

### 天凉好个秋 登山正当时

通讯员 谭勇

深秋十月，冷空气早早入晋，一个特别的机会我有幸参加了维修班组织的爬山活动。这是我第一次和工友们一起去爬山，周六我们蒙蒙亮就驾车出发，一路上大家有说有笑，在不知不觉中车已经开进了崛围山停车场。

十月份的秋天早晚温差很大，刚从车里走出来，穿着加厚的外套也没有阻挡住入骨的凉气。我们按照约定，以比赛的形式进行爬山。当老侯一声令下，年轻一点的工友们都飞一般的冲向登山台阶，不一会儿大家的距离就拉开了。

常爬山的朋友们也许知道爬山这项运动不仅可以强身健体，同时更可以修身养性，让人瞬间领悟只有脚踏实地方可高瞻远瞩，不由得想起了龟兔赛跑的典故反省一番。

短短十几分钟，比赛队伍排列发生了戏剧性的转变。开始健步如飞的年轻人或坐或站甚至还有有的直接躺在了台阶上，舌头吐得老长，捶胸捣背，大汗淋漓，一个个停滞不前。反而是一帮四十多岁的同事，边走边聊，不急不躁，一路歌声笑声不断，速度没见一点加快，与前面“先锋队”之间的距离却在不断缩小。

天色大亮，山间的团雾滚动着向外扩散。不知是谁喊了一嗓子：“雾绕宝塔神仙降，百年难遇大奇观呀！快上快上，到顶感受活神仙”。一时间大家都拼足劲往山顶爬，不只年轻人来了精神，就连年长的同事也是拼尽全力，坚持向上。路非常崎岖，人已筋疲力尽，刚觉累得不想再走了，后面随行的同事赶紧督促：“美景难见，过时不候，不想后悔，坚持别停”，听了他们的话，停下的工友重新振作起来，情绪高涨起来，一步步向上攀登。

登山的时间是无比漫长的，但登到山顶的喜悦心情是无法用语言表达的，也是对毅力和耐力的考验。到达宝塔下的工友们相互拥抱，相互赞许，手扶栏杆给即将到达的工友呐喊、加油、打气。许多人都是在听到同事们的助威声后奋力攀到宝塔前。当最后一名工友胜利抵达塔下时，塔座以下已经悄悄被白雾淹没。许多小贩、登山客和我们融入在了一起，大家被这自然奇观所震撼，一时间人群自觉地安静下来，举目远眺，座座高楼仿佛就在脚下。闭目深呼吸，脑海里出现了醉八仙、西游记的场景。

9点多雾气消散，大家开始三三两两的结伴下山，沿途的风景真的好美，看着成片的红叶，呼吸着清新的空气，感受大自然的美。这种感觉是只有努力过的人才能感受得到。这次我收获了很多，我的毅力和耐力有了很大的提高，同时也增进了工友之间的友谊。汗水和快乐是成正比的，好多时候之所以快乐是因为我们付出过，努力过，成功的喜悦是让经历过的人分享的。人生就像爬山一样，重要的不是结果，而是过程和沿途美丽的景色。

本报讯（通讯员 范粉叶）为倡导文明健康的生活方式，引导员工增强自我保健能力，近日，轧辊公司工会组织机关员工在森林公园开展了“健走无处不在，运动无限精彩”主题健步走活动。

周六一大早，轧辊公司机关各部门员工 30 余人早早就来到森林公园南门外。集合签到后，机关工会主席为大家讲述了主题活动的意义，又重申了禁烟、防火的安全要求和健步走中的其他注意事项。

“开始——”活动命令发出后，大家呼朋唤友，有的两三个人有说有笑，结伴而行。有的独自一人，健步如飞。还有的年轻职工带着孩子一边玩一边走。活动中，大家精神抖擞，英姿勃发，最后全部顺利抵达终点。大家从森林公园南门出发，沿公园步道逆时针方向绕行一圈后，再返回森林公园南门。全程约 5.3 公里，用时一个半小时。

此次活动，将健身活动与培养团队精神相结合，展示了该公司员工积极乐观的生活态度和团结协作精神。活动作为轧辊公司职工全民健身系列活动的重要项目之一，在倡导科学、文明、健康的生活方式，宣传“幸福人自我提升，健走者自带光芒”的理念，引导和培养良好的健康生活习惯，不断提升全体员工的身体素质等方面起到积极作用。

大家纷纷表示，这样的活动，为平时伏案久坐的机关员工创造了一个健身锻炼的机会，不仅能放松身心、找到生活乐趣，增强健身意识，努力以更强健的体魄投入今后的工作中，并且进一步增进了同事之间的沟通和交流，有利于增强职工凝聚力与向心力，更好地为轧辊公司高质量发展做出贡献。

### 轧辊公司工会举办职工健步走活动

### 太钢总医院（山医大六院）八个科研项目获奖

冶金医学奖颁奖大会暨学术交流会在太钢举行

本报讯（通讯员 薛富强）10月24日，由中国金属学会冶金安全与健康分会主办，太钢总医院（山医大六院）承办的“中国金属学会冶金医学奖颁奖大会暨获奖项目学术交流会”在太钢举行。

18个会员单位的43个项目获得“2019年度中国金属学会冶金医学奖”，太钢总医院（山医大六院）8个科研项目获奖。其中，《慢性铅暴露对大鼠学习记忆影响的机制研究》《糖尿病与胰腺癌的相关性分析研究》《miR-124a通过调节PHF19及EZH2抑制异常细胞的增殖的机制研究》3个项目获二等奖，《Cyr61蛋白、p53蛋白在胆囊癌组织的表达及机制探讨》《钕致大鼠神经细胞凋亡分子机制的体外实验研究》《输尿管镜钬激光碎石和体外冲击波碎石在治疗输尿管上段结石的比较分析》《焦炉工多环芳烃暴露与外周血单个核细胞CYP1A1基因和酶活力的关系》《hTERT启动子介质的PRPS2基因表达下调对胶质瘤U251细胞增殖和凋亡的影响》5个项目获三等奖。

武汉市普仁医院刘燕妮获得“2019年度中国金属学会冶金医学奖”一等奖，上海中冶医院龚为群、太钢总医院（山医大六院）王黄锁、鞍钢总医院张宁、中国医科大学第一附属医院鞍山医院潘晓秋、内蒙古包钢医院周彪获得二等奖，他们在会上分享了各自的学术成果，并同与会专家进行了学术交流。

近年来，太钢总医院（山医大六院）着力提升医院核心竞争力，以学科建设为主线，不断优化人才结构，加大对科研技术人才的激励，加强医、教、研的协同发展，促进太钢医疗事业高质量快速发展。



营销中心运营二党支部和电商国际党支部组织全体党员开展“雨中人绘画分析测压力沙龙”活动，特邀公司EAP团队讲师张培俊做心理绘画讲解和现场测试。通过开展此次活动，使得广大党员找到了正确释放情绪的方法。张焯文 马洁摄

保卫和平、反抗侵略的正义之战  
——专家谈抗美援朝战争的世界意义

——详情见四版



导读