秦亮：以勤奋为笔 书写铁路青春华章

□ 记者 马彩萍 通讯员 李生燕

锡铁山站是格尔木车务段管辖的一个三等中间站，是格尔木车务段管辖范围内最东端的车站，也是格尔木车务段的东大门。车站22名干部职工常年坚守在高原戈壁上，积极践行“挑战极限、勇创一流”的青藏铁路精神，而秦亮则是他们中的一员。

秦亮是锡铁山站的一名优秀共青团员，2019年12月参加工作。他在基层岗位上苦练本领，以苦学深研、孜孜以求的精神和一丝不苟的作风，积极学习业务知识和现场作业方法，在调车岗位上贡献着自己的智慧和力量，不到两年的时间便担任了调车长的职务。

当班期间他跟着经验丰富的老师傅在线路间作业，一有休息时间便学习业务知识，力求将理论和实际融会贯通。作业时，他的对比服总是沾满油污和灰尘。他深知，每一滴汗水都在浇灌成长的种子，每一次钻研都是在为梦想筑牢根基。每次当班，他总是提前半小时到岗了解生产动态信息、班计划和站内股道运用及施工情况，认真预想预防，和班组成员共同分析调车作业中的危险因素以及每批作业中的安全风险点，始终做到任务装在心里，安全记在心中。

调车长作为生产一线的指挥人，是铁路行车的关键岗位，政治素质、文化素质和技术业务能力都要过硬。秦亮在干好本职工作的同时，认真学习本岗位的业务知识和能力，并分享给身边的同事。他说：“快速提高业务水平没有捷径，唯有勤学苦练，让作业标准成为习惯，形成肌肉记忆。”

班组管理从“管”求“理”。调车长不仅要带领全组人员完成调车作业任务，更主要的是全面负责调车作业安全和小组人员的人身安全。秦亮在现场管理中，除了严格的“管”外，重点突出一个“理”字。每次接班后，他都带领全班人员到包保线路检查停留车辆防溜措施，了解停留车位置、是否堵门等情况，做到心中有数。他还利用交班会、预想预防、日常业务学习等时机，带领调车组人员学习路内外安全知识，用一件件实实在在发生过的事故警示大家遵章守纪的重要性，用事实说话，做到以理服人。作业中，他总是一遍又一遍提醒调车组人员在遇到刮风雨雪等恶劣天气时要加强瞭望。冬季天气寒冷，车梯和闸台容易结霜和结冰，穿着笨重，要提高保障自身人身安全的意识，做到守好一个岗、带好一班人、把好安全关。

执行标准从“真”求“实”。新定职的连结员开始单独作业前，秦亮带着他到现场一步一步演示做防溜、撤除防溜，并强调作业标准和如何保障人身安全。一批计划完成后，他带着连结员回到学习室学习调车作业中曾经发生过的事故，随时进行有针对性的警示教育。把安全的种子种在每一名新职工的心里，让他们时刻紧绷安全这根弦，让铁路安全之路越走越远。

现场作业从“严”求“细”。面对班组中职工素质参差不齐、“两纪一化”执行不够严格、安全意识不强等现实问题，他不急不躁，从着装、防护用品的佩戴、作业前的预想预防、表簿填写、作业标准的执行、调车作业完成的质量等方面入手，慢慢提升班组的作业质量和工作作风。同时，他带领班组成员推广完善昆仑“369”安全调车法，强化干部职工对规章制度的学习和掌握，树立一丝不苟的工作执标意识，严把车机联控和调车进路互控关，加强与各岗位之间的联系协调，不断夯实调车作业安全基础。

五年来，秦亮吃苦不言苦，用自己对铁路事业的无限热爱，激发自己的工作干劲，始终以乐观向上的人生态度、踏实勤奋的工作作风，感染和激励着身边的每一名职工。他凭借自己出色的表现，在集团公司2021年“双创杯”比赛中获得连结员第三名，2024年，他带领车站调车组成员在段技术比武中取得了团体第三名的成绩，他兢兢业业、扎根小站，在平凡的岗位上书写着自己的铁路人生。

百姓故事

温州医科大学研支团联合站前路小学开展暖心义诊

本报讯（记者 张紫艳 马颜慧）5月12日，温州医科大学研究生支教团联合温州医科大学护理学院白鸽青年志愿服务社，走进站前路小学开展义诊。20名经专业培训的少先队员化身“小医护”，与研支团成员一起为全校教职工送上健康关怀。

在艾灸区，经过专业培训的学生给教师认真讲解手部内关穴与合谷穴的识别方法，并进行了艾灸服务，同步开展的中医知识小课堂，从艾灸禁忌到灸后防风保暖要点，帮助教师掌握了居家养生技能。在血压监测区，学生运用标准化流程为教师测量血压，对于高血压人群重点讲解低盐饮食、规律运动等预防措施。在血糖测量区，研支团成员为老师们进行测血糖及血糖数值判断，针对异常血糖情况进行相关饮食运动的宣教。活动还特别设置“师恩如海·健康礼赞”环节，学生向教师赠送内含红景天、艾草等高原药材的祛湿泡脚包。

站前路小学五年级学生陈嘉玉说：“艾灸培训是从半个月前开始的，培训的过程中，艾灸穴位难找，艾灸注意事项难记，但也非常有趣。参加今天的义诊活动收获真不小，通过亲自操作，不仅让我学习了不少中医知识，也体验到了中医的魅力。”

义诊现场。 记者 张紫艳 摄

这场跨越2000公里的义诊，让南丁格尔精神在海拔2800米的青藏高原焕发出新时代光彩，既为高原教师送来了健康关怀，更在少先队员心中播下了“奉献、友爱、互助、进步”志愿精神的种子。

建兴巷社区开展移风易俗主题活动

本报讯（记者 朱玲玲 通讯员 张兰芳）5月8日，建兴巷社区组织开展“移风易俗促文明 时代新风润民心”主题活动。

活动主要围绕提倡婚事新办、丧事简办、提倡厚养薄葬、破旧立新、提倡保护环境、家庭和睦、邻里和谐等内容进行宣传。社区工作人员结合身边的案例，深入剖析高价彩礼、大操大办红白喜事、厚葬薄养等不良习俗的弊端，讲解移风易俗新观念，引导居民自觉做到不盲目攀比、不跟风大操大办，养成科学文明、勤俭节约的生活方式，树立健康和谐、友爱互助的良好风尚。

同时，社区工作人员们还现场发放了移风易俗倡议书，与居民面对面交流，征集他们对移风易俗的看法和建议，鼓励居民从自身做起、从家庭做起，自觉抵制不良习俗，倡导文明新风。社区工作人员耐心倾听居民心声，认真解答疑问，倡导广大居民做移风易俗的宣传者，积极将文明好风尚进行广泛传播。