

青海油田启动减重竞赛、搭建智能“健康小屋”

健康管理守护员工“精气神”

本报记者 邢生祥

“下班一块儿走两圈？今天步数还差一点，刚好完成打卡任务。”青海油田采油二厂乌南运维中心，刚结束野外巡检的员工路伟民收拾完作业工具，笑着向同事发出邀约。

如今，从“窝在宿舍刷手机”到“主动打卡健身房”，“人人爱运动、个个讲健康”的风气在青海油田的各个角落悄然兴起。

“走”出健康新风尚

位于青藏高原东北部柴达木盆地的青海油田，是世界海拔最高的油气田，平均海拔3000多米，空气含氧量仅为平原的70%，冬季漫长、高寒缺氧、气候恶劣。

油田各生产区域低氧低压的特殊环境、昼夜轮班的值守模式、高强度野外巡检作业，长期以来导致部分员工作息不规律、体重超标，血压血脂异常等问题时有发生。

今年6月份以来，该油田启动减重竞赛活动，各基层单位参赛员工严格参照卫健委科学减重指南，结合高原低氧作业环境，量身定制“饮食管控+适度运动+规律作息”的健康减重方案，杜绝盲目节食、过量运动等不科学行为，并依托线上小程序常态化记录体重变化、饮食结构与运动数据，做到动态监测、科学管控。

采油二厂组建专业健康指导小组，结合高原野外作业特点，定期为员工提供个性化调整建议，推送安全运动、科学养生提示，精准规避减重误区。各班组建互助监督机制，员工之间相互鼓励、彼此督促、共同进步，依托心理疏导课程，通过蝴蝶拍、呼吸冥想等方式舒缓倒班压力、调节身心状态，在全员健

阅读提示

员工是企业最大的财富，在高原地区如何守护员工的健康？青海油田启动减重竞赛活动，为员工量身定制“饮食管控+适度运动+规律作息”的健康减重方案；建成健康小屋27座、健康角69处，年服务员工1.2万余人次；为高风险员工配发智能健康监测终端，让野外员工在突发状况时能迅速获得后方救援，有效争取黄金救治时间。

康共建中持续凝聚班组向心力、战斗力。

以前不少人攀爬台阶、短途巡检便气喘乏力，日常交流多是“上井太累，回去只想躺平”。如今，员工们的“精气神”彻底改观，下班后扎堆宿舍久坐休闲的现象大幅减少，越来越多的员工主动相约户外徒步健身，或者到活动室运动放松，日常交流话题也转变为体重管控、饮食调理、血压监测等健康养生内容，全员健康意识、运动自觉显著提升。

数智化“卫士”守护员工健康

“李师傅，您前几天检测的血压值偏高，系统已经同步给我了，结合您目前的血氧和心率数据，建议您及时调整降压药剂量，这是个个性化健康方案。”在采油五厂“健康小屋”内，医生寇学芬指着健康监测一体机的屏幕，向集输工李艳细致讲解。

3天前，李艳在通过健康小屋的一体机进行检测时，系统弹出高血压预警，医生当即为她进行诊疗和干预，及时避免了高原环境下血压持续攀升的风险。“要是以前，就得等专门上医院检查才知道情况，现在这智慧分析功能，简直是救命装备。”李艳操着打印出的健康报告，感慨地说。

在形似月球地表的涩北气田，采气一厂的员工战风沙、斗严寒，全力以赴投身到冬季天然气保供工作中。该厂在涩北公寓建设了

集医疗、健康检查、急救救护等为一体的“健康小屋”。同时，采取线上和线下相结合方式，为员工进行健康知识普及和心理疏导。

针对一线员工高原疾病多发、医疗条件不足等问题，青海油田推进健康企业建设，改善服务员工健康的软硬件条件。其中，打造高原特色“健康小屋”成为关键举措。

“这个健康检测一体机太方便了，可以同时检测人体十几项健康指标，结合历次体检数据还能做出智慧分析，感觉医生随时就在身边。”采油五厂生产运维中心采油班组长鑫对“健康小屋”的智慧化功能赞不绝口。

健康监测一体机能同时监测身高、体重、BMI、血糖、血压、血氧等12项健康指标。同时，具备智慧化分析功能——一旦检测数据超出正常范围，系统会自动预警，并将数据同步至健康管理平台，医生可实时查看并制定干预方案。

此外，该油田还积极拓展“线上”智能化服务，升级健康云服务。“以前在野上班看病难，小毛病硬扛，大毛病跑远路，现在不出公寓就能看诊，连北京专家都能线上咨询，太省心了！”在“健康小屋”做完血糖监测的李晓丹说。

截至目前，青海油田已建成“健康小屋”27座、健康角69处，年服务员工1.2万余人次。打通覆盖13家医院的绿色就医通道，累计服务患者980人。同时，2665人取得初级红十字救护员培训证书，提升了员工的急救能力。



“摆摊接访”服务群众

为进一步畅通群众诉求渠道，今年5月起，地处乌蒙山腹地的贵州省毕节市在全市279个乡镇（街道）全面推行集市“摆摊接访”。每逢赶集日，乡镇（街道）干部在集市上轮流“坐摊”。过往乡亲可当场聊烦心事、提出诉求。原本普通的乡镇“赶场”，成了畅通民意、化解民忧的“民情集市”。

新华社记者 陶亮 摄

安徽师范大学探索“走、看、讲、思、做”五步教学法

把思政道理讲进山水与人心

本报记者 陈华 本报通讯员 田超 张理强

2025年以来，安徽师范大学深入探索以社会课堂动态“走”为脉络，串联“看（认知）、讲（认识）、思（认可）、做（认同）”四个环节的“行走的思政课”五步教学法，将思政课教学内容与新时代伟大变革现实成果有机结合，推动思政教育更好走进学生心灵深处。

今年，这一教学法在更长的时间轴、更大的空间半径上落地生根——从江淮大地到赣南瑞金、大凉山腹地、戈壁滩上、天山脚下，这堂课上得比往年更远、也更深。

脚步所至，就是课堂所在

在五步教学法里，“走”是有目的的抵达，“看”是有深度的发现。“走”要重构的是被教室围墙圈住的教学空间，“看”要训练的是带着问题意识的社会观察。

7月初的赣南，稻田连着山冈。2026级准新生丁贵阳拖着行李箱，从山东威海出发，跨越1700多公里来到江西赣州、瑞金、于都。收到大学录取通知书后，他没有在家静

讲进心坎，让问题长成学问

“讲”是有温度的表达，“思”是有批判的

候报到，而是主动联系美术学院教师王伟，加入“为烈士画像”实践团队。

同行的还有准新生袁艺。在瑞金华屋村17棵松树下，他们听老人讲起17名青年一同参加长征、再也没能回来的往事，随后提笔为与自己年纪相仿的烈士华桃生画下肖像。

“烈士的思念经不起等待，我们动笔作画，就是在与时间赛跑。”丁贵阳说。把思政课的“行走”前移到入学之前，是这所大学今年迈出的新一步。

据了解，学生“走”的半径早已越出江淮：研究生支教团把知识“种”进戈壁滩，在西部讲台上完成从“受助者”到“护航者”的转变；音乐支教团千里奔赴大凉山普格县，在千年火把盛会旁开出温暖的音乐课堂；徽州醒狮“跃”入四川雅安深山；汶川地震18周年之际，接力支教15年的队伍再次跨越1800公里重返旧地；在“井冈情·中国梦”全国大学生社会实践专项行动中，师大学子与全国青年一道重上井冈山。

交出答卷，沉淀为育人生态

“做”是有实效的贡献。五步教学法的落点，最终写在群众口碑里，写在青年成长里。

美术学院师生把画室搬进社区，“美术疗愈”服务让居民在调色盘前安放心绪，学校完成从“教画画”到培养“疗愈师”的转变；青山剧社“一人一故事剧场”走进青年社群，大学生在倾听与演绎中疗愈自己，也疗愈他人；支教课堂从几门主课升级为科创、美育、体育并举的多元课程，一批社区、乡镇与学校挂牌共建，把这堂行走的思政课延伸田间地头、社区楼栋。

比做法更深一层的，是把活动沉淀为可复制机制。“全心全益”支教团队在和县驻点18天，2014年至今累计陪伴儿童3000余名、支教超2万小时，形成心理档案500余份，筛查、辅导、反馈、跟进的闭环延续至今。

自2001年推行社会实践“思政+专业”双导师制以来，安徽师范大学实践育人改革已走过20多年。如今，五步教学法正从一套教学方法，沉淀为全员、全程、全方位、全领域的育人生态。

心路

AI时代总怕被淘汰和抛弃？

人生意义不在于永远跑得最快

读者来信

您好，AI时代工具和知识更新太快，行业变化也日新月异，刚学会一种方法，新的又出现了。我总是很担心，自己只要慢一步，就会被时代抛弃，很焦虑，不知如何缓解？

安徽 杜宁

专家心解

杜宁您好：

你的焦虑，是人类大脑面对不确定性时的正常保护反应。心理学上叫“不确定性不耐受”——当环境变化太快、规则模糊时，人们会本能地试图抓住某种确定感。于是“慢一步”被大脑翻译成“被抛弃”，而“被抛弃”又触发了最底层的归属与安全需求。真正让你焦虑的，不是事实，而是这个灾难化解释。

首先，学会区分“事实”和“想象”。AI工具更新快，这是事实；“只要慢一步就会被时代甩下”，这是解释，不是事实。认知行为疗法认为，情绪困扰常来自“绝对化要求”和“灾难化预期”。你可以把“我必须永远领先”改成“我需要保持适应力”。前者要求你跑赢所有变化，后者只要求你持续调整。标准一变，焦虑就会下降。

其次，练习与不确定共处，而不是消灭它。越是想控制不可控的技术迭代，就越会焦虑。可以设一个“担忧时间”：每天固定15分钟，把担心写下来；其他时间出现焦虑时，对自己说，这不是事实。配合正念呼吸，把注意力拉回到当下能做的事上。

最后，要把注意力从“不可控”转向“可控”。技术风向、行业速度不可控，每天学30分钟、做一次输出、找一个同行交流，可控。不要想“时代对我做什么”，而是“我今天能做什么”。真正能抵抗淘汰的，不是某个软件，而是批判思维、提问能力、迁移能力、沟通协作能力等。

此外，要限制社会比较。因为社交媒体会放大“别人无时无刻不在卷”的错觉，请和昨天的自己比，而不是和全网比。建立心理安全网：同伴小组、导师、可求助的人。被时代抛弃的恐惧，常常在真实连接中被稀释。

从存在主义视角看，人生意义不在于永远跑得最快，而在于你选择成为谁、与谁同行、为何而做以及心理感受。AI只是工具，你才是使用者。你可以焦虑，但不必被焦虑支配。把“我必须追上所有新东西”改为“我保持好奇、持续小步、抓住重点、允许落后一点”。

慢一步不等于被抛弃。真正让人停滞的，是因恐惧而停止行动和连接。焦虑是信号，听见它，然后内心笃定，做好当下能做的每一件小事。

蔡娟

山东济南莱芜区总工会探索劳动争议化解新路径

建在家门口的维权站

本报记者 田国奎 本报通讯员 卢峰 聂师

从2021年“双站并行”破题，到如今“区级联合调解中心—街道维权站—企业调委会”三级网络覆盖，山东省济南市莱芜区总工会用5年时间走出了一条特色鲜明的劳动争议化解新路。截至今年6月，该区累计接待职工咨询1.2万余人次，工会前端调解劳动争议2600余件，调解成功率达60%以上，为劳动者挽回经济损失超过7200万元。

2026年，莱芜区委区政府将凤城街道、张家洼街道、鹏泉街道3个职工劳动维权站建设列为为民办实事项目。区总工会为3个站点配备了办公设备，确保站点建成即运行。

3个站点各有侧重。凤城街道地处主城区，商贸服务业密集，重点服务个体工商户和灵活就业人员；张家洼街道是工业集中区，制造业集聚，重点服务产业工人；鹏泉街道新业态活跃，重点服务网约车司机、外卖配送员等新就业形态劳动者。三个站点覆盖城区及周边职工逾10万人。

“以前职工维权得往区里跑，来回路上就得小半天。”凤城街道维权站的一名调解员告诉记者，站点设到街道后，职工出门遛个弯就能来咨询，方便了，案子也多了，“有时候一天能接七八个咨询”。

3个街道维权站的落地，背后是莱芜区历时5年的机制探索。

2021年，劳动争议化解面临三大难题：仲裁案多人少、工会调解缺乏刚性支撑、职工维权“多头跑”。

区总工会牵头，联合区法院、区人社局、区司法局，在全国多地普遍采用“法院+工会”或“仲裁+工会”单一端口模式的大背景下，大胆试水“双站并行”——在区法院诉讼服务中心和区劳动人事争议仲裁院同时设立工会法律服务站，从仲裁和诉讼两个端口同步实现工会维权服务的源头介入。

“以前是等案子来了再调解，现在是把服务往前推一步。”区总工会相关负责人解释，在仲裁端口，职工申请仲裁时，受理人员首先征询意见，引导其自愿接受工会协商调解。调解不成的，再转仲裁程序。工会法律服务站同步提供法律咨询、代写文书等服务，符合条件的委派专业律师代理仲裁。2022年，“派驻工会仲裁庭”正式运行，成为济南市首个标准化派驻工会仲裁庭。

在诉讼端口，工会甄选专职律师加入法院特邀调解员名册，每个劳动争议速裁团队嵌入两名特邀调解员。从诉前委派到诉中委托，调解员与速裁法官全过程合作。2025年，区法院与区总工会联合打造劳动争议纠纷诉调工作室，“法院+工会”诉调对接走向更深层次的实体化运行。

“‘双站并行’的核心，是让工会调解从‘第二道防线’变成‘第一道防线’。”区总工会相关负责人说，大量劳动争议在进入仲裁或诉讼程序前就被有效化解了。

2024年，莱芜机制迎来第二次跨越——融入全区“四位一体”一站式矛调大格局。区级层面整合综治中心、信访接待中心、诉讼服务中心、公共法律服务中心资源，建成“一站式”矛盾纠纷调解中心。人社、法院、司法、工会等9家部门常态入驻，形成“群众点单、窗口接单、中心派单、分流办单、跟踪评单”全流程闭环。与此同时，机制深度融入“泉城·先枫”社会治理品牌，工会工作从“部门作为”提升为“治理品牌”。