

离石环卫工人:我运动我健康我快乐

□ 赵红艳

一年之计在于晨,随着天气日渐转暖,每天天刚亮就有不少人走出家门到户外进行健身运动了,健身运动成为一种全民热潮,他们或选择散步、或选择慢跑、或选择跳广场舞等活动健身。

那么在烈日下、寒风里风雨无阻、整日忙碌碌的被誉为“城市美容师”的离石环卫工人,他们又是采取什么样的方式来运动健身的呢?带着这一问题,近日,笔者深入一线,走近环卫工人……

在吕梁市区龙凤北大街中国石油加油站附近路段,身穿橘黄色工作服的环卫工人付巧珍正弯着腰,认真地清理着旁边树上飘落下来的粉色花朵。于是笔者走过去与她交谈起来。

“环卫工作很辛苦,有时间运动健身吗?”

面对笔者的疑问,付巧珍笑了笑,说道:“当然有了!只不过我们环卫工人是一个特殊的群体,别人通过早上散步、跳广场舞来运动健身,我们只能通过一把大扫把扫大街来运动健身了,比别人的运动量大得多哩,而且可以做到工作、运动健身两不误,在最近两次的健康体检中俺的各项指标也都很正常。”说完她一如既往地清理着人行道上的残枝落叶。



环卫工人在健身器材上锻炼。赵红艳 摄

在市区滨河南中路市环保局附近路段的健身器材旁边,笔者看到一名穿戴整洁的环卫工人正坐在健身器材上重复做着双手向后拉扶手、双脚向前蹬、整个身体向后伸展的有氧健身运动。

他叫徐海林,今年55周岁,是滨河街道环卫处的一名清扫保洁员,负责吕梁市区建设街北口至市委幼儿园附近路段的清扫保洁工作,参加环卫工作已有六个年头。

“俺们环卫工人每天的动作就是弯腰捡拾垃圾、起身、再弯腰,这样的动作一天要重复上百次,多年工作下来腰也不那么挺直了。为了劳逸结合,这不刚下班,俺就到健身器材这健身来了,这些健身器材可以锻炼上下肢和腰背力量,活动全身各部位关节。锻炼时动作要缓,不能用力过猛,否则可能引起肌肉拉伤或脊柱不适,所以锻炼时一定要量力而行,选择适合自己的器材。”

“您怎么知道的这么多呢?”

“现在天气一天比一天暖和了,俺经常下班之后来这儿锻炼身体,听这儿和我一起锻炼的人们说的。现在不同了,俺的思想观念也有所改变,不是有句话叫‘身体是革命的本钱’吗?俺喜欢健身运动,因为它可以让人健康快乐!”

环卫工人是一个特殊的群体,他们只能采取与别人不同的运动方式,但目的却是相同的——只为更加健康、更加快乐地工作和生活。



为贯彻落实习近平总书记重要指示精神,按照全国妇联整体部署,结合“家家幸福安康工程”,近日,汾阳市艺善享书苑心灵氧吧读书会走进城市执法大队,开展主题为“情绪按钮”的学习。学习目的在于找到生命中的“按钮”,让它不再影响我们的人生。当与女同事、女领导发生误会时,要考虑自己与母亲的关系是否融洽;当与男同事、男领导发生误会时,要考虑自己与父亲的关系是否融洽。

图为城管队员与大家一起分享自己的故事。

本报通讯员 摄

“山中雏菊 筑梦同行”

关爱贫困地区儿童口腔健康公益行动走进吕梁



志愿者给学生们发放牙膏、牙刷、护肤品和沐浴露



口腔医生为学生们做口腔检查

6月12日至14日,由中国牙病防治基金会、国家卫生健康委国际交流与合作中心与众多口腔产业伙伴、行业协会共同发起的“山中雏菊 筑梦同行——关爱贫困地区儿童口腔健康”公益行动的志愿者们来到离石西崖底小学、永宁小学、吴城寄宿制小学、乔家塔小学、城镇中学、临县武家沟寄宿学校、双塔村小学、黄家沟学校、柳林李家湾小学,为学生进

行口腔健康知识宣讲,发放牙膏、牙刷、护肤品和沐浴露。志愿者中的口腔医生为学生们做了口腔义诊,BEST(由美国高中生岳丹洋发起并致力于帮助贫困地区儿童获得口腔健康知识的公益组织)的八名美国高中生和学生们唱英文歌、上英文课、一起踢足球。活动中,志愿者们还自发为吴城小学现场捐款2900元。

记者 张小梅 摄



课堂互动

交城县交警大队开展“安全生产月咨询日”宣传活动



6月16日,交城县交警大队在县城广场开展了全国第18个“安全生产月咨询日”活动,紧紧围绕“防风险、除隐患、遏事故”这一主题,大力宣传交通安全法律法规,进一步提升交通参与者的交通安全意识、文明出行意识。

活动现场,宣传民警通过设置交通安全咨询台、摆放宣传展板,发放交通安全宣传资料、宣讲交通法规知识、解答群众交通法规咨询等方式,紧紧围绕活动主题,向广大群众普及交通安全知识,呼吁广大群众从我做起,带动他人,摒弃交通陋习,树立文明出行的良好交通理念。

此次宣传活动共出动警力10人,悬挂横幅1条,摆放展板3块,发放宣传挂图、小黄帽、交通安全知识读本共计3500余份,引导群众牢固树立“防风险、除隐患、遏事故”的安全理念,取得了较好的宣传效果。

本报通讯员 摄

国网吕梁孝义市供电公司

“零距离”走访用户 践行优质服务承诺

本报讯(记者 李艳 通讯员 高海祥 林羽)为进一步深入了解电力客户需求,提升供电服务质量,树立良好供电企业形象,近日,国网吕梁孝义市供电公司一年来反映问题较多的孝义市供区内“煤改电”客户开展走访专项活动,与客户进行“零距离”沟通,了解客户用电需求。

该公司工作人员主动与客户联系,统筹安排走访时间,提前准备了“客户走访宣传单”、用户前期反映的问题、用电情况等相应材料。走访中,工作人员详细了解客户服务中存在的问题,精准掌握并及时解决合理诉求,进行面对面交流、近距离提建议,

着重向客户介绍电价执行标准、宣传错峰用电等相关政策。同时积极推广“国网山西电力”微信公众号及掌上电力APP,指导用户操作常用功能,宣传微信公众号功能,并全面征集相关客户对供电服务的意见,做好意见答复和改进工作。

据悉,本次走访涉及孝义市供电公司下属6个供电所,包括孝义市内2018年已经改造、2019年预计改造的“煤改电”用户总计2100余户进行抽查式走访,根据客户反馈信息立即开展调查处理和工作改进,实地查看安全用电情况,了解客户的用电需求,秉承“三心”将优质服务送到千家万户。

时隔七年酒驾再被逮 吊销驾驶证还被罚款

本报讯(记者 曹永亮 通讯员 武妹君)时隔7年在同一天因同一种违法被逮,孝义市57岁男子陈某始终没有逃脱5月19日的魔咒,违法必被逮!

2019年5月19日16时52分左右,陈某驾驶一辆小型普通客车从后洞耐火厂到孝义,途经胡水线遇到孝义市偏店中队执勤民警,驾驶员急踩刹车。本能的反应让民警看出破绽,随即拦截检查,经酒精检测仪检测,驾驶员酒精含量为78毫克/100毫升,涉嫌饮酒后驾驶机动车。随后民警在细致的调查中

发现,陈某曾于2012年5月19日因酒驾被孝义市交警大队直属中队处罚过,此次酒驾属于二次酒驾。目前陈某已被偏店中队依法予以行政拘留十日,罚款2000元、吊销驾驶证。

不少驾驶员觉得酒驾只是被处以罚款、记分和暂扣驾驶证的处罚,殊不知“累犯”将被拘留并吊销驾驶证。人生中有一次酒驾,将会终生记录在案,二次酒驾会加重处罚失去驾驶资格。因此,作为驾驶员一定要牢记喝酒不开车,开车不喝酒!

