通过多项举措,瑞能煤业职工面貌焕然一新——

身心“减负”,健康管理正当时

文/图 通讯员 高月圆

皮带扣眼悄悄后移、矿灯束带松了又紧、食堂里减脂餐窗口前排起长队、矸石山跑道上脚步声此起彼伏……近期,在陕西瑞能煤业有限责任公司,一场以“健康瑞能”为目标的“体重管理年”活动正悄然改变着整个矿区的面貌。

轻膳食 科学搭配助健康

中午时分,瑞能煤业职工餐厅的“健康减脂餐”窗口前已排起了长队。清蒸鱼、鸡胸肉、藜麦饭和各色时蔬整齐摆放,这种以科学配比、少油少盐为特色的餐食,迅速成为职工健康管理的“能量补给站”。

“减脂不减味,少油少盐不减香。将热量、蛋白质、膳食纤维的摄入量都算好,吃饱吃好还能瘦。”为让职工吃得安心、舒心,食堂李师傅对食谱进行了仔细研究,在低脂少油与控制热量的前提下,寻找到美味与健康的平衡点。

综采队王小平以前习惯用“重口味”提振精神,然而体重却悄然上升,如今每日不同的减脂餐成了他的“安心剂”。“以前只想着吃饱,现在明白要吃好,这减脂餐每天都换花样,吃着不油腻,胃舒服了,精神也足了。”他说。

这场“以膳养人”的舌尖革命,是瑞能煤业“体重管理年”的坚实起点。食堂不仅只是果腹之所,更成为健康理念的“播种机”。从食材选择到烹饪方式,无不体现着科学管理的用心。这背后,是油盐的减法,却是健康的加法,只有真正让职工吃得满意、吃得舒心,才能让健康饮食成为习惯,让科学管理融入日常。

强体魄 汗水浇灌注活力

为激发职工运动热情,推动锻炼常态化,该公司定期组织开展健步走、篮球赛等丰富多彩的体育活动,将健康管理融入职工日常生活,让减重从“苦差事”变为“乐参与”。

该公司充分利用矿区空间,将昔日煤尘弥漫的矸石山改造为绿意盎然的生态公园。山腰上,蓝白相间的花朵跑道如彩带般环绕,成为职工下班后竞相打卡的“网红地”。跑步爱好者在此竞速,健步者结伴而行,晚风拂过,汗水滴落处皆是生机。

与此同时,矿区健身房内,跑步机、椭圆机、力量器械等应有尽有,满足职工有氧、力量训练及柔韧性锻炼不同需求。乒乓球、台球等项目更是配齐装备,让下班后的健身房灯火通明,共同绘制出一幅充满活力的“瑞能健康地图”。

树标杆 榜样力量引风尚

机电部小李,曾是工友口中的那个“小胖子”。体重秤上触目惊心的数字——205斤,不仅让他在生活工作中容易疲乏,就连身体数据也开始“飙红”,这让00后的他倍感焦虑,决心摘掉这个“沉重”的标签。

小李的蜕变之路朴素而坚定,每天雷打不动地跑步健身。矸石山跑道上,晨曦或夜幕下,总有他挥汗奔跑的身影。矿区健身房内,他熟练地在器械上锻炼,力量训练与有氧运动交替进行。一年不到,小李成功减重80斤,如今体重稳定保持在130斤。

“现在看到小李,像换了个人!”同事们对他的减重成效由衷佩服,而他本人感触更深,“以前在设备上爬坡时直喘气,现在轻松多了,身体轻快,心情也跟着亮堂!”

小李的奔跑,也成了矸石山跑道上最美的风景之一。从最初气喘吁吁、跑跑停停,到后来步履逐渐轻快、里程不断延长,他的汗水浸透了跑道。他跑步的身影,渐渐从“孤独的坚持”变成了“无声的号召”。职工们从好奇围观到加入其中,三三两两的身影开始在跑道上会聚,脚步声与相互鼓励的笑语交织,共同奔赴健康生活。

如今在瑞能煤业,体重管理已从一项年度活动沉淀为一种常态风尚。食堂里减脂餐持续热销,运动打卡蔚然成风,“健康达人”不断涌现……同时,该公司还定期组织职工体检,为职工建立起个人健康档案,时刻关注他们的身心健康,为全力打造“健康瑞能”不懈努力。

职工开展工间操活动。

后厨李师傅制作的减脂餐。

给体重减负 为健康加分

杨彦帆

体重问题看似是个人问题,为何如此受重视?数据显示,我国成年人超重肥胖率已超过50%,青少年肥胖问题同样不容小觑。一方面,肥胖与高血糖、高血压、高血脂、高尿酸血症“四高”代谢性疾病密切相关,容易带来慢性病风险,影响个人生活质量。另一方面,超重肥胖率的过快增长,也会给医疗资源带来更多负担,在未来成为公共卫生问题。

推动体重管理落地见效,还需构建全社会支持体系。医疗卫生机构应提供专业指导,整合相关专业资源,提供肥胖症诊疗服务;街道社区可以打造健康主题公园、健康步道、健身器材等支持环境;学校要落实课程课时要求,拓展健康教育渠道;还要充分利用体重管理新技术、新成果,引导健康企业研发体重管理新产品。只有形成多方合力,才能让体重管理成为可感可及的公共服务。

个人是自身健康的第一责任人。从日常增加活动量,到减少高油高盐饮食;从定期监测体重变化,到培养长期运动习惯……让科学体重管理成为共识与行动,给体重减负为健康加分。

超重和肥胖的标准

体重指数(BMI)是评估全身性肥胖的通用标准,计算方式为:体重(千克)除以身高(米)的平方。我国健康成年人的BMI应大于等于18.5、小于24,大于等于24、小于28为超重,大于等于28为肥胖。

腰围也是反映中心型肥胖的常用指标。脂肪在腹部蓄积过多称为中心型肥胖,可根据腰围直接判定。基于我国成年人群特点和健康风险评估,正常腰围定义为小于85厘米(男性)和小于80厘米(女性),男性腰围大于等于90厘米、女性腰围大于等于85厘米即可诊断为中心型肥胖。

在省十四届人大常委会第十七次会议上

陕西:建设一批高水平本科职业学校

企业应确保职工教育经费百分之六十以上用于一线职工教育和培训

本报讯(全媒体记者 薛生贵)“优化实施高水平高等职业学校和专业建设计划,建设一批办学特色鲜明的高水平本科层次高等职业学校。”7月30日,陕西省十四届人大常委会第十七次会议表决通过《陕西省实施〈中华人民共和国职业教育法〉办法》(以下简称《办法》),自公布之日起施行。

《办法》分总则、职业教育的实施、职业学校和职业培训机构、职业教育的教师和受教育者、职业教育的保障、法律责任和附则,共七章五十二条。

《办法》规定,本省建立健全适应经济社会发展需要,产教深度融合,职业学校教育和职业培训并重,职业教育与普通教育协调发展、相互融通,不同层次职业教育有效贯通,服务全民终身学习的现代职业教育体系。发展高水平高等职业学校,建设少而精的中等职业学校。引导和支持高等职业学校与中等职业学校联合开展贯通培养,按照有关规定适度提升高等职业学校招收中等职业学校毕业生的比例。

《办法》明确,行业主管部门、工会和中华职业教育社等群团组织、行业组织可以根据需要,参与制定职业教育专业目录和相关职业教育标准,开展人才需求预测、产业工人队伍建设改革、职业生涯发展研究及信息咨询,培育供需匹配的产教融合服务组织,举办或者联合举办职业学校、职业培训机构,组织、协调、指导相关企业、事业单位、社会组织举办职业学校、职业培训机构。

《办法》规定,鼓励支持企业发挥重要办学主体作用。支持国有企业、行业龙头企业等举办或者参与举办高质量职业教育。企业和其他社会力量可以利用人才、资本、技术、知识、设施、设备、场地和管理等要素,通过独资、股份制、混合所有制等形式依法举办或者参与举办职业学校、职业培训机构以及二级学院(系部)、生产性实习实训基地、技能培训基地等。

《办法》明确,鼓励和支持行业组织、企业等参与职业教育教学关键要素改革,结合地方特色和产业布局,将新技术、新工艺、新规范依法纳入教学标准和教学内容,并适时进行动态更新。鼓励和支持职业学校推进大数据、人工智能等信息技术与教育教学深度融合,开发专业教学资源库、网络精品课程、数字化教材等学习资源,优化专业课程内容,丰富职业教育数字化应用场景,建设数字化、智能化职业教育资源平台。

《办法》规定,用人单位不得设置妨碍职业学校毕业生平等就业、公平竞争的报考、录用、聘用条件。机关、事业单位、国有企业在招录、招聘技术技能岗位人员时,应当明确技术技能要求,将技术技能水平作为录用、聘用的重要条件。事业单位公开招聘中有职业技能等级要求的岗位,可以适当降低学历要求。鼓励和支持职业学校聘请技能大师、劳动模范、能工巧匠、非物质文化遗产代表性传承人等高技能人才,通过专职或者兼职等方式,参与教育教学、人才培养、技术开发、技能传承等工作。

《办法》明确,县级以上人民政府应当将职业教育经费列入本级财政预算,按照有关规定统筹使用地方教育附加等方面经费可用于职业教育的资金;用于职业教育的经费应当不低于国家规定的标准。新增教育经费应当向职业教育倾斜。 同时,企业应当按照规定足额提取和使用职工教育经费,确保职工教育经费百分之六十以上用于一线职工教育和培训。

《办法》还对教师企业实践、学生心理健康教育以及法律责任等内容进行了规定。

另悉,目前,陕西共有职业本科4所,分别是陕西农林职业技术大学(25新增)、陕西工业职业技术大学(25新增)、西安汽车职业大学、西安信息职业大学。

新闻直通车

7月29日,满载3715吨电煤的83011次货物列车驶入萧家村站陕西渭河发电有限公司专用线,这标志着中国铁路西安局集团有限公司今年以来电煤发送量超1亿吨大关。

截至7月28日18时,西安铁路局电煤发送量达1.02亿吨,日均装车7149车,为助力迎峰度夏电力保供、服务地方经济社会发展提供了充足运能保障。

本报全媒体记者 郝佳伟 摄

7月26日凌晨,洪峰通过交口河流域,延长石油物流综合服务公司组织100余名职工组成“防汛突击队”,按照公司防汛预案严阵以待。随后,经过12个小时连续作战,该公司全面完成所在区域的清理任务,为单位恢复生产及职工群众安全出行疏通了安全主干道,并对周边环境进行了清扫。

通讯员 薛荣 吴利娟 摄

老师给孩子上美术课。

工会爱心托管

“小候鸟”的欢乐暑假

文/图 本报全媒体见习记者 刘海英

“看,这是我的城堡!里面有爸爸、妈妈、弟弟和我。”7月23日,陕西省妇女儿童活动中心内,8岁的肖上峰兴奋地向老师和身旁的“爱心妈妈”展示他的画作。

这位来自汉中市西乡县的男孩,是中建三局西北公司第二期“小候鸟”暑期夏令营的一员。本期夏令营为期一周,通过职工自愿报名招募,共有30名像肖上峰一样的“小候鸟”在此相聚。

“我们在陕西省总工会、省建设工会的指导下,延续去年‘陕西工会爱心托管班建设项目’的成功经验,持续为‘小候鸟’搭建成长平台。”中建三局西北公司工会主席于婕介绍。活动旨在缓解一线职工子女暑期看护难题,公司工会计划每年暑期都将举办一期。

“爸爸你看,我会魔术啦!”刚学会“魔法盒子”魔术的樊睿辰,迫不及待地向父亲樊华展示。她的小手在空中神秘抓取,奶声奶气地宣告中满是自豪。樊华笑着回忆,接女儿时,她就攥着道具要表演,“虽然手法稚嫩有‘漏洞’,但她亮晶晶的眼睛里全是快乐。我们使劲鼓掌,她笑得更甜了。”

对于造价师刘海霞而言,夏令营为她解决了一个大难题。“我工作忙,爱人又常出差,孩子多数由奶奶照顾,他有点内向。”令她惊喜的是,短短一周时间,儿子就变得开朗自信,“每天回家都念叨新学的东西,说去了家风馆,还背了《朱子家训》。”

“我们配备了2名班主任、3名专职生活老师负责安全和管理,均持证上岗。同时,每个特色课程都由专业老师指导,确保教学规范。”陕西省小天鹅艺术团班主任周珍老师介绍。

此外,由30名女职工组成的“秦女子爱心妈妈”志愿服务队,每日3人轮值,成为孩子们最信赖的依靠。“我最喜欢刘思含妈妈,她最漂亮,对我们最有耐心。”樊睿辰稚嫩的话语里,满是对“爱心妈妈”的喜爱与依赖。

7月25日,夏令营的结业典礼上,孩子们登上小舞台,用魔术表演、朗诵和手工作品展示,自信地汇报一周来的收获。他们的表演虽略显生涩,却饱含热情与成长的痕迹,为这段夏日时光画上了圆满的句号。

非遗“做媒” 青年“心动”

7月24日,由陕煤集团团委联合共青团榆林市委主办的“丝路青缘·‘陕’亮麟州‘煤’好心动”2025年陕西省青年婚恋交友示范活动在榆林高家堡古镇举行。来自陕煤集团陕北片区及榆林教育、医疗系统的200多名单身青年参加。

活动以“一步一非遗,一卷一奇遇”为主线,将陕北非遗文化作为情感纽带,引导青年树立健康婚恋观,实现非遗之美与价值观培育的共鸣。

通讯员 李瑞 韩浩天 张汇 摄

2025林丹杯羽毛球公开赛西安站收官

本报讯(全媒体记者 刘妍言)7月27日,“全民健身 运动三秦”2025华山西峰索道·林丹杯羽毛球公开赛(西安站)圆满收官。本次赛事设男子单打和混合团体两大项目,吸引了国内外顶尖选手参与,为观众呈现了一场高水平的竞技盛宴。

在男单决赛中,武井凛生与赵建晔展开激烈争夺,双方战至决胜局,最终赵建晔因伤退赛,武井凛生夺得冠军。混合团体赛决赛中,川水说队以2:1力克神木羽悦队,摘得桂冠。

在此次赛事期间,双圈全满贯得主林丹为官方赞助商和战略合作伙伴授牌,并与桃田贤斗、赵俊鹏等中外名将携手奉献了多场妙趣横生的明星表演赛,现场气氛热烈。

本次赛事不仅为全球羽毛球高手提供了竞技舞台,还通过多元创新的赛事体验,打造文体旅深入融合发展的新场景,助力陕西体育产业高质量发展。