

峨口铁矿举办职工健康知识讲座

本报讯(通讯员 赵冬梅)近日,峨口铁矿和太钢体检中心共同举办职工健康知识讲座,太钢总医院体检中心主任王旭红、血液风湿科主任周伯炜将多年来钻研的医学知识倾情传授,该矿100多名职工参加讲座。

职工健康体检发现患高血压、高血糖、高尿酸等疾病的人群增多,职工健康状况不容忽视。开设健康知识讲座,更好地向职工普及健康知识,培养健康行为,提高健康素质,有效防范各类常见病,有着重要的意义。

王旭红老师就2018年体检异常结果检出统计情况、2019年增加的体检项目及意义、体检注意事项以及增寿、减

寿的影响因素等进行了详细的讲解,建议已确诊的高血压病、糖尿病等患者遵医嘱,规律用药,合理膳食,提高生活质量。重点对2019年新增的甲功三项(FT3、FT4、TST)、同型半胱氨酸(Hcy)、非接触性眼压等五个项目的临床意义做了阐释,并就体检前、体检中、体检后的注意事项做了强调。希望大家珍惜体检机会,积极参加体检,一方面没病也起到预防的作用,另一方面及早发现身体内潜在的危险,及早治疗。

“痛风是个不发作时毫无症状、却有潜在进行性危害的‘无声杀手’”,为了使大家认识痛风,树立正确的痛风管理观念,周伯炜老师对什么是痛风、痛风

的原因、痛风与高尿酸血症关系以及痛风的危害等进行讲解,还结合案例就痛风的辅助检查、治疗的几个误区以及最佳治疗方案等做了介绍,告诉大家痛风的发病机制是清晰的,治疗靶点是明确的,治疗手段是有效的。倡导大家改掉一些不良生活习惯,管住嘴,迈开腿,心怀感恩,保持乐观,健康快乐每一天。

“讲座内容针对性强,各位专家授课深入浅出,对疾病预防和治疗有了信心。”“总医院的专家讲的都是我们想了解的。”大家回味着健康知识点,为能参加该讲座感到无比幸运。课后,部分患者就日常生活碰到的问题进行了请教,各位专家给予耐心解答,受到职工的一致好评。



近日,炼钢二厂组织开展了“喜迎转炉投产50周年”职工毽球比赛,14个队参赛,共进行46场比赛。选手们在赛场上脚法精湛,走位灵活,技艺高超。此次比赛不仅为该厂的毽球爱好者提供了展现才艺的平台,更培养了职工团队协作的能力。
郝咪咪 摄



图片新闻

为了丰富作业区职工的文化体育生活,活跃库区的工作氛围,进一步增强职工的团结协作精神,促进团队凝聚力的提升,近日采购部仓储三库组织职工进行拔河比赛。库区领导带头上阵参赛,参赛队员精神饱满,现场气氛热烈。
彭莉萍 摄

“同志们,歇一歇了,来喝一杯绿豆汤!”郝班长的声音又响起来了。

太原已进入盛夏炎热模式。炼铁厂供料作业区的5S工作正在如火如荼地进行着。为了减少粉尘污染,供料作业区所有皮带全部处在密闭空间中,每当室外温度30多度时,现场温度会更高。可是为了完成卓越环保提升工作,职工们毫无怨言,一个个争先恐后,把汗水洒在现场每一个岗位上、每一个角落。

郝班长看到现场忙碌的工友们一身身的汗水,怕有工友在封闭的皮带通廊中中了暑,想到厂里为职工发放的绿豆、

一杯绿豆汤

通讯员 刘洋

冰糖等防暑用品,还有电饭煲,便牺牲自己的休息时间,提前为职工们煮好一锅甘甜的绿豆汤,把每一名职工的杯子都灌满。等职工们挥汗如雨时,郝班长便抽空把清凉的绿豆汤送到每个工友手中,让大家及时喝上消暑止渴的绿豆汤。

郝班长就是这样一个乐于助人的人,在每天的班前会上,郝班长都会仔细观察每一位职工的精神状态和身体状况,及时发现大伙的不良情绪和状态,对身体有恙或情绪不佳的职工,他总会及时地嘘寒问暖,或利用休息时间唠唠家常,陪着吃个午饭,谁家有困难他也都尽自己所能去帮助。经过他的努力,他所在的班组凝聚力强,团结向上,所有的工作都能够很好地完成。

简单的一杯绿豆水,甜了职工的心,清凉了炎热的盛夏。

常言道,“台上一分钟,台下十年功”。力争上游、保持领先,四十天坚持不懈的努力成就了台上8分钟的精彩绽放。

一条弹力绳,系着一个健身球,配合音乐和舞步,甩球击打身体穴位……第十八届“矿业杯”职工运动会前夕,每天早6~7点、晚7~9点,太钢袁家村铁矿工会组织健身球操集中训练。甩球击打穴位,不乏韵律和美感,又达到保健功效,这是健身球操的魅力所在。学员们对

实用又美观。为了让队伍更加闪亮,教练煞费苦心,除在健身球操上狠下功夫外,对入场、出场精心编排并亲手制作彩旗,为健身球比赛增添光彩。

“培训+比赛”,通过打造“精品”队伍,训练出了一个又一个既当得了教练、又上得了赛场的“精兵强将”。事实上,从“播种”到“结果”,该矿队员集训只用了7200分钟,在第十八届“矿业杯”职工运动会健身球操比赛中大放异彩,获得一等奖。

魅力健身球 引领新风尚

——太钢矿业分公司第十八届“矿业杯”职工运动会健身球操比赛侧记

通讯员 张文霞

这个小小健身球爱不释手,学习热情很高。

一套健身球操15个动作,通常需要击打近30个穴位,有很好的保健功效。“你看,这个动作击打到了后背的穴位,可以舒筋活络,对腰和脊椎有好处。”教练一边示范,一边解说。在推广规定套路的同时,她们经常会针对性地自创一些实用动作。买来的健身球一般是乳胶材质,有些偏硬,击打时比较疼。教练组织队员一起研究,帮忙做些改良,将球用布缠绕,再用红丝绳点缀,软硬适中,既经济

备战期间,队员们白天上班,早、晚集中训练,运动量较大,加上天气炎热,瘦了5~10斤不等;一位队员在比赛前一天脚受伤了,仍然强忍疼痛,坚持上场比赛。这一切都彰显了袁矿人团结协作、追求卓越的精神风范。

在庆祝建国70周年、建党98周年、袁矿十周年之际,以健身球操队员为骨干力量,通过构建部门、作业区、班组三级健身辅导网络,让健身球操在该矿“遍地开花”,引领美丽矿山新风尚。



近日,炼铁厂化验作业区根据厂女工委安排,组织作业区女职工进行了关于《促进工作场所性别平等指导手册》的学习和对女工健康心理疏导的培训工作。通过组织学习,使该作业区女工能够知法、学法、懂法,切实做好用《促进工作场所性别平等指导手册》来指导日常的工作,并能以良好的心态正确面对工作中存在的各种问题。图为女工培训场景。
陈润珍 摄