



广厦控股集团有限公司主办  
www.guangsha.com

2022年4月  
**16**  
总第695期

# 广厦报

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

## 砥砺前行 担当奋进

### 奋力开创企业发展新局面

# 一季度广厦建筑业新承接业务量同比增长 54.83%

**本报讯** 近日，一季度广厦建筑业经营数据出炉，产值和新承接业务量等主要经济指标均实现增长，其中产值同比增长24.34%，新承接业务量同比增长54.83%。

前3个月，广厦各建筑企业努力克服经济下行压力和日趋激烈的行业竞争压力及新冠疫情影响，迎难而上，砥砺前行，加快推进项目建设，全力抓好市场拓展工作，企业发展亮点频现。

一季度，陕西路桥抢抓发展机遇，精准施策盘活经营龙头，仅在3月份就中标逾31.54亿元项目，其中沪昆高速梨园(赣浙界)至东乡段改扩建工程主体土建工程中标价约10.98亿元，G5京昆高速广元至绵阳段扩容工程施工总承包C1合同

段L4标段中标价10.94亿元，国道211安康关庙至黄洋河(环城干道东段)改建工程一标段中标价约7.62亿元。1—3月，陕西路桥产值同比增长366.9%，新承接业务量同比增长2535.11%，企业展现良好发展势头。

杭州建工本级今年一季度产值同比增长10.09%，该公司所属杭安公司一季度新承接业务量同比增长24.62%，广通劳务公司一季度新承接业务量同比增长90.8%，企业整体保持稳健发展态势。今年2月，杭州建工集团还被评浙江省先进建筑企业。

东阳三建努力克服各种不利因素影响，千方百计承接业务，并全力推进阿尔及

利亚等国的海外项目建设。不久前，东阳三建被评为浙江省先进建筑企业和东阳市建筑业骨干企业、境外施工示范企业。

清欠清收工作依然是集团今年的重点工作，各建筑企业高度重视，提前谋划。3月21日，广厦建设召开专题会议，明确2022年清欠清收考核办法，要求责任到人，严格考核，确保清欠清收工作取得实效。此外，广厦建设近日还被东阳市政府授予东阳市建筑业骨干企业荣誉称号。

今年3月，上海市新冠肺炎疫情暴发。面对严峻的疫情防控形势，上海明凯市政主动作为，不仅捐赠物资助力抗疫，公司青年党员还冲锋在前，积极投身到疫情防

控志愿服务工作中，用实际行动彰显责任担当。一季度，上海明凯市政在江苏、浙江、山东、云南等地的项目也在加紧建设。

前3个月，广厦水电产值同比增长155.7%，企业展现出新的发展活力；广厦东阳古建园林公司积极推进古建和绿化项目建设。

虽然一季度各建筑企业生产经营等工作呈现不少亮点，但部分企业产值和新承接业务量出现下降，控股集团企业管理部要求有关单位在确保安全和质量的前提下，全力推进在建工程建设，并进一步做好市场开发工作，增强发展后劲，推动企业实现稳健和可持续发展。

(本报记者 赵艳)

## 黄泽山基地累计收发油逾900万吨

**据舟山电视台报道** 目前，广厦(舟山)能源集团黄泽山石油中转储运基地一期项目平稳运行，平均每月有超过20艘次的外轮前来靠泊，带来世界各地的油品资源。自2020年2月5日投运到今年3月底，基地已累计靠泊邮轮452船次，累计收发油逾900万吨。

此外，项目二期也正加紧建设，目前储罐已基本成型，预计今年年底全部完成。项目建成之后，基地库容将达255万立方米，将进一步增强黄泽山的油品储运能力，推进浙江自贸试验区建设步伐。

(本报记者 班艳民)



## 时隔四年重返四强 半决赛两胜上海拿到赛点 广厦男篮季后赛状态稳定表现亮眼



**本报讯** 4月15日晚，浙江广厦队以110比98再次战胜上海队，在五场三胜制的半决赛系列赛中总比分2比0领先，距挺进总决赛仅一步之遥。

几天前，CBA季后赛1/4决赛对决，广厦队以2比0的总比分淘汰吉林队，球队时隔4年重返四强，这也是广厦队主教练王博首次带队打进四强。

广厦队半决赛的对手为上海队。上海队主教练李春江曾在广厦执教近8年，上海队

员刘铮和富兰克林的CBA职业生涯也都从广厦队起步，因此两队之间的比赛备受关注。

半决赛首场比赛打得较为激烈，比赛开赛后，广厦队虽然在很长一段时间内保持着领先，但优势并不大。第三节广厦队一度将优势扩大到13分，但上海队在小将李添荣的带领下，在3分多钟的时间里打出一波14比0的小高潮，并在第四节一开始一举反超比分。

此后两队再度陷入僵持，广厦队抓住上海队犯规过多的弱点，频频制造犯规走上罚球线，在奥卡福打成“2+1”和孙铭徽命中三分球之后，广厦队再次将优势扩大到10分。本场比赛，广厦队孙铭徽、胡金秋、奥卡福都拿到了20分以上的得分，其中孙铭徽贡献27分和11次助攻。

与上海队的第二回合比赛，替补上场的李添荣成为上海队奇兵，半场8中6外加两记罚球高效拿到14分。不过，广厦队仍然在“双子星”胡金秋和孙铭徽的带领下，在半场比赛结束时以54比52领先。

易边之后，上海队在第三节比赛后半段进攻突然哑火，广厦队则趁机将比分拉开。在赵岩昊罚球命中后，广厦队82比73领先进入末节。冯欣末节开局阶段连续两次突破上篮得手，广厦队的领先也来到两位数。此后，广厦队牢牢控制着场上局面，最终获胜。

4月16日，广厦篮球俱乐部发布伤情报告。在本场比赛最后一节还剩3分40秒时，胡金秋在拼抢篮板时被上海队球员富兰克林向后倾倒侧撞至左侧肋骨，赛后胡金秋左肋骨肿胀、呕吐不止。经医生诊断，胡金秋为脾脏破裂、脾脏出血，需立即手术，并在三个月内避免剧烈运动。

**另讯** 4月2日，中国篮协发布《关于组织三人篮球国家队运动员大集训的通知》。《通知》指出，为备战2022年杭州亚运会、三人篮球亚洲杯、世界杯、U23世界杯等国际赛事，中国篮协定于2022年4月8日至5月17日在四川组织三人篮球国家男女队开展大集训，广厦男篮球员朱俊龙入选国家队U23队集训名单。(本报记者 班艳民)

易边之后，上海队在第三节比赛后半段进攻突然哑火，广厦队则趁机将比分拉开。在赵岩昊罚球命中后，广厦队82比73领先进入末节。冯欣末节开局阶段连续两次突破上篮得手，广厦队的领先也来到两位数。此后，广厦队牢牢控制着场上局面，最终获胜。

4月16日，广厦篮球俱乐部发布伤情报告。在本场比赛最后一节还剩3分40秒时，胡金秋在拼抢篮板时被上海队球员富兰克林向后倾倒侧撞至左侧肋骨，赛后胡金秋左肋骨肿胀、呕吐不止。经医生诊断，胡金秋为脾脏破裂、脾脏出血，需立即手术，并在三个月内避免剧烈运动。

**另讯** 4月2日，中国篮协发布《关于组织三人篮球国家队运动员大集训的通知》。《通知》指出，为备战2022年杭州亚运会、三人篮球亚洲杯、世界杯、U23世界杯等国际赛事，中国篮协定于2022年4月8日至5月17日在四川组织三人篮球国家男女队开展大集训，广厦男篮球员朱俊龙入选国家队U23队集训名单。(本报记者 班艳民)

## 咸阳市委书记夏晓中 调研马坊沟大桥项目

**本报讯** 4月4日，咸阳市委书记夏晓中到陕西路桥马坊沟大桥项目考察调研。

在项目施工现场，该项目相关负责人介绍了项目进度、安全管理、质量控制和常态化疫情防控情况和后续施工计划及总体建设目标。夏晓中对马坊沟大桥项目工程进展及管理成效给予充分肯定，并要求参建单位密切配合，精心组织，把马坊沟大桥建成助力乡村振兴的品质路、生态路、富民路。

该项目负责人表示，陕西路桥全体参建人员将充分发挥“铁军”精神，优质高效安全完成工程建设任务，为陕西交通建设贡献路桥力量。

调研期间，陕西路桥相关负责人就项目施工组织、生产计划、资源保障等工作与相关部门负责人进行了深入沟通交流。(杨永春)

## 控股集团党委开展 疫情防控专题培训

**本报讯** 4月1日，广厦控股集团党委组织各直属党组织开展疫情防控专题在线培训，进一步提升基层党组织应急处置能力，增强一线党员志愿者疫情防控能力和服务水平。

党员们通过“之江先锋”平台集体学习了新冠肺炎疫情防控相关知识。培训期间，浙江省疾病预防控制中心有关专家讲授了卫生防疫操作要点，有关街道、社区党员干部代表结合实战案例分享了基层党组织开展疫情防控的经验做法。

党员们表示，此次培训内容具有很强的实用性和针对性，帮助大家了解了防疫实际操作要点及应急处置措施，接下来要把培训学到的内容更好地运用于日常防控工作中去，切实筑牢疫情防控防线。党员许明松表示，在疫情依然复杂严峻的当下，党员们在做好疫情防控各项工作的同时，要带领广大党员积极参与到“人人都是防控责任人”的行动中去，为做好疫情防控贡献一份力量。(赵艳 王维)

## 陕西路桥董事长周恩德 当选西安市雁塔区政协常委

**本报讯** 近日，政协西安市雁塔区第十二届委员会第一次会议召开。会上，陕西路桥董事长周恩德当选西安市雁塔区政协常委。

会议期间，周恩德在广泛深入调研的基础上，提交了《关于加强联合协作助推区域经济快速发展的建议》《关于把小寨商圈打造为特色夜经济示范商圈的建议》两份提案。

提案围绕《西安市雁塔区国民经济和社会发展“十四五”规划及二〇三五年远景目标纲要》“一区五城一根本”发展总战略中扩大有效投资、构建现代化基础设施体系、做优做强商圈经济、打造特色鲜明的商贸集聚区和特色商业街等工作重点，结合陕西路桥集团等驻区工程建设类企业新一轮经营发展趋势，提出了针对性较强的区域发展建议。

提案建议，加强区属基础设施投资公司、城建投资公司、未来城市更新公司等国有企业与辖区内企业在城市更新、交通升级等方面开展投资、建设、运营合作，增进政企、企企交流和互联互通，形成信息互通、资源共享、优势互补的交流合作平台，促进区内企业全面融入雁塔区“十四五”高质量发展新格局，助力区域交通、市政、城市品质提升，为区域经济增长和带动就业增添新动能。(周佳琛)

## 广厦开展 抖音短视频制作比赛

**本报讯** 为引导广大青年积极投身企业建设，争做广厦改革发展生力军，继承和发扬五四精神，4月8日—17日，广厦控股集团开展抖音短视频制作比赛。

活动开展以来，各下属企业员工积极响应，踊跃参与。大家围绕活动主题，结合自身实际，创作了关于企业生产、疫情防控、员工生活、幸福家园、才艺展示等内容的生动作品。一个个主题鲜明的作品，充分展现了新时代广厦人良好的精神风貌与青春力量。

接下来，相关作品将在集团官方抖音号集中发布，根据点击量和浏览量评选出优秀作品并进行相应奖励。(金蜜)

# 陕西路桥科研团队入选陕西省“科学家+工程师”队伍名单

本报讯 近日，从陕西省科学技术厅获悉，由陕西路桥牵头、长安大学参与申报的“交通基础设施融合与智能建造”“科学家+工程师”队伍建设项目成功入选2022年度陕西省秦创原“科学家+工程师”队伍名单。

此次申报的建设项目是由陕西路桥技术中心主任杨武策担任首席工程师，长安大学博士后程高教授担任首席科学家，20多名经验

丰富的技术人员组成的科研团队共同参与。该项目拟开展面向工业4.0的路桥隧智能建造系统，围绕路桥隧基础设施施工过程质量、安全、环保等方面需求，综合利用高精卫星定位、智能传感、人工智能、机器视觉等技术，开展道路基础设施数字化建造装备研发，以促进数字化道路基础设施施工新技术、新工艺的发展，全面实现智慧道路建设。

成功入选秦创原“科学家+工程师”队伍是对公司科技创新工作的肯定。项目纳入陕西省科技计划系列后，对加快企业融入陕西省秦创原平台，推动产业链、创新链深度融合，促进企业科技转化，拓展企业创新渠道，提升产业创新和企业发展能力具有重要的促进作用。

据悉，秦创原“科学家+工程师”队伍是陕

西省科学技术厅为加快创新驱动平台建设，以高校和科研院所专家人才(科学家)为核心，以企业工程技术人员(工程师)协作为基础，以企业创新平台为依托，以攻克产业重大技术难题，促进科技成果转化，形成科学家与工程师相对固定合作模式和工作机制的科研创新团队。

(杨武策)

本报讯 3月29日，浙江省总工会公布2021年“浙江金蓝领”名单。杭州建工建筑信息模型技术员冯芬芬、防水工邹新华，杭安公司机电专业陈坤鹏、赵鼎榜上有名。

“金蓝领”是具有高超技艺和精湛技能，能够进行创造性劳动，并对社会作出贡献的人，主要包括技能劳动者中取得高级技工、技师和高级技师职业资格的人员。该荣誉是对获奖职工长期坚持学习专业技术、努力提升技能水平的肯定。杭州建工将继续大力弘扬工匠精神，以榜样筑起公司上下凝心聚力促发展的强大力量，以勤学长知识、以苦练精技术、以创新求突破，为公司创新发展注入源源不竭的生机和活力。

(沈 岑 韩伟卿)

## 杭州建工及杭安公司 四人获评浙江金蓝领

## 春满大地建设忙

### 汉江大桥主塔首根桩基顺利开钻

本报讯 4月1日，陕西路桥国道211安康关庙至黄洋河(环城干道东段)改建工程新关庙汉江大桥主塔首根桩基顺利开钻。安康市委常委、副市长刘建平出席开钻仪式。

本次施工的首根桩基为项目控制性工程新关庙汉江大桥主塔13#-4桩基，桩长23米，桩径2米，采用旋挖钻孔施工工艺。项目部多次召开会议，坚持以高标准、严要求为出发点，对质量安全施工有针对性

地进行技术交底，优化资源配置，积极应对各种困难及不利因素，顺利完成主塔首根桩基开钻任务。

下一步，项目部全体人员将继续保持高昂的工作热情，克服各种困难，创造施工

作业条件，细化关键节点人员、机械设备及材料安排，加强施工过程中质量、安全及环保管控，积极推进项目建设，确保优质高效完成工程建设任务。

(邓 凡)

### 达摩院南湖园区项目加快建设

本报讯 近日，杭安公司抢抓施工“黄金期”，开启项目建设“加速度”。公司承接的年产2000万套微型计算机数字式处理部件(阿里巴巴达摩院南湖园区)1#-5#楼生活水电及暖通工程，目前预埋已基本完成，防排烟系统、新风系统以及雨水系统等

安装工作正在如火如荼开展。该项目位于杭州市余杭区，总建筑面积约48.31万平方米。项目为多层建筑，分为生态园区、自用园区、达摩院及地下室等建筑群，包含办公、访客接待和展示空间、园区生活配套、实验室等功能，集“办公+实

验研发”于一体。为保证工程进度及质量，每日施工结束后，项目部都会进行技术复盘，对照施工进度，复核施工图纸。目前疫情形势复杂多变，项目部严格管控安全生产的同时，扎实做好施工现场常态化疫情防控工

作，切实保障施工现场各类人员身体健康和生命安全。距离项目竣工还剩下7个月，面对最后的攻坚任务，项目部将全力以赴投入到工程建设中，为杭州亚运会增光添彩。

(邵叔波)

### 超高层“万象城”顺利推进

本报讯 4月8日，杭州城北标志性建筑“万象城”项目正在加紧建设。杭·建工建材砼分(建工砼)公司作为预拌砼供应方，当天高质量完成主楼楼高185米44层结构施工段目标。

该项目主楼58层，标高285米。其主楼墙柱梁混凝土强度等级均为C60，每层需混凝土近千立方米。超高层、高强度、大方量预拌砼生产供应，技术要求高、难度大。公司通过优选原材料，优选配合比，优化设计和工艺等措施，使制配的预拌砼具有良好的和易性，确保符合超高层泵送施工要求。项目部良好的服务意识和出色的组织协调力赢得了各方充分认可。

(文/汪远船 摄/王 磊)



### 广厦建设杭州建工 双双捧得“西湖杯”

本报讯 近日，杭州市城乡建设委员会公布2021年杭州市建设工程西湖杯奖(优质工程)获奖名单。广厦建设集团有限公司承建的余杭智能电网产业基地项目B区块(国网浙江省电力公司电力器材试验研究用房)工程、杭州建工集团承建的杭政储出[2017]97号商业商务用房工程榜上有名。

第一个项目位于杭州未来科技城，总建筑面积2.3万平方米。工程于2017年1月开工，2020年3月竣工。广厦建设集团在施工过程中推广应用了国家住建部“十项新技术”中的8大项17小项，应用水平达到省内领先水平。项目部还成立QC小组，开展了质量攻关活动，极大地提高了工程剪力墙施工质量。

第二个项目位于杭州市西湖区，总建筑面积约9.39万平方米，造价约2.3亿元。项目共4幢单体，结构类型为框架剪力墙结构，预制装配式混凝土结构，预制率为20.5%。项目部采用日式管理体系，加强安全质量管理，确保工程质量。

(顾晓雯 刘 愈)

### 东阳三建云海公司 一工程获海口市“椰城杯”

本报讯 近日，海口市建筑业协会发布2022年度优质样板工程椰城杯奖工程项目名单。东阳三建云海公司承建的雅居乐健康教育新城项目A1401地块6#、7#楼工程榜上有名。

该工程建筑面积约11.89万平方米，地下1层，地上22-26层，框架剪力墙结构。工程2018年8月开工，2020年10月竣工。开工伊始，项目团队就制定了完善的项目施工管理方案，并在施工过程中严格按照相关规范标准施工，强化管理，各分部分项工程符合国家规范标准要求，观感质量好，积极推广应用建筑业新技术并取得了良好的经济效益和社会效益，得到参建单位及业主的一致好评。该工程还荣获海南省安全文明标准化工地、海南省优质结构工程等荣誉称号。

(滕海剑)

### 东阳三建一项目入围 东阳市“十优”工地

本报讯 近日，东阳市住建局联合市创建办，邀请市“两代表一委员”组成“十优十差”工地考评组，对前期排摸的48个样板工地和40个脏乱工地安全文明施工水平进行全方位考评。经考核评选，东阳三建承建的东阳市红十字会医院项目入围东阳市“十优”工地。

东阳市红十字会医院项目是浙江省重点工程，也是当地重要民生工程。项目规划总占地面积117亩，建筑面积15万平方米，工程总投资6.5亿元。东阳三建承建该项目二期工程，建筑面积88680平方米，中标价约2.9亿元，工期980天。

(本报记者 班艳民)

### 杭安公司中标两项重点工程

本报讯 近日，杭安公司连中两标，分别是浙江嘉兴市嘉善县云帆大厦机电工程项目和华润置地华东大区杭州公司浙中区域消防系统工程二标段项目。

第一个项目位于嘉善县大云镇洋桥村，中标价4048.5万元。项目建筑面积约10万平方米，地上22层，地下2层。本次承建范围包括机电安装及消防工程，建成后作为嘉善县第二行政办公大楼，是嘉善县重点建设工程。

第二个项目位于浙江省浙中区域，承包内容为消防系统安装。该项目成功签约开启了公司与华润置地的第一次合作。

(杨 昱)

### 杭构集团及建工建材公司 入选杭州地铁优秀供应商

本报讯 近日，2021年度杭州地铁商品混凝土、盾构管片优秀供应商名单出炉，杭构集团商品砼公司、杭·建工建材公司榜上有名。

2021年是杭州商品砼、管片生产高峰年。在保供亚运配套杭州地铁项目工程建设上，杭构集团各单位始终坚持高标准、严要求，做好项目生产供应和技术服务，积极配合项目部要求，尤其是在机场快速线盾构管片其他单位不能及时供应的情况下，顾大局、担重担，灵活调整生产节奏，上下齐心协力加班加点完成项目保供工作，确保了隧道顺利掘进。

(缪细荣)

### 东阳三建举办 危大工程专题培训

本报讯 近日，东阳三建组织举办了《危险性较大的分部分项工程专项施工方案编制指南》(以下简称《指南》)解析培训。培训以直播形式举行，特邀嘉宾公司有关专家讲师进行专题讲解。

《指南》由住建部办公厅于2021年12月8日印发，是对住建部有关专项施工方案内容的进一步细化和完善，对现场管理人员方案编制更具现实指导意义。培训期间，授课老师从《指南》出台的背景、意义与内容亮点，以及基坑工程、模板工程、脚手架工程和起重吊装工程方案编写重点要求等方面进行了详细解析。整个解析过程图文并茂、通俗易懂，让参加培训人员极大地加深了对《指南》内容的理解和掌握。

公司要求各区域(分)公司、项目部参加培训人员，进一步学习和掌握《指南》内容，提高危大工程专项施工方案编写能力，严控施工质量，并要求涉及超危工程的所有在建项目必须运用信息化系统超危工程管理模块进行管理，防范施工风险。

(全鑫泉)

### 上海灯具城携手商户 捐赠物资助力抗疫

本报讯 3月28日，上海灯具城携手欧普照明上海运营中心向上海市应急管理局捐赠了一批价值20000余元的应急台灯，用于上海市进一步加强疫情防控工作。

为切实做好防疫物资保障，上海生产性服务业促进会向全体会员单位列出了一份物资需求清单，包括N95口罩、防护服、帐篷、消毒液等，上海灯具城在看到清单里的灯具需求后，立即与促进会联系捐赠，为疫情防控物资保障出一份力。在向欧普照明采购灯具并表明用途时，欧普照明上海运营中心表示，愿意共同为疫情防控奉献一份爱心，助力打赢疫情防控阻击战。

(朱文倩)

### 陕西兴通监理公司“数智防疫”赋能安全生产

本报讯 为应对当前疫情防控复杂形势，严格落实好上级单位疫情防控工作要求，陕西兴通监理咨询有限公司湖南沪慈高速公路J3总监办紧急上线“疫情防控信息监测管理平台”。

该平台以数字化信息管理方式直接连接湖南省卫健委平台，运用大数据自动排查、分析，实时监测人员健康码、疫苗接种、核酸检测情况，有效避免传统防疫的复杂繁琐、溯源困

难、信息失真等情况。据悉，进场人员通过扫码，平台就能自动查验相关人员信息和健康状况，及时预警“红黄码”，阻止异常人员进入，有效阻断疫情输入。

(张文慧)

### 四川盈德致信感谢杭安公司

本报讯 近日，盈德气公司领导向杭安公司发来致谢函，对杭安公司四川盈德万华项目现场施工进度、安全文明施工、现场施工质量等给予肯定。

杭安公司承接的四川盈德万华气分

项目安装工程现已全面进入施工高峰期。在这个关键时期，面对工期紧张、施工难度大、疫情反复等诸多不利因素，项目部统一思想、科学组织、精心部署，严格按照施工技术步骤与措施施工，层层落实安全责任，环环紧扣质量目标，加大

人员投入，全力以赴做好各项工作。当前正值疫情防控关键期，项目部积极应对疫情给工程施工带来的不利影响，优化施工组织方案，合理安排施工计划，加快推进施工进度，确保工程安全优质高效履约。

(徐如旭)

### 东阳三建通过管理体系再认证审核

本报讯 3月26日至3月31日，浙江公信认证公司审核组对东阳三建质量管理体系、环境管理体系、职业健康安全管理体系的适宜性、充分性和有效性进行了全面审核并给予肯定，最终公司顺利通过审核组再认证审核。

审核期间，审核组通过面谈、施工现场检查、查阅文件、问询等方式对公司体系运行情况进行了检查，并指出了管理体系运行过程中存在的问题和不足。公司将以本次审核为契机，补短板、强管理，抓好管理提升，按照管理

体系标准持续完善和改进，进一步提升质量和管理水平，为企业降本增效发挥积极作用，推动公司管理水平再上新台阶。

(全鑫泉)

# 应对三重压力,中央推出的政策意图很清晰

清华大学创新创业与战略系教授、文化经济研究院院长 魏杰

中央经济工作会议提出面临三重压力,需求收缩、供给冲击、预期转弱。我想对三重压力谈一点我的认识和看法。

首先,关于需求收缩,总体来讲,不是全面收缩而是结构性的,到底什么导致了需求收缩,排在前三位的有三个因素:

一是新冠肺炎疫情导致了第三产业需求收缩。二是房地产,实际上房地产和需求有非常紧密深入的联系。三是基础设施建设,土地财政受到影响导致这方面需求收缩。

三个中我只重点谈一个,关于房地产的需求收缩问题以及未来怎么样解决。

短期来看房地产可能是影响需求的一个重要因素,房地产是一个非常特殊的产业,原因就是它的产品——房子有两重属性,一个是消费属性,用来住的,一个是投资属性,确实能够增值保值,房子两重属性导致这个产业政策跟一般产业不同。

原则上讲,两个属性以消费属性为基础,消费属性基础上才有所谓的资本属性,两种属性当中不能让资本属性过度扩张,尤其不能让资本属性脱离消费属性,一旦资本属性脱离消费属性必然形成泡沫,甚至导致整个经营风险的压力。

所以近年来,中央对于抑制这种过度的资本属性做了大致调整,推出了四条对策:

一是要求所有房地产商的杠杆率必须保证在要求的水平上,而且这个杠杆率划了三道红线,要求必须降到三道红线以下。

二是金融机构给个人购房放贷以及房地产贷款要守住一个上限,不能超过所规定的上限。

三是提出来房地产税将要开始试点推行,全国人大关于这个问题的两个文件已经讨论要出台了,这是一个信号,房地产不要只思考资本属性。

四是房地产商的资金全面严控,防止引发太多的烂尾,影响消费者的权益。

四条对策核心内容是抑制房地产的资本属

性,四个对策没有错,但是做的过程中有些地方过度,损害了房地产消费属性。因此今年的经济工作会议,中央明确提出来,我们在“房住不炒”的前提下,还要注意房地产消费属性的问题,因为它影响了整个需求,所以给房地产提了三句话。

第一,加大保障住房和租赁住房的建设,这是消费属性,这个既能够解决新城市人和年轻人住房问题,又能够推动建筑业以及相关产业的发展,这是有意义的。

第二,提出商品房市场满足消费者的合理需求,满足购房者合理需求。什么叫合理需求?两个是合理需求,一是刚需,一是改善性需求,应该算是合理性需求,这个边界跟内涵还是需要讨论的,我们在三业开会,三业这个地方确实非常适合养老,一个人有钱可以在三亚买房子养老是不是合理性需求?如果是合理性需求,海南的限购政策是不是做调整?合理性需求还要讨论内涵边界在哪里,这样对于整个带动需求是有意义的。

第三,房地产要健康发展良性循环,就是从消费的属性来讲,我们强调它的健康跟良性循环。

我认为有四件事情要做。

第一件事是高杠杆高周转的发展模式将成为过去,未来将解决这个问题。

第二件事是所有的房地产商必须尊重房地产经济规律,就是消费属性和资本属性中,以消费属性为基础,不要在消费属性的地方盖房子,会出现泡沫和浪费。

第三件事是对于已经出现了风险的房地产商,要加快解决风险问题,坚持的原则就是市场化原则和法治化原则。

第四件事是一城一策,以房地产和一个城市的价值跟人口状况关系,中国的城市化已经出现很大差别,房地产管控政策如果统一来施行,一定损害消费型的需求,应该一城一策。

所以,我想如果这四件事情能够做好,房地产是

不是大致上可以实现所谓的良性循环和健康发展。

所以,目前中央强调的房地产三句话,是从需求消费型房地产来讨论问题,讨论消费属性而不是强调资本属性。最近有人讲房地产风声变了,实际上大家理解错了,没有变,去年没有变,今年也没有变,去年抑制房地产过度的资本属性,现在三条主要推动房地产消费属性,房地产的办法就是抑制过热的资本属性,推动有效的消费属性,这个没有什么变化。如果我们短期内可以把房地产问题处理好,需求收缩的情况大大改观,这是第一个消费需求收缩。

其次,关于供给冲击,主要原因有三个:一是近几年来逆全球化、反全球化的声浪越来越高,中国进入世贸20年融入世界工业产业链中,结果出现了逆全球化,逆全球化状况对于中国供给冲击很强。

二是美国推动制造业回流,对于我们的供给体系带来冲击。

三是我国在世界产业供应链中处于中下游,国际情况变动直接冲击中国的供给体系。

最近,我们调研组深深感觉到中国供给冲击压力较大,原因是经济存在短板,一个短板是高端发动机,二是材料,我们基本上50%的材料靠进口,大到飞机轮胎轴承,小到热水器的传感器。

三是数控机床,现在很多零部件是靠进口。四是生物医药。

所以从中长期来看,要解决供给冲击的原因,就是要推动科技创新。

因为这些短板都是没有技术的,只有推进科技创新才行,所以下一步要做的一个重大事情,就是一定要向前推动科技创新。

2022年我认为可以牺牲一点增长的速度保证科技创新不能停下来,要加快科技创新。两件事情必须做,第一,要提高技术创新的物质性基础,就是实验性经济,没有庞大的实验性经济,没法搞科技创新。第二,调动人的积极性,人的积极性必须

调动起来,现在对于知识产权和物质产权方式不一样,物质产权有个人的,知识产权都是国家的,参与创作的人不能享受这个经济收益。调动人的积极性,需要真正修改知识产权不合理的部分。

最后,第三个压力就是预期转弱。

预期转弱就是信心不足,主要是企业家的预期转弱。这可能与结构政策调整有关,三次分配理论是现代经济的重要理论,没有“打富济贫”的意思。初次分配谁的效率高谁就收入高,效率原则贯彻整个市场化过程,企业竞争利润就高,个人贡献大收入就高,效率原则实际上不是简单的分配原则,也是创造蛋糕的原则,所以第一次分配强调效率原则,整个市场化的竞争过程表现为第一次分配。

第二次分配就是所谓的再分配,再分配是强调公平原则,就是把太高的收入压一下,太低的收入提一下,靠两个制度,一个税收制度,一个社会保障制度。税收制度把太高的压一下,社会保障制度把太低的提一下,实现整个社会的平衡,这个主要调节收入差距。

第三次分配就是再分配调整之后还非常有钱的人,像有人上市之后股权变现几十个亿成百上千亿,这种人进入所谓的第三次分配,第三次分配是依据道德原则,没有强制性,而且背后是以捐赠为实现形式,这个捐赠不是用来扶贫的,而是进入国家科技创新基金的。通过科技创新带动整个民族的福祉,所以第三次分配的核心是道德原则,没有强制性,以捐赠为方式,这个钱不是解决收入差距而是科技创新的。

三次分配是三种原则的统一,效率原则、公平原则、道德原则。三个原则没有“打富济贫”的意思,也没有搞平均主义的意思,是现代社会发展的必然过程。

我想有人可能理解上有一点问题,这种三次分配实际上既是强调高效的创造蛋糕,也强调更

好的分配蛋糕,这是现代经济学的重要理论。而且这种理论导致的结果是所有社会阶层利益收入都会适度增加,叫共同富裕,共同富裕不是大家财富都一样,而是强调所有社会阶层的收入都能够随着国家发展相应增加。

另外一个提法是防止资本无序扩张,实际上防止资本无序扩张没有打击资本的意思,这个理论背后两条原则。第一承认资本的逐利性,如果不承认资本的逐利性,公益基金不是资本了,强调必须承认资本的逐利性这是前提。

资本逐利过程中有可能跟宏观政策发生某种偏差,这就叫资本无序扩张,如果资本跟宏观政策的发展方向完全一致的话,那就叫有序运行。所以,判断资本无序扩张和有序运行的重要指标是宏观经济政策,所以经济学有一门课专门就是要提升企业家判断和分析宏观经济的能力,因为这种能力增强才能分析判断走势,才会在逐利过程中不出现偏差跟对抗。

这里包括五个内容,第一,货币政策与金融政策;第二,财政政策与收入分配政策;第三,产业政策与科技创新政策;第四,国际收支政策与开放政策;第五,社会政策与稳定政策,这些政策构成了宏观政策的基本内容。所以,要专门帮助企业家提升分析判断宏观政策,而且防止资本无序扩张的提法也不是为了打击资本,还是要引导资本,未来应该更好地引导资本,不要出现无序扩张之后才矫正,而是提前给一个信号,释放这个信号保证资本可以实现发展。

政策一定要解决好目标跟现实之间的关系,未来目标和现在做法之间的磨合是一个大问题,要清楚这个问题,企业家预期才能更好。解决预期转弱关键在于很多政策要清晰解释,千万不能有所含糊的地方,尤其企业家的预期,这是重点,是企业家的预期应该不断地得以提升。

(来源:《决策》)

## 推进建筑业全产业链绿色低碳发展

冯路佳

建筑业是国民经济的支柱产业,但同时也存在资源消耗大、污染排放高、建造方式粗放等问题。数据显示,我国建筑全过程碳排放总量约为50亿吨二氧化碳,占全国碳排放的比重为50.6%。

近日,住房和城乡建设部发布《“十四五”建筑节能与绿色建筑发展规划》,部署提升绿色建筑发展质量,提高新建建筑节能水平,加强既有建筑节能绿色改造,推广新型绿色建造方式等九大任务,为建筑领域节能降碳以及实现碳达峰、碳中和目标提供了指引。

“改革开放之初,我国的建筑能耗占全国终端能耗的比例是10%,现在已经跃升到23.1%,建筑的能耗还会持续增长。”中国建筑节能协会副会长倪江波表示,随着城镇化发展和人民生活水平提高,未来我国建筑存量还会大幅增加,建筑能耗和碳排放量仍将有较大幅度增加,未来建筑领域还将释放巨大的节能降碳潜力。

### 从用户端发力 系统性推动绿色低碳发展

对于绿色建筑的低碳效应,倪江波用“星星之火,可以燎原”来形容。在他看来,作为全面展现绿色性能的终端建筑产品,绿色建筑就是建筑的绿色低碳转型的发展方向和实施载体,应当积极开展超低能耗、近零能耗、低碳、零碳等建筑节能减碳水平的绿色建筑试点示范,引领规模化推广。用绿色建筑统筹绿色建材生产与应用以及建筑建造、使用、维修、改造、拆除的全生命周期,全产业链全过程的节能减碳,促进全产业链的发展和改善。

“坚持系统思维,从用户端发力,建筑业可以为碳达峰碳中和作出贡献。”倪江波表示,比如建材,一是大力推进少用建材,实施绿色建筑创建行动,大力推广绿色建筑,转变大量建设、大量消耗、大量排放的传统粗放方式,严格管控建筑拆除,倡导绿色化改造,减少新建建筑量;二是推广使用绿色建

材;三是将建筑垃圾变废为宝,加快推动建材循环利用。

倪江波表示,应发挥建筑星罗棋布分散优势,大力发展光伏、光热、地热、空气热能、水源热能等分布式可再生能源利用,发展分布式建筑区域可再生能源应用。我国建筑屋顶资源丰富,分布广泛,开发建设屋顶乃至建筑墙面等分布式光伏潜力巨大。

### 以科技创新为抓手 推动绿色低碳发展走深走实

“这是一座会‘呼吸’的大楼。”深圳市建筑科学研究院股份有限公司董事长叶青自豪地表示。作为三星绿色建筑,建科大楼将共享共生理念贯穿从设计到运营的全过程,应用了约40项绿色技术措施,包括被动式节能设计、自然采光通风、人工湿地、立体绿化、风光互补节能、光电幕墙、温湿度独立控制空调等,以最低的资源消耗营造了安全、健康、高效的人居环境,修复生态环境,从而实现花草虫鸟与人的和谐共生。

与深圳地区同类型的办公大楼相比,建科大楼每年可减少运行费用约150万元,其中相对常规建筑节约电费145万元、节约水费5.4万元、节约标准煤610吨,每年可减排二氧化碳1600吨。

像建科大楼这样的绿色建筑并非个例。近年来,我国绿色建筑实现了跨越式发展,城镇绿色建筑占新建建筑的比重从2012年的2%大幅提升至2020年的77%。建筑节能占比65%的节能目标已基本普及,部分省市已经定下了建筑节能75%的目标,从而对建筑材料、部品、施工工艺工法等提出了更高的要求。

中国建筑节能协会秘书长吴景山坦言,随着传统的建筑能源供应结构与应用方式发生革命性转变,建筑领域全行业企业需要共同推动技术创新,引导整个建筑绿色低碳产业链的转型升级。“比如建筑节能改造的外墙保温材料厚度已经达到15厘

米至18厘米。如果进一步提升节能标准,墙体穿的‘棉袄’可能要更厚。这样一来,保温层脱落、易燃的风险也将加大。未来,还要积极研发同保温效果但更轻薄、防火性能更良好、使用寿命更长的外保温材料。”吴景山表示,除了保温材料,高效节能门窗、高性能混凝土、高强度等建材以及装配式建筑连接处防水等,都需要依赖更强大的技术支撑,从而提高建筑的能效。

### 建立长效机制 突破绿色低碳发展瓶颈

在吴景山看来,要进一步推进建筑节能降碳,首先,要加强节能降碳技术的研发与应用,构建全过程绿色低碳建造技术体系;其次,要统筹推进新型建造产业供应链协同发展;再其次,要推动智能建造产品和技术应用,提升工程建造智能化水平;最后,要利用创新技术手段,将地热、太阳能等转换为可以储存利用的能量,使建筑产生的能量超过其自身运行所需要的能量,打造产能建筑。

“技术创新要深入到绿色建筑产业的‘毛细血管’,不仅仅是‘高大上’的研发迭代升级。”倪江波认为,要重视基础工作,加大基础应用技术、材料技术等研发投入,提升基础工作的品质。此外,绿色建筑领域一线人才仍然较为匮乏,比如发展装配式建筑,对掌握建筑信息模型、吊装、焊接等技术的高技能人才需求快速增加,要加紧建立绿色建筑人才培养和发展长效机制。

目前,我国31个省市区已出台了“双碳”的相关规划或行动方案,绿色建筑的发展正当其时。但与此同时,推进绿色建筑还依旧面临一些瓶颈:社会对建筑节能重视程度仍然不高;城乡建设领域“大量建设、大量消耗、大量排放”的粗放式建设方式有待转型;建筑节能与绿色建筑在城镇与农村之间、东部沿海地区与中西部地区之间发展不平衡等。

(来源:《中国建设报》)



绿色发展新理念

绿色建筑

## 挑战之下,房地产市场发展前景如何?

新华社记者 王优玲

在当前国内经济发展面临不少挑战的背景下,房地产市场发展前景如何?各地应如何因城施策,促进房地产市场平稳健康发展和房地产业良性循环?针对市场关切,新华社记者采访了业内专家。

受访专家一致认为,“房子是用来住的,不是用来炒的”定位已经成为社会共识,房地产业正处在探索发展新模式的关键阶段。过去形成的“高负债、高杠杆、高周转”的房地产开发经营底层逻辑已经改变,房地产业作为高质量引领的基础民生行业地位正在确立巩固。

“当下及未来,各地因城施策不应脱离这个定位和方向,不能病急乱投医。”中国房地产业协会会长冯俊说,城市出台房地产政策前,要充分做好研究论证和风险评估,政策出台对市场预期有不

利影响的,则需及时纠偏。

中国宏观经济研究院研究员刘琳表示,在各方面共同努力下,2021年房地产市场运行总体平稳,商品住宅销售面积为近年来的新高。但今年以来,受疫情反弹、个别头部房企债务违约风险暴露等因素影响,房地产市场投资信心不足,住房成交量减少,各地房地产市场分化更加明显。

“本轮房地产市场调整面临的阶段性挑战主要是,在多重因素影响下,房地产市场预期转弱,购房者延缓入市。”冯俊说。

为应对新情况新挑战,今年以来,地方因地制宜,采取了一些政策措施。

一是改善住房供给,重点针对新市民、青年人等群体增加保障性租赁住房供应。部分城市根据商品住宅库存去化周期,适时调整住宅用地供应

节奏。多个城市加快发展保障性租赁住房,面向新市民、青年人等群体供应小户型、低租金的保障性租赁住房。

二是通过优化个人住房贷款政策,支持首套刚性购房需求和合理改善性需求。例如,今年以来,多个城市下调房贷利率,缩短放款周期。有的城市对生育二孩、三孩家庭购买首套住房的,提高住房公积金贷款额度上限。

三是完善房地产市场监管和交易服务,规范房地产市场秩序。有的城市规范存量房屋交易合同网签备案管理;各地完善预售资金监管,明确预售资金应当优先支付工程款,严格按照工程节点拨付资金,确保按时竣工交付。

“今年以来各地因城施策采取的针对性措施,是应对当地房地产市场出现的不同情况所作出的

相应调整,并非房地产调控政策的翻转。”中国房地产估价师与房地产经纪学会会长柴强说。

下一步,房地产调控政策方向如何?冯俊说,要坚守“房子是用来住的,不是用来炒的”定位,不能把房地产作为短期刺激经济的工具和手段。要继续实施好房地产长效机制,保持调控政策连续性稳定性,增强精准性协调性,努力实现稳地价、稳房价、稳预期目标。

“所以,因城施策要把握好度,重点满足合理的住房需求,但绝不能给投资投机性需求‘开口子’。”刘琳说,应提高购房者支付能力,降低首套房贷利率和住房交易税费,提振住房消费信心。

对于房地产业在当前国民经济中所发挥的作用,专家认为,2020年房地产业增加值占

GDP的比重是7.2%,房地产业规模大、链条长、牵涉面广,与生产、投资、消费紧密相关。房地产业对国民经济依然发挥着举足轻重的作用,对经济金融稳定和风险防范有着重要的系统性影响。

“房地产业结束高负债、高杠杆、高周转的开发经营模式,回归基础民生属性和租购并举后,依然大有可为。”柴强说,要尊重房地产市场和房地产业发展规律,谋全局谋长远,才能实现房地产业良性循环和健康发展的根本动力。

人民日益增长的对美好生活的向往是推动房地产业发展的根本动力,百姓对美好居住的需求是长期的、持续的。为百姓提供可负担、居住条件更舒适、环境更优美的住房,让全体人民住有所居是促进房地产市场平稳健康发展的根本要义。

(来源:新华社)

## 把春盛在盘

安秋萍

一位美食朋友说,城市的春天,在菜场。横街老菜场,一条街,两排房,从老菜场东入口,首先看到一菜摊卖粗大的竹笋,白白胖胖,凝脂一般,很诱人,用指甲轻轻一掐,啪,溢出汁来,嫩!切丝炒鸡蛋,又脆又鲜;和鲜肉一起炖,丰腴清鲜,又刮油。对面是卖芦笋的,这个切丝炒肉,好吃;切块单油焖,也不错。不管是竹笋还是芦笋,两个春笋“发发”,吃到的是春天勃勃生机。

菜香开花了,价格很便宜。这个只能在初春的菜场活跃的菜香,这么快就要下市了。好久不出门,不觉春已深。

“春天非贵似油,六月非贱不嫩。”一堆堆嫩油油的韭菜,正当时,这个一定要买一些,多少诗人对春韭赞不绝口。记得苏轼有两句诗是说春韭的,“春盘得青韭,腊酒寄黄柑”,“渐觉东风料峭寒,青蒿黄韭试春盘”,正好旁边卖螺肉,嫩韭配新螺,两个鲜,吃出个春意来。

枝叶繁密的药芹,白醋的水芹,一个做汤,一个炒香干,各有清奇,但也不是每个人都能消受。我本来受不了芹的清苦,我父亲特喜欢,还能讲出一些为什么好吃的道理,后来我也就喜欢它了。喜欢某一菜,就像喜欢一个人一样,也就是一念之间。

旁边一阿婆,提一篮子又大又水灵的荠菜。这可是春之使者,野蔬之上品,焯水切碎配肉糜,包饺子,如乡野牧歌,沁人心脾。还有马兰头、豆苗、金花菜……因为疫情,有一个多月没面对面买过菜了,网上点菜一般都是耐放的萝卜白菜洋葱之类,绿叶菜,好久不见,有急切尝尝的冲动。

这条600多米长的街,中间有几处排着队,凑过去看,原来都是在买青团子的。青团子,江南这个季节的标志性点心,色泽绿润,看着就诱人,青团子的绿可不是色素,是糯米粉中揉入了艾草,粘糯清香。

菜买得越来越多,感到胳膊越来越重,心情却越来越轻松,逛菜场的人,素颜朝天,随意穿搭,本真出场,舒服自然。莫言说:“幸福就是吃饱了撑着。”疫情当前,不去“寻花问柳”,今天,只作个最美的厨娘。

晚餐桌上,我做了三四时蔬,晒出一组图,满目青翠,配字幕,把春天盛在盘子里,春莫走。(来源:本报读者)

## 与油菜花共享春天

杨力



春天里,鲜花竞相盛开,油菜花是其中之一。如果气候温和,油菜花会比你想象的还要早些到来,当红梅迎春怒放,你的注意力还痴恋在早春的消息中时,最先一拨油菜花已经被暖暖的风吹出了花蕊,离金黄色一片已经不需太多时日。

小时候,每到春天,父母的身影就会出现在开满油菜花的地头。在父母眼里,油菜花是一季辛劳的回报,未来每一株油菜花杆上结出的菜籽,都是父母辛苦的结晶,也是丰收和幸福的期冀。农家人对土地的眷恋很朴素,尽心尽力侍奉脚下的每一寸土地,不冷落任何一个各见犄角,只希望土地能读懂他们的勤劳,回报一个丰衣足食。

不知从何时起,开满油菜花的田埂上,多了无数的城里人,他们踮脚在一簇一簇的花丛中,像一只只蜜蜂,匍匐下身子和眼前的花朵表达零距离的亲密,满眼的甜蜜惊喜,满嘴的甜言蜜语,不时在眼里绽放在嘴里迸发,仿佛油菜花就是他们隔了一个冬天没见的亲人。如

果累了,他们会放下相机,铺上塑料布,一帮人席地而坐,一边喝酒品着美食,一边心情大好唱着赞美春天的歌。我父母隔在远处听着,情绪也似乎受到感染,此时的父亲会忘情地摘下一朵油菜花,顺势插在母亲泛白的鬓角,母亲则嗔怪父亲多事,脸泛红晕往一边跑开。

母亲回到家,心情十分舒畅,中午的餐桌上会增添一道荤腥。如果身为孩子的我们说香,母亲就会满足地说,香就多多吃点,等榨了新鲜的菜籽油,我给你们烙面粉馍馍吃。母亲说得大气,诱得我们天天出门看花,看菜籽花什么时候变成菜籽油。金灿灿的油菜花,让我们的童年充满了温馨。

时代在一天天进步,一批又一批的少年在不断成长,但不管时光如何改变,不管长大后的人如何改变,金黄的油菜花依然年复一年有着吸引力。春天里,人们会放下工作,卸包袱,叫上亲人,唤上朋友,和油菜花一道共赴一场与春天的约会。

其实想一想,油菜花并不金贵,却有一种让人返璞归真的舒适;油菜花也不奢华,那种金黄的纯净让人内心敞亮,能带给人最难得的轻松。油菜花也不只为迎合欣赏,花谢之后会以另一种身份被送上餐桌,让我们懂得感恩,懂得回报,懂得人世间做一个有内涵有担当的人。

转眼又是春来到,一拨拨的油菜花又在呼唤勤劳的我们,来吧,让我们一起去放松,去共享大好的春天吧!

(来源:本报读者)

## 喝着茶的正确方法

近期,不少春茶已经上市,《生命时报》采访专家,为你揭示喝春茶的正确方法。

## 受访专家

中国工程院院士、湖南农业大学教授刘仲华;教授级高级工程师、国家一级评茶师沈红;大连市中心医院营养科主任王兴因

## 一天、一年、一生,茶叶都要换着喝

绿茶、黄茶、白茶、红茶、乌龙茶、黑茶等六大茶类,由于制作工艺不同风味和成分差别很大。刘仲华院士的饮茶建议是:一天、一年、一生中,茶叶都要交替着喝。

绿茶属于不发酵茶,白茶、黄茶属于轻微发酵茶,乌龙茶属于半发酵茶,红茶属于全发酵茶,黑茶属于后发酵茶。

如果按照氧化、发酵程度由轻到重排序,依次为绿茶、白茶、黄茶、乌龙茶、红茶、黑茶,这一排序基本符合中医由凉到温的顺序。

## 规律:早晚喝黑

喝茶可遵循由轻氧化到重发酵的规律。一天之中,早上喝杯使人兴奋度高的绿茶,让人更有精神,晚上若吃得油腻,喝杯黑茶可辅助代谢。

一年之中,夏天喝刺激性较大、相对凉性的绿茶,白茶去暑,冬天喝刺激性较小、相对温性的红茶、黑茶暖胃。

一生之中,也要随着年龄增大由轻氧化到重发酵;年轻时睡眠质量较好,喝咖啡因含量较高的绿茶,不会影响睡眠;晚年则往往“坐着打瞌睡,躺着睡不着”,如换成微生物发酵、咖啡因含量较低的黑茶,睡眠不会受到太大影响。

当然,以上建议不是绝对的,需要考虑个人饮茶偏好和身体差异。

## 数量:9-10克

每天喝茶9-10克属于中等量,可早中晚

分3次冲泡。研究发现,茶的健康功效也有量效关系,希望通过饮茶获得更多的保健裨益,建议适当提高饮茶量。

## 隔夜茶:最好不喝

“隔夜茶”不致癌,但不提倡喝。一杯茶泡久了,只是没有刚开始泡时的香气和鲜爽感了,但依然可以喝,不会威胁健康。但从卫生角度考虑,隔夜茶不提倡喝。

## 专家教你选春茶

“明前金,明后银,谷雨过后采茶停”,很多人为了能喝到第一口鲜,过度追求早春市场上的春茶。其实,春茶未必是越早采摘的越好。

春茶口感鲜美清爽,香气馥郁怡人,可以说是一年品质感和口感最好的茶叶。而且春季生长期间鲜有病虫害,所以春茶农药使用量很少,污染就更小。

各种茶类都有“春茶”之说,以讲究喝新茶的绿茶最为典型,西湖龙井、洞庭碧螺春、黄山毛峰、信阳毛尖、太平猴魁等,都是色香味俱全的优选。

挑选春茶时要注意:一看外形,春茶叶子一般裹得较紧,毫毛多,色泽鲜浓。二看汤色,春茶色泽鲜润,泡开后汤色嫩绿清澈,陈茶含有更多茶褐素,冲泡后茶汤呈黄褐色。三品茶香,不管是哪种春茶,味道都更醇厚鲜爽,香气浓烈持久。四看茶底,新茶茶底绿中带黄,色泽透亮,有明显的鲜嫩感。

冲泡绿茶的茶具最好选用玻璃杯或盖碗,茶叶能在茶具底部铺满薄薄一层即可,泡茶水温90度左右最佳。

肠胃不好的人慎喝春茶,因为其中含有很多没有被氧化的多酚类、醌类、醇类物质,再加上春茶的咖啡因含量比较高,对肠胃刺激较大。所以买回来的春茶,最好放上半个月再喝。

(来源:《生命时报》)

## 燕子来时春正浓

史春培

东风漫不经心地掠过脸颊,吹来春天最早的消息。我陪着母亲去七星湖公园,在临湖而建的栈道上行走。湖岸,长满了生生不息的草木;湖里,是水波连连的碧水。

走累了,我们会择一僻静处坐下,听风声,听水声,也听彼此满心的絮叨。

忽然,母亲像孩子一样用手指着远方,惊喜地对我说:“快看,燕子回来了!”顺着她手指的方向,我果真看到了两只燕子,它们站在不远处的电线杆上,唧唧着。玄黑色的羽毛,在春光的照耀下越发鲜亮,泛着锦缎般的光泽。那光泽,像极了母亲此时的眼神。

因为燕子,母亲兴致越发浓烈。她说:“咱家的燕子,咱家的燕子也该回来了。”“怎么就是咱家的燕子呢?它在天上飞,既不是家养的鸡鸭鹅,又没有什么标记。”我反驳道。

母亲不跟我争辩,平静地说:“燕子是最执着的一种鸟,哪怕隔着千山万水,也会找到自己的家,因为那是它一粒粒泥土、一丝丝草叶垒筑而成的。更何况,‘燕进旺家门’,家里来了燕子,是福气、是家庭和睦的象征。”

现在想来,母亲又何尝不是一只燕子。

为了让家里的日子更好过,母亲在年轻时搞孵化,真是吃尽了苦头。她像燕子衔泥一样,一开春,就去方圆几十里内的各个村屯里买蛋,一家家凑,一户户拼,两三里远的用筐挑,十几里地的,用扁担挑,更远一些的,就提前跟卖蛋的人家约好时间,在借来的自行车两侧各绑一个水桶,慢慢推着驮回来。历经

一个又一个不得休息的白昼,一个又一个无法安眠的长夜,鸡鸭鹅崽孵化出来了,她又满怀希望地辗转各个村屯去卖。几年间,她走遍了全乡乃至邻乡的每一个村屯,又用孵化所得,率先筑起了自己的小巢——四间红砖瓦房,买了电视机、洗衣机。那可是全村第一所瓦房,第一台彩电啊!

母亲像燕子一样,也渴望外面精彩的世界,所以,对“读书改变命运”的理念,深信不疑。她经常对我说的一句话就是:“只要你好好读书,我跟你爸就算砸锅卖铁也愿意。”事实上,她也是这么做的。为了供我读书,她拿出所有的积蓄,才使得我有资格入学,脱离农业劳动,独立而又有尊严地活着。

“妈,我又有一篇文章在报刊发表了。”我终于没有按捺住内心的喜悦。母亲淡淡地说:“那就好好努力。”我故作娇嗔地说:“可惜我脑子笨,很少发表。”“那就坚持,像燕子筑巢一样,别泄气,慢慢来。”母亲的语很轻,可落在我心里,又分明那么重。

是啊,像燕子筑巢一样,认真写下每一个字,用心记下每一句话,向理想的春天慢慢靠拢,燕子来时,春天不正也浓吗?

(来源:本报读者)



## 东阳美食大观(二)

## 东阳土鸡煲



东阳土鸡煲,也叫东阳瓦罐鸡、东阳瓦罐土鸡煲等,是东阳民间传统的滋补名品。土鸡煲原料讲究,烧制方式独特,在文火慢炖的时

间里,伴随着浓郁的香气,等待仿佛也变成了一种享受。

土鸡煲选材上除了农家散养的土鸡,还会加入金华地区特产两头乌猪的肋排。土鸡本身吊汤就很浓郁,再加上做金华火腿所用两头乌猪的排骨,那味道可想是多么的浓郁鲜美。

当热气腾腾的鸡煲端上餐桌,掀开盖子的那一刻,浓浓的香气扑鼻而来。黄金般色泽的鸡汤汁油珠儿,浮现在眼前,浅尝一口,唇齿留香,待吞下去以后,回味无穷。一整只鸡放在煲里,土鸡本身紧致的肉质被完美保留,焖炖使得料味完全进入肉中,均匀分散。开筷前是整鸡一只,但轻轻触动鸡肉就会骨肉分离。鸡肉香滑细腻,鲜味十足,这样的美味,你怎能拒绝?

## 千祥羊肉



千祥羊肉,传承600多年,一直在追求最本真、最原始的味道。它一般采用幼龄山羊肉作原料,开盖加香料煮熟切片蘸东阳土酱油后食用。一大锅清水,不放过任何佐料,就连一丝去腥去膻的辅料也没加,清煮后白切,再装盘,配上酱油,酱香浓郁,风味别致。

白里透亮是千祥白切羊肉外观上最显著的特点。不仅如此,千祥羊肉还很“嫩”,嫩得像婴幼儿的肌肤。颜值高,仅仅是卖相非凡。质酥、软、润、滑,入口易化,又有微微的弹性,绝无一般羊肉所有的油腻感和膻腥味,才是抓住坊间饕餮胃口腹之欲的利器。

## 东阳烤豆腐



虽说“心急吃不了热豆腐”,但刚刚出炉的烤豆腐表皮酥脆金黄,散发着浓纯的豆香,让人

忍不住咬上一口。将豆腐切成半厘米厚、半张扑克牌大小、四四方方一块。在锅中浇上猪油,等到猪油“咕嘟”冒泡,就把豆腐放入其中。一面一面煎烤,待到两面都煎成金黄色时,撒入盐、味精,香喷喷的豆腐就烤好了。

烤豆腐能独吃。因为煎烤时去除了豆腥,而网状的缝隙犹如细密的微水池蓄满油水。此乃烤豆腐趁热单吃,亦是鲜香可口的原因。

烤豆腐可蘸食。黄灿灿的烤豆腐出锅后直接装盘,在一小碟酱油中拌入适量的蒜蓉。喜欢吃辣的,亦可用辣酱替代,边蘸边吃,好不惬意。

## 馒头烙肉



馒头烙肉,取其意为“发”,恭喜发财,皆大欢喜;汤圆全鱼取其意“红”和“余”,红红火火,年年有余,人见人喜;烧帽子糕,现在已不多见,因此很多年轻人都不知为何物。其实类似“烧麦”,取其谐音“幼帽”,寓意升官发财,步步高升。

因为过去生活条件艰苦,宴席上的点心都按人头限定了份数,肯定全部被吃光,故称为“三样光”。大人都要对孩子解释菜名的来历,如用全鱼教育孩子勤奋读书,他日能“鲤鱼跳龙门”;用烧帽子糕教育孩子以“读书做官”为人生目标,并能步步高升,光宗耀祖。“吃了‘三样货’,人生更风光”一说也就因此而来。

## 因为年轻

郭亚超

人生的道路虽然漫长,但往往关键处仅有数步,特别是当你年轻的时候,更没有一个人的生活道路是笔直无痕,没有岔道的。有些岔道口,你走错一步,会影响人生的一个时期,亦或是影响终生。这似乎暗示着每个人都将有一段非同寻常的人生轨迹,每个人生阶段的经历,都会镌刻上岁月流过的记号。

无忧无虑的生活,常常如黄昏的薄雾,在时光中模糊目标,让日子显得单调、苍老。曾经的壮志和激情被岁月划过,不留一丝痕迹。富余的时间和精力在空闲中散漫晃荡,人生终在此悠悠中度过。是否是矫情,曾无数次问自己:你想要的是什么?你会为之付出什么?是徜徉于现实安稳中静享休闲吗?但内心迷茫无助,是否是一种苍老也是一种无能为力?

有位名人曾说过这样一段话:我为自己感到庆幸,我已经度过人生的大半时间,但我依然每时每刻告诉自己,每天都在问自己,请问你的梦想在哪里?你的信念在哪里?你还在坚持什么,你是不是已经变得懦弱,已经变得平庸,已经放弃了自己的理想和远行的决心?

品读这段话,瞬间觉得自己已不像当初那么满怀理想信誓旦旦,慢慢地甘于平庸,下好的决心总在那接下来的几秒里分崩离析,回想起这些心里泛起了一丝涟漪,虽心有不甘,但也会为自己找到各种理由。

其实生活就像一辆变速自行车,有的档我们从未用过,因为我们已经习惯于安安稳稳地生活,不想生活中再有大的变故。可是,看着那些年事已高,却有着自己的爱好,为着自己的目标而孜孜追求的人们,我瞬间明白,因为年轻,生活远不止眼前,还有很多很多。虽然现在我们什么都没有,但就是因为年轻,因为这个无比重要的资本,让未来充满无限可能。

人生,总得不断付出各种努力。其实努力无关年龄,无关生活状态,生活不能混吃等死;只有奋斗不息,生命才会精彩,才能绽放光芒。人生漫长,目标有无数次更迭换新,只需要不歇脚步,不弃希望,给自己一颗“年轻”的心,满怀信心地走下去。(来源:陕西路桥)

## 黄田畝牛肉



自明代始,东阳市黄田畝镇的画江畔就有江南第一牛市之称。黄田畝牛杂,就是把牛的各个部位,从牛头面、牛口舌到牛的肝脏、牛心、牛肚、牛筋、牛鞭直至牛腿腕、牛尾巴、牛脚踏以及牛血、牛百叶、牛汁汤,通过不同的烹饪,都一一端上桌让客人全程品尝,牛仔汤可以暖胃,如今不少宴请客人都会去黄田畝,让客人品尝独具东阳特色的全牛宴。

## 火灶饼



每个东阳人都垂涎的美食,非火灶饼(梅干菜肉饼)莫属了。不同于全国闻名的缙云烧饼,东阳的梅干菜肉饼是厚实弹嫩的饼皮,内里的馅儿都是颗粒分明的猪肉粒和经过腌制、晒制而成的博士菜。博士菜其实就是梅干菜,东阳人都说“在外面吃不到家乡的梅干菜”。

馅儿足得每咬一口都要提防肉粒掉出来,吃着会有一种淡淡的灶火气息,尤其冬天拿在手里吃,真香!

## 荞麦老鼠



荞麦,在东阳有“裹腥醒”一说。每年吃几次荞麦食品,可以起到清理肠道沉积废物的作用。

荞麦老鼠好吃的秘诀首先要选好水分充足的萝卜,拔成丝状,再选上好的牛肉切丝,将萝卜丝和牛肉加猪油翻炒,萝卜和牛肉的香味出来之后,放进荞麦老鼠,加水煮,最后再放上青葱、生姜等调味料出锅。

(来源:《东阳日报》)