

“春节”之后“动”起来

海门人春节年俗固然是“过了腊八就是年，过了月半(正月半)年才完”，但对大部分企业员工来说，春节就是七天长假，前后都是工作日。春节假期一结束，企业员工就要端正工作态度，上班第一天即须“切换模式”进入工作状态，要动起来、要动起来。

春节是一年中最长假，特别容易造成“节后综合症”。其典型表现，就是年节虽已结束，有的人却迟迟不能从节日的氛围和状态中走出来，人在单位而心还在过年，干起工作来不紧不慢甚至无精打采，效率低下。在有的部门和单位，甚至还有“过了月半年才完”的惯性思维，安排工作、布置任务时人为地自我打折、往后顺延。如此种种，亟待纠正。

从往年的情况看，大多数职能部门具有扎实的“基本功”，春节上班第一天就能迅速进入工作节奏，经得起工作压力的考验；对比着看，有些单位和个人还沉浸在过年的氛围中，对工作提不上劲儿。这些情况虽不普遍，但也说明各单位进入工作状态情况不一，狠抓工作作风必须抓小、抓细，尤其是在猴年的一开头，更要马上进入状态，开好头、起好步。

“一年之际在于春”，说的是春耕播种是农业生产的基础，关系到一年的收成好坏，必须抓紧抓好，所以才有“人勤春来早”之说。春是一年始，对任何单位和部门来说，都是抓好

他们亦是风景

黄燕翔

一顶安全帽，一双解放鞋，一身灰尘扑扑的衣服，这就是他们——简单平凡的建筑工人！多少个春夏秋冬，多少个日日夜夜，在严寒酷暑下，在风雨交加中，最多的是他们的身影，他们的脸上写满沧桑，他们的手上布着茧泡，他们的脚上起着水泡，他们生活在社会的最底层，他们吃着没有油水的饭菜，住着破败简陋的工棚，他们爱笑，他们爱闹，我们不谈他们有多伟大，为了自己的家人过上好日子，他们选择了这样的生活，但城市的发展离不开他们，一座座高楼大厦，在他们勤劳的双手中平地而起，他们也会望着自己建起的楼房，对着身边的人说：“看！这里也是我盖的！”神情里满是自豪！很多人看不起他们，人前经过，总有人掩着鼻子。



眼里射出鄙视，也许他们是庸俗，但他们也是用自己的双手，挣着干干净净的钱，我们谈不上有多爱他们，但我们至少应该去尊重他们，有时候一句简单的祝福，一个浅浅的微笑，也能让他们卑微的心瞬间温暖，他们是被社会忽略的一群，被城市遗忘的一角，他们大多来自农村，他们不属于这个城市，但我们别忘了，是他们推动了这座城市的发展，他们也是城市的一道风景！



海门美景



春暖花开

三月，春风徐徐暖，天桃灼灼开。在春天里，我们总想起那些美好、柔软的时光和关于花韵的心事。在春天的银幕里，我们就这样静静的坐着，任春风解开泥土里的秘密，任浮云掠过月色的风霜。我们，坐着沧海桑田，地老天荒。

阳光从层层叠叠青瓦石缝间斜射过来，穿越朦朦胧胧的尘埃，斑驳的残影在窗前跃动。没有规律，没有温度。似一个炫彩的舞者，用寒心的血液渲染生命的底色。思绪就像暮春的柳絮，纯洁，缥缈。在追逐里丢失了春天的翅膀。

一束青光截断墙角的鱼缸，映射了飘忽不定的幻象。原野、彩虹、桂冠、梦想……成为残留在记忆表面斑斑点点，模糊却又可以清晰的感受到，抚摸到。飞越高山，触摸微光的温度。一瓣素净的桃花，不知何时落在了窗外，浅搁一段嫣红的花事和迷离的青春。

微风轻拂，那些素若年华的落花。从何而来，又去往何处。在花溪这座美丽而又忧伤美好的城市，我们有许多许多的如尘往事。在空静明朗的高原风韵里，我们坐着云卷云舒，细水长流。时光流转，我们都在追逐，只是在追逐的路途中迷失了自己。人们用“长大”这两个字概括所历经的点滴和被忽略遗失的曾经。关于青春以及那些迷离的脉络，是否也像树一样，有着一圈又一圈的年轮。在那一圈圈故事里，我与你，你与他，我们都以各自的方式存在和珍藏那些扣人心弦的往事。于是，我在你的圈外，你在他的圈外。我们一笑而过，各自安好。最后，我们都走进了不同的世界。

春光迎面吹来，或许你站在时间的风口，任风挂、雨打、日晒。沿着记忆的河流，溯流而上。原来的我们如此纯真，如此纯粹。青春，不过是时间长河里激起一朵浪花，在无情的岁月面前早已支离破碎、面目全非。没必要去演那难舍难分的依恋。走过，谁还记得，曾经的落花，曾经的谁。那年遗落指尖的阳光，微凉。下一个路口，谁与谁形同陌路，擦肩而过；谁与谁相忘于江湖，天各一方。

抽屜里那些封印的信笺及过往，安静的笑着春去秋来，只是我们已找不到当初的模样。夹杂在春风里的那些事儿，有着春泥浓浓的气息和淡淡的青草味。风过无痕，我们的故事在浙浙沥沥的春雨中沉浮，桌上的寒光，冰封了桃花碎开时的声音。曾经洁白纯净凝露和无邪的记忆是盛开在《诗经》的彼岸花，在水一方，遥不可及。汤汤淇水，带走的不仅是参差不齐的苜蓿，还有那份搔首踟躇的守望。

在春天里，谁在弹奏唯以不永伤的曲调，谁的眼眸浸湿了温暖的泪珠。旭日的阳光拉开了温暖的距离，我们背离而行，渐行渐远……忘记青涩的青春和不愿提及的硬伤；在春天里，我们选择流浪。(施晶晶)

春季保健养生 6 大禁忌

春季生机蓬勃，是人体机能、新陈代谢最活跃的时期。如果将全年的养生保健比作盖房子，那么春季养生就相当于打地基。春天养生有许多禁忌：

- 一忌：上火就用解毒丸。春主生发，燥是一大特点，很多人会出现口干舌燥、大便干结等“上火”症状。预防上火应做到每日多吃果蔬、多喝水、规律排便等，还可喝点菊花茶、金银花茶。
- 二忌：“春捂”不当。很多人都知道春捂秋冻，但做起来却出现两个极端：年轻人，很早就穿起了单衣和单鞋；老人、小孩却容易捂过头。“春捂”有两个要点：第一，别急着“换季”。冬季衣物先别急着收起来，等气温稳定了再换季；第二，别捂出汗。捂过头了也会导致感冒、抵抗力下降。
- 三忌：吃得太过酸、辣。春季应少吃酸以防肝气过旺，多吃香辛
- 四忌：门窗紧闭。春天气温上升，湿度提高，各种细菌、病毒等开始大量繁殖。如果长时间门窗紧闭，或空气流通不好，很容易导致感冒流行、传染性疾病高发。家里要保证每天开窗通风两次。
- 五忌：宅在家里不出门。冬季强调静养，但春季相反，应动养，人们应多做户外活动，对健康十分有利。但不宜进行激烈、长时间运动，要从舒缓的运动开始，如慢跑、步行、放风筝等。
- 六忌：心情低落，起伏大。春天除了心情平和之外，还应做到开朗豁达，以使肝木坚实，肝气顺达；春天还可以养花草，以保持心情愉悦。

《苏通建设报》2015 年各单位用稿统计

单位	篇数	单位	篇数
行政人事部	28	海外公司	7
河北公司	11	青岛项目部	2
南京公司	7	财务部	2
山东公司	6	工程部	1
南通公司	7	市场部	1
永州公司	6	总计	78

通世界建未来



逆势而上勇担当 同心协力谱新章

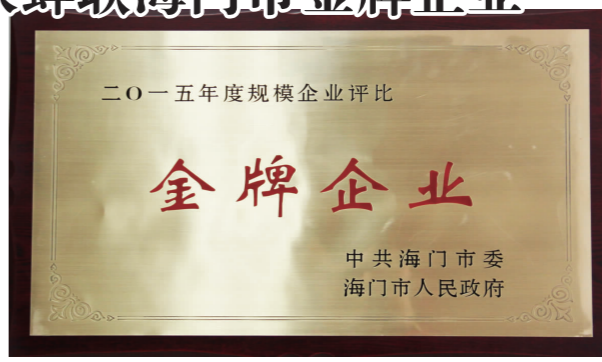


2月25日下午，苏通集团召开2015年总结表彰暨2016年施工动员大会，也是集团公司在选举产生新一届董事会之后召开的首届动员会议。集团公司全体董事、各部领导、受表彰的先进代表、各分子公司和自营项目部经理、机关全体员工共120人参加了会议，会议由总经理李勇同志主持。

会议首先由集团公司董事长蔡国新同志作了题为《逆势而上勇担当，同心协力谱新章》的工作报告，报告回顾了集团公司2015年度所取得的成就，特别是立足集团公司现状，就如何应对日益复杂的国内外宏观经济环境和不断下降的建筑行业进行了深入分析，指出2015全年中

暴露的问题，提出改进措施，并就2016年工作做了规划部署。2015年，集团公司平均施工人数为1.2万人，完成建安施工总产值53.7亿元，在建工程面积637万平方米，新签合同额23.6亿元，新签外经营业额4000万美元，完成外经营业额4000万美元。公司蝉联“中国建筑业成长性百强企业”、“全国优秀施工企业”、“江苏省建筑业竞争力百强企业”、“南通市建筑业竞争力30强企业”、“海门市金牌企业”。综合实力继三家特级资质企业之后，蝉联海门建筑企业第四名。

2016年作为国家“十三五”的开局之年，也是苏通集团新一届董事会成立、第三个三年规划的起步之年，董事长在报告中提出了新一年的奋斗目标：1、全面



集团公司第三次蝉联海门市金牌企业

2月14日，海门市委市政府召开全市新年工作动员暨2015年度总结表彰大会，集团公司2015年度上缴税收逾2500万元，蝉联海门市金牌企业，受到大会表彰。这是集团公司自2013年起连续3次获得该荣誉。(张银平)

集团公司连续7年获得海门市“优秀建筑企业”

在2月15日召开的海门市建筑业工作会议上，集团公司连续7年蝉联海门市建筑业“优秀建筑企业”，受到大会表彰。同时，我公司受到表彰的项目部与个人有：6个项目部(分公司)被评为“2015年度海

门市建筑业先进项目部(分公司)”，分别为：永州分公司、海外分公司、无锡光华时代广场项目部、上海奉贤半导体设备产业化厂房项目部、微特科技(南通)厂房项目部、青岛惠城石化研发中心项目部。成杰、王

雪岗两名同志被评为“2015年度海门市建筑业优秀建造师”。10名同志被评为“2015年度海门市建工系统先进个人”，分别是：陈雪平、陈建明、施冲、蔡志康、张亚南、薛小维、王华、郁青、彭权、邹城东。(张银平)

集团公司新一届领导班子产生

2月24日上午，苏通建设集团有限公司召开第三届第四次股东大会。会议选举蔡国新、陈洪伟、李勇、顾佐楼、李雄、张慎忠、薛晓荣为公司第四届董事会董事；选举蔡耀辉、杨培培、高飞为公司第四届监事会监事。会议由集团公司副书记施百鸣主持。

第四届董事会第一次会议于同日召开，会议选举蔡国新为公司第四届董事会董事长，陈洪伟为副董事长。经董事长提名，第四届董事会聘任李勇为公司总经理。

第四届监事会第一次会议于同日召开，会议选举蔡耀辉为公司第四届监事会主席。公司新任总经理李勇在会上表态：一、坚持在董事会的集体领导下，严格执行董事会所有决定。二、紧密团结公司上下各级管理人员。三、更多的关心公司员工的工作和生活，充分发挥员工的聪明才智。李总表

示一定会竭尽所能带领公司实现更高的目标，并希望全体董事、股东及员工们进行监督。新当选的副董事长陈洪伟发言中表示，通过本次换届选举，公司中层正职以上成员基本上全部加入公司股东会，新当选的董事会成员，都是有能力和对苏通有感情的人，是一个充满希望的团队，一定能带领苏通走向美好的未来。

董事长蔡国新在会上要求，今天圆满换届成功后，希望大家紧密团结在董事会、监事会周围，统一思想，一切服从于企业发展。在新的三年中，公司要从制度上，措施上规范管理。计划每月一次办公会，每季度一次董事会，重大事项在董事会解决。公司目前房地产板块运行非常健康，海外市场也很有希望，希望大家在新一届董事会带领下，团结一致，共同努力，为苏通的明天作出应有的贡献。(张银平)

2015 年度苏通建设集团有限公司先进集体、先进个人表彰名单

- 一、先进集体(3家)
 - 永州分公司
 - 海外公司
 - 财务部
- 二、先进项目部(8家)
 - 安哥拉项目部
 - 无锡光华时代广场工程项目部
 - 青岛惠城石化科技研发中心工程项目部
 - 微特科技(南通)厂房工程项目部
 - 永州苏通国际新城15#16#楼工程项目部
 - 胶南王戈庄安置房B区工程项目部
 - 烟台莱阳国际公馆工程项目部
 - 上海奉贤半导体设备产业化厂房工程项目部
- 三、优秀建造师(15名)
 - 永州分公司 曹建忠、杨汉平
 - 山东分公司 朱惠平、王雪岗、杜荣伟、姜峰
 - 南京分公司 沙群峰、黄辉、张彬
 - 河北分公司 任文法、刘铁金
 - 南通分公司 陈海兵、黄黎明
 - 青岛自营项目部 于卫彬、吴松石、钱岗、张焕智、季忠辉
 - 海外公司 江林洲、沈勇、赵凯凯、曹旺红
 - 机关 施耀平、姜汉林、姜亚敏
- 四、先进工作者(53名)
 - 永州分公司 施益华、施明、蒋丽华、缪世苏
 - 山东分公司 陈建明、詹忠华、刘卫杰、黄建忠、曹洋、王雪岗、马凤祥、陆卫忠、陆炳辉、黄正杰、张卫、吴凯雷
 - 南京分公司 王林生、顾斌、黄永兵、高陈忠、高昆、顾学明、沙群峰、刘健、沈建新
 - 河北分公司 汤荣伟、王云晓、陆鸣、韩军朝、施云超
 - 南通分公司 钱平、张平、陈海兵、何裕兴、曹永梅、陆耀春
 - 上海分公司 黄建斌、张忠杰、张建达、周伟伟
 - 青岛自营项目部 于卫彬、吴松石、钱岗、张焕智、季忠辉
 - 海外公司 江林洲、沈勇、赵凯凯、曹旺红
 - 机关 施耀平、姜汉林、姜亚敏