

中铁物贸成都分公司开展“八段锦”培训

为弘扬和传承中华民族健身文化，倡导健康文明的生活方式，引导广大职工重视身体健康，让健康养生观念深入人心，近日，中铁物贸成都分公司工会组织开展职工“八段锦”培训活动。

“左脚开步，与肩同宽。屈膝下蹲，掌抱腹前。”伴随培训老师的口号，大家逐一学习“八段锦”前两个动作，在繁忙的工作中充分畅通经络，达到了缓解疲劳、释放压力、有益身心的效果。

本次八段锦培训活动旨在丰富职工的业余生活，鼓励和引导广大职工积极参加体育锻炼活动，养成良好的体育锻炼习惯，同时进一步促进职工对中华优秀传统文化的认识，让他们以更加饱满的精神扎实工作、开拓进取，为公司高质量发展“锦”上添花。

(沈潇逸)

孙疃矿用心做实职工心理健康服务工作

日前，安徽淮北矿业集团孙疃矿召开职工心理健康服务工作推进会。矿工会负责人，各单位党支部书记、车间工会主席以及矿心理健康员等参加会议。这是该矿推深做实职工心理健康服务工作的一项重要举措。

心理健康可以提高员工的工作效率和工作质量，减少因心理问题导致的失误，还可以提高员工的幸福感和生活质量，促进员工的身心健康。为此，该矿一直以来都非常重视职工心理健康服务工作。除建好用好职工之家、青年之家、阳光家园、团建活动室等阵地外，该矿还把心灵驿站服务中心纳入矿快捷综合服务“一站五中心”服务体系当中。

该矿的心灵驿站服务中心共设有宣泄室、沙盘释压室、谈心谈话室三个独立房间，以满足不同职工的心理建设需求。同时，还非常暖心地为女职工设立了瑜伽室，并配有瑜伽垫、服装、音响等。此外，该矿定期举办心理健康咨询活动和心理健康知识讲座，让更多职工了解和关注个人心理健康，拥有积极阳光的心态，以昂扬向上的精神面貌面对每一天，真正做到快乐工作、舒心生活。

在当天的会议上，还分别宣读了淮北矿业集团、矿《2024 年职工心理健康服务工作要点》，要求各单位党支部书记、车间工会主席要从关心关爱职工身心健康、构建和谐劳动关系、保持职工队伍稳定等多个方面，深化认识，扛起责任，切实把职工心理健康服务工作当作一项民生工程抓紧抓实抓到位。现场还为矿区心理健康服务联络员、心理咨询师颁发了聘书。

(张雯 赵猛猛)

北徐楼煤矿举办龙年职工登山比赛

4 月 6 日，在风景秀丽的山东省滕州市龙山脚下，随着裁判长的一声哨响，山东丰源远航煤业有限公司北徐楼煤矿“龙年登龙山奋进勇争先”职工登山比赛正式拉开帷幕。

登山过程中，来自企业各基层单位的登山运动爱好者，个个精神抖擞，人人奋勇向前，一边欣赏龙山胜景，一边努力向上攀登，在欢声笑语中感受户外健身的乐趣。比赛充分发扬“友谊第一，比赛第二”的精神，大家相互帮助、相互鼓励，展现了矿井团结拼搏、不畏艰险、奋勇向前的良好精神风貌，形成了一道亮丽的风景线。经过近一个小时的角逐，比赛最后评出前五名和一名优胜奖，现场颁发了荣誉证书和奖品。通过开展此次职工登山比赛，参赛员工在紧张的工作之余体验到了运动的快乐，同时展现出北徐楼煤矿“人团结协作、不畏艰难”的精神风貌。

(颜廷新 黄永峰)

打造高品质工作环境——中煤三建朝源煤矿持续推进高质量发展侧记

近年来，中煤三建朝源煤矿强化高质量推进管控体系建设，加快安全生产智能化升级，持续推进绿色开采和生态建设，煤矿呈现“岗更安、活更轻、风更清、住更静”的工作环境，让矿区的每一名职工的幸福感、满意度、获得感显著增强，矿区在持续高质量发展背景下愈发美丽。

夯实本安根基

“煤矿实现连续安全生产 6 周年，现场的违章现象少了，操作规范了，智能管理全覆盖，24 小时全方位监控……”近日，在朝源煤矿综采队职工乔鹏升参加了“手指口述”考核。作为一名支架工，他在考核中获得了 94 分的好成绩，在全队中排名第 5 位。现在，每天都有考核、有讲评、有排名、有奖罚，乔鹏升时刻感到学技能的压力。

根基不牢，地动山摇。这个矿安全管理上抓铁有痕，用踏石留印的恒心来夯实根基，做到安全管理全覆盖，各项考核无缝对接，职工安全意识强，规范操作自动自发。

朝源煤矿创新开展“三违”隐患积分考核。将“三违”划分为轻微“三违”、一般“三违”和严重“三违”，按照不同的类型对违章人员实施相应的处罚。该矿建立“安全失信”积分机制，按照《“三违”界定标准》，规定严重“三违”一次扣 5 分；一般“三违”一次扣 3 分；轻微“三违”一次扣 1 分；全年违章积分累计超过 10 分者，进培训中心待岗。每月都要对员工安全积分进行公示，员工的违章情况、积分排名等信息一目了然，员工亲切地称之为“安全红榜”，安全好的员工，每月都能获得“安全红利”——月度安全奖金。

与此同时，建立“手指口述”全员达标管控及积分考核机制，强化安全风险分级管控，完善“五级”隐患排查体系，构建班队自主、专业互动、职能监管的安全监管格局。

管理“耳聪目明”



●技术员对矿井水净化装置参数进行校验。

这个矿的“智慧矿山”系统从空间、时间和效益三个维度，对矿井建设进行数字化管理，实现全专业、全过程数字化深度融合应用，科学解决建设过程中项目空间交错、工序交织、时序交集、施工交叉、技术难点等问题，确保项目安全高质量推进。打造一个状态全面感知、信息高效处理、应用便捷灵活的施工现场“智慧工地”平台。该平台由互联网、物联网、人工智能和虚拟现实四大模块集成，实现矿井建设“安全、智能、高效、环保”的精细化管理，构建起“数据一个库、监管一张网、管理一条线”的信息化智慧管理系统。

作为项目安全生产运行的“神经中枢”，“智慧矿山”消除了信息和操作之间的壁垒，实现“监”和“控”的有机融合，构建起一流智能机电系统，通过自动化改造、智能化升级，实现主供电、排风、主通风远程集控。在调度（应急）指挥中心，系统链接了 76 个高清镜头，配合视频随动系统，使施工区域所有人员、设备尽收眼底。搭建智慧矿山综合管控平台、瓦斯智能监测预警平台等，利用防爆智能手机，在井下轻松实现通话，提高了安全管理效能。

智慧矿山管理平台的广泛使用，使该矿



●智能化调度(应急)指挥中心

的安全隐患“云监管”“云排查”成为常态。简约的远程控制大屏及各手机终端，精准为矿井各生产流程的“把脉问诊”，一些监测监控设备，如同矿井的“眼”“鼻”“耳”，看得见操作、即时指挥调度，闻得到气体浓度，真正实现监测的“耳聪目明”。

“表里”高质提升

“我们在环境治理中，由表及里，让企业受利、职工受益。仅矿内降尘用水，一年就能省 20 多万元。”矿调度室主任杜长华说。朝源煤矿围绕生态环境保护标准和资源利用要求，添置设备、改进工艺，建成每年 35 万吨的矿井水肥一体化管理系统。原本浑浊的矿井水经过处理，变得清澈透明，顺着出供水系统流向矿区各车间，用于地面消防、矿区绿化，煤场降(防)尘等，并通过“井下井上”两个水网，实现循环使用。

矿区内，洒水车缓缓绕路而行，清澈的水把路面清洗得干净整洁，草坪里的喷水装置按时开启，空气中弥漫着春天的味道，矿区的美景给职工带来了好心情。

在煤场，高压微喷雾降尘装置根据现场

艺术之愈：芦聪的跨界创造与心灵疗愈之旅



●芦聪

艺术疗愈是一种通过创造性表达来促进心理健康和情感恢复的方法。它不依赖于言语，而是让颜色、形状、声音和动作成为情感和思维的载体，为个人提供了一个探索自我和表达内心世界的平台。在这个过程中，艺术的交流不仅是一种自我表达的行为，也成了一种自我发现和治愈的工具。近期，知名疗愈服务平台“愈到”就举办了一场线上疗愈艺术展，以“愈·无界”为主题，为全世界疗愈艺术家提供了展示自己疗愈艺术作品的平台，实现了线上与线下疗愈的首次联动，为全中国数亿疗愈爱好者提供了 365 天随时可以疗愈的线上平台。其中，知名跨界艺术家芦聪的三幅作品“异瞳”“凝视”“布偶猫”被特别展出，吸引了广泛的关注和讨论，芦聪的作品通过独特的视角和深邃的情感表达，展示了艺术疗愈在触及人心深处的力量。

作为一位才华横溢的跨界艺术家，芦聪在水彩画领域有着非凡的创作功力。她的画作不仅仅是对现实事物的再现，更是对背后情感的深度探索。她对水彩技法的运用流畅细腻，捕捉光与影的微妙变化，用色彩讲述故事，表达情绪。在处理水彩的流动性和透明度方面，芦聪也有着高超的技巧和敏感度，营造出动态的层次感。而她对

色彩的选择和搭配也既敏锐又细腻，能够通过色彩的温和和对比，营造出丰富的情緒和氛围。

在艺术的温柔世界里，芦聪以她那细腻又富有韵律的水彩笔触，将猫咪的姿态绘制成了触动人心的画面。在她的笔下，猫咪们不再是简单的宠物形象，而是变成了情感的载体，它们的眼神、姿态乃至周围环境等细节，都经过精心构思，引领我们走进更加宽广的主题——孤独、寻觅、内心的平静与喧嚣之间的对话。芦聪的作品展现了艺术疗愈中一个重要的概念：动物作为情感的桥梁，能够激发人类深藏的情感和记忆，促进心灵的疗愈。

此次展出芦聪作品的“愈到”，是一个在全球范围内享有盛誉的疗愈服务整合平台。它以其领先的管理机制、成功的商业运作模式及拥有的丰富全球顶尖疗愈资源为基础，旨在引领国内疗愈行业的发展，进而带动整个疗愈产业链，推动疗愈经济的全面发展。芦聪的作品能在如此专业的国际性平台上得到展示，不仅证明了她的艺术才能，也是对她首次在治疗领域得到的成就的认可。

芦聪是一名跨界艺术家，在水彩绘画和服装设计领域都有着卓越的成就，她目

前在南开大学滨海学院担任服装与服饰设计专业课的教学工作，教龄 17 年，她善于将水彩绘画和服装设计这两个看似不同的领域巧妙地融合在一起，创造出了独特而引人注目的艺术风格和设计作品。她将水彩画的透明质感和色彩流动性融入服装设计之中，创作出既具有艺术性又富有实用价值的作品，这些作品不仅表现了独特的美学追求，也反映了穿着者的个性和情感。芦聪的艺术实践跨越了传统界限，将画布上的诗意风景和情感转化为可穿戴的艺术，为时尚和艺术领域带来了新的视角和灵感来源。

在这个充满创造力的艺术旅程中，芦聪以她的跨界才华和细腻的情感触觉，为我们展现了艺术疗愈的独特魅力和深远影响。通过她的作品，我们不仅见证了水彩绘画与服装设计领域技能的融会贯通，更感受到了艺术作为情感表达和内心疗愈的强大力量。在“愈到”这样一个致力于推广艺术疗愈文化的平台上，芦聪的作品是对艺术疗愈无限可能性的探索和证明，让更多人相信，在艺术的温柔抚触下，每个人的内心都能找到那份最纯粹的平静与力量。

(刘美恬)

甲辰年
公益广告

低碳节能 绿色出行

让都市生活多一些绿色，多一些畅通，多一些健康，
因为建设绿色森林城市是我们共同的愿望……