

当好健康的守护者和促进者

——访西安医学院第一附属医院健康管理专家崔洁

文/本报全媒体记者 李旭东 图/本报全媒体记者 鲜康

新职业劳动者 健康管理师

“一定要低盐低脂低嘌呤富含钾饮食,适当进食水果,多饮水。每天坚持30分钟以上有氧运动,每周至少5次。”7月17日,在西安医学院第一附属医院健康管理门诊,全科医生、健康管理专家崔洁根据就诊者的检测报告,细致地给出健康管理建议。

如今,在快节奏的现代生活中,健康日益成为公众关注的焦点。《“健康中国2030”规划纲要》明确提出了“预防为主、关口前移”的策略,倡导健康生活方式,减少疾病发生。在此背景下,系统化的健康管理,正成为现代人提升生活质量、预防疾病、实现长期健康目标的关键路径。

今年6月,西安医学院第一附属医院全科医学科创新性地设立了健康管理门诊。这一举措旨在打破传统“生病才就医”的模式,为不同人群提供系统化、

个性化、一站式的健康管理方案。

“健康管理门诊就像一个个性化健康方案的‘定制工坊’,而我们从事健康管理的医生,就是大家健康的‘导航员’。”崔洁这样定义自己的职业。

在崔洁看来,传统内科专注于疾病治疗,体检中心侧重于数据采集,而健康管理门诊的核心竞争力在于“闭环管理”——从全面的健康风险评估开始,到个性化管理方案的制定与执行,再到长期跟踪随访与动态调整,形成覆盖全链条的健康守护闭环。

那么,哪些人最需要这项服务呢?崔洁给出了答案——健康管理门诊主要服务于健康人群、亚健康人群以及慢性病患者等特定群体。特别是针对体检指标异常、具有慢性病家族史的高风险人群,以及处于稳定期的慢性病患者,健康管理门诊能通过精细化的风险评估,量身定制干预方案。

“我们的核心目标是引导并帮助每一个人实现健康生活方式的积极转变,有效预防疾病的发生和发展。”崔洁说。

她分享了一个近期案例:一名25岁的年轻患者前来就诊,检测报告显示其存在低骨量、脊柱变形问

题。崔洁为其制定了综合方案:保证充足的户外活动与合理日照照射,增加富含钙质和维生素D的食物摄入,结合必要的药物治疗与科学运动,并定期监测维生素D水平及骨密度变化,目标是有效预防骨质疏松过早发生。

“很多人对健康管理存在误解,以为就是买保健品或办养生卡,这是个不小的误区。”崔洁指出,“还有些年轻人认为自己‘年轻扛得住’,拒绝健康管理,直到生病才追悔莫及。其实,年轻人更需要科学指导,比如如何在通勤途中放松颈椎,如何利用外卖软件搭配出营养均衡的一餐。”

崔洁认为,随着民众健康意识的持续增强,健康管理门诊的需求将不断增长。展望未来,该门诊将进一步深化与社区卫生服务中心的合作,不断拓展服务覆盖面,提升服务品质,力求为更广泛的人群提供便捷、高效的健康管理服务。

“健康管理绝非一时之功,而是一项终身受益的投资。”崔洁呼吁,“希望每个人都能真正成为自己健康的第一责任人,从日常点滴做起,与我们一道,共同守护健康。”

→崔洁(左)询问患者健康情况。

↓崔洁回复患者的健康问题。



扫二维码
看精彩视频

在神南产业发展有限公司搬家中心安装二队,提起电工班的辛峥明,无论是并肩多年的老战友,还是初来乍到的新成员,无不竖起大拇指。扎根一线十六载,这位老电工早已是班组公认的技术“大拿”,在平凡的岗位上默默耕耘,绽放出温暖而坚韧的光芒,生动诠释了新时代产业工人的责任与担当。

勤学苦练 淬火成钢的“技术脊梁”

辛峥明的起点并不高。“那时学历有限,电器知识都是零敲碎打,没系统学过。”回顾初入行时的情景,他坦言。然而,这并未成为他懈怠的借口,反而点燃了更强烈的求知欲。他把工作现场当作课堂,每一次设备安装、每一次故障排除,都是宝贵的学习机会。

工作之余,别人休息闲聊时,辛峥明常捧着专业书籍和图纸,对着复杂的电路图反复琢磨。遇到困难,他从不敷衍,总是认真记在随身携带的小本子上——那里密密麻麻记录着各种“疑难杂症”、解决方法和宝贵心得。他虚心求教,不耻下问,无论是经验丰富的老工程师,还是科班出身的年轻技术员,都是他的老师。无人可问时,他便一头扎进资料堆里,查阅手册、搜索信息、反复推演,不彻底弄懂原理、不找到解决方案决不罢休。

凭借这股“钉钉子”般的钻劲和韧劲,在无数次井下实战的淬炼中,辛峥明从普通电工成长为团队无可争议的技术核心。他练就了洞察设备异常的“火眼金睛”,对各种电器设备的“脾气秉性”了如指掌。“找老辛”成了本能反应。辛峥明总能在复杂的线路设备中,凭借深厚经验与精湛技艺,快速定位问题根源,指导或亲手排除故障,保障生产顺畅。队长苗小龙对此深有感触:“老辛就是我们班组的

‘定心丸’。有他在,再棘手的电器问题我心里都有底。那份沉稳和可靠,是多年真功夫磨出来的。”

倾囊相授 薪火相传的“授业园丁”

辛峥明的价值,不仅在于个人技术精湛,更在于他甘为人梯、倾囊相授的无私情怀。他深知个人力量有限,团队整体技术过硬,才能更好保障安全、服务矿山。因此,他主动承担起“师带徒”重任,视培养新人为己任。

在辛峥明看来,教徒弟不仅是传授技能,更是传承严谨细致、精益求精的工作态度。他从不藏私,将多年积累的经验、窍门和教训倾囊相授。面

际行动完美诠释了“传帮带”的深刻内涵,让工匠精神薪火相传。

坚守奉献 平凡岗位的“敬业标杆”

十六年,5800多个日夜。辛峥明始终坚守在任务繁重、环境艰苦的搬家倒面一线。井下作业空间狭小、噪声轰鸣,时常面临复杂地质条件和高强度连续作战。无论环境多恶劣、任务多艰巨,他从未退缩,像一颗永不松动的螺丝钉,牢牢钉在岗位上。

对待工作,辛峥明近乎苛刻。每一次接线,反复检查确认;每一次调试,追求分毫不差;每一次故障排除,必追根溯源,不留隐患。工具箱井井有条,工作记录清晰详实——这种一丝不苟、精益求精的态度,深深感染着身边同事。

他不仅是技术能手,更是团队中的“热心肠”。新同事不适应井下环境,他主动关心照顾;搭档操作不规范,他及时提醒纠正;班组任务紧张,他主动承担更多。他乐于助人,甘于奉献,不计个人得失。“活干好了,大家安全了,生产顺了,比什么都强。”这份质朴的责任感,是他十六年如一日默默奉献的动力源泉。正是无数个像辛峥明这样在平凡岗位上默默坚守、无私奉献的普通劳动者,用他们的肩膀扛起了保障矿井安全高效运行的重担。

老将辛峥明,是该公司搬家中心众多一线劳动者的杰出代表和生动缩影。工友们由衷的赞誉,不仅是对他技术的肯定,更是对他那份在岁月沉淀中愈发闪耀的责任、担当与奉献精神的高度褒奖。他和工友们,正是“神南搬家”这块金字招牌最坚实的基石。



在平凡岗位上熠熠发光

——记神南产业公司搬家中心安装二队辛峥明

通讯员 刘刚

对徒弟提问,他都耐心解答,循循善诱,直到对方真正理解。他常手把手教接线、查线路,在实战中讲解原理、分析案例,让抽象理论变得生动具体。

入职不到两年的刘建光,是辛峥明徒弟中的佼佼者。如今他操作规范熟练,处理问题沉着冷静,技术远超同期入职的同事。谈及成长,刘建光充满感激:“我能这么快上手,全靠辛师傅。他就是本‘活教材’,遇到难题,他都会放下手头事,细致讲解原理、演示操作,甚至陪我下井处理,直到我完全掌握。他教会我的不仅是技术,更是那份责任心和敬畏感。”

像刘建光这样,在辛峥明悉心指导下快速成长起来的青年技术骨干已十余位,他们带着师傅的技艺和精神,在搬家中心不同岗位生根发芽、茁壮成长,成为支撑中心发展的重要力量。辛峥明以实

铁佛超限检站“卡友之家”获点赞

通讯员 徐立生 李马军

“这个‘卡友之家’太贴心了!累了能歇脚,有热水泡面,还有工具应急,真像回到家里了。”常年奔波在316国道的长途司机李全有,在留坝县铁佛超限运输检测站的“卡友之家”倒开水时由衷称赞。

铁佛超限运输检测站地处山区要道,是西南连接关中和西北的交通枢纽,日均检测大车近千辆,长途卡车络绎不绝。

“为此,我们打造了‘安途红厅·卡友之家’,将‘以人为本、以车为本’的服务理念落到实处,为过往司乘人员提供力所能及的帮助。”汉中市公安局铁佛超限运输检测站站长李马军说。

站点职工的热心服务温暖着每一位过路司乘人员。

6月4日23时,一辆豫M牌照货车缓缓停在该站检测磅秤上。司机王海军面露疲惫地询问:“有热水吗?”确认车辆未超限后,工作人员引导其安全停车,并热情指向“卡友之家”。值班人员刘克华将王海军的水杯倒满热水,又细心灌满了他的保温瓶。

坐在舒适的休息室,看着屏幕上播放的治超

政策和公路文化宣传片,王海军感慨道:“以前见到穿制服的心里犯嘀咕,现在感觉你们这么亲切!”刘克华微笑回应:“大家守法运输,安全顺畅,我们也高兴。”

6月15日3时许,司机黄波焦急求助:“我的车胎爆了,附近哪有修车的?”当班人员向保云立即安慰:“深夜修理店都休息了,站里有工具,我们帮你换备胎。”

向保云和同事李小珠随即打着手电筒,借助站区灯光,协力帮他更换了车辆备胎。在“卡友之家”,黄波手捧热水连声道谢:“你们不光给工具,还亲自帮忙,解决了我的大难题。”

铁佛超限运输检测站职工的善举,犹如夜色中的灯光,既照亮了道路,也驱散了司乘人员心中的焦虑与疲惫。

“卡友之家”启用仅月余,已服务司乘30余人次。李马军说:“‘卡友之家’虽然很小,却是司乘人员长途途中的‘暖心驿站’——深夜一杯热水,凌晨一次援手,胜过千言万语。这里不仅是服务窗口,更是党群‘连心桥’。点滴关爱,让安全、畅通、温情的汉中公路人形象深入人心。”

创效「种子」唤醒记

通讯员 薛起哲

自主作业及修旧利废增创产值380万元。

为固化人才培养成果,今年5月,该公司汇聚各中心高技能人才,正式成立机电维修中心。中心建立长效机制,依据人员技能水平划定绩效系数等级,实行定期技能考核与末位淘汰,以“激励+考核”双轮驱动保障人才活力,支撑安全生产平稳运行。

“机电维修中心成立后,挑战依然存在。各生产中心情况不同,‘队员’技能各有长短。”机电维修中心副主任宋健说。

今年6月,榆北煤业党委书记、董事长、总经理雷亚军在调研时提出,要持续畅通人才培养通道,发挥先进典型示范引领作用,强化企业技术支撑。清晰的工作思路指明了持续改进的方向。

该公司在技术技能人才培养上持续发力,一方面,定期组织职工开展技术交流、技术结对等活动,打破技术壁垒,培养“全面手”;另一方面,常态化开展外部企业对标活动,紧跟机电设备更新换代趋势,确保维修技术“不掉线”。

“上次对标后,我们引入‘一机一档’管理模式,对设备实施预防性保养。”宋健介绍,“故障率因此同比下降35%,维修周期缩短20%。”

如今,这支全面掌握电机、水泵、刮板机、减速机 and 皮带修补硫化等维修技术的专业队伍,仅用两个月时间便实现创效60余万元,一次次精心保养、一台台修复的配件,正成为选煤分公司走向“外部维修市场”的坚实足迹。

在规则的缝隙间“绣”效益

——记陕建一建安装第三公司项目经理张永强

通讯员 鲁友广

人们惯于仰望城市拔地而起的高度,惊叹风驰电掣的建设速度。支撑这繁华的筋骨,是冰冷的合同条款、严苛的预算框架、精确的工程规范——它们如同纵横交错的规则“焊缝”,构筑着现代文明的基石。然而,规则并非铁板一块,在看似密不透风的“焊缝”之间,恰恰蕴藏着价值创造的缝隙。陕建一建安安装第三公司项目经理张永强,便是一位在刚性规则的缝隙中以“绣花”功夫精雕细琢、“绣”出效益的实践者。

“刚从管道工长升任项目负责人时,我那西北汉子的直率,像块未经打磨的钢坯,棱角分明。”张永强笑着回忆,“后来才悟透,工地不是角斗场,沟通更非蛮力冲撞。它如同焊接的至高境界——既要熔透钢铁的炽热能量,更需把握毫厘不差的对接角度,方能铸就牢不可破的‘价值焊缝’。”

在苹果城项目中,甲方清单主材价格偏低且漏项多,投标价甚至买不来要求的热量表品牌。团队焦躁弥漫,张永强却稳如磐石。他化身“技术侦探”,带领团队遍寻市场,用详实的数据力证价格失衡,推动甲方重新认证,更巧妙提议更换性价比更优的计量品牌。最终,在甲方冰冷的预算框架上,他“绣”出了一朵“双赢”的智慧之花。

那高达45%的变更签证率,并非冰冷的数字,而是他用“绣花针”般的精细,在规则的“钢筋铁板”间一寸寸“绣”出的项目效益。他常对青年员工说:“商务谈判,是用‘技术语言’谱写‘价值诗篇’,既要耐得住谈判桌上的‘高温淬炼’,更要找准切入的‘黄金角度’,让数据迸发说服力。”

杜城棚改项目中,甲方意图推翻计价模式。会议室空气凝固,张永强“嘿”地站起:“合同约定岂是儿戏?随意更改,契约精神何在?后续项目如何推进?”质问掷地有声。整整一周,他怀揣合同条款与成本测算表,在甲方办公室据理力争,被对方评价为“真

难说话”。最终,他以“焊枪”般的坚定和“绣花”般的数据精度,将原则牢牢“焊接”在谈判桌上。

面对叠合板与现浇板预埋电线的计价争议,他分析定额、对照图纸、测算差异。沟通遇阻时,果断“亮剑”——提请定额站权威裁定。当“按实计取”原则确立,他抓住契机,通过多轮谈判据理力争,成功说服建设单位将差异量全额计入工程结算,实现造价增收逾百万元。他指着报表强调:“这百万效益,不是钢铁必较的‘算计’,是实事求是、寸土必争的‘价值回归’!”

从管道工长到项目经理,张永强用自己的足迹为年轻人勾勒清晰的“职业星图”。“商务管理,不是办公室里的数字游戏,它的根,必须深扎在现场泥土里!”他笃信实践的力量。

当我们仰望城市壮丽的天际线,可曾俯身倾听那些在管线深处回荡的“匠心独白”?当我们惊叹于现代建造的“中国速度”,可曾看见图纸前熬红的双眼,如星辰点亮创新的黎明?

张永强,这位“工地悍将”,用独特的“熔接之道”诠释了新时代建设者的真谛:那雷厉风行的雷霆手段之下,蕴藏的是对细节“如履薄冰”的敬畏之心;那钢筋铁骨的硬朗线条之中,熔铸的是对创新“百转千回”的温柔求索;那寸土必争的铮铮铁骨之外,包裹的是对工友感同身受的赤诚情怀。

在建设伟大祖国的壮阔征程上,正有千千万万个“张永强”在默默耕耘。他们深谙规则的“刚性”,更精于在“焊缝”的缝隙中探寻价值的“柔性”空间。以智慧为针,数据为线,在合同、预算与定额构成的精密版图上,精准“绣”出发展增量。以匠心守护契约精神,以担当熔铸诚信基石,在每一次“价值回归”中,共同编织着城市建设的壮丽图景。

他们是规则缝隙中的“效益绣者”,更是时代最坚实、最动人的“价值筑梦人”。



近日,岚皋县气温直逼40摄氏度,国网岚皋县供电公司南官山供电所工人顶着烈日,在孟石岭镇赵坪村为新装用户电表接电。面对持续高温黄色预警,供电所员工坚守岗位,安全作业,全力保障辖区居民盛夏用电无忧,清凉度夏。

通讯员 唐瑞峰 摄



近日,中铁宝桥集团有限公司道岔分公司深入生产一线,开展“清凉送现场 关爱去一线”慰问活动,向

奋战在最前沿的职工送去矿泉水、雪糕等清凉物品,让他们感受到组织的关怀。

通讯员 段方雷 摄