

## 江西省地质局生态大队退休职工老有所为

# 用真情温暖大院基地

□ 徐辉

在江西省地质局生态地质大队樟树基地,这个以老年人为主体的大院里,活跃着一些“闲不住”的身影。他们多数已近古稀之年,仍怀揣着炽热如初的公益之心,以饱满的热情和无私奉献的实际行动,诠释着“莫道桑榆晚,为霞尚满天”。

### 为基地安全站岗放哨

“老黄,我们出门转转吧?”退休职工汪水泉贴着门帘,向同伴黄康生提议再去基地大院里巡查一番。

汪水泉和黄康生都是退役军人,曾扛枪站岗、保家卫国。复员后,他们又先后加入地质队工作,直至退休。

退休卸甲,他们本可安享清闲。然而,与在家中陷入“坐、躺、卧”的养老状态相比,他们更愿意走出家门。对汪水泉、黄康生等老同志而言,基地大院不仅环境幽静,是活动筋骨、结识朋友的好去处,更是为住户做些力所能及之事,发挥余热的广阔天地。

他们虽年事已高,但身体依然硬朗。每逢天气晴好,大院里总能见到他们巡查的身影。小到住户衣物被风吹落、门前环境脏乱差、车辆乱停乱放,大到水管破裂、私拉电线,甚至孩童调皮玩火、在水塘边嬉闹……这些关乎安全与秩序的问题,都逃不过他们的“火眼金睛”,成为他们主动“干预”的事务。

有人会说:“这些事务业会管,基地服务中心也会管,你们就省省心吧。”

汪水泉笑着回答:“过去,我们为保卫祖国站岗放哨;现在,也要为基地安全护卫周全。”

倘若邻里之间发生矛盾纠纷,汪水泉和黄康生也总是第一时间与基地服务中心工作人员一同前往调解。“我们在同一个院子里住了几十年,相互之间都有很深的感情基



础。”黄康生表示,“由我们这些老邻居出面做个‘和事佬’,矛盾双方通常会乐意采纳意见,让大事化小、小事化了。”

正是他们的“跑跑腿、动动嘴”,紧盯安全细微环节,用心调解邻里小纷争,让整个大院多了一份和谐与安宁。

### 为大家健康把脉问诊

“朝晖,帮我也测测。”一位刚量完血压的老人急切地走到志愿者尹朝晖面前,希望能帮忙检测一下血糖。

“您老别担心,很快就好;没什么,就像被蚂蚁轻轻咬了一下。”察觉到老人有些紧张,尹朝晖一边轻声安慰,一边熟练地取出血糖仪,撕开试纸包装,轻柔地刺破老人指尖采血,将血液滴在试纸上读取数值。

尹朝晖退休不过两年,看上去仍显年

轻。退休前,她是大队职工医院的执业药师,长年默默守护着地质队员们的健康。

重阳节过后,大队组织了一场义诊活动,特意邀请原职工医院的医师们参与。尹朝晖欣然应邀。在她看来,如今职工医院撤销了,能有机会利用自己的专业知识为大家服务,更是难得。借此次义诊活动,为大伙儿量血压、测血糖,并结合检测结果给出康养建议,不仅是她的举手之劳,更是一名医务工作者的职责和本分。

“老伯,您的空腹血糖值是11.5mmol/L,有点偏高了。”尹朝晖细致地叮嘱道,“老人家年纪大了,得照顾好自己。平时要多摄入高纤维食物,比如蔬菜、全谷物,严格控制饮食。适当增加运动,在院子里散散步,或者打打太极,另外,晚上早点休息,尽量少熬夜,毕竟身体不比年轻时了。”

在尹朝晖心中,老有所养、老有所乐、老有所为,是晚年生活最温暖的底色,也是岁月沉淀后最安心的依靠。

### 为共同家园奉献余热

基地大院落成于20世纪70年代,历经半百风雨,在岁月的长河中静静伫立。

抬眼望去,青瓦与白墙相互掩映,在高楼大厦的环抱下,那一片低檐老屋更显古朴静谧,仿佛在诉说着往昔的故事。

大院里,数十年前种下的乔木早已枝繁叶茂,郁郁葱葱。粗壮的树干见证着大院的岁月变迁,繁茂的枝叶承载着几代人的记忆。树荫之下,时光仿佛放慢了脚步,历史的厚重与时代的气息在这里交融沉淀,每一寸土地都散发着独特的魅力。

“基地大院就是我们的家。”退休职工夏文华自豪地说,“我们在这里长大,在这里工作,也在这里养老,这里承载着我们一辈子的深情厚谊。”

每一次爱国卫生运动,夏文华都会积极组织,并邀请毛美贞及其他一同长大的伙伴参与。大家分工协作,默契配合。一部分人自发拉起板车,齐心协力将住宅区、树林和运动场的落叶与杂物清扫干净;另一部分人则紧跟在物业环卫工人身后,一同动手,确保不遗漏任何一处死角。每一次清扫,都扫出了他们对大院的责任心,也扫出了对美好生活的热爱。

曾经,他们在各自的岗位上挥洒汗水,将青春和赤诚奉献给了地质事业,岁月在他们脸上留下了深深浅浅的皱纹,却未曾磨灭他们心中的那份热忱。如今,褪去工作的辛劳与忙碌,这群退休职工将生命的热情再次点燃,投身于志愿服务,他们宛如一抹抹温暖而明亮的夕阳余晖,持续散发着光和热,温暖着基地的每一个角落,也照亮着自己的晚年。



TIE XIN YI ZHAN

## 经常睡眠焦虑? 试试这5招, 轻松改善睡眠质量!

生活中,很多人每天醒来第一件事就是打开睡眠手环/手表,看看自己睡眠情况。但看完又非常纠结,“深度睡眠怎么还不到1个小时?”“我是不是睡眠质量太差了?”

明明睡得还挺好,却被“睡眠数据”搞得焦虑满满。千万别焦虑!国家卫健委最新公布数据:成年人50分钟左右的“深度睡眠”就是标准的健康状态。

### 原来50分钟“深度睡眠”,就是标准的健康状态

深睡眠多久才算正常?答案比你想象的短得多。国家卫健委给出权威答案:成年人整夜睡眠中,深睡眠正常占比仅13%~23%。换算一下更直观:一晚睡6~7小时,深睡眠达到50分钟左右,就已经在健康范围的标准内。而且随着年龄增长,深睡眠比例本来就会自然下降,这是正常生理规律,根本不用过度担心。

我们日常用来监测睡眠的手环、手表,主要是通过心率、体动等数据来推断睡眠分期,和医院里专业的睡眠监测有差距,不能直接作为医学诊断依据。为了一个参考值失眠、焦虑,反而得不偿失。判断你的睡眠好不好,主要是这两点:白天精神状态是否稳定?能不能正常应对工作、学习?

只要白天精力在线,不疲惫犯困,可以正常工作与工作,这就是“睡够了”。

### 深度睡眠为什么如此重要?人体的“黄金修复期”

我们一整晚的睡眠,并不是“一睡到底”的统一状态,而是由浅睡眠、深睡眠、快动眼睡眠三个阶段循环组成。一晚上大约会经历4~6个睡眠周期,每个周期90分钟左右。深睡眠虽然占比最低,却是“黄金修复期”,三大核心作用缺一不可:

1. 帮大脑清理“垃圾”。深睡眠往往集中在前半夜,进入深睡眠期,大脑的“排污系统”才能高速运转,把脑内的代谢废物清理出去。
2. 帮身体消炎“灭火”。当睡眠不足时,身体里的促炎因子会增多,并长期处于轻微的“发炎”状态。这种慢性炎症不仅让你感到疲惫和不适,也与多种慢性病的发生发展有关。而深度睡眠可以修复体内的炎症,帮身体“灭火”。
3. 帮身体修复“损伤”。深度睡眠是生长激素分泌的高峰,既助力儿童发育,也帮助成人修复肌肉、器官等受损组织。免疫系统也会在此时更活跃,增强身体抵抗力。

### 改善睡眠质量,试试这5招!

1. 保持作息规律很重要。每天尽量在固定时间入睡和起床(包括周末),并将睡眠时长控制在7~8小时。
2. 坚持运动能改善睡眠。每天进行30分钟中等强度运动(如快走、游泳),可改善夜间睡眠质量。
3. 白天多去晒晒自然光。2021年发表在国际期刊《情感障碍杂志》的一项超40万人的研究发现,白天缺乏光照是抑郁症状、情绪低落和失眠的危险因素,每天获得足够的自然光会改善一个人的情绪和睡眠质量。
4. 下午少喝咖啡和浓茶。下午3点之后,就尽量不要喝含咖啡因的饮品了,避免影响夜间睡眠质量。
5. 睡觉前做做放松练习。渐进式放松练习可以帮助身体放松,更好地进入深睡眠。具体做法:平躺在床上,轻轻闭上眼睛,先做几个深呼吸,然后把注意力带到头顶,在意念中想象头顶放松,然后用此方法依次放松面部、颈部、肩部、上肢、胸部、腹部、后背,以及下肢等部位,从头到脚,每个部位都放松一遍。

睡眠这件事,从来没有统一标准答案。有人深睡眠1小时精力充沛,有人睡了好几个小时依旧疲惫。手环数字是参考,你的身体感受才是“金标准”。不必焦虑睡眠时长,不必纠结深度睡眠,醒来神清气爽、白天活力在线,就是属于你最好的睡眠。

来源:人民日报健康客户端

## 文化动态快线

◆日前,广东煤炭地质局一五二队(梅州分公司)联合地方相关部门走进丰良镇仙洞中学,开展地质灾害科普宣讲与应急演练活动。一五二队(梅州分公司)党员干部充分发挥专业技术优势,针对校园及周边潜在地质灾害风险进行了授课,将复杂的专业术语转化为通俗易懂的语言,通过生动的案例讲解和现场互动,使师生们进一步掌握地质灾害识别、安全避险和应急逃生技能。通过现场模拟有序撤离、自救互救等环节,师生们有效提升了应对突发地质灾害的实战能力。

叶嘉绍

◆近日,中煤江南建设发展集团有限公司特种工程分公司三七五项目临时党支部开展了“我为群众办实事 爱心义剪进工地”主题活动。考虑到一线工人忙于工程建设,无暇打理个人仪容,项目临时党支部统筹协调各项工作,将服务阵地延伸至施工一线,让工友在“家门口”就能享受到便捷的暖心服务。

赵银

◆近日,山东省煤田地质局三队组织党员干部职工赴泰安市毛公山红色文化博物馆,开展红色教育实践活动。在讲解员的带领下,党员干部职工依次参观了将军书法展、红色文物展、红色剪纸展、民俗文化展等展览,在红色实景中感悟初心使命、校准价值坐标、砥砺实干担当。党员干部职工纷纷表示,通过红色教育,接受了思想洗礼,增强了责任感和使命感。

郭毓佳 卜凡

◆近日,在两江新区全民健身中心,重庆市地矿局107地质队工会组织开展了“马力全开 聚力同行”职工趣味运动会。本次运动会设计了五大趣味项目。“一马当先”赛道上,队员们站成一列,提起充气龙舟,步调一致,奋力冲刺。“马不停蹄”项目中,队员们手脚并用,接力前行。“快马加鞭”和“策马运球”项目中,前者鼓点铿锵,后者运球如飞,队员们在灵动中寻求配合,在应变中稳中求进。在压轴登场的“万马奔腾”枕头大战中,大家在漫天飞舞的“弹药”中奔跑、投掷、欢笑。此次趣味运动会,让职工们在欢笑与汗水中放松了身心,在默契配合中加深了情谊,充分展现了职工积极向上、敢打敢拼的精神风貌。

李明亮

## 江苏局二队退休职工回忆录出版

本报讯 日前,江苏煤炭地质局二队退休职工张伯群生前编写的回忆录《流逝的岁月》正式出版发行。全书30万字,收录了70篇兼具散文随笔与叙事风格的回忆文章,呈现了一位普通勘探老职工43年的职业生涯,以及21年丰富多彩的退休生活。

张伯群1942年6月出生于山东省东营市利津县。1958年10月在山东淄博洪山煤矿参加工作,1964年1月调入江苏局二队的前身——华东123煤田地质勘探队,从此与煤田地质勘探事业结下了不解之缘。工作期间,他先后担任钻井、安装工、钻机食堂炊事员、队机关食堂管理员、队服务公司副经理及商场经理等职务,于2001年退休。

张伯群爱好书法,曾多次参加中国煤炭地质总局、江苏局及二队举办的书法比赛,并屡获佳绩。退休后,他受聘担任徐州管道老年大学书法班教师,并出任徐州欧亚书画研究院副院长,将书法爱好与文

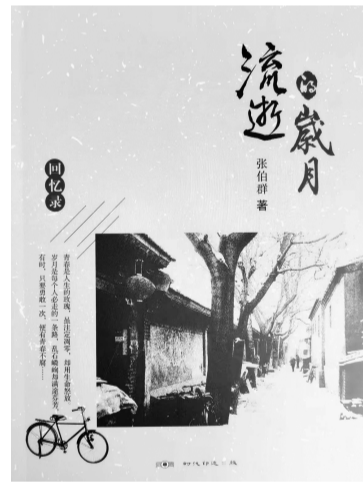
化传承紧密结合。

《流逝的岁月》一书中,有54篇文章记录了张伯群在江苏局二队的工作与生活,以及他亲身经历和见证的二队37年的发展变迁。从鲁南到苏南,从苏南到苏北,张伯群跟随勘探队南征北战,亲历了兖州、常州、徐州及微山湖煤田勘探大会战,用笔墨书写了从艰苦创业到改革开放的奋斗历程,为后人留存了珍贵的历史资料与宝贵的精神财富。

怀着对过往岁月的珍视与记录的愿望,张伯群于2012年着手编撰个人回忆录。他历经近10载的潜心打磨,完成了这部名为《流逝的岁月》的书稿。然而,就在书稿即将付梓之际,张伯群于2022年2月5日因病不幸离世。

此后,张伯群的女儿、女婿及书法班的同事重新整理文稿,将这部凝聚着他毕生心血的《流逝的岁月》集结出版,完成了这位普通勘探老职工的最大心愿。

罗霞



## 陕煤地质物测公司:

# 为职工送上“娘家人”关心关爱



本报讯 近日,陕西省煤田物探测绘有限公司工会组织开展了中医健康检查公益活动,特邀西安中医研究院、陕西中医药大学附属医院专家为公司职工提供健康服务,切实把企业关怀送到职工心坎上。

活动现场,中医专家为职工提供一对一健康咨询。他们运用“望、闻、问、切”等传统中医诊断方式,针对颈椎病、腰椎病、失眠、亚健康等常见职业病进行全面诊断,并开具个性化调理方案。此外,专家还通过推拿手法有效缓解了职工的肩颈腰背疲劳,并结合经络调理帮助大家疏通经络、改善睡眠质量。

职工们纷纷表示,“这次活动不仅让我们学到了实用的中医养生知识,缓解了工作压力,更真切地感受到了‘娘家人’的温暖与关怀。”

侯思雨

## 河北石探机械制造有限责任公司

河北石探机械制造有限责任公司(河北省地矿局石家庄探矿机械厂)是钻探设备、钻探工具的专业生产厂家,拥有美国MTI320摩擦焊机全套生产线。具有从产品设计、加工制造、检验检测到技术服务等完备的管理体系,2009年通过了美国石油学会API认证。我公司钻具品类齐全,能够为顾客提供标准、非标及定制产品的生产加工,双壁钻具拥有多项专利技术。

类别	规格(mm)
地质钻杆	φ50 φ60 φ73 φ89 φ102 φ114 φ127
摩擦焊钻杆	φ50 φ60 φ73 φ89 φ102 φ114 φ127 φ139.7 φ168
主动钻杆	□63.5 □76.2 □89 □108 □133 □170
钻铤	φ68 φ83 φ89 φ105 φ121 φ127 φ159 φ165 φ178 φ203 φ209 φ228 φ241 φ254 φ279
双壁	φ89/40 φ114/60 φ127/70 φ139.7/80 φ146/90 φ168/100 φ178/100 φ194/114 φ219/152
钻杆	外平式 φ73/32 φ89/40 φ102/50 φ114/60 φ127/70 φ139.7/80 φ146/90 φ168/90 φ178/100



专业钻具制造商 专业钻机配套方案服务商 专业抢险救援钻探工具供应商

地址:河北省石家庄市昌盛大街69号 电话:0311-69117258  
邮编:050299 电子信箱:shitanchang@sohu.com 网址:www.chinastc.com

广告

## 邢台金地钻探机械有限公司

邢台金地钻探机械有限公司占地面积22800平方米。是以石油钻探和地质勘探设计研发、生产制造泥浆泵、钻机配套部件和技术服务为核心业务的高新技术企业。

公司主营产品石油套管、泥浆泵配件、震动筛、除砂器等。



广告

地址:河北省邢台市巨鹿县经济开发区(信源街6号) 邮编:055250 电话:0319-4093366 18631936699 18832993780 QQ:964117201