

## 看《开学健康第一课》有感

开学前两天孩子生病了，疼痛使得他一直卧床，但是《开学健康第一课》节目开始时他还是坚持起来看了节目。节目从如何分辨零食好坏，如何快乐健身运动，有了坏情绪怎么处理这三个方面分别进行了介绍，通过交朋友的方式，传递健康理念和生活方式。中国工程院院士、中华预防医学会会长王陇德明确界定了零食的概念，并提醒小朋友们，零食也分好坏，就像交朋友，要对朋友有足够的了解才能深交，要交良师益友，不能交狐朋狗友。北京市疾病预防控制中心沙怡梅老师，现场教授了很多分辨零食是否健康的实用方法。孩子通过这次生病也是深有体会，不好好吃东西胃不好了，身体也不好了。看到肥胖小朋友和一身肌肉的小朋友比赛蛙跳，他也是感慨万千，初中时候还是 1000 米冠军获得者，破了学校记录呢，现在不坚持运动，迷恋电脑，总感觉浑身没劲。

我作为家长，平时对孩子要求不高，感觉孩子没什么压力似的，但是孩子心理还是存在一些问题的，这次生病，医生就说情绪对他的疼痛影响很大。通过看节目我和孩子一起学习接受失败、接受不完美，学习疏导坏情绪的困扰，把坏情绪转化为好情绪，学会忍耐、承受一些痛苦和压力。孩子说：“这次病好了，我一定重新做人”。这就是孩子，虽然说重新做人有点好笑，但我相信他一定能够改变自己，自律自强，做一个阳光、健康的好学生。

（空港股份市场营销部 杨晶）

## 在路上

奶奶常说起爷爷年轻时去上海的经历，那是二十几年前，浦东新区刚刚成立，爷爷去上海为村里接回了第一辆桑塔纳轿车。



借着办公差，爷爷在上海逗留了几日，见识了吴侬软语的魅力和十里洋场的繁华。回家后，爷爷向奶奶说起一路上的所见所闻，让奶奶羡慕不已。爷爷还给奶奶带了一个座钟，一直是奶奶的稀罕物。为了实现奶奶多年的夙愿，我在上个周末决定来一场说走就走的旅行，带着奶奶游上海。

早晨六点半，飞机准时在首都国际机场起飞。这是奶奶第一次坐飞机，对于爬升阶段的失重感还有些不适应，一直紧紧攥着我的手。飞机进入平流层后，奶奶终于放松下来，被舷窗外千姿百态的云朵吸引，说像是雪后的景色。两个小时，我们到达了浦东国际机场，一出机舱便被湿热的空气包裹起来。

随后，我们乘坐地铁到达市区，直奔此行第一站——城隍庙。买票进入前，奶奶反复叮嘱我不要随意拍照，否则便是对上仙不敬。城隍庙内面积不大，处处体现着小巧而精致的构思，无论是建筑还是造像都颇有江南风韵。参拜过庙内供奉的诸位尊神后，我们便来到周边的小吃街一饱口福。奶奶点名品尝了赫赫有名的上海小笼包，因为爷爷曾经教过她吃上海小笼包的口诀：“先开窗，后喝汤。”下午，我们转战南京路步行街，奶奶虽然已经七十岁，但仍然健步如飞，丝毫不比我走的慢。

傍晚时分，南京路上华灯初上，我和奶奶早已做好准备去好好享受夜上海的“纸醉金迷”。晚饭照例去爷爷曾经去过的饭店——新雅粤菜馆，选了靠窗的位置坐下。等菜间隙，奶奶侧过头望向窗外，看着步行街上巨大的霓虹灯招牌闪烁不停，奶奶仿佛看见了几十年前爷爷到这里时的情形。晚饭过后，我陪奶奶沿着南京路步行街一直向东走，大约十五分钟后，便到达了外滩。作为热门景点，自然是人满为患。此时的陈毅广场上已是人声鼎沸，游人压肩叠背，我拉着奶奶的手在人缝中穿梭，终于来到江边。黄浦江上不时有游轮经过，江对岸的浦东新区霓虹闪烁，一座座摩天大楼在夜色中摇曳生姿。

“你爷爷来的时候，东方明珠刚建成，家里还有照片呢，当时它是最高，现在不是了。”奶奶望着对岸对我说道。一瞬间，有江风吹来，腥涩扑鼻，平添了几分伤感。一个人没了就永远没了，他不像是一件衣服或是一双碗筷，没有任何可以替代的办法。记着也好，忘了也罢，都是活人看重的，与逝者没有任何关系了。后来，我和奶奶登上了当天最后一班游轮，沿着黄浦江行进，天空偶尔落下星星点点的雨丝，奶奶望着两岸景色对我说：“你爷爷要是还在就好了。”

由于行程紧密，身体疲惫，第二天我一直睡到上午十点，奶奶则一夜没睡。吃过午饭，我们又去了思南路，一睹旧时法租界风貌。在道路两旁高大的法国梧桐的掩映下，多了几分浪漫的气氛。沿着思南路一直向南走，便到了田子坊。在里面转了一圈，我发现它与其他地方的文化风情街并无二致，盛名之下，其实难副。于是，我和奶奶便起身前往机场。飞机于晚上八点三十分起飞，透过舷窗，奶奶俯瞰着地面上的灯火辉煌，望着远处高耸的摩天大楼，掏出相机，按下快门，作为此次行程最后的留念。

爷爷年轻时喜欢出门，在路上的感觉让他着迷，大概是因为这可以满足他心底对未知的神秘的渴望。现在奶奶已经老了，但我仍然可以感觉到她对于旅行的热爱，她在帮助爷爷继续出门远行。出发以前，她仍然会像一个孩子一样，期待着路上的新鲜感和奇遇。我的愿望就是带奶奶去更多的地方，游遍江河湖海名山大川，直到我们都走不动了。

（空港股份纪检监察部 左明月）

主编/ 刘彦明 责编/ 杜文武 校对/ 王宇 技术/ 王丛蕙



## 聚焦空港

北京空港科技园区股份有限公司办公室 主办

2018 年 9 月

30 日

星期五

刊号：201818

投稿邮箱:w600463@163.com

2018 年第 18 期（总第 144 期）共四版

## 学系列讲话，促自我提升



为深入学习习近平总书记的系列重要讲话精神，扎实推进全员学习的良好氛围，2018 年 9 月 14 日上午 9 点，空港开发党委书记卞云鹏同志以《学好新思想、理解新时代、奋力新作为》为题，给股份公司全体党员干部上了一堂生动的党课。股份机关党支部全体党员、各支部书记、党建负责人共计 40 余人参加学习，股份党总支书记王鹏主持。

卞云鹏书记根据公司党建工作实际情况，结合《党章》、《习近平谈治国理政》第一卷、第二卷和《习近平新时代中国特色社会主义思想三十讲》，从学习领会治国理政的深刻内涵和伟大意义；深刻把握习近平新时代中国特色社会主义思想内涵、学深悟透精髓要义；聚焦新思想、新时代精神，勇担新使命、奋力新作为，三方面内容为我们进行了深度讲解。

卞云鹏书记强调：企业的快速发展离不开虚心求学，我们作为党员要多读原著，促进学习；作为国企，更要抓好发展，在新时代创造新作为。并希望广大党员干部始终不忘初心、牢记使命，始终保持先进性，处处发挥表率作用，勇于担当，奋发有为，以实际行动和工作业绩交出一名新时代党员的满意答卷，为推进空港开发各项事业发展贡献出力量。

通过本次学习，全体党员同志深刻领会了会议重要讲话精神，营造了“重学习、比学习、强发展”的良好氛围，提供了强劲有力的思想武器，为进一步提升党员的自身政治水平和思想认识作出重要的推动作用。

（空港股份党群工作部 李梦蝶）

新闻快讯

天源建筑：召开施工安全交底会议

2018年8月30日，我们组织建设单位、监理单位、施工单位三方于空港研发创新园B区项目部召开施工安全监督交底会议。...

三方各执其责，建设单位负责对其直接发包的专业承包单位，施工总承包单位应对其分包的专业分包单位和劳务分包单位...



进行安全管理；施工单位要对所有新入场的工人先教育（包括体验式教育）并考试合格后上岗，真正提高工人安全意识。...

，并要履职尽责，加强对项目的安全监督检查与整改。

建设、施工、监理单位根据建设工程实际情况制定工程项目保证安全生产措施方案，包括安全管理组织机构及相关人员安全生产岗位职责和工作制度等...

(天源建筑 段洪彬)

安全管理部：组织召开有限空间专项培训

为深入开展公司有限空间工作，完善有限空间安全管理，进而提升公司有限空间安全管理水平，9月14日，公司组织召开有限空间专项培训会议。...

会上，首先传达了顺义区、开发公司关于有限空间作业相关文件精神。随后，结合近期有限空间作业出现的问题，安全管理部部长孙明辉先后从承包单位具备安全生产条件、发包单位安全管理工作内容、有限空间辨识台账、有限空间作业检查标准等几方面进行分析讲解。

通过此次培训，进一步规范了公司有限空间作业规章制度和安全操作规程，有限空间作业相关人员安全意识和实际操作能力也得到了显著提高。...

(空港股份安全管理部 张东洋)

市场营销部：共话发展新机遇——唐山项目考察

2018年9月13日，空港股份全体班子成员一行前往河北省唐山市汉沽区考察景泰房地产开发有限公司住宅项目。在对方领导的陪同下，重点对项目地理位置、施工现场、周边环境以及其它在建项目开发销售情况进行调研。...



空港股份拟收购当前项目公司股权，进行后续开发建设。此次考察，股份公司领导班子成员就项目可行性进行研讨，并与合作方领导就合作模式深入磋商。...

(空港股份市场营销部 杨晶)

大事小情

天瑞置业：空港开发副总经理韩剑同志到天瑞置业讲党课

9月14日上午10点，开发公司副总经理韩剑同志为天瑞党支部全体党员和非党员干部带来了一堂生动的党课。韩剑同志在党课中主要讲两个方面，一是要勤学习，讲政治，深刻理解、悟透习近平同志在中国共产党第十九次全国代表大会的报告、



《习近平谈治国理政 第二卷》的内容和内涵，深刻理解和领会习近平新时代中国特色社会主义思想理论精髓，把握新变革、理解新思想、了解新方略，把握历史新使命；二是在新时代，共产党员在政治上、改革中以及创新发展、服务为民和遵纪守法方面都要勇担新使命，作出新作为。...

与会的全体党员和非党员干部在听完党课后感与韩剑同志交流了学习感受，从自身党性修养和本职工作方面

与新时代党员要求做了对比，并表示今后要进一步提高认识、加强学习，在实际工作中起到先锋模范作用，推动天瑞事业的健康发展。最后，天瑞置业支部书记曹广山同志也表态，在支部建设中要加大理论学习的力度，强化思想教育，开展多种形式的学习活动；同时，公司的战略制定和经营管理都要在党建引领下健康开展，牢记使命，不忘初心。

(天瑞置业 马环宇)

亿兆地产：《学好新思想 理解新时代 奋力新作为》专题党课

9月18日下午，开发公司党委副书记孙成以《学好新思想 理解新时代 奋力新作为》为题，为我公司全体党员及发展对象讲授了一堂生动而深刻的专题党课。孙书记首先给全体党员介绍了《习近平谈治国理政》第一卷、第二卷以及《习近平新时代中国特色社会主义思想三十讲》这三本重要读物，随后分别从学习领会治国理政的深刻内涵和伟大意义、深刻把握习近平新时代中国特色社会主义思想内涵，学深悟透精髓要义以及聚焦新思想、新时代精神，勇担新使命、奋力新作为对这三本重要读物为大家科学的分析和深入的讲解，让听课者深受启发，受益匪浅。

党课结束后，会场不约而同的响起热烈的掌声。通过此次授课，不仅进一步增强了全体党员的党性修养，也让广大党员谨记作为新时代的党员要勇于担当，奋发有为，要以实际行动和工作业绩交出一名新时代党员的满意答卷。

(亿兆地产 李悦同)

Table with 6 columns: Department Name, Information Training, Summary, Original Article Count, Original Article Score, Total Score. Lists scores for various departments like 纪检监察部, 天源建筑, etc.