

百姓茶座

碎片时间健身受益多

汪海英

洗脸刷牙做家务的时候,收紧腹部;追剧敷面膜的时候,练习靠墙站;办公室久坐后,起身拉伸肩颈……

这几年,我一直坚持利用碎片时间锻炼身体。化整为零,把每天的运动量分散到日常生活中去。

无论做什么事情,适合自己的才是最好的,健身也不例外。选择适合自己身体状况的运动方式和运动强度,才能更好地实现积跬步而至千里。

对我这样一个五十出头、身体有不少问题的女性来说,马甲线已不是追求目标;健身房里大汗淋漓地撸铁、深蹲,气喘吁吁地跑七八公里也不适合我。我锻炼身体目的就是保持身体健康,愉悦心情。

我的膝关节有些问题,在医生的建议下,除了利用碎片时间健身,骑自行车也是我日常的主要健身方式之一。

我家距离单位只有几公里的路程,除非下大雨,我都会骑单车上下班,如此已坚持四五年的时间了。骑行既能活动膝关节,锻炼腿部肌肉;又能欣赏沿途风景,而且也不需要什么特别的装备;更重要的是它可以成为一种生活方式,更易于坚持。

早上出门,我通常选择近些的线路。7点钟的小城,已经在烟火气中苏醒。早餐店里,蒸笼热气腾腾,店主热情招呼客人。拐过一个弯是一所中学,孩子们三五成群,有说有笑,稚气未脱的脸上洋溢着灿烂的笑容。距离单位不远有一处早市,蔬菜瓜果沿路边一字排开,新鲜稚嫩。

一路上感受着城市的温暖与惬意,骑行也更觉轻松愉悦。如果时间充裕的话,下班后我还会去沿江绿道多骑上五六公里。

如今,我膝关节疼痛的症状缓解了不少,睡眠质量也好了很多。身体是不会说谎的,当日常健身成为一种习惯时,最终受益的还是自己。

(作者来自浙江石油)

老妈的节约经

刘金玉

每个周末,带4岁的儿子去超市购物,出门前他都会跑到门口玄关柜里拿出环保购物袋,就如同他知道自己出门要换鞋一样。这是外婆给他潜移默化的影响。

在探索低碳生活的路上,老妈生活中的节约经,给了我很多启发。比如,尽量长时间地使用一件物品,既减少新物品的生产运输,又减少了新垃圾的后期处理,更减少了能源消耗和碳排放。

在我家,老妈就是一个低碳生活的高手。对于剩菜的二次利用,老妈有着丰富的经验和实用的办法。炖鸡汤是常见的家常菜,一般是汤喝完了,肉都剩下了。老妈可舍不得把这些“精华”倒掉,捞出来剔去骨头把肉撕碎,可以做凉拌鸡丝、鸡丝凉面,都是家人爱吃的佳肴。至于煮面,那花样就更多了。吃不完的红烧牛肉摇身一变就是红烧牛肉面,喝不完的鱼汤、鸡汤等,都是拿来煮面的好汤底。

我家宝宝穿小的衣服,老妈每件都清洗干净,打包快递发给其他亲戚家的小孩;宝宝吃空的奶粉罐,她能做出各种益智小玩具;家里大大小小的饮料瓶,她清洗干净控干,用来装豆子、坚果,既防潮又防虫。“抠门”的老妈,淘米水充当洗洁精,还可以用来洗头发,洗衣水、洗澡水收集起来冲厕所,节约又环保。

也许是禁不住老妈的天天念叨,这些重复使用的生活习惯,也成了我喜爱的低碳生活方式。

我所继承的低碳生活理念,“重复使用”是一个物品的生命源泉,“一次性”物品也可以变长久。低碳的办法很多,随时随地做一个绿色低碳达人。

受我和老妈的影响,低碳生活的理念也渗透到了儿子的生活细节里。小小年纪的他,虽然还说不清污染、环保的概念,但至少,每次出去买东西时,他都记得主动带上环保袋。

(作者来自湖南石油)

清风翠竹音乐台

他们唱出了岁月韵味,唱响了石化人的火热情怀,也唱醉了我的心田。

韩媛媛

周末,我沿着南京紫金山步道缓缓而上,两边成片的翠竹郁郁葱葱,不远处有几棵桂花树,空气中有股甜丝丝的味道。行至地势开阔的山腰,隐约从山间飘来一阵歌声,我循声而往。

林间忽现一片开阔地,一大群中老年人正围在一起引吭高歌,婉转优美的旋律惹得路人驻足倾听。

我在人群中发现了一些似曾相识的身影。面对大家指挥的是金陵石化退休员工徐鹤敏,他含笑舞动着指挥棒,满面春风。站在队伍最前列领唱的一位白发男士和一位靓丽女士,手握话筒,时而四目相对,似乎正用歌声对话;时而眼睛环顾四周,似乎提醒跟唱的人们注意节奏。旁边的水泥台上端坐着一位女士,神态优雅地弹着电子琴,纤细的手指行云流水般舞动。仔细一看,她是石化子弟小学退休音乐教师钱玉娟。

前几年退休的昔日同事鞠勇也在人群中。他告诉我,合唱队大多由金陵石化退休职工组成。他们一周唱6天,风雨无阻。每天上午8点多开始,10点左右结束。他说,主要是有兴趣,充实生活,又有益身心健康。即使唱得不好,也没人笑话你。

此时,换了个中等个子、戴墨镜、皮肤黝黑的人领唱,笑容绽开,喜气洋洋。他一边舞动着手中的小红旗,一边身子晃来晃去。看着他的神情和姿态,我情不自禁地也跟着节奏唱起来。鞠勇说,这位是金陵石化退休电焊工李宝龙,合唱队的开心果,挂乐谱的龙门架就是他做的。装备制造颇为巧妙,两米多高的龙门架,悬挂32开大白纸抄写的乐谱,用滑轮控制上下便捷翻页,煞是“威风”。

人生有歌作伴,很是惬意。难得的是他们不仅唱得好,还能找到这样怡心怡情的地方。这里真是一个聪明的选择:山野林间远离居民住宅区,既可纵情放歌,又不会干扰他人。

清风相随,翠竹相伴,音乐台上激情演唱,还有比这儿更美的吗?他们唱出了岁月韵味,唱出一代人共同的记忆,唱响了石化人的火热情怀,也唱醉了我的心田。(作者来自金陵石化)

可爱的同事

心中有绿水青山

多年后,枝条在风中飞扬,一如我今日的梦想。

韩磊

“你看我这云杉,比昨天又粗壮了些。”上班路上,走到同事姜辉身边,他忍不住给我展示他的手机页面。只见翠绿的“云杉”上方悬挂几个蓝色水滴,长势喜人。

“你瞧瞧,我今早从家里跑步来的公共事业服务中心,低碳出行记录立马就转化成树木需要的水滴。估计用不了多久,我的小‘云杉’就可以长成参天大树了!”

他低头盯着手机里的“云杉”,眼底欢喜仿佛要溢出来。“我那‘梭梭树’可是又多了一棵!”我也喜滋滋地炫耀着。刚想再说些什么,他却慌忙摆手:“不和你说了,昨天队长让我把库房清理下,得趁着上班前赶紧弄!”说罢,他沿着公共事业服务中心门口的林荫道一路小跑而去。

阳光透过树叶的缝隙落在他的背影上,纤瘦中带着几分坚韧。我很难想象,这样瘦削的身体里,是如何迸发出那样庞大的力量,坚持、认真、热情,好像有使不完的劲儿。

光影协奏曲

张广虎 摄

奋斗ing

拍摄大漠石油人是我的职责

一年四季,她肩扛摄像机,穿梭于大漠、井站之间,拍摄典型人物,记录新闻故事。

孔守堂

11月14日凌晨,南疆气温降至零下5摄氏度。西北油田“深地一号”跃进3-3XC井施工现场,在4米多高的作业平台上,一名身着红工装的女摄影师正在拍摄。她扛着摄像机,神情严肃而专注,不时转动镜头,认真记录施工的精彩画面,大漠的寒风掠过她的发际,也浑然不觉。

她是西北油田采油一厂摄影师谢红。2007年9月,33岁的谢红来到塔克拉玛干沙漠北缘的西北油田采油一厂,成为唯一的女摄像记者。16年来,她用摄像机镜头记录着西北石油人战风沙、斗酷暑的感人故事。

初到塔河,谢红就接到一个拍摄突击施工的任务。既兴奋又紧张的她,扛着五六公斤重的摄像机,与施工人员一起冲在前面。当时,南疆刚降过一场大雪,地面泥泞,看到大家拼命往前冲的样子,谢红第一次对石油人产生了一种说不出的敬佩之感。擦汗溅泥在镜头上的泥点子,谢红含着眼泪拍完整个施工过程。那段视频,成为她日后从事摄像工作最重要的动力。

2023年春节前夕,谢红接到油田“新春走基层”拍摄任务。正值数九寒天,她一路颠簸驱车前往顺北油区,拍摄坚守在岗位的石油人。冒着零下20摄氏度的

“牛大夫”善克难关

绞车的所有难题,他几乎都能找到解决办法。

单旭泽 李田 关脉凌

吕增水是经纬公司胜利测井公司巴州分公司设备装备主任师。西征23年,他工作踏实如黄牛,精神状态如牦牛,修车技术嘎嘎牛,就是逢人不吹牛,人见人竖大拇指,被大家戏称为“牛大夫”。

在新疆,“牛大夫”的牛人牛事一直被大家津津乐道。披朝霞、顶繁星,开了30余年绞车的吕增水,9年前从驾驶员岗调整到了维修岗。从此,他的时间和精力都花在了攻克绞车维修难题上。

测井绞车是一种石油特种车,承担测井作业时下放电缆及井下仪器的动力设备系统。

吕增水对绞车熟悉得和自己的身体一样。但开车和修车,是两回事。于是,他找资料、善思考、勤上手,将分公司的所有测井绞车和工程车都研究得明明白白,大小故障很快能准确判断。

滚筒减速机是绞车的重要传动工件,每3年左右就要拆下来维护保养一次。如果依托第三方,需要4万元的费用不说,关键还太慢,严重影响生产运行。

“拿出金刚钻,我们自己干!”吕增水袖子一撸,一头扎在绞车上,现场坐诊,一捣鼓就是半天。他将报废下来的减速机拆开,看图纸、翻资料,望闻问切,潜心研究。折腾半个月,完全弄懂了原理,成功修好了第一台。他双眉齐展,搓着双手,显得有些激动。

那段时间,同事们发现,吕增水瘦了,但他眼里的光更亮了。

如今,吕增水已为分公司维保了近20台测井绞车减速机,练就一手“炉火纯青”的车辆维修技术。

“解难题要如庖丁解牛,在反复操练中熟能生巧;修设备要像百步穿杨,于苦练中摸清设备脾气。”为了让年轻人尽快上手,吕增水拿出“压箱底”技术为大家倾囊相授,“望闻问切法”“听音辨症法”等绝活儿让徒弟们受益匪浅。他还设计加工了拆装减速机的专用维修工具,改造了减速机油封系统,从根本上解决了在高温情况下容易发生漏油的问题。

绞车的所有难题,他都能找到解决办法。

一天晚上9时,新2队正驱车赶往顺北4-4H井施工。在沙漠的搓板路上,测井绞车突然抛锚。司机检查发现传动轴出了故障,第二天凌晨就要接井。队长阎世强急得直挠头,只好拨通吕增水的电话求助。

吕增水火速备好料,赶往沙漠。他穿着连体工衣,戴好头灯,钻入车底,检查、更换配件。当时,一颗螺丝生锈,怎么也卸不下来,吕增水先用柴油慢慢渗,然后憋足一股劲,使劲一擰,只听见“咔”的一声,螺丝终于松动了。经过一晚上的奋战,车子终于修好。

“还真没有什么能难得住‘牛大夫’的!”阎世强高兴地握着吕增水的手,硬邦邦的老茧直磨手。

面对夸奖,满身油污的吕增水“腾”地一下红了脸。他搓着手笑道:“不过是牛刀小试。多学多看多操练,你们会比我更牛!”爽朗的笑声像一串串跳动的音符。

(作者来自经纬公司)

我爱我家

“你是财富,不是负担”

大家的夸赞在我心里种下了一颗温暖的种子,我决心把温暖传递给更多需要的人。

陈 勇/口述 常换芳 杨建军/整理

“你是财富,不是负担。”

5年多来,每每想到这句话,我都倍感温暖。

2018年,河南油田物业业务移交,我所在的矿区服务中心物业管理站面临全员转岗分流的压力。作为站里的安全员,我想通过自己的业务特长主动闯闯市场,减轻单位的压力,于是自己联系了一家企业。

在外部市场,我的工作紧张而忙碌。可那年5月,92岁的母亲突发疾病,急需照顾。万般无奈之下,我拨通了单位领导的电话,嗷嗷很久,才说了一句:“领导,对不起,我成了单位的负担。”

“可别这么说,每名员工都是单位的财富。你先回来照顾母亲,咱再想办法。”领导的话犹如一股暖流注入心田,我的眼泪差点流出来。

单位领导考虑到像我这样外闯市场的员工比较多,专门成立了负责外闯市场人员管理的人力资源服务中心,并在“家门口”开拓了许多项目。后来,我又成功应聘到了人力资源服务中心安全员岗位,回到了油田“家”里。

“像你这样的老员工就是单位的无价之宝,好好发挥你的作用吧。”领导拍拍我的肩膀,鼓励我。他的鼓励再一次给了我力量。

我根据自己外闯市场体验,从关爱员工角度,起草了《外闯市场员工关爱管理办法》,坚持事先、事中、事后三个阶段,全程关爱外闯员工。我在“石化通”上建立了一个外闯市场人员管理群,把70多名外闯市场员工拉入群里,每天传达上级精神,协调解决大家的各类需求问题。逢年过节,我挨家挨户走访,把单位的慰问品送到他们家中,让他们感受到组织的温暖。

“老陈,你就是温暖的使者。”大家在群里的夸赞在我心里又种下了温暖的种子。我决心让它发芽开花,茁壮成长,把温暖传递给更多需要的人。

(作者来自河南油田)