

健康企业巡礼

撑起健康发展和职工幸福的风帆

王槐艾



智能化车间减少工人与有毒有害物质接触



风帆职工在进行体能测试

将员工职业健康管理放在首位,完善职业健康管理体系,实现生产过程绿色化……风帆扬州有限公司,是中国船舶集团有限公司下属风帆有限责任公司和江苏富威能源有限公司合资设立的国家重点项目之一,主要生产蓄电池、汽车起停电池、胶体蓄电池和锂电池。作为一家职业危害防治和环境治理重点企业,该公司从设立之初,就把绿色健康发展作为宗旨。近年来,该公司围绕“深耕市场,优化结构,精细化管理,强化队伍,推动绿色健康跨越式发展”的工作方针,在绿色健康发展和职工健康幸福上再创新业绩,继2021年被评为江苏省健康企业、国家绿色工厂后,去年又被评为国家级专精特新“小巨人”企业、“江苏省2022年度绿色发展领军企业”以及“扬州市模范职工之家”。

从源头推进企业绿色健康发展

柴琳是公司的一名技术人员,他特别注重从源头上推进企业绿色健康发展,先后策划了过渡时期储能车间职业危害防控方案,以及启动车间设备安装调试、试生产、生产阶段各个环节的职业危害控制方案。在车间生产趋于平稳后,柴琳将重点放到了生产流程职业危害控制和降低生产成本方面,基本杜绝了废气、废渣等对职工身体健康的影响,还能每年为公司节约几十万元。近几年来,他先后获得发明专利4项,实用新型专利40余项,去年被评为“扬州市最美产业工人”。

公司建立完善了各级职业病防治责任制及职业健康管理体系,形成了标准化、规范化、制度化的职业健康

管理制度;运行铅作业人员血铅值与工作绩效挂钩的激励机制,实施不同血铅区间人员差异化监管措施,通过职业卫生防控责任层层压实,推动“要我健康”向“我要健康”意识转变;推行了铅显色等个人卫生检查系列规定,升级个人防护用品与配置标准,定期赴生产一线开展“走线”活动,动态化跟踪、调整职业卫生管控措施,对血铅重点人员一对一谈话提醒,极大提升了员工防护意识与个人卫生习惯。同时,公司劳动防护用品、职业病体检、职业病危害因素检测和职业健康监护档案管理,各项职业健康管理工作扎实、有序开展,并对职业病防护设施进行不断升级,先后投入上千万元重点升级改造废气、烟尘、噪声等治理设施,引进目前世界先进的仪器设备,为职工创造了更好、更舒适的劳动工作环境。

将健康管理贯彻于生产全过程

“不按规定穿戴劳保用品一律不得上岗”“劳动保护到位也要多提醒、多排查”……车间主任助理赵盛鑫被工友们誉为“安全哨兵”。他时刻把生产安全和防范职业危害挂在心头,将安全生产、职业健康管理贯彻于生产全过程,建立健全了安全管理防御体系,并将其作为一项最重要的事前管理项目落实下去。

为了保障员工健康,减少和杜绝职业危害的发生,风帆扬州有限责任公司建立了员工健康监测、锻炼身体规范化科学化机制,公司每年都对员工进行岗中体检,重点进行职业病防治检查。同时,聘请专业体能测试团队定期来公司,全方位测试职工的心率、肺呼吸力、

背力、握力等体能指标,并有针对性地提出个性化科学锻炼建议。公司工会深入开展企业健康达人创建活动,经常邀请专家向职工讲授科学保健知识和心理卫生知识。还经常举办拔河、乒乓球、赛跑等文体活动,并通过开设心理疏导室等途径,全力提升职工的身体素质和心理健康水平。

智能化生产为职业健康上“保险”

为了实现绿色生产,风帆扬州有限公司全力打造用地集约化、原料无害化、生产洁净化、废物资源化、能源低碳化的工厂,核心是生产过程的绿色化。同时从产品设计源头进行绿色把关,努力生产对生态环境和人体健康危害小、资源能源消耗少、品质高的产品。

以电动汽车电池为例,传统电动汽车在15年的使用周期中,免维护电池需要更换5—7只,而风帆扬州公司生产的新型电池只要更换2—3只。在生产工艺环节,扬州风帆更有许多资源节约型、环境友好型、职工健康型的创新。对所产生的铅尘、酸雾、废水均在常规处理上再增加一级高效处理,采用三级处理,使污染物排放浓度低于国家标准。在节能减排方面,选用节能型设施,建设能源管控中心系统,对生产和设备能源消耗进行实时监控,并根据负荷变化及时进行调整,降低系统能源消耗,较国内先进水平提高15%。在铅粉制造工序,采用冷切工艺,代替传统的铅合金熔融浇铸,避免了铅的氧化,不但减少了铅和电能消耗量,而且避免了铅烟尘的产生和排放。

2023年,来自生态环境清洁生产领域的专家组,详细审查了风帆扬州公司生产设备、工艺流程、原材料、产排污环节、环保设施管理等情况,最终一致同意风帆扬州公司通过国家一级清洁生产标准审核。同年,公司还荣获“江苏省智能制造示范工厂”称号,通过智能化生产,杜绝了职工产生职业危害的风险,为职业健康上了“保险”。

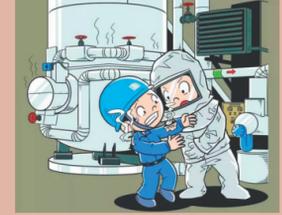
高危作业人员红线



严禁高危作业未经许可擅自开工



严禁使用未验收的脚手架



严禁从事高温作业不穿防护服



严禁吊装区域不进行严密隔离、封闭



严禁无安全交底开展检修工作



严禁仓壁上积粉、积煤未清除前进入仓内作业



严禁进入未经空气检测合格的封闭空间

来源:江苏应急与管理

健康讲堂

立夏养生,从“心”开始

5月6日迎来了立夏节气,中医认为,“夏气与心相通”。南京市中西医结合医院心血管病科主任邢俊武主任医师提醒:立夏以后,养生应以养心为重。

清早散散步,颐养心神

立夏后,气温升高,人体容易出汗,要避免大汗淋漓,因为汗液流失过多,会导致人体电解质紊乱,伤及体内阳气。但是,不运动也不利于心脏健康,怎么办呢?可在凉爽的清晨到河边、林间散散步,即使是在自家阳台上走走,也能起到颐养心神的效果。

午休运运目,缓解疲劳

立夏后,昼长夜短,不少人会渐渐觉得晚间睡眠不足。所以,午间小睡一会儿,对补充精力有重要作用。午睡时间要因人而异,一般以半小时到1小时为宜,时间过长会让人感觉没有精神。中医认为心主神明,“闭目养神”,其实是

在养心。午睡时,如果能运目,不但会提高午睡质量,还能有效缓解视疲劳,提升下午工作效率。具体做法:口鼻短促闭气,闭目转睛,左右各7次,然后忽然睁大眼睛,快速看物体,并尽力用口呵出浊气,吸入清气。

闲暇梳梳头,预防心悸

梳头不仅能缓解疲乏,还有助于保持头发黑亮。但在公共场合拿着梳子梳头,似乎有点不太合适,不妨试试手指梳头的保健法——“拿五经”:用五指分别点按头部中间的督脉,两旁的膀胱经、胆经,左右相加,共5条经脉。每天梳3—5次,每次不少于3—5分钟,晚上睡前最好再梳3次。

中医认为,头为“诸阳之会”,梳头“拿五经”可刺激头部穴位,起到疏通经络,调节神经功能,改善血液循环,促进新陈代谢的作用。经常梳头,可使人的面容红润,精神焕发,还能防治失眠、眩晕、心悸等。

杨璞

医线传真

南京情侣先后进行肾移植迎新

“你幸福吗?”“非常非常幸福!”说这话时,35岁的何露(化名)笑成了一朵花。近日在采访时,她刚刚完成肾移植手术11天,距离其确诊尿毒症11年。何露说,在这漫长的11年中,尽管生活如雨雪载途,她却学会了“坚持不放弃”,找到同舟共济的真爱,并渐渐走出生活的泥潭。

何露和男朋友宋辉(化名)同是尿毒症患者,先后在南京医科大学第二附属医院接受肾移植手术,经二附院院长顾民教授、肾脏病中心杨俊伟教授带领的肾移植团队精心医治和护理,两人均恢复良好,如今宋辉已返回工作岗位。

遇到真爱,携手对抗疾病

2012年,刚大学毕业走上工作岗位的何露有一天和朋友相约去爬山,爬完山后一直感觉胸闷、喘不上气,此后一周都感觉身体不舒服。因为年轻,她也没放在心上,后因为感冒发烧前往南京一家大医院检查,结果发现血肌酐值已超过400umol/L,双肾缩小,医生告诉她这是肾功能不全,就是人们常说的“尿毒症”。严重的病情使她不得不辞去工作,开始漫长、艰难的求医之路。2012至2014年,24个月有20个月都在住院,何露苦笑着说。

因为疾病不断进展,2014年,何露开始规律血透,一周三次,她的生活从此以家和医院为主。2019年的一天,何露在抖音平台刷到一条短视频,视频里的男生叫宋辉,患了尿毒症,很是伤感地说:“我曾经用光照亮别人,但现在谁来照亮我灰暗的人生”。何露看了深有感触,主动在评论区给这位陌生病友加油,并告诉对方,她也是尿毒症患者,也在血透。此后,两个年轻人在网络世界进行交流,相同的遭遇让他们越走越近,何露的达观深深打动了宋辉,宋辉的执着和温暖也吸引了何露。

面对珍贵的爱情,宋辉勇敢地她从外地来到南京。两人每天一起去医院透析,一起结伴回家,相互扶持,互相鼓励,共同对抗疾病。

双双接受肾移植,迎接新生

2021年,何露和宋辉一起来到南京医科大学第二附属医院就诊,决定登记等待肾移植手术。一段时间后,宋辉等到了合适的肾源。配型、手术、恢复……在这过程中,何露边透边协助宋辉的妈妈照顾宋辉。渐渐地,宋辉恢复了健康,现在他已经找到新的工作。

命运也怜惜这对有情人,今年4月14日,在经历多次配型、排队后,何露终于在南京医科大学第二附属医院顺利接受肾移植手术,术前术后由二附院顾民院长、肾脏病中心杨俊伟主任带领的团队全程管理。

心怀感恩,未来要“好好过日子”

何露对无私捐献肾脏的患者和家属满怀感恩,“如若没有他们的大爱,又怎会有我们未来生活的希望?”何露有些泪目,她表示自己今后的生命中更肩负了一份好好活下去的责任。

何露已经在悄悄描绘未来,“身体养好了,就去工作,好好过日子”。刚开始生病的时候,她和许多尿毒症病友一样,“感觉天都塌下来了”,但现在她唯一的想法是,“好好活着,如果自己都放弃了,还有谁能帮你呢?”

南京医科大学第二附属医院自2021年以来,已开展近百例肾移植手术。该院肾脏病中心肾移植病区曹红娟副主任医师介绍,相比较而言,中青年患者的移植意愿更强烈,各方面的获益也更大,“一股肾移植手术半年开始,对于病情稳定的患者,我们就会建议他们逐步回归工作岗位,去重新实现他们的人生价值”,曹红娟说,除家庭主妇、退休人员、极少数病情不太稳定的人员之外,目前绝大部分在该院接受肾移植的患者,在术后半年以后已经逐步回归社会,“手术一年以上的,80%都重新工作了”。

陈艳萍

安全隐患随手拍 除尘器未装泄压装置

存在隐患 可能造成无序爆炸。
整改建议 在除尘器大旋风管道处加装无焰泄压装置。
整改情况 已安装无焰泄压装置,消除隐患。



整改后

常州市应急管理局 许金平 (江苏省总工会劳动和经济工作部供稿)

领英的“女性职业机会—生育对于女性职业生涯的影响”调研显示,有46%的女性由于生育主动或被动地错过职场机会,该比例是男性的两倍。有82%的生育后女性有着自己的职业追求,并渴望重返职场,但在所有重返岗位的女性中,有39%的女性工作状态却不如生育前。

简单的几个数据向我们展示了在面对生育坎时,承担双重角色的职场女性所面对的艰难抉择与为此所做的艰辛努力。

个体和社会,两种心理因素叠加影响

在影响女性生育价值观的因素中,心理因素是不可忽视的。现代女性不再将自身价值实现局限于家庭之间,转而将自己在职场中的岗位高低、作用大小、薪酬多少等作为自身价值实现的参考。而很多女性有着较低生育积极性的原因之一便是认为生育会对自己职业生涯发展带来消极影响,并阻碍自我价值的实现。

除了个体心理因素的影响,社会心理

因素的影响也同样重要。传统社会中的女性受到传统纲常伦理的影响,有着更为积极的生育观念和育儿观念,这种社会心理使得女性在生育问题上产生社会顺从行为。随着社会进步,传统不合理观念的破除,女性逐渐从旧有礼制中解放出来,但是传统文化氛围却依然存在,这种氛围强迫着女性接受社会所要求的生育行为模式,这无疑会使得新时代女性在生育行为上由社会顺从而走向了社会服从,而这种被动的服从本身就使得女性陷入抉择困境之中,更不用说当这种服从遇到了升职机会。

由此可见,新时代女性角色与传统女性角色间产生了巨大冲突,这使得女性不得不在升职和生娃之间做出艰难抉择。那女性面对这一困境时能做些什么呢?

排排,关注当下最重要的事

升职与生娃这两件事是很多女人人生同等重要的两件事,然而这两件事却无从同时获得,这在心理学中叫做双趋冲突,也就是我们俗称的“鱼与熊掌不可兼得”。

升职与生娃纠结不清,因不知如何抉择而苦恼时,恰恰是因为这段时间中,这两个目标需要同时满足,但是自己却没有足够的资源可以应对,而这便转换成了我们心理上的压力。

如果我们的时间足够充裕,是企业中不可或缺的一分子,或许便可以兼顾各种选择了,但是对于大部分人,各种资源还是相对有限的,两者都想要,可能两者都得不到。

或许我们可以试着去排排序,而排序的依据就是关注当下自己认为最重要的是什么?如果认为自己正处于事业爬升的关键节点,那

么便可以和家人沟通好,全力投入到自己的工作,将自己的事业提升一个档次,同时也可以趁此调养好身体,为生娃做准备;如果认为要考虑长辈们的意见,并且自己也渴望拥有一个孩子,那么便可以暂时放下工作,无需再担忧以后的发展,这段时间同时也可以充充电,让自己在重返职场后仍然具有竞争力。

寻求帮助,争取更多支持

现代女性不再是传统女性只在家需要“相夫教子”,而是同样承担着职业身份。因此,当职场女性获得更多社会支持时,便能更好地脱离这一抉择困境。

我们可以向周围的朋友、同事、前辈等寻求帮助,和他们探讨面对这一抉择时该如何思考、自己对未来工作的展望、对未来有孩生活的忧虑等等。除了帮助我们获取更多、更

有效的信息,能更好地权衡利弊,这些社会支持还会给予我们更多的情感依赖,让我们更有底气地做出自己的决策。

来自家人的社会支持或许有更大的能量。毕竟生孩子不是一个人的事情,女性应该与爱人、父母进行更为有效的沟通,向他们表达自己对于事业和生育的看法、抒发在困境中所出现的消极情绪、表达自己对于以后生活的展望等等,以寻求他们对于自己决定的支持和帮助。

良好的社会支持氛围可以帮助深陷两难抉择的女性更好地舒缓自己的情绪,获得对于未来生活更多的自我效能,同时也可以使女性拥有更为积极的生育观念。

希望每一位处于困境中的女性都能够以自信、乐观的心态面对,收获宝贵的人生成长,活出属于自己的女性光辉。

李明洋

职工心理课堂