



集团公司 2026 年第一次股东大会顺利召开

5 月 19 日，集团公司 2026 年第一次股东大会在多功能厅顺利召开。本次股东大会由集团公司董事会负责召集，按法定程序将会议时间、地点、议题提前以书面公告形式通知全体股东。会议由集团公司董事长章锡根主持，会议的股东出席情况符合《公司法》及《公司章程》规定的召开条件。

大会核心议程为审议《2025 年度公司利润分配方案（草案）》。经与会股东投票表决，该方案获全票赞成，一致通过。根据方案安排，相关分红将于 5 月底前完成发放。

会上，董事长章锡根作总结讲



话。他指出，2025 年市场环境复杂严峻，全体中元人以“敢打硬仗、能打胜仗”的拼搏姿态，上下一心、奋勇争先，不仅稳稳扛起发展重任，基

本完成年度各项目标，更在市场开拓、安全生产、工程创优、技术突破、管理提效等方面斩获累累硕果。

2026 年行业下行压力持续存在，发展挑战不容小觑。他号召全体股东继续凝聚共识、全力支持集团公司工作，化压力为动力，平稳有序地实现 2026 年各项工作目标。

前路有风亦有光，奋进实干正当时。让我们同心同向、携手共进，以合力破难题、以实干谋发展，共同助推集团公司行稳致远、再攀新高。

(法务部 孙飞)

弘扬劳模精神 礼赞实干担当

为大力弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神，进一步营造尊重劳模、关爱劳模、学习劳模的浓厚氛围，近日，集团公司党委书记徐建明、工会主席吴赞带队走访慰问退休劳模张荣华，为他送上组织的温暖关怀与诚挚问候。

张荣华同志作为老一辈建设者，深耕工程建设一线数十年，以精益求精的工匠精神、吃苦耐劳的实干作风，在平凡岗位上创造不凡业绩。慰问过程中，党委书记徐建明与他促膝长谈、亲切交流，仔细询问其身体健康状况、日常生活起居及家庭情况，认真倾听他当年扎根施工一线、攻坚克难、匠心筑造的奋斗历程，重温集团公司发展的峥嵘岁月。

中元建设今日的发展成绩，离不开每一位老同志的辛勤付出和艰苦奋斗。前辈们沉淀下来的劳模精神、优良作风、宝贵经验，是集团公司最珍贵的精神财富、最硬核的发展底气。集团公司将继续弘扬劳模精神、汲取奋进力量，凝聚全员干事创业的强大合力，以实干担当续写集团公司发展新篇章。

中元建设今日的发展成绩，离不开每一位老同志的辛勤付出和艰苦奋斗。前辈们沉淀下来的劳模精神、优良作风、宝贵经验，是集团公司最珍贵的精神财富、最硬核的发展底气。集团公司将继续弘扬劳模精神、汲取奋进力量，凝聚全员干事创业的强大合力，以实干担当续写集团公司发展新篇章。

虹桥商务楼 CTD 项目（地块一）主体结构顺利封顶

5 月 22 日，由集团公司承建的虹桥商务楼 CTD 项目（地块一）迎来关键建设节点。随着施工现场最后一方混凝土顺利浇筑完成，项目主体结构实现圆满封顶，标志着工程建设取得重大阶段性胜利，为后续二次结构、机电安装、外立面及装饰装修工程有序推进筑牢坚实基础。

虹桥商务楼 CTD 项目（地块一）

坐落于南湖区分解街道核心区位，东临规划纺工路匝道、南接勤俭路、西靠城东路、北至规划支路二，是当地重点城市更新及商务配套标杆工程。项目总建筑面积约 3.57 万平方米，由地上 3 幢商务建筑及地下 1 层车库组成。项目建成后，将集高端办公、商务会议、综合配套服务于一体，进一步完善区域商务载体功能，打造南湖

片区现代化商务新地标。

接下来，集团公司将持续秉持匠心筑造、品质为先的企业初心，以专业的施工技术、严苛的管理标准、高效的建设执行力稳步推进项目收官建设，全力将虹桥商务楼 CTD 项目打造为优质工程、标杆工程、民心工程。

(建筑分公司 吴珠英)

集团公司两项微波赋能混凝土技术科研项目完成验收

近日，集团公司两项由浙江省住建厅立项的混凝土领域关键技术科研项目顺利通过专家验收。《微波与液氮辅助回收混凝土粗骨料关键技术研究》、《微波-红外协同养护加速强化混凝土物理与力学性能研究》两项成果，成功突破传统技术瓶颈，为建筑固废资源化利用、混凝土绿色生产开辟了新路径，获得验收专家组高度肯定。

当前我国建筑行业迈入存量更新阶段，每年产生废旧混凝土超 25 亿吨。传统破碎回收工艺能耗高，易造成再生骨料二次损伤，导致骨料品质不佳、无法用于主体工程；常规蒸汽养护工

艺碳排放高，还易造成混凝土开裂，影响结构性能。两项课题分别瞄准建筑固废资源化与绿色生产两大行业痛点，以多场耦合技术为核心，开展原创性攻关，取得关键性技术突破。

在废旧混凝土骨料回收领域，项目团队创新提出“微波加热-液氮脆裂”联合处理工艺：利用微波选择性加热水泥浆体的特性，使旧粘层内部产生热应力开裂，再通过液氮超低温快速脆化原有损伤界面，实现水泥浆体与骨料的高效分离，有效解决了再生骨料品质不佳的行业痛点，为大规模消纳建筑固废提供了技术支撑。

在混凝土养护领域，项目研发的微波-红外协同养护技术实现了低碳提质双重增益，降低了养护过程的能源消耗与环境负担，契合建筑业绿色低碳转型发展方向。

专家组一致认定，两项项目圆满完成既定研究任务，核心技术指标优异、创新性突出，产业化应用前景广阔。下一步，集团公司将加快技术试点应用与成果转化，推动新技术规模化推广，助力建筑行业低碳升级，为住建领域“双碳”目标落地赋能。

(技术中心 邱梁)



集团公司获第二届建设工程质量安全提升竞赛 4 项大奖

近日，中国施工企业管理协会正式发布《关于公布第二届建设工程质量安全提升竞赛活动结果的决定》（中施企协字〔2026〕43 号），经过推荐单位层层筛选、形式审查、专家多轮评审及社会公示等严格程序，集团公司参赛成果从全国 2533 项成果中脱颖而出，一举斩获 4 项重磅奖项，其中一等成果 1 项、二等成果 1 项、三等成果 2 项，全面展现了集团在建设工程质量安全领域的硬核实力与行业标杆水平。

集团公司荣获 2025 年度浙江省建筑业先进企业

近日，浙江省建筑业行业协会发布《关于公布 2025 年度浙江省建筑业先进企业、浙江省建筑业优秀企业家的通知》，集团公司荣获“2025 年度浙江省建筑业先进企业”荣誉称号。

此次获奖是行业对集团公司发展成果的又一高度认可。下一步，集团公司将持续打造精品标杆工程，为浙江省建筑业高质量发展贡献更多中元力量。

集团公司获评南湖区分“慈善爱心单位”

近日，集团公司被嘉兴市南湖区慈善总会评为“慈善爱心单位”，同时被授予“2026—2028 年慈善共富基金冠名单位”荣誉称号。

此次获评“慈善爱心单位”，是南湖区慈善总会对公司公益工作的高度肯定。未来，集团公司将继续履行社会责任，让爱心之火生生不息，让慈善之光温暖更多需要帮助的人。

以实战经验赋能优质工程创建

——余杭区中西医结合医院一期项目开展创优交流活动



为全力推进余杭区中西医结合医院一期项目优质工程创建、助力工程项目评杯评优工作落地，5月20日，建筑分公司质安科联合集团公司质安部，专程前往项目施工现场开展专

项创优交流活动。本次活动以“经验共享、现场指导、精准赋能”为核心，从施工方实操角度出发，为项目团队梳理创优评杯核心要点、破解施工难点，助力项目打造精品标杆工程。

交流活动采取室外实地踏勘+会议分享相结合的形式，精准贴合施工方创优工作全流程需求。集团公司质安部与分公司质安科先到施工现场，对照优质工程、评杯工程的评审标准，从施工工艺规

范性、构件安装精度、材料质量管控、成品保护措施、安全施工落实等方面，逐一进行细致排查与专业指导。针对施工过程中遇到的结构细部处理、管线排布优化、医疗专项工程衔接等实际问题，现场与项目施工技术人员、班组负责人深入沟通，提出针对性整改建议与优化方案，明确后续施工的管控标准和改进方向，确保每一项施工环节都符合创优评杯的严格要求。

在室内交流会议上，集团公司质安部及分公司质安科分享了公司历年在各类房建、公共医疗建筑项目中斩获优质工程奖、各类工程评杯的成功案例。针对医疗建筑项目的特殊性，详细讲解了医院工程在病房楼、医技区、公共配套区域的施工工艺标

准、质量管控重点、隐蔽工程验收规范，以及如何规避施工中常见的质量通病、安全隐患，同时分享了各案例在评杯评审中的得分要点、失分误区，让项目施工团队直观掌握创优实操方法。

此次创优交流活动的开展，不仅搭建了公司内部质安管理与项目施工一线的沟通桥梁，更切实提升了项目施工团队的创优意识与实操能力，为余杭区中西医结合医院一期项目顺利实现优质工程创建、评杯评优目标奠定了坚实基础，也充分彰显了集团公司以质取胜、打造标杆工程的施工理念。

(建筑分公司 吴珠英)

集团公司开展施工机械安全专项检查

为深入贯彻落实《省建设厅关于开展全省房屋市政工程在用施工机械安全专项整治的通知》要求，切实防范施工机械安全事故。近日，集团公司质量安全部联合物供中心起重机械专业技术人员，组建两组专项检查组，对公司20个市内、市外在建项目开展了为期两周的施工机械安全专项检查，全面排查整治各类机械安全隐患。

本次检查包括施工现场高频使用的建筑起重机械、土方机械和桩工机械、登高机械、混凝土运输机械、电动运输车辆五大类设备，严格对照《施工机械自查记录表》逐项核查。检查组深入项目一线，通过查阅资料、现场查验、人员问询相结合的方式，重

点检查设备本体安全状况、技术资料管理、人员资质履职、作业过程管控、场地环境防护等关键环节。针对建筑起重机械，重点核查安全保护装置、产权备案及使用登记情况；针对土方与桩工机械，严查分包单位资质、场地地基承载力检测及作业警戒设置；针对登高、混凝土运输及电动车辆，重点检查操作人员培训、个人防护装备佩戴及违规作业行为。

检查过程中，检查组坚持问题导向，对发现的安全隐患当场反馈，下达整改通知书，明确整改责任人、整改措施及整改时限，实行“清单化管理、销号式整改”。同时，检查组结合典型事故案例，对现场管理人员及机械

操作人员开展现场安全教育，强调“十不吊”等作业规范，督促各项目切实落实安全生产主体责任。

从检查整体情况来看，各项目施工机械安全管理总体可控，但部分项目仍存在机械维修保养记录不全、安全技术交底不到位、个别作业人员操作不规范等问题。下一步，质量安全部将持续跟踪隐患整改闭环情况，对整改不力的项目进行通报批评。同时，常态化开展施工机械安全培训和专项检查，健全机械安全管理长效机制，不断提升施工现场机械安全管理水平。

(质量安全部 丁毅)

集团公司组织员工参加劳资专管员专项培训

为进一步规范项目用工管理，有效防范用工法律风险，5月20日，集团公司组织8名员工赴嘉兴创业大厦，参加了由嘉兴市科技职业技能培训学校举办的2026年度嘉兴市本级劳资管理专项能力培训班。

本次培训内容系统全面，涵盖用人单位及工程项目基础资料管理、劳动用工管理、个人所得税有关法律政策、劳动宣传与纠纷管理、工程建设领域保障农民工工资支付工作相关规定、工程项目造价知识等方面。通过培训，员工系统掌握了劳动合同签订、考勤记录、工资表编制等标准流程，有助于减少因手续不全或记录混乱引发的劳资纠纷。

培训班老师深入解析了《保障农民工工资支付条例》等法律法规，明确了企业的法律责任，使学员们能够有效规避因不熟悉法规而导致的行政处罚及信用惩戒风险。同时，老师还详细讲解了投诉处理、证据留存、沟通协调等实用技巧，帮助学员快速化解简易劳资争议，防止事态升级，进一步提高数据上传的准确性与效率。

参训员工态度端正、勤学善思，认真钻研教材内容、扎实完成课程作业，顺利取得了培训结业证书。

(人力资源部 张禹)

以演筑防 以练备战

——市政分公司项目部开展防汛防台应急演练

为扎实推进2026年安全生产月活动，切实提升施工现场应对台风、暴雨等极端天气的快速处置与协同救援能力，5月9日，南江路（南溪路一规划二路）道路桥梁工程项目部，在钢筋加工车间区域成功开展防汛防台应急实战演练。

本次演练由市政分公司质安科和项目部协同进行，下设通讯联络、隐患排查、应急抢险、疏散引导、后勤保障5个专项小组，分工明确、响应高效。演练紧扣预警发布、隐患排查、

人员疏散、应急抢险、现场恢复全流程展开，模拟暴雨红色预警、台风蓝色预警来袭，施工现场出现积水、存在安全风险的真实场景。

演练启动后，各小组闻令而动、紧密配合：通讯联络组快速传递预警、下达停工断电指令，保障信息畅通；隐患排查组第一时间巡查建筑稳固、排水系统、用电线路，上报现场险情；疏散引导组手持指示牌、用喇叭引导人员有序撤离至安全区域，快速清点人数，确保“不漏一人”；应急抢险

组迅速堆砌砂袋挡水、架设水泵抽水，同步排查临时用电隐患，高效排除险情；后勤保障组全程保障物资供应与应急服务，为演练顺利开展提供坚实支撑。

整个演练过程紧张有序、处置规范，参演人员服从指挥、动作迅速，各环节衔接流畅，充分检验了应急预案的实用性与可操作性，有效提升了团队应急协同与实战处置能力，达到以演筑防、以练备战的预期目标。

(市政分公司 谢赛格)

以法为矩 以安为本

——德丰建材与经开区交通执法队共筑运输安全线

为进一步强化货运源头监管，压实企业安全生产主体责任，提升混凝土运输从业人员的法治意识与安全素养，5月26日，经开区交通执法队执法人员冒雨深入我公司，开展“送法进企业、普法到一线”法制宣传活动。

活动现场细雨绵绵，却挡不住执法人员与我司员工的热情。执法人员通过发放宣传手册、现场讲解、互动答疑等方式，为大家送上了一场“接地气、有温度”的普法服务。结合混

凝土运输行业特点，执法人员重点解读了超限超载治理、道路运输安全、公路保护等相关法律法规，通过典型案例以案释法，深入剖析了超限运输、遗洒飘散、疲劳驾驶等违法行为的严重危害与法律后果。

针对装载规范、车辆管理、从业人员教育等问题，执法人员与公司负责人、驾驶员代表进行了深入交流，现场解答了公司在日常运营中遇到的法律困惑，并就落实源头管控、健全

安全管理制度、加强从业人员培训等方面提出了指导性意见。活动现场，执法人员还向驾驶员发放了安全行车提示卡和雨具等实用物品，提醒大家雨天行车注意安全，筑牢安全防线。

公司将以此此次活动为契机，进一步落实安全生产主体责任，加强内部管理，规范装载行为，杜绝超限超载等违法行为，切实做到合法经营、安全运输。

(德丰建材 甄杰)

技能工培训考核工作圆满落幕

近期，结合公司工程项目建设实际需求，人力资源部统筹组织开展了技能等级提升专项培训，共计选派45名员工参与高级油漆工、高级测量工、高级管道工等工种培训，2名员工参加中级技能工种培训。

参训人员潜心钻研教材内容、虚心请教交流，凭借认真的学习态度与不懈努力，全部通过2026年5月16日浙江省住房和城乡建设行业技能人员职业技能考核。

本次系统化、规范化的技能培训，有效夯实了员工专业技能功底，将进一步助力提升工程建设品质、筑牢安全生产防线，为集团公司高质量发展注入坚实动能。

(人力资源部 张禹)

实干筑精品 匠心启新城

——梅花洲科创中心项目攻坚工作纪实

梅花洲科创中心项目是梅花洲科创新城首个建筑，不仅象征着新城建设的正式启动，还将通过产业集聚与孵化、区域形象与品牌塑造为科创新城的发展注入新的活力和动力。自项目开工以来，项目团队以攻坚克难的担当、精益求精的匠心，全力擦亮“中元铁军”实干底色，在一线工地书写高质量建设答卷。

党建聚力：积极破解难题

2025年6月，梅花洲科创中心项目临时党支部正式揭牌，以党建赋能项目建设的攻坚工作全面铺开。项目部充分发挥党员骨干带头示范作用，把精细化管理落到施工全流程，从严抓好质量管控、安全生产与进度推进，全力保障项目如期交付、品质过硬，用心打造经得起各方检验的优质精品工程。

该项目施工工序繁杂、多工种交叉作业，整体工期紧、推进压力大。针对现场各类堵点难点，临时党支部主动扛起攻坚责任，第一时间对接属地相关部门，逐一协调解决土方消纳、夜间施工审批、场地规划排布等现实问题。同时根据现场施工动态实时调

整方案，科学统筹人力、机械、建材调配，错峰抢抓有效施工窗口期。在党旗引领下，全体建设者同心协力、踏实苦干，守住质量安全底线，跑出项目建设提速增效的实干节奏。

精耕细作：匠心打造工程

工程品质能不能落实，靠的是日复一日对细节的坚守。项目始终将质量管控贯穿施工全流程，严格落实工序自查、分层验收、全程闭环管理机制。从钢筋绑扎、支架搭设，再到砌体抹灰、结构浇筑，每一道工序均对标规范、从严执行。项目设置集中样板展示区和工序样板展示区，将工序、方法进行实体展示，更直观有效地对管理人员和作业班组进行培训、交底。

其中，超40米的大跨度空中钢结构连廊，是整个工程里最大的施工难点。空中连廊用钢结构建造，把三栋楼连在一起，形成独特的梅花造型建筑结构。只要测量出一点偏差，楼体就无法精准衔接，而且涉及高空作业，安全风险也成倍增加。

面对大跨度钢结构连廊的技术难题，项目技术团队多次去现场查看，反反复复讨论修改方案，把吊装、焊

接、拼接一整套施工流程做了细化，精准控制每一项施工参数，借助多项工艺优化和技术改动，顺利解决了高空对接的难题，保证建筑结构安全稳固、造型精准，全力打造经得起时间检验的优质工程。

严守底线：精细管控现场

安全生产是项目能够平稳推进的根本保证，项目施工现场包含有限空间作业、高空临边施工、大型机械吊装等多种高风险环节，安全管控的任务较重。针对消防水池等有限空间作业，项目严格落实先通风、再检测、后作业的要求，配齐专业气体检测仪、安全防护相关设备，全程盯紧作业环境，不留安全隐患。

项目部定期开展有限空间应急演练、安全实操培训，利用案例讲解、实景模拟、现场实操等方式，不断提高班组人员识别风险的能力和处置紧急情况的水平。另外，项目部还使用无人机开展常态化空中巡检，全面排查材料堆放、临边防护、现场用电等位置的安全隐患，做到早发现、早整改，全方位把安全生产底线守好。

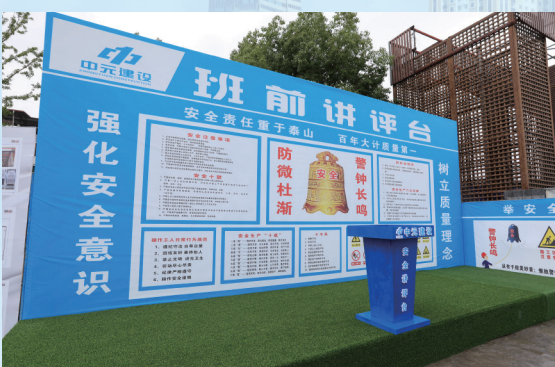
数智赋能：技术助力升级

走进梅花洲科创中心项目现场，智能建造的创新实践令人耳目一新。项目搭建专属智慧工地指挥中心，全面落地智能建造配套体系，现场布设AI智能监控系统，可自动识别未佩戴安全帽、未穿反光背心、违规闯入危险区域、高空操作不规范等各类安全隐患，实现秒级预警、即时推送提醒，从源头遏制施工陋习，有效减少安全风险。

值得一提的是，智能施工升降机为集团公司首次在项目中投入应用，搭配吊钩跟踪可视化系统，彻底化解吊装作业视觉盲区难题，为高空施工筑牢安全防线，同步提升施工效率。依托一体化智慧工地管理平台，项目实现施工全流程数字化闭环管控，以数智手段改造传统建造模式。凭借成熟完善的智慧工地落地成效，本项目成功获评2025年度浙江省智慧工地优秀应用成果。

接下来，项目部将继续保持严谨务实的施工态度，稳步推进二次结构、幕墙安装、室内装修、室外配套等后续施工工作，全力以赴冲刺2027年6月竣工交付的目标。

项目风采展示



高空钢铁匠人：塔吊安拆工



施工现场，一座座塔吊如同巍峨的钢铁巨人拔地而起，纵横楼宇之间，是建筑施工里举足轻重的物料输送枢纽，扛起建材吊运、重物周转的关键重任。而这些庞然大物能够矗立运转、顺利退场，背后始终有一群默默耕耘的建设者，他们就是高危特种工种——塔吊安拆工。

塔吊安拆是集高风险、高强度、高专业度于一体的作业，所有工序几乎都在数十米乃至上百米的高空开展。方寸高空作业平台，脚下悬空、周遭无遮挡，分毫操作偏差都可能引发严重安全事故，每一次作业都考验着从业者的身心定力。

安装作业时，工人们要将塔吊

零散构件逐一起吊对位，精准拼接组合，再用螺栓牢牢紧固。从基础节架、标准节攀升，到起重臂、平衡重装配，每一处衔接都容不得半点马虎，不仅手上操作要稳准精细，更要熟记塔吊整体构造，熟知各个部件的受力关系与拼装逻辑。待到工程竣工，拆卸工作同样严谨有序，作业人员严格遵循安全规范，自上而下逐层拆解构件，稳妥把控吊装下落节奏，把巨型塔吊平稳拆分、安全运送至地面。

这份职业从不是单纯的体力劳作，胆识、技术、经验三者缺一不可。从业工人必须吃透塔吊结构构造、机械性能与运行原理，面对不同场地地形、施工工况，灵活调整规划安拆方案。

日常还要熟练掌握高空防护、起重配合、设备检测等专业技能，凭借日积月累的实操经验，化解高空作业里各类突发状况。

日晒风雨里坚守高空，险象环生中严谨履职。塔吊安拆工凭着无畏的勇气、过硬的本领，扎根艰苦岗位。长年奔波在各个工地，不惧高空艰险、不畏劳作辛劳，始终坚守岗位职责。他们以双手拼装钢铁骨架，以匠心守护施工安全，默默挥洒汗水，用平凡坚守助力高楼拔地而起，以自身力量，筑牢城市蓬勃发展的建设根基。

（物供中心 唐国平）

分享8个非常有价值的小习惯

一、尽可能把事情流程优化

优化事情的流程，能让每一份付出都更高效地落地。不必一开始就追求极致的流程，哪怕只是减少一个多余的步骤、删除一个无用的动作，都是一种进步。把事情流程优化，标出主次，将一天的“时间额度”有的放矢地分配，才能腾出心思处理好真正重要的事情。

二、多思考“它对我意味着什么？”

很多时候，我们忙着赶路，忙着完成任务，却没有停下脚步，问问自己这件事对我们到底意味着什么。这种思考，是自我认知的过程。我们会在这个过程中，明白自己真正想要什么，找到自己的价值所在。

三、抓住瞬间的动力和火花

别小看我们生活中一闪而过的

火花，它其实藏着我们最真实的渴望，藏着改变的可能。不必纠结自己是否准备好，只要抓住它，顺着这份动力往前走，就会有不一样的收获。哪怕只是迈出微小的一步，也是对自己的突破。

四、自己总结一个有趣的观点

知识的价值，不在于囤积，而在于转化。当我们看到一个有趣的观点，别只是复制、保存，试着把它拆解、消化，用自己的语言把它浓缩成一句通透的话。这个过程，是对信息的深度解码，也是对思维的主动锻造。

五、尝试记录脑海里徘徊的想法

脑海里的想法就像天上的星星，一闪一闪，不及时记录，就会慢慢消散在时光里。那些在脑海里闪光的想法，或许是一时的感慨，或许是莫名的情绪，

都映衬出我们内心真实的模样。尝试记录这些想法，能给自己的情绪找一个出口，给未来的自己留一份回忆。

六、时不时去做一件新鲜的事

生活最可怕的，是失去热爱与好奇，偶尔做一件新鲜的事，能让平凡的日子充满生机与期待。比如，平时习惯走同一条路上下班，偶尔绕一条小路，看看不一样的风景；平时经常读某一类书，偶尔拿起不同类型的书，感受不一样的世界。新鲜的体验，能让我们跳出舒适区，打破固有的思维模式，感受到生活的多样与美好。

七、定期和同频的人深度对话

我们需要陪伴，需要倾听，所以，最好能定期和同频的人进行一场深度对话。这样的对话，能让我们释放内心的压力、理清自己的思绪，也能从

对方身上汲取力量与智慧。对话的过程能让我们感受到被理解、被接纳的温暖，也能让我们在前行的路上多一份底气与勇气。

八、适时给自己一点奖励

我们总想着要更努力、更优秀，却经常忘了温柔对待自己，忘记适时给自己一点奖励。这份奖励不必昂贵，不必隆重，可以是一顿爱吃的美食，可以是一段放松的时光，也可以是一个小小的礼物。它能让我们在疲惫的时候，感受到温暖与力量；能让我们在坚持不下去的时候，重新找回前行的动力。学会奖励自己，就是学会接纳自己的不完美，学会与自己温柔相处。

（文章来源：人民日报）

古镇的双面

2026年的初春，我与黎里古镇结了两度缘。

第一次是2月28日，周六，农历年初十二，春节假期的倒数第二天。我们一家人驾车出发，仅半个多小时的车程，便从现代都市驶入了另一个时空——黎里古镇。

古镇仿佛还未从节日的疲惫中完全醒来。游人寥寥，半数店铺门板紧闭。我们沿着河岸缓步前行，廊棚蜿蜒，如旧时光的甬道；古桥错落，似岁月遗落的琴键。河水静得像一块未曾打磨的镜面，将两岸的白墙黛瓦、虬枝老树一并揽入怀中。那些穿插其间的弄堂，窄而深，静悄悄，仿佛还在沉睡，连脚步都不忍放重。

偶尔有三两游人擦肩而过，举着相机轻声细语，生怕惊扰了这一方静谧。倒是空气里飘散的香气最是鲜活——萝卜丝饼在油锅里滋滋作响，油墩子金黄酥脆，刺米团软糯甜香。我们随手买上几样，咬一口，竟是儿时的味道。嘉兴与黎里虽分属两省，但江南的水乡本就血脉相连，连味觉记忆都如此相似。

那是整个春节假期里，我度过的最安静的一天。

一周后，3月8日，国际劳动妇女节，我们又来了。

这一次，古镇像是被谁按下了启动键。游人如织，笑语喧阗，网红店前排起长龙，连那些沉睡的弄堂也苏醒过来，人影绰绰，穿梭不息。同样

的河水，同样的廊棚，此刻却倒映着另一种人间烟火。

站在同一条石板路上，我忽然有些恍惚——这真的是同一个古镇吗？

是的，它是。只是呈现出不同的面向。

古镇静时，像一位沉思的老者，每一个皱纹里都藏着故事；古镇动时，又如一场永不落幕的市集，每一寸空气里都跳动着生机。而最奇妙的是，它同时拥有这两面，静时不为孤寂所困，动时不因喧闹而失其本真。

这不正像人生吗？

我们的一生，也有热闹与安静的两面。热闹时，我们在人群中穿梭，在事业里奔跑，在爱与被爱中感受温度；安静时，我们与自己独处，在书页间旅行，在星空下思索。有人偏爱热闹的绚烂，有人钟情安静的深邃。但真正丰盈的人生，或许正是能在两者间自如穿行——该热闹时尽情投入，该安静时坦然回归。

就像黎里，它不会永远沉睡，也不会终日喧嚣。它在静与动之间找到了自己的节奏，于是既有了让人沉思的深度，也有了让人沉醉的温度。

归途上，我回望渐远的古镇。廊棚依旧蜿蜒，河水依旧流淌，只是这一次，我看到的不再只是风景，还有关于生活的启示：人生最好的状态，不是固守一端，而是在两种节奏里，都能找到属于自己的步伐。

（内控管理部 俞劲枫）

于质朴演绎中见深情

——《阿嬷的情书》观后感

5月16日，在朋友的极力推荐下，我走进影院观看了《阿嬷的情书》。褪去院线大片的华丽包装，没有流量明星加持，没有炫酷特效点缀，小众影片《阿嬷的情书》用最朴素的表演、最真挚的故事打动了无数观众。整部影片不靠演技技巧堆砌，仅凭全员真情实感的本色出演，将跨越半生的守望与温柔娓娓道来，治愈又戳人心扉。

影片以潮汕侨乡为背景，围绕一纸侨批、一场善意的谎言，讲述了

阿嬷跨越数十年的等待与坚守。片中演员大多默默无闻，没有耀眼的履历，却完美诠释了普通人的爱恨与坚守。饰演阿嬷的演员没有夸张的哭戏和刻意的煽情，只用细腻入微的神态和生活化的动作演绎岁月沧桑。得知真相时，她没有崩溃失态，只是默默牵挂家中饭菜，这份中式长辈隐忍内敛的悲伤，远比激烈的表演更具感染力。

没有精致的镜头滤镜，没有戏剧化的狗血剧情，影片的每一幕都充满人间烟火气。演员们褪去表演痕迹，将侨乡人的淳朴、善良与执着融入举手投足间。无论是漫长岁月里的默默等候，还是跨越山海的善意相守，平淡的演绎里藏着最厚重的情义，让观众真切感受到老一辈人纯粹、忠贞的情感。

当下不少影片过度依赖明星热度博取眼球，而《阿嬷的情书》恰恰证明，真正的好作品从不需要流量加持。最动人的演技是真诚，最深刻的剧情是真实。这部无大牌、重本心的影片，让我读懂了藏在旧时光里的温柔与坚守，也明白唯有真情，方能抵岁月漫长，直抵人心深处。

（质量安全部 屠亦舟）

