

湿冷天气该如何开启保暖防寒模式



湿冷，指严寒的天气，低温伴随阴雨，日照少，相对湿度大而气温日夜差小。相对于北方的干冷，虽然温度不是很低，但是却具有很强的渗透性，可以让你的体表与周围的温度一样低，存在的健康隐患可不亚于零度以下的干冷。

湿冷天气如何保暖防寒：讲究穿戴

- ①室温宜保持在15-20摄氏度。
- ②干冷时，白天夜间温差大，寒冷主要表现在早晚，所以太阳一下山，就要及时增添衣服。而湿冷天时，除多穿保暖外，更要注意保持衣服干燥。
- ③在低温环境中，要配备好防寒的服装、帽、鞋、手套等。服装、鞋、手套等应避免潮湿，保持干燥。手脚部位不可缚紧，以免影响末梢血液循环而引起冻疮、冻伤等。
- ④颈部保暖还能预防颈椎病。舍弃那些领口过大的打底衫和针织衫，套上高领衫，裹上厚厚的围巾，才是冬季养生之道。
- ⑤女性最忌讳的是露腰露肚子。腰腹着凉会直接导致女性宫寒，除了手脚冰凉、痛经外，还会涉及妇科疾病。所以，做好腰腹和下身部的保暖工作，可以避免许多妇科疾病的发生。

湿冷天气如何保暖防寒：规律运动



提高自己的抗寒能力，运动是最好的方式。持续规律的运动养生习惯，可让怕冷者的体质得到改善。运动可刺激肌肉、加快血液循环，提升免疫力。

①跑步可以说是最简单也是最容易的锻炼方式，可是冬天天气寒冷，在跑步前一定要做一些原地热身，还有就是跑步的地点要合适，避免有冰冻和寒冷的地方。一般跑步选择在早晨或傍晚，时间不宜太长，一般半个小时左右。跑步的时候穿的衣服也要适中，不能过于单薄。

②球类主要推荐羽毛球，第一是场地不要怎么要求，第二就是简单。羽毛球相信很多人都会打，也喜欢打，只要有二个人，找个稍微空旷的地方就可以打了，而且在打球的过程来回跑动，也起到了增加血液循环的作用。

③骑自行车是很好的锻炼方式，作为有氧运动，最好选择天气好的时候。

湿冷天气如何保暖防寒：热水泡脚



睡前用55-70摄氏度的热水泡脚，既解乏，又有助于睡眠。人体的足部按摩穴位有什么好处？穴位很多，在热水的浸泡下，舒筋活络，加速血液循环，起到防病治病的作用，尤其是对于冻疮、足部静脉曲张的患者。

①冬天泡脚，有些人怕冷，不会坚持很长时间就放弃了。可是，如果你想让泡脚有用，对身体有好处的话，请坚持二十分钟左右，而且在这段时间内，要适时续加热水，才有效果。

②冬季泡脚的话，不是水越热越好，最好的水温一般是比人体的温度高5至6度就可以了，也就是说水温最好保持在42℃为好。如果太热，会导致我们不舒服。如果太冷，泡脚的作用又不大。

③冬天泡脚，最好是有固定的泡脚的盆，而且不同的人也不要共用一个盆，尤其是家里有脚气的人，最好不要和其他人混用。泡脚的时候，记得并不是水越多越好，最好是水量刚好浸到脚踝处就可以了。

④冬天泡脚的时候，如果在热水里加醋的话，那么泡脚的效果会更大，不仅能快速减轻疲劳，而且促进血液循环，提高身体的温度，有抵御寒冷的作用。

湿冷天气如何保暖防寒：温暖食物



食物是最快可以让身体感到暖和的一招，尤其是热腾腾的饮食。如含高蛋白质的热牛奶、温补功效的红糖姜茶，或是西洋的迷迭香茶、肉桂茶，都是取暖的好来源。冬季饮食切忌黏硬、生冷，因此此类食物属阴，易使人体阳气受损，饮食调养应以“补”为主。补法中以炖补为佳，炖补制作时间长，有利于营养消化吸收，而且还可以适当加入药材，以增强疗效。

炖补可根据个人体质选用一些高热量、高蛋白质的食物：

①羊肉：冬天吃羊肉非常合适，因为羊肉性温，能给人带来热量。中医说它是助元阳、补精血、疗肺虚、益劳损之妙品，是一种良好的滋补强壮食物。

②鹅肉：自古以来流传着“喝鹅汤，吃鹅肉，一年四季不咳嗽”的谚语。常食鹅汤、鹅肉，可以防治咳嗽，还能补益五脏。

③鸭肉：冬天除吃一些能补阳的食物外，还要注意养阴。鸭肉营养丰富，是滋补妙品，尤适于体内有热、上火的人食用，特别是低烧、虚弱、食少、便秘和水肿的人，食鸭肉最有益。

湿冷天气如何保暖防寒：温水刷牙



人的牙齿在35-36.5摄氏度的口腔温度下进行正常的新陈代谢。若经常给牙齿以骤冷骤热的刺激，长久会引起牙龈出血和痉挛，甚至导致牙周炎、牙龈炎等病症。因此用35摄氏度左右的温水含漱，有利牙齿健康，还利于清除齿缝内的食物残渣和细菌，达到护牙洁齿、减少口腔疾病的目的。

文 / 本刊编辑部
摘录自 中国天气网

11月 森信之窗 WINDOW ON SENXIN



森信投资控股集团主办

本期8版

总第一百四十二期

农历丁酉[鸡]年

新闻热线：65606818-8031

热线短号：6299

邮箱：ycy6299@sxjs.com

匠心独运，勇攀高峰——我司参建的“海安县文化艺术中心”工程再获鲁班奖

2017年11月6日，“2016~2017年度中国建设工程鲁班奖”（国家优质工程）表彰大会在北京召开。我司参建的“海安县文化艺术中心”工程荣获“鲁班奖”，这是我司自2010年紫竹国际大厦工程获奖以来，第六次跻身“鲁班奖”之列。

海安县文化艺术中心位于江苏省海安县长江中路。项目总用地面积47563平方米，总建筑面积56500平方米。该项目是极具文化个性的地标式建筑，也是海安最重要的文化娱乐、休闲场所，包括文化馆、影剧院，城市展览馆，会务中心等。

“鲁班奖”一直以来被誉为我国建筑界的“奥斯卡”，今年已是“鲁班奖”创建30周年。此次“鲁班奖”的获得，不仅是对我司行业地位及施工质量的极大肯定，更为我司积极推行品牌战略、拓宽品牌效应打开了更为广阔的市场。

文 / 行政办 顾闻



我司荣获“2016年度中国建筑业成长性200强企业”



2017年11月26日至27日，“中国建筑业协会六届三次理事大会暨六届五次常务理事会议”及“全国建筑业企业信用体系建设与



创新发展经验交流会”在江苏省南京市国际青年会议中心召开，中国建筑业协会会长王铁宏、江苏省住房和城乡建设厅党组书记

顾小平、中国建筑业协会副会长吴慧娟、中国建筑业协会副会长兼秘书长吴海等领导出席。会上我司荣获“2016年度中国建筑业成长性200强企业”。

中国建筑业协会组织的“双200强”企业评价是协会的一项重要工作，在业内具有较大影响，是为了促进建筑业企业科学发展，树立行业品牌，对在行业内处于领先地位和发展潜力大的企业进行的一项行业公益性评价活动，旨在树立典型，弘扬先进，在全国建筑业范围内形成良好的学先进，赶先进的氛围，推动建筑业的改革创新与转型发展。

自中国建筑业协会开展此项工作以来，我司已连续第四次成功获评，彰显了我司的综合实力，促进了“森信品牌”的推广。同时，通过参与评价，我司了解了行业现状，自身的优势及劣势，也从行业优秀企业处学习到不少好的经验和做法，为我司的健康发展夯实了基础，为今后的转型升级提供了保障。我司将以此为契机，继续加强安全质量管理，奋勇争先、砥砺前行，为经济社会的建设作出新的贡献。

副总经理王强代表公司出席会议并登台领奖。

图并文 / 副总经理 王强

董事长王文其为上海觉群文教基金会捐款 500 万元

（本报讯）2017年11月5日，董事长王文其为上海觉群文教基金会捐

款人民币500万元整。上海觉群文教基金会，是上海玉佛禅寺发起成立的

非公募基金会。旨在积极开展公益慈善活动，推动优秀传统文化的传承，

促进中国文教事业的交流与发展。王董为慈善事业献出了自己的一份爱心。

董事长王文其携全体董事

祝员工生日快乐

12月1日 农历十月十四 寿星：张志军 祝公司生日兴隆，家人身体健康！ 12月2日 农历十月十五 寿星：王开元 祝公司蒸蒸日上，一年更比一年好！ 12月3日 农历十月十六 寿星：王军 祝公司繁荣昌盛，家人平平安安！ 12月3日 农历十月十六 寿星：王文喜 祝公司蒸蒸日上！ 12月4日 农历十月十七 寿星：杨静 祝公司繁荣昌盛，家人平平安安！ 12月4日 农历十月十七 寿星：杨凯 祝公司越来越好，越来越强大！ 12月5日 农历十月十八 寿星：王文平 祝公司兴旺发达，家人健健康康！ 12月5日 农历十月十八 寿星：杨桂安 祝公司繁荣昌盛，家人平平安安！ 12月6日 农历十月十九 寿星：徐萍 祝公司兴旺发达，家人身体健康！	12月6日 农历十月十九 寿星：何开文 祝公司兴旺发达，家人健康幸福！ 12月9日 农历十月二十二 寿星：陈绍虎 祝公司蒸蒸日上，家人平平安安！ 12月9日 农历十月二十二 寿星：钱宜武 祝公司兴旺发达，家人健健康康！ 12月9日 农历十月二十二 寿星：吉吉祥 祝爸爸妈妈健健康康，老婆快快乐乐！ 12月9日 农历十月二十二 寿星：殷永灵 祝公司兴旺发达，家人健康幸福！ 12月10日 农历十月二十三 寿星：沙子林 祝公司兴旺发达！ 12月11日 农历十月二十四 寿星：储光亚 祝公司蒸蒸日上，家人幸福健康！ 12月12日 农历十月二十五 寿星：孙亮亮 祝家人、朋友幸福安康，祝公司沪外市场声名远播，越做越大，越走越远！ 12月13日 农历十月二十六 寿星：景勇 祝公司兴旺发达，女儿快乐成长！	12月13日 农历十月二十六 寿星：狄磊 祝公司蒸蒸日上，家人平安健康！ 12月15日 农历十月二十八 寿星：薛振林 祝公司兴旺发达，蒸蒸日上！ 12月15日 农历十月二十八 寿星：曹海波 祝公司兴旺发达，家人幸福健康！ 12月16日 农历十月二十九 寿星：符军 祝公司蒸蒸日上，家庭幸福！ 12月20日 农历十一月初三 寿星：毛丽华 祝公司蒸蒸日上，家人平安幸福！ 12月20日 农历十一月初三 寿星：何小勇 祝公司蒸蒸日上，家人幸福健康！ 12月22日 农历十一月初五 寿星：王磊 祝公司繁荣昌盛，家人平平安安！ 12月23日 农历十一月初六 寿星：高海兵 祝公司生日兴隆，家人身体健康！ 12月30日 农历十一月十三 寿星：冯玉龙 祝公司兴旺发达，家人幸福健康！
--	---	--

“挑战自我，融合团队”

——森信员工九华山祈福之旅



我司于十一月期间分四批组织员工赴九华山进行主题为“挑战自我，融合团队”拓展训练活动。此次活动旨在让员工实现开拓创新、团队合作、沟通交流、超越自我，并将团队精神融入到活动中，增强企业集体凝聚力及团队协作能力。

九华山为四大佛教名山之一，共有山峰九十九座，寺庙八十多座，群山叠翠，奇峰叠起，溪流飞瀑，怪石嶙峋，常年香烟缭绕，香客不绝，以“香火甲天下”“东南第一山”

的双重桂冠而闻名。

拓展祈福之旅在大家的满心期待中开始，十一月的天空高远澄静，九华山景更现悠渺韵致，一路上，大家热情高涨，欢声笑语。至达九华山景区后，继续换乘景区观光车至九华街，沿着蜿蜒起伏的盘山公路，大家暂时放下紧张的工作心情，领略着山水意境，感受着九华山神秘的佛教气息，融合心身。团队活动中，大家先后参观了九华山开山祖寺一化城寺，规模宏大的寺庙群一旃檀林，拥有地

藏王金乔觉真身塔的肉身宝殿，最后乘坐索道并攀登888层台阶到达天台。登临顶峰，眺望远方，天地浩淼，众人共同祈福公司未来云蒸霞蔚之相。

拓展之余，大家纷纷祝愿家庭和公安康，感恩来自公司大家庭的温暖，同时也坚定了为公司发展贡献智慧和力量的决心和信心。

文 / 综合管理部 顾闻
图 / 综合管理部 邹泳舟

冬日暖阳

凛冽寒风的冬日，吹不走我们心中的暖意，近日，在“泰悦盛景二期项目”投标中，我们一举中标。此次投标项目公司领导十分重视，对投标文件、技术质量等都明确了具体要求。因时间紧、工作量大，在领导的带领下，各部门同事奋发图强、团结协作、共同努力，高效率、高质量完成了编制投标文件的任务，并按期递交招标方。最终，我可以优秀的方案、完善的服务标准及合理的报价赢得了评标专家和招标方的肯定，顺利中标，在公司发展的蓝图上写下辉煌的一笔，同时也为我司今后的快速发展打下了坚实基础。

本工程为泰悦盛景二期工程，位于山东省章丘市，基地位于经十路以北，潘王路以西。项目总建筑面积约209479.89㎡。

图并文 / 合约采购部 王燕



点滴从心，质量有我

——2017年度质量操作能手简介

市场是海，质量是船，品牌是帆，为树立森信品牌，公司坚持以“质量是企业的生命”为主导思想开展2017年“质量月”活动，并开展群众性质量活动，弘扬工匠精神，增强一线人员质量责任素养。经项目部推荐，公司审核选出以下六位质量操作能手。

文 / 工程管理部 吴桂庭

<p>森兰商都</p>  <p>陶自中，姚根兵粉刷班组，工作已将近20余年，工作的态度很端正，专业技术全面。较高的个人素质使他在姚根兵班组中赢得了大家的一致认可与好评。</p>	<p>彩虹湾医院</p>  <p>王浩，48岁，江苏徐州睢宁人，彩虹湾医院结构组木工组长。从事木工工作进二十年，带领自己的木工团队解决了许多难点结构支模。进入彩虹湾医院项目以来，完成了整个支撑的模板制作工作，从不拖延工期。积极配合项目部及监理人员的工作，获得了一致好评。</p>	<p>复旦附中</p>  <p>陈宏余，男，52岁，是复旦附中项目一名电渣压力焊工，思想进步，爱岗敬业，专业基础扎实，专业技能全面，工作能力强。他用心自检、表率为先、协同作业。经过多年来在工作中的努力学习和实践经验积累，个人安全意识、操作规范及质量意识都得到了极大的增强。</p>	<p>惠南</p>  <p>吉钦元，43岁，现效力于我司惠南A12-4项目徐兴粉粉刷班组，对窗边抹灰嵌缝、屋面细部处理及防渗漏措施经常提出自己独到的见解，并总结出一套切实可行的办法。配合项目技术质量部门进行策划，提出自己建议，尽心尽力的为公司创优“教科书”再添新的素材。</p>	<p>南航</p>  <p>樊国平，现效力于我司南航项目卢春生班组，抹灰工种。从业20余年工作细心，勤勤恳恳，用过硬的技术以及较高的专业素养获得了同事、项目及监理的认可。</p>	<p>指南针</p>  <p>张娇龙，34岁，湖北荆州人，指南针项目结构加固班组。2007年开始从事结构加固施工，从植筋开始做起，对加固工程施工工序渐渐熟悉，带领着他的团队，解决了越来越多的加固难题。现场施工各工序施工不马虎，施工过程中如有做错的地方能够立即改正。能够积极配合监理单位以及项目管理人员的工作。</p>
--	---	--	---	---	--

印发《关于促进本市建筑业持续健康发展的实施意见》的通知

沪府办(2017)57号

关于促进本市建筑业持续健康发展的实施意见

建筑业是整合资源要素、形成生产能力的重要环节。当前，上海正处于创新驱动发展、经济转型升级的攻坚期，新的城市战略定位要求建筑业发挥更加积极的支撑作用。然而，本市建筑业发展中还存在市场主体行为不够规范、企业诚信体系不够健全、行业转型发展动力不足、政府监管体制机制不适应等问题，需要用改革发展的办法突破瓶颈，补齐短板，为上海建设成为卓越的全球城市贡献力量。按照党中央、国务院有关要求，结合实际，现就促进本市建筑业持续健康发展提出如下实施意见。

一、明确指导思想、发展目标和基本原则

(一) 指导思想

全面贯彻落实党的十八大和十八届三、四、五、六中全会及中央城镇化工作会议、中央城市工作会议、市委十一次党代会精神，围绕上海建设成为卓越的全球城市的目标，落实创新、协调、绿色、开放、共享的发展理念，认识、尊重、顺应国际大都市建设发展规律，着力转变建筑业生产方式，着力推进科技进步和创新，着力提升城市建筑设计水平，着力强化工程质量安全监管，建立并完善符合国际通行规则和现代市场经济要求的建筑市场运行规则和监管体制，促进本市建筑业全面、协调、可持续发展。

(二) 发展目标

努力实现建筑市场规则国际化、分工专业化、监管信息化，大力推动建筑生产组织方式向集约化、产业化、生态化转变。到2020年，工程总承包、工程保险、工程咨询服务等国际通行方式广泛应用，装配式建筑、建筑信息模型、绿色建筑、绿色建材等现代产业技术全面推广，职业化、技能化的建筑技术工人队伍基本形成，工程质量安全水平显著提高，力争成为国内建筑品质最高、制度性交易成本最低、业内协作程度最优的示范区之一，国际综合竞争力明显增强。

(三) 基本原则

坚持改革创新与协调发展相结合。以提高工程质量安全水平为核心，充分运用先进的建造技

术、建筑材料和信息技术提升建造能力，推广绿色建筑和绿色建材，推动建筑业转型升级。坚持市场主导与政府引导相结合。遵循市场经济规律，健全建筑市场机制，充分落实建设、勘察、设计、施工、监理等各方主体责任，充分发挥市场在资源配置中的决定性作用，注重加强政府引导和服务，创造良好发展环境。坚持统筹规划与重点突破相结合。借鉴国际特大型城市先进做法，立足本市建筑业发展实际，做好顶层设计，依托中国(上海)自由贸易试验区建设，在“证照分离”改革、招投标管理、工程总承包、工程保险、建筑师负责制等重点领域试点先行，进行差别化探索，稳步推进改革。

二、完善建筑市场运行机制

(一) 深化建设工程招标投标制度改革

实施建设工程招标投标制度改革是规范建筑市场运行的基本保证。探索建立依法有序且符合国际惯例的招标投标监管规则，努力形成责任明晰、权责一致、运转高效、法治保障的招标投标制度体系，营造公开、公平、公正、透明的招标投标市场环境。按照项目资金来源实行分类监管，政府投资及国有企业事业单位使用自有资金投资且国有资金投资者实际拥有控制权的工程统一纳入交易场所进行全过程监管，民营企业投资的工程探索由招标人自主决定发包方式。落实招标人主体责任，赋予招标人资格预审权和定标权，招标人可在开标前筛选出一定数量的投标人入围参加投标，在评标后可通过复核澄清方式，在中标候选人中确定

最终中标人。区分项目规模大小和技术难易程度，采用不同评标办法，避免恶意低价中标，实现合理低价中标。优化招标投标监管流程，将事前监管方式调整为事中事后监管模式，尽快实现招标投标交易全过程电子化，同类小型项目可实行批量和预选招标，提高招标投标活动效率。改革标志性重大项目设计招标模式，评标委员会在全球范围内择优推荐业内专家组成，专家评标时必须公开发表意见再记名投票，定标办法由招标人人事先报经上级主管部门审核确定。

(二) 积极推行建设工程总承包制度

工程总承包制度是国际通行的建设项目组织实施方式。要加大工程总承包推行力度，通过试点完善配套政策，建立健全与工程总承包方式相适应的招标投标、施工许可、分包管理、工程造价、竣工验收等管理制度和操作流程。鼓励政府投资项目、装配式项目、应用建筑信息模型的项目优先采用工程总承包方式建设，建设单位可在完成工程可行性研究报告或初步设计文件后进行工程总承包发包，工程总承包单位可依据合同约定选择分包单位，并对工程质量、施工安全、进度、造价负总责。鼓励有条件的设计或施工单位提高设计施工总承包管理能力，健全管理体系，加强人才培养，积极开展EPC、PMC等一揽子工程总承包，向具有工程设计、采购、施工能力的工程公司发展，培育发展一批具有国际竞争力的龙头企业。

(三) 加快推进现代工程咨询业发展

现代工程咨询业是现代服务业的重要组成部分和经济社会发展的先导产业。要改革现有的投

资咨询、工程设计、工程监理、造价咨询、招标代理等分段管理模式，逐步构建科学、统一、有机的现代工程咨询服务体系。鼓励工程咨询企业在工程建设的投资决策、前期咨询、勘察设计、项目管理、施工监理、项目后评估和运营服务等各阶段开展专业化、标准化、规范化的咨询服务。引导建设单位委托具有相应能力的工程咨询企业开展项目建设全生命周期、集约化的项目管理服务。创新工程监理服务模式，鼓励监理企业在立足施工阶段监理的基础上，向“上下游”拓展服务领域，对于选择具有相应工程咨询资质的企业开展全过程工程咨询服务的工程，可不再另行委托监理。强化注册监理工程师执业责任落实，推动建立监理工程师个人执业责任保险制度。

(四) 创新建设工程造价管理方式

工程造价管理是规范建筑市场运行的难点。要着力转变政府职能，发挥市场在工程造价确定中的决定性作用，推动工程造价公平、科学、合理。规范市场主体计价行为，健全工程量清单和定额体系。推进竣工结算文件备案，落实国有资金投资项目实行最高投标限价、中标价、竣工结算价“三价”公开，接受社会监督。推进本市国有资金投资项目工程量清单计价，对社会投资项目要求参照执行工程量清单计价。深化工程造价信息发布机制改革，进一步拓宽信息来源渠道，优化信息发布质量。

(五) 加快建筑市场诚信体系建设

现代工程咨询业是现代服务业的重要组成部分和经济社会发展的先导产业。要改革现有的投

九华之行，始于森信

在我心中一直有一梦想，那就是平生一定要游遍祖国的大好河山，所以勉励自己，好好工作，实现财务自由以后就开始一场说走就走的旅行，谁知就接到去九华山拓展的消息。没想到毕业之后的第一次长途旅行竟能和同事们一起，这也算是17年的惊喜之一了。

11月3日早5:50分，作为九华山拓展的第一批队员，起了个大早，按时到达事先约定的地点集合。虽然依旧睡眼朦胧，但看到综管部的屈晓刚为大家准备的热心早餐，瞬间有点小感动，6:15分大巴开动，九华山之行正式开启……

7:45分大巴车缓缓停下，中途休息第一站——苏州平望服务区。下车后发现，郊区的清晨空气如此新鲜。据说免费的东西都很珍贵，比如空气，赶紧张嘴深吸了几口。短短的十几分钟后，大家轻装上车，继续出发……途经浙江，进入安徽，透过车窗，风景不停切换，还真有点目不暇接。听着音乐，欣赏着沿途风景，10:25分大巴车缓缓驶进安徽寒亭服务区（中途休息第二站）。据司机师傅说，下一站再停就是九华山终点站了。大家激动的心情溢于言表。12:30分，随着一位美女导游的到来，我们知道：九华山到了。

下车后的所有行程都是由这位女导游全程陪同，说实话还从未跟团旅游过，不知道初次体验是否有别样的感受，跟着感觉走吧。吃过午饭

后，导游在小广场给大家介绍了接下来两天的行程安排和注意事项，一路上山到达今晚下榻的酒店—龙泉山庄，此处海拔670米，周围有饭店、小吃街、特产专卖店。

拿好房卡后，跟随导游来到放生池、娘娘塔、化城寺，开始感受这片地藏菩萨的古道场，这座具有中国四大佛教名山之一之称的九华山。

先前并不知道为何把九华山叫“铁九华”，今天听了导游的讲解才恍然大悟，原来“地狱不空，誓不成佛”是出自地藏菩萨之口。虽然最终未能成佛，但这种百炼成钢的意志如钢铁般坚韧，所以这种铁的精神意义久远深长，影响至今。

站在化城寺的台阶之上，放眼望去，四面环山，重峦叠嶂，此处形成一个明显的盆地，人们在此静以修身求长生。继续前行，来到肉身宝殿，不禁心生敬畏，阿弥陀佛。难以想象僧人经历的生活，如何将肉身修行至此这般。我本凡人，普度不了众生，但我愿身体力行，积善成德。

第二天早晨五点半，冷风凛冽，天色未亮，但登上北天门朝拜的人已有很多，第一次被这种神圣又带点仪式感的动作震撼了：一步一叩首。我原本以为自己也很虔诚，但看到这些朝拜的人，感觉自己有些脸红。如果他们是信徒，那我们又算什么，难道心中有佛还不够？心里稍有不妥，北天门我郑重的拜了地藏王菩萨，也并未许愿，

只是心里默念了一句话：“身是菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，勿使惹尘埃”。既然成不了圣人，就安心做一位凡人，以一颗平常心来看这红尘的人世也好。

此行不仅仅是现实中的旅行，更是一场心灵之旅。九华山宽阔，博大，真不愧是香火甲天下，东南第一山。第一次坐了缆车，第一次站在山顶，登高望远原来真有心旷神怡的感觉。第一次与森信人结伴出行，合影留念等全都在这次旅行中实现了。

这一路走走停停，人来人往，有虔诚的僧侣，有功德无量的游客，有为寺庙修缮劳作的人们，



图并文 / 惠南项目部 孙亮亮

看到他们在陡峭的台阶上双肩挑着沙子和石子，实在不易。下了山已是中午，因时间有限，吃了午饭我们便上了返程的大巴，九华之行算是圆满结束。地藏菩萨的古道场的确称得上铁九华，但愿此行能赋予我们每位森信人一种土木精神：经得起抗弯、抗压，百折不挠。

九华之行，始于森信。两天拓展，功德圆满。人生就是放下，心安即是幸福。愿我们都有一颗平常心；以出世之心，做入世之事；为善不执，老死不惧；逆境不烦，吃亏不计。非常感谢公司的安排，我一定会好好工作来报答公司的栽培。

图并文 / 惠南项目部 孙亮亮

九华山拓展有感

11月26日至27日，我与天津统一项目部的几位同事一同参加了公司组织的九华山拓展之旅。26日早上7点从天津出发一路高铁，4个多小时后经南京转车至池州，再转乘导游安排的接客车于下午3点多到达九华山镇，随后与众多从上海、济南赶来的同事会合，开启了森信公司大家庭拓展与祈福之旅。

在导游的带领下，我们首先来到了九华山的开山祖师—化城寺。据导游介绍，在公元401年，印度僧人杯渡曾来此修行，标志着佛教传入九华山，故被佛教徒尊为开山祖师，也是地藏菩萨进入九华山第一个修行的寺院。导游给我们详细介绍了地藏菩萨的生平及得道成仙的艰辛过程，他的孝心、要救度一切罪苦众生尤其是地狱众生的仁心，以“大孝”和“大愿”的德业被佛教广为弘传，尊称为“大愿地藏王菩萨”。“众生渡尽方证菩提，地狱未空誓不成佛”的誓言使世人皆叹，让我们有所感悟，让我们繁杂、虚荣、世俗的灵魂暂时得以净化。我们虔诚礼拜，为公司、为父母、为家庭、为自己祈福。随后我们又游览另一个未能记住名字的寺院，朝拜了肉身宝殿，膜拜圣僧在不理想的社会环境中成为清静出家僧，并能够熏染众生而身心清静。

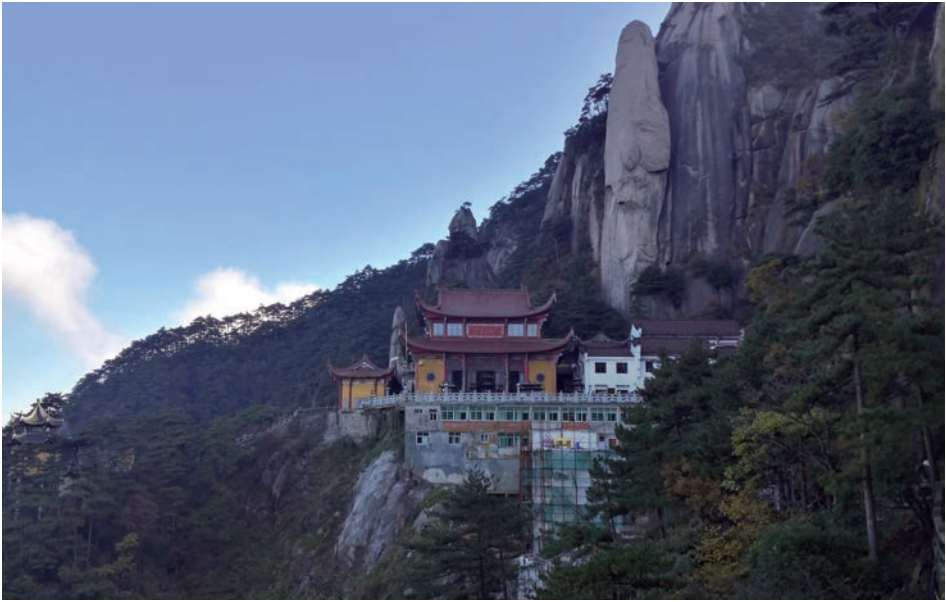
第二天早上六点，我们再次在导游的带领下前往地藏禅寺、地藏肉身塔。在肉身塔前，导游介绍了地藏菩萨殊胜功德之一：求诸愿皆满足。地藏菩萨功德与佛平等，敬信菩萨的功德也不可思议。求健康、人寿、财富或断烦恼等，如心皈依地藏菩萨，称念菩萨名号，虔诚敬礼地藏菩萨的大功德，若有所求皆能圆满达成。真得赞叹地藏菩萨功德的超胜无边。

早餐后，搭乘巴士至索道口，一路上风景奇异，奇峰异山叠起，怪石嶙峋。导游说九华山是地藏王菩萨的道场。整个风景区有九十九座山峰，九十九座寺

文 / 安装分公司 高海兵



九华山拓展之行所闻所感



此次公司组织森信员工去安徽九华山拓展的活动在我脑海里留下了许多深刻的记忆，这将成为我人生中一段可贵的经历。

当车子逐渐驶入九华山风景区时，映入眼帘的是一派令人向往的如同仙境一般的世外桃源，好景美不胜收。当景区大巴将我们送入九华山景区的时候，只见山路蜿蜒盘旋，足足有十八个弯，每道弯都是那么的惊险，此时我对大巴车司机的崇拜之情油然而生。我们这次的运气非常好，大家在上山途中还看见了猴群，只见这些猴子与人类相处融洽了，毫无惧怕之意。

接下来就是真正的拓展之旅了首先导游带我们来到了化城寺，参观了寺院内供奉的地藏菩萨佛像，还有菩萨的座驾谛听给我们讲述了关于地藏菩萨的传奇故事。化城寺参观完后，导游带领我们参观了地藏禅寺，我们有幸参观了地藏菩萨的真身。

第二天一大早，一行人在导游的带领下去

护国内身宝塔上香，虔诚的祷告，各自为了心中的理想而祈祷。这也是此次拓展的重点环节之一，我们每个人都心怀诚意的去完成了此次拜佛祈祷。

上午九点左右到达索道出发点，当坐在索道观光车里俯瞰九华山美景的时候，仿佛身临其境，有一种与大自然融为一体的感觉，真的是既惊险又刺激。到达天台后，待我们集结完毕，朝着九华山顶徒步出发了。传说中有八百个台阶，这些台阶全部靠着人力一步步修到山顶，可想而知艰难的程度。前辈们的努力与汗水铸就了与大自然融为一体的靓丽风景线。大家陆续继续往上爬着，当我们每爬一步的时候就感到离胜利又进了一步。

这次公司组织九华山拓展活动，在我看来，不光光是一次户外活动，更多的是培养员工的一种不怕艰难、勇于攀登的精神。感谢公司组织的拓展活动，祝愿森信越来越好。

图并文 / 森兰高都二期项目部 陈绍虎

雾锁九华、佛香净心

——九华山拓展心得

原定第一批参加公司拓展活动，因为工地比较忙，第一批项目去的人太多，所以调整到下一批次。听着一些去过的人回来讲述整个拓展的美景趣事，不由得心驰神往。11月19日我们从场中路集合出发，经过一上午的长途跋涉，终于赶到了著名的佛教圣地——九华山。

九华山原名九子山，因其九座主峰簇拥而得名。后诗仙李白游历到此，见此山秀异，九峰如莲花，遂赋诗曰：“妙有分二气，灵山开九华”，诗勾勒石山岩，九子山自此改为了九华。刘禹锡观山见诗，赞曰：江边一幅王维画，石上千年李白诗。

中午我们在九华一楼用了午餐，便启程进山，前往九华街，晚上我们也入住在九华街的九华山庄。九华山诸景以九华街为中心，往西南有公交和索道直达天台峰，往东北有缆车到百岁宫，而更多的寺庙都集中在九华街，入住酒店以后，刘导便立刻带领我们前往最近的化成寺。

相传唐开元年间，金乔觉和南来九华讲经，经堂就设在今化城寺，后金乔觉在此圆寂并化为肉身菩萨，人们认定他就是地藏菩萨的应身，遂将此立为地藏菩萨道场。化城寺迎面是一座圆形广场，广场中间有一个月牙形的莲池，名月牙池，传说为当年地藏放生池，至今池边仍

书放生池三字。

九华山多雨多雾，终年云雾迷漫。第二天清晨5点多，我们便踏着晨露前往肉身殿进香。拾级而上，只见脚下石阶，稍远一点儿的就逐渐隐入云雾和夜色之中，两边景物更是云遮雾障。经过半个小时的路程，走过了九九八十一个台阶终于到了肉身殿。肉身殿内分三间，地平铺汉白玉石，中央为1米八高的汉白玉塔基，上为七层八方木质宝塔一座，高17米。塔的每层八面皆有佛龛，每龛均供奉金地藏金色坐像，供五十六尊大小不一，塔基四角有回柱顶梁。塔内是金地藏肉身所在的三级石塔。南北前后均供奉金地藏像、肉身殿内有塔，构造罕见，塔前悬着镂空八角琉璃灯，不分昼夜，终年灯火长明。

据说围着塔转三圈可以带来平安吉祥，万应灵验。所以进香之后，我们便开始围着塔身走圈。闻着门外的佛香，尘世烦扰的心渐渐的平静下来，脑中不由的回荡起路勇的那首《愿做菩萨那朵莲》，“善因结善缘、慈悲大无边、宽阔的胸怀、动感天地间、斩断尘世缘、烦恼丢一边、跪拜在佛前、常常把经念……”。

回到酒店吃完早餐后我们就开始了拓展的首要任务——登上天台。因为时间比较紧，所以我们乘缆车前往天台，但还须徒步行走2000余米的

路，穿越在山谷之间，方能到达古拜经台，这段路比较平缓。从古拜经台还要再登上888个台阶才能到达顶峰天台寺，这段路比较陡，要有好的体力。作为第二组的小队长，我又义不容辞地扛起了森信的旗帜。也许是平时在工地上跑前跑后，锻炼的体力比较好，也许是心中的执着，一定要把森信的旗帜扛到顶峰，整个登山过程没有任何休息，一口气到了最高的天台寺。蒙蒙的云雾把远处的风景都遮蔽了，却在近处给我们展示蔚为壮观的雾凇。通过天台寺，经过一段青石台，就到了我们最后一个景点——一线天。因为天气太冷，所以大家都匆匆忙忙的拍了点照片，就原路折回了。

我不喜欢把所有的事情都寄托在自己的信仰之上，谋事在人，成事在天。凡事都要自己的努力才能实现。所以每次前往寺庙，我只会祈福——愿我身边人健康、平安、快乐。但此次九华山之行，却让我有了另一番的感悟。并不一定要向佛祖菩萨祈求什么愿望，只要静下心来，抛开平时的工作生活烦恼，全身心的感悟那份宁静，就会觉得整个身心都得到了净化，自己的境界也得到升华。这份收获并不比愿望得到实现来得差。

图并文 / 彩虹湾医院项目部 冯淑宝



九华山感想

了肉身菩萨的由来，以及九华山圣地各种寺庙的一些悠久历史传说，在行走中看到了很多的挑山工，把一袋袋黄沙从山下挑到山上去，想一想，九华山上那么古代建筑物，所有的材料都是从山下运上去的，那时没有如今的现代化塔吊和先进的机械运输设备，当时当地人付出多少力气和汗水，这就体现出九华山人民精神，所以我们要珍惜现有的工作环境。

第二天一早我们团队来到了双国月身宝塔烧香拜佛，我们是做工程的，要祈祷我们公司 and 工地顺顺利利、平平安安。紧接着就是组织我们去爬上天台，天台山比较高而且很陡峭，旅游可以说是一种体力运动。好久没有这样运动了，这次拓展训练的全程中，所有的队员都为团队完成拓展训练科目发挥了重要作用。正是由于大家严格要求自己，注重了细节，一丝不苟，才顺利地完成了任务。起初我兴致高昂，

连跑带爬很带劲，没过多久汗就出来了，喘着气爬着，便开始追问下山的人路还有多远，他们总说不远了，这让我有了信心，坚定了信念，一定要亲自爬上去看到那美丽的风景，就这样坚持了下来。爬完虽然感觉有点累，不过还是很开心，也有点小感悟。在未知的路上，永远不知道前面有什么，只有自己走过了才会明白。就像人生的路一样，路途中一定会遇到很多人，听到很多有趣的有趣故事，上山的人要是问下山的人这条路还有多远，下山的人总会说不远了，结果自己爬上去的时候总觉得很远，最后到终点的时候觉得也没多远，通过这次爬山，大自然给我们的启示很多，我爱大自然。

经过两天的拓展旅游，缓解了工作上的压力，同时也体验到很久没接触的大自然，这次的拓展是值得去的，学到了很多东西，也乐在其中，身心得到了放松，接下来是努力的工作。把那种坚

持和团结的精神放到工作中去，虽然团队活动结束了，但团队协作与团结的重要性却深刻的印在我心里，我知道在今后的工作或生活中，团结、协作都将是我们进步或成功的必要因素。今天的体验与感受将使我一生受益。

回顾全过程，历历在目，在困难和挑战面前，大家都能凝心聚力，充分体现了挑战自我，熔炼团队的精神。没有凝聚力的团队就没有竞争力。如果没有团队精神，这次的所有的活动训练项目就无法完成。

我很感谢能通过此次拓展训练活动有这样一次深刻的体验和有意义的经历。我也为我能处于这样一个有默契的团队而感到荣幸，我相信，在我们这个森信大家庭中，不论我们接下来面临怎样的困难，我们都能够手牵着手共同去克服，因为我坚信：团结就是力量。

文 / 航航项目部 王志荣

妙有分二气，灵山开九华

——九华山拓展心得

2017年11月19—20日，我有幸参加了公司组织的九华山户外拓展训练活动。此次活动虽然只有短短的两天时光，但拓展训练所给予我的启发和经验却是一笔永久的财富。

九华山是地藏菩萨的道场，中国佛教名山，最高峰海拔1342米，四周古刹林立，是善男信女的朝拜圣地。19日天气凛冽，凉意侵袭，整座九华山笼罩在云雾之中，若隐若现，弥蒙缥缈，如同身临幻境。九华风光也许不是顶级的，但它蕴藏的佛教文化却使它名垂青史，誉播天下。搭乘景区观光车顺着蜿蜒曲折的盘山公路缓慢行驶，层层薄雾使九华山景奇丽清幽，超然空灵。在山水的怀抱中，都市的喧嚣浮躁被洗涤一空，眼前群峰耸立，空谷幽深，山明水秀，一切淡泊而宁静。

祈愿之旅在大家的无尽遐想中展开，一路上大家共同参观了化成寺、大

雄宝殿等诸多寺庙，庄重虔诚地跪拜祈愿，祝愿公司的未来更加美好，家人亲朋和睦安康。次日凌晨大家沿着险峻山路登至肉身宝殿敬香，当天浓雾缭绕，山路湿滑，天色微明，大家相互帮助，共同鼓励，用积极阳光的心态克服着阴冷晦涩的天气，那时我真正领略到，我们是一个团队，每个人身上的单薄力量凝聚成一股能量，朝着我们共同的目标勇敢行进。

此次九华山祈福之旅在大家的欢声笑语中结束，伴随着静谧深远的声声经诵，依稀可辨的阵阵钟声，九华山的神圣气息依然萦绕心间。此次拓展不仅让我感受到了九华山佛教文化的深远奥义，更让我感受到了来自公司集体的温暖力量，在今后工作中，我将不断提升自己各方面的综合能力，不断为公司实现跨越式发展添砖加瓦！

图并文 / 综合管理部 顾闻

