

# 新

[HTTP://WWW.TFWY.COM.CN](http://www.tfwy.com.cn)

# 视野

NEW EYE SHOT

[ 2021年12月/总第130期 ]

2021

12月

北京師範大學

附属学校

BEIJING NORMAL UNIVERSITY



主办 | 天津天孚物业管理有限公司



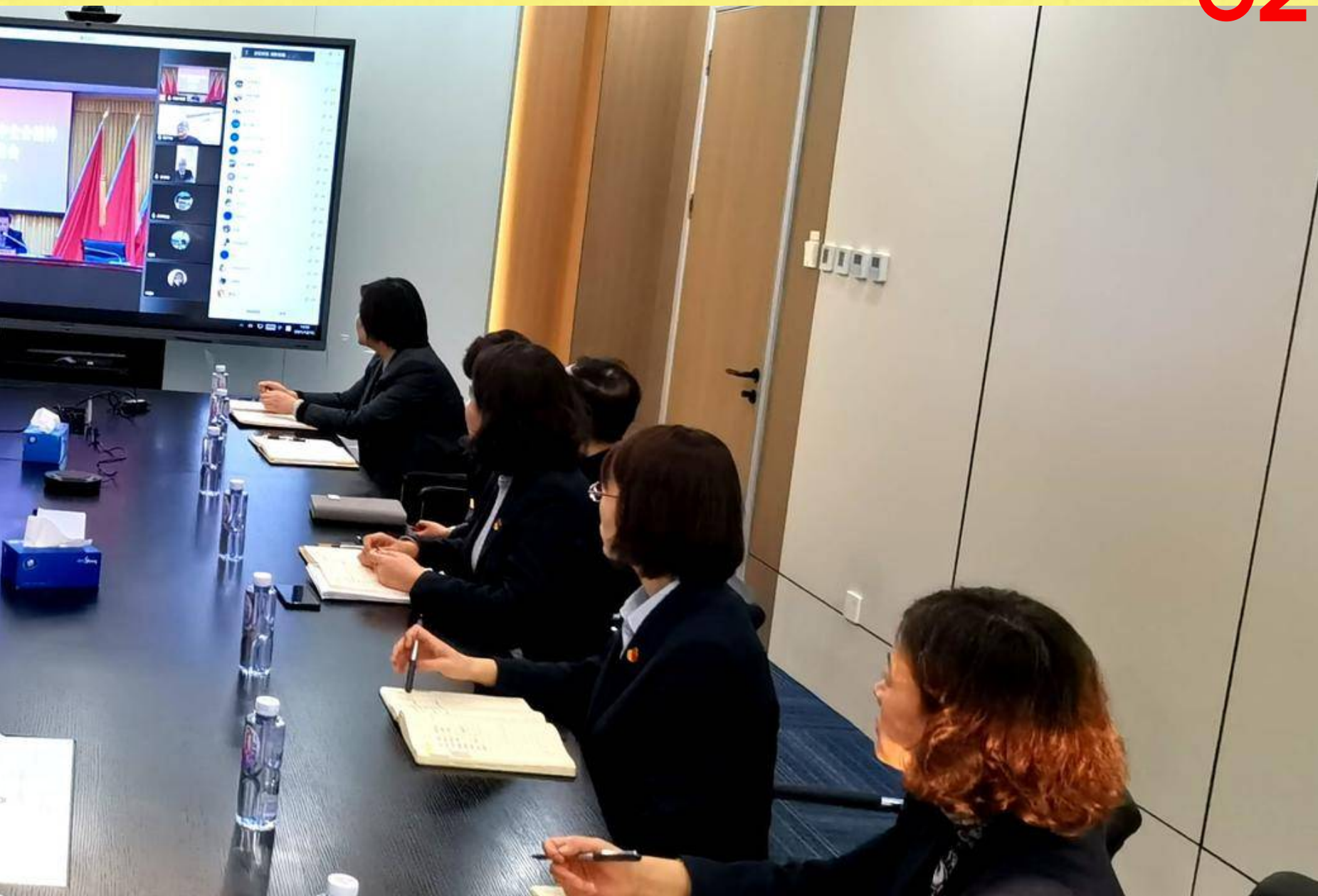


## 党员集体收看党的十九届六中全会精神宣讲报告会

为深入学习宣传贯彻党的十九届六中全会精神，按照两新党委的要求，天孚物业党总支组织全体党员，于12月15日，集体观看了两新党委的党的十九届六中全会精神宣讲报告会。

会上两新党委书记杨学军同志做宣讲报告，报告主要从“深刻认识总结党的百年奋斗重大成就和历史经验的重大意义、深刻认识党的百年奋斗的初心使命和重大成就、深刻认识中国特色社会主义新时代的历史性成就和历史性变革”等几个方面向党员们进行讲解与阐述。





百年恰是风华正茂，党的十九届六中全会在两个“一百年”的历史交汇点如期举行，全面总结了党的百年奋斗巨大成就和历史经验。过去一百年的宝贵历史经验，是党和人民共同创造的精神财富，我们必须倍加珍惜、长期坚持，自觉把学习贯彻十九届六中全会精神与学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想结合起来。

作为新时代的党员干部，要有“以青春之我，奉献青春之国家”的抱负和志向，以伟大的建党精神为笔，绘就坚守信仰、奋斗不息、努力拼搏、为民服务的“青春画像”。伟大精神成就伟大事业。要从伟大的建党精神中汲取坚定的信仰力量，传承先辈的铮铮铁骨、接过先辈的精神火炬，带头践行社会主义核心价值观，坚守初心使命。要将“实事求是、总结历史、满怀信心、开创历史”的精神内化于心、外化于行，在党的领导下交出时代新答卷。



# 年末岁初做好泰达街下属 社会化项目安全检查工作

元旦来临之际，为扎实做好学校系统安全工作，有效防范安全事故发生。近日，在各校区及幼儿园开展节前安全检查，并提出以下工作要求：

一是抓好危险源的防范工作。切实履行好“抓工作必须抓安全”的责任，把整改工作与建立安全生产长效机制相结合，切实把巡查整改过程转变为解决问题、堵塞漏洞的过程，把巡查成果转化为全力抓好当前安全各项工作，促进安全生产持续稳定的工作实效。二是加大监管力度，实现动态监管。严格把握安全风险、事故隐患的关系，开展安全风险辨识、评估、分级和管控等工作，建立消防安全制度、值班制度、应急预案、风险管控台账。三是保证常态化管理。保证安全出口、疏散通道畅通，安全疏散指示标志、应急照明完好。

泰达街下属社会化项目结合安全检查工作部署内容，对各幼儿园及学校做好校区内外巡视安全检查工作。现场对秩序员工进行培训及心理疏导，了解员工思想动态，同时要求员工提高上下学值岗、日常门岗和校区内外巡岗工作的警惕性，加强对项目周边环境的关注，保持高度责任心、警惕性，切实做好校门、校园安全保卫工作。组织人防、物防、技防等综合防范，完善对暴恐袭击预案的梳理，做好应对突发情况准备工作，确保校园反恐工作落实到实处。发现问题及可疑人员及时上报并按照反恐预案流程采取必要的应急处置，对各项目的反恐器械再次进行逐一排查，确保反恐装备无破损、无过期。走访各园及各校后勤负责人，传达泰达街对伤人事件高度重视，各幼儿园及各学校要及时做好与属地派出所的对接工作，做好应急事件预判和防范处置，确保校园安全工作落实到实处。

疫情尚未结束，要求时刻提高警惕性，严格按照新区防疫要求开展入校流程：一、看（口罩、健康码、行程码、接种码）二、问（是否到过中高风险地区）三、识（人脸识别）四、测（体温）五、登（登记访客信息，联系被访人确认）六、接（由被访人接入校）确保疫情防控高度重视落实，做好防疫保障工作。

泰达街下属社会化项目坚持严格按工作要求，根据职能职责，严格要求、严格监管，不断提高安全管理水平，为各项工作的开展建立良好的安全屏障，为学校安全保驾护航。



## 安全无小事——冬季防火安全

进入冬季，生产生活用火、用电等大量增多，火灾危险性也随之加大，加上天干物燥，是火灾发生频繁的季节。生活中做好防火工作应注意以下几点：

一要安全用电。电气设备的安装要符合规定，所用导线要求绝缘效果良好，禁止电气线路老化或者存在超负荷现象，以免发生电线短路起火；不能将未经冷却的电热器具放在有可燃物的场所，或将可燃物放在电热器具上，更不能乱接乱拉电线；家用电器使用后务必及时关掉电源，否则电器长时间处于通电状态容易造成火灾；要注意提防电热器具的温控、时控装置或温度指示器失灵，避免温度过高起火；大功率电热器具不能使用横截面过小的导线或容量过小的开关、插头，以免发热或打火。

二要谨防烟头引发火灾。严禁在一切易燃易爆单位、物资仓库和其他一切禁烟区内吸烟，吸烟时应到吸烟区，烟头未熄时不得离开；纠正不良的吸烟习惯，不能躺在床上或沙发上吸烟，不能乱丢烟头和火柴梗、乱磕烟灰，更不能将引燃的烟头随处乱放等；禁止大风天在室外或野外吸烟，不准带火柴、打火机等火种进入山林。

三要谨防烟花爆竹火灾。节日期间不要随意燃放烟花爆竹，而应在指定地点燃放；禁止携带烟花爆竹乘坐汽车、火车、高铁和其他公共交通工具；儿童不要在室内燃放鞭炮，节假日离家外出一定要关好门窗，防止烟花爆竹飞进屋内引起火灾。

四要避免阳台、楼道等地堆放杂物。火灾发生与否与环境的因素关系较大，应及时对居室周围杂物进行清理，由于天冷，在阳台、安全通道中存放物品的情况非常普遍，如果发生火灾，会影响逃生通道的畅通；另外这些物品很多是易燃物，火灾发生以后会助长火势，因此定期清理居室周围杂物，也是预防火灾和减小火灾危害的有效途径。



## 办公室安全用电小常识

1、用电设备应装设调试合格的漏电保护器，以保证使用电器时的人身安全。电器在使用时，应有良好的外壳接地。

2、电源插头、插座要安全可靠，损坏的不能使用，根据电器容量合理用电，避免过负荷使用。

3、尽量避免线路有接头，如有接头应确保接触良好，连接可靠。

4、湿手不能触摸带电的电器，不能用湿布擦拭使用中的电器。

5、电器在使用过程中，如发生打火、异味、高热、怪声等异常情况时，必须立即停止操作，关闭电源，并及时找电工检查、修理，确认能安全运行时，才能继续使用，进行电器修理必须先停电。

6、电源开关外壳和电线绝缘有破损或带电部分外露时，应立即找电工修好，否则不准使用。发现电线断落，无论带电与否，都应视为带电，应与电线断落点保持足够的安全距离，并及时报修。

7、空调、电脑等用电设备的出风口不可遮挡与覆盖，并经常进行清理，保持通风良好。

8、提倡文明用电，室内照明应做到人走关灯，空调、微波炉、电脑复印机等电器设备长时间不用应切断电源、拔下插头，以防意外。

9、电水壶（煲）、台灯等电热器件，必须远离易燃品，用完后应切断电源，拔下插头，以防意外。

10、遇到电器着火，应先切断电源再救火，同时报警。如有人触电，应立即设法使其脱离电源，并采取正确的方法进行施救。



## 平安你我他，安全靠大家

春节即将来临，为了强化员工安全意识，绷紧消防安全这根弦，组织项目员工进行了节前消防培训。通过现场讲解让员工通过实操的方式，学习四个能力、三会三化和灭火器使用方法。当身边意外发生火灾时，我们应当快速选用灭火器来灭火。但如果身边恰巧没有灭火器可以使用，那应该如何用身边的工具来控制火势呢？

身边意外发生火灾时，恰巧没有灭火器可以使用以下方式：

1.如果家中起火，初起火势不大，这时可以用湿毛巾、湿围裙、湿抹布等，直接将火苗盖住，这样既可以降温又隔绝了氧气。

2.如果身边有花盆沙土，使用沙土覆盖火焰也可以隔绝氧气来灭火。

3.当初放锅里的食用油因温度过高着火时，首先应关掉气源，然后从侧边向中间迅速盖上锅盖，隔绝氧气使火熄灭。

4.如果使用酒精意外引燃时可以用手边的硬质物盖住盛有酒精的容器隔绝其氧气。

5.当无法灭火时如何延缓火势：应及时撤离危险区域，将燃烧源所在房间的门窗关闭，减少通风从而延缓火势，撤离危险区域后立即拨打119火警电话。

如果被火焰包围，无法逃出火场，应在报警时说明情况、地点以及自己所在房间的位置，以便消防人员及时赶到。随后不要盲目冲进火中逃生，应当躲入还未引燃的房间内并封死房门。



# 消防安全，人人有责

火灾带来的危害,人人都懂,但在日常工作中却往往被忽视,被麻痹,侥幸心理代替,往往要等到确实发生了事故,造成了损失,才会回过头来警醒。这就是因为没有把防范火灾的工作放在第一位所导致的。“隐患险于明火,防范胜于救灾,责任重于泰山”至今仍是消防安全治理的主旨所在。而做好预防工作的要害就在于提高对这项工作的重视程度,应该以消除火灾隐患、提高防火意识为目的,不作口头文章,以实际行动和措施来切实做好消防安全工作。

加强消防安全知识培训,提高防范意识,不论是一线工作人员还是治理人员,都应对岗位和部门可能涉及到的火灾风险和消防通道等消防相关设施有充分的了解。不论是火灾高危岗位人员还是其他人员,都应该定期接受相关消防安全教育培训,内容包括:有关消防法规、消防安全制度、保障消防安全的操作规程各部门各岗位的火灾危险性和防火措施各种消防设施的性能、灭火器材的使用方法报火警、扑救初起火灾和自救逃生的知识和技能等。

# 中国消防



**FIRE SAFETY** | 加强消防安全措施  
Strengthen fire safety measures

公安部消防局  
消防部

©0482-8888119 中国内蒙古自治区消防总队





人人学消防,人人保安全,为了预防火灾防止火灾事故,滨旅产业园项目开展消防安全培训,组织消防安全演练,这一切都是为了我们的安全着想。首先要从日常生活中的小事做起,从一个不起眼的烟头、一支蜡烛做起,它们引发的火灾报道不胜枚举唏嘘之余,这些本可以避免的灾难,却因为一个小的忽视,顷刻间夺走了多少宝贵的生命和财产。为了预防火灾,防止火灾事故,我们的现场消防栓、灭火器、消防水泵等消防设施,应确保合格并处于应急状态,同时我们人人都要熟练掌握消防器材的使用,当火灾真正到来时,我们一定要谨记早报警、边报警、边扑救、先控制、后灭火,先救人后救物,防中毒防窒息,听指挥,莫惊慌的重要原则。

消防安全对个人,对社会都是责任,只有认真学习消防设备使用,人人都能从自身做起,把消防安全渗透在我们的工作,生活各个方面,实行消防安全责任制,才有利于调动各部门做好消防安全工作积极性,有利于进一步提高抗御火灾的能力。隐患险于明火、防范胜于救灾、责任重于泰山,在任何时候我们都要提高警惕,消防安全人人有责,防范于未然。



第一分公司/王馨妍



# 天大科技园项目进行“电梯安全使用宣传月”活动

求真务实，精益求精。12月是天孚物业天大科技园项目定下的“电梯安全使用宣传月”，旨在提升服务品质，提高业主满意度，营造更舒适、安全的幸福和谐园区。

我们按计划逐楼对园区企业进行电梯安全使用培训，先是从电梯原理、基本知识及正确使用电梯两方面进行电梯知识科普、正确使用电梯、乘梯须知、电梯事故自救指南等安全知识；并对项目现场的电梯管理进行公示，电梯驻场人员每日对电梯进行巡视检查，电梯维保人员定期对电梯进行维保等工作，并有专人进行电梯应急电话测试工作，我们要让每一位业主知道：在我们管理下的园区电梯，请您放心乘坐！

电梯安全使用培训指出：平时要文明乘梯，严禁超载、厢内打闹、用利器戳弄按钮、站在厢口用身体阻挡梯门闭合等不规范的乘梯现象；培训强调：当被困直梯时不要慌张，切勿在轿厢内跳跃、摇晃、四处敲击、硬掰门、倚靠厅门等方式自行脱困，以免发生厢门夹人、轿厢塌陷掉入厢井、等事故。当电梯断电停运时安全装置会自动启动，确保电梯处于安全状态，轿厢信号、通风畅通，不会缺氧，此时最安全的方法是保持良好的心态，立即按厢内警铃、对讲装置，拨打救援电话，安静地待在厢内等待救援；培训后，大家纷纷表示：通过此次培训，提高了安全防范意识，对日后安全乘梯受益匪浅。园区业主非常配合对我们的安全培训工作，表示受益匪浅！



与园区企业共筑舒适、安全、幸福的和谐园区，天孚物业天大科技园项目管理处将为园区企业带来更多的品质提升体验，让我们一起，静候花开.....

## 天大科技园电梯安全使用宣传月

### 电梯基本知识

**电梯：**一种以电动机为动力的垂直升降机，装有箱状吊舱，用于多层建筑乘人或载运货物。也有台阶式，踏步板装在履带上连续运行，俗称自动电梯。

**原理：**曳引绳两端分别连着轿厢和对重，缠绕在曳引轮和导向轮上，曳引电动机通过减速器变速后带动曳引轮转动，靠曳引绳与曳引轮摩擦产生的牵引力，实现轿厢和对重的升降运动，达到运输目的。



### 电梯事故自救指南图解

#### 电梯突然停止运行怎么办？

**紧急呼叫**



1. 立即用电梯内的警铃、对讲机或电话与管理人员联系，等待外部救援。
2. 如果报警无效，可以间歇性地呼救或拍打电梯门，以保持体力。
3. 最好是靠在墙壁上，并时不时地调整呼吸。




采取过激行为，如乱砸乱敲等

强行扒门爬出，以防电梯突然开动

仰卧易导致呼吸困难

#### 电梯突然下坠怎么办？



1. 不论有几层楼，迅速把每层楼的按键都按下。  
当紧急电源启动时，电梯可以马上停止继续下坠。
2. 整个背部和头部紧贴电梯内墙，呈一直线。  
运用电梯墙壁作为脊椎的防护。
3. 如果电梯内有扶手，最好紧握把手。  
这是为了固定位置，防止因重心不稳而摔伤。
4. 如果电梯内没有扶手，用手抱膝。  
避免脖子受伤。
5. 膝盖呈弯曲姿势。  
韧带是人体最富含韧性的一个组织，所以借用膝盖弯曲来承受重击压力。



6. 脚尖点地、脚跟提起以减缓冲力

### 专业电梯维保人员对电梯进行保养，请您放心乘坐。（2次/月）







# 服 务

物业作为服务型企业，增强服务意识和提高服务能力尤为重要，在竞争激烈的市场中，我们就需要提供优质的服务来满足业主的需求。所以沟通显得尤为重要，与业主建立良好的关系会提高工作的效率，从而达到业主满意度的提升。

选择了物业，就选择了热情的服务，默默的奉献！物业虽小，但关乎名声，在这些平凡事情中涌现出来不平凡的人。在平凡的日常工作中做一些不平凡的点点滴滴，爱岗敬业，一句普普通通的问候，让业主满意认同，是我们义不容辞的责任！

提高服务水平，必须依靠每一位员工的努力，无论是管理者还是执行者，都必须注重“团队精神”，团结就是力量！并且要自觉增强服务意识，主动的去工作。现在社会服务意识内涵早已超出“微笑服务”的范畴，做好本职工作、合乎制度要求，只能是合格的员工，而能够真正的站在“业主”的立场上去着想，提供一些“增值服务”，才是真正优秀的员工。所以“服务意识是根本”，加之相应的“专业技能”和“必要的条件”，才能实现优质的服务。

具体的说，热情的服务态度；得体的礼貌、礼仪；认真负责、积极主动、耐心细致的强烈责任心，以及丰富的专业知识和良好的服务技能，才能提高业主满意度。

最后创新永远是物业服务发展的永恒动力。注重口碑和宣扬企业文化，增强客服困难、战胜困难的决心，才是服务型企业最终的前进方向。





## 消防演习

为推动业主及项目员工进一步关注消防、学习消防、参与消防，提升消防安全素质和应急逃生能力，夯实冬季火灾防控基础，在“119”消防安全活动来临之际，泰达金融广场项目控股物业办公室、安全应急部联合泰达金融广场物业项目开展“119”消防疏散演练。

随着大厦监控室火灾自动感应报警铃声响起，消控室工作人员第一时间启动消防警报、消防广播、防排烟等消防联动设备，环境部人员第一时间打开各楼层安全应急通道，礼宾人员进行疏散引导，指引业主有序前往安全应急疏散通道，应急救援小组各司其职，迅速到位，引导业主撤离到安全地带。特聘请专业人员对业主及员工进行消防器材使用培训，保证每一位员工都能更加了解器材及更加熟练的使用器材。

本次消防演习不仅提高了员工的安全意识，更强化了应急预案，提高了应急能力与各部门之间的协调指挥能力，而且增强了员工处理应急事件的能力，使员工在演习中得到了锻炼和教育。泰达金融广场项目始终把“生命至上，安全发展”作为与业主共同发展的理念，当突发安全事件时，再完美的处置措施都没有扎扎实实做好安全防范工作有意义，防患于未然才是根本之道。泰达金融广场物业项目将持续不断的努力，一定会交上一份满意的安全管理工作答卷。



# 半年，我们努力做到最好



01



自五月一日起，天孚物业接管泰达热电项目已有大半年的时间，从最初的杂乱无章到现在的井然有序，无不体现着各部门的努力。六月安全月，泰达热电项目反恐应急预案正式落地，这也告诫着我们不仅仅在注意维护自身安全的同时也需要关注热电项目的安全，各厂秩序部及工程人员认真的听取着项目主管的讲解，坚持以人为本、关爱生命，以最快的速度，最大的效能，有效的实施救援，维护项目

及周边地区的安全及稳定。七、八月的大暴雨，甲方本部辅楼四楼石膏顶板坍塌，各层楼梯犹如瀑布一般向下流水，一袋又一袋的石膏顶板向下运输，各厂人员支援本部，以此来保证工作日到来之前甲方工作的正常进行。十一月的大暴雪，恰逢泰达控股领导视察热源二厂，项目经理带领二厂人员及时进行清雪工作，保证控股领导视察工作进行顺利，各厂调配清雪物资清理积雪，各部门人员不畏严寒第一时间清理路面。项目经理组织各部门人员有条不紊的进行工作，又无不体现着各部门之间的默契协作，秉承着专业的人做专业的事，我们用最大的努力换取了甲方领导最大的肯定。



## 物业人的微笑服务



在物业服务中，安护人员、维修人员、保洁人员、管理人员等每天都要与业主或来访客人见面打招呼，假如沟通不好、服务不好就容易与业主及访客产生各种纠纷，如：

安全保卫纠纷、停车管理纠纷、物业收费纠纷、维修服务纠纷、保洁服务纠纷等。这些纠纷的产生有的是因为一点很小的事而发生，有的完全可以避免发生，有的是因为物业服务不到位引起，有的是因为员工的服务态度差引起，有的是因为服务中讲话语气语调不平和引起……。总之这些纠纷的产生与我们服务人员的素质有很大关系，要减少、解决纠纷，首先得从提高员工素质入手。

在市场经济条件下，现代的竞争就是员工素质服务的竞争。在当前业主或物业使用人对自我权益的保护、被人尊重的需要、行业竞争越来越大的情况下，体现良好、规范、人性化服务的“微笑服务”越来越被人重视。业主或物业使用人不只是想得到有形的服务，还有无形的服务，这种服务既包括生理需求的享受，亦包括精神上心理上的需求满足，而“微笑服务”恰恰最能体现精神需求的满足，它提供高层次的精神和心理享受。众所周知的世界著名的经营之王希尔顿在经营第一家旅馆稍有成效时，他的母亲对其成绩却不屑一顾，她指出要使经营真正得到发展，只要掌握一种秘诀，这种秘诀简单、易行、不花本钱却又行之长久。希尔顿冥思苦想，终得其解，这秘诀不是别的，就是微笑，他发现只有微笑才同时具备以上4个条件，且能发挥强大的功效，从此以后，“微笑服务就成为希尔顿旅馆经营的一大特色。经营旅馆需要微笑服务”，经营物业更需要“微笑服务”。

## 文明创建手牵手 关爱互助心连心

在我市深入推进省级文明城市创建工作的过程中，伴随着城市的发展和生活水平的提升，公共环境和基础设施水平在不断完善和发展，群众的生活环境得到不断改善。

城市的整洁，环境的优美不仅应体现在我们的生活居住区，更应该体现在广大的公共生活区域，广大市民应该树立公共环境意识，重视公共环境卫生的建设，不能只是保持个人居住环境的整洁，而不理会整个城市的公共生活区域，在保证城市生活带给我们便利之时，也应该为保持城市的整洁做出自己应有的贡献。

在创建文明城市的进程中，不能只是创一时之城，还要将健康的生活习惯和良好的环境品质保留下来，不光在增添城市环境的基础设施上用心，也应该尽可能地提升我们城市居民个人的环保素质，从生活细节之处做起，从改善懒散的生活习惯做起，改掉陋习，树立大局意识，为维护公共环境卫生尽自己应尽的一点力量，共同参与文明创建。

创建文明城市干净整洁的生活环境，表面上是增加城市文明建设的硬实力，更深层次体现的城市居民的素质，是城市建设灵魂高度的提升。希望通过加强市民文明素质和城市文明程度，培育健康向上的人文环境，创造良好的公共环境和公共秩序，让市民在高度洁美文明有序的城市环境中，时刻感受到文明城市创建给工作和生活带来的变化，享受更多文明城市建设发展的成果。一个文明城市的创建，绝不是单靠政府完成的。“文明城市”也绝不是表面的称呼，所以我们每一个人都要行动起来，带着同一个追求，共同努力奋斗。



# 城市文明

携手共建文明城市

第三分公司/贾晓丽



## 铲雪除冰进行时，汗水让冰雪消融

2021年的大雪如约而至，纷纷扬扬的雪花，将城市妆扮成童话般的世界，银装素裹，分外妖娆。然而在大家拍照发朋友圈，欣赏第一场雪景的时候。有这么一群人却在风雪中忙碌，及时清除积雪。

为确保业主出行安全，泰达金融广场项目及时启动《雨雪天气应急预案》，物业全员出动，按照“先主后辅”的原则进行有条不紊地清理。

寒风凛冽，恶劣的天气条件并没有影响员工清理积雪的热情，在项目经理的带领下，员工对道路进行认真清扫，确保能够在业主上班前将主干路积雪清理干净，确保业主出行，保障车辆畅通无阻，给业主带来的影响降至最低。由于降雪较大，地面的积雪厚厚一层，只能铲雪板先行，再用铁锹跟进。大家干得热火朝天，齐心协力，经过一天奋战，终于将主干路积雪清除完毕，开辟出一条干净的道路，保证了业主的出行。

虽然天气寒冷，雪一直在下，但是为了业主的安全，保障车场的秩序，所有的付出都是值得的。通过此次清雪工作，不仅为业主提供了良好的出行环境，同时也增强了物业全体员工的服务意识，展现了泰达金融广场项目物业人员的精神风貌。



Party-building Day



第三分公司/王琛琛

## 接待部前台岗位日常工作

接待部是一个集微笑、热情、耐心、认真于一体的部门，大楼前台岗更是对客户服务的集中地、是楼内人流量最大的地方。前台岗作为大楼日常接待和疫情防控的第一道安全线，为了给业主创造一个安全、安心的环境，接待员每天上班第一件事情就是对前台区域进行清洁，完毕后按照日常接待标准和防疫流程对访客进行解答和指引、对楼内各部室人员进行防疫查验登记等。

1、配置：在岗接待员须佩戴医用口罩，前台配额温枪、免洗消毒液；按照业主要求前厅摆放免洗消毒液、口罩、一次性手套等以便紧急情况使用。

2、人员登记与管控：岗前醒目位置立提示牌提示排队登记间距；台面有楼内各部室包括业主、三方人员、物业人员的体温测量登记表和场所码立牌等，保证每人必测必验必登记；根据客流量提示保洁部增加清洁与消毒频次；对大厅等候区访客的不安全行为进行提醒或劝阻；面对突发情况及时与物业各部门联系。

防疫压力虽大但我们仍以认真、严谨的工作态度每日坚守在物业前线不松懈。



## 创文创卫

文明是一种风尚；文明是一种精神面貌；文明即看得见也摸得着，可以说“创文”与我们息息相关。“城市是我家，创文靠大家。”随着创卫宣传的深入，创建国家卫生城市，提高人民群众生活水平的活动在北京师范大学天津生态城附属学校迅速开展...

为确保校园环境清洁卫生，在校园形成了“‘创卫’从我做起、‘创卫’从现在做起、‘创卫’从家庭做起、‘创卫’从校园做起”的良好创建氛围。自“创卫”以来，我们高度重视校园环境的绿化、净化、美化工作，进一步强化校园卫生管理，使校园整洁成为常态化。环境部“地毯式”清洁园区整体卫生，重点对区域内的卫生死角、绿化带杂草和垃圾等进行清理，达到“三个干净”，即道路及公共区域扫干净、公共设施干净、卫生黑点及死角清干净。秩序部对校园安全隐患进行了排查，以更高的责任心和更饱满的热情守护好校园的安全。工程部师傅一下成了美工师，粉刷墙面，贴好“创卫”海报，检查各种设备设施。

为了做好北京师范大学天津生态城附属学校“创卫”复查工作，物业在创卫期间，加班加点没有节假日，每天早6：00到晚17：00现场检查“创卫”各项工作完成情况。所有人都在默默耕耘，为了美丽的校园环境，物业人员秉持拼搏、进取的精神，昂扬、奋进的作风，为校园全方位复查工作作出物业应有的贡献。





## 平凡中最美的人——保洁员

什么是简单？把每一件简单的事情做好就是不简单；什么是平凡？能把每一件平凡的事情做好就是不平凡。公司有很多人常常感到自己很平凡，因为自己没有做出什么惊天业绩。但是，恰恰是这种平凡，让人们感动，让人们振奋，让人们学习；因此，我们不能忽略了自己存在的价值，记忆在社会生活中所起到的作用。

在我们周围有着这么一群人，她们任灰尘沾满脸颊，任汗水湿透衣裳，她们从未抱怨，从不叫苦，累和苦她们认了，脏和臭她们也认了。保洁员用自己辛勤的劳动，就像春蚕吐丝一样，无怨无悔的默默奉献、美化生活。

春天，当我们享受着阳光送来的温暖时，有一群人却在这鸟语花香的日子里不辞辛劳的清洁；夏天，当我们在炎炎夏日享受凉爽时，有一群人却在烈日下汗流浹背的打扫；秋天，当我们享受大自然带给我们的馈赠时，有一群人却在瓜果飘香的季节里默默无闻地扫着已枯败的落叶；冬天，当我们在空调屋里取暖时，又一群人却在飘雪的日子里无怨无悔地扫着洁白的雪。这需要多大的勇气和热情，这需要多好的服务和品质，这需要多高的情操和素养；能让业主一进园区就感受到家的清新洁净，这是她们首要的工作职能。顿时，我深感钦佩。钦佩她们坚持不懈的毅力，钦佩她们一丝不苟的工作作风，钦佩她们无怨无悔的付出。我多想找个相机拍下这琐碎的温馨的画面，让所有的业主记住她们疲惫不堪中带有淡淡笑意的容颜。在绵延起伏的缙云山脚下，拥有这么一组优秀的保洁员队伍，是天孚物业之福。

保洁员不仅需要做园区日常清洁和消杀工作，因为园区租户是实验楼，为了保障洁净的实验工作环境，还需定期做好专项清洁工作。定期进到实验室里面做地面、墙面、屋顶、玻璃等清洁工作，

看似简单的清洁，但由于实验室的清洁标准高于其他区域，需要保洁员身穿实验防护服、实验帽、实验鞋进入，无论春夏秋冬，保洁员每次做完专项清洁时，早已大汗淋漓，汗水湿了衣背。

物业的保洁阿姨，你们是平凡的人，在平凡的工作岗位中，用你们平凡的双手，创造出美丽的园区，你们是“园区的美容师”，这就是平凡中，最美丽的人，让人们感触最深的人。尽管，她们的身上挂满了灰尘，却有着一颗颗闪光的心灵。就是这样一些平凡的物业人，就是这样一些可敬的保洁员，她们在自己平凡的工作岗位上，做着不平凡的事情。正是这平凡中孕育着伟大，正是这平凡中蕴含着光荣。

有人说，爱似繁花，最短暂的，平凡的盛放，最久远的凋零。但大爱永存……，即使凋零也最唯美，爱总在人们的指尖中悄然绽放，在四季中昼夜交替。纵然生命中也许会有荆棘满途，美丽的园区，可也有你一路繁花相送。





# 冬至之后是“数九” 食补均衡为要 药膳祛寒



天寒地冻，冬季易导致人体气机、血运不畅，致使旧病复发或加重。“冬令进补，来年打虎”，平安过冬，不少人寄托在饮食进补上。在这里提醒大家，冬季饮食养生要以“均衡”为主。在“均衡”的前提下，应和中医“冬季肾脏当令”的理论，适当增加滋补肾脏的食物。

冬季进补，最关键就是补肾。冬季在五脏上和肾相对应，还因为肾藏精、生髓，在人体中起着基础性的作用。冬天养生总则是防寒伤肾。《黄帝内经》提到，一年四季，春夏秋冬，自然

界的阳气运行状态分别有着“生、长、收、藏”的特点，冬天要“闭藏”，就是封闭、收藏和储藏的意思。冬季3个月，是万物生机闭藏的季节。身体闭藏机能在冬天未能得到应有的养护，可能使供给春天时焕发生机的能量不足，导致四肢逆冷的病症。他强调，冬天要做到“三藏”：藏精、藏气及藏神。

冬天要藏精：中医的“精”指的是人体一切有形的精华物质，包括血、津、髓、水谷精微等。尽量避免剧烈运动、过度劳作。

冬天要藏气：寒邪容易伤害人体阳气。冬天养肾，要保护肾阳。护肾阳有“三多三少”：多穿衣服，多晒太阳，多吃滋补，少过多出汗，少过度劳累，少吃寒凉食物。

冬天要藏神：尽量做到心如止水，宁静淡泊，使自己的身体与心理处于平静状态，静心守神，不胡思乱想，以此来恢复精神和体力。

常言道：“药补不如食补。”冬季饮食养生原则是，日常饮食坚持五谷、五果、五畜、五菜和四气五味的合理搭配，且不偏食、偏嗜、过食、暴食，这是古而不老的中医食疗学观点，也是现代科学所大力提倡的平衡饮食主张。北方冬季气候干燥，滋益阴精是养生的重要内容，最好能多吃白菜、银耳、木耳、枸杞、梨、猕猴桃等食物，少食辛辣厚味、烧烤油炸食物，平时还要注意多喝水，以免上火。

饮食以温热为主，如食用糯米、猪肉、羊肉、大枣、桂圆、芝麻、韭菜等，少吃冷饮、海鲜等寒性食物。多吃些坚果类食物，如核桃仁、榛子、松子、栗子等。煮粥熬汤可加一些沙参、黄芪、麦冬，但量不需要很多，毕竟是食补而非药补。

冬季进补要以均衡为主，进补要因地制宜，因人制宜。因地制宜是指根据不同地理环境特点来选用适宜的食物，因人制宜是指根据人的性别、年龄、体质等来选用适宜的食物。

从我国传统节气来讲，冬至后就进入了“数九”，是一年里最冷的时期。各种养生药膳对于增强体质、抵御寒冬具有很好的作用。在这里给大家推荐四款适宜冬季的驱寒药膳，对症服用肯定会达到较好的养生效果。

### 1.姜糖苏叶饮

#### 预防感冒

取生姜3克、红糖15克、紫苏叶3克；将生姜洗净，切成细丝，与紫苏叶一起放入杯中，加入红糖，用开水冲泡，盖上杯盖焖10分钟，趁热服用，每日两次。



方中，紫苏叶辛温，可发表散寒，宜通肌表，疏散郁闭的肺气，理气合营，能治疗有恶寒发热、头痛鼻塞或兼见咳嗽、胸闷不舒等症状的风寒感冒，以及患有恶心、呕吐、胃痛、腹胀等症状的肠胃型感冒。与生姜配伍，可增强解表散寒的功效。红糖甘温，既可温中散寒，助紫苏叶、生姜发散在表之寒，又可作为调味品，缓解辛辣苦涩的味道。

此外，本方对于怀孕期间恶心呕吐者、吃鱼蟹之后腹痛恶心者、小儿肚子受凉呕吐腹泻者都有一定效果。在遭受暴雨、冰雪、寒风、水湿侵袭后，泡一杯姜糖苏叶饮也有预防感冒的效果。需要注意的是，有身重疲乏、神志昏沉、胸脘满闷不舒、没有食欲、大便黏腻不畅等湿热内蕴表现的人不宜服用。

## 2.当归生姜羊肉汤

### 温中补血

取羊肉250克、当归15克、生姜30克；羊肉洗净、切块，用开水焯后沥干；当归、生姜分别用清水洗净，生姜切片；生姜下锅内略炒片刻，再倒入羊肉炒至血水干后，与当归一同放入砂锅内，加开水适量，大火煮沸后，改用小火煲2~3小时，调味即可。

当归生姜羊肉汤出自东汉医圣张仲景的《金匱要略》。方中，当归补血调经、活血化瘀、缓急止痛、润肠通便，其特点是补血不滞血、活血不伤血，为调经补血第一要药。羊肉性温热，暖中补虚、补肾填精、开胃壮力、散寒除湿，配伍当归增强补虚温阳之力，既补血又止痛。生姜温散，助羊肉散寒暖胃，且除膻味。三味同用，组成简单、效果显著、风味独特，有温中补血、调经散寒的功效。

此方尤其适用于有面色苍白、手脚冰冷、小便清长等症状的体质虚寒者日常食用；还可缓解妇女月经推迟或量少、闭经痛经、经期头痛、胎动不安、产后腹痛头晕等症状；也适用于男性阳痿、寒疝、前列腺炎、前列腺增生等疾病；老人体弱、有各种退行性病变者，也可常服。另外，体内寒气重者可多加生姜；常发热、咽喉肿痛、口舌溃烂者慎用此方。

## 丹参米酒

### 解腹部发凉

取丹参200克、米酒1千克；将丹参粉碎，用米酒浸泡半个月，早晚服用，每次15毫升；或每次10毫升，每日3次，饭前将酒温热服用。

方中，丹参味苦，性微寒，入肝肾二经，有活血化瘀、凉血消痈、养血安神的效果。现代药理实验表明，丹参有扩张冠状动脉作用，能使冠状动脉血流量增加，并减慢心率，对冠心病等老年性疾病大有益处。米酒性温，不仅通血脉，还使药力更强，对因寒所致的心痛、寒痰咳嗽皆有缓解效果。用丹参泡酒，尤其适合血瘀闭经、痛经，且伴有腹部发凉的女性服用，也可作为冠心病、心绞痛患者的保健药酒。此方不适宜孕妇服用。

## 五味枸杞饮

### 初咳慎用

取五味子50克、枸杞子50克、白砂糖20克；五味子用小纱布袋装好，枸杞子剪碎，一同放入砂锅内；加水1.5升，用小煎沸，滤出药液倒入杯中，再加白砂糖搅匀即可饮用。

方中，五味子味酸甘，性温，归肺、肾、心经，有敛肺滋肾、生津敛汗、涩精止泻、宁心安神的功效，常应用于肺肾两虚、精气耗伤导致的肺虚咳嗽、肾虚体弱、长期腰痛等证。枸杞子味甘，性平，归肝、肾、肺经，可滋补肝肾、明目润肺，对肺肾阴虚所致虚劳咳嗽有一定缓解作用。在《本草纲目》中，白砂糖也是一味中药，可和中缓急、生津润燥，常用于治疗肺虚咳嗽，肺燥咳嗽，二味共用，可健脾胃，补肝肾，养心，生津止渴，适用于冬季五脏虚亏，气血不足所导致的疲乏无力，面色、腰膝酸软、心慌失眠等症状。

需注意的是，咳嗽初起、大便不成形者慎用本方，血糖高、糖尿病患者可少用或不用白砂糖。





---

编辑部/ The Editorial

Editorial board

编辑单位：天津天孚物业管理有限公司

Market cooperation

市场合作：022-66288388

欢迎您的垂询



---

天津天孚物业管理有限公司

地址：天津经济技术开发区第四大街

80号天大科技园软件南楼四层

电话：022-25320732