

# 糖友健步走 走出健康来

本报讯(记者 张晓鹏)健康的生活离不开科学的锻炼。初夏时节,阳光明媚,生机盎然,正是舒活筋骨、抖擞精神的大好时光。为号召糖尿病患者走出户外,体验运动的乐趣,同时普及科学运动知识,近日,山医大六院内分泌科护理人员组织“糖友”们在森林公园进行健步走活动。

运动前,护理人员为糖友们测量运动前血糖值,邀请专业教练为糖友们进行运动健康指导,并合影留念。随后,糖友们迈开大步,开始了绕行森林公园一圈的快乐里程。大家脸挂笑容、步伐矫健,尽显活力。一路上,欢呼声、加油声此起彼伏,沿途一片欢乐,将风景优美的森林公园衬托得更加热闹非凡。

途中,内分泌科护士长任凤仙向记者介

绍,糖尿病患者控制血糖,除了控制饮食、吃药、监测血糖等外,还需要运动疗法。“溜达一小时不如健走二十分钟。”做有质量的运动可以有效防控糖尿病,走步时把手上下摆动,通过消耗肌糖原可达到降糖的目的。行程结束后,多数糖友的血糖值均有不同程度的下降,明显的变化,激发了糖友们坚持运动的决心和动力。

此次健步走活动是山医大六院内分泌科优质服务护理服务的继续延伸。该科自实行医护一体化管理以来,取得了“全国优质服务护理突出病区”的光荣称号。除定期举办各项活动外,医护人员还定期深入社区,向广大职工群众普及糖尿病防控知识,使职工群众对糖尿病有了更加准确的认识。



炼钢二厂遵循公开、公正、透明,对职工负责的原则,夏季福利茶品的采购在厂纪委的全程监督下,由生产一线的职工代表品尝、现场打分,得分高的茶品作为职工夏季福利及时发放到岗位职工。

刘宝宝 摄

图片新闻

## 自我管理好习惯

### 1. 凡事提前10分钟

凡事提前10分钟,会让你有充裕的时间应对可能的突发事件,更加从容。

试着把起床闹钟提前10分钟,你就会发现你出门不必急匆匆,早饭也可慢慢享用,一整天的状态也更精神抖擞。

### 2. 工作前梳理,工作后整理

工作之前,把一天要做的事按重要和紧急列出一个清单,先完成重要且

紧急的事,最后完成不紧急也不重要的事情,保证今日事今日毕。

工作结束之后再进行整理回顾,看看哪些地方还可以提高效率。

### 3. 遇事少抱怨

抱怨是一种很负能量的行为,抱怨只会让人过过嘴瘾,给自己的平庸找一个外界因素作为借口,并不会改变你的处境。

所以请不要抱怨,并远离爱抱怨的人。如果不满意现状,就努力改进。

### 4. 多发现别人的优点

君子和而不同。每个人都是独特的个体,你可以不用完全认同他人的观点和处事方式,但要抱着欣赏的态度与他人交往,发现他有什么优点可以被你吸收。

这样就会少很多偏见

和争执,保持和谐融洽的氛围。

### 5. 坚持运动

健康,是人生一切成就的根源。如果有条件,办张离单位或者离家近的健身卡,如果没有条件,跟着视频跳一节健身操。

上下班用骑车步行代替乘车,工作间隙站起来活动一下身体。没时间运动,迟早要腾出时间去生病。

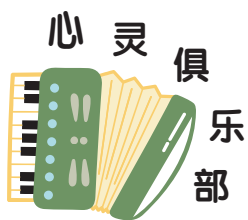
### 6. 保持阅读习惯

读书会潜移默化地涵养你的心灵、塑造你的气质,每天抽出时间看看书,养成阅读的习惯,久而久之就会发现自己的见识和谈吐不一样了。

### 7. 投资自己

跨出自己的舒适圈,去接触外面的未知区域,无论是知识、思维还是人,培养新的兴趣爱好,如练练毛笔字、学学绘画,不断地学习和改进,是对自己最好的投资。

摘自《人民日报》



她,始终本着“干一行爱一行、干一行专一行”的工作态度,脚踏实地、兢兢业业、尽职尽责;她,参加工作十几年来,以高度的责任心和使命感,全心服务于矿山第一线,以娴熟的业务技能和团结务实的工作作风,深受领导与同事的好评。她就是峨口铁矿选矿部磨选作业区天车班一名普通的天车工——胡俊丽。

爱岗敬业做好本职工作是胡俊丽的工作特色。她上车的第一件事就是先点检维护,从基本的维护保养做起,填好每一张记录……尽心、尽职、尽责,被工友们称为磨选作业区“空中金凤凰”。面对工友们的夸奖,胡俊丽常说:“我感受更多的是沉甸甸的责任。”只有及时发现问题,及时把隐患消除在萌芽状态,有效预防事故的发生,才能确保生产顺利进行。曾经有人问她:“天车上每个安全装置你都这么认真点检,天天爬上爬下,数咱们作业区天车高也多,你也不嫌麻烦?”胡俊丽说:“天车上的安全装置,是对我们操作的一种保护,我们在罩式炉上操作,要求稳、准、快,安全上一点也不能马虎。”

磨选作业区天车班承担着大型备检修和物料吊运工作。胡俊丽在实际操作中始终严格要求自己。工作量大的时候,一个班平均起吊上百次,她上了天车连吃饭都得上车解决。如果起吊不到位,直接影响设备检修进度而且也会给安全带来不可估量的后果。她作为主要操作人员深知自己此环节的重要性,因此对于每次作业总是一丝不苟,每个步骤操作和环节按照作业标准进行。为了保质保量完成任务,她练就了眼明、手快、心细,注意力高度集中,她说“其实这就是个熟能生巧的活”。

十几年如一日,她积极学习天车机械、电气理论知识,持之以恒刻苦学习,努力不断提高天车操作技术水平,在这平凡的岗位上作出不平凡的业绩。有多少付出,就会有多少回报。面对成绩和荣誉她没有满足和止步,她把每一次成绩当作工作中新的起点,获得的每一份荣誉化作工作中新的动力。胡俊丽表示,要积极开拓思路,提高专业知识,练就过硬本领,提高工作能力,以更加饱满的工作热情、扎实的理论功底和过硬的操作技能、更加积极的精神面貌迎接新的工作挑战。把对矿山事业的满腔热忱化作奋力拼搏的实际行动,在平凡岗位上迈出更坚实的步伐。

通讯员 郝永梅

『空中金凤凰』

基层你我他

## 东山矿关注心脑血管疾病人员

本报讯(通讯员 康玉梅)夏季是心脑血管疾病易发的季节,东山矿制粉作业区多措并举,做好易发疾病的防控工作。

加大人员关注范围。对职工疾患进行系统摸底排查,建立重点人群档案;班组长通过观察、询问等方式对职工进行关注;岗位人员“结对子”,进行互保和关照。严格药品使用制度。依据“因病施策、因人施教”的原则,精准配置并使用药品;设专人进行急救药品箱管理和统计,点

检药物的包装有无破损或泄漏,药品是否齐全、是否在有效期内,配备的数量是否满足需求,同时建立药品使用台账。加大应急救援常识宣传。通过互问互答,熟练掌握自我心肺复苏急救法、心肺复苏互救的基本流程和步骤,把控好救援的黄金时间段。加大应急救援比武和演练频次。利用周三安全活动,人人实践操作,同时对按压力度正常、人工呼吸规范、以最短时间、最少失误施救的比武、演练的状元进行重奖。



一直以来,营销中心注重维护职工合法权益,构建和谐劳动关系,促进企业持续健康发展,图为根据《营销中心领导干部民主接待日管理办法》,开展民主接待日活动。  
时进德 摄

## 陈广仁同志逝世

原福利总厂厂长陈广仁同志,因病于2018年6月12日逝世,享年82岁。

陈广仁同志,1956年5月参加工作,1959年9月加入中国共产党。