

在低海拔地区建立短期疗休养驿站



为员工进行健康体检

刘陈永 摄

本报碌曲讯 6月13日,中铁四局西(宁)成(都)铁路项目部员工潘冬冬和廖武锋正在收拾行装,准备从海拔3400多米的项目部驻地“下”到海拔2200多米的甘肃甘南藏族自治州迭部

县的高原疗休养员工健康驿站。

在这里,他们接受体检后,可以放松身心、安心休憩。

西成铁路是一条连接四川省成都市和青海省西宁市的铁路,全长836.5公里,近3500米的海拔,含氧量大约只有内地的60%。初上高原,睡眠质量差,头昏脑胀、食欲不振、浑身乏力,成了大多数员工的日常反应。

为了常态化做好员工职业健康管理,预防高原病职业病的发生,保障员工身心愉悦、身体健康,项目部广泛征询高原地区施工的经验做法,全面了解员工们的建议和想法,在驻地每间宿舍内配备制氧机、高反药物。

可是,部分员工身体仍觉不适,几经考察,他们在距离项目部1小时车程的迭部县投入30余万元建设了300平方米的员工短期疗休养健康驿站。

迭部县地处南秦岭西延岷、迭山系之间白龙江中游高山峡谷之中,平均海拔2200米左右,气候宜人、植被茂盛,含氧量充足。项目部在驿站内设置了职工书屋、心灵驿站、医疗氧吧,配备多个休息房间,安排专人管理,为员工们提供了舒适的疗休养环境。整合社会资源,选择驿站周边的便利店、药店、饭店等13家商户,因地制宜做好健康驿站的物资保障,保证了健康驿站有健全的服务设施、完善的服务功能、明确的疗休养计划、固定的人员管理。同时,项目部与当地医院签订员工保健协议,定期派医生到健康驿站为疗休养的员工们讲授高原保健知识,为员工提供健康监测和健康指导、健康管理、心理疏导等服务,满足员工的健康需求。

“在山上,一晚上只能睡上一两个小时,白天也提不起精神。”高原反应造成睡眠质量很差的一部分工程部长闫建斌被迫来到健康驿站。他表示,经过一个周期的休养,医生给他讲了很多在高原工作时的保健方法,现在他的睡眠质量有了很大的改善,工作劲头更足了。

“这里海拔高,远离城市,环境很艰苦。员工们从没有抱怨过,身体不适也不肯轻易离开岗位,我们要多次劝说才去疗养。员工的健康和企业休戚相关,作为管理者,我们想尽最大可能,给员工提供服务,把好健康关。”项目部党支部书记杨靖说。

“健康驿站为员工定制了健康档案,记录上下高原不同的生理变化,留存健康档案后对个人健康有明显变化的进行延期疗休养。目前,已经有累计两百余人次到健康驿站进行疗休养,效果非常明显。”健康驿站工作人员尕让卓玛介绍。

王辉 文良诚

深化党员“三亮”活动 助推项目施工生产

本报马鞍山讯 6月12日,中铁四局巢(湖)马(鞍山)铁路三标项目部(四公司)党工委组织全体党员召开座谈会,围绕基层党员如何亮形象、亮身份、亮风采,推进现场工程建设进行交流。

当前,正值该项目当涂测引桥公路现浇梁、桥面附属和无砟轨道施工的关键时期,超过400余名作业人员进行施工。为冲刺节点工期目标,该项目部党支部积极推动党建政治优势转化,发挥党员先锋模范作用。

该党支部通过党员公开承诺、公开监督、定期考核的方式亮出党员形象,将年度工作计划、落实“三会一课”“党员固定活动日”等主要制度作为必抓内容上墙公示,让党员知道今年支部党建工作干什么、该怎么干。通过每月进行排位、督查、考核等方式,推动党员亮出工作进度,晒出工作实绩,实打实兑现

承诺。将党员“承诺”工作列入党员先锋岗考评内容,党组织按季度对党员承诺履行情况进行考核评估,对承诺事项尚未或进展缓慢的,及时进行提醒,并在考评中扣除相应分值。同时,绘制党员分布信息图,呈现组织架构,标明党员的基本信息、岗位分布、党内职务、是否流动党员等内容,以及要求全体党员佩戴党徽上岗,制作党员先锋模范岗规范标识,直观亮出党员身份。另外,开展系列评比表彰工作,利用微信公众号、展板、公示牌等形式大力宣传先进党员事迹,加大对先进典型的奖励力度,激发全体党员奋发向上,为项目建设贡献力量。

今年以来,该项目先后完成了巢马铁路马鞍山北制梁场箱梁预制、巢马铁路马鞍山长江公铁大桥副汉航道桥主塔封顶等重要工程节点任务。

赵雅慧

● 图片新闻

炎炎夏日送清凉



6月17日,中铁四局南京分公司新建上海至南京至合肥高速铁路沪宁段站前工程项目部,组织开展“炎炎夏日送清凉 丝丝关怀沁人心”慰问活动,为奋战在施工一线的劳务工人送去防暑降温饮品、水果等。

周焱 摄

中铁四局员工方成龙加入中国作家协会

本报合肥讯 6月12日,中国作家协会公布了2024年新会员名单,其中中铁四局管理与技术研究院员工方成龙正式通过审核并加入中国作家协会。

从业四十多年来,方成龙在局内外各类新闻媒体杂志发表新闻通讯、散文、诗歌、报告文学等作品共1700余篇,所撰写的报告文学《人生之歌——全国劳模刘志祥的故事》《西进序曲》、散文《情牵高栏岛》《一碗菠菜汤》等讴歌了时代发展与先进典型,荣获各类

奖项60余次。

方成龙的作品具有浓厚的“建筑人”气息,真切反映了建筑工地的相关生活场景,表达了作者对工作的热爱之情。中国作协全委会委员、安徽省文联副主席、安徽省作协主席许春樵对方成龙的作品作出评价,即“揭示的是建筑工地里的人心、人情、人性,不靠事实取胜,但以人心动人。”

截至目前,全局已有方成龙、董书明、惠晓芸三位员工加入中国作家协会。

陈春

新闻点击

► 6月12日,中铁四局物资公司与宝武集团鄂城钢铁有限公司、冷水江钢铁有限责任公司联合开展“同心筑梦新时代 全民健身展风采”华中地区职工趣味运动会。活动设置旱地龙舟、众星捧月、火炬传递等项目。

左永涛 程福春

► 6月12日,中铁四局团委召开五届六次全委(扩大)会议,局党委常委、纪委书记陈伟出席会议并讲话。会议表彰了2023年度全局共青团系统荣获的重要荣誉。会议期间,开展2023年度基层团组织书记述职评议考核,组织与会团干部围绕“清廉工程”创建、青年创新创效、青年质岗管理等重点工作开展座谈研讨。

李旦华

► 6月15日,中铁四局安装公司党委开展“争先守纪作表率 团结奋进创佳绩”主题教育活动。全体党员到江西萍乡安源路矿工

人运动纪念馆,参观安源路矿工人运动纪念馆、毛泽东旧居、煤矿总局办公楼旧址等,并重温入党誓词。

董双秋

► 6月17日,中铁四局七分公司崇(左)凭(祥)铁路2标项目部联合宁明县团委、消防大队、交警大队等单位开展“安全宣传咨询日”活动,通过设立安全知识版面、悬挂安全条幅、发放安全知识宣传手册、开展有奖竞答等形式,向100余名产业工人普及安全生产相关知识。

苏超越

► 6月18日,中铁四局设计研究院开展“学党史党史守初心 强党风党性立新功”党纪学习教育主题知识竞赛,共9支队伍27人参赛。竞赛题目设有《中国共产党纪律处分条例》、党史、新中国史知识等内容。

彭辉民

独享这份安宁



作者简介:
常玉娇,文学爱好者,文章常发表于《铁道建设》报、网络媒体平台等,现任职中铁四局八分公司郑州地铁8号线一期工程项目部综合办公室副主任。

傍晚,喜欢一个人,在后院的幽静公园,找一个安静的角落静静地坐着,独享着这份安宁。

就这么如雕塑般独守,没有一丝丝杂念,

眼中虽有婆娑树影,心中却无半点波澜,些许走神、些许迷离、远离喧嚣,随遇而安,舒适坦然……

此刻,苍穹幽深,园景寂寥,心儿是静谧的,喜怒哀乐淡然随风,没有压力、没有负担,就这么傻傻地,诗意般静坐如僧。

风儿轻拂,发丝随风而舞,无拘无束,自由自在,偶有几缕微遮双眸,朦胧了缤纷斑斓,我仍静坐如初,任长发凌乱,一山一水、一朝一夕、一瞬一生,仿若脱胎换骨,无喜无悲、无忧无虑,是坦然、是超然、是心境的涅槃。

微闭双眸,静听树叶轻吟,细品蚊虫呢喃,时有飞鸟鸣啭,这是大自然的倾诉,是流淌心间的和弦,时而高亢时而柔软,时而如青春少

年热情奔放,时而似佳丽妙人柔情怅惋,没有约定俗成的节拍,心之所想曲之悠远,任曼妙轻音自由吟唱,一切都是那么和谐,物随心转,音随情传,似化作那天边流萤,随轻音舞袖翩然。

微抬望眼,看繁星点点,夜是深邃的蓝,月是心中的圆,苍穹微笑伸出臂膀,呵护着这生灵万千。圆月如镜,那端坐云端的是我吗?你眼里的世界是否也如我所见?流星是你传情的思念,划破夜空点亮了遥远山村的璀璨烟火,那里萦绕着儿时的欢声笑语,珍藏着懵懂的青涩期盼。云舒云卷,月色朦胧,那是玉兔儿的喁喁私语,温柔缱绻,静美的画面,沉醉了夜色,迷离了双眼。

一股草木清香,沁人心脾,是大自然的馈赠,是青山绿水的情意绵绵,静心感受,细细体味,如醉如痴,如梦似幻,内心忽生怅惘,是忙忙碌碌磨平了对自然的好奇,还是喧嚣浮躁扰乱了对生活的体悟,为何此刻才惊觉这花香满园?

不忍心打破这般宁静,静坐皎洁的月色之中,听和风清唱、品绿野清香、思远方明月、感夏夜舒凉,任思绪飞扬、情感释放。

常玉娇

作 家 园 地

Zuojia Yuandi