

邮城掀起健身热潮

日益加快的生活节奏、每天背负的工作压力、喧嚣的城市、嘈杂的噪音……面对这样的现状，很多市民选择运动来缓解压力，一股健身热潮正在我市悄然兴起。

韩兆平

半夜起来快步走

“自从坚持每天快步走以后，我觉得不仅身体上感觉好了，就连精神状态都好了很多。”市民韩兆平是市人民法院民二庭的一名审判员，自从去年9月份参加单位组织的“跑走竞赛”活动后，他便爱上了快步走，这一走就走了7个月。

“我的膝盖有旧伤，去年单位刚组织跑走竞赛的时候，我还犹豫不敢参加。后来是同事硬拉着我去的，还把自己用的束裤带借给我用，跑完之后，我感觉精神气儿特别好。”韩兆平说，自从参加完那次比赛后，他每天都会坚持快走十五公里。韩兆平家住在高邮中学附近，而单位却在市区的最东面，但他每天都坚持步行9公里左右上下班。

除了每天利用早晚时间锻炼外，韩兆平还常常半夜起来快步走。“有时半夜醒来，睡不着的时候，我就出去快走，走累了再回家睡觉就特别香。”韩兆平说，自从爱上快步走以后，一放假他就会带着妻子去运河西堤上走走，两个人走一走，再聊聊天、看看风景，感觉非常好。

“我觉得单位就应该多组织一些这样的活动。”韩兆平说，自从去年单位组织了“跑走竞赛”之后，同事们讨论的话题从原来的吃喝玩乐转成了“你今天走(跑)了多少公里?”，朋友圈里的各种自拍大部分被跑走的路线图和数据图所取代，一种充满活力、积极向上的氛围笼罩着大家。

韦国玉

没有冬泳，就没有健康的身体

“三年前我被查出患有心脏冠状动脉硬化，经常胸闷气短，做什么都没劲。”韦国玉是市烟草局的一名工作人员，自从被查出心脏有问题后，很多朋友都推荐他去冬泳。“起初我也是抱着试试看的心态游了一阵子，两三个月之后，我感觉胸闷气短的症状消失了，整个人都有精神了。”韦国玉说，看到自己的身体越来越好，他就有了信心，每天只要一有时间就到游泳馆游泳，三年来，他已经告别了药物。



说起冬泳的好处，韦国玉用“血管体操”四个字来概括，因为人体受到冷水刺激后，皮肤血管就会急剧收缩，很多血液被吸入内脏器官及深部组织，这样内脏重要脏器的血管就开始扩张。而人体为了御寒，皮肤血管很快又扩张，致使大量血液又从内脏流向体表，这样有规律的一张一缩，血管就像在做操一样，增强了弹性。“当这些好处在我身上体现出来后，我现在不管严寒酷暑都坚持游泳。”韦国玉说，去年底的那次“世纪寒潮”，即使室外气温降到零下十度左右，游泳池里结了厚厚的冰，他依然坚持将冰敲破后游泳。

“看到我的体质和精神状态变好了，身边不少亲人和朋友也都跟着我一起游。”韦国玉说，自己参加冬泳协会没多久，他哥哥也跟着入了会，现在跟他一样每天都坚持游泳。

王晓建

带着儿子踢足球

王晓建是高沙园社区的一名工作人员，受父亲影响，他从小便喜欢踢足球。上大学后，他不仅进了学校的足球队，还是校队的队长。毕业后，生活、工作的压力，迫使他不得不将心思从足球上转移下来。然后随着自己儿子一点点长大，从儿子身上发现的很多不良习惯迫使他“重操旧业”。

“我家小孩以前不仅不爱运动，而且一有时间就看电视，打

游戏，一休息就整天窝在家里，也不出去和别的小朋友一起玩。”回忆起两年前的儿子，王晓建无奈地直摇头。为了让儿子改掉看电视、玩游戏的不良习惯，培养他的交际能力，王晓建开始带着儿子去体育场踢足球。“我的很多同事和朋友也都会带着自己的孩子来踢球，我们已经组成了一个初具规模的足球队，我儿子还是后卫呢。”王晓建自豪地告诉记者。

如今王晓建已经带着儿子踢了两年的足球，在他的影响下，儿子已经爱上了足球，而且球技一天比一天好。“自从带着他踢起了足球，感觉他的身体素质好了很多，去年生病的次数也比以前少了，性格上更愿意与人交流了。”看到儿子的改变，王晓建欣慰地笑了。王晓建说，以后他会带着儿子继续地踢下去，更要带动身边更多的人加入到足球队伍中来。

卢登祥

和羽毛球结缘是最幸福的事

“我是一个羽毛球爱好者，我不仅爱羽毛球，更爱跟我一起打球的伙伴们。”家住陆宇·中央郡的卢登祥说，在父亲的影响下，再加之工作、应酬带来的肥胖、高血压等问题在身体上体现出来后，卢登祥意识到，自己也应该像父亲那样，坚持一项运动了。

在朋友的介绍下，卢登祥选择了羽毛球。“羽毛球是一项运动量大、技巧性强的运动，从一般入门到进阶，需要逐步摸索实践。”卢登祥说，为了学到更专业的羽毛球技术，他参加了一个羽毛球俱乐部。“虽然我们俱乐部的平均年龄在45岁左右，但他们的激情和活力一点也不亚于年轻人。”卢登祥说，自从加入了羽毛球俱乐部，他每周都会抽出两三天的业余时间去打球，在球场上跟球友们切磋球技，痛快地挥洒着汗水，心情无比舒畅。

在邮城，还有很多很多像他们一样热爱运动的人，市民赵先生每天早上带着10岁的儿子晨跑；市民王女士加入了某健身会所的瑜伽俱乐部；市民戴先生每天下班后带着妻子去离家较近的广场打羽毛球；市民冯女士则带着孙女去文游台跳广场舞……和煦的阳光、温柔的清风，在这个阳光明媚的春天，你也脱下厚厚的棉衣，加入他们吧！

邮法君 王小敏

责任编辑 袁 慧

直面职工需求，维护职工权益，解决职工困难，伊兴公司工会全力打通服务职工“最后一公里”，公司员工这样说——

职工摊上难事怎么办？职工有需求怎么办？日前，记者前往扬州市伊兴机械有限公司采访，该公司的员工这样回答：“有困难，找工会；有需求，我们也找工会。工会是我们职工的家。”

这份信赖，是伊兴公司工会心系职工、积极担当作为获得的最好的回报。该公司工会副主席陈普山说：“为职工谋利益，为企业谋发展，找准着力点，是公司工会每天都思考并付诸实践的事情。”

保障职工权益，为职工实实在在做事

伊兴公司工会成立十多年来，围绕公司发展大局，维护一线职工权益，在服务职工和企业之间寻找最佳结合点。

“工会在公司还是有地位的，无论是出台制度，还是开展大小活动，都必须有我们工会参加。”陈普山自豪地说。

在伊兴公司，有一个雷打不动的规定：公司的各项经营活动和重大决策都必须有工会参加；公司的人事任免、工资改革、规章制度的制订必须有工会参与；公司的重大活动，如接待参观、组织培训、联欢活动、技能大赛都由工会组织。“这样，公司每出台一项政策、开展一项活动都会有代表职工利益的工会组织参与，提出职工的意见和建议，从根本上充分考虑和维护了职工的权益。”陈普山说。

在伊兴公司，职工一到公司上班，工会就督促公司按国家规定为学徒期满、在厂稳定工作的职工办理养老、生育、失业、工伤保险，保障职工权益，解决他们的后顾之忧。为了让职工待遇正常增长，公司工会将每年3月份定为“职工工资协商月”，由公司提出工资协商要约，工会代表职工应约并协商工资分配制度、分配形式、发放时间、收入水平以及奖励项目、奖励标准等等，在公司“双代”会上通过决议后进行实施，让职工知晓、支持、信任和满意。

职工需要什么，工会就做什么帮什么

在陈普山看来，工会工作应以职工需求为出发点——“职工需要什么，我们就做什么、帮什么。”

职工素质的高低，关系到一个企业的兴衰和成败。提升职工素质，既是企业发展的需求，也是职工体现自身价值的需要。为此，公司工会将职工素质提升作为促进企业发展的重要支撑，

并组织成立了职工培训部，聘请工程师专门为职工上辅导课，讲解质量体系认证、操作规范、行政管理等内容。同时，成立了职工技术协会，邀请专家讲授安全生产、法律法规、技术培训、生产管理等知识；组织客户专家和公司质量部、生产部、技术部等部门人员定期对一线职工进行对口辅导。同时，采取“走出去”模式，每年选派2至3人到客户单位学习。目前，公司已有三分之一人员外出参加过培训。

为了让职工学习成为一种常态，公司工会将每月25日定为“学习日”。当天由车间主任负责召集，组织班组职工学习操作技术、质量管理、生产管理等知识。同时，公司工会还编印相关学习资料，作为集中学习的辅助材料，不断促进职工思想进步、技能提升。此外，每年公司工会还开展“职工读书节”活动，并购买《金牌员工》《劳模风采》等书籍送给职工。

为促进职工技术等级提升，为职工构筑展示才华的平台，公司工会把职工参加技能竞赛作为重要工作推进。近年来，先后组织职工参加了“伊兴杯”加工中心技能大赛、“鸿雁杯”数控机床技能大赛、“森林杯”电焊工技能大赛。同时，组织职工参加各类学历提升和技术职称等级考试，2010年，公司有52名职工拿到了技师证书；2014年，公司又有91名职工获得了三级高级技能合格证书；2015年，公司还组织75名职工参加了中专学历提升考试。这一系列活动的开展，既提升了职工的素质，也使企业产品质量等得到了提高，安全事故逐年减少，有效提升了企业效益、企业声誉。

关爱帮扶职工，工会做职工贴心人

伊兴公司民品车间的职工杨某，丈夫因车祸身亡，家庭生活困难，公司工会每年都会给予1000元补助；

公司职工吴朗朗，家属身体不好，公司负责人结对帮扶，每年送上1000元慰问金等；

……

“工会是我们温暖的家”

在伊兴公司，职工遇到困难，公司工会会第一时间帮助解决，公司员工不仅享受到了企业发展的成果，还感受到家的温馨。“工会是职工的娘家。公司工会把关爱职工作为取信于职工的重要着力点，落细落小落实，千方百计为职工‘送温暖’。”陈普山说。

据介绍，在伊兴公司，职工家庭遇有婚嫁大事，工会前去祝贺；职工生病住院，工会前去慰问；职工生日寿辰，工会前去祝寿；职工家遇丧事，工会前去吊唁；职工家庭有急难之事，工会前去帮助渡过难关。每逢重大节日，工会发放慰问品，并组织开展“大联欢”活动。公司有不少职工家里有农田，为了方便职工抢种抢收，在公司工会争取下，公司设立“农忙假”，每年放假十多天让职工回家农忙。

因病因灾造成特困的职工，是最需要救助的对象。为此，公司工会成立了困难职工帮扶工作站，建立了困难职工互助互济会，并争取公司给予一定的资金支持。职工家庭遇到天灾人祸，发生重大困难，都能得到及时有效救助。同时，公司工会还建立了困难职工档案，每年中秋、春节，工会都要组织人员去慰问老职工和困难职工家庭，把企业的关怀、集体的温暖送到职工的心坎上。

为了增加员工的归属感，体现企业和工会对员工的关怀，在公司工会的倡导下，近年来，公司增加了员工福利保障投入：新建单间职工宿舍41间，新建职工公寓15套，免费为外来职工提供住房、未婚青年安排集体宿舍，夫妻同在公司安排单间，同时免费为职工供应水电、午餐。

“我们进工厂就像到了‘家’一样！我们没有理由不把自己的家建设好。”这是在采访中记者听到的伊兴公司员工发自肺腑的声音。真心换真心。公司工会对职工的关爱换来了职工对公司的贴心，这些年，公司一直平稳健康发展，公司工会也先后被评为“省厂务公开先进示范单位”“扬州市和谐劳动关系三星级企业”“扬州市三星级基层工会”“扬州市模范职工之家”。

戴顺阳 陈飞 周雷森