

量为我们企业与员工提供服务与指导，为其处理平日工作中出现的难题。所以，政工师如果想要不断的提高提高自身服务意识，要求：尽可能的给予企业员工充分的关怀与理解，通过适当的思想政治教育让员工在工作上的积极性调动起来；及时帮助员工处理生活与工作上的难题，针对一些情况较为特殊的员工，要对其给予适当的慰问与补助；培养员工使其能够对企业形成归属感与认同感，充分展现出政工师以人为本的服务观念。

三、重点关注个人修养

当前，道德素养问题已经成为了社会发展的热点问题，纵观多种不同类型社会事件的发展可以看出，民众的道德缺失问题较为严重，部分有损社会公德和传统美德的事件经常出现，这就需要政工师在平日思想道德教育中，需要把我们企业员工自身的个人素养问题融入到当前的教育工作中，同时将其作为当前思想政治工作的核心，通过这样的方式保障企业职工能够拥有一个良好的个人修养，塑造一个良好的企业形象。政工师一定要拥有非常良好的社会公德与个人品德，并且平日工作过程中对企业职工产生潜移默化的影响。首先，政工师需要在日常工作中确认好主次，确认工作的具体责任，同时引导党员先锋队切实的完成社会主义核心价值观的学习，将其当作核心准绳制约自身行为。其次，政工师需要深入认识到我国的传统道德素养与传统文化，结合传统典籍分析其在道德素养上存在的不足，把提高个人道德素养与工作能力融入到日常的工作中，同时把道德素养当做提高企业员工行动力和执行力的核心基础，通过这样的方式实现提高政工师自身思想道德教育工作目标。

四、通过工作实践提高他们处理相关问题的能力

石油企业的政治工作者更是要提高员工的思想政治意识，做好思想工作，这意味着他们必须具有一定的实践能力。思想工作本身是一个相对复杂并且系统的工作，工作量非常大。在具体的工作过程中，政工师必须始终保持高度的热情。在工作中遇到难以解决的问题时，必须坚持以人为本的思想，努力避免因问题处理不当而造成的一系列不良后果。

五、不断丰富业余实践知识，加强与员工的沟通，提高口才和策略

辩证物法提出，任何事物始终处于变化状态，包括人类的行为和思想，并且在外部环境及其自身因素中不断变化和改善。因此，为了开展我们企业从业人员的思

想政治工作，政治工程师必须具有较强的沟通能力和协调能力。这是实现思想政治教育的核心。他们必须充分发挥自己的语言吸引力和灵活的思考能力，使用感人的话语与员工产生共鸣，并在此过程中不断发展。要头脑清醒，避免因情感或情感使用而引起更多冲突。中石油企业政工师在与员工沟通的过程中，要以积极创新的态度和热情去解决员工工作中存在的问题。通过实践发现，良好而适当的沟通可以为中石油企业政工师开展相应的思想政治工作。具有很大的促进作用。如果它具有较强的口头表达能力和适当的语言措施，则将大大扩展可接受的语言范围，并使员工更容易接受并且不会感到厌恶。在这方面，它在促进公司思想政治工作中具有无与伦比的作用，在此基础上，可以保证工作效率，实现企业的可持续发展。

六、加强自我修养，掌握心理学要领

优秀的政治工作者应利用业余时间加强自我修养，阅读相关的心理学书籍和管理书籍，在不断练习的过程中掌握心理学的要点，并通过不断的练习和锻炼，提高自己及员工的自我修养。

总结

石油企业中政治工作者的存在是为了提高企业中雇员的思想和政治素养，并贯彻党的核心理念。因此，政工师必须加强与职工的沟通。在工作之余，提高理论素养，具有良好的服务意识，发展清晰的表达能力，在实际工作中保持与时俱进的核心理论相一致，在此过程中不断提高。要具备全面的素养，以思想政治工作为己任，增强职工思想政治意识，实现中石油销售企业的可持续发展。

参考文献

- [1] 谭美燕. 培养国企政工干部综合素质的途径[J]. 石油企业改革与管理, 2017(23): 79-94.
- [2] 何丰龙. 石油企业政工干部应具备的综合素质和能力研究[J]. 山东工业技术, 2017(23): 221.
- [3] 张敏. 提升石油企业政工师的工作能力与自身修养的途径分析[J]. 大众标准化, 2019(13): 78-79.
- [4] 卓伟. 浅析如何提升政工师的工作能力与自身修养[J]. 石油企业科技与发展, 2020(04): 156-157.

健身气功对中老年人身体形态影响的研究

尤慧君

(山西建筑职业技术学院 山西 晋中 030600)

[摘要] 研究建设气功锻炼下的实施效果，结合具体的调查研究，分析建设气功下对中老年人身形变化的影响关系。按照文献资料、调查研究、实验操作思路等进行分析。通过半年的跟踪健身气功情况分析，结合中老年人形态思路，分析如何改善提升中老年人身心健康水平，满足健身发展实施的效果。本文将针对健身气功对中老年人的身体形态形式和影响状态要素进行分析，通过分析健身气功方式，有效的改善中老年人的身心形态变化，提升中老年人的健身操作方法。

[关键词] 健身气功；中老年；身体形态

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2019.11.772

引言

中老年人身体健康需要得到社会重视，改善中老年人身体健康水平，重视国家职能相关部门的问题要素分析，以自身的活动形式发展为依据，重视呼吸吐纳、心理调节等，有效改善自身锻炼方式和标准，这是符合特色化运动规范操作要求的。健身气功可以有效的改善人体各生心理功能建设水平，重视提升人体生存管理意识，重视综合道德修养思路分析，明确判断其方式作用和标准形式，以满足健身气功对老年人身体形态健康发展的建设需求。

一、健身气功的价值含义

健身气功在中老年人群众推广是必要而有效的。依据年龄段需求，分析制定符合人群建设发展的推广发生你给，不断促进健身功能的锻炼与提升，依据继承发展文化建设思路，不断提升中华优秀传统文化发展形式，重视气功传承发展的思路推广与应用。通过健身气功的传承发展，对不同年龄段的中老年人实施身体形态等方式的研究，重视构建完备的建设气功发展思路，以满足练习锻炼的需求，从而有效的提升身体机能水平。

二、研究思路

选取参加健身气功锻炼的老年人100名，年龄分布在45岁至65岁之间，均有充足的时间，喜欢健身运动。无严重的运动系统损伤问题，自愿参加到本次老年人健身功能活动中，采用实验操作干预作为研究的主要对象内容。

1. 文献资料分析检索法

采用文献资料方法，利用刊物、文献、资料、年鉴等方式，重视查阅分析，明确学术期刊的搭配思路，重视构建完备的检索要点。通过健身气功、身体形态、老年人等关键词，可以准确的搜集相关文献资料内容。

2. 问卷调查分析法

采用问卷调查分析的方法，选取四个区域，作为社区调查问卷的分发地。调查内容中包含日常活动、兴趣爱好、慢性病史、是否有其他原因等。通过分析发放的各类调查问卷，做好信息搜集，确定发放的300份，回收288份，有效问卷261份。有效回收率为96%，有效问卷为87%。

3. 实验对比分析法

按照搜集、检索、分析、考量等方式，对空余时间充足、无严重运动障碍、爱好健康运动的选手进行系统分析。随机分为两个组别，对照组和实验组。其中对照组50人，实验组50人。实验组采用6个月连续健身干预方式，对照组不健身。实验组在专人的指导下，剔除退出、特殊因素不考虑，分析参与者实际效果。实验组进行两周的气功训练学习，注重技术动作、专项功能教学方式的教授。充分掌握具体动作，重视动作的相互配合，音乐操作等。运动周期为22周，每周四次，每次45分钟。确定准备活动方式和训练方法。运动持续强度维持在最大心率的80%左右。一般为110次/分，放松活动15分钟，一个周期为1个小时。在实验前、后分别做好指标测试分析，调整两次测试的时间、范围、地点、人员等。

根据身高测量标准，体重，测量身体体重比，记录腰围、臀围，以保证实验最终效果。通过实验操作锻炼，调整以适应期满足具体的生活标准方式和要求。

三、检验结果分析

1. 身体指标数据变化分析

根据不同的年龄段、分析体重变化水平，从总体变化幅度入手，分析55岁以上男性的训练前后的体重变化水平。平均体重降低未2.5kg，女性体重在51岁至55岁之间，体重变化大，平均建重2.5kg。中老年男性体重的变化幅度明显高于女性。训练后，不同阶段年龄的中老年男性、女性的BIM比例相对下降的显著，而51-55岁的中老年女性的BIM数据下降更加明显。中老年女性锻炼后腰围容易发生变化降低在53岁以后。中老年男性训练后腰围变化在56岁以上。

2. 健身功能锻炼对身体变化的形态影响关系

人体身体形态是指在身高、体重、腰围、臀围等相关内容上的。通过6个月的气功锻炼，实验组的身体综合技能明显提升，有效改善。在体重显示上，不同年龄段的体重呈现不同现实，腰围、臀围明显减小。BMI状态在原有的基础上，呈现明显下降的发展趋势。健身气功相关操作中，通过关节、肌肉等角度的伸缩收房操作，可以有有效的提升四肢、躯干的挺拔效果，改善低强度下的肌肉纤维水平，满足收缩训练的要去。关节曲张状态下，需要重视提升肌肉力度水平，增强健身锻炼效果，满足肌肉力量和体力的作用量比要去。肌肉的增加可以降低脂肪比例量水平，改善体重、腰围、臀围、BMI的下降比例水平。在中老年人健身气功锻炼中，可以

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。因为岁时时基础的承载力有限,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.