

管好体重 健康生活

今年两会期间,国家卫生健康委员会主任雷海潮在民生主题记者会上表示,实施“体重管理年”3年行动,普及健康生活方式,加强慢性病防治。一时间“体重管理”成热词,有网友表示,国家都出手管理体重了,咱们自己更得上心。

石化行业工作环境特殊,身处其中的石化人同样面临“体重管理”这一课题。那些走在前面并已从中获益的石化人,是如何管好体重、健康生活的呢?不妨听听他们的故事。

工地奏起健康交响曲

石化人的日子就在这钢铁与汗水的交响曲中,浇筑出比混凝土更结实的健康底色。

唐甜

去年冬天第一场雪飘落时,十建公司天津工程项目部施工经理殷凯帆,正对着更衣室镜子发愁。镜中的他,蓝工装上衣前襟被肚子绷得溜圆。年前在镇海炼化乙烯装置检修项目施工时,他的上衣还能顺利系上所有扣子,如今得穿最大号的工装了。

这时,项目部综合办公室主任李亮举着喇叭喊道:“公司工会帮助咱们搭建的健身房,今儿正式开张,大家都去看看。”

项目部办公区东头的集装箱门口飘着红绸带,三台崭新的跑步机,两组单杠、双杠已安装就位,各种重量的杠铃片整齐排列。物资设备部保管员李莉戴着白手套正在擦拭健身器械:“公司工会强调,咱们长年在项目建设工地上干工程,得把身子骨练结实了。”李莉身后挂着的大幅标语“健康是最大的效益”,显得格外突出。

“这玩意能让我迅速减肥吗?”殷凯帆截了截杠铃片。话音未落,健身房里就涌进了五六名青年员工,带头的安全员王学硕大声说道:“我来试试。当年在古雷石化乙烯装置,我攀上40米高的裂解炉进行安全巡检,都不带喘的。”说着,他跳上跑步机,工装裤子卷到膝盖,露出一双健硕的小腿。

半个月过去了,项目部里越来越多的员工参与到健身运动中来。

一天晚上9点,项目部经理田文冲加完班准备返回宿舍,忽听得健身房里的跑步机“嗡嗡”作响。

“李萌那小子中午称重掉了6斤,我得抓紧练习呀!”但见殷凯帆身着湿漉漉的工装,一边在跑步机上跑着,一边喘着粗气,汗珠子顺着双层下巴往下淌。

“凯帆,健身要讲科学,减肥得循序渐进。”田文冲拿起手机对李萌说,“大家都有空闲的时候,让今年刚入职的健身达人王志超讲讲如何科学健身。”

第二夜幕降临,健身房里的灯光暖意融融。王志超给大家介绍跑步机功能:“身材比较胖的,刚开始不要快速跑,要健步走,速度可以调到4.5公里每小时。咱们的目的是减肥,而是要降低脂肪含量,增加肌肉力量,力量锻炼要和有氧运动相结合。”王志超后背工装上的汗渍,勾勒出倒三角的轮廓。殷凯帆盯着他绷紧的肱二头肌,眼睛瞪得溜圆:“志超,你这肌肉比塔吊钢丝绳还结实!”

今年春暖花开之时,项目部组织体检。殷凯帆攥着体检报告单在健身房里逢人便讲:“瞧瞧!腰围减到二尺八,我的工装可以小一号了!”

(作者来自十建公司)

瘦身换积分

大家互相鼓励,分享减肥经验。

魏园军 涂姗姗

“张红,看你最近好像又瘦了。”3月14日,中原油田房地产管理中心员工成妍见到同事张红打了个招呼。

“是啊,最近参加了工会的健康管理计划,减了十几斤。”张红笑着回应。她的变化不仅让同事们眼前一亮,也让她成了单位里的“健康明星”。

2024年,中原油田房地产管理中心工会下发了《“培养良好习惯,争做健康达人”活动方案》。为了增强员工的健康意识,工会还推出了一项积分奖励计划:员工通过减重可以兑换积分,还可以用积分兑换各种奖品。每季度兑换一次,旨在鼓励员工积极参与健康管理。

张红起初对这个活动并不感兴趣。她觉得自己体重还可以接受,没必要刻意减肥。一次偶然的机会,她听到同事们在议论这个计划。得知减重还能换取积分、兑换礼品后,张红不禁有些心动。

在同事的鼓励下,张红也开始有计划地减重。她每天记录自己的饮食和运动情况,严格按照工会提供的健康指南进行调整。她减少了高热量食物的摄入,增加了蔬菜和水果的比例,每天坚持步行上下班,周末还会去附近的公园慢跑。

“你最近瘦了不少啊!”一个月后,同事们注意到了她的变化。

看到张红等人收获了健身成果,越来越多的员工加入了减重行列。大家互相鼓励,分享减肥经验。

“张红,你看,我也减了2斤!”成妍兴奋地跑来告诉她。

张红不仅体重下降了,BMI指数下降了,腰围也减少了3厘米。张红说,自己不仅收获了健康的身体,还通过积分兑换了一台心仪已久的体脂秤。

“张红,下一个季度的健康管理计划,你还参加吗?”成妍问道。

“当然。这次我要挑战更高的目标!”张红信心满满地回答。

(作者来自中原油田)



油库人如何进行体重管理

在油库工作,总有些岗位上的人想胖都难,究竟是为什么呢?

林圣泽

学生时代怎么吃都不胖,工作后怎么吃都胖,体重渐渐成了套在头上的“魔咒”。随着体重的增加,每次听到“胖了”的评价都是心头一惊。

一次夜班不忙,同事们谈话间聊到了“胖”的话题。

“记忆中,之前在油库工作的人,大家都瘦瘦的。我自己都感觉话语中满是感慨。”

“现在和以前工作的强度不一样啊。之前主操兼计量,没有自动计量,一天要爬七八个罐,相当于40层楼,上上下下,运动量大着呢!现在不用爬上爬下就能做比对了,坐班时间长了自然胖。技术升级要为我长的这几斤肉负责。”主操李明琴作为近期增重第一人,显然“牢骚”要发。

“你别身在福中不知福,你要想出力,来码头!拉缆绳,那可是体力活儿。这几年潮水更急了,不出把力气,浸水的缆绳都拉不动。只是码头作业忙,夜班熬夜多了,也容易发福。”码头接卸员贺军丰吐着

槽,却是开心的,毕竟吞吐量和收入挂着钩呢。

“来发油台也不错,每天上班两万步打底,保管你会瘦!”公路收发员魏君苗还补充了一句,“去当安管员,每天也至少两万步,就是理论水平要求高。”说着,自己先笑了起来。

“建东哥,你就别说了,整天干活儿,一身的腱子肉,这个话题不适合你的。”机修员黄建东刚想说话就被打断了。

“胖了别找借口,锻炼身体又不是就上班这点时间,爬罐、巡罐、干维修都一样,谁上班是不累的?但下了班就不要找借口……”黄建东是头“倔驴”,说话也是不怕得罪人的架势。

“建东哥说得对。咱拉个群,下班参加啥运动群里说一下,自觉减肥,群体监督,来不来?”反思后,我觉得管理体重要落在实际行动上。

“来!”“来!”“来!”

“3月21日,慢跑5公里。”运动后,光是敲下这行字,都感觉自己轻了一点,健康了一点。

(作者来自浙江石油)

今年两会期间,国家卫生健康委员会主任雷海潮在民生主题记者会上表示,实施“体重管理年”3年行动,普及健康生活方式,加强慢性病防治。一时间“体重管理”成热词,有网友表示,国家都出手管理体重了,咱们自己更得上心。

石化行业工作环境特殊,身处其中的石化人同样面临“体重管理”这一课题。那些走在前面并已从中获益的石化人,是如何管好体重、健康生活的呢?不妨听听他们的故事。



我们的“大漠运动餐”

这别具一格的“大漠运动餐”,不仅减去了身体的赘肉,更减轻了工作的压力。

王鹏

“加油,还有二三十米就登顶啦!”3月中旬,内蒙古巴丹吉林沙漠腹地,最高温度已达12摄氏度,一群穿着红色工装的人正在你追我赶地往沙山上攀爬,争夺最后的胜利。

“根据成绩有不同日用品的奖励哟。”正努力超越前面队员的杨国平气喘吁吁地说。

面积4.7万平方公里,广袤无垠的巴丹吉林沙漠像是一片金色的海洋,沙涛起伏,无尽绵延。拐子湖油区就隐匿在大漠腹地70余公里之处,四周沙山环绕,除了高高耸立的石油钻探设备、不知疲倦运转的采油机和一群充满活力的石油人,再无人烟。

但在这看似荒凉的地方,却有着别样的热闹。

经纬公司中原测控公司ZY206综合录井队队长杨国平和他的队员们秉持着一种信念——身体好才能心情好,身体好工作才能干得好。于是,在这片浩瀚大漠里,他们开启了段独特的“运动之旅”。他们创新开发出来一系列文体活动,并亲切地称为“大漠运动餐”,乐观主义精神满满。

爬沙山,便是这“运动餐”里的一道“主菜”。每天,利用下班后或其他休息时间,队

员们会徒步攀登平均海拔300米高的沙山。

可别小瞧这乍看起来根本不算高的沙山,攀登的难度丝毫不亚于攀爬一座海拔1000多米的普通高山。一脚踩进松软的沙子里,沙子瞬间就会将脚掩埋,每迈出一步都要花费巨大的力气,仿佛在和这片沙漠进行一场力量的较量。为了更快更省力,大家经常会脱掉鞋子赤脚前进。

每一次攀登,都是对体力和毅力的考验。几十米之后,汗水就顺着脸颊不断流淌。到了夏天,汗水滴落在滚烫的沙地上,瞬间消失不见。然而,艰难跋涉之后,站在沙山之巅俯瞰着周围连绵起伏的沙丘,看到自己比钻塔还高,一种征服大自然的成就感油然而生。

“那一刻,觉得整个沙漠都是属于我们的了。”队员李忠军的话充满豪迈。

沙漠足球赛和排球赛,则是这“运动餐”里充满趣味的“配菜”。在不影响生产的前提下,录井队和钻井队的队员们自由组队,利用没有沙尘暴的温顺天气开战。沙土地松软不耐踩,加上地势高低不平,要想让足球顺利滚动起来,队员们必须付出比在正常场地多几倍的力气。每一次传球、每一次射门,都需要拼尽全力。他们在沙地上奔跑、跳跃,扬起一片片沙尘,就像一群不知疲倦的野马,尽情释放着活力。

“这运动餐也相当于减肥餐。我比年前瘦了5斤,却感觉更有力气了。”个子最高的张涛举起胳膊向大家展示。这些独特的沙漠活

动,不仅让队员们身体越来越健康,工作时也更加精神饱满。

长时间单调乏味的野外工作常会让大家疲惫不堪,工作效率也因此受到影响。可有了“大漠运动餐”的加持,大家的身体机能增强了,繁重的工作任务也能轻松应对。

“我们在改变沙漠,也在改变自己。”在这片看似荒芜的沙漠里,他们用智慧和汗水,创造了属于石油人的精彩生活。

(作者来自经纬公司)

健身十年

下意识地、持续地做,就真的能够把一件事情做好。

李慧

不付诸行动,或许永远都不会知道自己究竟蕴含多大能量。

33岁时,我体弱多病。那时的我怎么也想不到,自己开始运动后,一坚持就是十年。

不去健身房、不去瑜伽馆、不需要专业教练,就是家里二三十平方米的客厅,承载了我的运动时光。

最初的起心动念大概是因为当了妈妈后有了软肋,希望自己足够健康强壮,能为女儿撑起一片天。

因为知道放弃很容易,所以在开始时,我就不给自己搭方便放弃的台阶。我选择了居家运动,随时可以开始,还用担心孩子。

在异地工作的老公为了支持我,给我买了椭圆机,说能保护膝盖。于是,几乎每天早上,我起床后都会蹬上30~60分钟。

那时孩子2岁多,已经上了幼儿园。平时家里就我俩,我边上班边带她。开始晨练后,早上的时间就更紧张了,每天都是“兵荒马乱”。

当时啥也不懂,就是凭着“说到做到”的傻劲儿,只蹬椭圆机。其他的,一律不搞。

大概因为容易操作,运动分泌的多巴胺也能让人开心,我顺利度过了最容易放弃的起步阶段。

在这个过程中,我逐渐有了野心,想要体型更好。于是,开始在瑜伽垫上穿插跟练一些可以锻炼肌肉的视频课。

那时我可真的是超级菜鸟啊!拉伸动作都做不到位,弯腰时手指勉强到膝盖下;

平板支撑最多30秒就开始发抖;所有的下蹲动作都是噩梦,腿软,蹲下去就站不起……

每次累到瘫倒在瑜伽垫上时,我都在拷问自己为啥“没苦硬吃”?

确实是“硬吃”,因为无数次打过退堂鼓。有时我赢,有时心里那个打鼓的小人赢。反正,总体上是我赢的次数多。在这个有汗水、疼痛陪伴的过程中,我日渐精进,身体越来越有力量,也开始尝试长跑、居家哑铃训练等不同运动。

十年,足以让一个习惯长成生命的一部分。现在,我不再需要闹钟,身体会自然在早上的那个时刻醒来。如果因为客观原因几天不能运动,身体就会有被束缚的不适。

通常意义上,33岁到43岁,应该是人的身体走下坡路的十年,而我却比以往的自己好太多。不再频繁感冒,即使病了,也能很快好转;不再驼背,腰背自然挺直;腰腹没有赘肉,开始出现我要的马甲线;体检报告喜人,各项指标都正常……

细细想来,养成运动习惯后,除了身体变好之外,我的心理状态和思维方式也在潜移默化地发生改变,对人对事更加乐观积极。偶尔遇到一些问题,也不再困于此,能更快走出来。

如今,运动已经成为我的日常。这些年,它让我知道:一件事情,当我们不再想做它的意义时,只是像呼吸一样,下意识地、持续地做它,就真的能够把这件事情做好。

运动如此,其他亦如此。

(作者来自石油工程建设公司)