

丰台西站:“红运”调车组的春运故事

本报讯(通讯员 赵强 王成)在丰台西站,调车长李进所在的乙班十一调是车站2024年度自控型班组,曾多次在集团公司及车站的各项先进评比中载誉而归,先后获得北京市青年文明号、全国工人先锋号、党内优质品牌“红运”调车组等诸多荣誉。

这个平均年龄30岁的先进集体深知每一个荣誉背后,都是沉甸甸的责任,激励着小伙子们在春运的战场上坚守到底。

春运期间车站调车作业量明显提升,日均办理出入车接近2.6万辆,六场编组场里一列列满载电煤等民生物资的货车如同钢铁巨龙蜿蜒驶过。

立春节气以后北京地区气温骤降。编组场中寒风凛冽呼啸,体感温度接近零下二十摄氏度。面对极寒天气,十一调的小伙子们似无畏的勇士,紧紧扒乘在货车车辆上,争分夺秒地解编车辆,为保障春运物资运输的顺畅全力以赴。

调车组的小伙子们常常是刚完成一趟任务,顾不上喘口气,回到间休室喝水便又迅速投入到下一趟作业中。为了提高调车作业效率,他们总是大步流星地穿梭在股道间,频繁的行走使得鞋底不到两个月就被磨得平滑光亮。

“这几天轨道旁的温度至少零下十几度,站在旁边,寒风刮在脸上就像刀割一样。”李进是乙班十一调调车长,作为一名优秀青年,今年是他工作后经历的第4个春运。

“停车”“启动”……他手中的电台不时传出指令。为抵御严寒,防止皮肤被冻伤,李进所在的乙班十一调的小伙子们必须穿上厚厚的棉

衣、戴上帽子和手套,把自己裹得严严实实。即便如此,在户外作业没一会儿,身体的热量就被寒冷的空气迅速抽走。

连结员李恒背着电台,在寒风中步伐有力地检查车辆的连挂状态、货物的装载状态及车辆的防溜状态。每检查一节车厢,他都要用力搓搓冻僵的手指,才能让动作稍微灵活一些。

谈到自己的工作,李恒感慨地说,“今年过年是在岗位上过的,自己感觉特别有意义,能够保障千家万户年货的运输,很有成就感。”

在寒风的肆虐下,钢轨、车体都被冻得冰冷刺骨,站在股道边,寒风如针般扎在脸上。尽管天气寒冷,调车组安全员齐霖执行标准化作业却丝毫不含糊。“干活就得干标准活儿,不能因为天儿冷就简化作业程序。”年轻的齐霖坚定地说道。

“十车……五车……三车……减速……停车……”车辆连挂作业开始,李进通过无线电台大声呼叫停留车距离,他与司机密切配合。车辆连挂完成后,他按下紧急停车按钮,进入狭窄的钩档作业。

钩档间寒风呼啸,他要在这冰冷的环境中对车辆软管进行连接。寒风灌进衣领,冰冷的金属部件让他的双手每完成一次操作都异常艰难。汗水在脸上凝结成冰碴,浸湿的衣裤被寒风一吹,变得硬邦邦的。一天下来,上百次的弯腰、站起,几十次的上车、下车,铁路调车人员的艰辛展露无遗。

春运期间,五场乙班平均白班编组40列、夜班编组43列,接到调车计划后,常常一干就

是三四个小时,忙起来连吃饭的时间都没有。从编组场的北头到南头有1公里多,在满是车列的编组场内来回往返,一个班12个小时下来,步数轻松超过2万步。

李进和本班组的同事们严格执行作业标准,时刻保持高度警惕,用高度负责的工作态度避免作业中行人、车辆冲撞危险的发生。李进和连结员张小涛还利用歇班、机车整备时间,制作《调车作业安全提示图》,参与五场车间站场环境整治,为保障作业安全和良好的站场环境贡献自己的力量。

车间干部职工对乙班十一调的几个小伙子都赞不绝口:“工作上,他们任劳任怨、踏实肯干;学习上,他们刻苦钻研、积极进取,充分展现了一名新时代铁路青年的精神风貌。”平均年龄30岁的乙班十一调青年们充分发挥着党内优质品牌的先锋模范作用。

连结员刘奕龙满怀深情地说:“调车作业守规矩是保障车站安全的关键,虽然天气寒冷、条件艰苦,但是看到一列列货车编组成列,安全准点地开往全国各地,无数的物资及时送达千家万户,心里便会涌起一种自豪感,觉得所有的坚守和奉献都是值得的!”

车轮滚滚,为保障春运期间重点物资高效运输,车站调车组的小伙子们日夜坚守、不畏严寒,在冰天雪地的考验下为南来北往的车辆“穿针引线”。他们将继续严格执行标准化作业程序,以高度的责任心、认真的工作态度,守护着丰西枢纽的安全畅通,为春运的顺利进行贡献自己的青春力量。

本报讯(特约记者 柴嵘)北京市医保局近日发布通知,自2月28日起,200种中药配方颗粒可以医保报销。公众可登录市医保局官网查询药品名称及相关医保支付标准。

200种中药配方颗粒中既有板蓝根、丹参、甘草等常用药,也有人参、灵芝等名贵药材,还有炒酸枣仁等炮制品。药品用途主要包括补益、清热、活血化痰、止咳化痰、安神、祛风湿等,覆盖病症广泛。

市医保局介绍,使用价格不高于支付标准的药品,参保患者和医保基金以实际销售价格为基础,按政策规定分担费用;使用价格高于支付标准的药品,超出支付标准的部分由患者自行承担(一至六级革命伤残军人除外),医保支付标准以内部分由患者和医保基金按政策规定分担。

本市医疗机构的中药配方颗粒应全部实行网上采购,优先选用质优价廉的药品。医疗机构网下采购的中药配方颗粒费用,医保基金原则上不予支付。

此外,各级医保部门要及时进行信息系统优化调整,加强数据治理,将中药配方颗粒数据质量作为日常监管的重要内容,开展核查复查;依托医保信息系统加强对定点医疗机构中药配方颗粒采购价格的监测处置,对患者费用显著增加的定点医疗机构采取监管处置措施,切实发挥医保基金激励约束功能。

(扫描二维码,查看详情)



200种中药配方颗粒 纳入北京医保

汽博馆邀您探秘《蛟龙行动》同款座驾



游客在汽博馆体验互动游戏(资料图)。

本报讯(通讯员 高艳)当元宵节的软糯米香悄然弥漫,与硬朗霸气的越野车不期而遇;当萌萌的兔子灯,碰上钢铁猛士独有的机甲风格——在这个正月十五,北京汽车博物馆有不一样的热潮。

猛士出征,蛟龙做伴;身披战甲,

硬核人生。在车圈,如何用硬核方式打开传统佳节?在春节档热门电影《蛟龙行动》中,东风猛士917与英勇无畏的蛟龙突击队携手作战,穿梭于各种复杂危险的场景,充分展现了中国汽车工业的顶尖水平,彰显了中国制造的卓越品质。此外,东风猛士917还

成功搭载了DeepSeek,在智能化领域实现重大突破。

据悉,两辆东风猛士917已准备就绪,于即日起至正月十九(2月16日)在北京汽车博物馆一层中庭带来一场“钢铁硬汉在线营业”的限定精彩剧情。

(扫描二维码,查看详情)



健康卫生小知识

每天食用奶类、大豆类及其制品

提倡每天食用奶类、大豆类及其制品,适量食用坚果。

奶类是一种营养成分齐全、组成比例适宜、易消化吸收、营养价值高的天然食品,富含优质蛋白质、钙、镁、钾、锌、碘等营养素。奶类中蛋白质所含的必需氨基酸比例符合人体需要,其中的磷酸钙易于消化吸收,是膳食钙质的良好来源。此外,奶类中的乳铁蛋白、免疫球蛋白等活性物质,具有改善肠道健康、增强机体免疫力等功效。建议每天饮奶300克或相当量的奶制品。高血脂和超重肥胖者宜选择低脂奶、脱脂奶及其制品。乳糖不耐受人群可选择酸奶、奶酪或其他低乳糖产品,也可少量多次尝试,并注意不要空腹饮奶。

大豆含丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、钾、维生素E和膳食纤维等营养素,且含有磷脂、大豆异黄酮、植物固醇等多种有益于健康的成分。适当多吃大豆及其制品可以增加优质蛋白质的摄入量,也可防止过多消费肉类带来的不利影响,可降低绝经后女性骨质疏松、乳腺癌等发病风险。建议每天摄入15~25克大豆或相当量的豆制品。

坚果含有较多的不饱和脂肪酸、维生素E等营养素,但属于高能量食物,适量摄入有助于降低血脂水平,推荐平均每天10克左右,首选原味坚果。

丰台好人



王双:居民的“及时雨”

好人说

“

把群众的事当作自己的事来办,才能把事办到群众心坎里。

”



王双入户走访。

好人故事

王双1987年1月出生,中共党员,现任西罗园街道海户西里北社区党务专职兼任第六党支部书记。

“我妈平时就一个人在家,我们是不放心,每次接到您的电话说问题解决了,心里真是太感谢了,有您在我们放心多了。”这是一位独居老人的家属对王双说的。王双负责的单元楼有不少这样的老人,或因子女忙碌独居在家,或因疾病生活困难,所以她每周都会进行电话沟通和入户走访。“电视突然没信号”“厨房漏水把墙给泡了”……无论大事小情,她总会第一时间赶到居民家中解决难题。过年过节或闲暇时间,王双还经常带着日用品到老人家里慰问,打扫卫生、闲聊家常,为他们送去温暖。

不仅如此,为了更好地给老年群体创造幸福的晚年生活,王双学习了很多与养老相关的政策法规,并在组织活动或平时聊天时为老人讲解,同时手把手地教他们使用微信视频、美团买菜、抖音直播等软件,让老年群体更好地融入现代生活。大爷大妈都亲切地称呼她为“小双子”。

老旧小区改造是社区的一项重点工作,王双负责的高层楼体比较特殊,改造起来难度很大,但她迎难而上,利用工作之余认真做好入户调查、方案解读和动员宣传各阶段工作。特殊楼体的改造必须连着5户居民都同意才可以动工。王双非常了解居民迫切想要改造的想法,也想让居民抓住这次机会,解决多年来的管道老化、水质发黄、水压低的老大难问题,改善居住环境。所以,她努力做居民工作,通过电话、微信、入户等方式,能用的方法都用上,一次沟通不行就两次、两次沟通不行就三次,不轻易放弃任何一次机会,给居民做工作,分析利弊。施工过程中,王双尽职尽责,帮居民与施工方协调解决问题,盯紧施工进度。经过努力,她所负责的楼改造率达到50%以上,将政府惠民工程落到实处,让老百姓实实在在地受益。

这样的事还有很多,“把群众的事当作自己的事来办,才能把事办到群众心坎里。”王双是这样说的,也是这样做的。她在自己的工作岗位上默默地奉献着,用实际行动践行着一名共产党员的初心和使命,责任与担当。