

介休车务段延伸区间服务旅客

本报讯 (通讯员杜铁俊 记者刘建林)为了实现旅客安全出行、方便出行、温馨出行的春运目标,介休车务段介休站进一步优化完善了“社区票递”的品牌服务,大大方便了广大旅客。

据悉,该站“社区票递”的品牌服务项目包括购票出行规划、免费送票进家、定期上门回访、社区专栏宣传等四大项,服务对象针对老弱病残等行动不利索、电脑操作不熟练、排队购票不方便的旅客以及5张以上的团体购票。

太铁平谷所开展内部单位法制宣传

本报讯 近日,太原铁路公安局平谷车站派出所深入辖区25个内部单位集中开展了一次“爱路护路、遵纪守法”专题法制宣传教育活动。

针对此次职工法制宣传教育,该所专门成立了法制宣传活动小组,由所领导带队,集中深入辖区车站、工务、供电、电务等单位的车间、班组,紧密结合近年来铁路系统内部职工违章作业和违法犯罪造成铁路设施设备损坏、影响铁路运营安全的典型案例,对职工进行法制宣讲,民警重点围绕部分职工因个人违法犯罪付出惨痛代价,给本人和家庭造成无法弥补的损失,切实帮助大家提高认识。(毛千千)

渤海湾省际春运客船全部停航

2月9日,在山东省烟台市东炮台旅游码头拍摄的海水冰凌,远处船舶停靠在海躲避风险。

当日,受持续冷空气影响,烟台市出现大风天气,海面风力达到7至8级,阵风9级,最低气温降至零下6摄氏度。受大风天气影响,渤海湾省际春运客船全部停航。

凤尾竹

保供一线的冬天故事⑦

与风沙肆虐的春夏秋相比,严寒的冬天算是这里最好的季节

玛扎塔格山下的诉说

本报记者 杜鑫
本报通讯员 杜冬

“沙漠征服了玛扎塔格山,我们征服了沙漠。”1月22日晚上9点,塔里木油田公司和田河气田工艺工程师胡伟明坐在巡井车的驾驶座上,笑着跟记者道别。当天,记者跟随胡伟明体验了一天巡井工作。

“生活基本靠自给自足”

上午9点40分,胡伟明带上工具、两杯热水和6块烤馕开始巡井之路。第一个工作是翻过玛扎塔格山,到40多公里以外的气田

水源站转输泵房卸下那里的压力表。“压力表每半年需要卸下一次,进行校准。”

玛扎塔格山位于和田市200多公里外的塔克拉玛干沙漠腹地,在维吾尔族的语言里,“玛扎”是“坟墓”的意思,相传这座山上有一座坟墓,因此这座山又被称作“坟山”。和田河气田就位于玛扎塔格山的北面。

汽车在山腰上蜿蜒行进,忽上忽下。“塔克拉玛干沙漠一年七个月都是风沙天气,流沙不停地向四周侵袭,玛扎塔格山的北面只能露出点山尖了,沙漠几乎要淹没这座山。”胡伟明感慨地说,“坟山”无从考证,但是周边的环境却跟坟墓一样死寂。

翻过山去,通体红褐色的玛扎塔格山威严地俯视着山南的一片胡杨林,不远处,两个高高的水塔矗立在荒漠中,那里便是和田河气田的水源站。由于和田河气田处于沙漠腹地,生活供给非常困难。胡伟明告诉记者:“这两口井是去年打的,往年水和食物都是从外面拉进来的。冬天大雪封山的时候,外面的水和食物连续几天进不来,站上的人只能喝雪水、吃泡面。”

“巡一趟井正常8个小时”

“我们气田总共有18口气井,正常一巡下来需要8个小时左右,但是今天还要卸压力表,所以可能要久一点。”在水源站转输泵房,胡伟明边卸压力表边说,让记者没想到的是,这“久一点”竟久了3个小时。

中午12点,巡井车停到了一口气井旁。胡伟明戴上安全帽,拿上对讲机,走到井场液控柜旁,在记录下数据之后,他爬上一米高的钢铁平台,查看并跟中控室汇报了采气树油压和温度。

“冬天气温低,最怕晚上出现冻堵。”胡伟明告诉记者,有一次凌晨4点多钟,他接到通知有一口井发生冻堵需要立刻处理。当时气温零下20多度,他赶到现场,用了大约1个小时左右时间解决了问题,尽管穿着厚棉衣,还是冻透了,手指头都有些僵硬,“在车里坐了半个小时才敢开车回去”。

“尽管这样,冬天还是我们这里最好的季节了。”胡伟明笑着说,每年3月到10月,沙漠几乎天天都有沙尘暴。巡井的时候,沙子把脸打得生疼,头发、耳朵、鼻子、嘴里都灌满



茫茫沙漠里,胡伟明巡一趟需8个小时。本报记者 杜鑫 摄

了沙子。每次出门,只能把自己裹得严严实实的。但是夏季,沙漠地表温度高达70度,环境温度也达到40多度,裹得严实又非常热。

“希望能给女儿捡齐一串玛瑙”

下午1点30分,胡伟明将车停在了一片布满五颜六色石头的小沙丘旁,说:“开饭了。”他拿出热水和烤馕,一屁股坐在小沙丘上。

胡伟明边吃烤馕,边看旁边的小石头。“这一片是玛瑙滩。我们这里有一座死火山,这些石头应该是火山喷发形成的,里面夹杂着很多玛瑙。”每次在这里休息,他都会尝试捡上几颗。希望有一天能给女儿捡齐一串玛瑙。

40岁的胡伟明出生在新疆库车,是石油子弟。17岁时,还在塔西南石油技工学校读书的他,就开始跟着师傅行走石油前线。一晃20多年过去,糟糕的地理、气候环境早已把当年棱角分明的青年磨平。12岁的女儿是胡伟明最大的精神寄托。

胡伟明是去年60多名参与投产前准备的员工之一。在22日巡井的路上,由于路途遥远,胡伟明不停地向记者诉说去年投产前同事们的付出。“设备工程师郑德良在投产前夕咳嗽发烧,由于他住8人间,为了晚上不影响同事睡觉,他决定打吊液,争取早日康复。但是,他放不下手上的工作,坚持一边打吊液,一边在电脑上做台账……”

晚上9点,记者终于回到位于玛扎塔格山腰的气田公寓,向窗外望去,占地14万平方米的和田河气田天然气处理厂内,三排耀眼的灯光和不远处一个硕大的火炬,撕破了“死亡之海”——塔克拉玛干沙漠的浓浓夜空……

万里气源行 千家万户暖



说不完的故事

胡伟明的女儿之所以不想让父亲担心,是因为妈妈告诉她,父亲工作的地方新装置刚投

的语气、动作和处理问题方法。

后半夜,陈宽和师傅在站台上接车,遇到一位女性旅客拖着重重的行李,四处寻找出站口。热心的陈宽看见她东西比较多,就主动上前帮忙。行李很重,上下台阶都有点吃力,这位旅客对他说了好多次感谢,临走前还说:“在安顺站遇到你真是我的幸运。”清晨快交班的时候,陈宽又遇到一位老婆婆,也是带了很多行李,他和师傅上前帮忙,换来的也是老人家的一声又一声的感谢。

“帮助他人,快乐自己。虽然天很冷,但旅客和我们心里都是暖暖的,很温馨。”陈宽告诉记者。

春运故事

陈宽和师傅在站台上接车,遇到一位女性旅客拖着重重的行李,四处寻找出站口。热心的陈宽看见她东西比较多,就主动上前帮忙。行李很重,上下台阶都有点吃力,这位旅客对他说了好多次感谢,临走前还说:“在安顺站遇到你真是我的幸运。”清晨快交班的时候,陈宽又遇到一位老婆婆,也是带了很多行李,他和师傅上前帮忙,换来的也是老人家的一声又一声的感谢。

“帮助他人,快乐自己。虽然天很冷,但旅客和我们心里都是暖暖的,很温馨。”陈宽告诉记者。

见习客运值班员的第一次春运

本报记者 李丰 通讯员 刘坤

2月6日上午7点,天雾蒙蒙的,细雨甚至没来得及落地,就扑在来去匆匆的返乡人身上,四处奔走了。此刻,贵阳火车站安顺车间的见习客运值班员陈宽正在站台前,引导来往旅客进出,蓝色的呢子大衣上敷着一层雨滴聚成的薄薄“水片”。“我该到哪儿去排队候车呢?”“我这趟车几点能到目的地啊?”

旅客的一个个问题,看似只需很简单地回答一句话的问题,陈宽这天回答了上千句。

“今年是自己经历的第一次春运工作,心里有一些紧张,今天又受天气影响,生怕什么地方考虑得不周全,所以早早赶到车站将各项工作再检查一遍,这样心里才更踏实一些。”陈宽一边回答记者的提问,一边用余光瞟着四周,不时招呼着旅客。

去年6月份,从西南交通大学毕业的陈

宽,选择了铁路事业来实现人生价值,他被分配到贵阳火车站,今年春运期间,又被抽调到安顺车间支援一线。虽然还是见习客运值班员的身份,但他显然已经进入了状态。

在第二候车室,陈宽跟着师傅一起去查看旅客情况,师傅热情地告诉旅客们楼梯口有饮水机,可以接热水喝;看见带小孩、老人等重点旅客,又会带着他们到重点旅客候车区候车。一路上,陈宽跟在后面细心揣摩师傅

的基本规律、职业女性常遇到的交际障碍、营造和谐的人际氛围、职业女性与上司相处的艺术、如何与同事相处、如何与朋友保持友谊);工作事业篇(含工作对女性的意义、阻碍女性事业发展的因素、职业成功的关键、走出职场中的困境、确定目标、勇敢超越)。

“帮助他人,快乐自己。虽然天很冷,但旅客和我们心里都是暖暖的,很温馨。”陈宽告诉记者。

春运故事

陈宽和师傅在站台上接车,遇到一位女性旅客拖着重重的行李,四处寻找出站口。热心的陈宽看见她东西比较多,就主动上前帮忙。行李很重,上下台阶都有点吃力,这位旅客对他说了好多次感谢,临走前还说:“在安顺站遇到你真是我的幸运。”清晨快交班的时候,陈宽又遇到一位老婆婆,也是带了很多行李,他和师傅上前帮忙,换来的也是老人家的一声又一声的感谢。

“帮助他人,快乐自己。虽然天很冷,但旅客和我们心里都是暖暖的,很温馨。”陈宽告诉记者。

根据订阅单位需要加印祝福寄语。今年三八节,就送书! 庆祝三八节,打折多,优惠大,内容好,服务好!

传递正能量 书写中国梦 给职工最好的关怀和最大的正能量:健康 美丽 发展 优秀 和谐 幸福 璀璨

庆祝三八妇女节推荐好书,深受广大女职工和工会组织好评(人手一册)

根据订阅单位需要加印祝福寄语。今年三八节,就送书! 庆祝三八节,打折多,优惠大,内容好,服务好!

订阅单位收到书和发票后再汇书款。订阅单位请写明单位名称、地址、邮编、联系人、联系电话、订阅书名和数量,以及开发票抬头传真至020-38219856或发送到邮箱:121402363@qq.com,以便寄书和发票。

咨询电话:020-38219856、38211775、13802525826

的需要,是每个家庭充满温情的期盼,是整个企业对职工“以人为本”的关爱,是整个社会提升幸福指数的重要因素。

全书内容包括:健康素质篇(含健康最重要、如何保持健康);心理素质篇(含深化自我认识,确立人生目标、树立正确的世界观、增强注意力、锻炼意志力、强化抗压能力、提高自制能力、磨砺性格、提高情商);智力素质篇(含提高观察能力、强化记忆能力、提升思维能力、拓展想象能力、增进学习能力);职业素质篇(含发展专业技能、增强职业素养、强化管理能力、提高工作效率、提升创造力);社会素质篇(含美化个人形象、提高礼仪修养、增强语言能力、增强交际能力、发展健康的兴趣爱好、强化竞争与合作意识、改善理财观念、提高法律意识、提高道德修养)。

3.《关爱男性——男性健康读本》约28万字,定价30元。花城出版社出版

面对越来越快的生活节奏,越来越激烈的竞争环境,以及越来越大的各种压力,外加空气、食物、生活方式、价值观念等因素影响,使得现代男性越活越累,疲惫不堪,心身备受考验,由此产生的男性生理、心理问题日益增多和严重。更令人担忧的是,由于种种原因,男性往往对自身健康缺乏认识和重视,对自我保健知识知之甚少。因此,关爱男性,关注男性健康,大力宣传普及男性健康科学知识,呼吁每个企业再多一点对男性健康的关注,呼吁每个家庭再多一点对男性健康的关爱,共同为男性送上一份人文关怀,帮助他们实现身心健康,显得尤为紧迫与重要。

全书内容包括:亲子关系篇(含亲子关系、阳光下的第一大爱、亲子关系的核心——教养方式、不同年龄段,因时施教、亲子沟通实用技巧,引导孩子快乐学习、情商教育、特殊家庭环境中的亲子教育);夫妻关系篇(含执子之手,风雨同舟、幸福婚姻的要领、达成双赢的夫妻沟通、提升婚姻适应能力、提升家庭理财能力、共享性爱之乐);婆媳关系篇(含“万年修得婆媳和”、婆媳之争、家庭和谐的绊脚石、婆媳亲疏,儿子有责);邻里关系篇(含“远亲不如近邻”、邻里相处有门道、如何处理邻里纠纷、新时代背景下的邻里关系)。

2.《建设和谐家庭读本》全书约23万字,定价20元。花城出版社出版

家庭是否和谐,关系到每个人的幸福,关系到每个家庭的幸福,关系到整个社会的和谐、文明与发展程度。《建设和谐家庭读本》全方位阐述了新时代背景下,作为一个家庭成员,该如何发挥主观能动性,从自身做起,建设和谐幸福家庭。

4.《现代女性礼仪与修养指南》约25万字,定价29.8元。武汉大学出版社出版

面对越来越快的生活节奏,越来越激烈

的竞争环境,以及越来越大的各种压力,外加空气、食物、生活方式、价值观念等因素影响,使得现代男性越活越累,疲惫不堪,心身备受考验,由此产生的男性生理、心理问题日益增多和严重。更令人担忧的是,由于种种原因,男性往往对自身健康缺乏认识和重视,对自我保健知识知之甚少。因此,关爱男性,关注男性健康,大力宣传普及男性健康科学知识,呼吁每个企业再多一点对男性健康的关注,呼吁每个家庭再多一点对男性健康的关爱,共同为男性送上一份人文关怀,帮助他们实现身心健康,显得尤为紧迫与重要。

6.《让人生更璀璨》全书图文并茂,定价16元。花城出版社出版

本书关注人的内心世界和精神生活,对现代社会生活环境,人所应持的心态、心境和修为有独特的见地,有效提升人的思想境界,提高主观幸福感,达到工作高效、生活高兴、思想高尚的璀璨人生状态。《让人生更璀璨》的表达言简意赅,简洁明了,提供最有价值的内容,让读者在一小时的阅读中收获一生受益的思想。

全书内容包括:人生是个过程,人是有责任的,幸福是什么,物欲时代的悲哀,现状令人不安,发现和修正自己,什么是成功,人生没有可比性,过好自己的生活,享受安静和平静,看透成败得失,分清需要和欲望,要有平常心,追求进步,辩证地看问题,认知上站高一点,学会后退,心存宽容和感激,抽离时空,保护好女人的禁区,第七章,两性生活;和谐女性爱更健康;第八章,孕育保健;与健康携手同行;第九章,心理健康;心态是最好的药;第十章,养生之道;让女人生命长青。

9.《女职工健康读本》约15万字,定价16元。花城出版社出版

从预防医学的思维模式出发,结合女职工所面临的健康问题及社会心理层面的原因,重视综合性预防保健措施,让女职工从中找到自己最关心的健康问题的基本知识,保健要领及其科学的保健方法,对提高女职工的健康水平,减少各种疾病的发病率具有现实意义。

全书内容包括:健康篇(含女性解剖结构与生理特点、健康新视点、透视男性亚健康、慢性疲劳与过劳死);常见疾病防治篇(含心脑血管性疾病、心脏病、糖尿病、慢性肾脏病、内分泌疾病、肿瘤、免疫系统疾病);妇产科篇(含月经、妊娠、分娩、产后护理、避孕、绝育、哺乳、更年期保健);儿科篇(含儿童生长发育、营养、传染病、意外伤害等);中医保健篇(含中医基础理论、中医治疗学、中医护理学、中医妇科学、中医儿科学、中医针灸学、中医护理学等)。

10.《青少年健康成长读本》全书约26万字,定价30元。花城出版社出版

目前,我国青少年的身心健康状况令人担忧。据调查,近10年来我国青少年的身体形态发育指标(如身高、体重、胸围等)有所增长,但代偿体质素质的肺活量、力量、速度、耐力等指标持续下滑;不良的生活和学习习惯导致青少年成为近视、肥胖、龋齿、贫血的高发群体;高血压、糖尿病、高血脂、冠心病等成年疾病开始呈现低龄化的趋势。与此同时,青少年的心理健康水平在过去的10年里持续下降,根据统计数据,全国有近80%的中小学生心理存在不良反应。更令人忧虑和着急的是,大多数家长和青少年往往只重视学业和学习成绩,对影响青少年一生发展和幸福的健康知识重视和了解严重不足,而青少年时期恰恰又是为一生健康奠定基础的最重要时期。因此,在越来越激烈的市场竞争中,在越来越多的未来风险面前,形成全社会都来关心青少年健康成长的氛围,加强青少年的生命和健康教育,提高青少年的心理和身体素质,显得尤为重要和迫切。

全书内容包括:学习篇(含为什么要学习、好的方法让学习事半功倍、如何面对学习中的压力和挫折、考试不可怕、树立终身学习的观念);生活篇(含如何应对学习压力、培养良好的生活习惯、如何面对挫折、如何面对失败、如何面对挫折、如何面对困难、如何面对逆境);习惯篇(含习惯的来源与形成、如何培养好的习惯、克服坏的习惯并不难、成功也是一种习惯、习惯决定人生轨迹);心理篇(青少年心理健

康须引起高度重视,青少年的常见心理问题及调适、培养青少年良好的心理素质、内心强大才能勇敢前行);人际篇(人际交往是青少年成长的必修课程、青少年如何与他人建立良好的人际关系、青少年必须面对的几种人际关系、人际交往让青少年收获成长);运动篇(运动在青少年的成长中扮演着重要角色、青少年正处于运动的黄金时期、适合青少年的运动类型、合理运动、避免伤病、运动处方——量身定制的科学运动计划、运动损伤和急救);营养篇(营养是青少年健康成长的物质保障、膳食巧搭配,营养吸收、不同青少年群体的营养计划、青少年营养补充需要要注意的几个问题);疾病篇(正确看待疾病、避免疾病应从日常保健开始、青少年常见病的防治、愿健康与你同行,伴你一生)。