

 中国企业党建文化十强单位 深圳市十优企业刊

深装集团 2018年 总117期

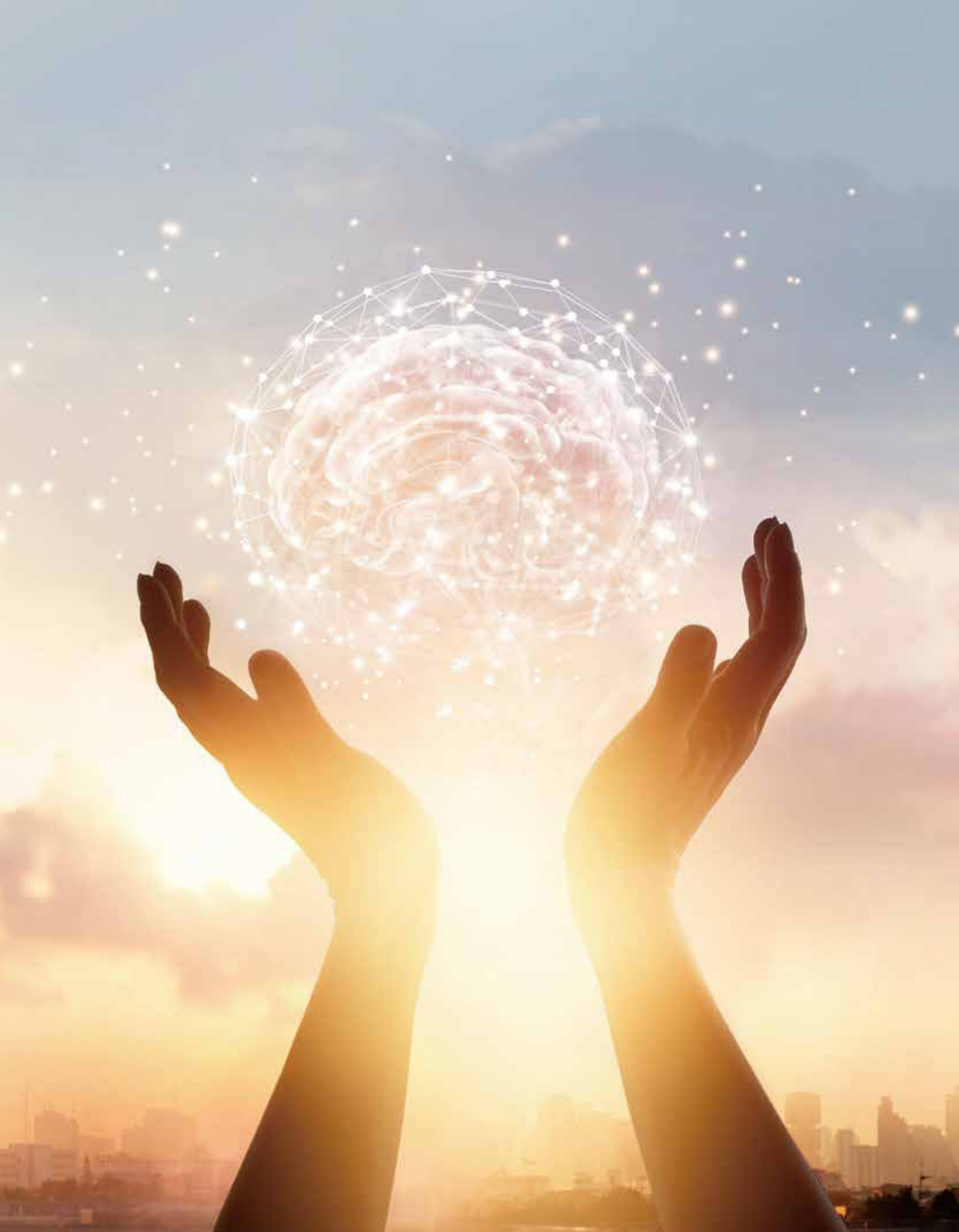


正荣·财富中心商业公共区域精装修工程——荣获2017年中国建筑工程装饰奖

内部资料 免费交流



静水流深 厚德载物



责任担当才能赢得未来

文/编辑部

曾读过一个寓言故事，深有感触：

很久以前，一个国王有一对双胞胎儿子。当他们长大后，国王想从中选一个继承王位。他把两个儿子叫到面前说：“我老了，王位以后将由你们中的一个来继承。现在，我将把你们送到一个很远的地方，那个地方会给你们每人一副非常沉重的担子，谁先把这副担子安全完整地挑到我跟前，谁就是王位继承人。”国王吩咐后，两兄弟就上路了。在路上，他们看见一个老婆婆挑着一副重担，步履蹒跚艰难向前。兄弟中的一个提议帮助这个老人，另一个则认为自己担子还没挑呢，顾不上别人，扬长而去。留下的这位王子帮老人把担子挑回家，这才继续赶路。一路上，他还帮助了很多像老婆婆这样的人。到达目的地以后，他挑起父王给他准备的担子，感觉这副担子的分量并不像父王说的那么沉重。于是，轻轻松松地把担子安全挑回皇宫。在皇宫门口，他遇到了自己的兄弟，只见兄弟吃惊地看着他说：“这么沉重的担子，我可挑不动，你是怎么挑回来的？”未来的国王说：“当我不停地帮别人挑担子的时候，我的肩膀在不知不觉间也变得坚强有力了。”

责任担当是和个人成长进步的机会联系在一起的。如果一个人不能勇于承担责任，责任一来，不想承担，而先想着怎样躲开，如何推诿，怪上级，怨下属，推同事，看似聪明世故，实际上是自己放弃了磨练、提高、展示自己才能的机会。所以，有些人时常会抱怨自己怀才不遇，缺少发

展机会，常常怨天尤人，但是他们却忘记了先问问自己是否拥有勇于承担的精神。

路虽远，行必将至；事虽难，做则其成。世界上的事情都是干出来的。深装精神有句常说的话“把红旗插到山顶上”，强调的就是责任与担当精神，我们集团之所以能在32年的发展历史中不断有新作为，靠的就是一大批勇于担当、积极作为的领导干部和员工，他们身上都有着一种“等不得、坐不住”的紧迫感，一股“敢于想、善于思、勇于干”的精气神。正是这样的担当意识、实干精神，感染了更多的深装人，引领了深装担当作为的企业精神，推动着企业发展不断取得新突破、抵达新境界。

责任担当成就事业。能否勇于承担责任，树立正确的责任观是衡量一个人甚至一个组织能否健康发展的核心品质之一。“大事难事看担当，逆境顺境看胸襟”。当前，我们走进了深装新时代，新时代是奋斗者的时代。因此，我们要强化迎难而上的责任意识，做到面对发展机遇，必须不等不靠积极抢抓；面对困难挑战，必须不畏不惧沉着应对；面对矛盾问题，必须不讳不避努力破解。只有这样，才能凝心聚力，形成迎难而上、克难奋进的强大精神动力。

奋进在新时代，以责任担当实干赢得未来，以担当为荣以避事为耻，不采华名、不兴伪事，以担当作为诠释奋斗，我们企业才能创造更好的成绩，赢得更美的未来。



内部资料 免费交流

主办：深圳市建筑装饰（集团）有限公司

编委会

总顾问：汪家玉

顾 问：朱 飏

主 任：吴富贵

副主任：胡文斌

成 员：黄彦、刘永华、袁川龙、张开永、汪源、
薛安峰、杨灏、吕红梅、刘辉、宋震华、田秋菊、王欣

总 编：吴富贵

副总编：刘永华

主 编：吴巧平

副主编：王 萍

责任编辑：陈丽云

摄影：姜辉、保艺、钟钦宏

通讯员：周丽、姜辉、齐惠娟、汪海林、陈云朝、刘文滔、

周永霞、杨蓉、易华、刘婧、潘晓正、黄丽

美编：房伟

时间：2018 年 10 月

排版：深圳市新鸿兆文化传播有限公司 印刷：深圳市源昌盛彩色印刷有限公司

地址：深圳市福田区市花路 1 号创凌通科技大厦 A 座 11、12、13 楼 邮编：518045

电话：0755-83541506 传真：0755-82524508 网址：www.szadg.com 邮箱：szjt@szadg.com

准印证号：粤（B）L017010047

卷 首 语：责任担当才能赢得未来 / 编辑部

党 建 专 栏：中国共产党发展党员工作流程 / 党群工作部摘录 /05

布置党员活动室，打造党员学习教育活动阵地 / 党群工作部 /06

华罗庚的曲折入党路 / 党群工作部摘录 /07

产业园专栏：池州市贵池区总工会深入深装池州产业园组织开展“网络安全宣传”活动 / 齐惠娟 /08

深圳市深装（池州）产业园有限公司荣获“池州市小微企业创业基地”称号 / 齐惠娟 /09

设 计 专 栏：新疆五江天山温泉国际大酒店设计理念 / 吴磊 /10

深装精品展：珠海十字门中央商务区精装修工程 / 深装珠海十字门项目部 /17

技 术 论 坛：室内装修施工组织协调和工序安排的研究 / 谢洪波 /22

行 业 传 真：2018 建筑行业大改拉开序幕，挑战与机遇并存 / 孔波摘录 /26

教你几招读懂“深圳市工会会员服务卡” / 党群工作部 /28

企 业 动 态：女设计师沙龙活动在深装集团精彩绽放 / 王萍 /30

喜讯：贵州阳光产权交易所精装修项目举行开工典礼 / 方健 /31

中标！中标！深装集团又中标设计施工一体化项目 / 陈云朝 /32

深装集团吴富贵董事长当选为福田区工商业联合会副主席 / 王萍 /33

燃啦！深装集团北京分公司又传来设计中标喜讯 / 林云 /34

《建筑装饰装修成品保护技术标准》出版发布 / 王欣 /35

公司领导深入东莞国贸中心项目视察慰问 / 陈丽云 /36

捷报频传，深装集团又中标商业综合体类项目 / 姚娟 /37

深装集团北京分公司获蓝莓果教育集团颁发锦旗 / 童存元 /37

深圳市总工会党组副书记、常务副主席熊瑛一行莅临深装集团调研指导工作 / 企管部 /38

2018 中国建筑装饰蓝皮书发布会暨装饰中国高峰论坛在深圳举行 / 王萍 /39

深装集团举办提高工作效率专题培训会 / 傅蓉 /40

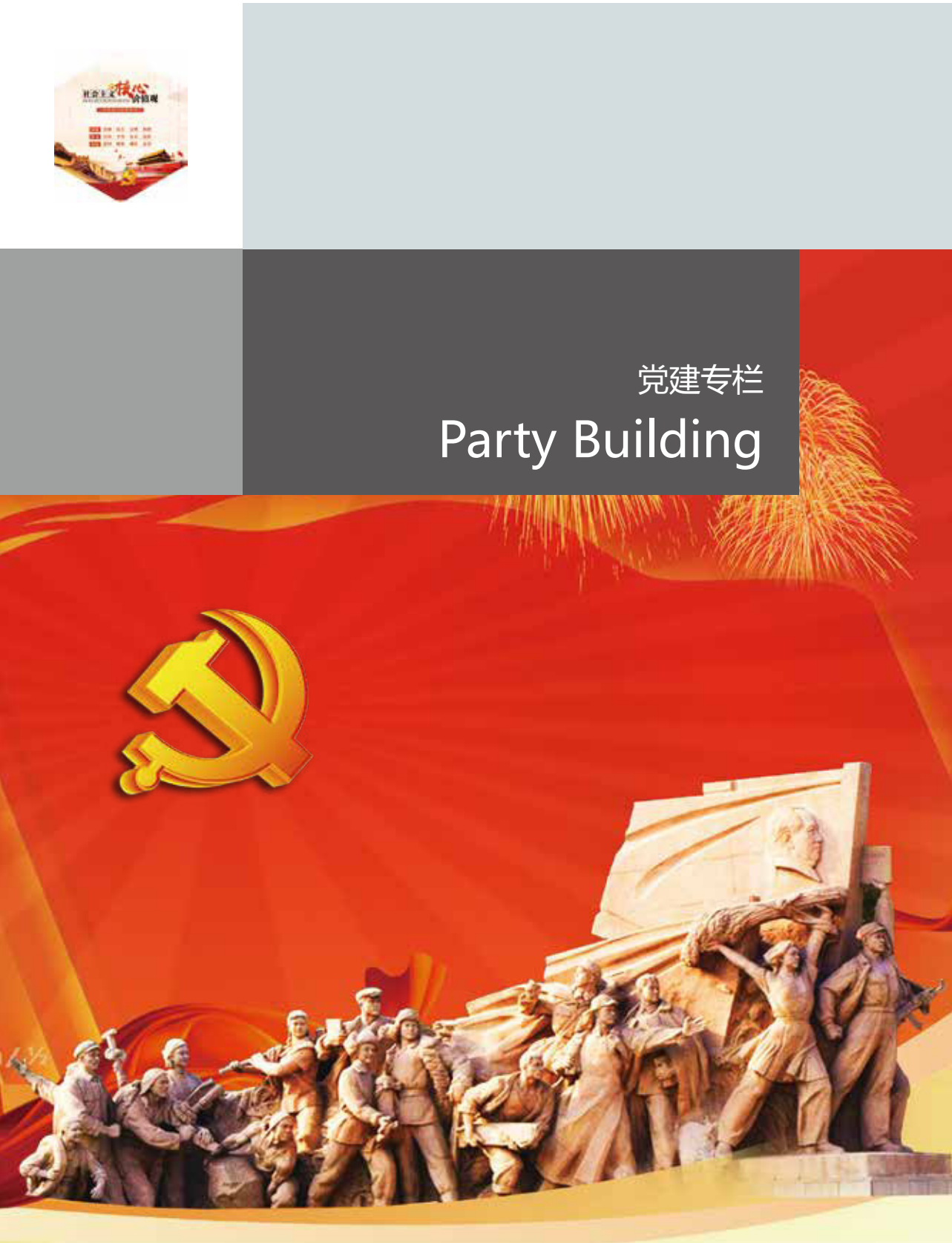
深圳市装饰行业协会九届二次会长工作会在安徽池州顺利召开 / 王萍 /40

员 工 天 地：深装生日趴 / 人力资源发展中心 /42

万科正顺广场项目学习感悟 / 许天乐 /46

最淡的墨水胜过最强的记忆 / 郭寅浩 /47

生 活 苑：健康生活释疑 / 编辑部摘录 /48



中国共产党发展党员工作流程

文/党群工作部摘录

中国共产党发展党员工作流程共分五个阶段 25 个步骤，本期先介绍前面两个阶段共 6 个步骤供入党积极分子学习，详细如下：

一、申请入党

1、递交入党申请书

★条件：年满 18 岁的中国公民；承认党的纲领和章程；愿意参加党的一个组织并在其中积极工作；愿意执行党的决议；按期交纳党费。

★要求：向工作、学习所在单位党组织提出入党申请；没有工作、学习单位或工作、学习单位未建立党组织的，向居住地党组织提出入党申请；流动人员还可以向单位所在地党组织或单位主管部门党组织、流动党员党组织提出入党申请。

★注意：本人提出，书面申请。

2、党组织派人谈话

★时间：收到入党申请书后 1 个月内。

★主体：党支部书记、副书记或组织委员。

★内容：了解入党申请人基本情况；介绍入党条件和程序；加强教育引导。

二、入党积极分子的确定和培养教育

3、推荐和确定入党积极分子

★范围：已递交入党申请书且党组织已派人谈话的人员。

★方式：党员推荐、群团组织推优等方式。

★决定：支部委员会集体研究决定。

★注意：综合运用推荐结果，防止简单以票取人。

4、上级党委备案

★材料：入党申请人基本情况；推荐和推优情况；支部委员会意见等。

★要求：了解入党积极分子是否具备条件；手续是否齐全。

5、指定培养联系人

★数量：1-2 名正式党员。

★任务：向入党积极分子介绍党的基本知识；了解入党积极分子的政治觉悟、道德品质、现实表现和家庭情况等，做好培养教育工作，引导入党积极分子端正入党动机；及时向党支部汇报入党积极分子情况；向党支部提出能否将入党积极分子列为发展对象的意见。

6、培养教育考察

★方法：吸收入入党积极分子听党课、参加党内有关活动、分配一定的社会工作、集中培训等。

★目的：使入党积极分子懂得党的性质、纲领、宗旨、组织原则、纪律、党员的义务和权利，帮助端正入党动机，确立为共产主义事业奋斗终身的信念。

★要求：党支部每半年对入党积极分子进行 1 次考察；基层党委每年对入党积极分子队伍状况作 1 次分析。

★注意：入党积极分子工作、学习单位（居住地）发生变动，应及时报告原单位（居住地）党组织；原单位（居住地）党组织应及时转交材料；接收单位党组织认真审查材料、做好接续培养，培养教育时间可连续计算。

（未完待续）



布置党员活动室 打造党员学习教育活动阵地

文/党群工作部



为落实上级党组织《关于在基层党组织中开展“向心行动”的通知》精神，增强党员的理想信念、党性观念，提高党员的认同感和归属感，深装集团党委扎实推进党员活动室建设，不断提高党建工作水平。

集团党员活动室以“规范、实用、节约”为原则，按照“完善功能、一室多用”的要求，结合公司实际情况，紧紧围绕党建主题，增加党务工作和党员活动宣传栏板块，整体布置简约醒目。我们按照党员活动室的建设标准，在门口醒目位置粘贴“深装集团党员活动室”标志牌，主要的党建工作内容上墙（党旗、入党誓词、党的宗旨、指导思想、基本路线、集团党委组织架构、党建活动照片等），配备了一定数量的党建学习资料，配备电视机、影碟机、音箱等电教教育设备。

目前党员活动室已正常投入使用，接下来我们将在这里开展更多的党建学习教育活动，打造学习型党组织、学习型企业。集团党员活动室是集团党委加强党员思想建设、组织建设、政治建设、作风建设的重要基地，增强党员认同感和归属感的重要阵地及温馨的“党员之家”。通过开展多元化的党建活动，不断提高集团党员整体素质，更好地为促进企业经济建设健康发展贡献力量。



华罗庚的曲折入党路

文/党群工作部摘录

编者按:常常有同志表示入党难，说申请入党好几年了都没被组织接纳。是的，中国共产党党员是先锋，是模范，是经过层层选拔、考察的。入党不是你一时兴起、组织随意接受的事。我们上期讲的电影表演艺术家牛犇，60多年对党矢志不渝。这期我们要学习华罗庚的入党故事，看这位伟大的数学家如何在曲折的入党路上坚定信念，最终在古稀之年达成所愿的。

华罗庚同志是当代自学成才的科学巨匠，是蜚声中外的数学家。他是中国解析数论、典型群、矩阵几何学、自守函数论与多复变函数论等很多方面研究的创始人与开拓者。

自1950年从美国回到祖国后，他一直有个心愿：就是争取早日加入中国共产党。但他迟迟没有向组织提出入党申请。原来，在1957年的整风运动中，华罗庚被指定滑向右派泥坑的“边缘人物”，背上了沉重的政治包袱。1958年，全面大跃进的锣鼓敲响，华罗庚的数学研究被一些人无端地指责为“脱离现实”。大跃进的潮水逐渐退去后，国民经济慢慢复苏，人心也日趋安定。1963年，华罗庚向中国科学院数学研究所党组织递交了第一份入党申请书。但是，1957年那个怪影还在四处游荡着，华罗庚仍然被认为是一



些人的否定。

1958年夏，中国科技大学在北京宣布诞生，华罗庚被任命为副校长兼应用数学系主任。1964年已调到中国科技大学的华罗庚，向中国科技大学党组织递交第二份入党申请书。出人意料的是，像在中国科学院数学研究所一样，中国科技大学党组织也拒绝了他的要求。

“文革”爆发，1967年社会更加动荡不定，此时此刻，对中国共产党一往情深的华罗庚再次向中国科技大学党组织提出入党申请，这次又石沉大海，杳无消息。但华罗庚的入党信念依旧坚定不移。

1976年10月，“四人帮”垮台。中共中央对于1957年反右派运动有了新的评价，打破了思想禁区，1978年3月华罗庚被任命为中国科学院副院长。这时，华罗庚的入党愿望再一次萌发。1979年3月，华罗庚又一次向党组织提出入党申请。同年6月13日，华罗庚被吸收加入中国共产党。在答邓颖超同志的勉励时他表示：“横刀哪顾头颅白，跃进紧傍青壮人，不负党员名。”这一年，华罗庚已70岁高龄，正在英国访问的他接到党组织的通知后兴奋得彻夜难眠。

（本故事摘自“共产党员网”）



池州市贵池区总工会深入深装池州产业园 组织开展“网络安全宣传”活动

文/齐惠娟

为增强网络安全意识，2018 年 9 月 20 日池州市贵池区总工会深入深圳市深装（池州）产业园有限公司组织开展“网络安全宣传”活动。活动期间，贵池区总工会主席姜辉组织学习了《习近平关于网络强国战略的论述》和《中华人民共和国网络安全法》。并强调，一要认真学好网络安全法，做网络安全法的宣传者；二要自觉遵守网络安全法，做网络安全法的执行者；三要自觉倡导网络文明，做网络安全法的捍卫者；四要建立网络安全屏障，做网络安全法的建设者。



深圳市深装（池州）产业园有限公司 荣获“池州市小微企业创业基地”称号

文/齐惠娟

近日，安徽省池州市经信委公布了 2018 年小型微型企业创业创新示范基地名单，深圳市深装（池州）产业园有限公司赢得这一殊荣。

深圳市深装（池州）产业园有限公司经过资源整合优化，现有驻园企业 16 家。经当地主管部门推荐、初审、专家评审、现场考核、网上公示，深

圳市深装（池州）产业园有限公司被认定为池州市小微企业创业基地。

深圳市深装（池州）产业园有限公司创业基地将在现有的基础上，不断优化创业创新设施和环境，充分运用现代信息技术，创新服务和运行模式，完善服务功能，提高服务能力，进一步规范内部运营管理，提升服务

水平；进一步集聚社会服务资源，畅通信息渠道，不断满足小微企业的创业创新需求。同时，加强与其他小型微型企业创业创新基地的交流学习，发挥示范带动作用，争取明年赢得“省级示范小型微型企业创业创新示范基地”称号。



新疆五江天山温泉国际大酒店设计理念

文图/吴磊

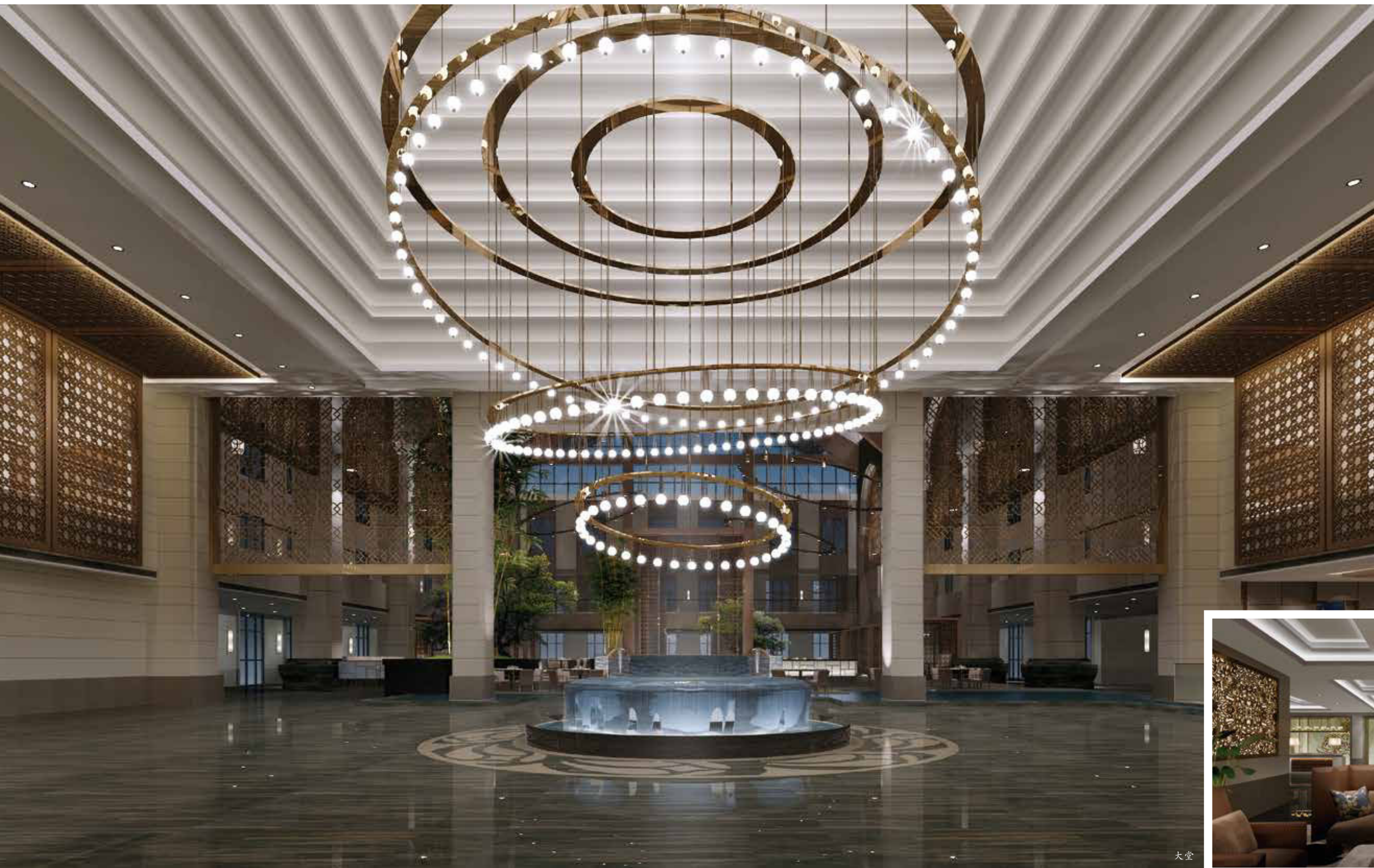


步入大堂，地面上是雪莲花的图腾，图腾中的水景与巨型的吊灯相互辉映，而中央层层递进的回型天花带给人深深的震撼，时虚时实，衔接着空间与空间的关系。铜色的屏风纹样则来自于伊斯兰文明，空间中文化的碰撞激发出新的感官体验。

服务台背景采用新疆雪莲花为元素，烘托出空间的灵动感，增添了一份人文与设计气息。前方的休息区，在家具材质和款式方面摒弃繁复浮夸，中性的色调平衡出了无限的舒适，座椅上是特制的雪莲花图案抱枕，呈现出空间中细微的感动。左侧的墙壁镶嵌伊斯兰纹样的装饰，精致的造型叠加深厚的底蕴。

空间层层递进，从大堂继续往前可到达国际餐厅，餐厅的氛围更为神秘。伊斯兰爱使用的拱券造型极富装饰性，搭配大面积的表面图案装饰，提供视觉上的美感。加入水景的绿色元素，使得就餐氛围更轻松舒适。

客房为保持自然中的那股悠闲节奏，摒弃传统星级酒店堂皇华丽的装饰，以简单的设计与自然材料交织。作为主旋律的木材，其色泽与肌理拥有天然



美感，空间更温暖舒适。墙面、地毯、抱枕上的图样都采用雪莲花的元素，增添空间的灵动，极具当地特色，将自然和人文纳入其中。

红酒雪茄吧透过木材的浑然释放自然风格的那种细腻和温润感，各种不同的棕色，不同的表皮肌理，组成不同的微差美，形成经典耐看的文雅风格，让品味人士可享受简单沉静的休憩时光。

温泉走廊的拱券造型使得空间层层递进，由外到内释放静谧。尽头金色描绘的雪莲图案渲染基调，保证空间的独特气质和唯一性，用文化来解决空间情境。

本作品荣获第八届中国国际空间设计大赛中国建筑装饰设计奖金奖。

新疆五江天山温泉国际大酒店





国际餐厅



国际餐厅



国际餐厅

新疆五江天山 温泉国际大酒店



标准客房



红酒雪茄吧



珠海十字门系列项目效果图

珠海十字门中央商务区 精装修工程

文图/深装珠海十字门项目部

珠海十字门位于珠海东部城区、西部城区和横琴新区的中心，毗邻湾仔、横琴和拱北三大口岸，东面与澳门一水相隔，南至横琴环岛东路，西邻珠海保税区及横琴大桥，北靠将军山脉，通过港珠澳大桥与香港直接相连，占地面积约 5.77 平方公里，其中：北部片区位于南湾海滨，占地约 2.28 平方公里；南部片区位于横琴，占地约 3.49 平方公里。规划总建筑面积 1100 万平方米，总投资将超过 1000 亿元。

我司自 2013 年开始承接了一系列珠海十字门中央商务区装饰装修工程，包括国际展览中心、喜来登酒店、瑞吉酒店、公寓式酒店等 3 个单体共 5 个标段的项目。其中，国际展览中心项目荣获 2014 ~ 2015 年度中国建设工程鲁班奖，喜来登酒店项目、瑞吉酒店项目分别荣获 2015 ~ 2016 年度中国建筑工程装饰奖，公寓式酒店项目获 2016 ~ 2017 年度国家优质工程奖。



珠海十字门国际展览中心、瑞吉酒店效果图



接待大堂

珠海 瑞吉 酒店



电梯厅



豪华海景大床房



“黄金眼”中庭



瑞吉吧



中庭

珠海喜来登酒店



豪华海景大床房



大堂



珠海会展中心



珠海华发公寓





室内装修施工组织协调和工序安排的研究

文/谢洪波

摘要：在建筑工程不断发展的今天，室内装修行业也逐渐壮大，在室内装修的过程中，其施工组织与协调安排关系到工程能否如期完成。所以，加强对室内装修施工组织协调和工序安排至关重要。

关键词：室内装修 施工组织 工序安排

由于我国装修行业不断发展，如何在快速发展的过程中提升装修技艺，为消费者提供更加满意的服务。室内装修行业不断发展，人们生活水平不断提高，对于房屋的舒适度要求越来越高。通过装修施工提升房屋美观程度，然后通过相应的组织协调和工序安排来提升室内施工质量，为房屋装修节约工期，提升施工效率具有积极推动意义。

图纸设计

结合图纸，把握预核算

当室内装修完全进入到施工前工期准备的时候，必须做好相应的项目经营管理。然后组织项目管理人员进行施工图纸与预算比较，并且确定好施工项目以及要求范围，经过施工图纸和施工范围审核之后，可以进行相关负责安排施工。按照图纸进行施工，必须制定相应的施工计划，并对于施工计划进行适时更改，明确整个施工计划和流程、对于施工材料进场、施工人员控制以及材料选择等按照计划执行。

图纸会审，注重图纸质量

图纸在会审的时候，需要组织公司相关技术人员进行集体会审，并制定出相应的会审规则，定期对组织外的单位相关专业进行协调。施工作业过程中需要对各项施工项目进行协调

影响装饰碳排放的主要因素有：装饰翻新次数、装饰材料用量、所用材料的碳强度系数、施工工艺、运营阶段装饰的维保量和对建筑水电消耗的贡献、装饰材料循环使用程度、拆除工艺等。



处理。图纸在进行会审的时候，可组织技术人员对于相关施工工序进行会审。当图纸会审之后需要安排相关的施工人员按照施工工序进行进场施工，图纸会审完成之后，对于一些不合格或者出现装修问题者必须要进行相关问题进行交流和接洽。另外在施工过程中，必须对于重点单位以及重点装修专业进行控制，另外还应该对于一些交叉性、交错性以及不明确性安全隐患等进行处理。

施工计划

审核施工图纸之后，必须明确项目施工预算，对于进出场的材料进行质量检查，按照计划进行施工进度控制。需要结合外专业施工单位对于本施工计划进度设计，与施工本单位进行施工进度计划融合。设计工程施工计划的时候，针对施工项目进度安排的时候，必须实现交叉作业项目明确化。施工进度计划确定的时候，按照施工人员、专业人员以及基层领导等架构来实现流程化管理，避免因施工人员在施工的时候由于工序不明确而造成窝工、返工问题，从而对施工单位造成直接的经济损失。

项目施工进度安排的时候，必须要具有识图、管理知识，根据项目施工现场情况进行进度安排。施工过程中需要按照包工头、包工单位进行总



体进度计划安排，另外还需要将进度安排结果通过文字形式发放到各个施工单位组。施工进度计划可以为施工方提供一个日期限定，这对于无法或者不能够正常按照相关的标准进度施工的时候具有明确的指导意义。项目施工的时候由于会存在着施工计划变更，那么在进度安排上也应该作相应调整，所以在进度设计的时候需要注意在施工过程中出现的类似问题。

材料准备

对于整个工程项目来说，施工材料所谓是重中之重，其质量是否过关和适用可以影响到整个工程是否达标。材料的质量直接决定工程的质量，对材料一定要进行严格的筛选与比较，对同一系列、统一规格的材料要一一把关进行质量的排查，一旦发现问题及时处理，并对相关材料停止使用，提升整体质量。在材料进入施工现场时，必须统一工作人员对材料质量的判断标准，对施工材料是否优良有一个准确的度的把关，再根据相关经验进行合理判断，预测可能发生的问题。

材料质量的监管主要就是在进出过程中，施工单位和外来单位都应委派专门的审查人员对施工材料和工程的实施进行检查，对不合格的产品材料进行登记，并及时向相关负责人沟通商量是否更换材料，或者另外选择供应商。在材料入场时，必须要有相



关的合格进场单方可入场，与此同时还要进行抽查以确保材料的质量，再安排施工人员进行施工。再经过层层筛选和严格的质量把关以减少施工过程中质量不过关和返工的问题，避免造成经济损失。

施工组织

室内装修的工序安排是整个工程

的核心问题，必须按照严格的相应标准来执行，在人员安排上必须按照施工工序进度进行有效的安排，以确保工程检验合格。在工序完成之后，要对工程项目进行验收，对施工的质量进行检测，请将其得出结果上报给相关负责人。相关部门必须对工程进行质量的检测、对进度进行验收来确定施工质量是否符合其要求。为确保工程顺利实施，在每一道工程工序完成

之后都要进行严格的检查，方可进入下一道工序。例如：在瓷砖铺设处理中，施工的时候要先按照红外线进行施工过程中的平行处理，再去测量地面线路和水平线等，然后按照相关要求要求进行严格的地面瓷砖铺设。在瓷砖铺设过程中，应按照从中心点以十字线的形式向周围延伸，如果碰到地面不平整现象，必须将其铺平再进行瓷砖的铺设工作。根据施工图纸对现场进行检查，

看是否残留和遗漏，确保工程实施的质量。检查干硬性砂浆比例是否正确，在每一道工序都合格以后，进行数据的保存。

竣工验收

质量专职检查人员在每道工序完成后，必须按照相关规范和规定进行验收经自检验收合格后，上报甲方、监

理及相关专业验收单位进行验收。经甲方、监理及相关专业验收单位验收合格并签字确定后，才能进行下道工序施工，文字性资料同步进行。以墙面乳胶漆为例，隐蔽工序项目质量的重点控制和技术要求如下：施工工艺：采用红外线仪器进行测量放墙面轴线。检查原墙面基层抹灰层表面是否存在起砂、开裂、空鼓等质量问题，经对墙面起砂、开裂、空鼓等质量问题采用清扫、重复抹灰经自然干燥后，表面刷一遍底漆，石膏粉找平，外贴高纺布，批三遍腻子粉，喷涂三遍乳胶漆。重点控制：基层处理、每道工序的施工质量情况、石膏板抹灰前，检查墙面暗管是否全部合格验收完毕，石膏粉对墙面、柱面阴阳角的处理是否平直、石膏粉配对白乳胶比例、贴布是否存在空鼓现象、腻子粉表面打砂纸是否平直、乳胶漆喷涂是否均匀、与踢脚线连接处是否处理平直等。每道工序经验收合格后，建议留照片或影像记录。

结束语

综上所述，对室内装修施工过程的协调组织与工序规划需要从工程中的各个环节入手，本文主要对室内装修施工过程中的图纸设计、施工计划、材料准备、施工组织和竣工验收进行了探究。



2018建筑行业大改拉开序幕，挑战与机遇并存

文/孔波摘录

对于建筑业来说，2018 年注定是不平凡的一年，行业继续深化改革，政策频出，建筑业发展生态正在悄然发生改变，淡化工程建设企业资质、强化个人执业资格，简政放权，保证金、招投标、全国社保联网 / 信用 / 招投标数据共享、四库一平台、建筑业资质动态大核查等等各项政策对建筑业产生了重要影响。2018 年已过大半，建筑业各项重要政策密集发布，建筑业将面临重大变革。

简政放权，轻审批重监管

1、工程建设项目审批时间压减一半以上

国务院常务会议确定在北京、天津、上海、重庆、沈阳、大连、南京、厦门、武汉、广州、深圳、成都、贵阳、渭南、延安和浙江省等 16 个地区开展试点，改革精简房屋建筑、城市基础设施等工程建设项目审批全过程和所有类型审批事项，推动流程优化和标准化。今年在试点地区实现工程

建设项目审批时间压缩一半以上，由目前平均 200 多个工作日减至 120 个工作日，明年上半年在全国实现这一目标，推动政府职能转向减审批、强监管、优服务，促进市场公平竞争。

2、施行告知承诺制

5 月 14 日，国务院办公厅正式颁布《国务院办公厅关于开展工程建设项目审批制度改革试点的通知》，再次要求推进建设项目和建筑业企业资质申报审批环节简化！与传统的审批模式相比，告知承诺制审批模式由原来的事前实质性审查改变为形式性审查，事前人工审查改为电子化审查，简化了审批手续，提高了审批效率，这一模式让申请人可以快速取得审批，并投入生产获利。

3、建立建筑企业信用体系

2018 年 1 月 1 日，住房城乡建设部出台的《建筑市场信用管理暂行办法》施行，为建设建筑市场的信用体系提供了具体性、方向性指导。要求各省级、自治区、直辖市住建部门开展建筑市场信用评价工作，制定信用评价标准，同时

持续推进建筑劳务改革

全面推进实名制

住建部发布《建筑工人实名制管理办法（征求意见稿）》。提出，建筑工人进场施工前，应录入建筑工人实名制名册；未在全国建筑工人管理服务信息平台上登记，且未经过基本职业技能培训的建筑务工人员不得进入施工现场，建筑企业不得聘用其从事与建筑作业相关的活动；在全国范围内，实现实时数据共享。建筑工人管理服务信息平台系统由全国平台、各省市县平台、建筑企业的实名制管理信息系统和建筑工人个人客户端等组成。承包企业对所承接工程项目的建筑工人实名制管理负总责。

减费降税

1、建筑业增值税税率从 11% 降至 10%

国务院常务会议决定，从 2018 年 5 月 1 日起，将交通运输、建筑、基础电信服务等行业及农产品等货物的增值税税率从 11% 将至 10%，预计全年可减税 2400 亿元。建筑业的减税对其发展来说也是十分有利的，该行业承担了我国基础设施建设等重要职能，并且解决了大量的初级劳动力就业。可是长期以来行业利润空间较少，此次给予其减税有利于帮助建筑企业降负。

2、国家再推 7 项减税措施

国务院常务会议决定再推出 7 项减税措施，预计全年将再为企业减轻税负 600 多亿元。减税一：将享受减半征收企业所得税优惠政策的小型微利企业年应纳税所得额上限，从 50 万元提高到 100 万元。减税二：将享受当年一次性税前扣除优惠的企业新购进设备、器具单位价值上限，从 100 万元提高到 500 万元。减税三：将创业投资企业和天使投资个人税收优惠试点政策，推广至全国。减税四：取消委托境外研发费用不得加计扣除限制。减税五：将企业职工教育经费税前扣除限额统一至 8%。减税六：将高新技术企业和科技型中小企业亏损结转年限由 5 年延长至 10 年。减税七：对营业账簿减免印花税。此次减税受益面更广，这可以让更多的小微企业享受到政策红利。

（摘自筑龙网）

鼓励第三方机构开展信用评价。未来的建筑市场，信用评价将会成为常态，信用价值将会愈加凸显。

4、全面清理各类证明事项

6 月 6 日，国务院总理李克强主持召开国务院常务会议，会议决定：顺应企业和群众呼声，全面清理各类证明事项。对国务院部门规章和规范性文件等设定的证明事项，可直接取消的要立即停止执行，并抓紧修改或废止规章、文件。年底前先行取消申请施工许可证时需提交的资金到位证明等一批证明事项。可通过法定证照、书面告知承诺、政府部门间核查等涵盖或替代的证明事项，要提请修法，依托信息共享和信用体系予以取消。

对各地自行设定的证明事项，除地方性法规规定外，最晚应于年底前取消。及时公布取消和保留的证明事项清单，对确需保留的要逐项列明设定依据、办理指南等。清单之外，政府部门、公用事业单位和服务机构不得索要证明。

弱化企业资质，强化个人执业

1、弱化企业资质

目前，住房和城乡建设部正在简化建筑资质。加快修订企业资质标准和管理规定，简化企业资质类别和等级设置，减少不必要的资质认定，给建筑企业带来更好的发展机会。取消了施工劳务企业的承包业务范围限制，承接范围不在于注册资金挂钩。在建筑资质类别方面，建筑资质已经取消主项资质和增项资质之分、建筑资质取消了数量限制、打破资质序列的变化，企业可以自由申请资质。

2、强化个人执业

在住建部发布的建筑市场 2018 年工作要点中表示：

1、推动资质标准与注册执业人员数量要求适度分离。

2、出台关于进一步推进建筑师负责制的指导意见，研究制定建筑师负责制项目合同示范文本，继续在民用建筑工程项目中推行建筑师负责制。随着我国诚信体系建设的不断完善，对个人的信用监管将比以往更便捷，对个人执业的要求将越来越高。从《2018 年工作要点》可以看出：2018 年，建造师、建筑师等个人执业将继续强化。

教你几招读懂“深圳市工会会员服务卡”

文/党群工作部



为增强职工的获得感和幸福感，加快推进网上工会服务建设，着力构建工会组织与工会会员之间的“互联网+”服务职工新体系，实现服务对象从特殊群体向全体工会会员转变,服务方式从工会“定菜单”向职工“点菜单”转变，服务手段从线下为主到线上线下互动融合转变，推动工会会员普惠制服务，深装集团工会在深圳市总工会和深圳市建设工会的指导下，有序组织开展了工会会员服务卡的申请、发放工作。中国银行工作人员于今年8月和10月先后两次到我公司现场办理激活了工会会员服务卡，同时集团工会将做好后续的补充申办卡工作，尽快将后续服务卡发到每位会员的手上。为了让工会会员朋友们更好地了解“工会会员服务卡”，集团工会特别制作了这篇教程，一秒教你读懂“工会会员服务卡”。

What: 什么是“工会会员服务卡”？

深圳市工会会员服务卡是广东省第一张实名制工会会员



现场激活会员服务卡

服务卡，是深圳市总工会与中国银行合作，面向全市工会会员发行的联名银行卡。它既是深圳市工会会员身份的标识，又是电子化的工会会员证，还是一张金融IC卡。持卡会员可享受到深圳市总工会提供的各种普惠化、社会化优惠服务。

划重点：深圳市工会会员服务卡的发放对象为全市工会会员。

首先，你加入深装集团工会了吗？

Why: 为什么要办理“工会会员服务卡”？

这张工会会员服务卡究竟有多强大？

办理全程零费用、零负担，还可享受十项金融减免优惠。（免收首次开卡工本费、首次开卡深圳通功能费、年费、小额账户管理费、挂失手续费,每月前三笔跨行ATM取现手续费等。）

2018年12月31日前办理工会会员服务卡，并在指定日期内激活，即可获赠：

1、价值1000元的“母婴爱心津贴保障计划”免费送；

深圳市工会会员服务卡是广东省第一张实名制工会会员服务卡，是深圳市总工会与中国银行合作，面向全市工会会员发行的联名银行卡。持卡会员可享受到深圳市总工会提供的各种普惠化、社会化优惠服务。

2、最高21600元的“住院津贴保障计划”免费送，自会员激活所持会员卡之日起生效，保障期一年；

3、“深圳通”功能免费加载,可节省20元深圳通购卡费；

4、“电子书屋阅览账号”免费送，使用期限一年；

5、激活工会会员服务卡即可有机会免费获得欢乐谷、世界之窗、野生动物园和锦绣中华门票；

6、激活工会会员服务卡即有机会获得免费电影票。

工会会员服务卡首批推出36个服务项目包括互助保障、法律援助、困难帮扶、教育助推、文化滋养、修心健体、会员优惠、金融功能等八大类服务。既有众多工会服务项目，又有公园景区门票、电影和演出票、体育场馆、职工疗休养、快递业务、数字电视、电子阅读等优惠。还具有深圳通功能噢！八大类服务具体如下：

1、互助保障

持卡会员可办理深圳市总工会职工医疗互助保障计划，享有包括在职工工重大疾病、女性安康、男性安康、住院医疗综合、住院津贴等五项互助保障计划。

2、法律援助

持卡会员可享受深圳市总工会对职工合法权益诉求提供的零门槛法律服务，包括提供法律咨询，劳动争议仲裁、诉讼、律师代理等。

3、困难帮扶

持卡会员有困难，可申请深圳市总工会“送温暖”“金秋助学”等帮扶项目，申请成功后，帮扶金额将通过工会会员服务卡发放到困难会员账户。

4、教育助推

持卡会员可查询、申请参加深圳市总工会的职工教育培训项目，包括“圆梦计划”教育帮扶、职工文化大讲堂、国际化质量人才培养、职业核心能力培训等。

5、文化滋养

持卡会员可免费进行电子书阅览，参加市总工会举办的各类文化活动。

6、修心健体

持卡会员可报名参加羽毛球、瑜伽、太极拳等体育培训课程，并享受深圳市工人文化宫体育场馆的折扣优惠。

7、会员优惠

持卡会员可享受市内公交、快递、有线电视、各大公园景区门票、电影票、演出票、旅游度假等折扣优惠。

8、金融功能

持卡会员可享受中国银行借记卡的全部金融功能，免收新办卡工本费、年费和小额账户管理费，免收每月前三笔国内跨行ATM取款手续费和异地跨行汇款手续费，各级工会组织的帮困金、奖励、补贴等资金可通过其发放。

说到这小伙伴们是不是蠢蠢欲动了,还在犹豫吗?零费用、零负担，办卡so easy！拨打集团工会热线吧：83541506、83541545。

工会会员服务卡发放工作是贯彻落实中央加强和改进党的群团工作意见的新举措，是实现职工人人得服务，会员个个得实惠的有效途径。

现在，你读懂“工会会员服务卡”了吗？



女设计师沙龙活动在深装集团精彩绽放

7月25日，在深装集团13楼宽敞明亮的多功能厅，由广东省装饰行业协会主办，深装集团协办的第一季女设计师沙龙活动精彩绽放。此次沙龙以关爱女设计师为主题，展开了女设计师座谈及女设计师保养秘笈等系列活动。广东省装饰行业协会会长陆旭，深装集团工会主席、企业管理部总经理吴巧平受邀出席活动。深装集团女设计师王威担任沙龙主持。

沙龙活动前播放了深装集团视频，让在座的各位女设计师对深装集团有了初步了解。深装集团工会主席、企业管理部总经理吴巧平女士代表集团董事长、总裁对出席沙龙活动的领导嘉宾表示热烈欢迎，然后介绍了企业文化及企业设计情况，并对长期以来关心支持深装集团的设计师同仁们表示衷心的感谢。

广东省装饰行业协会会长陆旭女士对大家百忙中参与此次沙龙活动表示感谢，同时感恩深装集团对此次沙龙的重视，并希望这样的沙龙活动能多样化、长期化，让更多的女设计师参与到沙龙活动中。

随后来自深装集团、原本设计、深装总、长城装饰、洲

安装饰及其他多家设计单位的女设计师们纷纷介绍了自己，并对沙龙活动及设计感悟发表了自己精彩分享。现场笑声掌声不断……

沙龙现场还邀请了中医大师跟大家分享了女设计师保养秘笈，现场针对女设计师长期伏案工作引发的各种症状进行了专家义诊。

沙龙会最后，陆会长亲自给大家跨界分享珍珠知识与鉴赏，让大家了解到珍珠的美及饰品工艺的设计，希望我们女设计师都有像珠宝一样的璀璨人生。

设计源于生活。设计师理念的创新，来自持续不断的学习提升。通过大家跨界的交流，各自不同设计经验的分享，全体参会设计人员受益匪浅。沙龙交流环节十分精彩，参会设计师们针对自己感兴趣的话题互相交流，气氛热烈。大家希望协会以此次活动为契机，以后多组织类似这种有意义的交流活动，同时也非常感谢深装集团提供这么好的沙龙环境，感谢组织者的精心策划，并期待下一季沙龙活动的到来。

(王萍)

喜讯：贵州阳光产权交易所精装修项目举行开工典礼

8月3日上午9:10分，贵州阳光产权交易所在贵阳市观山湖区联合广场举行了经营性交易场所装修项目开工仪式，贵州阳光产权交易所党委副书记、副董事长、总经理朱志刚，党委委员、副总经理唐建、姜又阳，副总经理彭山虎，施工单位深圳市建筑装饰（集团）有限公司董事、副总裁张开永，分公司经理方健，监理公司总监及各参建单位负责人等领导出席了开工仪式，现场执行经理陈相、吴杰及施工班组人员50多人参加了开工仪式。会议由贵州阳光产权交易所党委委员、副总经理唐建主持。

首先进行的是敲锤仪式，贵州阳光产权交易所党委副书记、副董事长、总经理朱志刚，深装集团董事、副总裁张开永共同挥锤，在礼花和掌声中正式开启本项目的施工历程。

敲锤仪式后，建设单位与各参建单位进行了简短的现场座谈。会上首先由建设单位朱总经理发表讲话，朱总经理对深装集团参与建设经营性交易场所装修项目表示欢迎，对深装集团前期准备工作、对施工图纸提出的意见和建议表示认可。从此也看出深装集团的实力，相信深装集团能够圆满的完成本次建设任务。接着深装集团张开永副总裁表示，深

装集团能参与建设经营性交易场所装修项目非常荣幸，贵州阳光产权交易所作为全省唯一从事国有产权交易、公共权益交易、政府采购代理的专业交易机构和咨询服务平台，我们做好这个项目对集团公司来说也是一个很好的宣传和展示实力的窗口。公司选派具有丰富施工管理经验的项目管理班子成员，筛选具有优秀装饰工程经验的专业施工班组负责全过程施工，严格履行合同，保证质量，保证工期，确保安全生产文明施工，一定高起点、高标准、高效率、高质量打造精品工程，确保交付给贵州阳光产权交易所一份满意的答卷。各参建单位也纷纷承诺一定会全力以赴，顺利完成本次任务。

座谈结束后，建设单位行政部经理、现场主管代表吴龔带领各参建单位现场观摩。

开工仪式在洋溢而欢快的氛围中圆满结束。项目管理班子表示，这只是本项目的开始，相信在建设单位、监理单位及集团公司的领导和支持下，项目管理班子一定按照集团公司的相关管理制度精心组织、科学管理、齐心协力，确保顺利完成本次建设任务。

(方健)





中标！中标！深装集团又中标设计施工一体化项目

8月6日，从深装集团投标中心传来喜讯，深装集团凭借出色的设计和丰富的施工经验，成功中标河南汝州市文化展览中心项目内部装修设计施工一体化项目，中标造价超过1亿元以上。这是公司继中标驻马店农村商业银行科技研发中心装饰装修工程设计施工一体化项目以来，再次中标设计施工一体化项目，充分彰显公司设计与施工综合实力，为公司进一步拓宽经营范围，扩大文化建筑、办公空间版图夯实基础。

中标项目：汝州市文化展览中心项目。该项目位于汝州市广成东路体育中心东隔壁，由汝州市建设投资发展有限公司投资，建筑面积85000平方米，包含科技馆、文化馆和图书馆，是集学习交流、展示表演、科普体验、休闲娱乐为一

体的综合型会务中心，承载着丰富市民精神文化生活，提升城市美誉度的重大意义。

中标项目：驻马店农村商业银行科技研发中心。该项目位于驻马店市客运站站前区西北区地块，基地西临香山路，南靠十一支路，西北地块内的3#楼综合楼，地上30层，地下2层，我集团中标内容为1-20层科技研发中心办公楼的设计、施工。建筑面积约为3.9万平方米。

此次喜中标，展现了深装集团无论在设计水准还是施工水平都具有雄厚的实力。在接下来的施工中，深装集团将与双方业主共同研究设计方案的深化落实，全力以赴为客户打造满意、舒适、绿色、环保、健康的空间体验。

（陈云朝）

深装集团吴富贵董事长当选为福田区工商业联合会副主席

8月6日，深圳市福田区工商业联合会（总商会）第四次会员代表大会暨四届一次执行会（理事会）会议在深圳会展中心圆满召开。本次大会顺利完成各项议程并选举产生区工商联新一届领导班子，深圳市建筑装饰（集团）有限公司党委书记、董事长吴富贵经组织严格考评和会员代表的投票表决，全票通过当选为福田区工商业联合会副主席。

中共深圳市委统战部副部长、市工商联党组书记蔡立，区委常委、统战部部长刘俊琳出席了会议。会议通过福田区工商联（总商会）三届执委（理事）会的工作报告，审议了福田区工商联（总商会）三届会员会费收支情况报告、福田区工商联（总商会）四届会员会费交纳及管理办法（草案）和福田区工商联（总商会）四届执委会（理事会）会务委员会议事规则（草案），选举产生了福田区工商联（总商会）第四届执委（理事）会组成人员。

中共深圳市委统战部副部长、市工商联党组书记蔡立，中共深圳市福田区区委常委、统战部部长刘俊琳分别为新当选的新一届主席、常务副主席、副主席、副会长进行授牌。

刘俊琳常委充分肯定非公有制经济对福田社会经济发展作出的积极贡献，肯定区工商联（总商会）三届执委会（理事会）过去五年的工作成绩。希望新一届班子坚持政治引导，广泛凝聚共识，切实把思想统一到党的十九大精神上来；坚定发展信心，广泛凝聚力量，推动福田经济持续实现高质量发展；坚持服务至上，加强自身建设，增强工商联的凝聚力、影响力和执行力，以“走在最前列的尖兵”标准推动工商联的各项工作，闻鸡起舞、日夜兼程，为建设世界级湾区现代产业引领区，为高质量建设社会主义现代化典范城区作出新的贡献。

蔡立书记代表深圳市委统战部、市工商联对福田区工商联（总商会）换届选举产生新一届执委会（理事会）予以



祝贺。要求工商联要不断增强政治性、先进性、群众性，切实做好非公有制经济人士思想政治工作，团结带领广大非公有制经济人士听党话、跟党走；把服务好企业作为工作的重中之重，帮助非公有制经济人士解决好最关心最现实的企业发展问题；创新工作方法与内容，加强自身建设与自身修养，为能者加油、为贤者服务，为广中小企业的发展提供更好的平台与支持，努力开创新时代工商联事业发展新局面。

会议最后，区工商联对2017年帮扶新疆塔县精准脱贫做出突出贡献的会员企业进行了表彰通报，深装集团喜获表彰。

多年来，深装集团在企业发展的同时，强化担当，积极履行社会责任。作为深装集团领头人，吴富贵董事长始终把关心社会建设和积极参加公益事业作为履行企业社会责任的重要内容，积极参与社会慈善事业，一如既往地传承企业文化，善尽社会责任，同时强调在新一届工商联及广大工商界人士的支持和帮助下，做到坚定政治方向不动摇，胸怀高远追求不止步，将带领团队继续团结拼搏，加压奋进，全力加强自身建设，优化服务，发挥模范带头作用，实干再出发，共创新未来，争当装饰行业“排头兵”，再续企业新篇章。

（王萍）

燃啦！深装集团北京分公司又传来设计中标喜讯

8月8日，从北京分公司又传来喜讯，深装集团北京分公司成功中标滁州世茂摩卡购物公园设计项目。这是继6月北京分公司开业以来中标北京首都机场商贸有限公司店面整体设计项目后再次中标商业综合体设计项目。

【项目介绍】

快捷在此

项目坐落于滁州市府南边，交通便利，周边成熟社区林立。靠近即将通车的滁宁城际铁路中的规划站点。

人气在此

城南新区蓬勃发展，随着城南新区住宅项目的逐渐成型，大量业主的陆续入住，滁州城南商业发展格局急需定格。

价值在此

择址于更具成长空间的城南政务中轴，拥有潜力的商圈和具有优势的现代市政等配套，以及名片效应的城市形象价值。

据悉，深装集团北京分公司在此次设计方案投标中脱颖而出，设计方案不仅仅是对项目空间风格准确定位，更重要的是将绿色、环保、人文的设计理念深深植入平面布局及设计构思中，使得整个空间充满绿色生机，生动有趣。对功能分区的设计也是独具匠心，将商场配套服务设施及使用人群纳入认真彻底的考量。周到入微的细节设计，让业主及客户充分感受商业综合空间的便利和贴心。

（林云）



《建筑装饰装修成品保护技术标准》出版发布

工程建设行业标准《建筑装饰装修工程成品保护技术标准》（JGJ/T 427-2018），经住房和城乡建设部2018年2月14日公告发布，将于2018年10月1日起实施。它规范了装饰装修工程成品保护技术要求，对建筑装饰装修工程及相关专业工程保护措施有了明确的标准要求，保证工程质量，提升装饰装修品质，提高施工标准化水平，在工程施工过程与交付阶段最大限度减少由于产品保护引起的工程质量问题。此次标准的发布实施对于推动绿色建造、提升工程质量，有积极作用，意义深远。

该标准汇聚了国内各大装饰企业、研究机构和知名高校精英的智慧成果，由中国建筑装饰协会和深圳市建筑装饰（集团）有限公司共同主编，在编制过程中，编制组对建筑装饰装修工程成品保护进行了深刻调查研究，总结了我国建筑装饰装修工程成品保护的实践经验，并按章、节、条顺序编制了本标准的条文说明，对条文规定的目的、依据及执行中需注意的有关事项进行了说明，更便于广大相关人员在使用本标准时能正确理解和执行。

（王欣）



公司领导深入东莞国贸中心项目视察慰问

8月15日，深装集团吴富贵董事长率工程管理中心副总监朱文龙、工程管理四部总经理丁念斌等领导前往东莞国贸中心项目现场进行视察与慰问，看望在炎炎夏日奋战在一线的员工，为大家送去公司的关怀与温暖。

东莞国贸中心项目，地处东莞市核心位置，是东莞地标性建筑。深装集团承接地下室装修工程，施工面积为3万多平方米，施工工期仅153日历天，施工内容多，工期紧，施工班组人员在项目经理孙国鸿的带领下，克服地下室采光不足、通风不畅、夏季闷热、多专业交叉作业等困难，积极主动配合相关方，顺利实现了各阶段目标。

在项目现场，吴富贵董事长与业主方总指挥黎总进行了亲切交流。交流中，受到了业主高度认可，业主对吴富贵董事长的到来表示热烈的欢迎，并向深装集团对东莞国贸项目的支持与重视表示由衷的感谢。吴富贵董事长同时也表示，非常感谢业主对我们的信任，我们在确保工期的前提下，将坚持绿色施工、安全文明施工，以国家和行业的质量检验评

定标准为标杆，保证施工质量。

随后，吴富贵董事长等领导在项目经理孙国鸿的陪同下参观了国贸中心的施工现场，详细询问了工程进度、工期安排等情况，听取了项目部的工作汇报，并对项目工作提出了重要意见。

东莞国贸中心将于国庆节开业。目前，项目部正处于抢工阶段，吴富贵董事长与工管中心领导为鼓舞士气，给现场管理人员及工人们带去了慰问品，感谢大家的奋力拼搏，鼓励他们坚持不懈、克服困难，同时也叮嘱大家在施工作业时一定要牢记安全第一，增强安全意识，严格履行工期承诺，再创优质工程。

领导一行同时也慰问了华为研发实验室、华为松山湖终端2号地块项目的员工，让一线员工们在艰苦的工作环境中，感受到来自家人的温暖。

（陈丽云）

捷报频传，深装集团又中标商业综合体类项目

8月20日，深装集团投标中心收到一份中标通知书，成功中标武汉恒隆广场精装修施工项目（建筑高度348米，在武汉高楼中位列第四）。深装集团此次中标武汉恒隆广场超高层写字楼楼及地下室部分，这是近期继东莞国贸中心、南宁江宇世纪城项目后再次中标商业综合体类项目，为公司承接超高层项目再下一城。

【工程介绍】

武汉恒隆广场是由香港恒隆集团在武汉投资兴建的世界级购物中心，包括购物中心、甲级超高层的办公楼及公寓式酒店，总建筑面积约为72万平方米，定位于高端购物中心，包括一栋348米高的办公大楼，三栋公寓式酒店（分别为157/176/198米高），裙房（约为50米高）及三层地下室，项目为集办公、公寓式酒店及商业为一体的综合商业广场。

武汉恒隆广场是所有恒隆广场体量最大的，是恒隆集团在大陆的最大投资。要说起打造恒隆广场的初衷，当然不仅仅是为了突破天际线高度。恒隆集团董事长陈启宗先生表示：“武汉作为中国内陆最大的交通枢纽，以及国家中部崛

起战略上的重要支点，其特有的经济条件和发展优势，不言而喻。恒隆广场的建设，有助于推动武汉商务商贸业的发展，创造更多就业机会，为市区商圈注入新活力，也同时会在区域经济蓬勃发展下获益，创出双赢的局面。

据了解，预计2019年落成的武汉恒隆广场，设计概念取自中国传统元素——中国结，取其“无限循环”的形态与寓意。从鸟瞰图中便可看出，这一形态体现在了动线规划与屋顶设计之中，并通过连廊无缝连接主力店和目的地，将3种业态从视觉特征上形成有机联系，无限循环，生生不息。

（姚娟）



深装集团北京分公司获蓝莓果教育集团颁发锦旗

9月3日北京蓝莓果凯旋教育科技有限公司蓝莓果教育集团亚运村校区开业。该校区室内设计与室内装修工程是由深圳市建筑装饰（集团）有限公司北京分公司承接，内容是完成原区域的拆除、新做装饰工程、消防工程、电气工程、弱电布管工程、布线工程、暖气线路移位改造工程。合



同约定2018年7月10日开工，2018年8月10日竣工，工程项目时间紧任务重，在分公司张志浩总经理的精心组织领导下，通过项目部全体施工人员的共同努力，保质保量圆满完成各项工程任务，得到蓝莓果教育集团的好评，并颁发锦旗。

（童存元）

深圳市总工会党组书记、常务副主席熊瑛一行莅临深装集团调研指导工作



9月18日下午，深圳市总工会党组书记、常务副主席熊瑛，深圳市建设工会负责人王贵斌（主持工作）一行莅临深装集团调研指导工作。深装集团党委书记、董事长吴富贵，工会主席吴巧平等领导陪同调研。

熊瑛主席一行参观了深装集团总部新办公场所，重点察看了深装集团职工之家、党员活动室；在深装集团展厅，观看了企业介绍视频；随后，一起到12楼1号会议室进行了交流座谈。

首先，深装集团党委书记、董事长吴富贵对熊瑛主席一行的到来表示热烈的欢迎，对莅临公司调研指导工作表示十分感谢，并就深装集团的发展历程与发展成果、企业管理特色、企业品牌亮点、装饰行业特点以及深装集团未来的发展规划等向熊瑛主席一行作了详细介绍。深装集团32年立足深圳、专业深耕全国以及海外装饰市场领域，获得了政府各部门和行业协会的大力支持，成为装饰行业的一块亮丽名片。

随后，深装集团工会主席吴巧平以《凝心聚力，真抓

实干，当好职工的娘家人》为主题，重点围绕企业工会组织建设、企业民主管理、员工关怀及企业文化建设等方面向熊瑛主席、贵斌主席作了专题汇报，并对目前工会工作中面临的问题及解决途径也提出了建议和设想。

熊瑛主席在调研会上指出，深装集团作为国企改制成功的企业，发展至今已成为深圳市乃至中国建筑装饰行业的一颗璀璨的明星，多年来始终保持着向上的发展态势，具有非常好的品牌影响力。熊瑛主席对深装集团取得的各项成绩以及工会工作的亮点给予了高度赞扬。她特别强调，工会是党联系职工群众的桥梁和纽带，工会工作是党的群团工作、群众工作的重要组成部分，重视和加强工会工作就能进一步巩固党的阶级基础，扩大党的群众基础；就能更好地把广大职工团结在党的周围，引领职工听党话、跟党走；对于企业来说，工会是企业的助手和帮手，而不是对手，搞好工会工作对于企业的稳定发展、和谐发展是有利的；在中国特色社会主义新时代，工会工作只能加强不能削弱。

熊瑛主席表示，深装集团是她到市总工会履新后调研的第一家民营企业。通过参观和座谈，熊瑛主席对深装集团行稳致远、创新发展的经营思路非常认可；对深装集团领导高度重视工会工作给予了高度评价；并希望深装集团进一步做好工会工作，服务职工群众，团结广大员工，凝聚员工力量，积极参与到深装集团的建设发展中来，与企业共发展同成长。

熊瑛主席还期待，在尊重工会、关爱员工的企业领导人吴富贵董事长的领导下，深装集团开启新时代，走向新辉煌，引领中国装饰行业创新发展，成为深圳的骄傲。

（企管部）

2018中国建筑装饰蓝皮书发布会暨装饰中国高峰论坛在深圳举行

9月20日，由中国建筑装饰协会主办、中国建筑装饰协会研究分会承办的《2018中国建筑装饰蓝皮书》发布会暨装饰中国高峰论坛在深圳举行。

作为参与《2018中国建筑装饰蓝皮书》的策划调研及撰写出版的协助单位深装集团应邀参加了此次发布会，集团党委书记、董事长吴富贵作为启动发布仪式嘉宾出席会议并答记者问。

大会首先由中国建筑装饰协会执行会长兼秘书长刘晓一发表致辞，他对出席发布会的各位嘉宾、企业同仁及媒体朋友表示热烈的欢迎，并表示2018中国建筑装饰蓝皮书的发布秉承了前两期蓝皮书的风格，全面梳理了行业年度发展基本状况，聚焦了绿色发展的主题，希望行业中的企业立足新时代，顺应绿色发展新趋势，推动行业转型升级，继续为经济及社会发展作出新贡献。

《2018中国建筑装饰蓝皮书》以“绿色发展”根本战略为主题，对我国建筑装饰行业绿色发展现状和问题展开了详细的分析和预测，从宏观国策层面剖析绿色发展对未来行业发展的机遇与挑战，以及对生态环境、城市建设等影响，为行业提供可持续发展的调研报告和战略建议。

发布会现场，吴董事长前后三次答记者问均获得了热烈掌声。在接受《羊城晚报》记者提出国家大力倡导绿色发展战略，为建筑装饰行业带来哪些影响时，吴董事长认为：绿色发展是以效率、和谐、持续为目标的经济增长和社会发展方式，将为装饰行业向工业化、信息化、标准化发展带来巨大动力，装饰工业化摒弃了直接现场作业，实施装配式施工，减少材料损耗及现场污染；工业化的发展也促使信息化和标准化的快速推广，特别是BIM技术的应用推广，使得设计图纸、



施工现场和生产设备的无缝对接，精准、高效、快捷；这些变化将促进装饰行业从业人员思维转变和专业素养、技能的提升，同时更是装饰企业提高核心竞争力及实现技术升级的重要途径，必将促进装饰行业转型升级的大发展。

深装集团在30多年发展中，积极践行绿色发展理念，在绿色发展的道路上积极履行自己的职责，不仅是第一批获得国家绿色装饰装修工程认证单位，同时也是国家绿色装饰装修工程标准的起草单位。绿色装饰、绿色产业，一直是深装集团的发展方向，随着绿色发展战略的不断推行，我们将紧跟时代、行业发展步伐，不断提升绿色技能水平，加大对绿色发展技术的研发应用，致力于为人类提供安全、健康、美好、舒适的工作及生活环境，继续前行！

据悉，《2018中国建筑装饰蓝皮书》是建筑装饰蓝皮书系列的第三本，由中国建筑装饰协会联合中国社会科学院及社会文献出版社出版，为广大读者展示了在国家落实绿色发展战略背景下行业转型升级的积极探索和实践。

（王萍）

深装集团举办提高工作效率专题培训会



为进一步落实创建学习型企业，达到上下齐参与，着力共提升的目的，9月27日下午，集团在13楼多功能厅举办了“如何提高工作效率”专题培训会，集团各中心共46人参加培训会。

本次培训邀请到深圳市总工会的特约讲师易东生老师为大家授课。易老师具有多年管理咨询和培训经验，对如何在工作中有效提高效率有着深刻认识和独到见解。

培训中，易老师通过讲授式教学与引导式教学相结合的方式，辅之以情景故事、案例演示、提问讨论等多种互动模式，让大家在了解掌握理论知识基础上，能有效结合自身工作引发深入思考，从而实现知识的活学活用。从对效率的清晰解读，再到工作效率低下8种通病的列举，最后传授了工作效率提升的多种方法和技巧，让大家深刻领悟到工作效率的内涵，又能快速掌握提高工作效率的方法。

培训结束后，大家表示获益良多，在今后的工作中，会更重视“效率”二字，全方位提高工作效率，实现个人与公司共成长、同发展的双赢目标。

（傅蓉）

深圳市装饰行业协会九届二次会长工作会在安徽池州顺利召开

10月12日，深圳市装饰行业协会（以下简称深装协）主办，深圳市建筑装饰（集团）有限公司（以下简称深装集团）承办的深装协九届二次会长工作会在安徽池州顺利召开。中国建筑装饰协会（以下简称中装协）名誉会长马挺贵，执行会长兼秘书长刘晓一，深装协会会长高刚等协会领导，深装集团党委书记、董事长吴富贵和来自深圳装饰行业的30多个副会长以上单位领导出席了本次会议。深装协名誉会长、深装集团企业顾问汪家玉受邀参加了会议。本次会议由深装协常务副会长王彦波主持。

2018年是世界局势极度紧张、复杂的一年，中国经济遭受重大挑战。受国家政策及宏观经济环境影响，中国企业

陷入举步维艰的发展境地。为了更好地应对复杂险峻的发展环境，破解企业困境，鼓励企业家休戚与共，携手共渡难关，深装协组织召开了本次会长工作会，深装集团积极承办。

10月12日上午，秋高气爽、丹桂飘香，在深装集团党委书记、董事长吴富贵和深装池州产业园总裁汪源的陪同下，中装协、深装协领导及装饰行业协会副会长以上单位领导一行首先参观了深装池州产业园，听取了深装集团的发展历程及产业园经营汇报，围绕产业园经营与吴董事长及产业园汪源总裁进行了深入交流。

12日下午，九届二次会长工作会正式召开。深装集团党委书记、董事长吴富贵代表承办方致欢迎辞，对大家来到



池州表示热烈的欢迎，并对中装协、深装协及同行单位多年来对深装集团的关心支持和帮助表示衷心的感谢，同时也表达了愿意为行业发展贡献力量，愿意与行业同仁共同探讨企业发展的殷切希望。

会中，深装协秘书长刘静就协会2018年工作完成情况进行了汇报，特别在行业统计、人才建设、行业交流、行业党建等方面取得了突出的工作成果。来自上海申万宏源的李峙屹研究员重点围绕2018年建筑装饰行业发展现状，用上市企业数据作了重点分析报告，报告指出：未来，提高企业管理能力和管理水平，大力推进信息化管理技术，推进装配式装修，依然是行业发展的必然趋势。深装协常务副会长庄志伟作了建筑装饰工人职业技能鉴定与评价的专题发言，指出推进建筑装饰产业工人评价与培育工作已经势在必行，希望深圳装饰行业的领军企业能够率先垂范，积极参与，助推建筑装饰产业工人队伍建设加快落地。

在随后的研讨环节，各常务副会长、副会长们围绕本次会议的三个重要议题，以及企业发展和行业发展中存在的诸多问题展开了热烈的讨论，并希望协会一要发挥桥梁纽带作用，做好企业与政府交流沟通的平台，反映企业诉求，争取政府扶持，解决企业难题；二要发挥监督管理作用，规范行业秩序，抵制行业乱象，建立行业惩戒机制，建设一个团结向上、充满向心力和凝聚力的行业，同时纷纷对深装集团承办此次会议表示衷心感谢。

会上，中装协执行会长兼秘书长刘晓一和名誉会长马挺贵分别作了重要讲话。刘会长鼓励企业家要认清形势，坚定信心，砥砺前行，特别是要在复杂的国际国内宏观形势中，更要把握方向，对症下药，祛除痼疾，迎接挑战。马挺贵名誉会长则从三个方面鼓励企业家：一是要客观积极地看待市场规律，正确认识建筑装饰行业暂时的发展波谷；二是要相信冬天来临春天不会远，国家也在相继出台有利于民营企业发展的政策法规，创新驱动必将为行业发展注入新的动力；三是所有企业家要携手同心，增强信心，要坚信建筑装饰行业是“资源永续、业态长青”型行业，一定会迎来新的发展机遇。

最后，深装协高刚会长在总结讲话中，再次重申了2018年以来，让企业家内心“不平静”的事件层出不穷，在内外交困的宏观形势下，企业家需要三个对策：一要客观、冷静地应对，少动多看，强身健体，平静内心；二要相信国家，认清局势，与国家共发展；三要坚信装饰行业发展空间广阔，作为装饰手艺人，应该在“乱局”中磨砺技艺，精进手艺，发扬装饰工匠精神，靠“真才实艺”谋求更长远的发展。

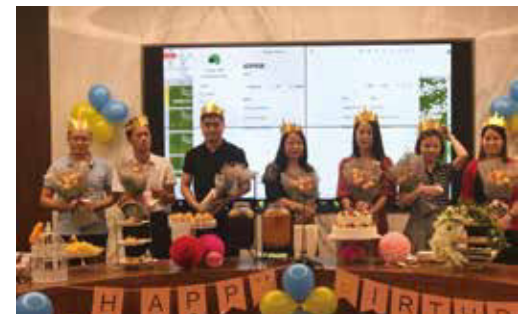
深装集团很荣幸得到深装协给予这次会议承办机会，很高兴与行业领导和行业翘楚欢聚一堂，畅叙深情厚谊，共话装饰行业的前景，共绘深圳市装饰行业的发展蓝图。未来，深装集团愿与行业共谋发展共赢美好明天！

（王萍）

深装生日趴

七月流火，八月未央，九月授衣，长长的酷暑已过，空气中飘荡着秋桂的清香，早晚开始有了清爽清冽的凉意。8,9,10 月份不仅迎来了中秋，国庆，还有终于没有和深圳擦肩而过的“山竹”，刷爆朋友圈的振奋人心的无人机编队灯光秀，主题为“辉煌新时代”的深圳中心区灯光表演，当然还有深装集团每月一期的员工生日会：鲜花，点心，蛋糕，礼物，笑脸，这里不仅有对当月生日寿星们的美好祝福，也是深装人在繁忙的工作之余分享美食分享快乐的一方小小天地。

让我们一起来看看生日会的美好瞬间。



寿星感言

万立华：人生没有彩排，每天都是现场直播。命运如同手中的掌纹，无论多曲折，终掌握在自己手中。

郭寅浩：跟随岁月的脚步，遇见最好的自己。

何宇：在深装的第八个生日，胸中有无数的感言，八年的光阴、八年的成长、八年的陪伴、八年的贡献、八年的起起落落，最后深深地道一句：希望公司和我个人明天会更好。

王平：祝自己生日快乐，愿每天都能被生活温柔以待。

8月生日 员工名单

吕红梅 赖万春 孙 超 郭 慧 朱文龙 任发寿 易 华
吴 檬 刘伟康 陈 岗 唐嘉桦 陈雪文 周荣荣 王 玲
林思燊 邓中元 吴纵平 邓 渝 刘健伟 毛 毅 刘国桢
钱 锋 李 康 郑天文 彭仕艳

9月生日 员工名单

吴富贵 胡文斌 黄 彦 刘青华 谭华荣 徐鑫长 刘 婧
曹应菊 陈 翔 熊立新 袁 梅 詹 丽 郝庆文 罗开钦
杨 灏 丁 旭 方 健 谢洪波 罗思宇 冯沛钦 张 洋
廖尚辉 冯 俊 马 洋 李文强 林晓鑫 张 琼 方 烨

10月生日 员工名单

汪庆平 丁念斌 万立华 周 丽 严牛牛 王 平 周江维
季姗姗 张 晔 何 宇 方生青 黄庆晓 王康政 袁 磊
张历芳 夏宏飞 操驰骋 陈勇军 卢 杰 王 建 叶春源
郭寅浩 孙志兵 项 涛 叶 珂 崔庭伟 戴晋峰 罗思勇
冒素素 钟 艺



美食，笑声，祝福，美好的时光总是走得太快，一月一期的半小时生日趴快乐时间很快就过去了，我们期待着下一次的相聚。最后让我们再一次衷心祝福寿星们生日快乐！天天快乐！祝愿亲爱的同事们事业腾达，万事如意！祝愿深装大家庭繁荣昌盛，一年更比一年强！



2018年8月4日，深装集团投标部副总经理陈锵带领投标部成员，来到万科正顺广场项目，进行为期半天的学习考察，并慰问在场一线职工。

八月的骄阳如烈火当空，道路两旁的行人汗如雨下。然而我们对这次工地现场学习的热忱丝毫未减。秉着安全第一，自我保护的原则，我们统一佩戴安全帽，做好安全防护措施。在项目部唐伟彬经理的带领下来到了工地施工现场。整个现场临时布置井然有序，安全质量责任划分明确清晰，现场一线职工正如火如荼地投入施工作业中。顶着炎热的天气以及工期紧张的压力，现场职工们兢兢业业埋头实干，对此我们表示感谢并为之敬仰。投标部副经理陈锵也一一慰问，以表示对他们的关心。

我们首先来到了位于东塔区六楼的会议室，现场管理人员就目前项目的工作范围、施工进度、施工计划等，做了一个初步讲解便于我们熟悉整个施工环境。此项目施工内容包括东塔区-1至3层电梯厅、1至8层公共区域以及9至42层596套公寓精装修。目前现场整体布置完毕，精装修部分具备工作面，35层三套样板房施工正在进行中。

了解项目基本情况以后，我们此次投标部成员按计划分成三个小组，分别对三套样板房进行“战地寻宝”。就现场目前的施工情况，我们分别对轻钢龙骨安装、灯槽安装、卫生间防水工程、木饰面基层制作安装、乳胶漆工程等工艺工序进行学习，结合前

文
许天乐

万科正顺广场项目学习感悟



期的准备工作对工艺工序有了更清晰的认识。同时也通过现场材料、工艺等对投标造价有了一个新的认知。例如：材料颜色不同导致的报价偏差，规格不同导致工艺上的差异从而影响报价等。

施工现场学习完毕后，我们再次来到会议室，进入“你问我答”环节。针对我们所看到的工程现状及问题。项目管理人员对我们进行一一解答。例如现场临时布置原则、垂直运输方式、甲供材供货到货周期等。当然还有很多问题需要解决和重视，就目前而言项目部也遇到了诸多问题，如业主对整个工程材料、质量及现场安全文明施工要求高、场外租赁昂贵、报价清单漏项等。

感谢万科正顺项目唐经理及各位在场职工的专业技术指导和商务交流。为期半天工地学习弥足珍贵。我们不仅学到了经验，同时也学到了工人们身上的坚持和拼劲。在以后的投标工作中，我们更应该与施工现场多交流、多学习，以实践为基础，互相合作力求双赢；始终坚定“不忘初心、砥砺前行”的意志，为打造“百年深装”添上不可或缺的一笔。



美国心理学家巴纳特在1981年以大学生为例做了一个实验，研究了做笔记与不做笔记对听课学习的影响：实验把大学生分为三组，每组以不同的方式进行学习，甲组为做摘要组，要求他们一边听课，一边摘出要点；乙组为看摘要组，他们在听课的同时，能看到已列好的要点，但自己不动手写；丙组为无摘要点组，他们只是单纯听讲，既不动手写，也看不到有关的要点。学习之后，对所有学生进行测验，实验结果表明，甲组同学平均成绩最好，乙组同学次之，丙组同学平均成绩最差。

我们对任何一个信息都必须用自己的大脑进行思考、接收、分析、条理化后，才能真正地把书本上、视频里的东西转化成你自己的知识。做笔记就是这样一个语言的转化输出过程。

刚出校园的时候，一位大学教授说过这样一段经历，他说他成长最快的一段时间是他工作后写施工日志的那段时光。以前对这句话并没有什么感悟，现在细细想来，颇有一番滋味。施工日志，工地上最常见的一种资料，是在建筑工程整个施工阶段，施工组织管理、施工技术等有关施工活动和现场情况变化的真实、综合性记录，也是处理施工问题的备忘录和总结施工管理经验的基本素材，是工程竣工验收资料的重要组成部分。然而，这么重要的资料，往往并没有得到我们应有的重视，我们在忽略书写的同时也放弃了学习的机会。

在工地现场，我们会发现这么一

文
郭寅浩

最淡的墨水胜过最强的记忆

多记不住了吗？是问题太复杂解决不了了吗？纠其根本，是对施工现场出现的问题都能第一时间得以记录和予以答复的态度，是对现场共性事件都能予以警示的心态，是对以后施工经验的积累和予以发扬的精神面貌。

工作之中，随时会遇到新的问题，随时会遇到轻重缓急的事件，随时会接到来自各个层次的工作安排，随着时间的推移和繁杂琐事的干扰，“丢三落四”可能会成为我们的“习惯”，但当我们能用一个小本及时记下所要处理的事项，时不时地翻阅回味，拿出其中棘手的事情一一解决时，工作会变得富有乐趣和充满成就感。

罗振宇在《知识的力量》中这样说：文字作为一种负担阻碍了我们的学习，因为写下文字的过程和学习文字的过程是不一样的，如果我们没有遇见过“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”的景象，我们就无法用想象去理解这一抽象的自然美景所带来的精神美感。如同陆游在《冬夜读书示子聿》中写道：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。也许我们成为不了一名学习者，那就让我们做一个创作者，就如同老照片带给我们的回忆一般，把文字记录作为一种美好习惯，让思绪跟着文字的脚步翩翩起舞。

书写的过程是理清思路的过程，书写的过程是精华提炼的过程，书写的过程是开动大脑的过程——“最淡的墨水胜过最强的记忆”——“Even the weakest ink exceeds the best memory”。



健康生活释疑

文/编辑部摘录

看绿色能缓解眼睛酸涩？

根据《国民手机用眼行为大数据报告》，参与调查的数万名网友，平均每天看电子屏时长近 6 个小时。时间长了，眼睛容易酸涩。而转眼睛、看绿色等等无法正常缓解症状。最有效的办法是经常让眼睛休息，例如多眨眼、热敷或使用人工泪液。

要不要喝浓茶解酒？

浓茶解不了酒。我们常说的“解酒”，是指加快酒精代谢速度，浓茶并没有这种作用。不论是浓茶、蜂蜜水、解酒药，都不能“解酒”。只有少喝点，才是唯一的办法。

每天走10000步对身体好？

不得不说，自从微信运动等社交计步软件火了之后，大家为了成为朋友圈里“最能走的人”，纷纷献出自己的双腿。越来越多的人以万步为目标，有空没空走两步。

但最近有一个叫做“日行万步毁全身”的说法不知从哪里流传出来，它真的有道理吗？

别被手机里显示的一万步忽悠了

首先，假如你手机上的万步是慢悠悠晃出来的，“日行万步毁全身”这个说法在你身上一定不准确。因为本来就沒效果啊！

其次从科技层面来讲，手机记录的步数会根据位置、重心变化来记录，误差很大。没准你从坐下到站起来就“走”了两步。

从运动层面来讲，你的有效运动，可能在这一万步里根本达不到一千步。真正有效的步数，应当要达到中等强度以上。一个简单的判断标准，是运动心率：

• 健康且体质较好的，心跳可以控制在 120 ～ 180 次 / 每分钟。

那具体怎么判断是否达到强度了呢？

你可以在运动时关注身体的感受：微微有些气喘，但不影响正常说话就可以了。

你以为步数可以和健康划等号吗？

中国目前的健康建议，成年人每天应累计进行相当于步行 6000 步的中等强度身体活动。

有些体重很大的胖友们，或者有关节问题的、没有运动基础、体能较差的中老年朋友，虽然有着“向往健康”的热情，但是由于走路姿势错误，适得其反。伤筋动骨一百天，假如你因此受伤了，那很长时间里基本就可以跟运动说拜拜了。

所以步数多少要视自己情况而定！而正确的姿势才是大家都适用的。

那什么是正确的走路姿势呢？

首先你在走路时，可以想象有根绳子连着头发往上提，下巴抬起，两肩自然向后拉。注意！这根“拉”着你的绳子，一定要松紧适中，太松了不行。绳子太紧了，人都仰着脸也不行。

然后走路时上半身微微前倾，用大腿带动小腿，足底接触地面的顺序依次是 1 外足弓→ 2 横足弓→ 3 纵足弓。大步向前，脚尖指向正前方。内八和外八都不可取，因为这种姿势不仅不好看，还有可能对体态有影响。手臂要自然摆动。

最后一个要点，在准备快走之前，抽出 5 分钟来做个热身，增加关节的活动度。

一套 6000 步走下来，简直美滋滋～

但是，总要有个但是……

假如我没有时间走 6000 步呢？

那……又有什么关系呢？

有效的运动、有效的步数、有效的训练这些不过都是在为生活服务。如果没有固定时间来快走，就合理利用你日常的碎片时间做点运动，健康的生活习惯改变应该是潜移默化的。久而久之，你不再见到椅子就想坐下，不再出门 2km 就要打车，工作谈事可以边走边聊，坐了半个小时就起来拉伸下……

让“没事儿走两步”成为你健康生活的一个习惯，这才是走路的意义。

（摘自微信平台“丁香医生”）