

铁路公司

顺利完成西铭道口线路整修作业



位于太佳线主干道上的西山矿区铁路专用线西铭道口,由于特殊的地理位置,道口交通流量十分密集,通过道口的车流、人流量大且道路坡度大,过去一段时间,在过往重型货运车辆的碾压下,出现了线路变形、破损、低塌的现象,铺面下方的线路道床也产生了板结,严重影响正常行车运输安全。

为进一步提升线路质量,确保列车安全稳定运行,日前,铁路公司组织前山工务车间及工程管理部等人员对西铭2#道口线路整修,拆除既有道岔设备,并将废弃曲股及剩余部分钢轨拆除,拆除后恢复成路面。



寸、盖橡胶铺板、浇筑混凝土等作业,均安全有序的进行。

此次施工为铁路全封锁、公路半幅封闭状态下进行,面临的困难是施工过程中,旧有道岔年久,

由于工作任务重,时间紧迫,且涉及的作业项目较多,作业过程中,公司领导现场统一指挥,职工们分工明确,拆除面板、整正道口线路几何尺

锈蚀厉害,拆卸难度大,必要时需要使用氧乙炔焊切割;夜间施工照明不足,作业人员较多,机械与作业人员交叉作业,场地狭小、人员集中;不得影响过往车辆通行,需做好隔离和公路防护工作,为此,该公司严格执行“四不开工、五不撤除、一个配齐”制度,提前向属地交管部门提出申请,获批后提前发出封路通告,设置安全标志,作业时全程安排专人引导交通。

经过两天的持续作业,西铭道口的线路整修作业顺利完成。

●郭建都 刘雪丹



西铭矿

开展基层管理人员专项心理培训

近日,西铭矿工会组织全矿基层管理人员、生产一、二线队长和党支部书记开展专项心理培训。

培训中,老师通过专题讲座、性格测试、小组讨论、绘画心理、案例分析等多种教学方式,详细讲解了心理健康基础知识、认识自我与他人、压力管理与情绪调节、团队建设沟通艺术、案例分析与实践操作等内容,帮助大家更好地认识自我、理解他人,掌握有效的心理调适方法,提高应对压力和挑战的能力。

培训结束后,大家纷纷表示,通过培训提升了大家的心理健康水平,增强了自我认知与情绪管理能力。

●鲁晓威

屯兰矿

读书分享 阅读阅美



8月12日,屯兰矿机电部工会女工委组织女职工开展“玫瑰书香——阅读阅美”读书分享活动。

活动中,大家结合自身的阅读积累,依次将自己精选的文章进行了交流分享,女职工们畅谈所思所感,抒发理想信念,感悟他人智慧,在交流中加深彼此了解、增进感情,提升幸福感与自豪感,激发女职工爱岗敬业、锐意进取的工作热情。

●姜静

斜沟煤矿

关爱煤矿职工 享疗休养之旅



七月至八月期间,斜沟煤矿组织开展2024年疗休养活动,精心选址于风景秀丽、环境宜人的桂林、杭州及昆明,分三批为辛勤劳作在一、二线的66名职工提供了一个放松身心、恢复精力的绝佳机会。

通过疗休养活动旨在,让职工们充分放松和调养身心,增强职工的归属感和凝聚力。大家纷纷表示,回到工作岗位后,将以更加饱满的热情和昂扬的斗志,为斜沟煤矿的安全生产和高质量发展贡献更多的力量。

●张晶晶

盈佳物流公司

学讲话 共进步

8月13日,盈佳物流公司党支部组织开展“同诵读、共进步”主题党日活

活动中,该公司党支部为每位党员发放《党的二十届三中全会〈决定〉学习辅导百问》,大家以诵读的形式,认真学习党的二十届三中全会精神。

活动要求,全体党员干部要带头学习好、宣传好、贯彻好全会精神,切实把思想和行动统一到党的二十届三中全会重大决策部署上来,推动会议精神深入人心,发挥党员先锋模范作用,做好本职工作促进企业发展。

●陈明

管好体重 一起行动

●刘志彪

近日,火热的奥运会落下帷幕。这场体育盛宴给我们在炎炎夏日带来激情和震撼的同时,也让大家对健康的体魄津津乐道。

随着生活水平提高,我国居民健康状况在得到持续改善的同时,超重和肥胖问题日益突出。为进一步推动慢性病防治关口前移,减少因肥胖等问题导致的慢性病发生,今年6月,国家卫生健康委等联合印发《“体重管理年”活动实施方案》,提出自2024年起,力争通过3年左右时间,实现体重管理支持性环境广泛建立,全民体重管理意识增强,体重管理技能显著提升,健康生活方式更加普及,全民参与、人人受益的体重管理良好局面逐渐形成,部分人群体重异常状况得以改善。

在煤炭行业,近年来,不少企业在推动职工健康生活方式上取得了一定成效,但仍存在一些问题。有的企业饮食调整不够科学,缺乏专业的营养指导,重油重糖风气盛行,忽略膳食搭配;有的企业体育设施年久失修,维护不及时、使用率不高;有的企业多年不组织、倡导健身活动,一些职工上班时无暇锻炼,下班后对体育运动、健身项目缺乏兴趣。

今年5月,山东能源枣矿集团田陈煤矿创新推出“热辣滚烫

减脂餐”,一波减脂热潮在全矿掀起。该矿职工食堂负责人任亮说:“印象中的减脂餐,水煮一切、寡淡无味、难以下咽。其实,只要选择少油、少盐、少糖的烹饪方式,用一些低卡调味品,再坚持4个减脂餐的安排原则,蒸、煮、煎、炒、凉拌都是没问题的。”他们按照国家卫健委发布的《成人肥胖食养指南(2024年版)》进行科学配比,由牛腱肉、水煮虾、鸡胸肉、水煮蛋、蒸玉米、蒸南瓜、荞紫薯、西兰花、圣女果、黄瓜等组成的减脂餐,广受职工欢迎。

除了在职工饮食上下功夫,还有不少煤炭企业鼓励职工“动起来”,在运动上做文章。西山煤电体育馆免费对职工开放,为职工提供丰富多样的运动选择;中煤新集公司刘庄煤矿举办了包含篮球、乒乓球、羽毛球和五人制足球4个比赛项目的“安康杯”运动会,培养职工的体育锻炼习惯;中煤机械集团举办职工趣味运动会,比赛项目包括套圈、巧投金壶、夹硬币、滚轮胎挑战、袋鼠运瓜、手忙脚乱、萝卜蹲、吹乒乓球等,激发职工参与运动的热情。

这些探索,有利于煤炭企业职工增强体重管理意识,保持身心健康。

对企业而言,在饮食方面,要

加强对食堂餐饮服务的监管,确保食物卫生,优化菜品搭配,增加蔬菜、水果和优质蛋白质的供应,保障职工摄入营养均衡。在此基础上,有能力的企业还可以聘请专业营养师为食堂、班中餐进行指导,制定更加科学合理的膳食计划。在运动方面,可以在矿区、厂区、生活区打造健康主题公园,为职工健身提供基础设施,组织开展多种形式的全民健身活动,提高职工的健康素养和身体素质。一些有条件的企业,可以在固定场所配置体重秤、成分仪,和专业健身机构进行合作,为职工提供个性化的健身指导和健康管理服务,让职工在工作之余得到有效锻炼,为职工健康管理提供更专业的指导。此外,企业可健全职工健康档案,定期组织职工体检,指导公众正确认识健康体重,引导职工自觉进行体重管理。

对于职工而言,管理好体重,不只是为了得到一个好身材,更是为了过上健康生活。体重异常特别是超重和肥胖,是导致糖尿病、高血压等心脑血管疾病和部分癌症等疾病的重要危险因素,已成为危害群众健康的重大公共卫生问题。养成自主自律的生活方式,注重合理膳食、坚持适量运动,有利于改善睡眠质量,进而提高整体生活质量;有利于降低患疾病的风险,提高身体的免疫力和抵抗力;有利于增加个人自信心,带来更加饱满的精神状态与积极的生活态度。我们都是自己健康的第一责任人,“管住嘴、迈开腿”的健康生活方式,应成为更多人的新选择。

