

齐鲁石化工会构建硬件保障+阵地支持+专业服务“三维”支撑体系，为职工健康减重提供全方位保障

## 争做健康达人 享“瘦”美好生活

王敬华 何海龙

“没想到减重还能拿大奖，这份对职工健康的用心，真让人感动。”近日，齐鲁石化胜利炼油厂职工董子豪捧回了健康“激励奖”，喜悦之情溢于言表。

该公司举办的这场简朴而隆重的“体重管理年”颁奖活动，不仅展示了全员健康管理的丰硕成果，更是企业践行“健康即生产力”理念、迈向高质量发展的鲜活注脚。

“三维”支撑 让健康管理有抓手

“齐鲁石化始终坚持‘以人为本’，职工健康是企业发展的重要因素。”公司工会副主席、群众工作部部长高鹏介绍。去年以来，公司工会牵头制定方案，创新构建硬件保障+阵地支持+专业服务“三维”

支撑体系，真正把健康服务送到职工身边。

走进基层车间，硬件升级一目了然。公司推行“一秤+一尺+一表”全覆盖，累计配备电子秤213台、腰围尺1065卷，彻底打通健康管理“最后一公里”，实现“体重秤到车间、腰围尺到班组、健康表到个人”的精细化闭环。

“每个车间都建立了翔实的体重数据库，记录员工初始体重、腰围、BMI值等数据。”公司炼油厂党群工作科主管吴睿指着屏幕介绍，“这不仅是数字，更是制定个性化减重方案的依据。”

硬件到位，机制更要跟上。公司工会创新推出过程+梯次+持续奖励模式，设置进步奖、达标奖、特别奖等，通过物质与精神激励相结合，激发了职工管理体重的热情。活动深入开展以来，各基层单位健康活动精

彩纷呈：第二化肥厂趣味体育活动、橡胶厂跳绳比赛、烯烃部“五球联赛”、物装中心工间操……周周有活动、人人能参与已蔚然成风。

为避免盲目减肥，公司深化“企医联合”，为163个基层车间配备医院健康顾问，通过讲座、体质测定、风险评估、营养咨询等，把医学健康知识送到班组。截至2025年12月底，已举办健康讲座41场。针对重点人群，他们还推出“一对一”咨询和个性化方案，从饮食到作息全流程指导，确保减重科学有效。

全员悦动 让瘦身故事有温度

“日均一万步”活动是齐鲁石化“体重管理年”的核心载体，也是参与度最高的运动形式。活动通过线上打卡、线下竞赛，引导职工“迈开腿、管住嘴”，让健康运动成为新风尚。

活动开展以来，涌现出一大批减重榜样，储运一部职工马传海成功减重36.5公斤，谈及变化，他满脸自豪：“以前爬楼梯喘半天，现在走路带风，体检指标全正常。临近退休，我要站好最后一班岗，给年轻人打个样！”

在榜样的带动下，炼油厂职工罗卫滨减重19.8公斤，重拾信心；树脂部职工孟麟将八段锦融入日常锻炼，成为健康宣传员。这些身边人的真实蜕变，像一束束微光，带动越来越多的职工投身健康实践。

双向奔赴 让健康红利促生产

“体重降下来了，精气神足了，工作效率也跟着提高了。”这是一线职工的普遍心声。在生产装置区，职工们操作更精准，反应更敏捷，健康体魄正转化为守护装置安稳运行

的坚实屏障。

截至2025年12月底，活动交出亮眼成绩单，参与人员人均减重4.3公斤，7823人长期坚持锻炼，其中4176人完成“日均一万步”，BMI达标人数翻倍。荣誉榜上，1785名职工获健康奖、767名获进步奖、175名获达标奖、60名获特别奖、8名获激励奖，10家基层单位获评标杆。公司代表队还获得山东省职工排舞比赛二等奖、集团公司三人制篮球赛第六名等荣誉。

“我们持续深化‘职工需求导向’，让健康管理更精准、贴心、持久。”公司工会副主席、群众工作部副部长刘冰峰表示，“体重管理年”，只是开始，公司工会将进一步优化机制，推出更多贴近工作生活的健身项目，让专业服务惠及更多职工，让‘做自己健康第一责任人’的理念深植于心。”

## 选好“兵头将尾” 激发班组活力

孔守曾

班组是企业最小的“作战单元”，班组长作为“兵头将尾”，既是各项工作的执行者，又是一线生产的管理者。如何打造一支能力强、作风硬、敢担当的班组长队伍，是夯实企业管理根基的关键一环。

以德立威，选好领头雁。班组长深处一线前沿，既要本领过硬，更要品德服众。只有事事走在前、干在先，处事公道，方能在团队中树立威信，干起工作也才能得心应手。企业可以通过“竞聘擂台”“民主测评”等方式多元考评，让那些技术过硬、群众信赖的骨干走上前台，真正成为班组信得过、靠得住的主心骨。

以能服众，锻造多面手。作为兵头，班组长必须练就“十八般武艺”，既要精通岗位操作流程，遇到难题能够迎刃而解，又要具备较强的执行力，做好沟通协调。还要积极组织“师徒结对”“岗位练兵”等活动，打造一支技术过硬、协同高效的班组队伍，带动全员技能全面提升。

以新提质，激发新动能。班组强，则企业兴。面对高质量发展要求，班组长必须勇于打破思维定式，以创新激发班组内生动力。例如，可以推行“隐患随手拍”机制，鼓励全员参与风险排查、筑牢安全防线；开展“小发明、大提速”活动，优化工艺流程，提升操作便捷性；深化数智化应用，降低员工劳动强度，推动班组运行更高效、更智能。

班组长选得好、用得好，班组才能活起来、强起来。只有不断优化选拔机制、强化能力培养、激发创新潜能，才能让“兵头将尾”真正成为一线攻坚的主力军，为企业注入源源不断的發展动能。

**石化语丝**

## 深夜紧急驰援 解客户“燃油之急”

杨红

1月14日凌晨时分，广东韶关石油新庄加能站站长吴建华接到一位客户的紧急求助电话：“吴站长，我有一辆货车在离你们油站大约8公里远的地方熄火，没油了，司机很着急，能不能帮忙送点油过去？”

“您别担心，把具体位置发给我，我们马上安排！”挂断电话，吴建华立即安排当值的员工谭健、梁国强紧急送油。两人首先按照散装油品管理规定办理登记手续，使用专用合规油桶加注足量柴油，然后带上应急手电筒和反光警示设备，驱车驶入茫茫夜色中。

根据客户提供的定位，他们一路仔细寻找，最终在一一条偏远的乡道旁发现了熄火的货车。看到中国石化员工提着油桶赶来，被困司机充满感激，对他们的贴心服务连连称赞：“这么晚了，真没想到你们这么快就赶来了！真是太感谢了。”随后，谭健和梁国强熟练地将柴油注入货车油箱，确保货车能正常启动后，才放心离开。

近年来，广东韶关石油持续深化“以客户为中心”的服务理念，想客户之所想、急客户之所急，多次为周边车主提供应急送油、车辆救援等延伸服务，不断擦亮企业“优质服务、值得信赖”的名片。

## 江苏扬州石油 11座充电站同步投运

本报讯 新年伊始，江苏扬州石油11座新能源汽车充电站同步投入运营。此次集中投运是扬州石油加快布局“油气氢电服”综合能源服务网络的关键一步。

近年来，该公司坚持“站内应建尽建，站外统筹布局”的协同发展策略，持续完善充电服务网络布局，并结合网约车、物流园区等场景需求，精准开展客户服务与维护，目前已成功拓展物流、公交等领域近20家大客户。同时，该公司着力打造“充电+”多元服务场景，在综合加能站创新推出“充电+购物”“充电+养车”“充电+餐饮”等融合业态，积极构建更完善的“人·车·生活”服务生态圈。

截至目前，该公司累计投运充电站已达76座，运营充电桩近800把，月充电量突破300万千瓦时，为扬州及周边地区新能源车主提供了高效、便捷的充电及综合配套服务。

（万江华）

中原油田天然气处理厂工会为外部市场职工提供上门应急培训

## 送教上门解烦忧 心系职工暖人心

魏园军 付新新

1月6日，中原油田天然气处理厂外部市场职工王汉飞从红十字会培训教师手中郑重接过救护员证书，脸上露出安心的笑容。这本看似普通的证书，不仅意味着他已经掌握了急救技能，更是该厂工会着力破解外部市场职工应急培训难题的一个缩影。

“我们这些长年在外的职工，每年都要千里迢迢赶回濮阳参加应急培训。路上奔波不说，休假时间大大缩减。更关键的是，我们在外部市场作业环境复杂，真遇到突发情况，光靠电话求救根本来不及。”

在该厂去年秋季举办的外部市场职工座谈会上，一名职工的发言让现场气氛凝重起来。这番话像一记重锤，重重敲在了职工代表周红英的心上。

座谈会结束后，周红英立即行动起来。在厂工会的支持下，她开始了为期一个月的深度调研。白天她跟着外部市场职工跑现场，记录下他们在不同作业场景下可能面临的安全风险，晚上组织职工座谈，了解大家的真实想法。周红英通过多次调研走访了解到，有的职工曾陷入“应急知识学了却用不上”的窘境，还有人亲眼见过同事处理外伤时手忙脚乱的情形。

调研越深入，周红英的心情越沉重。她将调研报告提交给厂工会，报告中详细列举了外部市场职工在应急培训中面临的“三难”：培训时间难协调、培训成本难承担、培训技能难转化。“职工生命安全无小事，工会必须拿出解决方案！”该厂工会主席曾紫霞表示。

外部项目人员分散在四川、广东、内蒙古等多个省区，传统的集

中培训模式根本行不通。正当周红英苦思冥想之际，2025年11月，一则当地红十字会开展急救培训的报道让她眼前一亮：能不能请红十字会“送教上门”，把培训送到项目一线？

在厂工会的全力支持下，周红英开始了她的“牵线”之旅。她首先选择了职工相对集中的四川彭州项目部作为试点。在天然气处理厂彭州项目部党支部的协调下，周红英来到彭州市红十字会，详细介绍石油工人在外部市场作业的特殊性和需求。红十字会负责人被她的诚意打动，更被一线工人的实际需求所触动，不仅同意免费上门培训，还承诺可以根据石油石化行业特点定制培训内容。

为了让培训真正符合职工需求，周红英又协调工会干部、职工代表与红十字会专家召开三次座谈

会，最终确定了“理论+实操+场景化”的培训方案。培训内容完全根据外部市场作业环境设计：针对高空作业设置坠落急救课程，针对夏季高温作业强化中暑急救训练，针对机械设备操作环境开展创伤止血和骨折固定等实用技能培训。

2025年12月19日，首次培训当天，该厂彭州项目部的院子里格外热闹。红十字会的老师一边讲解一边演示，大家围在模拟人前认真练习。有人为了掌握心肺复苏的正确按压深度，一遍遍练习直到手臂发酸；有人在练习创伤包扎时，反复调整绷带松紧度，直到完全掌握要领。更让人感动的是，在厂工会的协调下，这次培训还向工区内4家兄弟单位开放，真正实现了“培训一次，惠及一片”。

首批30名职工顺利通过考核

后，厂工会为大家配发了便携急救包，形成了“一证一包”的应急保障组合。现在，这些经过专业培训的职工已成为各项目部的“流动救护员”，他们的存在让工友们干活儿时心里更踏实了。

从发现一个问题到解决一个问题，从服务一个项目部到惠及整个外部市场，这张小小的救护员证背后，展现的是新时代企业工会“面对面、心贴心、实打实”服务职工的担当，体现的是职工代表“民有所呼、我有所应”的责任。近年来，该厂工会会强化职工代表队伍的建设，选聘了107名职工代表。仅2025年，该厂职工代表就为基层职工反映问题32个，并且全部得到解决。

### 一线暖心事



上海石化连续30年开展“爱心一日捐”活动

近日，上海石化各直属单位相继举行2026年“爱心一日捐”活动。本次活动共募集爱心款60余万元，这笔爱心款将全部用于困难职工节日慰问、子女助学、医疗帮扶及职工生活保障等，切实帮助职工解决急难愁盼问题。上海石化“爱心一日捐”活动已持续开展30年，累计超57万人次参与。图为1月14日，上海石化机关“爱心一日捐”活动现场。

李英豪 摄

## 给管线装个“只出不进”的门

刘冬娅 郑龙飞 王彦

“又结冰了！”1月13日清晨，在江汉油田涪陵页岩气田复兴项目组涪陵1试采站内，生产岗员工杨启元、蒋华望着混烃出口处凝结的冰块，皱起了眉头。因气温较低，生产分离器排液后，部分液体常会沿管线逆向流回脱烃罐分离器出口，遇冷凝结成冰造成冻堵，直接导致脱烃罐分离器无法正常排液。

“要是能让液体‘不走回头路’就好了！”杨启元一边除冰，一边琢磨解决方案。

“那咱们就给管线装个‘只出不进’的门！”蒋华搓着冻得发红的手，脱口而出。

次日一早，两人抱着管线图纸蹲在设备旁反复推演。几条管线的交汇点被粉笔圈了起来，问题根源逐渐清晰。

“液体反流，就是因为这里少了‘门槛’！”杨启元指着图纸分析，“在前端加装单流阀，就像给管道安上‘单向门’，只能出不能进，反流难题准能解决！”

混烃顺畅排出，曾反流的液体被“单向门”牢牢阻断。连续观察一小时，管线温度始终正常，冻堵现象彻底消失了。

## “手搓”三爪拉马解生产难题

姚顺利 李孟飞 李秀

近日，华北石油工程尼日利亚项目部70120钻井队正在OBGELE WELL17井执行完井作业，队上的等离子切割机突然罢工。经排查，需使用专用的4寸三爪拉马无损拆卸轴承，但翻遍整个工具柜却找不到合适的。若派人前往百里外的基地领取，往返路程耗时约6小时，将严重影响作业进度。

痛点就是创新的起点。“等不了了，咱们自己想想办法！”机械师石乃国一挥手，带

着焊工大卫蹲在切割过的边角料钢板前研究起来。没有图纸，石乃国就着地上的灰尘画了个简图：没有现成材料，就把几块10毫米厚的废旧钢板当成宝贝。两人抄起石笔、卷尺和焊把钳，对照轴承尺寸迅速投入“土法锻造”。

“大卫，你负责割三只‘爪子’，要带钩！后背板中心要留螺孔。”

工房里火星四溅，量尺画线、切割打磨的声响此起彼伏。

不到一个小时，三只带弧度的“钢爪”、一块三角形后背

板外加一个顶紧螺杆的“手搓”三爪拉马便组装完成。他们将三只钢爪牢牢“咬”住轴承内圈，扳手缓缓拧动螺杆，“哐当”一声，卡死的轴承被稳稳拽出！

“太了不起了，这在过去，可是要停工大半天，派人往返百里外基地领取专用工具才能解决的麻烦事。”大卫开心地说道。

### 基层金点子

## 江苏扬州石油 11座充电站同步投运

本报讯 新年伊始，江苏扬州石油11座新能源汽车充电站同步投入运营。此次集中投运是扬州石油加快布局“油气氢电服”综合能源服务网络的关键一步。

近年来，该公司坚持“站内应建尽建，站外统筹布局”的协同发展策略，持续完善充电服务网络布局，并结合网约车、物流园区等场景需求，精准开展客户服务与维护，目前已成功拓展物流、公交等领域近20家大客户。同时，该公司着力打造“充电+”多元服务场景，在综合加能站创新推出“充电+购物”“充电+养车”“充电+餐饮”等融合业态，积极构建更完善的“人·车·生活”服务生态圈。

截至目前，该公司累计投运充电站已达76座，运营充电桩近800把，月充电量突破300万千瓦时，为扬州及周边地区新能源车主提供了高效、便捷的充电及综合配套服务。

（万江华）