

午休一小时，职工都在干点啥？

- 健身项目多 职工可自选
- 聊天做手工 放松又环保
- 打扑克下棋 压力得缓解

午休，不仅可以消除由于白天工作的紧张，还可以消除烦躁并保持良好的情绪。各行各业的职工们，中午吃完饭，你们是被动休息往办公室一待？还是积极休息健健身？基层单位的工会又为职工午间健身做了哪些工作？本报记者分三路采访了不同的单位，看看他们是如何让午休变得更加有意义？

□本报记者 黄葵 张江艳 李一然 文/摄

市植保站职工

午休健身为下午工作充电

前不久，记者来到位于北三环的北京市农业局植保站，看到这里的职工午休活动十分丰富，职工可以凭自己的兴趣选择台球室、乒乓室、瑜伽大厅。如果这些活动项目你都不喜欢，部分办公室还为职工预备了小型健身器。北京市农业局工会主席王丽洁告诉记者，局工会拨了数十万元资金，为职工添置了30套适合在办公室用的小型健身器材，包括哑铃、跳绳和转腰器，今后还要建立健康园地，管理好健身器材，了解器材使用情况，再逐步增添职工喜爱的健身器械。

当天中午，王丽洁主席和市植保站党委副书记胡东风带着记者参观了多个职工健身室。在台球厅，记者看到两张台球桌，有六七位职工正在切磋球艺。正在练球的药政管理科孙国强老师告诉记者，如果不下基层，他每天中午都会和同事在一起打打球，享受心里的那份宁静和友情的温暖。孙国强说：“台球比较适合我们这个年龄，有点儿活动量又不那么激烈。我玩台球好几年了，我们的台球队在农业局系统的比赛中，有过不错的成绩。”

在市植物保护站的楼里，记者看到一个宽敞明亮的乒乓球室，还有一个专业发球机，乒乓球爱好者可以用它来练习球技。随后，记者又来到职工练瑜伽的大厅，平常有七八位女士经常在这里练习瑜伽。

植保站办公室的张群峰主任就是瑜伽爱好者，她和记者聊起了练瑜伽的感受。张群峰说，她练瑜伽有10年时间长了，刚开始是用业余时间在外面找地方练，因为中午休息时间比较短，再去外面练，时间上有点紧张。后来，单位工会特地买了瑜伽垫，并专门腾出一间房子，这样不出单位就能练瑜伽了。张群峰说：“我们女同志既要顾事业也要顾家庭，因而身体千万不能垮。练习瑜伽通过身体的扭转和拉伸，不仅仅是让筋骨更加柔软，身体更加灵活，更是让我们从中学习一种平和和心态。脑力和体力的转换，是一种主动的休息，对下午的工作很有好处。我们练习瑜伽的姐妹有这样的共识，练总比不练强。瑜伽是一项关注自己身心灵的运动，这三者都和谐了，身体就会不得病或者少得病，练久了，不练反而会难受的。”

市植保站党委副书记胡东风坦言，这几年党委和工会，为职工的体育休闲活动，投入了不少资金，职工的活动场所从零到有，从有到更加丰富，这些大大小小的活动场所，就像一个

“补给站”，很受职工欢迎。经常锻炼的职工，有一种向上的朝气，他们在工作上会有后劲。我们的台球队、乒乓球队在市农业局系统的比赛中，都取得过不俗的战绩，表明了我们的职工体育还是有一定群众基础的。

有一句话说得好：“体育也是一种生产力！”这句话在市植保站得到了很好的诠释。

大兴供电公司职工

女员工午休扎堆做手工

中午12点，在国网北京电力大兴供电公司的职工之家，聚集了一群女职工。她们围坐在休息室里，说说笑笑，手上却不闲着，一起忙着做着工艺品。

仔细看，她们每人手里都有一只废弃的羽毛球，有的用彩色的花线在球头上缠绕着，有的在上面贴上五彩的钻，挂上各种小珠子，不一会，就有姐妹做好了钥匙链、手机链等精美的小工艺品，兴奋地分享给大家看。

大兴供电公司职能处室有女职工三四十人，大家处的像姐妹一样。用废弃的羽毛球做手工艺品，是本单位一个很特色的活动。用女职工们的话说就是，没有什么成本，做起来也很简单，非常环保，最重要的是大家边聊天边做手工，工作之余非常放松，很受欢迎，也很有意义。

这个别出心裁的手工艺品是80后女职工马翠最先实践的。马翠是单位羽毛球队队员，大家经常一起训练比赛。马翠发现，很多废弃的羽毛球，一般都是毛不齐了，但球都还完整，马翠觉得扔了可惜，就捡回家清洗干净，自己鼓捣起来，做出了工艺品，同事们一看，挺有意思，便也开始学着做。每天中午休息和下午下班前，都会有十几个女职工聚集到职工之家，有20多岁的小姑娘，也有50多岁的大姐，她们组成兴趣小组，一起做羽毛球工艺品。做好了她们就用彩纸糊一个礼盒，把工艺品装进去，这也成了大兴供电公司职工之家的特色小礼品，用来送给朋友。初次见到这么环保和精巧的小礼物，受赠者都爱不释手，这让“创作者”们非常开心。

大兴供电公司工会干事江童表示，职工之家在午休的时候人最多，大家根据自己的兴趣爱好选择休闲活动。除了做手工艺品，职工之家还有按摩椅和电视机以及各种健身器材。职工们可以在午休时间过来使用。

在大兴供电公司这个职工之家里，有各种各样的创意手工艺品，就连盆栽都很特别，是翠绿的白薯秧，看上去生机勃勃。职工之家，真正成为职工午休放松的绝佳场所。



燃气销售部职工

午休打会儿牌 职工很开心

北京市京华源燃气技术开发中心虎坊路销售部，位于北京二环以内的虎坊路，是燃气集团液化石油气公司的一个企业，专营液化气灶具及安装维修业务，并为居民及单位提供上门维修服务。

销售部的门脸儿不大，由一排三四间平房组成。一进门有个柜台，柜台上部对外公开的报修热线电话，一个客户登记本。左手边是个不大的灶具展厅，右手边的一间房子中间有张长条桌子，既是销售部的会议桌，也是销售部职工吃饭的餐桌。

销售部面积有限，要想放个跑步机、健身器材根本没地方。而门外是条很窄的马路，对面就是居民楼，车来人往，职工要想在门外踢毽、跳绳也不现实。

销售部有十余名员工，经理是全国五一劳动奖章获得者都宇。销售部的职工每天都要骑电动自行车上门为居民及单位用户维修液化气灶具，中午11点多钟回来吃午饭。午饭由销售部里的一位负责内勤工作的大姐负责做，一般就是包子、面条等，管够。

销售部午休时间一般也就一个多小时，而且往往还保证不了。因为销售部承担着一定的96777燃气液化气报修任务，一旦附近用户打电话需要维修，职工就要尽快提供上门服务。因条件有限，中午职工没地方躺着休息，所以中午吃完饭后，销售部职工的娱乐活动，就只有打会儿扑克牌，下会儿象棋了。

虽然在销售部无论是玩扑克牌还是下象棋，不赢房子不赢地，但有时也为了一决高低而全力以赴。不过不论输赢，几个人一谈一笑，一喊一叫，缓解了许多工作中的压力。都经理告诉记者，这些维修工挣钱可真不容易，用户什么样的人都有，许多上了冒充燃气维修人员骗子当的居民被骗后，找到销售部，可维修人员一检查，发现灶具一些零件被骗子换了，无法维修后，用户就把火撒在销售部员工身上，“而销售部有规定，无论用户怎样，职工也必须做到文明礼貌，因为我们这个销售部的前身，是以全国劳动模范范进卯名字命名的‘范进卯灶具维修中心’。范进卯是我的师父，我可不能给我师傅丢脸。”

记者在北京市京华源燃气技术开发中心虎坊路销售部看到，虽然几位职工在进行再简单不过的娱乐活动——打扑克牌，但由于该销售部是一个团结友爱的集体，所以大家玩得很开心。