广厦控股集团有限公司主办
www.guangsha.com

2016 年 11 月
10
总第 567 期

# 廣厦報
GUANGSHABAO
追踪时代脚步 推动改革创新

中国企业联合会
中国企业内部报刊一等奖
中国内刊协会
中国内刊“好报纸”特等奖
中国建筑业协会
十大精品报纸
中华全国工商业联合会
中国民营企业优秀报刊

## 东阳三建 获浙江省首届 BIM 应用技能比赛冠军

**本报讯** 近日，由东阳三建公司技术管理部、经营管理部、浙沪公司、海南分公司精干人员组成的 BIM 团队，经过资格初审、专家评审、协会 BIM 技术应用推进工作委员会领导审定等一系列程序，一路过关斩将，最终斩获由浙江省建筑业技术创新协会主办的浙江省首届建筑施工 BIM 应用“筑新杯”投标技术标编制技能比赛第一名。

本届比赛共有省内 53 家特级、一级及专业建筑施工企业参加，由主办方协会专家提供模拟工程资料，参赛单位需要在 4 天时间内完成包括三维场地布置、施工进度模拟、重难点管控措施等在内的技术标编制，时间紧，任务重。东阳三建 BIM 团队在总工程师刘志宏带领下，明确分工、分组协调、昼夜奋战，按时、保质保量超额完成比赛任务，最终在众参赛队中脱颖而出，拔得头筹。

（程勇俊）

（图为东阳三建参赛作品效果图）

## 天都城酒店顺利通过五星级复评

### 硬件改造和软服务全面提升

**本报讯** 经过长达 15 个月的迎检准备，10 月 23 日，天都城酒店顺利通过国家五星级酒店评定性复核。

在为期 3 天的检查评审过程中，国家星评员认真听取了酒店方就五星复核工作的汇报，并紧紧围绕《旅游饭店星级的划分与评定》标准，对酒店的前厅、客房、餐饮、会议、康乐、公共区域、员工后勤等方面进行了认真检查和评估，同时向员工和管理人员详细了解了酒店服务程序、培训质检、产品知识及管理体系等方面的情况，并查阅了酒店的台账资料。在最后的反馈会中，星评员专家对天都城酒店给予了高度评价，认为浙江天都城酒店从必备项目、设施设备、运营质量等方面，均达到或超过了国家五星级酒店标准。

在检查过程中不难发现，星评员专家对天都城酒店给予较高的评价，主要原因在于酒店对此次复核工作的高度重视和充分准备。从去年成立复核工作领导小组以来，酒店就在硬件改造和软件提升等方面制定详细计划，工作落实到具体责任人，根据进度，层层推进。

**统一思想，提高认识**

针对五星复核工作，酒店从管理层到普通员工，多次召开各层级的动员会议，要求大家在思想上高度统一，明确目标。并针对《旅游饭店星级的划分与评定》进行了专项学习和培训，务求全体员工深入了解并熟练掌握五星级饭店的各项设施设备标准和服务要求。

**硬件改造，提升档次**

为了维护五星级酒店品质，天都城酒店结合经营情况，在控股集团的大力关心和支持下，进一步对设施设备、服务项目等进行升级改造。如：为提高客房整体格调和档次，酒店以法式现代风、法式复古风等为主题风格，对部分客房进行了改造；对大堂、大堂吧、二楼画廊及主要通道橱窗进行了重新调整设计，增加了法式风格的环艺布置；对泳池进行了整修升级，新增泳池水循环、水质检测及监控系统等，成为了余杭地区首家与区卫生防疫所监控平台实现实时对接的单位，为宾客提供了安全卫生的游泳环境；积极推动“阳光厨房”建设工作，消费者可以通过设在餐厅内的监控器，实时看到后厨内食品加工制作及烹饪的全过程，成为余杭地区首家实现“阳光厨房”的五星级酒店。

**注重素质培养，提升软服务**

为了实现服务品质的总体提升，酒店不光在硬件方面进行了改造升级，更是从员工的服务水平和综合素质等软服务层面做了大量工作：近 3 年来，酒店根据具体情况制定计划，开展培训工作：定期进行实操检验，并以考核的方式强化培训效果；除了日常的酒店内部培训外，还采取“请进来，送出去”的培训模式，定期邀请专业培训师对员工进行全方位培训。

在质检方面，定期或不定期地对员工仪容仪表、服务态度、工作操作流程以及酒店设施设备维护等方面，进行纠正与整改。从形式上采取部门质检、酒店质检小组质检、酒店领导带队检查、外请老师暗访等形式，层层强化员工各项技能，促使员工养成良好的职业习惯，提高综合素质。

**提高满意度，拓展影响力**

近 3 年来，酒店一直积极策划各种宣传推广活动，并通过官网改版、新增微信平台等多项措施，提高酒店的知名度。与此同时，酒店还利用天都公园及周边旅游资源的优势，对吃、住、娱等进行组合打包，在各种节假日期间设计推出了多款应时应季的体验套餐。

此外，针对不同的客户群体，酒店还分别在前台、客房、餐饮等一线岗位开展个性化服务，这一举措得到了众多宾客的好评。近 3 年来，共收到宾客表扬信 1000 多封。

经过历时 15 个月的迎检工作，在这个金秋时节里，天都城酒店终于为此次五星复核画上了圆满的句号。未来，天都城酒店全体员工将以此为起点，以更加饱满的热情和高度的责任心，为客户提供更高品质的服务，打造出一个典范的五星级天都城酒店。

（冯莲）

### 广厦建设召开联席务虚会，楼正文在会上指出：

## 要在工作方法思维方式提高上下功夫

**本报讯** 11 月 2 日，广厦建设召开党委、经营班子及部门主要负责人参加的联席务虚会。会议的主题是：通过梳理工作中存在的问题和自我批评，解除思想上的困惑，解决建设集团经营班子、中层干部的思想观念问题，寻找工作方法，弥补管理缺陷，增强信心、凝聚人心、提高责任心，使广厦建设尽快走出困境。

广厦控股董事局副主席楼正文出席会议，帮助广厦建设中高层领导干部剖析问题，提振信心，鼓舞士气。同时，补上了一堂深刻的“管理课”。楼正文指出，会议的目的是进一步统一认识，形成统一的意志，确定统一的目标，进一步提高责任感、危机感、紧迫感。建设集团中高层领导要提高工作能力和水平，改进工作方法，调整工作态度，以团队的力量迎接挑战，经受考验，战胜困难，争取胜利。

楼正文从“业务经营、产值规模、财务资金、内部承包制、经济纠纷遗留问题”等五个方面对广厦建设存在的困难和问题作出深层次的剖析。楼正文说，作为中高层管理者，必须要正确理解“管理”这两个字的重要含义。“管”是一种手段，“理”是一种方法。“管”就是制约、控制和监督；“理”，就是理事、梳理。“管”不但要“管人”，也要“管事”；“理”不但要“理事”也要“理人”。因为管理对象始终是人。作为中高层管理者，要做的，就是“管好该管的，理好该理的”。

广厦建设当前的现状，无论是人还是事，都很艰难很复杂，因为以前欠下的管理的债太多了，现在该补的课太多。中高层管理者一定要以肩上的责任和担子为重，以企业的大局为重，以企业的命运为重，要忍辱负重、调整心态，要在工作方法的改进上，在思维方式的提高上下功夫、动脑筋。

楼正文对广厦建设中高层领导提出三个要求：

**一、思想理念的转变。**职务不代表权利，只代表责任，衡量一个干部不仅是看他权力如何用，还要看责任怎么尽，更要看效果怎么样。

**二、能力水平的提高。**有了职务，代表你有了一个干事业的舞台，但是你的表演能力怎样，水平怎样，观众最清楚，大家给你喝彩、鼓掌，那是欣赏你、认可你。为此，每个同志要切实提升各方面的能力水平，学会管理、懂得管理、善于管理，做一个名副其实的符合你身份职务的管理者。

**三、标准要求的提高。**首先是自我要求、自我鞭策、自我加压。任何一项工作布置只是管理的开始，只有工作结果达到了预定的目的才算完成。这中间有多个环节需要我们去关注、去把关；有多重关系需要我们去理顺；有多层矛盾需要我们去协调。

楼正文强调，总部机关的中高层干部所做的每一项工作都关系到企业的利益和信誉，来不得半点马虎和大意。面对困难，应该义无反顾、义不容辞，没有理由推却。这不仅是一份职业，更是一份事业；不仅是为自己，更是为企业；不仅要体现一个人的价值观、人生观，更要体现我们的责任感和使命感；不仅要自己带头以身作则，更要带领全体干部员工共同努力团结奋斗；不仅要有责任感，更要有危机感和紧迫感。信心将决定一切，思路将决定一切，态度将决定一切，行动将决定一切。

楼正文真诚提出：希望广厦建设中高层干部心往一处想，劲往一处使，在各自的岗位上，精力再集中一点，思路再全面一点，计划再周密一点，措施再完善一点，方法再得当一点，行动再迅速一点。

会议由广厦建设集团副董事长包继承主持。参会的经营班子成员及主要部门负责人在听取楼正文的讲话后，也对自己的工作态度和存在问题一一作了剖析和自我批评。他们表示将以楼正文的讲话精神为指引，统一认识，提升能力，克服困难，迎接挑战。

（韦晓敏）

### 华数、乐视体育全程直播

## 新赛季广厦男篮四胜一负

（图为广厦 VS 四川品胜精彩瞬间 摄 / 袁伟康）

**本报讯** 11 月 9 日，2016-2017 赛季 CBA 联赛第 5 轮，广厦男篮客场以 105-82 大胜八一双鹿队。广厦全队六人得分上双，其中，福特森拿下 19 分 3 个篮板 6 次助攻的全面数据；小将胡金秋继续不俗表现，与霍尔曼联手砍下 28 分；李京龙、王征、赵岩昊也稳定发挥，为球队提供火力保障。至此，广厦男篮在新赛季已经取得四胜一负的好成绩，为球队冲击本赛季更高目标迈出了坚实一步。

在此之前，10 月 30 日，广厦男篮客场以 102 比 88 拿下福建男篮，赢得本赛季首轮胜利；11 月 2 日，广厦男篮又在主场力擒卫冕冠军四川品胜，拿下常规赛两连胜。在这场焦点战中，福特森拿下 33 分 12 个篮板 3 次助攻，霍尔曼砍下 20 分 11 个篮板，胡金秋拿下了 18 分 9 个篮板，王征砍下 16 分 9 个篮板。

而在 11 月 4 日广厦男篮主场对阵新疆队的比赛中，虽然广厦男篮六人得分上双，其中霍尔曼砍下 23 分 10 个篮板，福特森拿下 21 分 9 个篮板 8 次助攻，胡金秋砍下 17 分 7 个篮板，刘铮拿下 15 分 5 次抢断，赵岩昊砍下 13 分 5 个篮板，王征拿下 12 分。但最终广厦男篮还是以 113 比 118 不敌对手，以五分之差惜败新疆男篮。

虽然未能取得三连胜，但是广厦男篮队员们的拼劲却丝毫没有松懈，这在 CBA 第四轮广厦男篮对阵青岛双星的比赛中得到了很好的体现。广厦男篮五人得分上双，福特森拿下 26 分 13 次助攻，霍尔曼砍下 22 分，林志杰三分球 7 投 4 中得到 21 分，胡金秋砍下 13 分 9 个篮板，李京龙拿下 10 分。

据了解，新赛季广厦男篮的主场依然在杭州广厦体育馆，主场门票由“微赛体育”进行销售。新赛季的全部主客场比赛将由华数进行直播，浙江省内球迷都可以通过华数频道收看到广厦的比赛直播。乐视体育也已经在电视端、PC 端专门开设了广厦篮球频道，24 小时轮播广厦男篮的比赛和资讯。

（周骥鹏）

## 用奔跑诠释广厦精神

### 广厦跑团踊跃参加 2016 杭州马拉松

**本报讯** 11 月 6 日上午，万众期待的 2016 杭州马拉松（以下简称“杭马”）在杭州黄龙体育中心广场鸣枪开跑，来自全球共计 3 万多名跑步爱好者参加了此次全程马拉松、半程马拉松、小马拉松、情侣跑和家庭跑 5 个项目的比赛。

广厦控股集团执行总裁楼婷率领广厦跑团近 20 名选手报名参加了本次杭马，为广厦的发展助力、加油！来自股份公司的张霞和控股财务部的王强还参加了全程马拉松，其中张霞以赛会女子组第 56 名的好成绩轻松完成全程马拉松。

广厦跑团的不少队员是刚接触马拉松，赛前，大家比较兴奋，楼婷给队友们做了动员：“马拉松不只是跑完 42.195 公里这么简单，而是体能和意志品质的双重考验。每一步都是一种韧性和坚持的体现。它和我们广厦一样，每一步都在突破自我，展现自我，力争把广厦最好的一面展示给社会。其实成绩不重要，用脚步丈量城市，品味城市魅力；在奔跑中与内心对话，这些才是马拉松最令人‘上瘾’的原因所在。”

“今年的路线加入了 G20 峰会的主会场，使今年的杭马更具风韵。”刚跑完上海马拉松又来跑杭马的张霞说，“马拉松对于第一次参赛的新人来说难比登天。在此过程中，会出现数次体能瓶颈，这时候是最容易放弃的，一旦咬牙突破了这个瓶颈，你会清晰地感受到脚步变得轻盈，而这种变化带给你心理上的满足感和成就感是无可比拟的。”

对于跑马拉松，广厦跑团自然有不少秘籍想要分享。提前模拟和熟悉跑道，并制定配速计划，是跑出好成绩必做的“功课”。赛前的饮食和休息也很重要，前一晚多吃点，休息好，第二天一早排空身体；跑步当天早饭吃半饱，吃点高能量蛋白棒（能量棒）和蜂糖水就行……

目前，广厦跑团已有 20 多名队员，他们都是来自广厦各企业各岗位的普通跑步爱好者。成立以来，广厦跑团每周都坚持训练，风雨无阻。去年，他们参加了横店马拉松，初尝了马拉松的味道。前不久，张霞等部分队员还赴上海跑了上海马拉松。

积极参加各项体育运动是广厦早已形成的企业文化之一，这也使得广厦在 30 多年的发展中，面对困难与逆境，始终能够保持活力，充满生机，攻克难关，走向胜利。

今年是杭马 30 周年庆，说起来广厦和杭马几乎同一时期成长，30 多年来，广厦一直奔跑在浙江乃至全国民营企业前列。广厦员工积极参与杭马，体味马拉松的奔跑魅力，这正是对广厦人传承锲而不舍，勇攀高峰的广厦精神的最好诠释。相信，经历过马拉松的洗礼，广厦人的意志品质会更加钢铁般坚毅，广厦人的步伐会更加坚实有力，广厦的发展步伐会更加轻盈，广厦的明天会更加灿烂。

（详细内容见本报四版）

（文、摄/袁伟康）

邮箱：gsr1915@126.com 电话：0571-87969988 传真：0571-87963818 地址：杭州市莫干山路 231 号锐明大厦 准印证：浙企准字第 S036 号 总编辑：许向前

PDF 文件使用 "pdfFactory Pro" 试用版本创建 www.fineprint.cn

# 一线技术工人成就业内“牛人”

## 杭建杭安3人获省技术能手称号

**本报讯** 2016年浙江省建设行业通风工职业技能竞赛于10月25日结束。由杭建杭安公司的3名员工(杭州市建设行业通风工职业技能竞赛前三名)组成的杭州地区代表队,表现突出,成绩优异,被授予团体一等奖。

通过对来自全省各地21名参赛选手理论、实操的严格考评,经赛区组委会排名,杭安公司员工江云财、章闰强、石玲龙分别获得2016年浙江省建设行业职业技能竞赛通风工赛区的第二、第三、第五名。其中,江云财、章闰强获“浙江省技术能手”荣誉称号,石玲龙获“浙江省建设行业技术能手”荣誉称号。

3位选手扎实熟练的基本功,得益于他们日常勤奋、努力地学习和实践,更与杭安公司搭建的有利于培养和成长的平台密不可分。对于各个层面的专业技术人才,公司一直坚持采用外部引进与内部培养相结合,以内部培养为主,以“师带徒”形式,将工匠精神及专业技能代代相传。

杭安公司始终把人才队伍的培育放在十分重要的位置,每年都要制订详细的人才培养计划并付诸实施。重视对施工一线工人技能的培训,公司一方面开展外部岗位培训和内部专业技能培训,另一方面组织一线技术工人进行技术比武,积极营造学技术的良好环境。

公司要以本次大赛为新的起点,进一步提高施工一线工人的职业技能水平,努力营造“学习技术、提高技能”的良好氛围,弘扬工匠精神,为提升安装工程质量和管理水平做出更大贡献。

(韩伟娜)

# 每天为杭州30万人供餐的“速派”搬家啦

## 沈半路新行政中心启用

**本报讯** 10月31日,浙青传媒旗下的杭州速派餐饮管理有限公司沈半路新行政中心正式投入使用。自2007年成立至今,公司由一家年营业额800万发展成为年营业额近2亿,业务覆盖食材配送、快餐配送、托管经营为一体,每天为杭州30万人提供餐饮服务、并且拥有浙江省内多家子公司的综合性餐饮管理平台。新行政中心功能齐备,配套有:接待区、会议区、休闲区、行政办公区以及经理室等功能区域。

此次搬迁,广厦控股、浙青传媒集团的领导莅临现场,并为速派乔迁暨沈半路行政中心启用仪式剪彩祝贺。

经过近十年的发展速派已经成为行业内的知名品牌。新行政中心的启用是速派餐饮发展历史上一个具有标志性意义的里程碑。在接下去的发展中,速派将在广厦控股和浙青传媒集团的支持下,将品牌转化为市场,将市场转化为效益,力争在未来新的十年走出浙江,走向全国,为实现百强餐饮、百年速派的宏伟愿景打下更坚实的基础。

(赵立琦)

# “体系管理没有最好,只有更好”

## 建设集团三合一管理体系外审工作结束

**本报讯** 建设集团2016年度三合一整合管理体系认证外审工作于近日圆满结束。本次体系外审由浙江公信认证有限公司负责审核,集团受审核部门有高层、工程部、综合办、总师办,受审核分公司有西安分公司、天津分公司、云南分公司、金华公司等,此外,还审核了西安分公司所属香榭中心广场项目、天津分公司所属恒大帝景项目、云南分公司所属西双版纳曼听曼弄金湾商住区项目、金华分公司所属万佛塔工程项目,外审共开具一般不合格报告5份。

经过外审三位专家对集团、分公司及项目部三级管理体系运行的有效性进行认证审核,对集团整合体系续持改进给予了充分肯定,尤其是在当前宏观经济影响下,全体干部员工聚合力、共命运,团结一心,展示了与企业共进退的忧患意识和拼搏精神,使集团各项工作得到稳步推进。

末次会议上,公司总经理朱云良对专家在外审过程中细心、认真、敬业的工作态度和对集团体系运行的中肯评价表示衷心感谢,对外审组专家站在更高的层面提出的指导性意见,要求各职能部门要更加重视体系管理工作,将差异化管理和体系要求密切联系起来,各职能部门要加强学习,有针对性地完善程序文件来进一步规范集团经营、工程技术管理及风险防范。同时,针对外审专家开具的不合格报告,要求各职能部门、分公司及项目部认真进行原因分析,举一反三、触类旁通、查漏补缺,尽快完成整改落实、闭合,并将贯标纳入到日常检查工作中进行常态化管理,提升各项工作的执行力,推进集团生产经营稳健发展。

(尹友成 谢晓岚)

※短波集萃

### 东阳三建虞国玉

## 入选广西建设工程专家库

**本报讯** 日前,经由广西省建设厅、广西建设工程质量安全监督总站、广西自治区质安协会成立的专家委员会层层选拔和评审,东阳三建广西分公司副经理虞国玉入选为建设工程质安协会专项专家。

虞国玉是公司一位优秀的施工管理人才,是中国建筑业协会会员,先后荣获金华市、东阳市优秀建造师、先进工作者等荣誉称号。

(熊天原)

### 杭州建工河南分公司项目

## 获“结构商鼎杯”

**本报讯** 近日,经郑州市优质结构工程评审委员会评审通过和公示,由杭州建工承建的正弘豫园A区12号、19号楼荣获2016年度郑州市“结构商鼎杯”奖(市优质结构工程)。

(杭建文)

### 陕西路桥

## 举办电焊技能比赛

**本报讯** 10月15日,陕西路桥柞山项目管理处会举办了一场电焊工技能比赛。

参加比赛的五位电焊工动作娴熟、手法巧妙,都能从容不迫的发挥自己的特点,现场气氛紧张而又热烈。经过激烈的角逐,最终冠军由柞山1标桥梁下部施工队电焊工项林师傅夺得。

(范卫冰)

### 陕西路桥路面公司

## 举行材料管理人员培训

**本报讯** 10月31日,陕西路桥路面公司召开2016年第一期材料管理人员业务培训会。培训旨在通过制度讲解,案例分析,经验交流等多种方式提高项目材料管理人员的业务水平。把学习的知识运用到工作中去,更好的为项目服务,为公司赢得效益。

(路平)

### 杭构公司管片吊具化繁为简

# 成本从5000元降至300元

**本报讯** 日前,杭构建工建材公司构件创新工作室又完成一项新技改,将原有管片吊具化繁为简,实现了设备简单化,实用化,减少了劳动力,提高了生产效率,降低了生产成本。

2016年,正值公司管片生产量高峰,为尽可能多地存储管片,构件生产部将堆场管片由平放模式改成了立放模式。经过多次观察,立放模式下,原管片翻转已不能满足现有生产状况,若还采用传统的管片翻转方法,将受到场地、人员、行车设备等时间的限制,制约了生产效率,且存在较大安全隐患。

为解决这个问题,公司构件创新工作室主动出击,经过对同行企业的一番调查和厂区管片结构分析,最终决定对现有管片吊具进行改进,以适应翻转需要。经过一个星期的努力,改进后的吊具成功制作并试用完成,改造后的吊具尺寸长30厘米宽10厘米高18厘米,单个载重达5吨,成本约300元,几乎为传统固定翻转机(设备投入成本约5万元)的零头,小身材体现了“大功效”。

新吊具正式进行使用至今一直处于良好运行状态。经过测算,工作成效上:原用传统管片翻转方式翻转一片管片时间为5分钟,改进吊具后管片翻转方式翻转一片管片时间2.5分钟,提高了一倍的工作效率;使用成本上:原管片翻转方式,需使用翻转机一台,10吨10米布带8根,4名工人同时作业,改进吊具后翻转一片管片,只需吊具2只,2米钢丝绳2根,5吨卸扣2只,2名工人同时作业,减少一半人工成本的同时,节约了一台翻转机的投入和维护费用。

近年来,杭构建工建材公司积极推动职工技术创新工作,鼓励职工立足岗位建功立业,小技改、小创造不断涌现。这些技改和创作虽然不大,但却真正体现了职工们爱岗敬业的良好风貌。

(卿云)

# 东阳三建广东分公司学经验巧取经

**本报讯** 由中山市住房和城乡建设局组织举办的创安全生产文明施工示范工地经验及资料整理学习交流现场会,于11月5日在中天富逸广场项目召开,广东分公司质安科和中山在建项目部派员参加了此次学习交流。

大家对现场的一些创新做法认真拍照留存,并认为有的做法值得推广学习,如:安装快捷、重复利用、节约成本的焊接门柱、可拆装式门柱,利用废旧方木作花园道路施工,可重复利用的塔吊防护平台,统一采用方钢制作、拼装和卸料平台四周增设安全网架防护等创新做法,值得大家学习借鉴。

东阳三建广东分公司经常派员到其它优秀的项目学习新技术、新做法,通过学习观摩和交流经验,开阔了新视野,积累了新经验。

(蔡阳伟)

※要闻速递

# 住集装箱吃盒饭 工作照样顶呱呱

## 杭州建工柳莺宾馆修缮工程受表彰

**本报讯** 10月24日,G20杭州峰会柳莺里酒店建设和服务保障总结表彰大会召开。参建的16家单位中,杭州建工集团成为首家受到表彰的公司。

杭州柳莺宾馆修缮整治工程,是G20保障项目,公司十分重视,合理安排专业人员进场施工,安排了分公司安全科长许金法蹲点安全管理,分公司经理助理严国胜全程督管,项目部全力配合。项目部以最快的时间合理安排作业班组,精心组织材料,安排作业班组进行三班倒施工。虽然项目部作业人员每天能欣赏到西湖美景,但是他们住的是集装箱、吃的是盒饭,尤其是夏季高温期间,集装箱内温度能达到50度,项目部管理人员与工人坚持同吃同住,克服种种困难,在各配合单位的精心合作下,项目一次性通过验收,并提前一个月完成。在有限的时间圆满完成施工任务。

峰会期间,新加坡总理李显龙入住柳莺里酒店,为确保正常使用,杭州建工落实项目部派4名专业技术人员24小时服务在酒店,受到建设单位的好评。

(金仲铭)

### 杭建杭安

## “罐内防腐操作平台”获省级工法

**本报讯** 近日,浙江省建筑业管理局公布了浙江省2015年度省级工法名单。杭建杭安公司申报的一项工法——罐内防腐操作平台榜上有名。近年来,公司不断加强科技创新和技术积累,并做好工法的技术跟踪和工艺、技术的完善工作,保持工法的先进性和适用性,不断提高建设工程的施工技术水平和工程质量水平。

(韩伟娜)

### 杭建杭构

## 混凝土工技能竞赛创佳绩

**本报讯** 近日,从杭州市商品混凝土行业协会传来喜讯,经过两天的激烈角逐,由王磊、汪远船、沈佳明三人组成的杭构代表队一举拿下团体一等奖并分获个人第1、2、3名,杭构建工建材公司代表队获团体三等奖,试验员陈佳树获个人第5名,取得了佳绩。

质量是企业的生存之本,杭构集团历来重视高技能职工人才队伍的培养。每年坚持举办以“抓质量、提技能、做精品”为目的的质量技能比武,以“师徒帮带”、“五小技改”等为契机,搭建技术专业“能工巧匠”展示技能、交流技术、切磋技艺的大平台,提升试验员岗位规范作业意识和技能素质,提高企业的行业竞争力,努力提升杭构品牌。

(裘松英)

# 谁在课堂上“动刀”

## 广厦学院开设公选课教学生如何切菜

**本报讯** 11月3日,广厦学院经外分院B-209教室里传来一阵阵“嚓嚓”“噔噔”的声音,怎么回事,谁在课堂上动刀?

走进教室一看,讲台上,一位身着厨师服、头戴厨师帽的“老厨师”正在为同学们演示刀工。原来这里是公选课《舌尖上的中国》的上课现场,教师朱家骏正在为同学们演示如何正确使用刀具,如何切菜,同学们目不转睛的看着朱老师娴熟的刀法,有的拍着照片,有的拿手比划着。

课堂上,朱老师为同学们讲解了切菜的基本要领,从最基本的切菜的操作姿势到直刀法、拍刀切、正刀批、直刀剞等各种刀工,再到片、丝、丁等不同形状的菜式的切法,每个知识点都讲述的十分透彻。接着朱老师拿起了刀具,熟练地切起了菜品,有西红柿、豆腐、黄瓜、土豆、猪腰等食材。时而拉刀切、时而直刀劈、时而滚刀切,朱老师对不同菜品的不同切法体现了刀工技能的绝妙与精湛,很快,完好无缺的西红柿皮、薄如纸片的土豆片、细如发丝的豆腐丝等“艺术品”就展现在大家眼前。

轮到同学们现学现卖了,几位同学开始对面前的豆腐、土豆进行加工,只见同学们把食材翻过来又翻过去,摸不着头脑也下不了手,旁边的同学们则在一旁支招,最后在朱老师的指导和帮助下,同学们手上的豆腐和土豆块终于变成了豆腐丝和土豆丝。朱老师也对同学们的作品进行了点评。

朱家骏是经外分院旅游酒店教研室主任,他不仅是一位有着几十年管理经验的酒店老总,还是国家级烹饪技师,接待过国家领导人,并在国外大使馆展示过厨艺,有着丰富的烹饪技能,厨技高超,刀工精细。

为了让学生掌握和提升基本生活技能,他专门开设了这门公选课《舌尖上的中国》,旨在给学生们介绍中国传统饮食文化和烹饪原料知识,教授中国各大菜系的制作工艺。烹饪行业有句俗话:“七分刀工,三分火候”,刀工是烹调菜品必不可少的一道工序,所以这节课特地为学生们进行现场刀法演示和指导。

学院开设与生活技能相关的公选课是以学生的兴趣爱好和实际需要为课程开展的支撑点,变“死读书”为活学活用,是名副其实的素质教育。 同学们纷纷表示这门课程很接地气,边玩边学的课堂体验太棒了。

(赵丽昊)

# 广厦学院创意彩绘惊艳校园

**本报讯** 11月4日,广厦学院西大门入口处围墙边,一群学生拿着画笔、刷子、颜料等工具,埋头在墙绘的工作中,时不时会有同学过来欣赏或是引起路过师生的惊叹。

据了解,他们是来自艺术学院的书画特长生,承担了学院西大门围墙的彩绘工作。按照计划,他们将用一周左右的时间,以3D画、动漫画为主要形式,绘制约120平方米的墙绘。

(董凌丹)

PDF 文件使用 "pdfFactory Pro" 试用版本创建 www.fineprint.cn

“创新”大看台(十七)

# BIM,建筑业大数据时代的引领者

◎ 王川

研究表明,建筑业是数据量最大、业务规模最大的大数据行业之一,但同样也是当前各行业中最没有数据的行业之一。这样的行业是典型的等待被革命的行业,但建筑业前些年一直被约25%的行业增速(与互联网产业增速相当)麻痹着,行业缺乏进取心,管理创新能力比较孱弱,企业与行业的转型升级步履艰难,信息化、互联网、大数据等这些时尚的概念与行业相隔还较远。如何破局?也许是BIM。

**BIM的核心能力**

BIM技术的发展和成熟,突破了项目管理最难的管理技术瓶颈,BIM技术的普及深入应用将大大缓解国内项目管理的两大挑战——缓解项目管理人力资源,突破管理技术瓶颈。BIM技术的核心能力或体现在以下三个方面。

一是帮企业将工程实体成功创建成一个具有多维度结构化数据库的工程数字模型。这样的工程数字模型可在多种维度条件下快速实现创建、计算、分析等,为项目各条线的精细化及时提供准确的数据;二是数据对象粒度可以达到构件级。像钢筋专业甚至可以以一根钢筋为对象,达到更细的精细度。BIM模型数据精细度够高,可以让分析数据的功能变得更强,能做的分析就更多,是项目精细化管理的必要条件。三是BIM模型可同时成为项目工程数据和业务数据的大数据承载平台。正因为BIM是多维度(>=3D)结构化数据库,项目管理相关数据放在BIM的关联数据库中,借助BIM的结构化能力,不但使各种业务数据具备更强的计算分析能力,而且还可以利用BIM的可视化能力,所有报表数据不仅随时即得,还是3D、4D可视化的,更符合人性也更能提升协同效率。

BIM技术的这些能力和价值,相对以往的项目管理技术手段和IT技术手段,都是前所未有的。可以判定,BIM技术将给施工企业项目精细化管理、企业集约化管理和企业的信息化管理带来强大的数据支撑和技术支撑,突破以往传统项目管理技术手段的瓶颈,从而带来项目管理、建筑企业甚至是行业管理的革命。

**BIM对企业影响**

对施工企业来说,继续在传统管理技术手段上进行项目管理作业,将与基于BIM的项目管理模式有很大的效率和质量落差,在进度、成本和质量安全管理,甚至在企业品牌差距将进一步拉大,企业竞争力无从谈起,这就意味着,不在BIM技术应用上及时跟进,即面临淘汰的危险。

大部分的企业、大部分的企业高管在纠结BIM技术给企业和自己带来的冲击,有的始终停留在靠不透明获利的守旧思维上,有的怕过程透明给自己权力和利益带来威胁。在2013年AU大会上SOHO中国董事长潘石屹不客气地指出,施工企业是应用BIM技术的阻力,而业主方才是最大推动力。这个说法并不完全正确,但建筑业内部的确有一部分来自中层干部对透明化的阻力。这些力量阻碍了行业的进步,拖了行业转型升级的后腿。

但行业真相是,最不透明的建筑业行业利润一直非常低,即使这些年一直处于20%~30%的高速增长时代,行业平均利润率也只有2%左右,不到同为第二产业的工业产值利润率(7%)的1/3。很明显,处于不透明的现状,并没有给建筑企业带来高利润。

**“BIM+互联网”或改变建筑业**

互联网已革命性的改变了很多行业,如家电销售(京东、天猫)、百货零售(淘宝)、手机(小米、iPhone),诸如此类。现在中国互联网巨头又开始发动互联网对金融业(包括银行、证券业)的革命,阿里、腾讯、苏宁云商都将进入金融业,已让银行大佬们忧心不已。

对于互联网、信息化,建筑业一直稳如泰山,岿然不动。这不是说建筑业与互联网、信息化绝缘,而是技术未成熟、行业时机未到而已。互联网革命的根本机理是通过提升最终用户(消费者、客户)对产业链全过程的信息对称(透明化)能力,对产业链价值进行重新分配,更有利于消费者和价值创造者,低水平的资源控制获益能力将降低。

对于建筑业而言,确实仅有互联网是不够的,需要“BIM+互联网”,才能对建筑产业链进行透明化。建筑业价值链决定性的关键要素是工程量、建材设备产品价格、消耗量指标、造价等。BIM可实现工程量的透明化,对其它信息辅助透明化;而互联网一是可帮助BIM技术实现广域网的协同和共享,二是可将产品价格、消耗量指标、造价数据信息进行透明化。

行业实现透明化的时候,各企业赚的是管理的钱,增值服务能力的钱,品牌的钱。一般来讲,这个钱会比大家现在赚的要多很多。

“BIM+互联网”正在加快对建筑业的革命速度,虽然这个趋势会面临很大的阻力,但前进的方向和速度是不以人的意志为转移的。对建筑企业来讲,变革既有上游客户和政府行业管理的推动,更重要的是先行者的引领。

事实上,建筑业透明化带来革命性的变化是:市场集中度将大幅提升,真正改变中国建筑业大企业的成本比小企业高、小企业成本比个体包工头成本高的奇怪现象,将行业规模经济优势做出来。小企业届时将无法生存,行业竞争更为理性,行业平均利润将成倍增加。这种革命无疑对建筑业有利的,对全社会是也是有利的。胜出和留下的是谁?应该是及早全面拥抱“BIM+互联网”的企业。

# 解读浙江建筑工业化发展新政

◎ 林益

近日,浙江省政府办公厅印发《关于推进绿色建筑和建筑工业化发展的实施意见》(以下简称《实施意见》),通过进一步的政策扶持,引领浙江人居未来。《实施意见》首次明确了该省住宅全装修的实施时间及范围,即“2016年10月1日起,全省各市、县中心城区或城市核心区出让或划拨土地上的新建住宅,全部实行全装修和成品交付。”该新政透露出哪些信号?对浙江建筑业市场有些什么影响?

**解读一:强化产业扶持**

近年来,浙江建筑产业持续快速发展,产业规模位居全国前列,对该省国民经济的贡献率日益提高。“但从总体上看,建筑产业仍是一个粗放型、劳动密集型的产业,还存在建设周期较长、资源能源消耗比较高、对环境影响比较大,以及生产效率、科技含量、标准化程度偏低等问题。”浙江省住建厅相关负责人表示,出路就在于推进绿色建筑和建筑工业化。

绿色建筑,一般是指“在建筑全寿命周期内,符合节能、节水、节地、节材和减少污染、保护环境要求,为人们提供健康、适用和高效的使用空间,与自然和谐共生的民用建筑。”绿色建筑按技术应用水平,由低到高划分为一星、二星、三星3个等级。而建筑工业化,通俗地说就是“像搭积木一样建房子”。

与传统建筑生产方式相比,绿色建筑和建筑工业化,一方面有利于提高工程建设效率和劳动生产率,推动建筑产业供给侧改革;另一方面有利于降低资源消耗和施工对环境的影响,提升建筑品质和改善人居环境质量。此外,对于转变城乡建设发展模式、促进新型城市化与新型工业化融合发展,都具有重要的意义。

浙江在2012年、2014年分别下发了推进建筑工业化发展的文件,今年5月1日《浙江省绿色建筑条例》正式实施。但该负责人坦言,由于各地发展情况及产业政策、体制机制、技术支撑、市场培育等方面原因,目前该省绿色建筑和建筑工业化发展,特别是装配式建筑和新建住宅全装修在产业规模、市场能力上都还显薄弱,还需要进一步的政策扶持。

**解读二:聚集三大目标**

“突出绿色建筑和建筑工业化的结合,侧重于补短板。”该负责人指出,根据浙江的省情特色,《实施意见》有针对性地提出了三大目标。

第一个目标是实现绿色建筑全覆盖。到2020年,实现浙江全省城镇地区一星级绿色建筑全覆盖,二星级以上绿色建筑占比10%以上。

第二个目标是提高装配式建筑覆盖面。保障性住房项目全部实施装配式建造,政府投资工程全面应用装配式技术建设。2016年浙江全省新建项目装配式建筑面积达到800万平方米以上,其中装配式住宅和公共建筑(不含场馆建筑)面积达到300万平方米以上;2017年1月1日起,杭州市、宁波市和绍兴市中心城区或城市核心区出让或划拨土地上的新建项目,全部实施装配式建造;到2020年,实现装配式建筑占新建建筑比例达到30%以上。“提前五年实现全国目标。”该负责人表示,截至2016年7月底,浙江全省共新开工装配式建筑面积536万平方米。

第三个目标是实现新建住宅全装修全覆盖。2016年10月1日起,浙江全省各市、县中心城区或城市核心区出让或划拨土地上的新建住宅,全部实行全装修和成品交付,鼓励在建住宅积极实施全装修。“在全国率先提出实现新建住宅全装修全覆盖,并明确住宅全装修的实施时间及范围。”

**解读三:政策支持务实可操作**

“《实施意见》的重点任务更加紧扣目标要求,政策支持更加务实和可操作。”该负责人说,《实施意见》从规划、推进、技术层面提出了八个方面的重点工作任务和七项政策支持,其中有不少亮点。

“支持政策分为四类:一是借鉴其他省市已出台的推进绿色建筑和建筑工业化的政策,如土地支持政策、墙改基金的即征即退、容积率奖励、招投标支持等;二是优先享受已有政策,如公积金贷款额度上浮及绿色建筑补助等;三是落实国家和省已出台的相关税费优惠政策,如绿色建筑研究开发费用税前加计扣除、享受高新技术企业税收优惠,以及降低质量保证金和住宅物业保修金缴纳费率等;四是在行业引导方面,将绿色建筑和建筑工业化的推进与住房城乡建设工作推进有机结合,如推行工程总承包模式、提供预售支持、实施分段验收等。”该负责人表示。

值得注意的是,其中的公积金贷款额度上浮政策,即“使用住房公积金贷款购买装配式建筑的商品房,公积金贷款额度最高可上浮20%”一条,购房者可以从中直接受益。

# 2016—2020年建筑业信息化发展纲要

3.物联网技术。

结合建筑业发展需求,加强低成本、低功耗、智能化传感器及相关设备的研发,实现物联网核心芯片、仪器仪表、配套软件等在建筑业的集成应用。开展传感器、高速移动通讯、无线射频、近场通讯及二维码识别等物联网技术与工程项目管理信息系统的集成应用研究,开展示范应用。

4.3D打印技术。

积极开展建筑业3D打印设备及材料的研究。结合BIM技术应用,探索3D打印技术运用于建筑部品、构件生产,开展示范应用。

5.智能化技术。

开展智能机器人、智能穿戴设备、手持智能终端设备、智能监测设备、3D扫描等设备在施工过程中的应用研究,提升施工质量和效率,降低安全风险。探索智能化技术与大数据、移动通讯、云计算、物联网等信息技术在建筑业中的集成应用,促进智慧建造和智慧企业发展。

(四)信息化标准。

强化建筑行业信息化标准顶层设计,继续完善建筑业行业与企业信息化标准体系,结合BIM等新技术应用,重点完善建筑工程勘察设计、施工、运维全生命期的信息化标准体系,为信息资源共享和深度挖掘奠定基础。

加快相关信息化标准的编制,重点编制和完善建筑行业及企业信息化相关的编码、数据交换、文档及图档交付等基础数据和通用标准。继续推进BIM技术应用标准的编制工作,结合物联网、云计算、大数据等新技术在建筑行业的应用,研究制定相关标准。

**● 四、保障措施**

(一)加强组织领导,完善配套政策,加快推进建筑业信息化。

各级城乡建设行政主管部门要制定本地区“十三五”建筑业信息化发展目标和措施,加快完善相关配套政策措施,形成信息化推进工作机制,落实信息化建设专项经费保障。探索建立信息化条件下的电子招投标、数字化交付和电子签章等相关制度。

建立信息化专家委员会及专家库,充分发挥专家作用,建立产学研用相结合的建筑业信息化创新体系,加强信息技术与建筑业结合的专项应用研究、建筑业信息化软科学研究。开展建筑业信息化示范工程,根据国家“双创”工程,开展基于“互联网+”的建筑业信息化创新创业示范。

(二)大力增强建筑企业信息化能力。

企业应制定企业信息化发展目标及配套管理制度,加强信息化在企业标准化管理中的带动作用。鼓励企业建立首席信息官(CIO)制度,按营业收入一定比例投入信息化建设,开辟投融资渠道,保证建设和运行的资金投入。注重引进BIM等信息技术专业人才,培育精通信息技术和业务的复合型人才,强化各类人员信息技术应用培训,提高全员信息化应用能力。大型企业要积极探索开发自有平台,瞄准国际前沿,加强信息化关键技术应用攻关,推动行业信息化发展。

(三)强化信息化安全建设。

各级城乡建设行政主管部门和广大企业要提高信息安全意识,建立健全信息安全保障体系,重视数据资产管理,积极开展信息系统安全等级保护工作,提高信息安全水平。

※世界著名建筑赏析——体育建筑

## 法国:Azur Arena多功能体育场

Azur Arena多功能体育场坐落于法国昂蒂布的工业区Trois Moulins。该区分为西部现有的商业园区以及南部的拟建园区。东北部为体育场和葱郁的植被。

新建成的Azur体育馆成为象征该区域身份的名片。周围的道路将用地围成了三角形,该项目是一个包含蹦床厅和篮球场两个部分的综合建筑。

在该项目的设计中,除了受到外部因素的影响外,建筑本身的功能排序和平面布局决定了体育馆的外形特点。容纳5000名观众的篮球场为该综合建筑的核心元素。内部所有半公共和公共功能区都围绕篮球场设置。第二大功能区是东北角的蹦床厅。体育馆四周的外壳将蹦床厅和篮球场连为统一的整体。立面为流畅的曲线形,与Azur体育馆充满活力的设计语言相契合。突出于建筑体的天蓬为东部庭院带去宜人的阴凉,为下午和傍晚的赛事提供了完美的场地。

水平延展的金属板形成了建筑立面。金属板中间的条纹为立面的主要组织特点并形成了延伸到屋顶的柔和而鲜明的过渡结构。夜晚,立面上的带状玻璃窗投射出一缕缕明亮的光线,让体育场散发出无限活力。

通道根据高低不平的地形特点进行设计,所有楼层和入口通道形成了一个连通环。在东部可从二层进入主入口;观众通过东北停车场进入主庭院,然后经由环形门廊进入透明的入口大厅。

从内部可通往所有分区和篮球场。运动员入口位于一层的西面,与观众通道隔开,同时西南入口和运输通道也位于该层。

多方向、多层次的入口通道让同时举办多项赛事成为可能—如在蹦床厅和热身厅举办比赛的同时可在篮球场举办体育比赛或文化活动。

# 第三批PPP示范项目出台

◎ 张慧

日前,财政部、工信部、交通运输部等20部门联合发布第三批政府和社会资本合作示范项目加快推动示范项目建设的通知。经有关省、自治区、直辖市、计划单列市和部委推荐及专家评审,确定北京市首都地区环线高速公路(通州-大兴段)等516个项目作为第三批PPP示范项目,计划总投资金额11708亿元。第一批示范项目应于2016年底前完成采购。第二批示范项目应于2017年3月底前完成采购,逾期未完成采购的将调出示范项目名单。第三批示范项目原则上应于2017年9月底前完成采购。

第三批示范项目覆盖了能源、交通运输、水利建设、生态建设和环境保护、市政工程、城镇综合开发、农业、林业、科技、保障性安居工程、旅游、医疗卫生、养老、教育、文化、体育、社会保障和其他18个一级行业。其中,市政工程、交通运输、生态建设和环境保护、城镇综合开发四类行业项目数最多,占比分别为43%、12%、9%、6%,合计占比达70%;交通运输、市政工程、城镇综合开发、生态建设和环境保护的投资额最大,占比分别为43%、27%、10%、7%,合计占比达87%。

据民生证券分析认为,在房地产行业进入新一轮调整期的背景下,基建行业成为稳增长的主要动力,PPP拉动政府及民间资本大量投向基建领域,为传统工程机械行业带来了投资机会。交通运输与市政工程投资占PPP总投资额的70%左右,而根据相关统计,公路类投资占交通运输的70%左右,城市轨道交通投资占据市政工程的37%左右,因此,公路和城市轨道交通巨量投资为工程机械行业的复苏奠定了基础。

受益于PPP投资拉动,今年来工程机械主要设备销量呈回暖趋势。据中国机械网统计,8月挖掘机销量增长45%,7月徐工汽车起重机增长58%左右,道路机械增长30%,旋挖钻机增长57%,装载机下降13%。预计8月徐工汽车起重机增长50%,9、10月订单增长可期。从今年2月开始,挖掘机月工作小时结束了2014年以来的下降,8月增长10%,1~8月开工小时平均增速6%。整体看,推土机的销量同比大幅回升,挖掘机、压路机和沥青混凝土机的销量开始呈现稳步增长,装载机的销量跌幅收窄。

PDF 文件使用 "pdfFactory Pro" 试用版本创建 www.fineprint.cn

员工来稿

# 张霞：我的“野蛮成长”

11月6日，张霞以3:41:41的成绩轻松跑完2016杭州马拉松“全马”，位列赛会女子组56名，今年的杭马恰好是她第9次跑全马。赛后张霞笑称状态一般，争取年底跑进“330”（3小时30分）。

文/张霞 摄/袁伟康

每年的11月11日都是班级活动日，毕业后基本没参加活动的我，借着忙完工作上阶段性里程，就偷得浮生半日，闲跑深圳参加聚会，也就那一天，改变了我的生活轨迹。

还和往常一年，聚会闹着喝酒，但明显大家都开始注重健身，酒比印象中的聚会明显少喝了很多。晚会有一个环节，就是分享跑步，当时我已经在微信朋友圈中看到有很少一部分同学开始跑马拉松，内心除了崇拜还是崇拜。田同生老师给我们讲跑马心境，他说要跑100个马拉松，那时候的我连马拉松多少距离都不知道，只是有一种“不明觉厉”的感觉。一直到当我听说一位挺着啤酒肚的同学说他也跑马，竟然还跑了全马，我当时就觉得：天哪，他都能跑马，这么胖怎么跑，这怎么可能，确定是跑下来不是坐车下来的么？我满脑门的质疑和不相信。

说来也巧，这时候老同桌站在我边上，端着酒杯闲聊，说到他也跑马，讲了跑马的乐趣，“怂恿”我也跑。我不知道自己是酒喝多了，还是听傻了，只知道两眼发直、愣愣的感觉，人家都要奔60了，还跑马拉松。那个这么大啤酒肚的也跑，我应该没问题吧？好歹我比他们年轻比他们瘦，优势还是有点明显的吧，随后就荡了一句：“那我也跑。”

话音落下，不知道怎么就变成在生死契上画了押，第二天酒醒竟然还记得这件事情。更关键的是我回杭州后，还有人微信监督，竟然把我拉入班级跑步群。加入跑步群也不可怕，可怕的是我竟然跟着大家报名了厦门马拉松半马（我现在都不知道哪来的胆子，一步没跑竟然敢报名跑半马）。我从小女汉子，还没学会撒娇耍赖，这下子不知道该怎么办了，只能问大佬们要装备清单，默默去杭州大厦买好装备——跑。

至今还极其清晰地记得第一次跑步的感觉。穿上运动装，下楼，绕着小区外围跑，一圈2km，跑完一圈，几乎喘不上气，觉得自己就快死了，挣扎地回到家。天哪，我才跑了2km就这样了，怎么跑半马呀，又要何时才能跑全马呢？我第一次意识到身体的薄弱，感觉到这些年太不注重身体锻炼。都说高原训练有助于提高运动成绩，于是我安排好工作飞到大理练跑步。

大理，空气很清新，天空很蓝，苍山很高，对着洱海每天心情都很愉悦。太阳刚露脸，我就穿上衣服出门跑步，每天跑回客栈的半路上太阳就高高升起，高原的太阳爬得很快，3天后我就满脸晒斑，自己还不知道，还很happy天天傻呵呵的。10余日下来，终于能连滚带爬地跑10km了。中途遇到过疼痛，咨询跑友，大致诊断为髂胫束综合征，我从来没听过有这么一个病，这究竟是什么东西呀，说的原理我也不是很懂，发过来几个图片，让我按照图片做，当时觉得好烦呀，还要花这么多时间做靠墙蹲，但做了几次，疼痛确实缓解很多。

这时候也快到厦马的时候，就打包回家。第21天我跑了厦马的半马，虽然成绩不好，可是很开心，因为坚持跑下来了，中途也打着退堂鼓，但是想着都带爸妈来观摩了，怎么也要有个交代呀。于是，走走跑跑，完成人生第一个半马。第二天假装机体毫无反应、兴致高扬地带着爸妈玩了鼓浪屿，我竟然还穿高跟鞋走路，走到下午时候，我都快哭了，腿肿胀得厉害。当时我真是比菜鸟还菜鸟，不知道跑前热身、拉伸，不知道跑后冰敷拉伸，自认为跑完就好了，结果厦马那次腿痛了好几天。

之后的训练也不是很正规，因为我不懂，所以不知道要问什么，这时候忽悠我跑全马的另外一位同学，也就是那位快60的同学和我下了一个赌约，约定今年年底看谁成绩好。我不知道怎么就应下来了。天哪，我竟然敢应下来，我一定脑子跑坏了，一个刚开始跑步的人去和一个已经跑了好几个全马的人、成绩不断提升的人去比赛，这简直太可怕了。

可正因为有这个赌约，才有了后来坚持，虽然每周只跑2-3次，每次5-6km，但是毕竟坚持下来了，还专门办了健身卡，买了两位健身教练的课程。

我那时候为了跑马也蛮拼的，大年三十还出门跑步。不过爸妈很欣赏我的变化，原来总唠叨我不是坐着就是躺着，身体太差了，现在见我这么主动运动，二老开心坏了。

后来我被忽悠去重庆跑全马，全马可是41km，厦马21km后我就再也没跑过那么远。第二天跑在赛道上的那个后悔只有自己知道呀，强颜欢笑，默默流泪。跟着同学跑，喘得像条狗。中途基本上走走跑跑，但30km过后，前面超过我的同学神奇地出现在我的面前，我顿时抓住救命稻草般，紧跟不放，最后竟然不知不觉就跑完全马。这是我的第一个全马，很兴奋，成绩4小时18分，很吉利，觉得太棒了。那一天我一辈子也不会忘——3月22日。

4月份以后也没参加什么马拉松，所以也不知道自己成绩究竟是不是提高了。就在没有感觉的日子里，我莫名地出现了厌跑情绪，跑2、3km就不想跑，勉强跑到5km就各种心烦气躁，所以那期间最长都没超过8km。瞬间来到8月底，大概足足两周没跑步，其中有3天竟然穿皮鞋走近20km，把左膝关节走到隐隐作痛，要知道9月20日我要参加北马。

结果当然可以想象的到，不仅没有跑完，而且在15km时候就突然左膝疼痛发作，屈伸严重受到障碍，勉强走走跑跑到22km，因怕左膝代偿受伤，非常艰难地选择了退赛，情绪很低落，整个人焉了一般回到杭州。

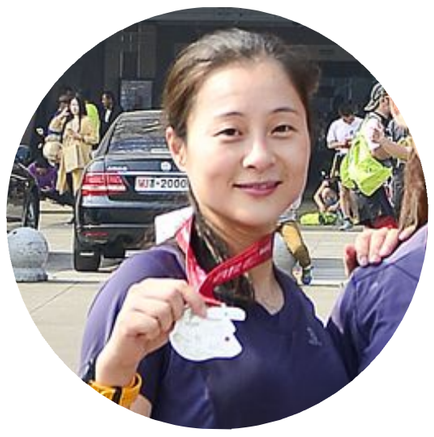
后来的锻炼稀里糊涂的，只是知道必须坚持，不许退缩，自己一直琢磨着跑步姿势，调整姿势。有一天突然找到当初跑步的感觉，跑起来又变得轻盈起来。跑步时候还哼着“我是一只小兔子，蹦来又蹦去”，还时不时做个造型，反正觉得各种轻松。

今天看到同学群聊马拉松心境，我想我这一路跌跌撞撞走过来，闹了不少笑话，也成长很多。我至今没有一个属于自己真正的全马成绩，不知道这次上海马拉松会如何，希望上马会有一个不错的成绩，我就可以在今年双十一聚会时候有一个完整的逗号。这文章也许我会一直写，写到戈壁挑战赛画上句号，也可能这辈子就一直写，写到跑不动的那天。

跑步会伴随我一生，我也做好变成“黑人”、身材由丰满变成消瘦的飞机场的思想准备。跑步很累，但是很快乐，我愿意为此做出牺牲和付出，因为跑步的过程里我得到了“野蛮成长”。

（股份公司）

@楼婷：马拉松不止是42.195公里这么简单，它和广厦一样，每一步都在突破自我，展现自我。



@张霞：三十年杭马耳闻神交，初体验内心五味杂陈，醉杭州景美天热路虐，再出发誓要跑成女神。

@张俊：初次半马体验，恰逢三十周年，勉强爬到终，人生还需磨练。

@詹毅：啊～半马不是马，累得也像马。

员工来稿

# 我在现场看CBA

文、摄/袁伟康

上赛季CBA季后赛，广厦男篮不敌四川品胜男篮，后者最终夺得总冠军。而本赛季广厦的一个主场就迎来了卫冕冠军，广厦全队上下都鼓着一股“复仇”的劲儿，想要在众多主场球迷的见证下证明自己。我作为摄影记者有幸进入现场观看了比赛。比赛后程，全面开花的广厦牢牢控制局面，始终保持两位数的领先优势，但比赛的精彩程度完全不亚于一场季后赛，现场观众直呼过瘾。

现场观战的楼明主席看球很认真很专注，第一节广厦大比分领先也不见楼明的笑容，中场休息的时候楼明还专门去球队休息处激励球员继续保持好的发挥。下半场看到球队渐入佳境，他开始展露笑容，不时为球队的精彩进攻、抢断和防守鼓掌叫好。

第四节开始不久，四川队落后广厦达到20分，看到追分无望，客队主教练换下双外援，看来是放弃了这场焦点之战。四川队外援哈达迪，有着亚洲现役第一中锋之称，但本场比赛被广厦内线霍尔曼和胡金秋限制住了发挥，他显然对自己的表现很不满意，当工作人员递上饮料，哈达迪一手推开了。

虽然球队大比分领先，但李春江并没有随着四川队换下主力外援而放松，而是继续轮换阵容，打战术配合，还换上林志杰，让小伤在身的林志杰多熟悉比赛节奏，尽快找回比赛状态。

第四节末段，李春江换下小外援福特森，全场观众给予热烈掌声，齐呼：“MVP”。本场比赛，福特森得到全场最高的33分，还送出多次抢断，可谓在攻防两端表现抢眼。

最终球迷眼中的“复仇之战”以广厦的大胜告终。赛后李春江表示，广厦的成功复仇是因为吸取了季后赛败北的经验教训，有针对性地加强了篮板保护和拼抢，加强内线进攻，外线投篮更果断。“小伙子们表现得不错，希望大家继续保持这股拼劲儿，再接再厉。”李春江说道。

看到比赛呈现一边倒的趋势，广厦的球迷倒是十分大度，喊出了“冠军加油”的口号，这是真球迷的表现啊！

走出球馆，不少球迷们还津津乐道于刚刚比赛中的精彩瞬间，边走还变与同伴说着球。感谢广厦男篮用一场酣畅淋漓的大胜送给杭州球迷一个温暖而幸福的夜晚。

（控股文化宣传部）

# 保留自我执着生活

文/郭川

今天是我完成单人不间断环球航行上岸两周年的日子。

上岸后，我接受了很多媒体的采访。他们都会问我同一个问题，就是你为什么要做这样一个挑战。虽然大部分人对我做的事情表示钦佩，但也会有人对我的冒险表示不理解，认为我太自我。

如果我是一个法国人或者英国人，我不会遇到这样的问题，更多的人可能会对我如何完成挑战的细节感兴趣。

事实上，从你为什么要做这件事，到你如何做到这样事，是问问题的角度不同，而观念之间的距离却有着几十年的差距。

在过去的20年里，我们在物质上的进步可谓神速，然而精神上的追求却似乎陷入了迷茫和困惑。

2013年5月10日，正在美国旧金山参加美洲杯帆船赛训练的瑞典船队阿特米斯号意外倾覆，船上北京奥运会帆船星级赛冠军英国人安德鲁·辛普森不幸身亡。36岁的辛普森是两枚奥运奖牌得主，除北京奥运金牌外，他还在2012年的伦敦奥运会上获得一枚银牌。国际奥委会主席罗格当年曾代表比利时参加过奥运会帆船比赛，他在一份声明中说：“辛普森是一位非常有成就的帆船运动员和奥运选手，他是在对帆船运动的激情追求中离世的。”

独立的思想、自由的精神，始终是我追求的一个境界。

从我的履历看，我与常人的想法并没有什么不同：获得北京航空航天大学飞行器控制专业硕士学位，我有自己的学术追求；考取北大光华管理学院，我也有向职业经理人跃升的职业规划。如果不是因为帆船，或许在我接下来的个人简历上，会写上某某公司总经理、首席执行官之类的头衔。

我在法国训练的这几年，生活非常简单。每天吃的东西都是千篇一律，我的团队到法国来看我的训练，非常吃惊。而我却感觉不到这是在吃苦。因为我非常享受这个过程，这种做自己喜欢的事情，全情投入的感觉非常棒。

有人说中国人保守，什么年龄就该做什么事情。我已过不惑之年，似乎应该循规蹈矩。但是在我看来，人生不应是一条由窄变宽、由急变缓的河流，更应该像一条在崇山峻岭间奔腾的小溪，时而近乎枯竭，时而一泻千里，总之你不会知道在下一个弯口会出现怎样的景致和故事，人生本该立体而多彩。

我也想对所有心怀梦想的人说：我今年50岁，10年前开始改变自己的人生，只要想改变，什么时候都不算晚。只要内心保留住真实的自我，保留住那份对生活的执着。

于2015年4月5日

（来源：新浪体育）

散文欣赏

# 我喜欢出发

文/汪国真

我喜欢出发。

凡是到达了的地方，都属于昨天。哪怕那山再青，那水再秀，那风再温柔。太深的流连便成了一种羁绊，绊住的不仅有双脚，还有未来。

怎么能不喜欢出发？没有见过大山的巍峨，真是遗憾；见了大山的巍峨没见过大海的浩瀚，仍然遗憾；见了大海的浩瀚没见过大漠的广袤，依旧遗憾；见了大漠的广袤没见过森林的神秘，还是遗憾。世界上有不绝的风景，我有不老的心情。

我自然知道，大山有坎坷，大海有浪涛，大漠有风沙，森林有猛兽。即便这样，我依然喜欢。

打破生活的平静是另一番景致，一种属于年轻的景致。真庆幸，我还没有老。即便真老了又怎样，不是有句话叫老当益壮吗？

于是，我还想从大山那里学习深刻，我还想从大海那里学习勇敢，我还想从大漠那里学习沉着，我还想从森林那里学习机敏。我想学着品味一种缤纷的人生。

人能走多远？这话不是要问两脚而是要问志向；人能攀多高？这事不是要问双手而是要问意志。于是，我想用青春的热血给自己树起一个高远的目标，不仅是为了争取一种光荣，更是为了追求一种境界。目标实现了，便是光荣；目标实现不了，人生也会因这一路风雨跋涉变得丰富而充实。在我看来，这就是不虚此生。

是的，我喜欢出发，愿你也喜欢。

PDF 文件使用 "pdfFactory Pro" 试用版本创建 www.fineprint.cn