

汽车运输

第 16 期

2018 年 7 月

本期内容提要：

- * 炎炎夏日送清凉 丝丝关爱入心田——总公司开展“夏日送清凉”活动
- * 总公司召开“7.27”全国全省安全生产电视电话宣贯会议
- * 市交通运输局局长李卫东深入客运南站慰问高温下坚守工作岗位的职工

炎炎夏日送清凉 丝丝关爱入心田

——总公司开展“夏日送清凉”活动

近日，我市出现持续高温酷热天气，为切实做好防暑降温工作，保障广大职工身心健康，7月20日上午，总公司开展了“夏日送清凉”活动，领导班子成员分成三组，分别前往各客运站、汽运驾校、修理厂、六舒路及城北稽查点，看望慰问了坚守在高温一线的职工们，为他们送去了毛巾、香皂、仁丹、风油精等夏季防暑降温用品及企业的关怀和问候。

慰问中，领导们与员工亲切交流，详细询问和了解了生产经营管理

状况和他们的生产、生活等情况，实地查看了生产现场，并对他们冒着酷暑炎热依旧坚守岗位表示感谢，同时不断叮嘱，工作中一定要注意防暑降温，注意劳逸结合，注意安全防范，以良好的精神状态和健康的身体完成各项任务。

此次活动的开展充分体现了企业文化和总公司领导对员工的关爱，加强了企业员工的凝聚力，激发了员工的工作热情，提升了企业归属感，为企业的长足发展奠定坚实的基础。

（党办）

总公司召开“7.27”全国全省安全生产电视电话宣贯会议

7月30日下午，总公司安委会在机关四楼会议室召开了“7.27”全国全省安全生产电视电话宣贯会议，总公司安委会各成员参加了会议，会议由总经理、安委会主任高大林主持。

会议由副总经理刘青传达了“7.27”全国全省安全生产电视电话会议精神，带领与会人员深入学习了习近平总书记关于安全生产的重要指示精神、李克强总理重要批示精神和李国英省长讲话精神。安全总监钱为民传达了市安委会《关于深刻吸取近期事故教训切实加强当前安全生产工作的紧急通知》（六市安〔2018〕18号）文件精神，就当前我市多发的事故进行警示。同时对下步夏季及汛期安全生产工作进行部署。

高总要求，要认真学习习近平总书记关于安全生产的重要指示精神、李克强总理重要批示精神和李国英省长讲话精神，深入贯彻落实“7.27”全国全省安全生产电视电话会议精神，同时就全面做好现阶段的安全生产工作，强调了三点意见：一是进一步强化安全责任落实。要充分认识近期我市安全生产工作严峻形势和高温汛期异常天气面临的

挑战，增强安全生产的责任感、紧迫感，狠抓安全防范措施，提升各级安管人员和从业人员安全意识，有效防范安全事故发生；二是深入开展安全生产“攻坚行动”和大排查大整治集中行动。要紧盯隐患排查治理工作，按照活动部署要求，进一步规范安全生产秩序，夯实安全生产基础。发现隐患和问题，全面落实管控措施，闭环管理，切实防范安全风险失控引发事故；三是严肃查处违法违规行为。各单位要加大安全监管力度，特别是总公司车辆动态监控中心，要严格履职，发现车辆违规要立即制止。对因工作不力造成事故发生的单位和人员要严厉问责。

（安全处 段炼）

市交通运输局局长李卫东深入客运南站慰问高温下坚守工作岗位的职工

7月24日下午，市交通运输局局长李卫东、副局长徐干、市道路运输管理局局长李教生等一行深入客运南站，带着防暑降温物品看望奋战在高温生产一线的职工，总公司党委书记、总经理高大林、总公司党委委员、总站站长赵玲等陪同。

慰问中，李卫东局长对大家在高温“考验”下坚守工作岗位，全力服务市民出行而顶烈日、冒酷暑的精神表示崇高的敬意和亲切的慰问。并希望大家在落实各项安全生产工作的同时，要保重好身体，做好防暑降温工作。

总经理高大林表示，将严格按照局党委关于做好防暑降温工作的要求，坚持以人为本，全司上下凝心聚力、克服困难，打好一场“战高温、保安全”的攻坚战，不辜负局领导的关心。

（客运总站 刘玲玲）

加强安全管理，筑牢安全防线

——总公司开展夏季安全工作

汽运总公司以深入宣传贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，根据市安委办《关于开展〈安全生产攻坚行动〉活动通知》、市交通运输局《关于开展“六安市交通运输系统安全生产隐患大排查大整治”活动的通知》等文件要求，紧扣六月份安全生产月“生命至上 安全发展”活动主题和“安全生产六安行”工作部署，全面推动“铸安”行动向纵深开展，以隐患整治、风险防控为抓手，着力强化“红线”意识和“底线”思维，杜绝各类安全事故发生，坚决筑牢安全这道防线，具体工作如下：

一是加强安全督查攻坚力度。总公司领导班子对当前安全专项活动的开展高度重视，分组深入客运单位及站场一线进行督查指导安全工作，并对督查中发现的问题，特别是部分客运车辆经过新桥安检站未安检的列为此次“安全生产攻坚行动”和“安全生产隐患大排查大整治”重点整治对象。通过车辆动态监控平台，把未进站安检的车辆发布在安全信息微信群，并在总公司网站进行曝光，同时对未安检车辆下达整改指令书，约谈相关责任人，责令立即整改、加大经济处罚，杜绝经营业主、驾驶员安全意识淡薄、安全意识不强的观念。共下达整改指令 10 份，查处 29 次违法行为，进一步加强风险防控、隐患整治，全面夯实安全生产工作。

二是紧抓暑运、汛期安全工作。当前暑运、汛期重叠，总公司在深入开展好“安全生产攻坚行动”活动同时加大暑运、汛期安全隐患排查治理工作。在安全生产经济分析会上。对督查中发现的违法行为进行了通报，要求各单位认真开展夏季“百日安全”集中整治，把各项安全防

范措施落地实处。总公司要求各部门、各单位要以“安全生产攻坚行动”为载体和抓手，结合当前暑运、汛期安全工作，扎实做好安全隐患排查、治理，及时发布汛期预警信息，预防各类事故的发生。

三是关爱职工，积极开展夏季送清凉活动。7月20日总公司开展了“夏季送清凉”活动，领导班子成员分别前往客运站、汽运驾校、修理厂等单位看望慰问了坚守在高温一线的职工们，为他们送去了毛巾、香皂、仁丹、风油精等夏季防暑降温用品和企业的关怀问候，叮嘱一线职工在工作中一定要注意防暑降温，注意劳逸结合，注意自身防护。

前期安全工作通过全司上下的共同努力效果明显、成绩显著，为下一阶段安全管理工作打下了坚实的基础，为确保年度安全生产形势稳定提供了保障。

（安全处 孙浩）

“不忘初心，牢记使命”——客运总站召开党员扩大会议

7月20日下午，客运总站召开全体党员扩大会议，会议由党支部副书记徐勇主持，全体党员、主任以上管理人员参加会议。

会上，总公司党委委员、总站站长赵玲以“不忘初心、牢记使命”为主题，引用历史史实，带领大家深入学习了党的十九大精神和习近平新时代中国特色社会主义思想，并就此次会议精神作了动员讲话，赵站长要求，全体党员都要以感恩之心对待组织，以进取之心对待工作，以友爱之心对待同志，以奋发有为的精神状态、良好的工作作风，率先垂范，要时刻牢记：“不忘初心、牢记使命”。

最后，党支部副书记徐勇传达了总公司“讲忠诚、严纪律、立政德”专题警示教育动员部署会精神，并宣读了《关于在全局党员干部中开展

“讲忠诚、严纪律、立政德”专题警示教育的实施方案》，要求每位员工要充分认识了解“讲严立”专题警示教育的重要意义。

（客运总站 刘玲玲）

“湿气”对健康的危害

湿气是风、寒、暑、湿、燥、火六种病邪之一，中医有“千寒易除，一湿难去”的说法。人如果夏秋淋雨涉水或在潮湿的环境中，湿气就会通过呼吸道、皮肤毛孔等入侵体内，在各个脏腑组织之中“安营扎寨”，并“长期居住”。

一个人长期被湿气困扰，湿气会久蕴化热，这就是中医上所说的“热”。身体受热之后会出现非常多的类似上火的症状，如：大便不成形、眼睛红肿、口角糜烂、尿黄、牙痛、咽喉痛，头晕，头发油腻，苦干口苦，头发皮肤油腻……毒是人体内多余的垃圾，因饮食不节、居处潮湿等，造成体内湿热蕴积，热盛成毒。湿热毒被中医称为百病之源，健康杀手。那么湿热毒对人有哪些危害呢？

一、有损形象：湿热毒对容貌影响之大，难以想象，青春痘，面色灰暗、油光，毛孔粗大，眼袋，色斑，酒糟鼻等面部问题以及身材走形等，湿热毒都难辞其咎，湿疹，荨麻疹也与湿热毒关系巨大。

二、精神萎靡：湿热毒会让人倦怠，头晕，没有精力，对其工作和事业都产生较大的影响。当你的同事精力满满，而你全身不适，无心工作，会被同事和竞争对手远远甩开。

三、积郁成疾：湿热毒导致人心情变差，一个人的心情会影响整个人，甚至是身体健康。长期的抑郁心情，使人食欲减低，做任何事都没兴趣，从而丧失生活目标，诱发身体的其他问题。

湿：

1. 舌头边缘有锯齿，舌苔白厚，大便不成形。
2. 食欲不好，容易反胃、恶心，消化不良。
3. 常常觉得呼吸费力，胸闷！
4. 常感心烦意乱。睡眠质量不好，稍有动静就会醒过来，或突然莫名地醒过来。
5. 身体发沉，四肢无力，昏昏欲睡、没有精神，头晕。
6. 眼睛容易疲劳、酸痛，或视力减退。

热：

7. 头发才 1~2 天没洗，就油腻腻的，有头屑。
8. 面色发黄、发暗，油腻，泛油光。
9. 口干、口苦，口臭，有异味，泛酸。
10. 牙齿比较黄，没有光泽。而且牙龈色红，口唇也偏红。
11. 爱出汗，而且汗味重、体味大。
12. 常觉得身体发热，皮肤发烫，尤其是手脚心爱发热出汗。

毒：

13. 大便燥结或是黏滞不爽不成形；小便短黄。
14. 皮肤起痘，长斑，湿疹，瘙痒，荨麻疹反复发作。
15. 肥胖，有小肚子，游泳圈。

如果你符合上面 15 种中的很多种，那么，就说明你正在受湿热毒的严重侵害，清除湿热毒就刻不容缓。

（康运医院 牛璇）

不做“湿人”

体内湿气重的人大多数都是饮食油腻、缺乏运动的人。这些人常常会感觉身体沉重、四肢无力而不愿活动，但越是不爱运动，体内淤积的湿气就越多，久而久之，必然就会导致湿气攻入脾脏，引发一系列的病症。运动可以缓解压力，促进身体器官运作，加速湿气排出体外。跑步、健走、游泳、瑜伽、太极等运动，有助活化气血循环，增加水分代谢。

肠胃系统关系到营养及水分代谢，最好的方式就是适量、均衡饮食。酒、牛奶、肥甘厚味等油腻食物不易消化，容易造成肠胃闷胀、发炎。甜食油炸品会让身体产生过氧化物，加重发炎反应。生冷食物、冰品或凉性蔬果，会让肠胃消化吸收功能停滞，不宜经常食用，如生菜、沙拉、西瓜、大白菜、苦瓜等，最好在烹调时加入葱、姜，降低蔬菜的寒凉性质。

我们人体内产生湿气，除了自身代谢的问题以外，有很大一部分和环境有关。经常在潮湿、阴冷的环境中，就容易导致湿气入侵体内。

日常生活中应留心下列事项：1. 不要直接睡地板。地板湿气重，容易入侵体内，造成四肢酸痛。2. 潮湿下雨天减少外出。3. 不要穿潮湿未干的衣服，不要盖潮湿的被子，洗完澡后要充分擦干身体，吹干头发。4. 房间内的湿气如果很重，建议多开窗透气。如果外界湿气也很重，还可以打开风扇、空调，借助这些电器保持空气的对流。

祛除体内的湿气，其实有很多我们常吃的食物可以起作用。比如薏米，性味甘淡微寒，有利水消肿、健脾去湿、舒筋除痹、清热排脓等功效；红豆性平，味甘酸，有健脾止泻、利水消肿的功效，将薏米和红豆加水煮熟后食用，可以利尿、除湿，甚至还可以起到美容的效用。

此外，还可以选择红豆、茯苓、淮山、党参等，放到煲汤材料中，或者煲成粥、煮水喝，都可以利尿、除湿，对水肿的人尤其有效。值得注意的是，这两种方法都有利尿的作用，不适宜尿多的人食用。

葱、姜、蒜不仅是家里常用的调味料，还具有不可替代的药用价值。例如我们可以尝试在家里煮一碗热辣辣的姜汤，用姜汤的绝妙效用将体内的湿气逼散出来，待到全身发过汗以后，病症就会有所缓解，这个办法同样适用于淋雨后预防感冒。

（康运医院 牛璇）