

健康之家

健康礼包送不停

——焦化公司蒙西棋盘井煤矿建设健康企业提升职工幸福感

■ 本报特约记者 郝艳霞

3月9日,焦化公司蒙西棋盘井煤矿公寓楼A座的心理宣泄室里,职工张东林摘下安全帽,对着智能呐喊宣泄仪的屏幕深吸一口气,随后一声长吼化作跃动的声波峰谷。三分钟后,他推门出来,冲守候在外的工会工作人员杨艳点点头:“舒坦了,跟下了趟汗出一身汗一样。”

就在3月5日,记者从内蒙古自治区卫生健康委员会获悉,棋盘井煤矿通过自治区级“健康企业”评估验收。这是继煤矿东区斩获自治区“健康企业”荣誉后的再次突破。这份认可没有成为档案室里的纸页,而是被拆解成无数细碎的温暖。在蒙西公司,健康企业被创建成了家的模样。

以心暖心,每一颗心都有处可依

运动场的灯火到很晚,篮球场上的呐喊声、羽毛球场上的击球声此起彼伏。煤矿办公室主任赵禹朋看着陆续来活动的职工说:“以前下班都回宿舍刷手机,现在都来抢场地。我们每年举办职工运动会,足球赛、篮球赛、趣味运动会轮番上演,就是要让职工动起来、笑起来。”书法比赛现场,公司书法协会会员王玉桃挥毫泼墨,一幅“健康是福”赢得满堂彩。

健康小屋门口的绿植长得正好。推开心理咨询室的门,淡蓝色的墙壁、柔软的沙发、角落里的香薰机,让人瞬间松弛下来。通风队的刘永军每周三下午都会来坐坐,不是有了过不去的坎,而是习惯了和工作人员聊聊。“以前压力大了就憋着,憋到失眠。现在知道有个地方能说话,心里有底。”

隔壁的心理宣泄室,智能呐喊宣泄仪记录着另一个故事。刚升井的韩学东换上工装,对着屏幕上的声波图吼了几声,十分钟后推门出来,冲值班工作人员

贾雨伟笑了笑说:“舒服多了。”这台设备2024年添置,时不时就有人来使用。贾雨伟说:“我们不觉得来宣泄的人有问题,反而觉得他们懂得照顾自己。”

食堂后厨飘出麦香。面点师傅王丽霞正在揭笼,热气腾起,手工馒头白胖喧软。“低盐低脂窗口”前,选餐的队伍排得最长。根据营养师建议,本周的糖醋里脊换成了茄汁鸡胸,晚餐添了小米南瓜粥。角落里,体脂秤和血压仪前排等候的职工,数据自动上传到个人健康档案。

科技赋能,守护职工的安全健康

综采队老师傅王润生干了二十一年采煤。说起过去,他摆摆手:“那会儿工作面下来,擤鼻涕都是黑的。”如今他坐在顺槽集控中心,轻点鼠标,百米深处的采煤机应声启动。大屏幕上,粉尘浓度数字跳动,始终压在2毫克以下。智能化改造后,工作面直接作业人员从15人减到6人,王润生不用天天钻支架了。“不是偷懒,是终于能‘体面劳动’了。”

在煤矿综采工作面,超音速气流两相同轴雾化喷射技术正高效捕捉粉尘。喷出的微米级水雾,在采煤机滚筒后方织成一道看不见的屏障,被矿工称为“彩虹门”。技术员韩学东记得研发时的几百次试验:“要既挡尘又不挡视线,那段时间书记天天跟班,比我们熬得还狠。”如今这道屏障将工作面粉尘浓度降低了80%,井下空气大为改观,降低了煤矿人肺部患病概率。微电阻除尘器、湿式除尘洗气机等新设备的应用,让粉尘浓度大幅下降。智能选矸、原煤系统智能化远程控制、成品仓远程控制系统等智能化改造项目,大幅降低了作业人员接害时间。

两年前还堆着黑黢黢煤山的锅炉房,如今锃亮的燃气管线蜿蜒入内,四合燃气锅炉低声运转,烟囱吐出的只有透明水汽。司炉工谢树强说:“以前烧煤,一周洗三回澡还觉得有灰味。现在穿白衬衫上班,下班还能打球。”窗外,矿井水处理车间的超滤模组正在工作,矿井水处理提标改造项目达标排放。公辅车间主任马爱鹏介绍:“采用超滤、反渗透技术,出水水质达到地表三类水标准,可用作生产生活用水,既节约水资源,又保护生态环境。”

浸润无声,健康的种子播进日常

每年职业病防治法宣传周,条幅、宣传册、电子大屏等齐上阵,单位配置的自救器智能考培系统为每位职工提供了保障。义诊现场,医护人员为职工测量血压和血糖、动脉硬化筛查、讲解急救知识。一位老工人感慨:“以前只知道干活,现在学会了看体检报告,懂得了健康才是最大的福利。”

AED除颤仪就挂在联合建筑楼一楼走廊。鲜红的箱体上贴着使用流程图,旁边是急救员名单。前年,公司安健环组织了二期心肺复苏培训,124人拿到了红十字救护员证。餐厅经理蒯海星也在其中:“关键时刻敢伸手,就是救人一命。”他不知道自己会不会用上这个技能,但每次路过红箱子,都会下意识地看一眼指示灯是否还亮着绿色。

暮色四合,文体中心的灯光次第亮起。篮球撞击地板的声音、羽毛球场边的喝彩声、健身房里的律动音乐,在晚风里交织。三公里外的矿井,采煤机依然在百米深处轰鸣,但除尘水幕是精准的,空气是洁净的。千里之外的职工疗养院里,异地疗养的职工们正在享受温泉、理疗等服务。一位老职工说:“企业把健康送到我们身边,我们要用更好的状态回报企业。”

从健康小屋到文体中心,从智能管控到绿色矿山,从职工干净的白衬衫,到食堂窗口热气腾腾的杂粮馒头;从心理宣泄室的宣泄,到井下巷道那道拦住粉



义诊现场医护人员为职工测量身体健康指标。



职工在心理宣泄室释放压力。



职工正在智能化综采工作面集控室认真观察工作面设备运行情况。

尘的“彩虹”,这是一场没有终点的奔赴。这条路上,每一个热望都被看见,每一种守护都有回响。这里没有冰冷的数字,只有职工脸上洋溢的幸福笑容;这里没有刻板的条款,只有企业与职工共成长的温暖故事。正如一位老矿工所说:“在这里,我们不仅采出了煤炭,更收获了健康和幸福。”

平庄煤业六家矿工会
当好职工信赖的“娘家人”

本报讯(通讯员 郭文哲 尹亚峰)一直以来,平庄煤业六家矿工会将员工冷暖置于心间,将服务职责扛在肩头,通过一项项务实举措、一步步扎实建设,筑起了保障权益、排忧解难的“避风港”,成为职工信赖依靠的“娘家人”。

精准帮扶,构筑长效关爱网。该矿工会始终践行“关爱员工、惠及民生”的根本宗旨,通过建立并动态管理困难员工档案,实现了对员工家庭状况的精准掌握,并在此基础上,针对员工实际困难,开展“量体裁衣”式的精准帮扶;依托大病救助和常态化爱心互助活动,及时向遭遇困境的员工伸出援手,有效缓解员工的经济压力。

民主管理,筑牢权益保障墙。该矿工会始终坚持“以职工为中心”的工作导向,积极搭建和畅通民主管理渠道。通过定期规范召开职工代表大会,认真听取职工代表意见建议,将涉及企业改革发展、员工切身利益的重大事项置于民主监督和集体决策之下。制度化的民主形式不仅赋予员工充分的知情权、参与权、表达权和监督权,更让员工的声音被听见、诉求有回应、权益受维护。

文化润心,打造精神新家园。该矿工会大力实施“文化惠民”工程,致力于满足员工日益增长的精神文化需求。通过组建各类文体协会,为有共同兴趣爱好的员工提供学习交流、展示才华的平台。同时,常态化组织开展形式多样、内容健康的文体比赛和娱乐活动,不仅活跃了员工的业余生活、缓解其工作压力,更在潜移默化中培育团队精神,展现了新时代矿工昂扬奋进的精神风貌,使矿区充满了生机与活力。

技能提升宝典

机车牵引电机检修“四排”心法——
“眼盯、手摸、鼻嗅、耳听”

■ 李涛

机车牵引电机是机车动力系统的关键部件,为机车运行提供持续稳定的动力。在长期的检修实践中,一线检修人员结合工作经验,总结出一套简便而实用的牵引电机检修方法——“四排”心法,即“眼盯、手摸、鼻嗅、耳听”。

眼盯:通过检查孔对电机内部进行仔细观察,并配合缓慢转动换向器,从不同角度进行全面检查。重点查看碳刷、刷握、刷架等部件是否存在磨损异常、位置偏移、弹簧压力不足、安装松动等情况,同时观察换向器表面是否存在烧蚀、拉弧痕迹以及绝缘件是否老化、变色。此外,还要留意各紧固件是否存在松动、弹垫缺失等现象。

手摸:缓慢转动换向器,用手轻触其表面,感受换向器的平整度与光洁度。正常情况下,换向器表面应光滑均匀,无明显凹凸或划伤。当碳刷质量不良、安装角度不当或运行中产生异常磨耗时,换向器表面可能出现细微划痕、沟槽或局部变形。

鼻嗅:牵引电机在正常运行过程中,会散发出轻微的金属温热气味。如果电机内部出现接线烧损、绝缘老化、换向器严重打火或局部过热等情况,打开检查孔盖时就会闻到明显的焦糊味或刺鼻气味。

耳听:在试验或空转过程中,如果出现周期性异响、敲击声、摩擦声或尖锐啸叫声,则可能表明电机内部存在异常。例如碳刷接触不良、刷架松动、轴承磨损、接线异位等,都可能引起运行声音的变化。

(作者单位:包铁铁路)

科学卸煤 安全储煤 平稳供煤

■ 刘武

新疆化工卸储煤装置立足生产实际,紧盯科学卸煤、安全储煤、平稳供煤工作,扎根现场抓实安全管控,以务实举措筑牢保供基础。

科学卸煤:提前对接运输、调度部门,精准掌握来煤信息,根据现场设备投用情况优化接卸安排。冬季提前做好设备预热,对冻煤及时做破碎处理,严格落实班前设备检查,规范卸煤操作流程,做到来煤随到随卸,杜绝压车滞煤,保障卸煤环节高效运转。

安全储煤:筒仓储煤严格按照规程执行,煤种规范存放,实时监控筒仓料位;坚持每日巡检测温,及时处理筒仓挂壁、堵仓问题,定期开展倒仓作业,从源头杜绝自燃、堵料等安全隐患,牢牢守住储煤安全底线。

平稳供煤:对接下游生产用煤需求,统筹协调卸、储、供各环节衔接,加强输煤设备日常检修维护,备足应急配件,制定突发情况应对措施,确保供煤不间断、煤质符合气化装置生产要求。

(作者单位:新疆化工)



职工羽毛球活动现场。

“少说话,多干活儿”

——神东煤炭职工李健伟、李建明兄弟的闪光职业路

■ 本报通讯员 倪红

万用上跳动的数字、故障代码背后含义,是李健伟的世界。分毫往复的锉刀、齿轮咬合时的金属欢鸣,是李建明的疆域。他们是一母同胞的兄弟,拥有截然不同的生活与工作节奏。

陕北的山崩沟壑,是自然镌刻的纹路。李健伟与李建明的童年浸润在这片土地的气息中。父母面朝黄土背朝天,用粗糙的手掌托起日子,也为兄弟俩刻下最初的人生信条。父亲总说:“活儿都在手上,不在嘴上。少说话,多干活儿。”这句质朴的家训,如同春雨润土,在兄弟俩心田生根发芽。

弟弟李建明最先离开家乡,19岁以劳务派遣方式,从工地来到神东煤炭。初入车间,陌生的钢铁世界、复杂的机械设备,像横亘在面前的高山。李建明一度迷茫,跟师傅学调速器间隙,学了一年也没学明白,心里想着要不自己再出去闯闯。然而,外面的世界给了他更深的迷茫。一番折腾后,他沉淀下来,看清了现实:在这里立足,得有真本事。

几乎在同一时间,哥哥李健伟的人生河流,选择了另一条山谷。他从技校毕业,在另一家煤炭企业当电工。2011年,因弟弟一句邀约,他毅然奔向神东煤炭。“那会儿车间举行月考,第一个月,考了倒数第三。”成绩单上名字后面的数字格外刺眼。他买了台旧电脑,从此清晨5点的灯光,成了他独自前行的灯塔。

一个钳工、一个电工,两个年轻人在陌生土地上开始了各自职业生涯。李建明为了通过“转正”考试,理论不行就在白纸上把一道题反复抄写四五十遍,攒下的试卷摞起来有一米高;实操不行就自己买工具,只要有时间就拿出来练。李健伟一字一字分析专业材料,把复杂的电气原理图分解成可理解的模块,把遇到的每一个故障都一步步标明原因。

慢慢地,哥哥笔记本上的电路图越来越清晰,弟弟手下零件的配合精度越来越高。最终,车间月考试成绩单上李健伟的名字稳稳位居榜首,李建明也顺利实现了“转正”。消息传到老家,父母没

有过多夸奖,只在电话里反复叮嘱:“改正了,更要好好干。”

兄弟俩一路成长,却依然极少有交集。父亲那句“少说话,多干活儿”,被他们诠释为一种极致专注的职业态度:在自己的赛道上,跑出最快的速度,承担最重的载荷。

2017年,陕西省子洲、绥德发生洪灾。神东煤炭组织抢险救援队,李健伟的名字出现在名单上。他没有告诉父母,也没有告诉弟弟。“没啥可说的,就是去干活儿。我们在房顶上抽水,走在上面摇摇晃晃的,还挺害怕。但活儿总得有人干。”

同一时期,弟弟李建明开始了他的“灌溉”。他持续资助贫困学生,钱不多,但未曾间断。“其实我也没想那么多,就是看到别人有困难,能帮一点是一点。”兄弟二人,一个在洪水中以技术固堤,一个在岁月里以善意助学。方式迥异,内核却一致:那是从那片黄土地上生长出来的、关于“本分”与“担当”的最朴

素认知——有力出力,有光发光。

2020年,“李建明创新工作室”开始组建。他给自己的定位是传帮带、攻难题,自掏腰包买小零件、量具供大家练习。李健伟则成了网络电工服务群的“主理人”,让技术的活水泽被更广。从黄土高原的窑洞到现代化厂房的灯光,从父亲“少说话,多干活儿”的叮咛到各自领域的佼佼者,李健伟和李建明走出了闪闪发光的职业道路。

两人的父母至今仍在老家种着几亩地,不愿进城。他们理解不了“工作室”“服务群”这些新名词,但从儿子带回的奖章、村里人羡慕的语气,以及儿子们始终“没惹事、没荒业”的踏实中,获得了最大的慰藉。

两兄弟没有惊天动地的壮举,却在平凡的岗位上书写着不平凡的故事。没有华丽的辞藻,却用实际行动诠释着家风的真谛。“少说话,多干活儿”这句从父母那里传承来的朴素道理,如同涓涓细流,滋养着他们的成长,照亮了他们的事业。

大家小家