

百姓茶座

于慢跑中获得宁静

黄春泽

每日的清晨与黄昏,我总与慢跑为伴。此非他人之强推,亦非医者之嘱咐,乃是心中那份对健康的执着与追求,让我踏上了这条与慢跑相伴的旅程。

初时,慢跑于我,不过是例行公事,如同早晨的刷牙洗脸。脚下大地如良伴,每日与我共度那短暂的十五分钟。

随着时光的流逝,我渐渐感受到慢跑带给我的不仅仅是身体的健康,更多的是心灵的宁静与平和。每一次的慢跑,仿佛都是与自我对话。那一身的汗水,就是我对生活的热爱与坚持的见证。我在疲惫中找到了力量,也在挫败中找到了信心。慢跑让我在忙碌的生活中获得片刻宁静,在喧嚣中找到自我。

慢跑是一种运动,更是一种态度,一种生活方式。

一滴滴的汗水,一次次的坚持,告诉我生活虽然充满了艰辛与困苦,但只要信念、有信心,就一定能够战胜困难。我坚信,只要坚持下去,慢跑将会带给我更多的惊喜与感动。

如今,慢跑已经成为我生活的一部分,成了每天必做的功课。我希望,每一个热爱生活的人,都能找到属于自己的那份执着与坚持,都能在慢跑中找到生活的真谛与美好。

深红浅黄天地阔

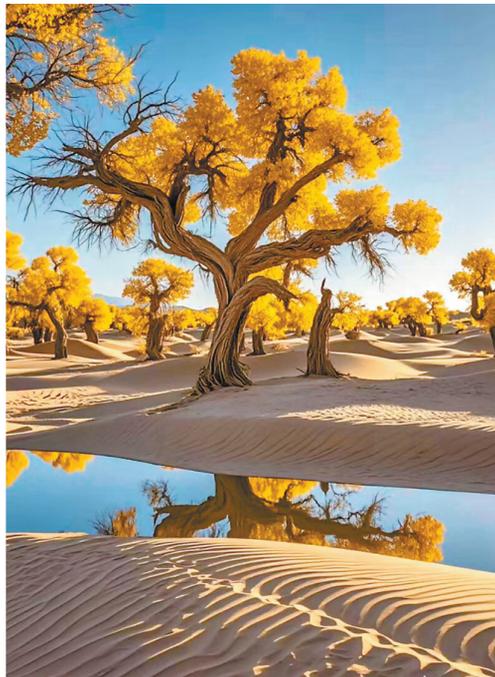
最养眼的风景
在乡野
也在都市
在远山
也在大漠
硬朗的石化装置
奋斗的石化人
在深红浅黄的衬托下
散发着自豪又迷人的气质



行走在巡线路上的华北石油人,在荒漠中踏出坚实的脚步。火红的工装,成为大漠图景中最亮丽的一笔。张军利 摄



朗朗晴空下,浙江嘉兴石油桐乡西浜加能站旁红艳似火的槭树,随风轻摆。刘竞 摄



位于西北油田塔河工区的胡杨林公园开启最佳养眼模式。胡杨傲然挺立,或倒映水中,或屹立于大漠,尽显生命的灿烂辉煌。周先贵 摄



站在齐鲁石化大虎山顶眺望,满山红叶映照下的石化城尽收眼底。王敬华 摄

让欢快的音符在塔林跳跃

现在,闫晶晶坐在钢琴前弹奏的时间少了,在装置现场聆听机泵旋律的时间多了。

邹元辉

时隔一年多,镇海炼化炼油二部常减压区域主管施松寅仍记得第一眼看到闫晶晶时的感受:这个身材纤细、有着钢琴十级证书的“艺术家”,能吃得了在装置摸爬滚打的苦吗?如今,无论是岗位补缺还是技能竞赛,他的大脑本会闪现闫晶晶这个名字,质疑的目光早已转化为信任与赏识。

8年前,闫晶晶的人生规划之路和中国石化没有一丝关联。父母均为教师,受家庭影响,闫晶晶和李生姐姐一起考入了洛阳师范学院。

在许多人眼里,擅长表达、有艺术特长的闫家姐妹天生就是当教师的料。可没想到,大学期间,看到国家急需工业化人才,闫晶晶竟萌发了当工业人的梦想。

2019年,闫晶晶没有和姐姐一起回家乡当教师,而是立志考研,还选择了化学工程专业。就在许多人认为闫晶晶不太可能通过时,她却一考定局,如愿成为广西大学化工工程与技术硕士研究生。

在随后的3年里,闫晶晶在全系94人中,以第二名的成绩脱颖而出,不但发表了论文,而且参与了《高温金属光泽金铂色及其制备工艺的研发》等课题项目,并获得一项专利授权。

当镇海炼化向她伸出橄榄枝时,在家人的支持下,她一路向东,来到陌生又向往的镇海炼化。

经过三级安全教育,闫晶晶被分配到炼油二部常减压区域三班。班组老师傅起初觉得,这么一个高学历的女孩子来装置不过是走走场。没想到,到班组后,闫晶晶丝毫没有骄气和傲气,反而常常拿着操作规程一口一个“师傅好”,不停讨教操作要领。

为了使自己早日成为炼油龙头装置的“明白人”,闫晶晶并不满足于纸面上的知识。每次师傅巡检,她都会跟着。她知道,自己现在每迈一步、每看一眼、每听一声,都是在为日后平稳高效驾驭好装置打基础。

即便凌厉的寒风吹得双颊发红,即便烈日当空晒得全身湿透,即便脸上和衣服沾上了油渍,她也从没退缩过。虽然人黑了,工作脏了,心里却对装置的流程和设备的运行越发明朗。

进厂不到4个月,闫晶晶成为第一批取得外操上岗证的新员工。为了让这株好苗茁壮成长,今年4月,区域安排她学习内操。一个月后,闫晶晶结合理论知识和实践经验,利用业余时间撰写了长达17页的《4号常轻石脑油C4组分含量控制测算报告》,让所有人眼睛一亮。

从那时起,班组老师傅觉得,这个女生很不一样。

越自律越卓越,越苛刻越完美。在炼油二部每月公布的年轻干部人才“双积分”榜单中,闫晶晶成为唯一一月上榜之人。照片上红润的脸庞显得那样自信。

现在,闫晶晶坐在钢琴前弹奏的时间少了,在装置现场聆听机泵旋律的时间多了。这是一双石化员工的普通之手,也是一双巧手,不但能在生活中弹奏琴键,更立志要在工作中“弹奏”好机泵,让欢快的音符在塔林中跳跃。

(作者来自镇海炼化)

爱胡杨 赞胡杨 学胡杨

胡杨树伟岸茂盛,如哨兵一般,给人一种安全祥和之感。

王顺强 郭兵帅

今年,我们的井队在西北大漠打井,我第一次近距离地感受胡杨林的美,欣喜异常。

秋天的时候,我们中原石油工程70135钻井队赶往西北油田S118CH2井场。抬眼望去,高大的井架与远处绿色浓郁的胡杨林相互映衬,赏心悦目。深秋,满目金黄的胡杨林更加耀眼夺目。

井场外围有20余棵胡杨树,场内有12棵。井场门口两侧的胡杨树伟岸茂盛,像站立的哨兵一般,给人一种安全祥和之感。

胡杨是昼夜陪伴我们的好朋友,谁工作累了,心情烦了,想家人了,看看胡杨,心里就舒服多了。

大家视井场上的胡杨为宝,专门设置了警戒区域,用红色的警示带将胡杨

保护起来,禁止人车靠近。每天早晚,场地工张敬东都要认真巡视一遍,确保对胡杨的防护到位。每当遇到外来车辆往井场送油管、套管等生产物资时,我们都会提醒司机并“监护”车辆,直到其驶离井场才能安心。

一天上午,一位送化工助剂的司机师傅在卸完货后,找值班领导验收签字,随手就把自己的手套放到了大门口的胡杨旁边。等他签字出来后,发现那副手套不见了。

正当他东张西望寻找时,门岗张师傅走过来问他:“你是不是在找手套?我把它收起来了。”

“对,我刚放了一副手套,一会儿就不见了。”司机说。

“师傅,你看井场上的胡杨都被保护起来了,你不能乱丢劳保手套呀!劳保

手套上难免会沾染油污,可能会对胡杨造成影响。”张师傅给司机讲起了道理。

“我今天有些着急了,下次一定注意。”司机抱歉地说道。

胡杨就这样天天被大家宠爱着。

我们到S118CH2井不久,队里召开了“颂胡杨 永奉献”思想交流会,以便让大家更好地理解、感悟胡杨精神。胡杨在沙漠戈壁中顽强生长的精神深深感染着每个人,大家纷纷表示,要学习胡杨精神,扎根大漠,为祖国的石油事业贡献力量。

“胡杨是一种精神的象征。我们到这里施工以来,员工们都格外珍惜胡杨,对待胡杨就像是对待自己的亲人一样。好多员工还用胡杨精神教育孩子,说要像胡杨一样,在艰苦的环境中顽强生长。”钻井工程师刘浩说。

(作者来自中原石油工程公司)

大漠胡杨

赵光辉

我从没见过这样的树,在狂风中不屈,在烈日下挺立,这就是胡杨。

它生活在极端的环境中,却以顽强的生命力,给人以深深的震撼。

工作的原因,我们经常穿梭在大漠之中。面对一望无际的荒漠,我常常感受到生命的渺小和无助。而此时,一棵棵胡杨映入眼帘,像是大自然的守护者,傲然挺立在荒漠之上。

胡杨,是一种生命力极其顽强的植物,它的根系深深扎入沙土之中,汲取

着稀少的水和养分,让生命得以延续。

夏天,当气温高达50摄氏度时,它可以保持生命的活力,不为炎热的天气所屈服;冬天,当寒冷的北风肆虐时,它仍然可以屹立不倒,不被严寒的气候所摧毁。

我走近一棵大漠胡杨,抚摸着它粗糙的树干,仿佛可以感受到它的坚韧与不屈。它的树皮是一种独特的颜色,那是一种由岁月、风沙和生命力融合而成的颜色,让人无法用言语来形容。它的树干扭曲而有力,像是在告诉我,它经历过风雨,它抵挡过的狂

沙。

看着大漠胡杨,我想到了我们的石油工人,身着红色工装,头戴安全帽,面对风沙和烈日,在大漠戈壁中无怨无悔地奋斗着、奉献着。就像这胡杨一样,即使风吹日晒,依然昂首挺立,用一颗坚定的心,与困难一次次交锋。

他们的汗水,犹如一颗颗晶莹的珍珠,洒落在油田上,装点着这片土地。他们的身影,如同一棵棵挺拔的胡杨,点缀着这片油田,也像一座座灯塔,照亮了前路,带来了希望。

(作者来自华北石油工程公司)

低碳有我

绿色生活快乐多

汪海英

小时候,我的毛衣穿小了或者袖口磨烂了,妈妈会拆了再配点其他颜色的毛线,换个花样重新织了给我穿。

那时候,端午节吃的粽子也是妈妈包的。吃完粽子,我会帮着把粽叶洗刷干净,晾干后收到碗柜顶上,期待着来年端午妈妈继续用它们包粽子给我吃。

这些循环利用的生活方式,让年少的我多了一份期盼和快乐。耳濡目染多年,如今的我也把这种简单健康、环保节俭的绿色生活方式融入日常的衣食住行,并享受其中的乐趣。

先来说说“衣”。近年来我购买衣服的频率越来越低了,而且都是选择款式简单、经典易搭配的,不再会因为打折而冲动买单。旧衣物我会设法二次利用,比如把不穿的牛仔裤改制成各种背包和纸巾盒,把旧床单做成坐垫。我还把这些发布在社交平台上,和网友一起分享、交流,收获了满满的成就感。

再来说说“食”。平时买菜的时候,我会挑选新鲜的、当季的蔬菜水果。除了注重营养搭配,我还特别喜欢采用蒸、煮、凉拌的烹饪方法,辅之简单的佐料,尽量保留食物本来的味道。我会尽量掌握好饭菜的量,顿顿光盘,就算外出就餐,也会把吃不完的食物打包带回家。这些年坚持下来,体检报告单上的箭头也越来越少了。

关于“住”的方面,我也有一些节能小方法。除使用绿色节能的冰箱、空调等电器外,夏天出门上班前,把窗户关好窗帘拉上,防止暑气进入,晚上回家就能明显感觉屋里的温度比外面低。空调调高一两摄氏度,再打开电风扇,让空气流通起来,感觉更舒服。夜里睡觉前打开空调定时,到了下半夜,天转凉了空调也自动关了。

最后说说“行”。去近的地方,我通常选择步行,稍远一点的骑单车,再远些的就乘坐公共交通工具。随处可见的共享单车、四通八达的公交线路,解决最后一公里的小区大巴,以及手机里能够实时查看车辆位置的小程序,都给绿色出行带来了极大便利。步行和骑车可以锻炼身体,乘车则可以闭目养神或听音乐,如此不仅少了开车堵车的烦躁,还多了欣赏风景的惬意,可谓一举多得。

(作者来自浙江石油)