

无锡市总调研劳模创新工作室“双创双提升”工程

近日，无锡市委常委、市总工会主席陈德荣，市总工会副主席周国祥一行赴国网无锡供电公司 and 市第二人民医院，走访黄薛凌、杨承健劳模创新工作室，专题调研工作室“双创双提升”工程和科技创新成果经济收益共享机制建设。

陈德荣一行首先来到无锡供电公司黄薛凌劳模创新工作室，实地察看变电运维室监控中心，详细了解工作室团队实施变电智能运维情况。随后陈德荣一行又来到工作室成果展示及学习讨论区，市劳动模范、工作室领衔人黄薛凌全面介绍工作室党的建设、团队建设和科技创新成果等情况。当陈德荣得知团队成员巧学升降衣架原理，研发出变电站主变室升降式照明灯并获得国家专利时，称赞道：“这就是开展群众

性‘五小’活动的生动事例！”在无锡供电座谈会上，陈德荣在听取大家发言后指出，要坚持党建带工建，进一步加强工作室党的建设，扎实推进“双创双提升”工程；要进一步推动劳模创新工作室在无锡供电多领域覆盖，促进无锡供电高质量发展；要进一步鼓励劳模及团队骨干开展科技创新、“五小”活动，积极推动科技创新成果经济收益共享共赢。

随后，陈德荣一行来到无锡二院杨承健创新劳模工作室，实地视察心血管病区胸痛中心全市模式指挥中心等，听取省先进工作者、无锡二院心内科学科带头人、工作室领衔人杨承健教授有关胸痛中心、房颤中心建设和全市模式下胸痛急救、导管急救等情况介绍。

在市二院座谈会上，杨承健详细汇

报工作室党群建设、人才培养和医疗技术创新情况。陈德荣对此给予高度肯定，并提出三点希望：进一步深化劳模创新工作室“双创双提升”工程，发挥工作室人才培养作用，为推动卫生医疗事业发展提供有力保障；市卫健部门及医院要积极推动劳模创新工作室科研成果转化，建立和完善经济收益多方共享机制，进一步激发研发人员创新创造热情；加强卫健系统工会组织建设，在实施“三名”工程中关注更多的劳模先进，培育更多的劳模创新工作室。

无锡供电公司总经理唐建清，公司党委委员、工会主席徐建楠，市卫健委党委书记、主任谢寿坤，市卫健委党委委员、副调研员周佩群和市二院领导班子成员分别陪同调研。

周光浩



无锡市总举办工会法律工作培训

无锡市总工会法工部近期在宜兴举办全市市工会法律工作培训班。各市(县)区总工会分管主席、法工部部长及基层工会干部等140余人参加培训。

培训邀请省总工会法律工作部、无锡市人社局仲裁处、市职工律师团和江阴市总工会民法工部有关专家授课。专家

们的《运用法治思维，推进工会法律维权服务工作》结合现实案例深入浅出地阐述了用法治思维做好工会维权工作的重要性；《劳动争议调解组织建设》以丰富的实践经验带给学员们一堂针对性很强的实操课；《常用法律法规知识讲座》为学员们讲解了六个与职工生活息息相关的

法律常识；《江阴市总法律工作简谈》以江阴为例，讲述了当前江阴工会在法律工作上的理念、具体做法及改进方向。

培训期间还进行了理论考试，考试合格者可获得《工会劳动法律监督员证和工会劳动争议调解员证》。

彭悦



近日，锡山区厚桥街道举办第二届职工运动会，近300名辖区企事业单位工会职工参加比赛。比赛设“两人三足”“二龙戏珠”“绕杆跑”等多个团体和个人项目，现场欢笑声、助威声此起彼伏。

孙晓倩 摄

无锡市总“三个深入”扎实推进主题教育

10月下旬以来，无锡市总工会对照市委主题教育工作推进会部署要求，继续深入开展主题教育。

紧扣主题主线深入推进学习教育。市总工会领导班子成员在9月份安排一周时间集中学习研讨基础上，又召开4次党组中心组学习会，专题学习十九届四中全会精神、习近平总书记关于工人阶级和工会工作的重要论述、新时代工会工作理论指导和行动指南等内容；丰富学习形式，实地参观主题教育展览和无锡市庆祝新中国成立70周年综合成就展；观看《初心力量 使命担当》《诺言》等电教片，学习优秀共产党员勇于担当的先进事迹。

突出问题导向深入推进调研成果转化。市总工会领导班子围绕当前市总工会中心工作和职工群众反映较强烈的问题，精选4个调研课题深入基层一线开展调查研究，摸清楚情况，分析透症结，形成《新时代无锡市工会职工服务阵地建设运行情况》等4篇调研报告，在如何发挥全市工会职工服务阵地作用、加强工会劳动保护、推进“智慧工会”建设和

职代会规范化建设等方面，切实把调研成果转化为改进工作的具体方案举措，致力打通工会服务职工的“最后一公里”。

联系工作实际深入推进问题即知即改。近期，市总工会通过网上测评和现场展评相结合的方式，组织开展十佳“安康·爱心驿站”、十佳“爱心母婴休息室”、十大魅力职工服务中心等三项选树展示活动，扩大社会影响，提高广大职工对工会服务阵地知晓度；加大对基层工会支持力度，通过以奖代补的方式，对获评的30家职工服务阵地投入70万元资金，以推动各类阵地进一步完善功能、提升服务，持续深化工作创新打造“智慧工会”，即将上线的“工会阵地服务电子地图”将全市1529家职工服务中心、512家职工书屋、185家爱心母婴休息室、200家安康·爱心驿站、102家工会法律援助站、96家工会劳动保护监督检查员片区服务站纳入一张网，让职工就近享受到文体活动、知识技能学习、权益维护等更便捷、更精准、更温馨的工会服务。

主题组

江阴市总走进“空中热线”与职工在线互动

日前，江阴市总工会主席刘文红带领相关业务部门人员和律师，做客由江阴市纠纷办和广播电台联合主办的“空中热线”栏目，在直播间就江阴市总工会如何加强职工普惠服务和维护职工权益与广大听众开展热线互动，解答各项咨询。

刘文红向听众们介绍了江阴市总工会的具体职能及今年以来的重点特色工作，江阴市总工会职能部门人员认真解答了听众们通过空中热线咨询电话、网络留言提出的职工年休假工资待遇、劳模待遇政策、工会蛋糕福利、劳资纠纷如何维权、周末课堂福利等各类咨询12件，为听众们提供了专业的“零距离”服务。

今年以来，江阴市总工会以职工需求为导向，以服务创新为目标，在引领职工创新创业、构建和谐劳动关系、主动服务职工群众、做优工会网上服务上精准发力，“江阴职工之家”微信公众号获评全国互联网+工会普惠服务最具影响力平台，江阴市总工会获评全省工会劳动法律监督示范单位及全省工会困难职工解困脱困工作优秀单位。

谢建东

中电二建公司工会完善职工需求调查机制

为进一步完善职工需求调查机制，积极听取职工心声，集思广益把工会工作做到实处，中国电子系统工程第二建设有限公司工会近日召集部分职工代表进行座谈交流。

结合2019年工会开展的各项工作及2020年的工作计划，党群工作部带领大家围绕会员福利发放形式、食堂、公寓满意度调查、特色分工会创建、选树“工匠小家”等议题展开讨论，诚恳征集大家对工会工作的意见建议。与会代表们畅所欲言，就如何增强会员福利发放仪式感、组建职工社团活动、加大工会活动的事先宣传力度、增加各分工会之间工作分享交流途径等提出不少新颖、有价值的意见建议。工会副主席代表公司工会表示将会把有建设性的意见建议逐步落实。

随着民心工作的不断深入，公司工会将把工作重心从抓硬件建设转到抓运行管理上来，坚持问需于职工、问计于职工，不断推出顺应公司发展需要、契合职工需求的工会服务，在服务内涵上下功夫，当好职工的娘家人。

中电二建工会

长江路工会服务联盟成立

近日，新吴区江溪街道总工会在街道党群服务中心举行长江路工会服务联盟启动仪式。市总相关领导出席。

长江路工会服务联盟由23家长江路沿线的企事业单位和江溪街道骨干企业组成，旨在为各类型工企搭建沟通交流和合作的平台，实现资源共享、工作共抓、活动共办、互利共赢、共同提高，将“独唱”变为“合唱”，增强工会工作实效。

23家首批成员单位被授予聘书。成员单位代表索尼数字产品(无锡)有限公司工会委员罗治国、江苏亚太轻合金科技股份有限公司工会主席张俊华作表态发言，表示将推进区域职工活动阵地建设，联合开展文体活动，促进成员单位形成合力、共同发展。活动现场，来自基层工会的一线职工还通过诗朗诵《我们都是工会人》、二胡演奏《赛马》、独唱《红旗飘飘》等展现了新时代产业工人昂扬的精神风貌。

庄艳

掌握要点，保你安全顺利跑完马拉松

并不是参加过马拉松的跑者就能号称自己跑完马拉松了，因为相当一部分跑者在马拉松后半程由于体力衰竭，采用走或者走跑结合来进行，又或者因为疼痛、抽筋被迫减慢速度甚至停下来，走走停停；这样即使勉强完成马拉松比赛，实际上仍不具有“从头到尾跑完马拉松的能力”。不得不承认的事实是，相当比例的跑者不是“跑完”马拉松，而是“熬完”马拉松。

是什么导致我们不能顺利“跑”完马拉松呢？

全程心率过高是导致跑马拉松时跑崩潰的主要原因。心率是衡量运动强度的一个重要个体化指标，在同等配速下，例如6:00配速下，心率低则说明身体对于该配速适应良好，跑起来很轻松，可以坚持很长时间或者继续提升配速；如果心率高，则说明身体对于该配速适应不佳，需要做出改变。

马拉松比赛时间超长，由于疲劳、大量出汗导致身体脱水、体温升高等因素，越到后程心率越高。这种现象又被称为“心率漂移”，也就是说在马拉松比赛后半程，即使配速不变，心率也会随着时间推移而缓慢上升。

在高心率下，心脏由于收缩期和舒张期明显缩短，特别是舒张期的缩短使得心脏得不到休息，回心血量不足，导致心脏搏出量下降，这就意味着心脏拼命跳动，但其效率已经明显降低。心率过高是跑者疲劳、脱水、电解质紊乱、糖原耗竭等的集中表现，因此，跑马拉松时心率过高成为跑者跑崩潰的重要原因。

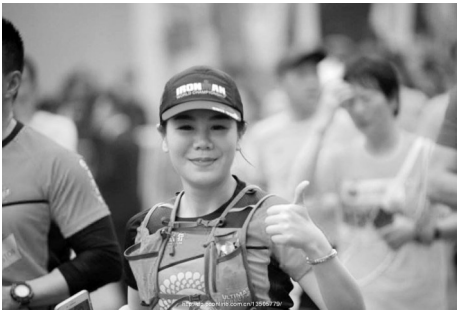
依据心率去跑，而不是按照配速去跑。如果跑者按照配速跑马拉松，为了维持配速，心率从比赛一开始就处于较高的状态，后程由于“心率漂移”导致心率更高，从而直接导致身体崩潰。因此，安全理性跑马拉松的一个重要策略是按照心率去跑，始终把心率控制在一个合理水平，当心率和配速冲突时，应当优先考虑心率。

例如，如果你跑马拉松时计划配速为6:00，但是当配速达到6:00时，你的心率已经超过85%最大心率，就应该把配速降低，降至6:30甚至更慢，从而让自己的心率降下来。当然这种情况下，意味着你无法按照预定配速完赛，完赛时间将长于计划时间，但这样可以避免引发安全问题，至少可以让你跑完马拉松，而不是到了后程走走跑跑，熬完马拉松。

如果你只是把跑马拉松作为体验，并不追求成绩，可以按照轻松跑的心率区间去跑，即把心率控制在最大心率的65%至78%。如果你平时训练有素，有一定成绩追求，或者希望在这场比赛中实现个人最好成绩，那么你应该按马拉松配速跑的心率区间去跑。所谓马拉松配速跑是指比轻松跑心率稍高，但又不会明显引起乳酸堆积的跑步配速，此时心率相当于最大心率的79%至84%。

专业马拉松选手一般会按照马拉松配速的最高心率去跑，即使是他们，也不会贸然让自己的心率长时间处于抗乳酸跑的心率区间(相当于最大心率的85%至90%)。

不建议跑者在比赛中心率超过最大心



近年来，参加马拉松的女性越来越多。

率的85%，即使超过，也仅仅是由于“心率漂移”现象，在最后5至8千米允许超过一点。

比如一名40岁的跑者，假定最大心率为180次/分，那么他跑马拉松的心率区间应该介于142至151次/分，该跑者比赛全程心率不应超过151次/分，如果长时间超过151次/分，那么这名跑者应该通过主动降低配速，让心率降至原有数据。即使这名跑者在心率达到160次/分的时候仍然感觉良好，仍然要让自己配速降下来，因为此时虽然感觉还不错，但再跑10千米、15千米，心率还将进一步上升，心率过高时，乳酸堆积、疲劳将不可避免，进而会出现撞墙、抽筋等状况。

众多跑马拉松策略都只是起到锦上添花的作用，最为关键的是要守住自己的配速，守住自己的心率，让自己的心率始终保持平稳，不超上限，这样才能让自己安全、顺利地跑完马拉松。

马兵

每天健身与隔天健身有何不同？

每个人都会给自己制定健身计划，这就包含健身频率，因为每个人的生活作息时间不同。健身频率对于健身效果来说，会起到很大作用。这就带来了一个问题：到底什么样的健身频率会更好一些，或者说每天健身好还是隔天健身好？

首先，健身终归是业余兴趣爱好，不可能让人不工作去健身，对于大多数人来说是不可能的，除非是那种专业健身者；因此，健身频率的制定最主要还是要根据各人的业余时间。

如果有时间，该如何确定健身频率？这时候应该考虑健身目的了，因为不同的目的会影响健身频率。如果目的只是为了获得一个更加健康的身体的话，那么只需要让自己的身体活动起来就好了，健身频率可以低一些，没必要每天泡在健身房里，可以选择隔天训练或者

每周三练，这样足够了。

如果说健身的目的是为了减肥或者增肌，成为身材很好的肌肉男，那么就需要付出更多的时间来进行训练。专业健身者可以做到每周七练，每天都有极其详细的健身计划，从背部到腿部，保证自己有良好的训练效果。

对于普通人来说，一周七练的频率实在太高，除了时间因素，还有就是训练计划很可能不够专业，那么，一周三到五次也很好，但需要注意的是健身前期多去注重一些大肌肉群的训练，后期则去做一些小肌肉群的训练。

对于健身新手来说，前期的健身频率不宜过高，因为前期的健身更多是培养兴趣，一旦频率过高，会让人觉得健身枯燥，很可能失去对健身的兴趣。

周良淳

一天两个全蛋很合适

鸡蛋是个好食材，便宜又营养丰富，毫不夸张地说，健身者不是在吃鸡蛋的路上就是在吃鸡胸肉的路上。

我们经常可以听到这样的话。健身增肌有钱吃点蛋白粉、增肌粉，没钱你就吃鸡蛋。相对便宜的鸡蛋并不是吃了蛋白粉和增肌粉就不需要碰了，其实鸡蛋的营养价值不是其它食材可以取代的。

为什么健身要吃鸡蛋？因为鸡蛋富含蛋白质，胆固醇，营养丰富，其蛋白质氨基酸比例很适合人体生理需要、易为机体吸收，利用率高达94%以上，这是其他富含蛋白质食物无法达到的，比如说牛奶利用率为82%、鱼肉利用率为80%、肉和禽类利用率为68%等等，所以

可以说鸡蛋蛋白是一种完美食物蛋白。

一般来说，健康成年人每天吃1个鸡蛋为宜，但对于健身增肌的人来说则不够，两个全蛋是最合适的。

一个鸡蛋所含的热量，相当于半个苹果或半杯牛奶的热量，但是它还拥有8%的磷、4%的锌、4%的铁、12.6%的蛋白质、6%的维生素D、3%的维生素E、6%的维生素A、2%的维生素B、5%的维生素B2、4%的维生素B6。这些营养都是人体必不可少的，它们起着极其重要的作用，如修复人体组织、形成新的组织、消耗能量和参与复杂的新陈代谢过程等。

对于健身人而言如何烹饪鸡蛋最佳呢？当然是水煮，这样对营养的破坏最小。对于健身者而言，每天两个蛋黄，6至8个蛋白是比较合适的。

张弋

三个原因易致跑者脚趾淤血

在跑者常遭遇的伤病中，脚趾淤血是其中一个。也就是脚趾甲下方出现血瘀，颜色变成黑色。这种伤病有轻有重，不论轻重都需要引起重视。

跑鞋不合脚是引起脚趾淤血的最普遍原因。如果跑鞋过小，跑步时脚趾会受到挤压，达到一定程度就会导致脚趾淤血，在趾甲下方显现出来；如果跑鞋过大，脚会在鞋内前后移动，脚趾同样会受到挤压而产生淤血。

另外一个常见的原因是下坡跑步过多。即使跑鞋合脚，下坡时脚会更多的向前移动，从而挤压到脚趾而产生淤血。

第三个常见原因是脚趾甲过长。这种情況下，即使跑鞋合脚，也会导致脚趾甲与鞋之间接触产生挤压和摩擦，让脚趾淤血。

为了防止出现脚趾淤血，首先要购买合脚的跑鞋。所谓合脚，并不是鞋内的空间和脚完全吻合，而是鞋要比脚略微大一些，给脚留有

一定的空间，这样就不会挤脚。

其次，不能进行过多的下坡跑步。即使是进行上坡训练，下坡时尽量通过步行，控制好脚与鞋之间的挤压。

另外，跑者需要勤剪趾甲，这既是处于健康考虑，也是为了防止趾甲被挤压而出现淤血。

需要特别说明的是，趾甲淤血会让趾甲颜色变黑，但是并非所有的趾甲变黑都是由淤血引起的。如果跑者确定不是因为淤血而导致趾甲变黑，需要咨询医生，找到趾甲变黑的真正原因。

张弋



床上瑜伽，能让你轻松拥有马甲线。

大多数女生理想的身材都是一双大长腿，再加上马甲线，好像只要拥有了这两个必备的条件，就基本可以成为女神了。

说的不错，对男性来说，女人的容貌固然重要，但平坦的腹部和迷人的腿部线条往往更能打动他们。如何拥有这样的腹部和大腿？其实你只需要一块小场地，甚至譬如在床上就足够了，对于那些想要有马甲线的女生来说，躺在床上简单的练习几个瑜伽体式，

床上瑜伽，让你拥有漂亮马甲线

也能够轻松如愿。

A. 正向自行车式。平躺在床上，双手放在身体两侧，伸出左腿，让小腿和大腿保持90度，接下来让左腿放平，放平的同时右腿抬起屈膝，大小腿来到九十度，两个脚趾保持回勾，这样可以绷紧腿部肌肉，感受肌肉的发力，像蹬自行车一样两条腿轮流交替。呼吸不要急促，放平放慢，可以感受下腹部得到了激活。

B. 逆向自行车式。平躺，双手自然地放在身体两侧，紧接着正向自行车式，让两条腿交替着向反方向蹬，缓慢有节奏的伸直并收回左右腿，感受腹部力量去控制身体，保持一定的节奏，速度不要太快，不要用惯性去练习，上半身要始终紧贴床面，不要离开，不要屏气，用最自然的呼吸去对待，经常练习可以消耗腿部和肌肉。

C. 束角上曲式。平躺在床上，最好直接躺在床垫上，可以让身体与垫面更加贴合。屈膝，两只脚脚心相对，尽量让膝盖落在垫面上，这样能够帮助打开髋部；双手放在胸前合十，呼气的时候，双手带动身体向上曲体，双

臂要向前方延伸，可以让背部的肌肉也得到相应的拉伸。

吸气的时候，身体下落躺在垫子上，双手重新放在胸前合十。按照这样的顺序多练习几次，呼气时起身，吸气的时候还原身体，注意在练习的过程中，腿部和髋部要保持不动，对于上腹部的练习效果非常不错。在这个体式当中一定要注意，起身的时候要依靠腹部的力量，千万不要用脖子发力。

D. 小幅平躺步行式。平躺，运用腹部的力量抬起双腿，和上半身保持直角，脚趾回勾，两条腿交替摆动，就像是在地面上小步快走一样，两只手始终放在垫子上，上半身保持不动，不要跟随腿部来回晃动，眼睛固定在天花板的某一处，集中精力，慢慢的感受腹部发力带来的变化，持续练习三分钟。

以上几组瑜伽体式都是针对床上的简单动作，就算是在睡前练习对身体也是有益处的，但是要按照标准的呼吸和发力去执行，要不然没有什么效果。

陈颖

