

## 职工艺术薪火相传

10月25日,公司职工艺术家协会在显浪基地正式揭牌,并启动“扬帆新时代”主题创作月活动。公司党政主要领导为协会揭牌。

公司总经理宋来中在讲话中肯定了协会为继承和弘扬筑港人传统文化,丰富广大职工精神文化生活所做的工作。他强调,协会要传承企业品格,讲好筑港故事,传播筑港声音;打造精神家园,彰显工程人的精神追求;培养艺术人才,陶冶艺术情操,丰

富文化生活,张扬职工个性,成为培育企业艺术队伍的孵化器;助推公司发展,凝聚合力、营造企业和谐氛围。公司党委书记丁厚刚在与老领导老干部座谈中,结合公司职工艺术家的作品,回顾了筑港人自己动手创造企业美好未来的历史。在参观艺术家创作时,他鼓励职工艺术家围绕企业和职工积极创作,凝聚企业正能量,并做好传帮带工作,丰富职工文化生活,促进艺术薪火相传。



重阳节前夕,公司举办了职工艺术家协会揭牌仪式。董良音作为职工艺术家之一应邀参加了这次仪式,我因有幸又见到了他。董良音年近七旬,高高大大的个子,感觉有一米八多,平头、方脸、剑眉、阔口,很有山东大汉的气势,年轻时肯定一身力气。的确如此,他退休前是公司的混凝土工,搬水泥袋子就是他日常的工作。但就是这样一外表粗犷的汉子,同时也是一个有着细腻感知力和高超表现力的职工艺术家。

几年前,我任公司《筑港人》编辑,董良音是通讯员,经常约他的作品,曾经刊登过他的《地中海印象》《斗浪》等画作。他对自己的画非常珍惜,每次都是仔细地包好送来,一层层解开,我们拍完,他再一层层包好,再带回去。认真细致的样子让我印象深刻。对于美术,我不是很懂,但从他的作品里,我分明能感受到一颗丰富的内心和对艺术孜孜的追求。

前年春暮的一天,我接到公司领导宋总的指示,让我代他去青岛出版社展览馆出席一个职工画展。打开请柬一看,原来邀请者就是董良音。我十分吃惊,能举办画展者,而且是在青岛出版社展览馆,肯定画作十分丰富,且作品达到一定的水平。原来的印象中,



此画了搬混凝土的工人,表达劳动很重要,通过劳动创造价值,为企业发展添砖加瓦,企业给了我很多,我也永远感恩公司。

③王开钰: 丝路就是“一带一路”,公司响应国家倡议,积极参与“一带一路”建设,做强做大海外事



业,为“一带一路”沿线国家,家流注美好明天,二公司的品牌将更加响亮,公司明天会更好。

④冯绍基: 作品名称是“梅开二度”。一是党的十九大胜利召开,国家又是一个新的开始,二是希望公司砥砺前行,更上

## 我为你点赞

——为党的十九大而作  
文/平泽

五年  
弹指一挥间  
一千八百余年  
历史长河的一站  
伟大的祖国  
却发生了瞩目的巨变

这是砥砺奋进的五年  
这是锐意进取的五年  
党领导中国人民  
以实干实现着铮铮诺言  
这是信心满怀的五年  
这是阔步前进的五年  
全国人民怀揣中国梦  
撸起袖子加油干  
这是正本清源的五年  
这是激浊扬清的五年  
八项规定成尺  
带来作风的大转变  
这是人心归向的五年  
这是飞速发展的五年  
勤劳的中国人民  
用汗水编织着美丽的画卷  
这是艰苦卓绝的五年  
这是极不平凡的五年  
一路走来的自信  
引领我们战胜重重困难

历史的车轮滚滚向前  
全国上下对未来充满期盼  
在这个深秋的美好日子里  
伟大的祖国伟大的党  
我深情地为你点赞

袋的工人。他阐释的话感觉不是一句两句就能说完,我一度担心他会用时过多,因此会影响后面的议程。但他并不流畅的质朴话语中,让人越听越动容。他说他原来就是二公司一个普通的混凝土工人,搬水泥袋是他再熟悉不过的工作,他的画很多就是围绕一线劳动创作的,劳动产生艺术,劳动让他公司发展。原话记不住,大致这个意思。在他话音未落的时候,身边同事已经开始情不自禁地为他鼓掌。只有说了人们心里的话,才会有这么热烈的响应吧。

中午,公司党委丁书记在敬酒的时候,为董良音点了一个大大的赞。他结合公司推行自主施工加专业分包模式点评董良音画的混凝土工人,说无论过去还是现在,该自己干的就得自己干,唯有如此,企业才能成为专业化团队,实现持续健康发展。

文化兴,企业兴。工人队伍里也有艺术家,公司重视职工文艺对发展的独特作用,支持成立职工艺术家协会,为董良音这样的企业土生土长的“艺术大师”拓展了舞台,这源于新时代的引导,也源于二公司的传统;这是艺术家们的之福,也是预示着企业走向繁荣昌盛的精彩前奏。

浇注明天

中国驰名商标

2017年11月2日

第490期

1989年5月5日创刊

筑港人

ZHU

GANG

REN

中交一航局第二工程有限公司主办

E-mail: zgr@ccccqd.com

公司网址: http://www.cccccqd.com

青岛市内部资料准印证 047号



思想坐标 舆论高地  
交流平台 文化家园

## 公司部署学习宣传贯彻十九大精神

强调与做好当前工作相结合 助推全年目标完成

本报讯 党的十九大胜利召开以来,公司党委按照集团和局有关部署,把学习宣传贯彻党的十九大精神作为当前和今后一个时期的首要政治任务。近日又印发《关于认真学习宣传贯彻党的十九大精神的通知》,强调把学习十九大精神与推动公司实际工作结合起来,形成热潮,提高实效。

《通知》强调,要充分认识党的十九大重大意义,把握学习宣传贯彻十九大精神的要点,坚持用十九大精神指导实践推动工作。把公司第十次党代会确定的目标任务和“11236”工作思路与党的十九大绘就的宏伟蓝图相衔接,打好转型升级和提质增效攻坚战,贯彻创新驱动发展理念,坚持技术管理为核心,践行“专业人干专业的事”,推动技术研发体系、专业化团队建设和板块管理、自主施工模式创新,坚定文化自信,弘扬劳模精神和工匠精神,切实担负起组织群众、宣传群众、凝聚群众、服务群众的职责,建设以人为本、共建共享的家文化,牢牢把握意识形态工作主动权,建设高素质的专业化干部队伍。

《通知》要求,党员干部要提



青岛地铁13号线三工区项目部制作专题展板学习宣传贯彻十九大精神。

高政治站位,把学习宣传贯彻十九大精神纳入“三会一课”,加强组织宣传推动,深入开展“发展当先锋、献礼十九大”党建主题活动,把学习贯彻十九大精神与“三级联创”活动、做好当前工作有机结合,对照年度生产经营等各项目标,查摆指标、安全、质量、管理等方面的不足,组织开展好“大于100天”劳动竞赛、压缩“三金”工作,补齐短板,狠抓落实,为2017年交上一份满意的答卷。

此前,公司组织各基层单位

收看了党的十九大开幕会和十九届中央政治局常委见面会。在会前,公司党委充分宣传了十九大的重大意义,国内外各基层党组织精心组织,深刻领会党的十九大精神。

10月27日与10月30日,公司还分别组织党员干部参加国资委、集团关于党的十九大精神传达学习动员部署视频会。

《青岛日报》、青岛新闻网等主流媒体也对公司学习十九大精神进行了报道。

(王珊珊)

## 深水水下充灌袋装砂堤心施工工法获水运工程一级工法

本报讯 近日,长江航道项目部“深水水下充灌袋装砂堤心施工工法”获评2017年度水运工程一级工法。

深水水下充灌袋装砂堤心施工依托长江南京以下12.5米

深水航道二期工程和畅洲标段,工程袋装砂抛填共64.3万立方米,其中深水区43.7万立方米,深水区所占的比例为68%。按照设计要求,袋装砂芯堤结构高程-5米以下堤芯全部采用抛填袋装

砂结构,高程-5米以上采用大砂被结构。采用大砂被成堤在国内尚无 precedents,经多波束扫测结果显示,铺设完成的大砂袋着床位置基本准确,充填均匀,高度满足设计要求。

(杜璐)

“曾经,我出去采访或主持节目,心里总是有负担。那些年,不少人觉得招待吃饭不喝多、喝醉了,就是没招待好。如果你不喝酒,别人心里会想,是不是对他们有意见,或者对他们的工作不认可。”这是《新闻联播》主播康辉前几日在“我与这五年”节目中讲得一段话,节目播出后,很多人表示深有同感。

中国讲究“无酒不成席”,有着源远流长的酒文化,充分反映了中国人的热情与好客。但其中也有一些影响工作、损害健康的坏习惯。“感情深,一口闷;感情浅,舔一舔;感情厚,喝不够;感情薄,喝不着;感情铁,喝出血”,由这句大家熟知的顺口溜可见一斑。齐鲁大地向以“好客”知名,作为在扎根山东的企业,出于商务、应酬等需要,“一闷网、将壹冲”等体现热情好客的现象也不鲜见。

今年公司男性职工体检分析报告表

明,超重的占60.25%,血尿酸升高的占40.7%,前列腺异常的占41.45%,脂肪肝占42.19%,这些指标的异常,都与过度饮酒有着或多或少的关系(具体健康大数据解析见3版)。这些数据也让人感到,提倡健康文明饮酒真是大有必要。

## 大力培养健康文明的“酒文化”

本报评论员

十八大以来,过度劝酒、饮酒现象已经明显减少,体现了中国酒文化的可喜转变。公司党委提倡不喝四种酒,即:不喝用公款买单的“私事酒”,不喝带有圈子色彩的“兄弟酒”,不喝宁伤身体不伤感情的“义气酒”,不喝不放倒兄弟而不快的“豪气酒”。既是对社会移风易俗趋势的把握,也是出于对于干部职工健康的呵护。

然而,开展商务活动总需一些饮品当佐料、提氛围。科学表明,人在吃东西的时候是最放松的,可见多数时候饮品断不可少,我们要改变的主要是酒文化。怎样才是健康文明的酒文化呢?一则,可以向西方红酒文化学习。近年来,随着国

家加快“一带一路”建设,公司加快“走出去”,接触到越来越多的西方红酒文化。学习掌握西方红酒文化是促进民心相通、助推属地化管理的重要内容,而借鉴西方红酒文化也有助于培养健康文明的酒文化。喝红酒讲究饮酒小的细品,劝酒适可而止,侧重席间交流,时时健康为先。商务接待重在沟通交流、促进工作,学习红酒这种回归

餐饮本取定位的做法,是不是比喝“豪气酒”“义气酒”更合适和更让人感觉舒服和满意呢?二则,可以向茶文化借力。在中国走过物质匮乏时代、人人注重身体健康的今天,以茶代酒也是很好的商务之道。中国作为世界茶道的宗主国,茶文化博大精深,我们其实也可打破“不喝酒不能办成事”的固化思维,少一些酒迹知己千杯少,多一些茶品品味人生;少一些“推杯换盏”,多一些“自在舒坦”,促进了业务,也促进了健康,岂不是一举双得?

总之,无论是从工作着眼,还是从身体考虑,健康文明饮酒当是我们遵循的待客之道。而红酒、茶本身也都是有助身体的饮品,所以,在提倡适度饮用白酒的同时,让这二者逐渐在商务活动中扮演重要角色,应是主客双方皆大欢喜的选择。

评论



## 船舶分公司“转型记”

范鲁明

“多亏有你们在现场,才保证了船机设备的正常高效运转,我们干起活来才能顺心顺手!”长江航道项目部已不止一次向船舶分公司说过这样的话。究竟是何缘由,让分公司多次获得兄弟单位的致谢?这还要从船舶分公司的管理升级到转型之路谈起……

### 绘就“蓝图”,谋定发展方向

“水工行业日趋萎缩,在这种情况下,我们再不升级、转型,势必被市场淘汰!”分公司党总支书记蒋召明在班子会上说道。船舶分公司作为专业化公司,目前负责管理使用公司拥有的45艘施工船舶,固定资产巨大;但分公司还拥有更大的资源,那就是400余名船员和专业技术管理人员。

作为公司转型发展的“老大难”,如何维护管理好这些船机设备,确保国有资产保值、增值;如何发掘人力资源的潜能,更好地服务公司的健康持续发展?在转型发展的道路上如何找准方向,怎样走一条适合分公司前行的路?这是摆在分公司领导面前的一道难题。

2016年,公司第十次党代会提出了“11236”工作目标和思路,分公司审时度势,深入研判后果断提出“维护管理好船机设备,培养储备好专业人才,规范管控好成本支出,保障服务好安全生产”的定位和目标,并就组织机构和发展规划制定了具体方案。正可谓“道虽迩,不行不至”,蓝图已然绘就,“干”就是关键。实践证明,一年来,效果初步显现,服务质量明显提高,这也就有了兄弟单位致谢那一幕。

### 筹建“维修部”,强化自主施工

万事开头难。在转型路上,分公司如摸着石头过河。也正是在一步步探索中,分公司逐渐走出了属于自己的特色转型路。“维修部”的筹建,就是很好的尝试。

作为专业分公司,船舶分公司一直以来都是以船舶为载体开展自主施工,主要服务于公司在建的水工项目。但在船舶作业过程中,设备时不时还需要维修,除此之外,每两年还要定期进坞厂修,算下来,少则半个多月多则二三个月,而且在维修过程中,船员也必须在船上配合,无论从人力、物力上来说,都不划算。

“船舶内部厂修,由船机分公司负责,现在后背搬迁,船机也在谋求转型,不妨我们自己试试维修!”

“对!这个可行。你看,航修都是咱自己干,不敢说有工匠的水准,但也不差,部分厂修活咱也能干!别忘了咱还有‘重器’——懂专业、有技术、实操能力强的船员!”……

在班子会上,大家你一言我一语。就这样,分公司“维修部”成立了,并逐步发展了起来。

### 做好“大管家”,促进资源共享

公司除了拥有大量的船舶外,还保有大量的陆用机械设备。但很多大型陆用机械设备因项目解散或其他原因,无专业人员看管和保养而逐步荒废,甚至不知去向,造成资源的严重浪费。

“这都是资源不共享,没有专业队伍维修保养而造成的资源浪费啊!我们有专业的维修管理团队,就要担起这份责任,做好公司陆用机械设备的‘大管家’!”

要想实现各单位大型机械设备的有效共享,了解各单位陆用机械设备的动态信息是关键,分公司在公司装备部的帮助下,掌握了公司国内项目保有大型陆用机械设备和因项目结束而停用的大型设备情况,并积极推进船、机设备一体化管理模式。最近在武深项目部,分公司又派出两名专业技术人员进驻现场,随同项目部就新购的四台门机进行组装、管理及维护。在国外的智利项目部,领导班子成员挂帅,负责现场施工设备的日常管理和维护;而在巴拿马和沙特,也都有专业的人员负责管理现场大型设备。

“设备问题解决了,工期有保障!”“好,不愧是专业的!有你们在,我们再也不怕设备出毛病了。”……凡此种种的肯定与感谢,更加坚定了分公司做好陆域设备“大管家”这个新角色的信心。

“公平当舵手,安全来护航,人才做动力,品牌赢市场”,分公司正用实际行动,在转型路上迈着坚定步伐……

## 打造公司工程试验检测专业团队

李伟



张钦胜 摄

“这是公司筹建的第一个铁路中心试验室!”检测中心副主任钟声兴奋地说道,“这标志着公司铁路工程试验检测专业团队正式建立起来了。”

“不仅仅是铁路试验检测,公司五大专业板块试验检测任务我们都能干,而且都有信心干好!”试验检测中心主任刘天伟对此信心满满。

刘天伟的自信源自检测中心专业化的工程试验检测团队。就在今年上半年,检测中心顺利取得房建工程见证取样检测资质,加上之前已经取得的水运双甲资质、公路综合乙级资质、水利检测资质,检测中心真正实现了公司五大专业板块所有在建工程试验检测的全领域覆盖。

检测中心的专业化团队打造之路,源于对市场形势的准确预判。

2000年,公司顺应市场形势变化,进行机构改革,公司科研所更名为工程试验检测中心,由公司职能部门室改革为公司属基层单位。依托公司及兄弟单位检测业务,仅仅两年多时间,检测中心就实现了自给自足,20人的团队年产值200余万,日子过得也算舒坦。

然而,虽然产值一直呈现逐年递增的态势,但刘天伟却没有太多的高兴,反而感到一股隐忧。随着时间的推移,他的这股隐忧愈发强烈。

原来,当时的检测中心仅具备水运材料检测资质,随着建筑行业结构的调整,从事试验检测十多年的刘天伟,一方面明显发现了水工市场的萎缩,另一方面又深深感到同行业竞争愈演愈烈。“水工活不断减少,而且拥有水运材料检测资质的检测单位不断增多,市场竞争越来越激烈了。”一边是有活干不了,一边是能干的活太多人抢,怎么办?

打铁还需自身硬,要发展,就得走到同行业前面,打造自己市场上的核心竞争力。

“当时的想法很简单,”刘天伟回忆道,“水工的话不能丢,但得干点别人干不了的,干点赚钱多的;水工活少了,就想法干点陆上的活。”

干别人干不了的,就得由

材料检测向结构检测这个高端市场升级。在总工祝善鹏的带领下,检测中心团队加快技术研发和资质升级步伐,经过无数曲折坎坷,最终于2009年取得水运工程结构检测甲级资质,跻身国内为数不多的具备水运“双甲”资质试验室。

“举世瞩目的港珠澳大桥我们也参与了建设。”获得水运“双甲”资质没多久,检测中心就尝到了甜头,刘天伟仍能记起当时的细节,“我们承揽了港珠澳大桥岛隧工程碎石垫层模型试验,研究成果得到交通部专家评审组认可,林鸣总经理亲自来自我们这调研。”而更为直接的是,单单这一项任务给公司带来的产值就达300余万。

进军高端水工市场,试水陆域市场。得益于技术团队在耐腐蚀混凝土配置及生产技术方面的研究积累,2005年,检测中心承揽了青岛海湾大桥混凝土性能试验研究任务,开始向桥梁桩基领域迈进。用刘天伟的话说:“我们没陆域工程检测施工经验,我们就打个‘擦边球’,从和水工工程类似的领域做起,一点点积累经验,一步步向陆域迈进。”

然而,即使是类似,在实际实施过程中还是有许多不同。祝善鹏带着团队以归零的心态从头学起,主动向兄弟单位请教,学习每次会议上同行的汇报材料,慢慢摸索着前进。

为培养人才,检测中心想尽了办法:得知青岛市政工程处试验室人手不足,他们主动“借调”自己员工,义务协助他们进行市政工程试验检测。“‘借鸡生蛋’,借他们的平台培养咱自己的人。”张钦胜解释道,“还帮他们解决了难题,双方都得到了好处。”

2007年,历经三年多的积累,检测中心获得公路综合乙级检测资质,正式取得了进入陆域工程试验检测的通行证。

如果说获得资质证明了资格,那么承揽重大工程则是证明了这份实力。

机会出现在2010年。随着青岛市的大发展,轰轰烈烈的地铁建设提上日程。得知消息后,刘天伟立马警觉:必须抓住这个难得的机会,进军市政工程领域,打开这片广阔的市场。此时,检测中心多年积累的资质、技术和人才力量凸显出来,

在同行业竞争对手大多都还在观望和犹豫的时候,检测中心已经第一时间开始了与业主的对接和沟通,筹备场地和设备,并成为第一批通过业主考核和认定的第三方检测机构。

厚积而薄发。在地铁3号线工程建设过程中,检测中心取得整个工程所有施工标段近一半的试验检测任务。这个成绩,即使放到现在,也足够让人惊讶。

对检测中心来说,这是一个标志,也是一个跨越。检测中心全面由水上陆,迈出转型升级的坚实一步,逐步打造出公司市政工程试验检测团队,外部施工产值更是达到千万元。

专业的队伍、专业的技术、专业的设备,检测中心在青岛市场打出了名气。随着业务的跨越式发展,检测中心开始走出青岛本埠,业务地域不断扩展。适应发展需要,检测中心人才结构和管理模式也随之进行了优化。

“以前,技术、管理、实操,所有活大家都一起干,人人都能干,但人人都干不精。”张钦胜说道,“所以,我们在团队内部进行结构优化,尝试三级梯队的人才培养模式。”

六人左右的学科带头人式的创新团队、十人左右的试验管理团队、一大批一专多能的动手实操团队,张钦胜阐释了检测中心的人才培养思路;在学科带头人式的创新团队打造上,重点招收并培养高学历毕业生,由总工亲自带队,致力于技术攻关和研发;引进劳务派遣人员和大院校实习生,从事现场实操,根据工作表现,择优转为正式工;现有正式工作重心逐渐向试验管理过渡……

对外,以技术和人才取胜,时刻保持“人无我有,人有我优”的竞争优势;对内,让专业的人干专业的事,不断提升工作效率和质量。十多年来,检测中心年生产产值由200万元发展到2000万元,由原先需要公司扶持到连年上交利润,再由服务公司内部到面向社会承接业务,试验检测中心一步一个脚印,逐步走出一条符合自身实际的专业化团队打造之路。

专业化团队打造

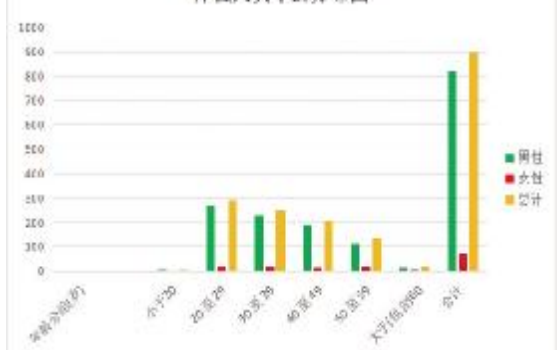
## 职工健康大数据解析

编者按 公司2017年度员工体检告一段落,体检报告新鲜出炉。健康体检报告数据较为清晰的呈现了公司员工身体健康状况和存

在的健康隐患,体重超重、血尿酸升高、血脂异常、女性乳腺增生、脂肪肝成为检出率较高的亚健康症状。公司拟通过健康体检数据监控,

掌握员工健康信息,及时发现普遍影响员工健康的风 险,改善健康状况,防止慢性疾病的发 生和发展,将危害健康的风险降到最低。

体检人员年龄分布图



参加本次体检员工包含公司机关、青岛片区项目以及回国休假人员共计897人,其中男性824人(占总人数91.86%),女性73人(占总人数8.14%),20岁以下人员占总人数的0.56%,20岁至

29岁占32.22%,30岁至39岁人员占27.87%,40岁至49岁人员占22.63%,50岁至59岁人员占14.94%,年龄阶段分布具有一定代表性和典型性,体检报告数据具备较高的分析参考价值。

### 问题一:超重

共检出535人,相当于参检人数的60.25%。

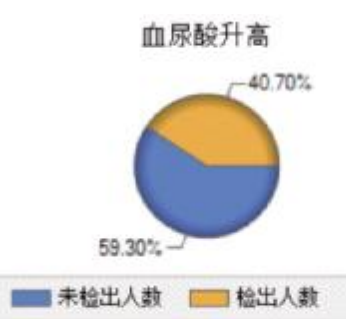


问题评估:BMI是世界公认的一种评定肥胖程度的分级方法,世界卫生组织(WHO)也以BMI来对肥胖或超重进行定义。

健康指导:改进饮食习惯,如减慢进食速度,增加咀嚼次数,饭前喝碗汤;限制总热能摄入,以减少食物摄入量为主;调整饮食结构,采用高蛋白、低脂肪、低糖、高维生素、低盐饮食;适宜体育锻炼应与饮食调整同时配合,并长期坚持。

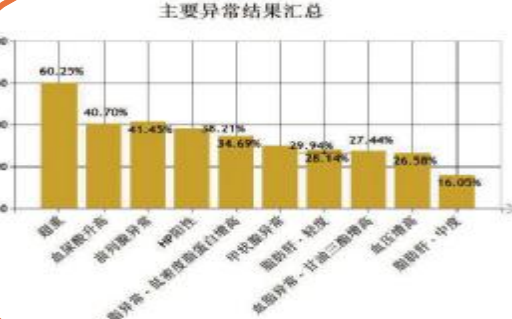
### 问题二:血尿酸升高

共检出359人,相当于参检人数的40.70%。



问题评估:高尿酸血症会引起痛风病,痛风是嘌呤代谢紊乱所造成的一种代谢性疾病,应引起注意。

健康指导:减少高嘌呤饮食,动物内脏及蛤蚧、蟹、



### 体检结果异常汇总

体检报告主要异常结果统计显示,超重、血尿酸升高、血脂异常、脂肪肝等成为普遍困扰大家的健康问题,这些问题的产生均与大家的生活、饮食习惯密切相关,而这些问题又会引起冠心病、心

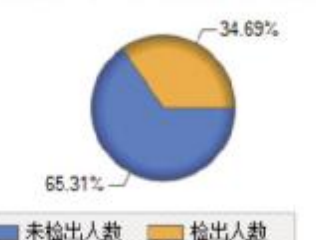
肌梗塞、动脉硬化等疾病,严重者还会导致中风瘫痪,健康警钟需时刻敲响。

体检报告中给出了健康评估与指导。看了这份健康体检报告数据,你知道如何去调整吗?

### 问题三:血脂异常

低密度脂蛋白增高306人,相当于参检人数的34.69%;甘油三酯增高242人,相当于参检人数的27.44%。

#### 血脂异常-低密度脂蛋白增高



#### 血脂异常-甘油三酯增高



### 问题评估:“血脂”

一般是血中总胆固醇(TC)、甘油三酯(TG)、高密度脂蛋白-胆固醇(HDL-C)和低密度脂蛋白-胆固醇(LDL-C)的总称。其中,HDL-C被称为“抗动脉粥样硬化因子”或“好胆固醇”。现已清楚,TC、TG和LDL-C升高都是形成动脉粥样硬化与冠心病

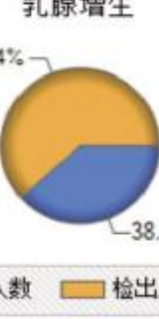
的独立危险因素,低HDL-C也是冠心病的独立危险因素。

健康指导:合理饮食调养,宜低糖、低盐、低脂饮食,忌辛辣厚腻食物,忌烟忌酒,饮食应有节制,控制体重;提倡适量饮茶,起居有常,避免过劳,适当运动;随时检测血脂、血糖、体重、血压情况。

### 问题四:女性乳腺增生

共检出45人,相当于参检人数的61.64%。

#### 乳腺增生



问题评估:乳腺增生是以乳腺腺泡、导管的上皮细胞及结缔组织增生为基本病理变化的一类疾病的总称。发病与女性内分泌失调有关。

健康指导:调节情绪,避免精神紧张;改变饮食习惯,避免不良刺激;生活规律,做到劳逸结合,适当进行锻炼;进行自我检查和定期复查。

### 问题评估:脂肪

肝是一种生活方式疾病。造成脂肪肝的原因是多方面的,如:酒精中毒、食用脂肪过多、肥胖、糖尿病和肝炎等。需要注意的

健康指导:清淡饮食,多吃新鲜蔬菜、水果和藻类及富含优质蛋白质的食物;控制高脂、高胆固醇类食物;戒酒及改变不良饮食习惯,不暴饮暴食,坚持适量体育锻炼。

结语:企业员工健康管理是一个持续的过程,身心健康的员工是企业持续发展、基业长青的动力和保证。职工体检仅仅是健康路上的一小步,实现健康真正需要的是在体检基础上进行的一系列为了提升健康而进行的体育健身、压力管理、健康教育等内容。

公司将持续关注员工的家庭生活、心灵感受,强调家庭、工作平衡的生活观念,确保员工精神生活丰富多彩,同时引导员工以积极乐观的心态,在工作 and 生活中互谅、互助、互爱,从而达到健康生活、快乐工作的目的。