

百姓乐座

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。

对我这样一个人五十出头、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。我锻炼身体的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，蔬菜瓜果沿路一字排开，新鲜脆嫩。

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。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）

清风翠竹音乐会

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，空气中股股甜丝丝的味道。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娴。

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。装备制作颇为巧妙，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

心中自有绿水青山

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”，眼底的欢喜仿佛要溢出来。“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。

姜辉是胜利油田现河采油厂公共事业服务中心的员工，“纤纤独木不成林，众人植树青山现”。半年前，当他站在我们所有人面前，铿锵有力地说出这句话时，我无比震撼。他工作二十多年，风雨无阻地坚持骑自行车或跑步上班；有了“云种树”活动后，又每天坚持给自己的树木“浇水”“施肥”。

不仅如此，在工作中，他也经常提醒我们：“有些材料可以双面打印。”“打错了的纸张可以攒起来当草纸。”“下班一定要把办公室的电源都关掉。”……就在他的“唠叨”声中，身边人也养成了这诸多好习惯。大家都说：“姜哥不是抠，主打的是一个节能减排。”

2023年3月，中国石化举办了“我为雪域高原植新绿”线上活动。为积极响应集团公司号召，我们中心全员参与了活动。

但生活的琐事和工作的压力让我们很快就把这项活动抛之脑后。只是在前不久的一次闲聊中才得知，只有姜哥一直在坚持，每个月都会参与“我为雪域高原植新绿”的活动，在线上种树。

好奇使然，我特意去找他聊了聊。他一挥手，摇摇头，显得有些不好意思：“谈不上坚持，就是个人的情感罢了。”

落日余晖笼罩在中心大院的柳树上，橘红的霞光漫天，把他的身影拉得很长很长。

“咱们先辈从机器的轰鸣中创造了现在的财富，从荒野中开辟了胜利油田，却给自然环境留下了痕迹。我只是希望，咱们给子孙后代留下些东西，蓝天、白云、碧水、青山、新鲜的空气，没有雾霾的晴空万里。”

见我不言语，他转而一笑：“虽然咱东营没有翠绿的青山，但我心中早已见过那延绵不断的林海，层林尽染、波澜壮阔。”

如今，受他的感染，我们中心很多人都投身到低碳环保中来，努力成为生态保护和国土绿化行动的实践者、推动者。

现在，我也能自豪地说一句：“我曾有幸种下春天，待到来年万物复苏，我心中的大树也会在荒漠中悄悄发芽。”

（作者来自胜利油田）

“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，精神状态如牡牛，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、攀繁星，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，承担测井作业时放下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部件，每3年左右就要拆下来维护保养一次。如果依靠第三方，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。队长阚世强急得直挠头，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，使劲一搏，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！”阚世强高兴地握着吕增水的手，硬邦邦的老茧直硌手。

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外闯市场，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，嗫嚅很久，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。”领导的话语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）

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。

孔守曾

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，也浑然不知。

她是西北油田采油厂摄影师谢红。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厂，成为唯一的女摄影师记者。16年来，她用摄像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。擦干喷溅在镜头上的泥点子，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。正值数九寒冬，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摄氏度的严寒，她出色地完成了拍摄任务。



▶ 谢红在工作中。

“拍摄新闻虽然劳累，但我很快乐。”她常说。

有时，为了拍好一个镜头，她要多次到现场跟踪补拍，或在现场耐心等待。今年中秋佳节期间，她前往S72计转站拍摄员工与家人连线的画面，便是从下午等到晚上10点。当拍完员工给家人的祝福后，望着挂在天空的那轮圆月，她才想到自己的父母也在等着与她连线。

工作以来，谢红跋涉数千公里，在茫茫大漠留下了无数印迹，共拍摄视频作品1000余个，其中30余个作品在中央电视台、新疆电视台播出。她多次被评为西北油田优秀通讯员。

成绩的背后，是数不尽的付出。16年来，她只有两个春节在家度过。女儿想念她时，就自己搭车80余公里，从轮台到采油一厂看她。想起这些，谢红也很内疚，“但想到拍摄石油人时收获的无数感动，就觉得一切都值得”。

（作者来自西北油田）