

亲,工间做做操,健健身吧

荥阳市举行工间操大赛



荥阳市2015工间操大赛在体育中心举行

长时间坐办公室,引发头、颈、腰椎等部位严重疲劳……这种情况您有吗?近日,在荥阳,全市各单位每天定时组织全体职工做第九套广播体操,增强全员体质。“做广播体操对我来说真是件好事,比在健身房锻炼效果好多了!”通过一段时间的训练,活动赢得了大家的广泛认可和一致好评。荥阳播报 张胜杰 文/图

挖掘第一名背后的故事

常言道,辉煌在赛场,感动在背后。在此次比赛中,经过激烈角逐,广武镇从众多代表队中脱颖而出,一举夺冠。活动负责人说,广武镇领导十分重视,广武镇中心学校校长要求严格,在领队时玲利的带领下,从各个学校挑选出精英教师积极训练。

这个领队的不是别人,而是曾经获得感动荥阳十大人物之一的时玲利老师。在广武第四小学教书的时玲利,年纪轻轻,活力十足,并且多才多艺。据了解,活动刚开始的时候,先从各个学校选拔,确定人选后又集中训练两周。为了能够统一训练时间,老师们自行调整课时,在光武镇第三小学集中练习。因为天气较热,其中一位老师因对紫外线过敏,胳膊上起了红斑。

“为了动作整齐划一,大家反复练习。其中有一个蹲起的动作,大家都很有用心,一天反复练习至少20次。”时玲利老师说,“白天练习了一天,用心的老师晚上回家后,还要对着电脑认真观看,仔细琢磨,分解动作,反复练习。”

“说实在的,有时候感觉真的很累。白天练习了一天,回到学校后,还得给学生补课。”其中一位老师坦言,“但是,从这样的活动中,不仅强健了我的体魄,更重要的是缓解了精神压力。”

谈到获奖感受时,时玲利老师说:“能够拿奖也是意料之中,大家都投入很多。当广武镇代表队以11.74的成绩赢得第一名时,大家抱在一起,欢呼雀跃,感觉付出再多也值了!”

荥阳市交通运输局高度重视,从每个二级单位中精选5名职工,组建了一支优秀的队伍。在训练过程中,职工们加班加点,聘请了专业老师进行指导,不断纠正动作,每天保证3个小时锻炼。在不影响创建、网格下沉、大气污染防治等工作的情况下,积极参与训练。

据了解,荥阳市交通运输局以“全民健身,交通先行”为口号,充分展示了积极向上的风采。该项比赛是全市“修身行善,明礼守法”活动工作的一部分,是推动工间操工作的一项重要措施。

“首先是让大家深刻理解快乐工作、健康生活的理念;其次可以提高大脑皮层的工作能力;最后,还可以陶冶情操,缓解精神压力,调节生活节奏,真正起到强身健体的作用。”该局相关负责人表示,“今后,我们还会组织大家每天抽出10分钟进行工间操联系,形成长效机制。”

广武镇等代表队获得一等奖

5月28日上午,荥阳市37支代表队、1500余人齐聚体育场,隆重举行了“修身行善,明礼守法”2015年荥阳市工间操大赛。荥阳市领导孙建功、赵炎利、李凤芝出席大赛开幕式并观看汇报表演。荥阳市委常委、宣传部长孙建功宣布“修身行善 明礼守法”2015年荥阳市工间操大赛开幕。

荥阳市副市长李凤芝在致辞中指出,举办2015年荥阳市工间操大赛,是荥阳市“修身行善,明礼守法”全民行动的重要组成部分,也是全民健身活动的一次检阅。李凤芝希望全市各单位把工间操作为增强全民体质、提升机关工作效能的体育活动长期坚持下去,通过推行工间操,提升干部职工的健康理念,把体育精神融入生活和工作中,引领和带动荥阳市各阶层的健身活动,营

造“人人健身 人人修身”的社会氛围,为构建和谐社会注入精神动力,推动荥阳市“修身行善 明礼守法”全民行动的纵深开展。

比赛开始后,各代表队依次登场,将第九套广播体操演绎出不一样的精彩。整齐亮丽的服装、优美协调的动作、节奏明快的音乐点燃了现场观众的激情。参赛队员们踏着整齐的步伐登场,各个精神饱满,动作自然流畅,整齐划一,赢得评委和观众的阵阵掌声。经过激烈角逐,广武镇、教体局、公安局、住建局、崔庙镇、乔楼镇代表队获得一等奖。

通过此次比赛,丰富了广大职工精神文化生活,使职工形成健康文明的生活方式,促进了职工身心健康,培育了职工集体荣誉感。同时,也展现了职工积极向上的精神面貌。



广武镇代表合影留念



荥阳市交通运输局比赛现场

以“解除患者痛苦,挽救病人生命”为己任

——记荥阳市“十大南丁格尔式护士长”获得者宋立



以“解除患者痛苦,挽救病人生命”为己任,在平凡的工作岗位上实现自身价值,她就是荥阳市人民医院产科护士长宋立。

从事护理工作29年来,宋立刻苦钻研,扎实工作,用一双灵巧的手和一颗真诚的心呵护着每一位产妇的身心健康。一天上午,当宋立进入病房时,见到产妇疲惫地躺在床上,而婴儿正在她身边酣睡。宋立上前轻轻地问产妇:“您吃早餐了吗?”产妇没回答,她以为是没听到,就再次问“家人送早餐来了吗?”经过再三问候,产妇才支支吾吾地说:“还没……”与产妇谈心后,才得知产妇的丈夫从她入院至产后都不曾来过。

宋立立刻到医院食堂为产妇打来午饭,并打电话与产妇的丈夫进行沟通,产妇的丈夫终于同意过来陪护,这让她感到很欣慰。她说,与产妇耐心的交流,及时发现她们的思想动态,力所能及地为她们排忧解难是她工作中不可缺少的一部分。

还有一次,宋立刚下班到家,值班助产士打来电话称,一个妊娠高血压综合征并发胎盘早剥孕妇病情危重。她立即放下手中的碗筷,连忙赶回医院。产妇于晚上7点进行手术,由于病情恶化出现昏迷,经积极抢救,直至凌晨1点多才渐趋稳定。第二天早上6点,产妇终于醒了过来,宋立与同事们在工作

岗位上已经整整奋战了24小时,这时她才发觉自己连睁眼的力气都没有了。当患者流着泪并用微弱的声音对她表示感谢时,她觉得再多的辛苦也是值得的。

宋立严格落实科室各项规章制度,用制度来规范护理人员的行为,强化护士的法律意识和法制观念。加强科室质量管理,提高护理质量,树立病人第一,质量第一的意识,做到警钟长鸣,最大限度保障科室医疗安全。2005年至2007年,宋立作为项目负责人分别开展了护理科研四项,即“导乐陪伴分娩加强产妇的心理护理临床应用”“促进新生儿脐部愈合的一些探索”“按

摩对产后康复的应用”,并取得了良好效果。2010年起她还参加优质服务帮扶小组,多次应邀到基层医院传授“优质服务”创建经验,指导下级医院开展相关工作。于2011年7月落实个人管床责任制。2014年在产科率先开展APN连续性排班和护士层级管理。

优质服务不是一朝一夕的,而是一项持续发展改进的工作。她在护理组带头结对子,以老带新,把自己多年的工作心得和技术无私地传授给青年护士,培养造就了一支优秀的护理团队。她为了钟爱的护理事业默默奉献,无悔付出,尽心尽责。