# 施工工作总结报告(汇总六篇)

作者：梦醉花间 更新时间：2025-01-07

*施工工作总结施工工作总结和自我评价一苏州火车站改造工程是一座集铁路、城市轨道、城市道路交通换乘多功能于一体的大型铁路交通枢纽工程。该工程由南侧普速站房、北侧城际站房和跨线高架候车厅三部分组成。地上两层，地下三层，地上一层和地下一层为出站通道...*

**施工工作总结施工工作总结和自我评价一**

苏州火车站改造工程是一座集铁路、城市轨道、城市道路交通换乘多功能于一体的大型铁路交通枢纽工程。该工程由南侧普速站房、北侧城际站房和跨线高架候车厅三部分组成。地上两层，地下三层，地上一层和地下一层为出站通道层，地上二层为候车大厅，地下二、三层为2、4号地铁车站，总建筑面积85717平方米。站房主体结构为钢筋混凝土框架结构体系。一层站台为预应力混凝土箱型梁结构，箱梁跨度54.6米。站房屋盖结构为双向空间钢管桁架结构，桁架截面为菱形，菱形宽度为11m，高度为8m。

站房主体结构为钢筋混凝土框架结构体系，基础采用后压浆钻孔灌注桩，桩身直径为1250mm。桩端持力层为○9层粉土层、○10层黏土层，桩端进入持力层不小于2m，桩长约为45～66m。其中桩基采用c35混凝土，桩承台、地下室底板、地下室外墙采用c40混凝土（要求为补偿收缩混凝土、抗渗等级1.2mpa级、掺加聚丙烯纤维，底板和外墙厚度均为1m），框架柱采用c50混凝土(掺加聚丙烯纤维)，框架梁、板采用c45混凝土（掺加聚丙烯纤维），另外地铁设备用房墙体采用c30混凝土。除地铁设备用房墙体和部分楼板采用二级钢外，其余部位均采用三级钢。一层梁采用后张法有粘结预应力设计，其预应力筋采用1860mpa级、φs15.2低松弛钢绞线；有粘结预应力放置于预埋波纹管中，张拉完毕后用m50微膨胀水泥浆压力灌浆；kz1、kz7、kz8、kz9、kz10采用劲钢混凝土结构，即把加工好的型钢钢骨埋入钢筋混凝土中的一种独立的结构形式。

城际站房地下一层地基与基础的混凝土实体工程(包括桩基、底板、地下室外墙、地下一层结构柱、一层梁板及外墙防水)。由于工程特点和施工情况，部分属于地基与基础分部的区域和项目不在此次验收范围内，具体有：地下一层砌体工程、地下一层人防工程、地铁设计区域、地下一层的楼梯部分（5、6、7、8#楼梯间，1、2、3#楼梯）。验收区域详见附图。

本工程建设单位为上海铁路局，勘察单位为铁道第四勘察设计院，设计单位为中国建筑设计研究院，监理单位为上海天佑工程咨询有限公司，施工单位为中铁十二局集团苏州站改造工程项目部，桩基检测单位为安徽中铁工程技术服务有限公司，试验检测单位为苏州市建设工程质量检测中心。

改建铁路苏州站改造工程站房部分桩基从20xx年2月16日开钻36#桩到20xx年8月30日浇筑kb52#桩结束，累计完成桩基555根，根据工程需要，已验收514根；从20xx年7月21日国铁设备用房开挖到20xx年12月1日c区3段-6.5m-9.55m边坡支护完毕，期间共开挖土方39万立方，完成边坡支护18470m2；从20xx年10月16日开始浇筑国铁设备用房底板到20xx年12月30日浇筑地下一层南北通道后浇带，共计完成混凝土约3.6万立方，钢筋约4500t；完成预应力梁张拉，共计25条；完成钢骨吊装，共计约300t。历经将近两年的艰辛施工基本地完成了苏州站城际站房主体工程施工任务。期间在20xx年8月11日进行了工程桩的子分部验收。

在此期间在上海铁路局苏州站工程指挥部、上海天佑工程咨询有限公司的大力支持与监督下，在各施工人员严把质量关严格按施工规范进行操作下，并制定切实有效的质量管理制度及完善的技术指导工作。不断加强全体职工的质量意识教育，充分发挥广大职工的积极性，以提高产品质量；并及时有效的与各分包单位沟通，配合以减少返工、误工。

钢筋主要使用“沙钢”、“永钢”的钢材，其中，除地铁设备用房墙体和部分楼板采用二级钢外，其余部位，均采用三级钢。钢筋等原材料均有质保单和进场复试报告，钢筋连接主要以直螺纹连接为主，局部采用焊接接头，材料进场及现场取样均有监理进行旁站、见证取样、试件组数与试验结果均符合验收规范要求。相关钢筋材质报告，钢筋连接、焊接复试等数据详见表1。

混凝土由苏州杭鑫和永盛商品混凝土公司供应，混凝土有商品混凝土配比单，每次施工时均有监理进行旁站、见证取样、试块组数与试验结果均符合验收规范要求。其中，桩基采用c35混凝土，桩承台、地下室底板、地下室外墙采用c40混凝土（要求为补偿收缩混凝土、抗渗等级1.2mpa级、掺加聚丙烯纤维，底板和外墙厚度均为1m），框架柱采用c50混凝土(掺加聚丙烯纤维)，框架梁、板采用c45混凝土（掺加聚丙烯纤维），另地铁设备用房采用c30混凝土。混凝土相关合格证、配比单、试压报告及防水混凝土抗渗报告的相关数据详见表1。

一层梁部分采用后张法有粘结预应力设计，其预应力筋采用1860mpa级、φs15.2低松弛钢绞线；有粘结预应力放置于预埋波纹管中，张拉完毕后用m50微膨胀水泥浆压力灌浆。预应力钢绞线、锚具、灌浆水泥等材料具有质保单和复试报告，施工时均有监理进行旁站、见证取样、试块组数与试验结果均符合验收规范要求，并有完整预应力张拉记录。相关原材检测报告数据详见表1。

防水材料由上海台安工程实业有限公司生产。每次复核记录齐全、隐蔽工程均有监理单位及专职质检员等人员参加验收并详细做好隐检记录。防水材料合格证及复试报告数据详见表1。

钢骨由领新（南通）重工有限公司负责加工制作和安装，并有完整的钢骨质量证明书和高强螺栓质保单，材料进场、钢材焊接检测、均有监理进行旁站、见证取样、试件组数、焊缝检测数量与试验结果均符合验收规范要求。

为确保本工程质量目标的实现，成立项目部质量管理领导小组，由项目经理任组长，总工程师和副经理任副组长，副总工程师、质量检查工程师和相关部门负责人组成。各作业队设专职质量工程师，各班组设兼职质检员，形成三级质量管理体系。强化以第一管理者为首的质量自检、自控体系，完善内部检查制度，配齐质量管理人员，实行工程管理部管理、质量管理部监控的监管分离体制，立足自检、自控，责任落实到人，严格考核奖罚，对工程重要结构和隐蔽工程建立预检和复检制度。自检体系由项目部、施工队两级组成，项目部为自检内控核心；项目部质量管理部为实施单位，试验室配合；施工队设专职质检员，按照“跟踪检查”、“自检”、“复检”、“抽检”的检测方法实施检测工作，严格质量一票否决制。自检体系依据有关法规、标准与规范、设计文件、工程合同和施工工艺要求，细化分解质量目标，对重点部位、重要工序、关键环节指定专人负责，进行施工质量跟踪控制。自检人员须监控各个施工环节的施工质量，随时进行放线测量、材质试验、工序与工艺检查、质量跟踪检测等工作，保证质量检查控制的及时性和有效性。施工过程中自觉进行自检、互检、交接检，并定期不定期地组织质量检查，严格奖罚制度，确保创优目标的实现。严格执行队旬检、项目部月检的日常抽检制度，并严格按照优质工程标准进行对照检查。凡属隐蔽工程项目，首先由班组、施工队、项目部逐级进行检查，检验合格后会同监理工程师一起复检，检查结果填入验收表格，双方签字。测量资料须经换手复核，交总工程师审核后报监理工程师批准，现场测量基线、水准点及有关标志须定期复测检验，确保测量精度符合规范要求。

施工过程中，共形成隐蔽记录652份，施工记录461份。其中，桩基钢筋笼隐蔽447份，钢筋隐蔽152份，钢骨隐蔽8份，卷材防水隐蔽27份；边坡支护钢筋隐蔽18份；钻进记录447份，泥浆护壁成孔灌注桩施工验收记录、钢筋笼制作安放施工验收记录、灌注桩水下砼施工验收记录各1份，基坑验槽记录5份，预应力张拉记录3份，地下室防水效果记录3份等。

**施工工作总结施工工作总结和自我评价二**

位于沙雅县景旁街与新雅路交汇处，砖混结构，共五层带地下室；地下室层高为2.2米，一至五层层高2.8m，总高度14.9米，建筑总总面积10830m^2，总造价820万元。采用标准图纸，建筑设计使用年限xx年，建筑耐火等级二级。

本工程由新疆民用建筑设计院设计；勘察单位：新疆岩土勘察院设计；监理单位：新疆城乡建设工程项目管理有限公司；由阿克苏鑫宏建筑安装有限公司210项目部施工，合同期为20xx年x月x日至20xx年x月x日。

我单位按照《建筑工程施工质量验收统一标准》对单位工程分部工程、分项和检验批的质量验收程序和组织符合要求，经验收单位工程质量好。其中地基验槽于20xx年x月x日验收；地基与基础工程于20xx年x月x日验收，主体工程于20xx年x月x日验收，实测实量和观感验收均符合设计及有关规范要求。

首先建立以项目经理负责的组织机构，下设技术员、施工员、质检员、材料员、安全员、资料员等，并制定了相应的安全、质量岗位责任制，并且每月进行考核，使安全、质量责任制得到了落实，从而使工程的安全和质量有了保障。在管理上建立了以项目经理为主的质量保证体系，在施工过程中，各级管理人员在各自的岗位上发挥出各自的职能，在工作中认真负责，保证了工程质量。在施工过程中，公司还不定期的对工程质量进行检查，在检查中严格执行有关规范和标准，对在检查中发现的问题下达整改通知书，并限期整改。另外还实行工程例会制，每个月召开三次例会，由项目经理、总监理工程师总结工程阶段工程的施工进度、质量、安全情况，就施工中存在的问题提出各自的见解及处理意见。

在工程施工中，施工单位按照施工规范和合同约定，对建筑材料、构配件和设备、外墙保温材料等，严格执行材料进场验收制度，并由总监理工程师进行检查验收、见证取样。对工程中使用的钢材、水泥、红砖、砂、石、防水材料、门窗、外墙保温材料等重要原材料、构配件，均做到“三证”齐全，有效的防止了不合格材料和构配件用到工程上。

对涉及结构安全的试块、试件以及有关材料，在监理工程师监督下现场取样、制作，经检测均符合设计要求和验收规范规定。

在施工过程中，各阶段的施工验收工作均按照《建筑工程施工质量验收统一标准》进行，对各项分部、分项工程实行了“三检”制度，对不合格的分顶工程不给予验收，必须及时整改，经质检员检查验收合格后，再报监理工程师验收合格后，方可进行下道工序。

屋面工程：防水材料为3mm厚2层sbs防水卷材，面层自带砂，经抽样检验，质量符合设计要求。卷材铺贴方法为满铺热熔法，搭接宽度符合规范要求，粘贴牢固、无滑移、翘边、起泡等缺陷。经淋水试验，排水通畅，无积水、渗漏现象。卫生间地面防水层：设计为聚氨酯，材料符合要求，防水层施工完后，按规范要求做蓄水试验，有个别的卫生间渗漏，经返过处理后，再蓄水试验无渗漏。

建筑给排水及采暖工程，对施工所用设备材料的报验，监理工程师都参与质量把关，产品规格型号均符合设计要求。采暖系统的散热器、支管连接，保证运行、检修方便。严格按程序施工，坚持先试验后隐蔽，采暖卫生系统通过严密性、灌水、通水试验，试验结果符合要求。

建筑电气安装工程：主要设备材料合格、检验报告齐全，产品型号、规格符合设计要求，接地系统经测试，接地电阻其数值小于4欧姆的符合规范要求；绝缘电阻测试值均符合要求。全楼通电，做照明全负荷试验，线路、插座、开关接线检验，灯具、插座、开关通电运行检验，均符合施工规范要求。

工程资料经核查，具备完整的技术档案和质量控制资料，各项资料签字齐全有效，真实的反映了整个工程的施工过程，符合规范要求。

在工程施工过程中，我方得到了建设单位、设计单位、监理单位的在力支持，遇到困难能及时的给予解决，我方也积极的配合，使工程质量和进度能够顺利的进行，并得到了保证。

现工程质量，使用功能，资料均符合设计要求，达到竣工验收条件。

**施工工作总结施工工作总结和自我评价三**

20xx年12月27日，我完成了his人生第一个独立实施的项目——xxx医院项目(zlhis标准版、医保接口)。医院有在2个住院科室，床位100，住院人数保持在50人左右，门诊诊室有7个，医生总数为9人，护士6人，收费室2人，西药房2人，中药房2人(不使用his系统)，院长2人。就项目规模而言，这是一个袖珍型项目，其特点可用“麻雀虽小，五脏俱全”来描述。过程辛酸不赘述，在此总结项目实施过程中出现的几点问题，希望能起一些警示、提示的作用。

tip1：实施计划的制定，要双方均可接受，要具有一定可执行性

本次项目实施中，培训工作进行的过程与培训计划中的预计安排出入较大，原因就在于没有充分与院方人员沟通，安排的合理性及认可度都没有得到保证。

实施计划的制定，不应该是“一厢情愿”式的空想。项目实施是一个关系到多方人员配合完成的任务，因此在制定何时、何地需要何人配合完成何任务的计划时，要考虑到各个因素条件是否允许，就需要各方负责人在场商榷，得出一个都可以接受并且具有一定可执行性的方案计划。

应对措施：在以后的方案制定前与院方沟通，得出合适自己实施的方案提供给院方，然后确定实施方案。

tip2：按计划执行

本次项目实施中，实施任务实际执行时间与计划时间偏差较大，主要存在以下几个原因：a.认为项目时间充足，不按照计划执行也可完成项目实施，失去紧迫感;b.前期工作出现纰漏或未完成，导致该部分工作延后。

实施计划的重要意义之一，就是为了让工作的进度有一个明确的参照物，为项目实施做出指引，从而更好的完成项目任务;既然有了实施计划，却又不尽量严格按计划来执行，对实施计划的意义和产生实施计划所消耗的人力物力都是极大的浪费，是对项目和自己不负责任的态度。b情况下，第一应对策略不一定是以破坏后期实施计划为代价的延期;如果情况确实不允许，也应该拿出与院方达成一致意见的方案来积极控制，而不是简单的往后拖延。

应对措施：a、时刻保持紧迫感，我正在经历的，是我一生最有精力的年代，任何不尽100%努力的态度都是对自己最好时光的浪费，是对自己的不负责任;b、尽力保证实施的过程按计划进行，向小组长及主任报告进度情况，在可能出现较大偏差前作出调整。

tip3：养成良好习惯，有效使用测试库

本次项目实施中，在后台进行流程测试及报表修改等过程时，均大量使用到测试库;但在测试库中已经得到验证和校正的相关设置及修改等没有及时、有效的被移植到正式库中，导致项目启用后出现一些前期已经注意并处理过的问题，院方也觉得已经提出却没有得到解决，对实施人员信任度及对公司的认可度都会大打折扣。主要原因在于我没有养成良好习惯，对问题在测试库中处理没有及时移植到正式库中。测试库的重要意义之一，就是为正式库提供一个验证及校正环境，使用测试库得出一些结果而没有应用到正式库中，这不仅仅对在测试库中进行工作的质量大打折扣，更是项目实施进度推进及实施质量的损失。

应对措施：时刻注意测试库的信息与正式库的同步，在测试库中作出的验证与调整作出记录并移植到正式库中。

tip4：支持文档的及时提供与通知

本次项目实施中，培训计划的通知及启用前注意事项的通知等，都有消息传达滞后的现象;这些都降低了项目实施的质量及实施效率。培训工作开展的当天，才通知相关培训人员，导致很多培训人员不能及时调整工作安排，降低了培训质量;启用第二天将一些注意事项及说明文件发送到相关人员手中，其中有较多已经预见可能出现的问题其实已经在第一天出现并耗费了时间去处理，如果启用前提供并得到强调可能启用时出现的问题量及问题处理的及时性都会大有改观。

项目实施需要较多文档支持，包括需要通知相关人员的文件及对某些情况进行说明、强调的文档等，例如通知初始化人员初始化工作的时间及方式，培训工作的时间、地点和人物，启用注意事项，操作文档等。为项目实施服务，需要实施人员在实施过程中提前做好准备(部分需要打印)并与相关关系人进行沟通做出有效及时的相关动作。

应对措施：实施过程中，提前提供：应用流程说明、收费操作文档、医保操作注意事项、启用注意事项、其他情况说明等文件，提前打印出来分发并强调相关人员关注学习。

tip5：培训环境的建立

本次项目实施中，在第二周就落实了培训需要的电脑及网络环境的建立，但在前期培训过程中讲解及练习环节都是临场才添加的需要使用到的数据，例如为护士讲解如何记账操作时发现没有在院病人;因此培训期间的时间有效利用率受了较大影响。主要原因在于对培训环境的理解不全面导致准备不充分，没有提前考虑周全。

培训环境的建立，远远不止电脑等硬件的购置及网络环境的搭建，更重要的是软环境的建立。培训过程中的讲解及操作练习都需要实际数据才能进行，因此需要提前准备好培训要使用到的数据及参数设置。

应对措施：凡事预则立，不预则废。培训前考虑可能使用到的数据环境，提前在培训使用的数据库中准备好数据。

tip6：启用前的重要准备及测试

本次项目实施在启用时，由于对产品不熟悉及对需要进行的准备工作没有足够的意识，导致在启用当天门诊收费后没有发票打印出来，启用前仅在测试库中进行了测试而没有在收费室进行打印机关联及设置等，且没有进行实际打印的测试。虽然当时医院旧系统仍然在使用，没有对医院业务运营造成重大损失，但是这个错误在我心中的印象是非常深刻的。

系统启用是项目实施中的关键性事务，关系到项目里程碑进展及医院业务开展，其重要性不言而喻。因此在，系统启用前需要做好充分的准备工作，例如：a.流程测试，b.票据打印测试，c.登陆账号、权限分配审核，d.重要基础参数设置的检查(例如药品库存检查、票据严格管理)。

应对措施：启用前，必须在正式库中测试门诊与住院收费单据打印、预交款单据打印，一日清单打印等，检查全局参数设置、收费室药房等本地参数情况。

tip7：与院方的沟通方式

本次项目实施中，有两次与院方的沟通效果不好。一次是用于不当，与一位院长沟通的时候说了：“这个功能，那些大医院可能用的更多……”该院长当即表态“那如果我就是要用这个功能呢?”我明显感觉到院长的防御姿态瞬间提升，沟通进入尴尬境地;第二次是我非常直接的询问院方财务管理人员(每日收费结存人员)是谁，院长没有回答。

对于院方内部事务，特别是涉及内容较为敏感时，可以通过其他渠道了解;对于一些可能损伤院方自尊心的事务，尽量采用委婉或者隐晦的用词进行沟通。沟通始终要注意在合适的时间找对合适的人、使用恰当的词句及方式;否则不仅达不到沟通效果，还影响与院方的关系及项目实施工作的开展。

**施工工作总结施工工作总结和自我评价四**

光阴荏苒、时间飞逝，转眼间20xx年在紧张忙碌中过去了，20xx年也迎来了五月。这一年多是紧张的，也是充实的。展望未来，在以后的日子里，我将总结经验、吸取教训，付出更大的努力，以更加奋发有为的精神状态和扎扎实实的工作作风投入到工作中当去。

这一年多的时间里，我在项目经理及部门领导的指挥下，在新疆吉勒布拉克水电站发电厂房建筑及金属结构安装工程的建设中先后经历了发电厂房各个部位的开挖工程、发电洞斜井段小导洞的贯通工作、以及正在进行的发电厂房浇筑的各个阶段。在此工作过程中有成绩也有失误，对于自己取得的成绩将继续保持发扬，对自己工作中存在的失误，将认真的总结，深刻的反省，尽可能减少工作失误的发生。

通过这些现场工作的锻炼，我已经积累了一定的工作经验，主要得益于项目部领导的关心培养和同事们的热心帮助、谆谆教导。

在工程建设中，一是抓安全文明施工，二是抓工程质量，三是抓工程进度。要搞好工程施工，必须首先熟悉施工图纸，完成从熟悉图纸设计意图再回头修正图纸的过程，其次要强化对图纸的了解程度。

加强与各职能部门的协调配合，营造良好的工作氛围，建设工程项目运作过程中涉及方方面面，必须搞好协调配合。在施工过程中，统一步调，形成合力，对在项目实施过程中遇到的问题和情况，主动和领导汇报，作到沟通、协调，从而保证项目建设顺利实施。

1、加强各种政治学习，提高个人修养 。

2、加强业务学习，提高业务素质，提高工作质量。

4、加强与领导和同事之间的沟通，使领导的监督工作更为深入。

以上为我个人的工作总结，希望各位领导和同事给予指教。

**施工工作总结施工工作总结和自我评价五**

本工程位于广元市三堆中学校园内。由四川蜀通岩土公司勘察；四川蜀通岩土公司设计；成都建设城建工程咨询管理有限公司监理 监督单位为，广元市工程质量监督站。

本工程从20xx年x月x日开工，我单位进行施工组织安排，先进行三级教育以及签订安全责任书。本工程分为挡土墙分部、护坡分部、排水沟工程、锚杆分部工程四个部分，该工程自开工以来项目部全部以严谨的工作态度，精心组织施工，按设计文件和现行的标准、规范来约束自己的施工行为，认真贯彻执行公司颁布的《质量手册》和《程序文件》等质保体系内控制度。

本工程从20xx年x月x日开工，工程进展顺利，在20xx年x月x日遭遇特大暴雨的袭击，造成原边坡地形发生巨大变化，造成增加工程量以及重新进行设计，并造成本工程工期延长。

1、严把工程材料质量关。材料采购有质保书、合格证。进场后会同现场监理，随机见证取样，检验合格后才用于工程中。

2、严把工程质量关，实行“三检制”，班组自检、互检、交接检，在此基础上，由项目部检查、公司抽查，组成一个完整的质量检查体系。在各种检查中实行“质量否决制”，在分项、分部工程施工前对施工班组进行技术交底，在工程隐蔽前，由监理人员检查验收合格后才进行隐蔽，发现不合格的分项工程坚决返工重做。

3、坚持计量制度及见证取样制度。在砼、砂浆搅拌前按设计配合比及现场测定的砂、石含水率等及时进行调整，并挂出配合比牌。坚持对原材料车车过磅，做好记录。砼试块、砂浆试块由监理进行现场取样。

本工程主控项目全部合格，一般项目符合设计及施工规范要求，工程控制资料完整，质量观感评定为好。

根据资料和实体综合评定，我们自评质量等级为合格。

以上的总结只能是施工单位的自我评价，我们还将接受各位领导、专家的严格审查和检验。

谢谢大家！

**施工工作总结施工工作总结和自我评价六**

被褥太厚

睡觉时被褥太厚会压迫身体，不能使身体彻底放松，同时太厚的被褥也会压迫心脏等脏器，影响健康。

蒙头睡觉

如果蒙头大睡，会因被窝内二氧化碳等废气逐渐增加，影响正常的呼吸甚至造成窒息。同时也可因被窝内缺氧而诱发心脑血管病。

日晒过长

冬天的太阳又舒服又暖和，每天晒会儿太阳本是好事，因为适当晒太阳有利于机体对钙质的吸收，但晒太阳也有个度，如果时间过长则对身体有害无益。因为日晒过长会损伤皮肤，破坏人体的自然屏障，使大气中有害的化学物质、微生物侵袭人体，造成感染，还可诱发许多疾病。婴幼儿皮肤娇嫩，更不能直接暴露在阳光下久晒。

紧闭门窗

冬季，很多人紧闭门窗，足不出户。由于紧闭门窗，室内空气流通不佳，导致空气污浊，容易引发头昏、出汗、咽喉干痛、胸闷不适等症状。

运动减少

冬季由于气候寒冷，人们多不愿出外运动。其实，越是寒冷，越应多多运动，因为运动是驱除寒冷的最好办法，还可增强抗病能力，减少疾病的发生。冬季运动可选择慢跑、骑自行车、打太极拳等，也可选择室内健身，如跳操、打乒乓球、保龄球等。

五种抗寒防病的方法：

一、常喝白开水

冬天气候乾燥，人体极易缺水，常喝白开水，不但能保证机体的需要，还可起到利尿排毒、消除废物之功效。

二、常喝枣姜汤

用大枣10枚、生姜5片煎茶，每晚服用一次，能起到增强人体抗寒能力，减少感冒及其他疾病的作用。

三、坚持冷水洗脸

可增强人体耐寒、抗病能力，起到预防伤风、感冒之目的。

四、床头常放柑桔或薄荷油

柑桔性温，散发出来的强烈气味可祛除病毒。床头摆柑桔，可预防上呼吸道疾病;睡前吃几瓣桔子，能化痰止咳。用薄荷油一小瓶，置於枕头边，用漏气的瓶塞盖好，让薄荷气体慢慢散发，也有治头痛、鼻塞之功效。

五、夜卧桑菊枕

冬桑叶和秋菊可清目醒脑治感冒。用其作枕芯，使人头脑清新，入睡适意，也能防治感冒。

也许你掌握了以下几个小窍门后，这个冬天您可能会过得更加舒适。

首先，洗脸次数别太多!

在冬天，应该尽量减少洗脸的次数。洗脸时也不要使用过热的水，水温过高一方面会直接灼伤皮肤，另一方面也会把脸上的油脂冲洗干净，就起不到保护皮肤的作用了，容易造成皮肤干裂。另外，洗完脸后最好过半个小时以后再外出，这样能降低寒风对面部皮肤的伤害。

冬季嘴唇特别容易干裂，有的人喜欢用舌头舔嘴唇，用唾液来保持嘴唇的湿润，可效果却是适得其反、越舔越干。这是因为唾液中含有粘稠的淀粉酶，留在嘴唇上的唾液水分蒸发完后，淀粉酶就会象一层糨糊一样留在嘴唇上，这样更加容易造成嘴唇干燥，甚至破裂出血。冬季保护嘴唇，最好还是使用润唇膏。

洗头时间有讲究，冬季洗头应该选择一天中温度较高得时候，切忌在睡觉前洗头，因为一般用热水洗头后，头皮上的毛细血管扩张，机体向周围辐射热量增多。同时，洗头后头发是湿的，水分蒸发时会带走很多热量。在这个时候去睡觉，十分容易引发感冒。

穿衣不宜过紧。大家普遍认为，冬天保暖就应该把衣服穿多一点、穿紧一点，其实这是一种片面的认识。穿着衣物如果过紧，人体的血液循环会受到一定的阻碍，反而不利于保暖。比如鞋袜穿得过紧会导致脚部血流不畅，热量无法顺利到达脚部，脚反而觉得更冷了，长期这样，会导致冻疮发生。

搓搓揉揉防冻疮。

寒冷天气，很多人的手、脚、脸部等地方会出现冻疮。

治疗冻疮的简便方法，一是热熨法，用电吹风距皮肤20厘米左右对准患处，用热风徐徐吹拂5分钟，以加快皮肤血液循环。二是按摩法，就是挫热双手后对患处进行按摩，长期坚持，对治疗冻疮又不错的效果。另外，经常搓搓手，跺跺脚也可以有效的预防冻疮。

尽量不要热水洗脸到了冬天，人们不喜欢沾凉水，就连洗脸也觉得用热水洗起来比较温暖。但是这样做的结果是直接摧毁皮肤弹性，很容易造成皮肤松弛，而且也不利于防止感冒。因为冷水的刺激可以让皮肤的血管收缩，促进血液循环，加速代谢，增强脸部皮肤的弹性，使脸色看起来健康、红润而有光泽，还能有效预防感冒。每天应让脸部浸入冷水中一次。如果不适应冷水洗脸，可以用温水洗脸，但不要用热水。

高温洗澡可能后果：寒冬时节，在许多人看来，能够洗一个热腾腾的热水澡是一件很快意的事情。但是，如果水温太热，不仅让心脏产生高负荷，而且皮肤会变得异常干燥，毛细血管也会爆裂。冬天洗澡是有很多讲究的，首先是水温，冬天洗澡适宜的水温为37℃到42℃，也就是比人体体温高3℃即可。而且，冬天洗澡要从脚开始洗，因为冬天皮肤温度比洗澡水温度低，而冬天用的洗澡水温度又比夏天高，突然而来的热水会让心脏承受过大的负荷。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找