

编者按

近日,集团公司部署开展“打造健康石化、争做职业健康达人”活动。各企业积极行动,进一步强化职业危害风险管控、持续提升健康服务保障水平,深入推进心理健康(EAP)工作、大力开展健康文体活动,积极营造“快乐工作、健康生活”良好氛围。本版介绍各企业员工自觉树立健康意识、主动践行健康行为的经验做法。春暖花开,让我们动起来,争做“职业健康达人”!

每天跑步5公里

陈为国

有一年春天,我外出办事时突然晕倒在车上,把司机吓了一跳。当时经过紧急抢救,我化险为夷,平安无事。为了弄清病因,我住院近半个月。出院时,医生说:“你现在处于亚健康状态,最理想的治疗方案是以后多锻炼、多运动。”

多年来,我一直在办公室工作,常常一坐就是几个小时。由于缺少锻炼,身体抵抗力低下,出现了上火、溃疡、失眠、焦虑等症状。虽经多方调理,但都收效甚微。经过那一次生死之交,我决定从出院的那天起开始运动——每天早上坚持跑步。

最初,我给自己确定的运动目标是每天早上跑步5公里。第一天,我跑了不到一公里就气喘吁吁,大汗淋漓,双腿像灌了铅似的寸步难行。那天早上,我咬牙坚持跑了近3公里。第二天,我又坚持跑了4公里,第三天,我终于跑了5公里。我记得第5天时,身体异常酸痛,每跑一步都极其吃力,甚至产生放弃的念头。但我想,既然给自己确定了目标,就不该轻言放弃。第六天、第七天……第十五天,当我跑到第十七天时,身体非常轻松,灵活自如,就像卸下了压在身上多年的沉重包袱,半个多月前看似极其艰难的5公里跑步,对现在的我来说,胜似闲庭信步。

我终于战胜了自己。也就是从那时起,我的自信心大增,并从跑步中获得了前所未有的快乐。我就像换了一个人似的,感觉到生活是那么的阳光明媚。当翠绿的柳树从我身边掠过,当和煦的春风拂过我的面颊,当火红的朝霞跳进我的眼帘,我感觉我与大自然紧密地融为一体。

让我惊喜的是,在我跑步的一个多月后,我之前的上火、溃疡、焦虑等症状消失无影无踪。同时我面色红润,精神饱满,同事说:“你突然一下子年轻了好几十岁。”

我更加坚定了运动的信念,把跑步作为我每天生活的一部分。除雨雪天外,我日日坚持,从不懈怠。去年,单位工会把员工的健康纳入日常管理,提倡员工健康工作、快乐生活,在员工中开展了微信健步走活动,对每月微信步数达到150公里以上的员工给予奖励,大大激发了员工运动的热情。从此,同事在业余时间放下手机,结伴跑步、走路,运动成了新风尚、新潮流。“你今天达标了吗?”成了同事见面时的口头禅,大家的精神面貌焕然一新。

毫无疑问,在微信健步走活动中,我常常折桂,变成了名副其实的“达人”。



销“声”有迹

李敬孔明磊

耿芳芳的健康生活是从不戴耳机开始的。作为一名专业的职业健康保护工作者,这种健康保护的观念已经渗透到她的点点滴滴。“现在不光是我,我也会提醒家人保护好听力。”胜利油田现河采油厂QHSE管理部职业健康管理岗业务主办耿芳芳说。

对于噪声的关注,始于十年前。由于现河采油厂的生产岗位以泵房居多,这些24小时连轴转的泵是驱动滚滚原油的“心脏”,随之而来的噪声,成为损害职工健康的一大凶。

据统计,噪声危害是采油厂主要的危害因素之一,占整个厂职业危害的三分之二。最让耿芳芳心疼的是,看到长年工作在这个岗位的员工,因噪声影响造成听力损伤,这促使她更加坚定地做好职业健康保护这项工作。

“职业健康保护,更重要的是提前介入、提前干预,将对员工的伤害降到最低。”耿芳芳说。因此,每年的职业健康体检,耿芳芳格外用心。她将岗位每一名员工的听力情况做成曲线,时刻跟踪观察听力变化趋势。

现在,走进采油厂泵房,不仅新增设了吸音吊顶、吸音墙以及隔声屏,还更换了噪声小的机器,在间隔近百米的值班室几乎听不到噪声,大大降低了对职工听力的损害。

不仅如此,他们还持续加大四化设备配套应用力度,推行现场目视化管理,实现员工不进入泵房依旧可以检测设备运行状况。为此,这个厂每年仅在降低噪声这项投入就达百万元。

2019年4月,中国健康促进基金会对接现河采油厂员工健康管理项目调研时,分别走进河50注采站、集输大队首站现场,并对他们的做法赞赏有加。

让耿芳芳感到欣慰的是,现在员工个人防护的意识越来越强,个人维权意识也越来越强。走进任何一间泵房或者化验场所,大家都会第一时间自觉戴好个人防护,并提醒进入人员做好个人防护。

“既为员工的健康保驾护航,也为自己的生活更加健康。”耿芳芳觉得作为一名职业健康保护工作者,责任更加重大。



踏青游 胡伟摄

争做“职业健康达人”

小小排球 凝聚活力团队

常换芳 崔洪武

“传球时,手指、手腕和手臂与身体用力的方向要一致。”

“一传就是球队的‘粮道’,必须接好一传,确保‘粮道’的安全无虞才能发起进攻。”

绿色塑胶地板上,一名身高1.8米、肤如麦色、步伐有力的“教练”,腾、跳、跃、移,做着大力扣杀或是网前轻吊的动作。

原来,河南油田采油二厂井楼采油管理区的员工正利用中午时间进行体育锻炼。“教练”其实是该区后勤保障班的一名员工——梅小荣。他热爱运动,又很有亲和力,带动身边的同事一起打球健身,场外做指导,场上做示范,于是,大家亲切地叫他“教练”。

“运动能带来快乐,还能凝聚人心!”梅小荣说。

黑广文、李春英、王东华三人是排球队“铁队员”。每年河南油田排球联赛,他们是采油二厂的代表球员。他们的球队5次获得河南油田排球联赛的冠军。

“队员在赛场上奋力拼搏,为了每一分竭尽全力。工作中,在岗位个个是骨干,他们的团队意识、进取心、战斗力在岗位上都有体现。”井楼采油管理区经理贺占山对梅小荣和这帮队员赞赏有加。“见红旗就扛,有第一就争”的信念已深深植入每名员工心里。去年,在原油生产被动的情况下,最后一个月产量逆袭,圆满完成全年原油生产任务。

梅小荣健康积极的态度也影响着周围同事。刘涛是个司机,久坐成疾,梅小勇为他开出倒走的良方;年轻工友王永喜爱玩网游,梅小勇教他一起打羽毛球锻炼身体,王永喜受梅小勇影响,刻苦锻炼,2019年获得厂羽毛球团体比赛冠军。

梅小荣的语气温和是骄傲:“在生活中植下热爱,清风就来,阳光就来。每天奔走在自己的热爱里,时光会让人满载而归。”

他的家庭成员更是受益者。受他的影响,孩子从初中起热爱上了体育运动,高一、高二期间担任河南油田实验中学足球队队长,曾荣获“省优秀运动员”称号,并在上大学后入选了校足球队。

“运动能带来如此大的收获为什么不坚持?”梅小荣开心地告诉朋友。



中原油田采油气工程中心送健康到一线。 陈涛摄



西北油田工会举办“学习爱,让家更有爱”主题培训,增进沙漠油田员工职业心理健康,促进家庭幸福。 杜宗军摄

基层员工身边的“心理讲师”

冯小莉

“自从刘姐开始学心理学,咱们平时有想不开的事直接找她化解,真不错。”这是胜利油田孤岛厂基层员工经常挂在嘴边的话,因为这里有一个业余的“心理讲师”刘芳。

刘芳今年43岁,是胜利油田孤岛厂QHSE监督中心的党支部书记,大大的眼睛,说话总是带着笑。

2010年,喜欢心理学的刘芳便在所在单位开展了心理学调查问卷,邀请资深人员进班站授课等。2013年,刘芳通过自学考取了国家三级心理咨询师资格证。之后,她利用业余时间开展幸福沙龙、读书分享会等特色活动,对一线员工进行心理健康知识普及,帮助身边的人理顺情绪、化解矛盾,一干就是11年。

“最近咱们刘姐表现非常好,工作可像样了,能有这样的转变,可多亏了她的刘姐姐。”该厂注采103站党小组组长蒋书波高兴地说。

原来,刚参加工作的刘婷是个内向的小姑娘,平时不愿意与人沟通交流,每次上井总是一个人,巡检设备还好说,可是处理隐患一个人就不安全了。

蒋书波也想让刘婷转到资料化验岗,可是首先得做好她的思想工作,这让蒋书波犯了难。

得知这个情况后,刘芳主动找到了刘婷,并来到她所在的小站,在和刘婷沟通交流后,又带领5名班组员工进行了一场“数字传递”的互动游戏,在寓教于乐中让大家明白“有效沟通”在工作生活中的重要性。之后,又运用案例剖析为大家讲解了情绪管理及有效沟通的方法。

刘芳对刘婷说:“要学会沟通和交流,消除恐惧心理,就现在而言,转到资料岗工作也是为了自己将来更好地发展,年轻的时候要多为将来做打算。”

就这样,刘芳每隔一段时间,都会和刘婷交流、互动,做心理疏导。

功夫不负有心人,经过半年的时间,刘婷终于敞开了心扉,也爱说话了,并且高兴地转到了资料化验岗工作。

“是刘书记改变了我的生活,今后再有什么心结,我都去找她,现在我们已经是无话不谈的好朋友了。”刘婷笑着说道。

与此同时,刘芳还将心理学工作融入思想政治工作中,在开展活动时,运用“托付心态”的方法,通过列举家庭、单位并结合个人案例,激励员工不断创新。

2019年,刘芳获得胜利油田“幸福教练”的聘书。去年疫情期间,刘芳所在的孤岛厂为了帮助干部员工缓解紧张焦虑情绪,在孤岛区域服务中心幸福工作坊安排7名“幸福教练”,周一至周日值班,并开通了服务热线,刘芳就是其中的一员。

“通过心理咨询师的辅导,这些来电者的紧张情绪已得到初步缓解,我们也将继续跟进服务。”刘芳介绍,接到心理咨询来电后,会根据来电者实际情况进行分级,常规心理问题由工作坊回答引导,较明显的心理问题会转介专业心理咨询师持续跟进,进行一对一专业、细心服务。

“人与人之间最小的差别是智商,最大的差别就是坚持,我会一直持续做好孤岛区域的幸福工程工作,争取帮助更多的人走出困境。”刘芳笑容灿烂,眼神坚毅。

大漠里面很“乐活” 大山里有支长跑队

石立斌

“这次心理健康自测分数又提高了,人精神了,心理状态也好多了!”3月7日,西北油田采油三厂刚休完产假不久的女工小罗做完心理健康测试后高兴地说。

“前段时间孩子刚出生,几乎没睡过好觉,感觉要崩溃了,医生说我也有轻度产后抑郁。这段时间在EAP专员梁晨的辅导下,经常参加文体活动,现在心里特别轻松!”想起那段时间,小罗很庆幸有这样的条件。

“以后要坚持天天打羽毛球,上班面对电脑,下班躺宿舍玩手机,眼睛都累花了。周末参加瑜伽班,练出好身材,健康又快乐。”党务干事王素芳和同事一起走出体育馆。

最近,工会干事张若彬空闲时看到微信上大家积极运动的朋友圈,乐开了花。近一段时间,为了提高采油厂员工健康管理自主能力,她想了很多办法,花了很多心思。

虽然采油厂工作环境和各方面条件越来越好,但由于地处大漠戈壁,与家人相聚少,仍有许多员工工作生活有很大压力,各有各的烦恼,各有各的心事。有的身体亚健康,有的心理负担过重,有的生活习惯不太好。

通过走访座谈,张若彬认真分析了大家的爱好和体能状况后,积极进行分类邀请,瑜伽、羽毛球、乒乓球等活动场地的人越来越多,处处欢声笑语,热闹了大漠夜空。

“拥有健康的身体、健康的心态、健康的人格,才叫‘乐活’,让我们在牛年一起犇犇犇!”张若彬经常在微信群里发出这样的号召。

王鹏

“一二一,一二一,一二三四!”6时,熟悉的号子声又响了起来,四川省达州市通川区罗江镇的居民都知道,这是中原录井西南项目部的员工定时开始的晨跑。

在西南川渝地区施工,平时工作量大、任务繁重,项目部20余名管理人员,陆续出现了腰酸背痛、困乏无力、高血压、失眠等症状,直至有一天,年轻员工张继生因颈椎病倒在病床上输液,大家才感觉到这个问题越来越突出。

“我们的工作就是一场长期战斗,有一个好身体,才能有一个好基础去打好仗、打赢仗。”新调来的党支部书记刘华伟看到这个情况,在生产例会上提出了要大家积极锻炼身体、加强锻炼的建议。

“对于长期伏案工作的人来说,适量且比较合理的方式就是跑步,能够活动全身筋骨,充分调动起每个细胞。”刘华伟接着说,“集体长跑有以下几方面的益处,一是咱们所在的山区空气好,二是项目基地后面的山道平时车辆少,锻炼不影响正常交通,三是大家一起活动,可以避免少数人三天打鱼两天晒网。”刘华伟在征求大家意见的基础上,将组织晨跑作为锻炼方式。

于是,5年多来,每天早晚各一个小时的跑步锻炼,成了大家雷打不动的常规活动项目。

慢跑在山间小道上,每次往返路程5公里。清晨,呼吸着新鲜空气,欣赏着路两侧的花花草草,心情十分愉悦,精神更加饱满,干劲儿更加充足了;傍晚,绚丽的晚霞披在肩上,一天的疲惫顿时烟消云散,随着微风而去。

时间一天天过去,大家对这项活动越来越热爱了,就连镇上的居民也逐渐加入进来,项目员工统一购买了运动服装在前面领跑,壮大起来的队伍排成两列,齐声应和着口号在山洞回响,成为山中小镇一道亮丽的风景。

“别小看这样的跑步锻炼,现在我感觉吃饭香睡觉甜,以前经常出现的耳鸣现象也消失了。”员工张芳英在电话中高兴地对着在家乡的丈夫说。