



今年是第 51 个学雷锋纪念日，为丰富和发展新时期学雷锋活动的内涵和形式，弘扬和培育民族精神，倡导团结友爱、文明礼貌、勤俭节约、无私奉献的新

风尚。2 月 28 日，我所团支部在张文书书记的带领下，前往癌症协会为老同志们进行“学雷锋系列活动”——电脑基础操作指导。青年志愿者们根据老同志们提出的问题，如：如何收发电子邮件，如何进行现场讲解和演示操作。在有些操作较复杂

的地方，志愿者们主动把操作步骤记录下，以便老同志们按照步骤操作。通过青年志愿者们细致耐心的讲解，使老同志们都能独立完成电脑操作。活动接近尾声，老同志们高兴地

通过学雷锋活动，让每一位参加活动的志愿者们深深体会到雷锋精神，希望在今后工作的每一天都能传承雷锋精神，来更好地为人民为社会为国家服务。（团支部/供稿）



食品最佳温度集锦

- ※ 存放牛奶是 2℃~4℃。
- ※ 储存鸡蛋在 15℃ 以下。
- ※ 肉类在 2℃~5℃ 条件下冷藏。
- ※ 鲜鱼为 3℃，冻鱼为 -3℃。
- ※ 冷开水、果汁 10℃ 时爽口解渴。
- ※ 贮存酒类为 5℃~20℃。
- ※ 储粮为 8℃~15℃。
- ※ 冻肉解冻是 10℃~15℃。
- ※ 喝汽水以 3℃~5℃ 为宜。
- ※ 西瓜以 8℃ 左右最好吃。
- ※ 饮用牛奶以 20℃~30℃ 为最佳。
- ※ 饮用白开水以 25℃~30℃ 为最佳。
- ※ 热炒进食以 60℃ 为宜。
- ※ 牛奶在 63℃ 左右喝起来最甘美味口。
- ※ 热茶 30℃~40℃ 降温最好，最能解暑。
- ※ 甜味感觉在 37℃ 左右时最佳。
- ※ 蜂蜜用 65℃ 以下热开水冲饮。
- ※ 热咖啡在 70℃ 左右时最感香甜可口。
- ※ 沏茶之水最佳温度是 70℃~80℃ 为宜。

建筑建材之窗

第七十七期 二〇一四年三月五日



青浦区建筑建材业管理所
青浦区建设工程招标投标管理办公室
青浦区建设工程设计文件审查管理中心

青浦区建设工程安全质量监督站
青浦区建筑建材业受理服务中心
青浦区散装水泥办公室

自加压力 知难而进 敢于争先

完善管理机制 形成监管合力



为加强和完善本区建筑建材业管理机制，做到条块结合、上下联动，

形成监管合力，消除管理盲区，加大对违法违规行为的查处力度，实现建设工程管理的全覆盖，根据《建筑工程施工许可证管理办法》、市政府 2011 年 1 号文《关于进一步规范本市建筑市场加强建设工程质量安全管理的若干意见》（22 条）、《关于进一步明确本市建设工程管理分工的指导意见》、《关于进一步加强本市建设工程质量安全监督机构及队伍建设的意见》等有关法规和文件，结合本区实际，制定了“关于落实限额以下工程的监督管理工作及加强手续不全项目处置的办法”。

为了更好地宣传、贯彻和落实办法精神，建管所于 1 月 9 日组织

了“二〇一四年青浦区首期建筑业管理干部培训班”。区建交委候小天主教主任到会并主持开班仪式，王训国副区长作开班动员时提出三点要求：1) 统一思想，明确要求，充分认识学习培训的重要性和必要性；2) 通过学习，各镇、街道和开发区构建组织构架，建立制度，切实落实办法精神；3) 加大宣传力度，使整个社会知晓本办法，形成社会监督的良好氛围。

通过对《办法》的解读，安全监管要点、建筑市场行为监管和劳务用工管理要点的学习，学员们形成了对监管模式的初步概念，为今后工作的进一步开展，打下了坚实的基础。（符清浦/文）

开展城市市政工地文明施工交流

盈港路（汇金路至漕盈路）改建工程是轨交 17 号线的重要配套工程，目前处于开工准备阶段。作为青浦城区东西向主干道，盈港路城区段改建工程在施工建设过程中，将不可避免的给城区的市容环境和交通出行带来一定的不利影响。

为了营造今后文明、和谐的施工环境，按照“文明、环保、便民”的原则，最大

限度地减少施工扰民，使城区市政工地文明施工管理更好地服务于城区市容环境和交通管理，1 月 17 日下午，区安质监站监督科组织联系了区公路署建设科相关负责同志，以及区公路工程公司党政主要领导和项目管理人员，一起参观了宏润建设、上海基础、腾达建设等单位施工的三个轨交 17 号线的配套桥梁改建工程。

上海轨道交通十七号线发展

有限公司的相关项目负责人和施工单位项目经理介绍了申通公司有关工程项目在文明施工管理方面好的做法和经验。大家（下转第二版）



洁净园林 传承文明

记 2014 年 2 月 27 日青浦区建筑建材业管理所志愿者队活动

近日阴雨连绵、乍暖还寒，然而 2 月 27 日的下午，青浦区古典园林曲水园中却涌动着一股暖流，感染人心，原来是青浦区建筑建材业管理所志愿者服务队正在“行动”，他们正在进行“清洁园林、宣传文明”的志愿服务。

古亭中、石桌前，聚了许多老年朋友在对弈、打牌；假山上，长廊中，一些家长领着幼童在玩耍、嬉戏，气氛十分祥和，然而与此场景格格不入的是，青砖地板上、假山石缝中、池塘绿化丛，总会有一些不讲文明的游客，随意弃下烟蒂、水果皮和零食包装袋。

志愿队员们，看到正在吸烟的游客，就礼貌地上前劝阻，并宣传文明游园；看到地上的垃圾，就用拾荒夹一一拣起……几位老

伯伯看到我们的服务队队旗，看到正在认真工作的队员们，激动的说：“原来你们是志愿者啊，小青年们学雷锋，都是好样的。”那些接受劝阻的游客们也表示确实应该为园林以及社会的整洁负责，从自身开始，从小事做起。

青浦区建筑建材业管理所志愿者队伍成立至今已将近两年了，在这些日子里组织过很多不同形式的志愿者活动，今年这次的清洁园林、宣传文明活动只是其中微不足道的一次活动，在大家越来越多的志愿者经历之后，慢慢的发现，志愿者活动其实完全没有之前想象的那样枯燥、乏味、辛苦，相反的，在大家看着每次的成果、以及社会各界对于队员们的表扬以及鼓励之后，心里满满的都是快乐和满足。（团支部/供稿）

光荣榜

1、青浦区建筑建材业管理所团支部被评为 2013 年度青浦区基层红旗团组织。

2、青浦区建筑管理所被评为 2013 年度“服务型”党支部称号。

3、2013 年度青浦区建交委记大功：张文。

4、2013 年度青浦区建交委记功：刘雪芬、章蓓蓓、夏全兴、夏秀美、李智、付雷、王新。

5、2013 年度区建交委民兵先进个人：李玮。

6、2013 年度青浦区建筑建材业管理所先进个人：赵斌、吴志渊、钟敏华、朱亮、姜炜、王自杰、李颖、王连红、周宏、潘小明。

优化服务 共创精品

2013 年度青浦区各在建工地在我站的监督指导下，质量受控。其中由上海建工四建集团有限公司承建的青浦区徐泾北（华新拓展）基地动迁安置房地块 9# 房在 2013 年 12 月被评为上海市建设工程“白玉兰”奖。

该工程为高层住宅楼，地上 18 层，地下一层，建筑高度为 54.7m 左右，混凝土设计强度 C30。外

墙三层以上部位为平涂涂料，三层以下部位采用砂浆漆。大楼主体采用桔红色，外立面线条、空调板、飘窗部分采用米黄色勾勒，楼梯间及上部采用深褐色，与浅色墙面形成对比，给人以强烈的视觉感受。住宅套内房间墙面、顶面完成成为腻子面，地面为细石混凝土。梁、墙、顶阳角清晰平顺，无起壳空鼓；室内地坪表面清洁、平整、无开裂现象。过

程质量被评定为：主体结构被评为青浦区优质结构、上海市优质结构，青浦区 2013 年优质结构质量观摩工地，上海市文明工地、上海市绿色施工节约型工地。

该工程在桩基施工阶段、基础施工阶段、主体结构施工阶段、装饰施工阶段等各个施工过程中，我站严格监督指导，加大检查力度和频率，层层把

关。在业主、总包和监理单位配合下，该工程施工符合国家规范、强制性标准条文，符合设计规范要求；各项工程资料齐全，施工质量优良，安全文明施工管理出色；且外观优美、构造精细，节能达标，各项使用功能均达到国家相关规范要求，室内外装饰质量总体水平属于上乘，在同类工程中达到先进水平。（王亚明）

总结提升 2014 年度第一次质量条线业务培训

新年伊始，上海市建设工程安全质量监督总站举办了“2014 年度第一次质量条线业务培训”。此次培训，由各区站监督人员和全市相关单位人员参加，我所监督科各组主监及相关质量资料人员前往参加培训学习。

培训会主要传达和讲解了 4 个文件的内容，对勘察设计单位施工现场服务工作、保障性住房建筑节能设计作出了指导意见，传达了建设工程质量专项治理的通知及对工程竣工验收规定中的变化和重点进行了讲解。这 4 个文件的制定广泛征求了各相关单位的意见，为了落实《上海市建设工程质量和安全管理条例》等法律法规，深入贯彻党的十八大和十八届三中全会精神，针对建设工程监督管理工作中的重点环节和薄弱环节进行了指导。

新的一年，我们要牢固树立质量第一的理念，夯实质量发展的基础，有效预防和治理质量常见问题，全面提升本市建设工程质量水平。

元月 8 日，由市受理中心与松江区受理中心组成的考评小组一行来我分中心进行 2013 年度综合评价（年终复查）及“一季一查”（“一季一测”）工作的检查。会上，刘雪芬科长对全年工作做了详细汇报，并与考评小组进行了深入的交流，畅谈对今后工作的想法与建议。考评小组按步骤分组实施了实时测评、查阅了综合评价的相关资料，也严格按照区（县）受理事项标准看板（2013）版的要求检查了业务档案资料。最后，考评小组对我中心 2013 年工作取得的成绩给予了充分的肯定，同时也对我中心提出了宝贵的意见和建议，希望在新的一年里我中心的工作能迈上一个新台阶。（王自杰/文）



总结过去 展望未来



（上接第一版）对城区市政工地现场少，也进一步强化了群众观点、文明施工设施如何布置和管理，交通化了担当意识，认为在即将开始的组织方案如何完善，交通安全警示、盈港路（汇金路至漕盈路）改建工程实施过程中，多把困难留给自己，把文明施工形象和出行安全方便留给群众。（夏全兴/文）

快步走有哪些好处

- 1、增强神经系统功能。快步走可以增进神经系统的快速反应和协调功能。
- 2、改善呼吸功能。通过“吐故纳新”，可以防治肺部疾病。
- 3、促进血液循环。快步走可以规范心跳频率真，使心脑血管及时获得充足的血氧，可控制高血压、心绞痛的发生。
- 4、增进胃肠蠕动。促进消化液分泌，改善食欲，防治便秘。
- 5、增进胰岛功能。分泌足够的胰岛素，对防治 2 型糖尿病功效显著。
- 6、防治尿结石。微小的结石可通过快步走而随尿排出。
- 7、调整血脂。快步走降低甘油三酯的水平，提高有益的高密度脂蛋白的水平。对防治冠心病和心绞痛有重要意义。
- 8、步行也可防癌。每天 1 小时的人，其患恶性肿瘤的可能比不参加运动的人相比要低 50。

1、党支部书记吴惠峰、党员夏全兴扶助对象是 15 岁的孙某某。母亲在 2003 年病故（红斑狼疮），属单亲家庭，父亲在外打工，现在青浦一中读初二，家庭经济困难，属贫困学生。



4、党员姜海强、夏秀美扶助对象是 35 岁的吴某某。2011 年被市级医院鉴定为皮炎血病，现瘫痪在床，病情严重。



5、党员沈晓冬、付雷的扶助对象是 53 岁的沈某某。2011 年被市级医院鉴定为癌症，现正在化疗，病情严重。



10、党员张林峰、王连红的扶助对象是 62 岁的朱某某。本人因患骨癌经常化疗，妻子瘫痪在床，失去生活自理能力，儿子婚出，家境贫困。



2、党支部副书记金晶、党员刘雪芬扶助对象是 21 岁的郑某。父亲全身肌肉萎缩，失去生活自理能力，靠母亲一人工作。本人在上海东海职业技术学院读大专二年级。



阳光播撒双祥村

2014 年 1 月 23 日，一个平凡的日子，对建管所全体党员来说却是个不平凡且有意义的日子，所党支部组织了 22 名在职党员赴双祥村开展了春节前慰问帮扶活动。

帮扶活动在村支书等人的陪同下兵分两路同时进行，此次慰问的贫困家庭为 11 户，比去年增加 1 户。有些党员延续了去年看望的家庭，新吸收或新转入的党员则由村委会安排新的帮扶家庭。

这些贫困家庭的主要劳动力患大病或车祸，家庭丧失经济来源，有些贫困家庭中还有正在上初中或高中的学生。建管所的党员们慰问时详细询问和了解了他们的生活状况和健康状况，鼓励他们正视困难，增强信心。

党员们除了送去被子、精制油慰问品外，还纷纷解囊，把自发筹集的慰问金交到了贫困人员的手中，令贫困人员感动不已，他们纷纷表示要克服困难，努力工作，增加家庭收入，为党和政府减轻负担，以实际行动来回社会。

此次慰问活动，建管所党支部资助双祥村 2 万元整，主要用于村老年活动室、道路的改造，党员捐款共计 6600 元，慰问品 3506.8 元，扶贫总计 30106.8 元。

建管所党支部与金泽双祥村结对已有 8 年半时间，自先进性教育活动双方结对以来，建管所支部集体及党员个人捐助累计已达二十五万余元。（张林峰/文）

3、支部委员张文和党员徐锦华扶助对象是 60 岁的叶某某。2011 年被市级医院鉴定为癌症，现正在化疗，妻子前年癌症病故，女儿前几年车祸死亡，现家庭和 13 的孙子在一起生活，家庭困难。



7、党员赵斌、陶玲的扶助对象是 7 岁的周某某。父亲在 2009 年车祸死亡，母亲是外来媳妇，祖父祖母年事已高，家庭生活困难，现读小学一年级。

6、党员符清浦、李丽的扶助对象是 70 岁的徐杳某。2011 年被市级医院鉴定为癌症，现正在化疗，病情严重。



8、党员李玮、朱亮的扶助对象是 6 岁的周某。父亲因患胰腺癌死亡，母亲俩相依为命，祖父患咽喉癌，生活困难。现在青浦尚美中学读初三。



9、党员王新、王建峰的扶助对象是 81 岁的沈某某。中共党员，类风湿性关节炎，行动不便，妻子常年服药。

