



扫描二维码轻松下载
衡水日报客户端

权威发布 品质浏览

中共衡水市委 主办
衡水日报社 承办

■本版邮箱:hsrbckbjb@163.com



发布最新消息 提供最佳服务

铁路探伤工:为钢轨做“B超”的“医生”

本报记者 李辉



近日,记者探访了衡水工务段线路工区冒着寒风在室外作业的铁路探伤工。春节期间,他们像往常一样坚守在岗位上,穿着反光马甲,推着超声波钢轨探伤仪为钢轨做“B超”,保障铁路安全畅通。

钢轨受列车的碾压和金属热胀冷缩的变化,会产生一些“病害”。如果说钢轨是火车的两条腿,那么铁路探伤工就是给钢轨诊断的医生。目前,正值冬春交接,昼夜温差大,正是钢轨容易出问题的关键时间。繁忙的衡水站每天有100多列客货列车穿过,一旦钢轨出现问题,势必会造成严重问题,打乱整个运输秩序。

每天,铁路探伤工们以每小时不超过2公里的速度推着钢轨探伤仪至少步行6公里。他们眼睛观察着显示屏上的

波形,耳朵听着仪器发出的报警声,丝毫不敢走神。为了准确地诊断出钢轨病害,他们除了配备钢轨探伤仪,还携带着小镜子、小铁锤等辅助工具。钢轨底部超声波探测不到,他们便用镜子观察;不放心的地方,就用小铁锤敲击,观察铁锤弹起状况,听敲击声音是否正常,用各种方法判断钢轨有没有问题。他们关注着线路上的各种变化情况,看铁轨曲线是否圆润、直线是否笔直、内部是否有裂纹、螺丝是否松动,一有异常,便停下来反复核对,及时报修,以确保铁路运输安全。

他们年复一年,日复一日,以满腔的热情和高度的责任感,肩负着列车安全运行的重任,是名副其实的钢轨守护者。他们的辛劳,值得我们点赞!

新春走基层

“今年虽然是在医院过年,但是热闹和温暖一点也不差,医护人员对我们的照顾跟家人一样,心里感到十分温暖。”正在住院治疗的张阿姨动情地说道。

因为疫情原因,除了要时刻观察现有病人的情况,及时安排新入院病人,还有一个重要任务就是病区防疫工作。地面、物面、门把手等等都要每天至少两次消杀。“虽然工作量有所增加,但这是我们的本职工作,只要有任务,同事们踊跃报名,没有一个人推脱。”交谈中,司志华说的最多的就是“这些很正常,都是应该做的”,没有豪言壮语,没有抱怨牢骚,一句“应该的”道出了无数医护工作者的内心坚守。

市人民医院神经内一科:不敢停歇的守护

本报记者 刘鲜

2月15日,农历正月初四,夜色渐深,衡水市人民医院住院楼20楼神经内一科病区的病人和陪护家属逐渐进入梦乡,病区逐渐恢复了安静。而在护士站里,值班护士卢晓茜和同事正在整理患者资料,因为再过1小时就到12点了,换班的时候就要到了,她们必须提前清点好药品、器械,记录好病人的入院原因和当前状况,并与交接人员在每一名病人的床前做好对接。“医护工作容不得一丝马虎,我们到病人的病床前进行病情交

接,就是为了加深印象,防止出错。”

在大伙儿的眼中,春节本应是一年中最为放松的时候,但对神经内科医护人员而言,却是最忙碌的时候。“春节期间虽然病人的数量不多,但是个个都是急危重症。”护士长司志华告诉记者,相较往年,今年共有近30名病人,但其中重症的就有10多名,这些患者病情不稳定,需要医护人员精神更加集中,时刻关注病人病情的变化。“一级病房我们要每隔一个小时查房一次,重症的病人每隔半

小时查房一次。除此之外,发药、换液体、量体温、测血压、做记录……当班的时候我们的护士们就是一群上了发条的人,一刻也不能停下来。”司志华笑着说道。

“虽然过年不能回家,但春节的仪式感不能少,一张福字、一份饺子,把病房布置成家的样子,我们和病人一起迎接新年。”病区内医护人员开展了为患者送福字、送新春祝福等各种活动,大年初一还为患者及家属送上了热气腾腾的饺子。

局地降温15℃!冷空气发威多地气温将迎“跳水”

新华社北京2月22日电(记者高敬)近日我国不少地方气温攀升,让人在正月里有了夏天的感觉。中央气象台预报,从22日开始,冷空气开始南下,北方多地气温将接连“跳水”,局地降温幅度可能超过15℃。

记者从中央气象台了解到,2月18日以来,我国大部地区气温持续回升,尤其是华北、黄淮、江淮等地增温迅猛。气象监测显示,有19个省(自治区、直辖市)共577个国家气象站突破有气象记录以来2月份历史极值。其中,21日突破2月历史极值的站点高达506个,北京南郊观象台监测到白天最高气温达25.6℃,接近北京5月份的常年

平均温度。

受冷空气影响,华北、东北地区、黄淮、江淮等地气温将下降4至8℃,部分地区降温可达10℃以上,其中,东北地区南部、华北中东部、黄淮东北部等地的局地日最高气温降幅可达15℃以上。

24日起中南部地区将出现较大范围降水。预计24日至26日,西北地区东部、华北中南部有雨夹雪或小雨;黄淮及其以南大部地区有小到中雨,局地大雨。

气象专家提醒,2月下旬全国大部地区平均气温仍较常年同期明显偏高。但冷空气活动频繁,北方气温起伏多变,公众要注意天气变化,谨防感冒。



2月22日,河北省邢台市襄都区市场监督管理局工作人员在一家农资经营店检查农药质量。

春耕在即,河北省邢台市襄都区市场监督管理局开展“检查农资护航春耕”活动,对辖区农资经营点经营的种子、化肥等进行检查,确保春耕备耕工作顺利进行。

新华社发 张弛 摄

高新区市场监管分局专项检查元宵市场

本报讯(金玉桂)元宵节临近,衡水高新区市场监管分局积极组织执法人员,对辖区元宵、汤圆等食品安全情况进行专项检查,切实保障广大群众节日期间饮食安全,度过一个欢乐、祥和的元宵佳节。

执法人员对现场制售元宵的从业人员健康证、现场卫生环境、元宵馅料、糯米粉、外包装等原材料的供货商资质、检验报告及进货台账进行了检查,对所售袋装和散装元宵、汤圆的外包装、产品标识、合格证、质量安全标示、生产日期等进行了核查。

对大中型超市、集贸市场、便利店等销售的元宵、汤圆等节令食品,全面排查食品安全风险

隐患,严防食品安全问题。主要检查各类食品专柜储存温度是否符合规范、食品外包装是否完整,是否标明生产日期和保质期、索证索票是否齐全、进货查验制度是否落实到位、所售商品是否具备有效质检报告及供货资质等。

同时,衡水高新区市场监管分局也提醒广大消费者:在购买元宵、汤圆时,应到正规商场和超市,选择有信誉的生产厂家和品牌,并注意产品包装上的生产日期、保质期以及储存条件,注意是否有食品生产许可证编号;对散装元宵产品应看清生产日期、保质期,有无异味等。如果发现有问题食品,请及时拨打12315投诉举报电话。

春节小长假已经悄然过去,无论是与家人团聚、走亲访友,还是外出游玩,亦或是玩电脑、看电影、打牌聊天,整个春节假期丰富多彩行程满满,心情良好。但重返工作岗位,有些人会感觉身心萎靡、注意力难以集中,手脚发软、浑身无力,头痛头晕、不想工作等。衡水市第四人民医院心理科告诉您,这就是“节后综合征”。

春节过后,如何尽快摆脱“节后综合征”

——听市四院心理科曹满占主任教您如何精力充沛投入工作

告别鼠年,金牛贺春。过完欢乐祥和的春节,如何尽快摆脱“节后综合征”、调整好状态,在新年开个好头实现早早就制定好的计划与目标,本期四院科普知识专栏希望大家对“节后综合征”有所帮助。今天我们请来了四院心理科曹满占主任为大家讲一下,节后如何正确调整心态,以一个积极的状态迎接新一年的工作。

曹满占主任说,春节期间,许多人作息不规律,造成节后一些人短时无法从节日的作息中调整过来,夜里精神抖擞,熬到早晨才能睡着。生活习惯、环境因素的突然改变,导致精神过于紧张,身心过于疲劳,进而导致头昏脑胀、睡眠紊乱。如何才能调整这一切呢,他告诉我们需要注意以下几点:

- 1.调节生物钟
尽快恢复原来的生活规律,确保睡眠规律性。
- 2.睡前不要过度兴奋
可用轻音乐等手段静心;每晚坚持热水泡脚5~10分钟。
- 3.坚持运动
节后的懒散状态可以通过身体锻炼得到调

整,健康的体魄会让你在新的一年里更加精力充沛、充满朝气。

他提醒大家,如果春节期间由于不太注意休息,会导致一部分人视疲劳加重,有一些轻微的视疲劳可以做一些眼操来调节。

懒散惬意的春节假期给人带来了放松自在,长假后再度回到岗位的忙碌节奏难免让不少人感到有点不适应。有责任心的同志开始焦虑案头堆积如山的工作。但是节后第一个工作日也许会难以收心导致工作效率大不如前,如何尽快投入工作就变得非常重要。他提出了三点建议:

- 1.理清思绪
新年想必很多人早已给自己定下了计划,不妨抽出几分钟思考一下,看一下全年的计划,列出具体的工作清单,尤其把节后第一周需要完成的工作逐一列出来,轻重缓急分类,对工作进度做到心中有数,鞭策自己务必按时按质完成。
- 2.循序渐进
春节长假后,立即投入高强度工作如果有困难,可以先从简单的、不太紧急的工作入手,通过工作事项的完成,逐渐回归工作状态。

3.积极学习
找回工作状态还有一个好的方法就是学习。通过学习,丰富业务知识和技能,不断成长和进步,使工作效率更胜从前。

以上是对节后的精神状态方面的科学建议,同样,我们身体的健康也是尤为重要的。曹满占说,春节以后,消化科门诊和病房的电话,比平时明显增多,大多是咨询消化不良、胃炎、腹泻等。所以,调整饮食方面还需注意两点:

- 1.缓解食欲不振
及时调整饮食结构,可以吃一些清淡、易消化的食物,定时定量、饥饱适度。同时积极参加一些有氧活动,如步行、慢跑、做体操等,让身心动起来,胃口也会慢慢恢复。
- 2.避免不良节食
春节期间吃太多美食,节后开始节食减肥也是很多人的苦恼。然而不科学的节食减肥会给身体带来极大的危害。推荐大家选择运动减肥,通过运动来提高新陈代谢率,从而达到减肥目的。同时辅以健康饮食,相信很快就能让体重恢复甚至更加健康动人。

从鼠年到牛年,我们度过了一段特殊的时期,相信随着2021年的春天的到来,我们的生活和工作都会有一个新的变化,希望所有能继续保持饱满的热情、昂扬的斗志,为了我们的健康,为了我们的家人,为了我们的明天,加油,奋斗,让我们共同在新的一年里去收获满满的幸福!

本报记者 房贞



医师简介:

曹满占,毕业于承德医学院,本科学历,河北省心理卫生学会会员,衡水市精神卫生学会副主任,衡水市肿瘤心理委员会主任委员,衡水市消防官兵心理干预首席心理治疗师,衡水市第四人民医院精神科主任、副主任医师。

从事临床工作26年,数次参加国内大型学术交流会,国家级核心期刊发表论文6篇,完成省级科研3项。对各种类型的精神障碍及心理障碍有着丰富的诊疗经验,对于亲子关系、青少年成长、婚姻情感、家庭关系、职场减压、失眠调理等有着较为丰富的心理治疗经验。