

## 班组·专题

# 班长牛明利的“急”与“及”

前不久,天铁公司动力厂供电车间班长牛明利正和同事们一起安装通往运输部的终端电缆接头。他熟练地用刀具将手腕粗的电缆一端外皮轻轻剥除,露出厚厚的钢皮护铠,再将钢甲锯除,3根金黄色的铜芯顿时显露了出来。他仔细地将3根铜芯密封处打毛、擦净,缠涂填充胶,套上指套,擰直、扎紧,再用喷枪加热固定,动作环环相扣、行云流水。

这样熟练的操作,牛明利虽已干了多年,但丝毫不敢马虎。“安装这样一条电缆终端接头,至少需要10个以上步骤才能做完,而且,至少需两个人互相配合,花两个小时。每步都必须细心、认真,急不得,必须严格按照工序流程一步步来。”牛明利说,“这是连接高压设备的终端,接头过热受阻,很容易被高压击穿,造成电缆、设备损坏,发生事故。

## 攻坚克难的『全能』班长

45岁的刘伟是天津宏大纺织机械有限公司数控加工厂加工组组长,是公司公认的技术能手、班组能人。他带领团队想方设法钻研创新技术,为企业提高生产效率。

在加工FA401系列产品过程中,原来工艺是通过四轴铣床分两序加工,上下工件不但耽误时间还极易出现误差,影响产品质量。“要把设备改造当班组的一项工作任务。”刘伟说干就干,带上班组成员一边完成生产任务,一边摸索着自主改造设备。

遇到不懂的技术问题,刘伟等人通过网络查找相关资料、向厂里技术人员学习理论,利用工作之余,他们设计出一套改进方案,经过对设备的改造试用,实现了一台设备产量翻倍的喜人效果。近一年多来,公司里所有上龙筋和车面系列设备提升改造、海外项目设备部件改造等一系列技术创新活动都让刘伟的班组参与其中,给他们提供了一个技术创新发挥潜能的工作舞台。

2022年年初,原构件组并入加工组,刘伟亲自担任职工的技能培训工作,将自己多年积累的宝贵技术经验,毫无保留地输送给组中职工,快速实现了两个班组的有机融合。面对创退退休人员缺口的情况,他利用公休时间,自己揣摩攻关相关技术,带领班组积极应对困境。他用实际行动增强了班组的向心力,实现一人多能、一人多岗,带动整个班组管理水平和工作效率有了显著提高。

在班中巡查时,刘伟非常严格。曾有职工开玩笑说:“刘班长,这点小问题,你何必管得那么严呢?”但刘伟总会语重心长地回答:“严是爱,松是害,细节决定成败,我是在对你们的生命负责。”

对于他的付出,班组成员们都看在眼里,记在心里,说起刘伟大家都竖起大拇指。而对于获得的荣誉和大家的赞赏,刘伟却说,一个人再能干,也不可能做好一个班组的工作,加工组是所有班组成员共同的“家”,只有大家齐心协力才能创造出更大的辉煌。

本报记者李汝斌

牛明利和他的同事负责全公司6-35KV电力电缆所有的安装、检修和维护。供电车间所属区域的71个变电站、所,技改项目和全厂400多公里长的电缆线路,不论刮风下雨、风高夜黑,都需要他们全天候及时去维护、处理。牛明利说,他是与电打交道的,必须有一种“伴电如伴虎”的意识,任何一项工作必须心细如发、慎之又慎,否则就会发生意想不到的事故。

去年8月15日,一场紧急抢修前,牛明利正在与亲朋小聚。当日8点10分,一阵急促的电话铃声把休班在家的牛明利喊走了。原来,10号发电机组通往铁前生产系统鼓风机的电缆发生了速断故障,影响6高炉生产,需马上抢修。牛明利毫不犹豫地赶去参加抢修。他说:“如果不去现场,在家里吃饭也没啥滋味儿。”然而,到达现场后他发现,情况远比想像的严重——施工

单位钻井坑时把地下电缆挖断了,12条电缆损坏6条伤2条,必须马上修复。直到次日上午11点半恢复生产,牛明利才拖着疲惫的身子离开现场。

牛明利说:“我们的工作特性就是‘急、及’。电缆发生故障,就需要急着查找、及时修复。但是,故障排查难度很大,最难的是隐性故障,因为电缆深埋地下或者藏在通廊内,没有先进仪器探寻,只能靠摸、爬,在管沟里一寸一寸、一点一点查找。沟内狭窄、阴暗、高低不平,每天工作回来后都累得躺在床上不想动。”直到现在,供电车间干部职工还记得牛明利的这种观念,这是一种“敢向虎山行”的奋斗姿态,任何情况下,必须不畏艰难,以问题为导向,方能真正解决问题。

本报记者秦帆 通讯员江志强 赵安刚



▲连日来,国网天津电缆公司运行员对110kV空架线进行春检巡视,提升电网供电可靠性。图为电力专业人员正在利用专业设备巡查线路。 沈岳/摄



►日前,中建一局华北公司安邦财险项目邀请中医研究院志愿者为400余名工友进行健康检查。图为志愿者为工友测量血压。 张磊/摄

## 心理“云”课堂 获职工点赞

“姐,我这次休假该给媳妇带点儿啥惊喜啊?”

“姐,我儿子最近总是发脾气,怎么交流您快给支支招。”

又到了每周一次的心理“云”课堂,远在伊拉克的渤海钻探定向井公司鲁克项目组职工们早早调好了设备,远程视频连线“知心姐姐”刘春秀。

刘春秀是公司工会新聘请来的心理辅导员。她自学了国家二级心理咨询师后,和志同道合的其他5名公司女职工共同建立“职工心理咨询室”,利用业余时间开展健康讲座、读书分享会等特色活动,对一线职工进行心理健康知识普及,帮助身边的人理顺情绪、化解矛盾,深受职工欢迎。

“说是‘咨询室’,刚开始就是个‘草台班子’。”刘春秀笑道,“但

公司工会调研了职工需求后,帮助我们‘咨询室’扩大规模,慢慢地‘咨询室’开到了线上,并做大做强成了心理‘云’课堂。”

据公司工会相关负责人介绍,公司一线职工长期流动在外,陪伴家人时间较少。针对缺乏情绪疏导途径以及与家人沟通等问题,刘春秀以丰富的理论知识和生动的案例,分析了在职场压力、婚姻家庭维系、亲子关系建设中产生问题的原因,并详细介绍了情绪调节、行为调节等多种减压及沟通方法,引导职工合理调适自身压力、关心爱人、教育子女。心理“云”课堂是定向井公司工会创建健康企业系列活动之一,对促进一线职工家庭、事业双丰收起到了积极的推动作用。

本报记者高竹君 通讯员徐红国

## 健康体检进工地 温暖一线农民工

□记者王洪宇

本报讯 近日,由中铁(天津)轨道交通投资建设有限公司承建,中铁上海工程局施工的天津地铁4号线北段工程土建2标项目郎园站开展“我为群众办实事健康同行”活动,邀请北辰区中医医院医护人员到现场为200多名农民工进行体检,把农民工的“心上事”当“上心事”。

该项目根据工程项目作业情况,了解农民工诉求,设定本次健康体检涵盖血压、心电图、X片等项目,对普遍性“疾病隐患”进行排查。体检过程中,医护人员对农民工的体检情况进行观察和记录,就体检过程中发现的健康问题进行专门指导,对工友提出的疑问进行详细解答,并针对特殊职业带来的常见病、多发病的预防,给予详细地指导和建议。

“我常年在工地工作,工作环

境特殊,一直想去测一测血压,但是工地工作忙,平时没有时间。正好今天项目组织我们进行健康体检,让我知道了自己的身体状况,还能向医生详细咨询日常生活和工作中应该注意的健康问题,让我们这些在外打工的人心里面暖洋洋的。”农民工张师傅笑着说。

“作为地铁施工项目,为加快项目建设,尽早实现地铁通车,项目上的农民工常常不分昼夜奋斗在现场,他们的身体健康一直是我们的‘心上事’。”该项目经理叶兆芳说。据悉,2021年至今,该项目已两次邀请医护人员到现场为农民工进行健康体检,用心关爱农民工,保障施工生产安全。

项目部还将为每位农民工出具健康体检报告,建立健康档案,让项目上农民工掌握自己的身体健康状况,充分感受到企业职工小家的温暖。

## 加班熬夜 造成睡眠障碍

从事新媒体工作的“90后”女孩徐冰凌就是一名不折不扣的“熬夜族”。作为一名视频编辑,白天,她要写文案、拍摄视频,还要联系场地,选择服装、道具,甚至一些商务谈判也是她工作的一部分。晚上,当别的女生敷面膜、睡“美容觉”的时候,她还不得不熬夜加班编辑视频。

“经常熬夜加班,让我出现了严重的失眠问题。熬夜最严重的情况出现在去年9月,连续近一周时间,我每天只能睡三四个小时,白天还要正常上班工作。最终的结果是,不仅我的失眠问题更加严重,还因免疫力低引发湿疹,不得不病休了一个多星期。”徐冰凌颇为无奈地说。

同样,在某互联网公司任职的小伙儿程强也是个“特困生”。

“我们这个行业加班稀松平常。”程强说,“我每周基本上至少有两天要熬夜到午夜一两点,赶上紧急的项目可能要到凌晨四五点,甚至会干上一个通宵。等忙完了躺到床上,脑子里想的还是工作上的事情。时间长了,睡不好觉已成了我最要命的问题。”

## 生活压力 大大缩减睡眠时间

与徐冰凌、程强他们被加班挤占睡眠时间不同,在北京工作的何铭,则是将大量的时间花费在通勤上。

这些年,为了工作,何铭一直早起晚睡。公司在北京西三环,为了能准时上班,他每天都得在5点前起床,赶早班的高铁去北京;而晚上下班回到天津的家,最早也要7、8点钟,每天花费在路途上的时间至少需要四五个小时。

“说起来,每天在京津之间往返奔波身心疲惫应该倒头就睡,可奇怪的是我明明感到很累、很困,躺在床上却很难入睡。”何铭说,“我也考虑过回天津工作,可同样的工作北京工资比天津高出不少。现在孩子还小,需要花钱的地方比较多,加上房贷、车贷,经济上的压力挺大的,短时间内怕是还不能结束这‘双城’生活。”

失眠、睡眠不足的问题,同样也存在于一些宝妈、宝爸身上。

“白天忙工作,下班回家还要忙孩子,好不容易等孩子睡着了,躺着床上却怎么也睡不着。这个睡眠问题,已经严重影响到我的生活。”宝妈孙女士说,“我有两个孩子,女儿7岁,儿子4岁。亲戚朋友都羡慕我儿女双全,却不知道我每晚失眠有多难熬。每天疲惫不堪上床了又睡不着,或是三四点醒了就盼天亮。”说着,孙女士从抽屉里拿出自己吃过的一堆安眠药,从褪黑素到舒乐安定、思诺思……

# 年轻人陷入『睡眠焦虑』



“春困秋乏夏打盹”,人的一生有三分之一的时间在睡眠中度过,规律的睡眠习惯能提高机体的免疫功能、改善精神状态、增强记忆力。然而,随着人们生活节奏的加快、工作压力与生活压力的增大,睡个好觉对很多人特别是正在职场打拼的年轻人而言,已成为一种奢望,越来越多年轻人开始陷入睡眠焦虑,逐渐成为亿万失眠大军中的一员。

## 过度夜生活透支身体健康

当然,现在很多年轻人睡眠不足,也并不完全是因为工作强度高、生活压力大等因素造成,他们中的很多人之所以出现睡眠不足、睡眠障碍等问题,与过度的夜生活——游戏、麻将、酒吧等休闲娱乐活动,以及对电子产品特别是手机的过度依赖有关。

从事金融工作的李子栋,今年26岁,是一位典型的“夜猫子”,平日里每天睡觉的时间至少在凌晨1点以后。他说,白天工作紧张,下班后会约同事、朋友一起吃饭、泡吧、打游戏来放松。一般午夜之后才会结束,有时半夜还会去吃个夜宵或是叫个外卖。偶尔没有出门,也是窝在沙发和朋友们微信聊天,或是刷刷手机、看看片子。

“身边的朋友大多跟我一样,都是‘夜行动物’,白天睡不醒,晚上睡不着,熬夜已经成为习惯了。”小李说,“我也知道长期熬夜对身体不好,可这东西像

有瘾似的,一时半会还真挺难戒掉。”

的确,随着生活节奏加快,白天事务多,夜间成为青年人休闲放松的主要时间段,另一方面吸引青年人的电子游戏、影视节目和社交软件越来越多,令他们难以抵挡诱惑,熬夜刷手机。其实,工作之余参加一些娱乐活动,可以放松一下心情,缓解精神压力。可什么事情都是过犹不及,夜生活活过于频繁,过度依赖手机,肯定会严重挤占睡眠时间,日复一日只能逐渐透支身体健康。

不管是被动熬夜,还是主动熬夜,都不可避免会因长期熬夜而引起睡眠障碍,进而对身心健康造成损害,以致影响学习、工作的效率。对青年人而言,应该提高睡眠健康意识,认识并了解睡眠对人体的重要性,自觉地养成合理的作息习惯,保障生理和心理的健康。

本报记者胡宏伟

## 健康睡眠,不做特“困”生

每年的3月21日是世界睡眠日。世界睡眠日设立的目的主要是为了引起人们对睡眠的高度重视,提醒人们要时刻关注睡眠健康和睡眠质量。

特别是受新冠肺炎疫情影响,人们居家时间变多,整体入睡时间延迟了2到3小时,对睡眠问题的搜索量增长了43%,长时间睡眠不足不仅会降低人体免疫力,还会引发各种疾病。

改善睡眠需从心理、生理、环境三方面着手。

**心理方面**

每天晚上数羊从一数到一千都没能睡着,这样的人比比皆是。而睡眠不足会扭曲我们调节情绪的能力,调查显示,睡眠障碍不仅白天功能受影响,注意力下降、反应能力下降,而且还会引起烦躁、焦虑、抑郁等问题。要改善睡眠,心境平和很重要,改善睡眠要从改善我们心理开始。

**生理方面**

我们要了解睡眠是机体的自我保

护,睡眠不仅使身体得到休息,恢复体力,还能让大脑得到休息,恢复脑力。睡眠质量,不仅取决于睡眠时间的长短,更取决于睡眠的深度。好的睡眠应该是醒后全身轻松、疲劳消失、思路清晰、精神饱满、精力充沛。

**环境方面**

安静的环境是睡眠的基本条件之一。在嘈杂的环境中,人会感到心烦躁,无法很快安心入睡。光线要暗,在明亮的光线下入睡,会导致睡眠不安稳,浅睡期增多,影响褪黑素分泌。因此,卧室光线不宜过亮,保证在无光或柔和暗光下入睡,窗帘也应以冷色调为佳。卧室要保证温、湿度相对稳定。通常来说,室温一般以20℃为佳,湿度以60%左右为宜,睡眠环境过冷或过热会影响睡眠。

现在很多人经常熬夜,这对免疫力会有不小影响。而我们要提高免疫力,高质量的睡眠是非常必要的。优化睡眠时长和睡眠效率将有助于提升人体免疫力。

据新华网

