

采用一、二段锦五禽戏等健身功法,改善肩、脚、腿的皮褶厚度,改善其差异水平。注重健身气功锻炼下的关节改善,明确健身气功锻炼下的形态改善作用水平,优化锻炼方式,符合中老年人的实际需求,提升健身气功的整体身心形态的舒适度。

### 3. 加强健身气功锻炼下的心理鼓励辅导工作

中老年人身心形态发展变化中,需要注重健身气功的锻炼,依据中老年人的身心特点水平,分析如何鼓励合理的提升老年人的心理素质水平变化,让中老年人对于气功健身产生兴趣,增强自主锻炼的意识,在气功锻炼中建立目标,重视身心状态的调控。重视日常生活中气功锻炼内容的联络,将健身气功锻炼与日常生活的点滴联系起来,分析找寻适合中老年人的锻炼方式,加强锻炼方式和方法的研究,从而不断提升健身气功发展的规范操作,满足心理锻炼的需求,制定完备的规范思路,提高健身气功在中老年人中的传播度和传播效果。

### 结语

综上所述,健身气功对于中老年人身心形态发展状态分析中,需要根据腰围、

臀围、BMI指标等进行具体要素分析,注重提升训练方式,改善中老年人的身心形态变化,以适应身心发展水平优势,促进健康良好的身心状态,以满足健身规范发展要求。

### 参考文献

[1]王雪冰,冯连世.健身气功五禽戏对成年人血脂影响的Meta分析[J].中国运动医学杂志,2017(2):156-163,182.

[2]程香,王冬梅,陈欣,等.健身气功·五禽戏改善轻度抑郁大学生前额叶和海马氢质子磁共振波谱[J].南方医科大学学报,2016(11):1468-1476.

[3]莫概能,王宾.健身气功·太极养生杖锻炼对老年女性心境状态与心理健康的影响[J].中国老年学杂志,2016(21):5401-5403.

### 作者简介:

尤慧君(1981.05-),女,民族:汉,籍贯:山西吕梁汾阳市,职称:副教授,学历:硕士,研究方向:体育教育。

## 试述建筑工程施工中软土地基施工技术问题

郝玉珊

(中建一局集团第五建筑有限公司 天津 300457)

**[摘要]**为了实现建筑业的可持续发展,必须不断提高施工技术,保证施工质量,软土地基具有不可预测的危险性。在软土地基勘察过程中,为了保证勘察结果的准确性,需要综合考虑各种因素,选择综合勘察方法。只有更好的做好勘察的调查,才能加强软土的治理,对于地基处理十分重要,它直接影响到整个工程的质量,必须认真的对待。

**[关键词]**建筑工程;软土地基施工技术;问题;对策

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2019.11.773

### 前言

施工质量、地基变形和渗透性的改善以及地基吸收能力的提高对整个建筑物的稳定性起着重要作用。本文简要分析了地基的主要特点,重点探讨了地基处理技术在建筑施工中的应用。

### 1 建筑施工中软土地基的特性

软土地基本质上是一种特殊的土壤结构,由于土壤含水量高,承载能力低,这通常会导导致建筑工程的沉积问题,并对工程的实施产生负面影响。以下是软土地基建房中的特点。

#### (1) 不可预测性

软土地基有很大的不确定性故其环境会有差异。这样便可能会导致建造的房屋破坏软土地基的本来的特性,从而致使土壤液化,使建筑物的安全性和稳定性遭到破坏。

#### (2) 低透水性

软土地基具有良好的蓄水性能和较高的含水量,致使软土地基土层越来越不稳定,并且会使地基的透水性变差。

#### (3) 可压缩性

软土地基的土体十分特殊,压缩性好。导致这种现象的原因是因为其土层疏松,土壤含水量较高。因此,如果软土地基被施加的压力过大,就会导致建筑物地基变形或沉降。

### 2 建筑施工中地基施工十分重要

我们都知道,房屋建设中在地上的上层是主要的部分,所以我们把地表的叫做上层部分。上层部分通过柱子和墙来将重力传向基础,之后基础再将重力传向地基。所以,房屋的重力组成地基是重中之重。施工时必须保证这一部分的质量,才能保证房屋的整体质量和整个房屋的质量。从某种程度上说,地基不是建设的重要组成部分,但它对住宅建设的整体质量有着非常的重要性。在许多房屋建筑事故中,很大比例的一部分事故的发生都是与地基的质量密切相关。类如地基倾斜或出现裂缝,在一些严重状况下建筑物会发生坍塌,从而使人们的生命安全造成威胁。因此,在建筑施工的实际过程中,必须严格按照施工要求进行基础施工,确保基础工程质量,为建筑施工的整体质量提供保证。

### 3 软土地基处理技术的应用

#### 3.1 静压管桩施工技术应用

静压管桩是一种较为稳定的桩型,目前主要用于民用建筑,通过预应力离心和预应力工艺,可以转化为圆柱形的混凝土构件,到达项目场地后,运用锤击以及静压的方式对其进行浇筑。现实工作中,为了能够使影响降到更低,我们通常会选取完整的静压管桩,以此来提高应用的自动化。现在,我们必须要去控制施工中的重要变更机,提高静压管桩的质量。施工前,必须分析工程地质施工资料和设计的要求,选择相应的脱粒机,有关部门必须合理选择脱粒机。同时作为强制要求。项目交付技术员必须对分割轴线进行精确验证,并对平面图、建筑物和结构桩体的内容进行验证。有效测量电池尖端,在执行现场准确测量电池尖端,安全确定电池组的基本质量,并做好相关记录。此外,还需要对桩的质量、单桩的质量以及竖向承载力进行全方位的勘察,以确保桩体承载力符合计划要求。

#### 3.2 桩基技术与IFCO强制法应用

在桩基技术的实际应用中,为了有效传递地基的实际承载负荷,我们通常运

用缓冲的方式来降低建筑的重力。因为岁时的基础的承载力有限,为了提升基础的承载力我们必须适量加入一部分水泥粉煤灰碎石桩。碎石桩可以使地面液化得到遏制。在实际施工中我们可以总结得出,碎石和水泥粉煤灰桩结合运用能够使两者的优势变大,能够使地基的基本沉降得到很好的遏制。现在,IFCO强制法可以发挥排水系统与排水系统的价值,减少混凝土的凝固时间。排水系统能够更好的控制混凝土的凝固时间,通过加压系统可以控制堆放时间,提高渗水速度,可以结合不同施工技术的应用,提高工程施工效率。

#### 3.3 排水固结法规范化应用

软土地基施工时我们可以通过排水固结法的方式来处理,以此来提高地基的承载力。在地基中设置垂直排水沟可以将水排入软土地基,提高软土地基的稳定性,增加地基的承载力和抗压、抗切割能力,增强房屋施工的稳定性的。现在一共有三种排水固结法的应用形式,一种是砂井法,这种方式是将砂井装在软土当中,再将模板层和砂沟打开。运用控制地基之间排水距离的方式,来提升地基的基本强度和地基的稳定性。第二种是堆载预压法,这种方式是在施工场地铺设适当的土壤,用预压技术来达到抑制沉积的问题。第三种是渗透排水法,这种方法是在软土地基中插入电极,通过电极的连接来使软土的含水量发生改变,以此来排出软土中的水份,使地基的承载力得到提升。

#### 3.4 粉煤灰吹填法与灰土挤密法应用

粉煤灰吹填法要借助粉煤灰来实现,该方法是一种新型建筑材料。在建筑施工过程中得出,该材料具有一定的特性,有着很好的透水性。应用这种施工技术和方法能够有效的控制地基表面水泥的基本固化时间,快施工进度。可以有效控制工期和施工成本。粉煤灰和淤泥可用于施工,以控制项目施工区域土壤的基本固结特性。在灰土压实技术的应用中,采用螺旋钻机将灰土注入每一个分层的注入孔中,可以有效地夯实孔缝。在打桩和夯实过程当中,一定要与施工标准化相结合,进行反复夯实,能够建立完善的土复合地基。技术广泛应用于黄土塌陷区,可以满足地基变形控制的要求。

#### 3.5 粒料桩施工技术

粒料桩施工技术通常所指的是通过震动或冲击的方法,对建筑工程软土地基进行有效处理。在对本项工程软土地基处理的过程中应用粒料桩施工技术时,施工人员务应针对地下车库层的软土地基处理位置进行钻孔,然后再将搅拌好的碎石粒料灌入到孔洞中。通过这种方式能够形成良好的料粒桩,实现对软土地基施工强度的提升。若软土地基存在较为松散的现象,通过料粒桩施工技术的应用能够对软土地基起到加固作用。应用料粒桩施工技术,施工人员要充分结合料粒特点做好相应的压实工作,对软土垫层中的水分进行严格控制,在合适的位置进行钻孔,并且严格按照料粒桩流程进行施工,在保证软土地基处理质量的前提下,强化软土地基的处理效率。

### 结语

总而言之,想要确保房屋建筑的质量,一定要保证地基基础的质量,运用科学合理的建筑技术建设基础,从而确保房屋建设的质量。

### 参考文献

[1]吴家杰,王海平,姜永福.房屋建筑施工工程中的地基处理技术[J].科技与企业,2015(15):166.