

防暑降温小常识

一、及时补充水分但应少喝饮料。果汁、可乐、雪碧、汽水等饮料中，含有较多的糖精和电解质，喝多了会对胃肠产生不良刺激，影响消化和食欲。因此，夏季应多喝白开水或淡盐（糖）开水。

二、口渴后不宜狂饮。劳动和运动大量出汗后，不宜大量饮用白水，应适当补充些淡盐（糖）水，因为大量出汗后使人体内盐分丢失过多，约占汗液的0.5%左右，不及时补充盐分，则使体内水、盐比例严重失调，导致代谢紊乱。

三、太阳短波辐射最强烈的时间是10时-15时左右，应尽量避免在这段时间外出，非出去不可，应在皮肤上涂些防晒护肤品，夏季衣着以浅色为好。

四、不宜过量饮酒。人体在夏季受气温影响极易积蕴湿热，而湿热过盛又是诱发皮肤发生痱疹、痤疮等病因，若大量饮白酒，更会助热生湿，无异于火上浇油。

五、饮食不宜过于清淡。夏天人的活动时间长，出汗多，消耗大，应适当多吃鸡、鸭、瘦肉、鱼类、蛋类等营养食品，以满足人体的代谢需要。

六、午睡时间不宜过长。午睡时间过长，中枢神经会加深抑制，脑内血流量相对减少，代谢过程，导致醒来后周身不舒服而更加困倦。

七、忌受热后“快速冷却”。炎夏，人们外出或劳动归来，喜欢不是开足电扇，就是立即去洗冷水澡，这样会使全身毛孔快速闭合，体内热量反而难以散发，还会因脑部血管迅速收缩而引起大脑供血不足，使人头晕目眩。

八、空调室内外温差不宜太大。使用空调室内外温差不超过5度为宜，即使天气再热，空调室内温度也不宜低于24度以下。

九、不宜佩戴金属首饰。金属装饰品中的某些金属沾上汗水，佩戴时，所接触到的皮肤可能会出现微红或瘙痒等症状，容易引发接触性皮炎。



（付如海）

福元路湘江大桥400名参建者喜迎“五一”

在举国上下共庆“五一”劳动节期间，福元路湘江大桥项目部为确保施工总目标，全体参建员工坚守在岗位上，奋战在生产一线，他们加班加点，用辛勤的汗水为“五一”劳动节和建党90周年“献礼”。

前期，由于受征拆、雨水、阻工等因素影响，施工进度相对受影响。项目部在湘江水位上涨前抢抓施工好时机，卯足劲，坚决要把“耽误”的时间抢回来，把“影响”的进度赶起来。项目经理施志勇要求全体参建员工坚定信心，迎难而上，全力以赴打好这场施工生产攻坚战，用自己的实际行动来捍卫我公司对业主、对长沙人民的信誉。项目部领导分工负责，统筹考虑，靠前指挥，团结奋战，拼搏奉献，昼夜奋战。在圆满完成水中主墩施工任务转入墩身施工的同时，陆上顶桩工作正紧锣密鼓地实施着。负责项目水、陆领导现场指挥，加强协调力度，所有管理人员实行黑白两班倒，确保现场24小时都有人员在岗，现场人停机不停，所有设备全天候运转，加快施工进度。

项目部全体参建员工齐心协力，团结拼搏，全面贯彻“高标准、严要求、不懈怠”的思想理念，坚守岗位，大干快干。工地机械轰鸣、车水马龙，呈现出一片如火如荼的繁忙景象。在工地现场，混凝土运输车辆施工现场来回穿梭，吊车、泵车齐上阵，参建员工戴着安全帽在浇注混凝土；在陆上，钢筋加工厂内火花飞溅，参建者冒着炎炎高温绑扎钢筋，龙门吊在来回忙碌的奔波不停；争分夺秒地进行施工。整个施工场面分工有序、相互协作，忙而不乱，使施工现场呈现一派繁忙的景象，福元路湘江大桥的400多名参建者们正是以这种最朴实的方式渡过五一劳动节。



（徐尧）

福元桥的“四化”彰显二航局的“现代化”

住宅园林化

每当行走在湘江的景观道上，远远之处映入眼帘的是一排排整洁漂亮、洁白美观的长沙市福元路湘江大桥项目部员工驻地，与大自然融为一体，绿化带，大气端庄的旗台、大花坛里争奇斗艳的各种鲜花，散发着朝气的篮球场、轻松活跃的职工之家，厂务公开栏、宣传橱窗、不锈钢制作的桥文化长廊、明亮醒目的发光字……傍晚夕阳西下时员工们三五成群，有赏花的、有阅读报的、有打乒乓球的、有看电视的这种和谐愉快的融洽气氛，这正是从福元路湘江大桥项目部施工驻地散发而出的。过去，工地单一的生活，使员工对生活的概念就是吃饭、上班、睡觉三点一线，由于文化的匮乏；闲暇生活的枯燥；生活品质的低下；生活质量的低下；一些员工下班后就形成了喝酒、玩牌的风气，生活设施也是简陋则简，冬冷夏热的居住环境，赶晴天尘土飞扬，遇雨天一片泥泞。而现在，二航人按照人性化管理的要求和符合现代居住理念，按照“住宅区园林化”对驻地进行总体规划。通过精心设计，不仅使驻地庭院整体布局合理，而且还实现地面硬化，便道两旁、施工区域周边空地统一一种绿化，在大院内种植树木，栽培草坪，建造花坛，设置休闲娱乐场地的人性化，使员工生活在幽雅舒适的环境中。

宿舍小区化

今天的员工宿舍与昔日相比，有着天壤之别翻天覆地的变化。过去项目部员工住的是冬季里天寒地冻，夏季里热不可耐的铁皮房。尤其在风沙大、多雨的地带，这种房子密封效果不好，经常是外面刮大风下大雨，屋里吹小风漏雨滴。

如今员工居住的却是二航人自己独有的“蓝白相间的中交色，美观坚固，安全舒适，运输便捷”的彩钢板移动房，屋内统一配备空调、日光灯，窗帘，既美观大方，又整洁舒适，还有卫星接收器、无线路由器等为大家的业余生活更加提供了方便。还设有职工活动室、淋浴间等，让职工不仅居住舒适，文化生活也丰富多彩……一些刚从大学校园走进项目部的实习生感慨地说：真没想到工地也能有这么好的工作环境和生活条件啊，我们一定要在二航为我们创造的优良条件下把工作做好；一些工作了三十年的老职工也说：走南闯北几十年，今天才真正找到了国有大型企业的感觉，确实是标准化管理。一位新婚夫妇的员工妻子开玩笑的说，没来你之前，我还以为你在这里吃不饱睡不暖呢，每天除了上班没别的兴趣爱好好了，还怪心疼你的，来了一看，敢情你生活的比咱还充实啊。一名农民工说，俺做梦也没想到在建筑工地上还能住上这么好的房子，俺和俺媳妇还以为睡的是大通铺的工棚哩。

食堂标准化

过去，一间房顶用几根大梁交叉固定在铺上草席的房子就是食堂，伙房里，烧火的灶台是用砖砌成的，两口大铁锅，一口用于炒菜，另一口用于蒸馒头和煮稀饭，简简单单的人民大公社，吃着“大锅饭”。横七竖八地搭几块板子，算是桌椅。职工一日三餐就只是固定的吃几个菜，“变换花样”成了无稽之谈。夏天一到，无论是伙房还是餐厅，苍蝇都不间断地来骚扰。

如今，走进食堂，首先带给人们的感受是温馨，是一种家的感觉，整齐划一的桌椅，宽阔的就餐场地，墙上挂着的42寸超大型液晶电视，食堂的阿姨大姐们，统一蓝色大褂、白色口罩的着装，让人脑子里马上闪过“卫生”二字，经营有方的刷卡机，多种多样的菜肴，譬如餐厅的点菜方式，不但创新更好管理，按照“卫生达标，设备配套，功能先进”的统一要求设计的：不锈钢菜板替代了过去的木菜板，蒸箱代替了过去的铁锅，液化气代替了过去的烧煤火，就连洗菜池子都换成了不锈钢的。再看顶棚，上面竟是塑钢吊顶。再看小餐厅，洁白的墙壁上面鲜艳的油画，排列整齐的桌椅。多次来访的各界人士，只要走进过小餐厅的，出来时都会翘起大拇指称好，去年，年关时候，有检查团的一位代表走出食堂餐厅的时候，开玩笑的拍着食堂管理员的肩膀说，因为你们这的食堂有“三好”，口味好、服务好、环境好，所以我准备过年请客就来你们这了！

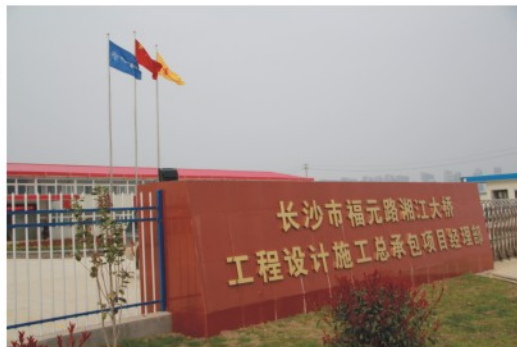
现场文明化

过去一提到施工现场，人们的脑海里总会在不自觉中浮现出一个场景：那里尘土飞扬，那里泥沙满地，那里污水四溅，白天，机器轰鸣；夜晚，灯火通明。施工现场附近的居民总是苦于无奈，期盼着工程尽快完工，才是阿弥陀佛。而现在的施工现场，是迎风飘扬的鲜艳彩旗，醒目的安全警示标识，规范的七牌一图，统一着装的作业人员，穿梭不断的运输车辆，操作规范的施工机具和专业操作手，排列整齐的材料堆放区，整个施工现场整洁有序，脏、乱、差，无法下脚的场面挥之而去，现在给我们的是耳目一新。记者采访时曾说，没想到我白色的球鞋从你们工地现场走出来后，都不需要用纸巾擦啊。

企业文化在施工管理中的注入更是锦上添花，文明施工成了二航人自觉的行动。施工过程中产生的大量灰尘。项目部购置洒水车，24小时洒水滋润便道，始终保持施工现场与周边环境的空气清洁；更有专门的洗车槽，考虑到燃油型钻机和汽车吊相对噪音大，为了不影响居民的正常休息，采用了电动型钻机和履带吊设备，大大降低了设备运转时产生的噪音。

福元路湘江大桥也许只是二航局众多建筑工地的一个缩影，但是，她让我们看到了二航局这个企业60年来天翻地覆的变化；她让我们看到了国企应有的大将风范；她让我们看到了祖国的繁荣昌盛，福元桥在抢抓机遇发展的同时彰显了二航的央企风采，福元桥在挥毫泼墨宏图的同时将二航人的这股热情洒向了湘江大地，而她的将代表着二航局，代表着二航局的明天更辉煌！

（徐尧）



五·四青年节“忆往昔峥嵘岁月让青春书写感悟主题演讲比赛”

获奖名单

一等奖

周运强

二等奖

陈方 孙帆

三等奖

汪莹莹 李亚东 蔡莎

福元路湘江大桥项目团支部在2010-2011年度公司、分公司团委表彰的先进集体及个人名单

五四红旗团支部：福元路湘江大桥项目团支部

分公司优秀团干：徐尧

分公司优秀团员：孙帆 胡俊 王华

二航局优秀团干：徐尧

福元路湘江大桥项目部开展党风廉政宣传教育月活动

为营造一个在员工群众心目中形象好、威信高、具有凝聚力和感召力，勇于创新的领导班子，认真落实建设公司《关于开展党风廉政宣传教育月活动的通知》文件精神，福元路湘江大桥项目部党支部对该活动进行认真部署，要求全体党员从思想上高度重视，项目部成立了党支部书记为组长的党风廉政宣传教育月活动领导小组，在活动中以自学和集体学习相结合的方式，学习了《中国共产党章程》、《中国共产党党内监督条例(试行)》等材料；举办宣传教育月活动宣传栏；通过开展这些活动，增强了党员和领导干部的责任感和使命感，推进了施工进度顺利进行创造了有利条件。

党(宣)