导同事们建立了深厚的感情，我觉得能在十分公司退休是一种特别的缘分……”他袒露心扉，分享了调入十分公司担任安全管理科科长以来的所思所想，诉说着对公司的真挚情感，言语之间既流露着不舍之情，也表达出对公司的美好祝愿。在场的领导班子和同事们也纷纷发言，向他表达感谢的同时也送上真诚的祝福，并表示要学习他身上的优秀品质和良好作风，履职尽责、真抓实干，为分公司发展赋能助力。

一场温馨的送别，一段传承的起点。致敬光荣退休的老职工，也勉励着在职职工。企业的发展蕴含着每一位老职工的青春和汗水，他们身上凝聚着拼搏实干、敬业奉献的高尚品质，是留给在职职工的宝贵财富。

与公司告别的日子

□ 王帅

勇敢面对人生每一次挑战

不知你是否有这样的经历：哪怕再熟悉的事情，在动手做以前，心里总会有不由自主的恐惧压力，等真正动手做了以后才发现，事情没有那么难，一切只是自己的假想，自己的能力更是超乎自己的想象。

有句话说：想，全是问题；做，总有答案。勇敢面对人生中的所有挑战，行动起来，一切就没有那么可怕了。没有谁喜欢困难，但困难这个东西就像弹簧，你越害怕，它就越强。大到令人怀疑并忽略所拥有的一切。每天只想着，如何避免可能面临的困难，可事实并非如人所愿。在逃避困难的同时，我们其实也放弃了成长，只是被害怕与怀疑蒙蔽了双眼不愿正视罢了。

所有行为都受心理暗示的影响，反观那些成功的人，背后都有一颗不服输的心。真正令人后退与失败的，并非事情的难易与环境的复杂，而是人心理的退缩与懒惰。反正怎么过都是一天，有的人不喜欢迎难而上，选择得过且过。这种态度在短暂的时间里对人生可能不会有什么影响，但时间久了，就会把人的心性给磨灭，失去斗志。

遇事要多说我可以，少说我不行，慢慢地就会发现，自己在不知不觉中变得自信、阳光。最好的自信状态是：即便什么都不做，但什么都敢学敢尝试。我们在经历中迎接挑战，也在经历中收获成长。随着经历增多渐渐懂得，有些事情看起来很难，但尝试过后发现自己可以完成，有些人看似很难相处，但深入了解后成为知己。过于偏执、自卑，只会自我束缚，错过美好。其实，每个被看见的表象背后都埋藏更多的真相。不必慌张害怕，不必自疑内耗，难过的时候，抱抱自己，鼓励自己，勇敢无悔，即便失败，也比不敢尝试强。

时光里，我们都是赶路人，工作中，要努力做披荆斩棘的勇者。这短短的一生，我们终将都会失去，你不妨大胆一些，爱一个人，攀一座山，追一个梦。就像，命运从来不是未来的某个结果，而是此时此刻。（来源：必读社 作者 程志升）

美文共赏

鱼身上隐藏的“营养王者”

1. 鱼鳔
鱼鳔中的蛋白质含量是比较高的，脂肪含量也比较低，胆固醇含量也不高，是很不错的部位。

2. 鱼头
鱼头的营养价值较高，含有蛋白质、钙、磷、铁、维生素B1等多种营养物质。此外鱼头中还富含多不饱和脂肪酸、磷脂类物质，有助于婴儿大脑发育，辅助改善阿尔茨海默病。

注意：鱼头胆固醇含量较高，应控制食用量。
3. 鱼皮
蛋白质含量比较丰富，可以达到30%左右，还含有丰富的胶原蛋白，以红鲷鱼为例，它鱼皮中胶原蛋白的含量甚至高达80%以上。

注意：鱼胆千万别吃！鱼胆中含有大量的胆盐、毒素和组胺，误食可能会造成肾脏衰竭或肝脏病变，严重的甚至有生命危险，一定不要食用！

鱼的3大营养价值

1. 高蛋白、低脂肪
鱼虾类水产品，它的蛋白质含量一般在15%~20%之间，它的脂肪含量一般在1%~10%之间，碳水化合物在0%~5%之间，属于高蛋白、低脂肪、易吸收的动物性蛋白质。

2. 富含不饱和脂肪酸
鱼中含有丰富的不饱和脂肪酸，有利于智力、视觉等神经系统的生长发育，还可以帮助降低胆固醇和防止心脑血管疾病的发生。

3. 维生素、矿物质含量丰富
除了上述营养物质，鱼中还含有丰富的维生素，比如维生素A。此外它还含有丰富的钙、钾、镁、钠、

锌、硒等微量元素。

每周吃多少合适？

根据《中国居民膳食指南科学研究报告（2021）》显示，多摄入鱼肉可降低成年人全因死亡率的发病风险，与从未食用过鱼的人相比，每天食用60克鱼的人人群总死亡率降低了12%。

适量增加鱼肉摄入还可以降低成年人脑卒中的发病风险。

根据《中国居民膳食指南（2022）》，推荐每周最好吃鱼2次或300~500克。

这3种鱼最好吃

1. 未煮熟的鱼
吃了未经煮熟的鱼，可能会导致寄生虫感染。烹调鱼时，请确保鱼肉完全煮熟。此外，不要把未煮熟的鱼和其它食物的盘子放在一起，避免交叉污染。

2. 过度油炸的鱼
首先，高温煎炸后的鱼肉会产生自由基、苯并芘等有害物质以及致癌物杂环胺。其次，鱼中的蛋白质、维生素、矿物质等在高温下会被破坏。

3. 腌制的咸鱼
在腌制过程中，亚硝酸盐能与腌制食品中蛋白质分解产物胺类反应形成亚硝胺，而亚硝胺是一种强致癌物。

最后，建议大家使用清蒸的方式对鱼进行料理，这样可以最大程度地保留鱼内的营养，还避免了高油、高盐。（来源：新华网微信公众号）

生活小妙招

多吃鱼对身体好，但这三种鱼最好吃！

本版编辑 王少雄