

那些与青春有关的日子

伴随着詹姆斯暴力虐筐，欧文的犀利突破、变态三分，2015-2016赛季NBA赛程正落下帷幕，詹姆斯双膝跪地，亲吻球场的画面，若干年后，定将还是人们津津乐道的经典，“小皇帝”实现了自己诺言，为克利夫兰赢得了45年队史的首个总冠军。

“多少年后回首，这只是一场游戏”正如刘翔所说的那样，但游戏总是有输有赢，在这一场场的输赢之中，悄悄带走的是我们的青春。而那些年陪我打球，聊球，打球的那些人都都散落在了天涯。

说到与青春有关的NBA，不得不提到科比·布莱恩特，有记者问科比：“科比，你为什么如此成功？”科比反问记者：“你知道洛杉矶凌晨4点的样子吗？”记者摇摇头。科比：“我知道每一天凌晨4点洛杉矶的样子。”就这样一个天赋并不出众的倔强的男人，通过自己不懈努力，在NBA这个野兽丛林中，成就了一段传奇。从OK组合的湖人王朝，奥尼尔出走之后的独自坚守，最终等来了他生命中的贵人——保罗·加索尔，CP联手成就了之后的两连冠。

结识科比，是在那段荷尔蒙飞扬的青春日子里，学业的压力，对前途的不知所措，篮球成了我唯一的发泄方式，骄阳似火下的挥汗如雨，奔跑、变相、投篮，一次次地模仿，在他人看来，这似乎如东

施效颦般好笑，但自己却乐在其中，在篮球落入球网的瞬间，心中莫名的满足。工作之后，空闲的时间少了，接触篮球的机会寥寥无几，每每经过篮球场，总会不自觉的停下脚步，看着那一张张挂满汗珠的稚嫩脸庞，仿佛看到了昔日的自己，没有人永远年轻，但总有人年轻着，而那些年陪我们一起打篮球的小伙伴，一起哭，一起笑的兄弟，如今你们在何方？

“他陪着我长大，我陪着他变老。”科比，这位在NBA征战20个年头的不老战神，本赛季结束之后选择离开。本以为是会是一场充满温情的谢幕演出，但剧情并没有随世俗为他安排好的剧情发展，那个熟悉的背影，那个无所谓的嗜血曼巴，再一次让所有人大跌眼镜，狂砍60分，率队逆转获胜。神龟虽寿，犹有竟时。滕蛇乘雾，终为土灰。老骥伏枥，志在千里。烈士暮年，壮心不已。廉颇不老，食欲未减！

看着科比渐渐模糊的身影，似乎突然明白了，对于一个距离我们十万八千里、不同国度、不同文



(海外公司 徐 苛)

拾金不昧，诚心相随

前几日看得一则小新闻，说是深航客舱保洁员在整理飞机资料袋的时候无意间发现了一个皮夹子，里面有身份证、驾驶证、以及16853元现金，她在第一时间与直属领导取得联系，并且告知失主前来领取，事件一经报道，这位保洁员拾金不昧的品德得到了社会界的赞颂。

我们常说的拾金不昧一词是出自清朝吴炽昌的《客窗闲话》：“乃呼里长，为之谋客于市廛，置货立业且表之以额曰‘拾金不昧’。”这个故事是秀才何岳在拾得二百两银子，找到失主还回并拒绝了重金酬谢。拾金不昧通俗来说就是捡到东西并不隐瞒下来据为己有，是指一种不占人家小便宜的优秀道德及社会风尚。

此刻我也不禁想起但丁说的一句话：“人不能像走兽那样活着，应该追求知识和美德”。确实，爱财之心可以说人皆有之，每个人如果都能做到清心寡欲，那是种理想主义，并不切

实际，但是当我们将别人的财物，我们须明白我们捡到的钱或许是人家辛苦攒了一辈子的钱，又或许是人家急着看病钱；我们捡到的物品或许是人家寄托思念的东西，又或许是人家代代相传的物件。东坡先生说过“苟非吾之所有，非一毫而莫取”，想到这些，我们还怎能心安理得的将别人的东西据为己有又或是在交还财物时提出过分的要求。所以与其说拾金不昧是历史长河中悠悠流传的美德，还不如说是考核我们当代人良好素质的必备要求。

不管是深航的保洁员，还是银川的的哥，像这些高尚品德的人，其实也生活在我们的身边。在一次周例会前夕，我也听到我们苏通海外公司施耀平书记及陆茂安经理一行人在海门的车上发现了一个皮包，本着安全的意识他们打开皮包发现里面装满了现金，经过一番了解发



(海外公司 顾磊磊)

让你一生受益的9件事

一是微笑：如果留心，你会发现周围那些爱笑的人，运气不会太差。微笑其实是一种思维，是一种直面生活困境的勇气。这种思维可以让一个人远离崩溃的红线，静待柳暗花明。

二是阅读：消遣的方式有很多，阅读是其中最不费力、又最有收获的一种。胸藏文墨怀若谷，腹有诗书气自华。读书越多，内心会越丰富，眼界会越开阔。

三是放下：人生最不容易明白的是你已经得到太多。最公平的是时间和生命，好玩儿的事儿太多，从尊重生命的角度，不必纠缠。

四是动笔：在现世，能想明白、写清楚的人越来越少，眼高手低的年轻人越来越多。一年至少写四篇文章，每篇至少两千字。写作的过程，也是沉静、思考和磨练的过程，仿佛躲开人群，屏息敛气，抬头看到明月当头。

五是强身：每天至少慢运动半小时，比如肢体伸展、瑜伽、站桩、静坐。每周争取专项锻炼一

次，每次两个小时以上，有氧兼无氧。保持身体健康，不经常请假，也是职业管理者的基本素养。

六是爱好：争取培养一个你能长期享受的爱好，不见得很复杂，甚至不见得你能做得比其他人好很多，比如自拍、养花。工作有时候会很烦，要学会洒脱。

七是旅行：人生不是赛场，生活处处皆有风景。出去旅行，那种空间的转换，给心情和心境带来的东西，很难用语言表达。时常出去看看，你会发现那个叫“自然”的东西比你想象的还要美好。

八是执行：万事开头难，所以见到事儿就叉手立办，马上开头。不开头，对于这件事儿的思绪要占据你的内存很多、很久。见了就做，做了就放下了，了无不了。

九是收放：阳光之下，快跑者未必先达，力战者未必能胜。收放是一种在学校里没人教你的技巧，练习的第一步是有自信，不必事事胜人。

三伏天如何养生

是不是还在雨天的凉爽感觉里意犹未尽，突然天气就这么热了？那是因为我们已经进入了“三伏天”，一段出现在小暑与立秋之间，一年中气温最高且又潮湿、闷热的日子。“三伏天”的“伏”就是指“伏邪”，即所谓的“暑邪”。今年三伏历时共40天，从7月17日开始入伏，初伏从7月17日~7月26日共10天，中伏为7月27日~8月15日共20天，末伏8月16日~8月25日共10天。

这么热的天气，应该如何避暑养生呢？下面我们聊聊几个注意点：

- 1. 不贪凉爽** 夏天长时间待在空调房里，身体调节能力容易失调，出现多种不适。因此最好少开空调，小孩、孕妇及患有有关节炎、风湿病、呼吸道疾病的老人就更要注意。即使开，温度以26℃为宜，保证室内外温差别超过7℃；让空调风往上吹，避免直吹身体，还要护好颈、背、腹、腿、腰等部位。大汗淋漓后不要冲凉水澡，以免受到风寒湿邪侵袭。夏日贪吃生冷瓜果，容易引发胃肠炎。吃冷饮时最好等到食物的温度接近体温时再慢慢咽下，以免刺激胃肠道，且吃的时最好选择阳气最旺的正午到下午3点之间。受寒后，可以喝姜茶发汗散寒。
- 2. 饮食开胃** 一进三伏天，很多人就会感到口淡乏味，食欲不振。因此，“开胃”是夏季养生的重点。专家建议，夏天可以多吃点苦味食物，苦瓜、苦菜、苦荞麦都能解热祛暑、健脾开胃。不过苦性寒，体质较差、脾胃虚寒者不宜多吃。天气酷热，出汗较多，容易耗气伤阴，因此，益气养阴的食物也不可少，山药、大枣、蜂蜜、莲藕、木耳都是不错的选择。此外，鸡肉、瘦猪肉等平性或凉性的肉制品也有滋阴养胃、健脾补虚

的功效。

- 3. 身体祛湿** 闷热潮湿的三伏天，人体容易被湿邪侵袭。对付暑湿，可按足三里穴，有助于运化水湿。睡前用40℃温水泡脚，可祛湿，还能提高睡眠质量。还可以刻意出些汗，让湿气随着汗水散发出去。多吃健脾化湿的食物也有帮助，红豆、绿豆、荷叶煮粥，藿香、佩兰、苍术泡茶，生姜切片煮水，都有祛湿之效。但需要注意的是，绿豆汤千万不能当水喝，绿豆性寒，体质虚弱者不能过多饮用。
- 4. 合理运动** 夏天人体能量消耗大，跑步、打球、爬山等锻炼方式必须量力而行，最好进行一些“低调”的运动。三种运动比较好：1.游泳：水的散热能力比空气高15倍，游泳时人体能够保持体温恒定，不易中暑；2.钓鱼：垂钓需要脑、手、眼配合，静、意、动相助，能解除心脾燥热；3.太极拳：打太极拳既能增大肺活量，又能促进气血在五脏六腑之间的流动，有助于振奋精神。夏天运动最好安排在凉爽的早晨或傍晚；其间注意少量多次地补水；室外气温超过32℃，空气湿度超过60%时，最好选择在凉爽的室内运动。
- 5. 晚睡早起** 中医认为“春生夏长”，到了夏天，人体阳气处于旺盛状态，如果经常睡懒觉，就违背了人体阳气的季节变化规律，不仅得不到休息，反而觉得更疲惫。所以，夏季早上六七点起床比较好，晚上的睡眠时间也不要超过11点。午睡有利于气血平衡，能补充体力，提高下午的工作效率。健康午睡以30-60分钟为宜，超过1小时则适得其反，可能干扰晚上睡眠。

以上便是搜罗来的各种防暑、驱“暑邪”的建议和养生之道，希望大家过一个愉快而健康的夏天！（海外公司 黄玉姣）

通 世 界 建 未 来



永州房地产聚贤苑首期盛大开盘



7月30日上午，苏通建设永州房地产公司投资的苏通国际新城聚贤苑一期开盘。销售住房130套，签订正式合同额5600万元。

聚贤苑项目占地165亩，规划建设总面积约38万m²，包括16-26层的高层建筑16幢及综合办公楼1幢，总投资约95000万元，规划总户数为2000户。本次开盘的一期项目1#-4#楼已封顶，其中住宅276套，商铺48间。5#-7#楼正在施工基础工

程，预计年底对外正式预售。

今年上半年，随着全国房地产行情升温，永州房地产公司加速推进项目开发进度，积极做好存量房销售工作。公司之前开发的天韵苑项目，由于周边配套逐步完善，附近的学校即将动工，小区附近路网基本开通，地理优势凸显，得到了老业主的好评，也吸引了许多新客户。由于公司年初存量房充足，户型多样，客户选择余地大，再加上新楼盘推出，

今年销售额高于去年同比。截止7月30日，销售商品住宅房400套，新签住宅合同额15577万元，回收房款17686万元，均高于去年同期。

经过几年的努力，公司在永州开发的楼盘已成为当地房地产的领头羊，在消费者心中极具口碑，销售业绩稳步增长。公司力争在未来五年内把在手的800亩土地开发完成，把在永州打造一座新城构想化为现实。（永州公司 蔡耀辉）

集团公司网站获评全国一级网站

日前，中国施工企业管理协会发布《关于2016年度工程建设行业网站评级的通报》，经过一年多来对全国各企业网站的运维工作的检测，聘请专业技术公司公司对1538家企业网站进行评估，组织网站建设

专家评审会评审，评级结果正式公布。苏通建设集团有限公司网站被评定为“一级网站”，公司书记施百鸣同志被评为“网站建设先进个人”。

苏通建设自成立以来，一直高度重视企业文化建设，加

强公司网站、内刊和宣传画册这三大宣传平台的打造。集团公司报纸《苏通建设报》也多次荣获全国建筑业优秀报纸称号。这次荣获一级网站，是对公司文化建设成果的又一肯定。（丁翔宇）

东北庄项目喜迎封顶

7月10日，山东公司东北庄社区改造项目工人声鼎沸，鞭炮齐鸣。在建设、监理和施工单位领导的注视下，在全体管理人员的热烈的掌声中，随着最后一方混凝土的浇筑振捣完毕，正式宣告该项目1#和2#楼主体结构顺利封顶。

东北庄社区改造项目（东区）位于青岛市李沧区东山四路37号。本工程由青岛东北庄

房地产开发有限公司投资兴建，苏通建设集团有限公司负责总施工，占地面积约1万平方米，地下3层整体地库，地上局部2层商业及5栋高层住宅，总建筑面积约97837.75㎡，总投资约15520万元。

该工程自2015年3月开工以来，施工场地小，施工工期紧，各种场内外干扰因素多，项目部管理人员又以年轻人居

多，面临着种种困难和挑战。但是大家不畏险阻、迎难而上，经过全体管理人员和工人的共同努力，终于于近期完成了1#楼31层、2#楼30层的主体结构封顶，剩余的3栋楼也将于本月底陆续完成封顶。同时，该工程已经申报了“青岛市优质结构工程”，准备在下半年接受验收。（山东公司 李 晖）

董事长蔡国新再次当选市党代表

7月20日，海门市建工委召开了党代表选举大会，选举产生海门市第十四次党代会正式代表。全系统60余名党员代表着建工委六个

基层党组织600余名党员，投票选举产生了三名正式代表。蔡国新董事长再次当选为海门市党代表。（顾 攀）

集团公司召开机关党员大会



7月1日下午，集团公司团桌会议室召开了党员大会，公司全体机关党员参加了会议。会议由集团公司副书记施百鸣主持。

会议首先重温了党章，对党章中十四项重要的基本内容逐一进行了讲解。其次选举产生了海门市第十四次党代会候选人代表。一

是集团公司董事长蔡国新同志，二是行政人事部副部长葛水娣同志，三是安哥拉项目部生产经理张亚南同志。

会议第三个议程是发展新党员。经过讨论酝酿，最后表决全票同意经营部预算员顾恩来同志加入中国共产党组织，并举行了入党宣誓仪式。（顾 攀）

集团公司信息系统上线运行

7月1日，苏通建设集团有限公司企业管理信息系统（STRS）通过模拟测试和操作培训，正式上线运行。今年年初以来，集团公司领导层高度重视企业信息化进程，成立了公司信息化工作小组，与江苏群杰软件公司一起针对集团公司的管理模式，设计了一套信息化管理软件。经过三个多月的努力，STRS管理信息化系统于6月18日开始上线试运行，7月1日正式运行。

自试运行以来，集团公司各部门及分子公司按照信息化系统要求，使用该系统展开录入工作数据、处理工作事务、办理请示汇报和办理审批事宜等各项工作。同时，针对发现的问题及时向信息中心反馈处理，不断完善和优化该系统。STRS管理信息化系统的上线运行，将对企业的管理精细化、数字化、决策科学化以及提高员工的工作效率带来良好的推动作用。公司全体人员须做到每天登陆企业管理信息系统、熟练操作各个功能模块，力争做到每项事务都上平台、用好平台，提升集团公司办公效率，为集团公司的发展作出贡献。（信息系统工作组 王 成）