

帮助减重、优化体检、解决看病难,打通关爱员工最后一公里

量身定制,做员工专属的健康管家

本报记者 尹晓燕 本报通讯员 徐佳 刘娟

下班后,长庆油田采油三厂五里湾作业区“智勇健走团”的45名成员踏上红色跑道,开启每日“减重打卡”。在“体重管理年”活动的驱动下,员工们纷纷投身这场关于体重管理的“健康革命”。

长庆油田工作区域横跨陕甘宁内蒙古四省区,主要油气区分布在黄土高原和戈壁沙漠,交通不便,90%的员工常年远离家庭。“越是艰苦,越要加强对员工的关爱保护。”该油田始终坚持员工是企业最宝贵的财富,通过“机制保健康、生产抓健康、生活要健康、人生享健康”,为企业高质量发展铺就了“健康之路”。

“一对一”精准减重帮扶

近日,“国家不允许你胖”的热门话题引发了社会各界对体重管理的广泛关注。油田工作环境特殊,高强度的工作与不规律的生活节奏,让不少员工的体重亮起红灯,体重管理尤为迫切。

2024年,长庆油田印发“体重管理年”活动方案,全面布局体重管理相关工作,方案从强化体重管理科学指导、创新体重管理活动形式、加强健康饮食营养管理、营造运动健身浓厚氛围、发挥健康体检检测效能五大关键维度,着力为员工营造良好的体重管理支持性环境。

“以前总觉得体重是小事,没想到这次公司动真格了!”去年BMI被评为超重的采油六厂刘师傅在健身房里挥汗如雨。按照“体重管理年”活动安排,基层各单位成立健康管理小组,并制订详细的体重管理计划。不仅对超重人员实施“一对一”精准帮扶,为他们量身定制专属的减重方案,涵盖个性化的饮

北京大兴村级商业联盟带动小店共治共享

“小店大家”激发基层治理新活力

本报讯 (记者赖志凯)3月25日,“小店大家”党建品牌在北京市大兴区北臧村镇发布。该镇立足区域发展定位,围绕“党建引领、兴商富民”理念,首创“小店大家”党建品牌,通过设立“商业联盟”党支部、成立“商业联合会”、组建流动党员先锋队、搭建采购平台等方式凝聚起“小店”力量,将全镇695家“七小”商户纳入体系,组织19家党员商户挂牌“亮身份、作表率”,推动北臧村镇“大家”发展。

北臧村镇位于北京市大兴区西部,紧邻永定河,与一路之隔的“中国药谷”大兴生物医药产业基地联动发展。依托永定河沿线天然优势,引入社会资本对村民院落进行升级改造,打造高标准产业民宿。“民宿离生物医药产业基地特别近,能够为基地企业提供个性化服务。我们民宿选用的食材很多是‘商业联盟’连同周边村民生产的原生态农副产品,菜上午还在地里,晚上就到餐桌上了。”商业联盟’以助农,为村民农产品提供了相对稳定的销路,又把咱们北臧村特色产品推广出去了。”北臧村镇“商业联盟”负责人说。

每个村都有一支自发的、接地气的安全检查队伍,由各村“商业联盟”的会长、秘书长、会员代表组成,大家在互查互学中就把经营场所的各项问题解决了、隐患避免了、环境提升了。放眼北臧村镇,兴良路、西韩路等沿街百余家小商铺里里外外焕然一新,镇域商户归属感不断增强,商户与镇域群众互促共赢,形成了一体发展链条,共同推动镇域经济高质量发展。

珠海创新推动思政课与“社会大课堂”融合

让思政课“走”到百姓身边

本报记者 刘友婷

近年来,广东省珠海市创新打造“珠海思享家”基层思想政治教育品牌活动,将思想政治工作有机融入到当下的文明实践工作当中。

该活动打破传统思政课堂时间、空间、形式的限制,建设“大课堂”、搭建“大平台”、用好“大师资”,通过思政公开课、“珠海说”志愿宣讲、“让温暖被听见”诗歌朗诵会、红色经典诵读会、名人故事会、珠海澳青英说等多种形式,“让温暖课堂”搬到新时代文明实践阵地,让思政课“走”进企业园区、农村社区、红色基地和书店书房等,“走”到市民群众身边。

“大师资”组建讲师团

“思享家”从何处来?记者了解到,珠海在该市范围内组织遴选各行各业110名优秀

阅读提示

地处偏远的企业如何关爱保护职工的健康?帮助减重、优化体检、解决看病难,文中企业通过“机制保健康、生产抓健康、生活要健康、人生享健康”,打通关爱职工健康最后一公里,为企业高质量发展铺就了“健康之路”。

食规划、分阶段的运动训练,还定期跟踪身体指标变化,及时调整方案,积极致力于降低超重、肥胖员工的占比,全力帮助员工改善健康状况。

这场健康“革命”不仅关乎体重,更是一场关于健康生活方式的全面变革。长庆油田从餐饮、运动、心理健康等多角度入手,努力提升职工的整体健康水平。

针对油田员工集体式工作生活特点,积极探索建立食疗和慢病预警长效机制。通过采用食疗方剂、健康食谱、营养监测与预警平台等手段,根据节气、时令饮食特点,设计开发员工喜爱的365天餐谱,加大膳食干预力度,大幅降低慢病发病率与病死率,让员工即使身处偏远环境,也能享受到科学的营养配比和膳食搭配。

“送上门”的“医”靠

在采气二厂榆林倒班点办公楼内,厂医疗站两名医护人员手提医疗箱依次敲响办公室的门,为员工们量血压、测血糖……这种“送上门”的服务为员工们送去实实在在的“医”靠。

长庆油田逐步优化健康体检工作“常规动作”,增加体检项目,并做好体检之后的“延伸服务”。“我们在开展全员体检的基础上,建立‘一人一档’,并向35岁以上员工配发急救棒5500余个,还为全厂人员密集区域配备了AED除颤仪16台,与延安市人民医院签订突发大病救护

协议,为关爱员工健康打通‘最后一公里’。”采油一厂生产保障部主任康海洲介绍。

从2006年开始,该油田就将员工每年的体检数据全部录入计算机,传输至云平台永久留存。“过去科技没这么发达,我们工作人员就将油田所有员工的体检数据手动敲进电脑里,从白天到晚上,3个月的时间只干这一件事,虽然辛苦,但我们坚信数据就是财富。”工作人员指着健康档案室里数万本健康档案介绍道。

如今,5万余份健康体检资料全部通过健康管理平台实现信息化,员工可随时随时随地查看个人历年健康报告,也可针对某一项指标,查看多年指标变化曲线,根据系统平台健康评估建议,自主采取健康干预措施。

在健全健康大数据的同时,油田借助大数据,持续优化调整员工年度检查项目,针对40岁以上员工增设胃肠镜检查、防癌筛查,提高了健康检查的针对性和时效性。

绿色通道破解员工看病难

打开“长庆健康咨询APP”平台,300多名医生映入眼帘,采气厂员工小李抱着试试看的心态将自己的问题在线发送给了西京医院心内科的张殿新主任。没想到,20分钟不到回复信息就来了,张殿新在详细询问了症状后给出了专业建议和细心叮嘱。“平日最难挂号的权威医院专家号,自己竟然通过企业健康平台走上了绿色通道。”

该油田开通线上寻医问诊和线下协助就医的健康服务通道,让员工实现了“口袋有医院、掌上专家”,有效解决了看病难的问题。

在深化全员体检的同时,长庆油田持续加大员工健康医疗保障服务投入,优化油田五级医疗服务体系,通过建立“健康医疗专家库”和“应急就医服务中心”,充分发挥85个医疗点和11所大病通道医院协同优势,创新解决员工就医难问题。

健康医疗专家库打破地域限制,将陕甘宁内蒙古40所医院56个学科400多名专家集中放到油田线上平台,通过网上问诊和智能推荐医生为员工提供线上健康医疗服务,员工只需手机安装健康咨询APP平台,日常病情咨询、年度体检报告解读、慢性病防治、就诊咨询等服务项目即刻送达身边。

走进长庆应急就医服务中心,一面墙大的电子屏上整个油田3D地理区域图清晰可见,救护车、一线医疗点、合作医院等区块划分合理、内容丰富,6名医护人员通过对9台电脑实行24小时的不间断操作,确保每一名员工的生命健康始终“在线”。

当员工拨通求助电话时,电子屏上会立刻显示出来电单位、姓名、头像以及所处地理位置等信息,工作人员会迅速行动,按照突发大病、外伤、常规伤病三种类型进行协调帮助,指导急救的同时,同步协调就医、安排住院、办理住院手续等事宜。针对重大急症员工,预约专家、排队挂号等流程,由长庆油田驻各大医院的“驻院护士”提前进行协调办理。

“我们以抓安全生产的决心抓健康管理,在巩固成果、持续改进的同时,细化完善公司级健康管理制度32项,与56家二级单位主要领导签订《健康企业创建责任书》,明确创建不达标的单位取消QHSE管理金牌单位评选资格,有效推进了健康企业创建。”油田质量健康安全环保部主任李佩说。



社区里的廉洁文化馆

辽宁省沈阳市大东区吉祥小区南侧曾有一处废弃的锅炉房。近日,沈阳市大东区纪委监委将其改造为老百姓家门口的廉洁文化互动体验馆——“廉心雅苑”,以生动直观的方式向参观者展现廉洁文化。廉洁文化馆内展示中华优秀传统文化崇德尚廉、清廉传家等廉洁思想精华和新时代廉洁文化建设的创新成果。图为讲解员在为参观者讲解。

新华社记者 吴青灵 摄

G 心路

总是患得患失怎么办?

学会打破负面思维循环

读者来信

您好,我已经参加工作六年了,还是经常害怕犯错,遇到机会既想要证明自己、又觉得自己不行,这样的想法又会让自己犯更多的错。我总是这样患得患失,感觉很累,不知道该怎么调整。

浙江 吴瑶

专家心解

吴瑶您好:

在职场中,患得患失的心态往往源于对结果过度担忧、害怕失去机会或对自身能力的不自信。要克服这种心理,需要从认知调整、行动策略和长期心态建设三方面入手。

首先,要学会打破负面思维循环,接受“不确定性”的常态。职场中的竞争,机会和结果本就充满变数,没有人能完全掌控所有事情,我们应该把注意力放在行动上而非纠结结果。要警惕“非黑即白”的思维,不要认为“一次失败=能力不足”或“没升职=职业生涯终结”。学会用更弹性的视角看待问题,比如,这次没做好,但积累了经验,下次可以优化。还需要放下“完美主义”执念,允许自己犯错,把错误看作改进的机会而非对价值的否定。

其次,力争用具体方法和行动减少内耗。学着拆分目标,降低决策压力。将大目标分解为可执行的小步骤,每完成一步都能增强掌控感。同时建立“成就清单”,每天记录3件自己完成的工作(哪怕很小),定期复盘。这能帮助你客观看到自己的价值,减少因自我怀疑导致的患得患失。在工作中,与其担心领导或同事的看法,不如直接沟通。例如“您对我最近的工作有什么建议”或“这个方向是否符合团队目标”,明确的标准会减少不必要的焦虑。

此外,还需培养自己的职场“反脆弱性”。首要的是提升核心竞争力,持续学习技能、积累经验,让自己成为“即使失去当前岗位,依然有选择权”的人。建立多元价值来源,不要把全部成就感寄托在工作上。培养兴趣爱好、经营人际关系、发展副业等,分散心理压力,避免因职场波动陷入自我怀疑。

如果无法停止胡思乱想,可以给自己每天留出10分钟专门“焦虑”,其他时间一旦出现负面念头就告诉自己:“留到‘焦虑时间’再想”。这种方法能逐渐减少思维反刍。

调整心态需要时间,但只要坚持行动,相信你一定会从“患得患失”走向“从容进退”。要记得,职场是一场长跑,你的价值不由某一次得失定义。

岑娟

“四叶草”多元开展志愿服务

本报讯 (记者周倩)3月24日,黑龙江省哈尔滨市红十字四叶草志愿服务队两位应急救援人员(具有师资证),为地铁员工开展了一场生动、实用的自动体外除颤器与心肺复苏急救培训讲座。“哈尔滨市红十字四叶草志愿服务队是一个多元化志愿服务团队,提供助老、助残、助学、综合服务等多项服务内容。我们每天最少开展一个活动,一年能开展400~500个活动。”相关负责人介绍。

成立11年以来,四叶草志愿服务队坚持党建引领,积极构建“党建+志愿服务”模式,推动党建工作与志愿服务协同创新,在养老服务、助孝行动、爱心捐赠、社区服务等多个领域积极作为,队伍也从最初的十几人发展到现在的3000余人,他们用实际行动诠释着奉献、友爱、互助、进步的志愿服务精神。自2017年“四叶草”成立党支部以来,党员们充分发挥先锋模范作用,成为志愿服务的骨干力量。在党支部的带领下,“四叶草”的志愿者们牢记为人民服务的宗旨,按党组织的要求开展工作,不断完善志愿服务制度建设,规范队伍管理,积极与黑龙江省未成年犯管教所、区城管局、区应急局、公安分局、红十字会、区残联等单位及多家敬老院建立稳定的党建共建对子,陆续推出一个个志愿服务品牌项目。

“聚力同行”关爱新就业形态劳动者

本报讯 为进一步做好新就业形态劳动者的管理服务工,不断增强党在新兴领域的号召力领导力,日前,浙江海宁举办“新潮共融·聚力同行”新就业形态劳动者暖心关爱活动,首批友好场景共建单位、网约配送、快递行业、物业企业等代表参与活动。

现场发布了“新潮·聚力”新就业形态劳动者党建品牌,将以实施健全组织体系“聚新”工程、构建服务矩阵“暖新”工程、打造友好场景“贴新”工程、集聚服务资源“惠新”工程、推动双向奔赴“融新”工程等五大内容提质新就业形态劳动者党建工作。同时以增强获得感、认同感为导向打造友好小区、友好商圈、友好街区、友好楼宇、友好商家“五大友好场景”,为新就业形态劳动者提供支持,活动还介绍了涵盖生活休闲、权益保障、文化教育等领域的暖心实事项目。为拓宽新就业形态劳动者参与治理路径,该市推出参与治理政策宣讲员、应急探视员、风险排查员、食品安全监督员、网络文明传播员等五员机制,现场同步成立“新声传递”政策宣传志愿服务队、“e路有约”先锋护航志愿服务队、“红心速递”风险排查志愿服务队、“潮城红骑”食品安全监督志愿服务队和“E企播”网络文明传播志愿服务队,引导新就业形态劳动者全方位融入基层治理。

(岳瑛)

数字化办公助力企业精益化管理

本报讯 “认证身份后可进入企业扩档案管理数据库,通过终端操作即可实现档案数据的快速检索和管理。”日前,国网三门峡供电公司业务负责人陈昊正在指导工作人员如何正确操作档案数字化管理系统。

据了解,作为河南省率先实现档案数字化建设工作的供电企业,该公司将档案电子化到数字化转型、档案数据智能化校验等先进技术应用到营销业扩档案管理领域,完善档案生成、流转、存档、查阅等系统功能,提升电子签名、电子签章等应用,节省存储空间和人力成本,便于档案的共享、传递及长期保存,实现业务全环节“线上办”。数字化办公让工作人员能够更加快捷地获取和利用档案信息,提高电力工作质效,压缩办电环节和时限,不断提升客户办电满意度和获得感。截至目前,该公司已全面完成12万余份存量高压和低压非居民纸质资料档案的数字化升级。下一阶段,该公司将进一步推动客户档案规范化水平再提升,助力企业精益化管理,持续优化电力营商环境。

(陈昊)