

火车在他负责巡护的铁路上顺利通过,就是他最大的成就——

阿不都万里·吾斯曼:每天来回四遍 巡护铁路安全

本报记者 廖冬云

31岁的阿不都万里·吾斯曼是阜康市城关镇辖区乌将铁路沿线一名普通的铁路护路员,他的工作在外人看来非常单调枯燥,但他却用满腔热忱护卫铁路。从事护路员工作两年多来,阿不都万里·吾斯曼所负责的路段没有发生过任何挡停、危及行车安全、路外伤亡事故。这样的成绩,和他的精心维护是分不开的。3.2公里的线路,他每天都要来回走四遍,这里的每一寸防护网、每一个螺丝他非常熟悉,更是他心里的牵挂……

“铁路护路工作非常重要,来不得半点疏忽。”阿不都万里·吾斯曼的眼睛非常敏锐,总是在护路巡线时搜寻着什么。5月8日早晨10时,阿不都万里·吾斯曼像往常一样,拿起工具开始了第一趟线路巡查。他说:“我们每天做的工作就是线路巡查,

发现线路上存在的隐患,排查这些不安全因素,为火车保驾护航。”每天巡线时,他都要带上修补铁路两侧破损防护网所需的钢钳和钢丝等用具,这些装备陪伴着他日常工作的每一天,一趟就要花费3个小时。他说:“作为一名护路员,每天走在铁路上,都要仔细检查铁路的安全状况,看是否有隐患、是否存在安全问题,消除隐患没有什么捷径,就是日复一日地扎实巡护。”

2022年,乌将铁路道路电气化施工全面启动,铁路沿线施工人员和车辆频繁往来,各种安全隐患潜在风险逐一显露,给铁路安全造成一定压力。为保障施工期间铁路安全,阿不都万里·吾斯曼每日和队友在铁路沿线施工时段蹲点守护,加强对铁路沿线以及周边人员、车辆的疏导,配合施工点位的看护人员对车辆驾驶员的安全教

育,以及矛盾纠纷摸排反馈。

假日节点的铁路安全是重中之重,必须做好巡防工作。阿不都万里·吾斯曼经常跟自己的搭档说:“越是假日节点,越需要谨慎关注。”假日节点,他加强对辖区重点区段的巡查和重点部位的蹲守,根据列车通行时间,延长巡逻时间、增加巡逻次数,不断提升线路巡护的针对性、有效性,确保了目标明确、巡线时间、措施落实、治安防控“四到位”。春节、中秋节这些阖家团圆的节日,阿不都万里·吾斯曼都没法陪伴家人。

阿不都万里·吾斯曼告诉记者,从事两年多时间的铁路护路工作,就是在坚守一份使命。对个人来说,是一个很平凡的岗位,但火车在他所负责巡护的铁路上平安顺利通过,这就是他最大的成就。

防疾病 保健康

感冒分证型,如何选对中成药

感冒是生活当中最常见的疾病之一,中医认为,感冒多数是感受风热等外邪或时行病毒,外邪从口鼻入侵,肺卫首当其冲,肺失宣肃所致。

感冒中医分型及临床表现

风寒感冒:风寒之邪外袭,肺气失宣所致;主要表现为恶寒重,发热轻,无汗,头痛,肢体酸痛,鼻塞音重,打喷嚏,流清鼻涕,咽喉痒,咳嗽,咳白稀痰,口不渴或者喜喝热饮。

风热感冒:邪犯肺卫,肺气失和所致;主要表现为身热较重,微恶风,汗腺不畅,头痛头胀,面赤,咳嗽,痰黏或黄,咽喉乳蛾红肿疼痛,鼻塞流黄鼻涕,口干欲饮等。

暑湿感冒:暑湿感冒也称胃肠型感冒,主要发生在夏季,天气闷热,湿气大,外有湿热导致;主要表现为身热,微恶风,汗少,四肢酸重或疼痛,头昏重胀痛,咳嗽痰黏,鼻流浊涕,心烦口渴或口中黏腻,渴不多饮,胸闷,泛恶,小便短赤。

体虚感冒:身体虚弱,抵抗力低下;平时易出汗,不耐风寒,身倦乏力,食欲不振,轻度发烧,鼻流清涕,经常缠绵不愈,或反复感冒。

感冒常用中成药

中成药是在中医理论指导下,依据中医理论辨病辨证结合选药,如选用不当,不仅达不到治疗效果,反而会加重病情,延长病程。

风寒感冒:九味羌活丸(颗粒)、参苏宣肺丸、通宣理肺丸、感冒疏风胶囊(片)、感冒软胶囊、感冒清热颗粒、小青龙合剂、小柴胡颗粒、桂枝颗粒、葛根汤颗粒、正柴胡饮颗粒、风寒感冒颗粒等。

风热感冒:银翘解毒片、板蓝根颗粒、桑菊感冒片(颗粒)、羚翘解毒丸、风热感冒颗粒、银柴颗粒、双黄连口服液、金花清感胶囊、连花清瘟胶囊、热炎宁颗粒、羚羊感冒片、金石清热颗粒、清热解毒颗粒、抗病毒颗粒、复方双花颗粒、复方感冒灵颗粒、复方银花解毒颗粒等。

暑湿感冒:藿香正气软胶囊、藿香正气水(丸)、十滴水、保济丸、暑热感冒颗粒等。

体虚感冒:一般感冒药物治疗效果不佳时,可联合使用玉屏风颗粒、补中益气丸、黄芪颗粒等。

感冒伴有咳嗽和咳痰时,也可以适当应用祛痰止咳类的中成药来治疗。

请注意,以上用药请在医师指导下使用。

此外,感冒时应注意休息,多饮水;吃一些清淡的食物,尽量避免进食辛辣食物;要适当多吃一些蔬菜水果,特别是梨,它对提高免疫力、抵抗呼吸道感染有非常好的作用。

来源:学习强国

“张岩一家亲”爱心团队慰问环卫工人

本报讯 记者马晓芳报道:5月26日是自治区第21个环卫工人节。5月22日,昌吉市市容环境卫生管理中心建国路环卫所院内一片欢声笑语,“张岩一家亲”爱心团队的志愿者来到这里,提前和环卫工人欢度节日,并为40位环卫工人代表表演节目,送去慰问品和节日的问候。

活动中,志愿者为环卫工人表演了诗朗诵《献给环卫工人的歌》、独唱《赞歌献给亲爱的党》、舞蹈《最美的歌儿唱给妈妈》《让我们把劳动歌唱》《美丽的日子》等精彩的文艺节目,现场不时响起阵阵掌声。

在“理发角”,志愿者陈梓强和队友耐心询问环卫工人的需求后,为他们精心修剪头发。陈梓强加入“张岩一家亲”爱心团队已经有7年多了,作为一名专业理发师,他发挥所长,经常帮助孤寡、空巢老人和环卫工人理发。陈梓强说:“环卫工人平时工作那么辛苦,能为他们理发我感到很高兴。自治区第21个环卫工人节快到了,希望我能带给他们一些快乐和温暖。”

活动现场,志愿者将大米、清油、酸奶等慰问品送到环卫工人手中。“张岩一家亲”爱心团队负责人张岩和环卫工人代表一起切开写有“5·26 环卫工人节日快乐”字样的蛋糕,志愿者将切好的蛋糕一一递给环卫工人。今年57岁的环卫工人常爱玲吃着蛋糕开心地说:“我干环卫工作已经有26年了,每天把负责的路



下图:5月22日,“张岩一家亲”爱心团队志愿者为环卫工人理发。
本报记者 马晓芳 摄

上图:5月22日,“张岩一家亲”爱心团队志愿者为环卫工人表演舞蹈《美丽的日子》。
本报记者 马晓芳 摄

段打扫得干干净净,我感觉心情特别舒畅。谢谢志愿者,蛋糕很好吃,节目很好看,我也会继续努力工作。”

当天,“张岩一家亲”爱心团队还邀请了新疆医科大学第一附属医院昌吉分院的医护人员为环卫工人测量血糖和血压。

自2016年以来,“张岩一家亲”爱心团队每年都会开展“我与环卫零距离”志愿服务活动,携手爱心企业、爱心人士为环卫工人冬送温暖、夏送清凉,还编排各类文艺节目为他们献上文化大餐,将社会各界的关爱送到环卫工人的心坎上。

吉木萨尔县:社区邻里节热闹又温馨

本报讯 通讯员吴欣昊报道:为了增进邻里关系,丰富社区居民的文化生活,进一步提升基层治理水平,5月20日,在吉木萨尔县委组织部、吉木萨尔镇党委大力支持下,吉木萨尔镇人民路社区在社区文化广场举办首届“网格一家亲”暨“520·我爱我家”邻里节主题活动,13个社区大党委成员单位、社区居民等约500余人参加。

活动现场,在表演威风锣鼓《中国范》、社区居民自编自导的歌舞、时装秀、

合唱等节目的同时,还穿插了居民微故事分享,以及击鼓传花等游戏环节,现场欢声笑语,欢呼声、呐喊声此起彼伏。社区志愿服务团队现场“摆摊”,搭建免费的义诊台和理发区,为居民无偿提供便民服务。“这个活动搞得非常好,远亲不如近邻嘛,通过邻里节等活动,促进居民从陌生到相互走动、帮助关心关怀。”居民胡阿姨说。

这次邻里节采取居民喜闻乐见的形

式,学娱结合,将传统文化、志愿服务、网格化管理贯穿其中,增强居民对社区事务的参与意识,进一步营造了社区治理共建、共治、共享的浓厚氛围,增进社区与居民、居民与居民之间沟通交流。

吉木萨尔镇人民路社区党支部书记孙晓伟说:“邻里节活动为社区居民搭建了一个交流互动的平台,使大家增进交流和感情,形成文明和谐的邻里关系,提升居民对社区的认同感、归属感。”