

青春在格库线上淬炼

□ 记者 王秀琴 通讯员 蒙文平

4月7日,格库铁路(青海段)拖拉海站,格尔木工务段重点维修二车间的30余名职工正在拖拉海站K51公里039处进行更换钢轨、成组更换道岔轨件集中修作业。

此次主要对格尔木西站、甘森站等8个站场33组道岔更换道岔轨件及缓冲区钢轨进行集中修。为确保施工任务顺利开展,车间党支部结合工作实际,成立了“青春淬火”党团员攻关队。

格尔木重点维修二车间道岔工区现有中修线路工31人、平均年龄28.4岁。工区成立之初,队伍存在业务素质不高、对急难险重施工任务经验不足、操作技能水平参差不齐等问题。为有效带动青年职工成长,攻关队通过积极强化施工安全技术交底、合理安排组织、优化人员分工、党员示范引领等方式,引导职工

工快速掌握“2341”快速换轨法,认真落实交叉作业,快速提高队伍整体技术业务素质。党支部通过“党员业务骨干帮促+现场指导”,推动青年职工主动参与到急难险重任务历练和交叉责任分工作业等工作中,有效提高了队伍整体技术业务素质。同时,通过争做“三无”党员示范岗(零误差定位、零延时组织、零缺陷验收),开展“四比两赛一结对”(比效率、压缩作业时间;比精准度、合格率;比创新拆卸或安装配件方法;比党员责任区,杜绝“两违”)。一赛单组轨件拆卸时间,二赛单组更换时间。一结对:培养青年换轨技术骨干形成“师带徒”结对)等方式,充分发挥党员模范带头作用,将“创岗建区”融入集中修任务当中。车间党支部还将岗区延伸到党员与团员青年、入党积极分子当中,广泛开展业务结对子,通过手把手的方式将技术和经验传授给结对人员,促进职工



全面提升标准化作业水平。

截至4月初,“青春淬火”党员攻关

队高效完成了格库线更换8个站场33组道岔轨件及缓冲区钢轨的集中修任务。

“流动小板凳”进社区 政策宣讲与健康关怀同行

本报讯(记者 叶西措)近日,昆仑路街道建兴巷社区组织辖区民警、卫生服务站工作人员开展“流动小板凳”政策春风暖民心宣传及义诊活动。

活动现场,社区工作人员、医护人员邀请居民坐在小板凳上,以拉家常的方式,将党的各项惠民政策娓娓道来,通过生动形象的案例和通俗易懂的语言,让原本晦涩难懂的政策变得清晰明了,并耐心细致地解答居民们关于养老、医疗、就业等方面的疑问,居民们听得津津有味,不时提出自己关心的问题,现场气氛非常热烈。卫生服务站的医护人员为居民们提供了义诊服务,为每一位居民测量血压、血糖,进行心肺听诊等常规检查,并针对居民的身体状况给予专业的健康指导和建议。对患有慢性疾病的居民,医护人员还详细询问他们的日常用药情况,叮嘱他们按时服药、定期复查,保持健康的生活方式。

此次活动通过党建引领,构建共建、共治、共享社区治理体系的实践路径,受到了辖区居民的一致好评,居民



记者 叶西措 摄

李大爷高兴地说:“这样的活动真好,我们坐在小板凳上就能了解到国家的好政策,还能免费看病,真的太方便了,希望这样的活动能多举办几次。”

此次活动,不仅拉近了社区与居民群众之间的距离,更让党的惠民政策深入人心,为构建和谐社区奠定了坚实基础。

本报讯(记者 李莎莎)近日,垦丰社区举办健康体重管理知识讲座,进一步提高社区居民健康意识,普及科学体重管理知识。

本次讲座邀请了具有多年临床经验的中医医师担任主讲。医师凭借丰富的临床经验和专业知识,以通俗易懂的语言为居民讲解体重与健康的关系,详细分析超重和肥胖可能引发的各类慢性疾病等,让居民们深刻认识到保持健康体重的重要性。

讲座中,医师结合中医知识,根据参训人员不同年龄段和身体状况,为居民推荐适宜的运动方式和运动强度,鼓励大家坚持规律运动、保持稳定的情绪和健康的饮食习惯。同时,详细介绍了常见的疼痛,如腰腿痛、关节痛的成因、症状及应对策略,强调早期预防和治疗的重要性,现场演示了简单的疼痛缓解小妙招。居民们积极提问,就日常生活中遇到的体重管理等问题与医师进行交流。

河西街道垦丰社区 举办健康教育知识讲座

文明健康 有你有我

讲究卫生 促进健康 减少疾病 共建文明