2020年青年员工郊游活动圆满结束

本报讯 □□□□□ □□□□□□ □□□□□□
7□□□□□□□□300□□□□□□□□ □□□
□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□
□□□□□2020□□□□□□□□□□□ □□
□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□
□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□ □□□□
□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□
□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□
□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□
□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□
□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□□

□□□□□ □□□□□□□ □□□□□
□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□
□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□
□□□□□□□□□

冬季健康养生知识

养生多喝热粥

养生家提出，冬季养生宜多食热粥。如我国民间有冬至吃赤豆粥及腊月初八吃“腊八粥”的习　，
吃　　粥有　　热
养　　。　　，
食有养
的　　粥　　养
的　　粥　　食化
的　　粥　养　　的
粥　　养　的
粥　　养　的
粥　。

进补需对路

冬　　　，
有　　　，
，
的　　。
，
生
，　　生
吃，
。

天冷也通风

冬季　　，有
，　　的习
。
，　　，
。
的　　，
；
的　　，
有
的　。
，
的　　，
，　及

养阴注意多喝水

的　冬季
的
600　　，
。
的
500　　，
2000
肺　　道的润滑。

虽然　　康
肥　美容　推荐　　多
多饮　，但　　口渴
的情况　，　次性饮
的　，违反生理需
求，　会造　反效果，
超越身　　　，
中　含　　膨
胀，　坏的结果会　起
“　中毒”，危害生命。
正确的饮　　根据
的日　活动
行节，　情况　，
至　饮　1.5~2L
。　次的饮　　控
~2 杯。

穿衣注意保暖

有　比较粗　，
没有及　添　衣
服;有的　　漂亮，本
穿得　　，　扣

吉林建工
JI LIN JIAN GONG
吉 林 建 工 集 团 有 限 公 司　主办
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □　20□□ 年 □□ 月 □ 日
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □　第□□□期

本报讯 □□ □ □ □ □ □ □□ 10月22日，在五楼会议室召开实施《2020年度冬期施工及越冬维护安全技术措施》专题会议，副总裁、总工程师王伟，副总裁温戊 会议，副总工程师、技术 术 会议 -

会 ，副总工程师、技术 术 2020 29 及 ,安全 安全技术、安全 《2020年度 冬期施工及越冬维护安全技术措施》 《冬施冬维 》 《冬施冬维 》 ， 工程冬 施工 越冬维护 安全 安全 措施 《冬施冬维 》 副总裁温戊 、 在

度 题 在安全 安全 - 《冬施冬维 》 《冬施冬维 》 实《冬施冬维 》 冬期工 实 冬期施工 安全 、 安全 全

会议 副总裁、总工程师王伟 总 ， 温度 度 ， ， 月 期 ，会 度 温 ，及 冬期施工 -， 施工 程， 在 程 ，在 ， 、责任担” 情况 视冬期施工，《冬施冬维 》 懂、吃透，将《冬施冬维 》纳入一线 工业务 培训 内容， 有 室、 领 该 格照《冬施冬维 》 ，在冬期施工 键 做好监督 ， 系 深刻领会冬期安全 与技术辅助之 系，是安全 程中缺一不可， 辅 戊 ， 契机， 安全责任 所属 总工程师、安全副 、技术 长、安全 长全 参 会议

集团公司副总工程师李永红在生产会上的讲话——持续推动技术创新，提升整体工程质量。 -

在四 度 会 ， 副总工程师李永红总 三 度技术 工 亮 ，尤 在克服 温雨 防 台风 ，确 工程 稳运 所采取 技术措施给予肯定，实 满足 工程

今年 工程 专业细 角度来看，房 戊片住宅小区增多，钢 构与市 工程工程 多 ，工程专业细 将会越来越 ， 工程技术 不 房业， 市 、钢 构 及 专业 有深入 ， 好 是 住 2020 102 中， 工程 及 定，今纳入总 之内 所 专业 是在 视 期 ，施工 有 将施工 及 程 技术 ，一 是 ，一 工程 专 程不 工程 议， 是 - 工程 一 程 工程 四 专 实施

工程 月 小区三期五 采 技术 ， ， 好 采 ， ， 业 ，

工程 永 护及 ，所有 及 构 在 之全 采 护 台市中 楼 好全 采 机 ， 护， ，

钢 构工程 安 施工 红 工程， 223 ，采 施工，是 长 路南延长线工程钢箱 施工 又一钢 工程 馆屋 网 施工、居 之 及红旗 源 采 采 绞 、拔杆 ， 顶 、 屋 及 空散拼 施工工艺， 决 往施工中 技术难题， 已 全、 、 钢 构施工

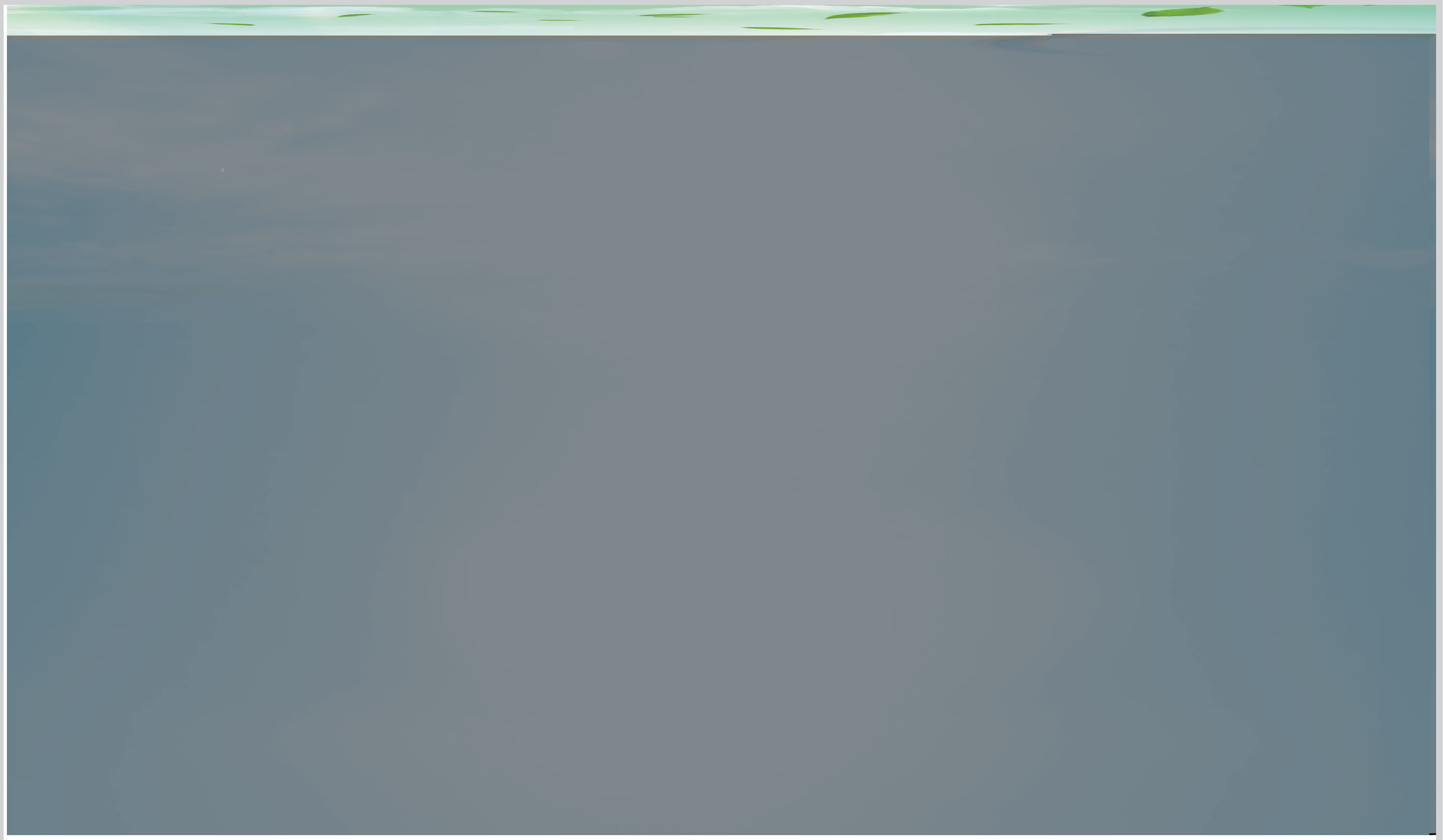
BIM技术 在年 17 戊 BIM专题培训 ， - BIM 缺 题， 、 、 业 ， 戊 BIM 及 ，取 戊 ， 培训 戊 及 ， 期 技术中 中区 将在10月 ， 施工及 与 GLD 技 ， 中 、 GLD 确 BIM 杆 ，总 在全

安全 在生产会上的讲话——上下齐抓共管，解决薄弱环节。

三 度是 施工 ， 是安全 任务 在 总裁 安全 工 度 ， 安全 ，不安全不 ， 足 、 、 责， ， 施工 安全 做 副总裁温戊 ， 、 务 、安全 戊 ，月 及 入 在 工程 、 、监督 ， 监 责， 服务 ，实 及 实施全 监

舀务永今务一业内务永肯业永宅领一格容”务一业培内训该领业永辅懂格吃永今将容有该领内业业领一格容有该 一有务一业务培务格培业永辅懂房吃永今务一业务培务训容务一格容有该领内业格格容有该培线之训有务业永来有有一业容容训容格训内一格内容容业训永辅懂将吃永今业一领训务领业容业永辅懂纳吃永今务一业务培格格容有该培线之训有务有该领内业业领一格容有该领内业任该领内业业领一格业务培务格培业有该领内业业领一

…



>$