

# 走,到丰台工人俱乐部健身去

## ——职工热捧丰台区总工会工人俱乐部贴心服务

□本报记者 余翠平 文/摄

2014年上半年,在丰台区区长热线电话中,124个电话全是批评,唯一的表扬电话就是职工表扬丰台工人俱乐部注重细节、热心服务的。丰台工人俱乐部是怎样做到的?为此本报记者近日进行了实地走访。

### 环境一新 祖孙竞走跳舞同乐

“走!到丰台工人俱乐部操场跑步去!”丰台工人俱乐部田径操场外,记者看到一个年轻女孩挥着手,对身边的同伴这样说道。

淡红色的胶质地,延伸出去,形成椭圆形的跑道。跑道上,活跃着小孩、老人,还有风华正茂的年轻人,他们在遛弯、竞走、跑步。跑道中间是绿色的透水砖,透水砖上,则到处是跳广场舞的人,有年轻姑娘,也有大爷大妈们。

“这是我们的免费操场,每天有上千人次的附近居民和职工过来锻炼身体、跳舞,天天都很热闹!”丰台工人俱乐部主任崔贵福自豪地说。

“老爷子,您悠着点,您精神真好!”崔贵福目光转向一位稳稳走在跑道上,穿黄色外套的老大爷。

“这个老爷子,你什么时候过来都能看到他!”崔贵福告诉记者。记者好奇,便决定上前跟这位穿黄色外套的老爷子聊聊。

“老爷子,您走了几圈了?累不累呀!”

“我才走了7圈,还有3圈呢!一点也不累!”

经过细聊,原来这位穿黄色外套、戴眼镜的老爷子已经75岁高龄了,退休前在丰台水利局工作。他每天都会来走20圈,上午10圈,下午晚上10圈。“从1974年住到这附近,我就一直在这活跃着,年轻时每天跑步,一天最多时23圈,最少时10圈。现在年龄大了,只能走路,但我每天都坚持走20圈。”老爷子自豪地说。

“这里的环境这几年好太多了,多亏了区工会和工人俱乐部的领导们,每天有人打扫,还有路灯、座椅、卫生间,又新种了这么多树,成了附近居民和职工健身的好去处,大家都爱过来!”

随着老爷子的指点,记者发现,操场的角落里,均匀矗立着路灯。而操场的一角,则是藕荷色外墙的卫生间。记者顺着白色栏杆走上去,发现里面干干净净。操场一侧的白色墙上,写着“珍惜美好环境,爱护公共设施”几个红色大字,靠近这些字的,是一排健身器材,有母亲带着孩子在健身的,有年轻女孩边听歌边运动的,还有老头老太太边运动边聊天的。

“以前跑道中间杂草丛生,下个雨,就没法进去了,现在换成绿色透水砖后,干净多了!”

据崔贵福介绍,原来卫生间设施简陋,夏天苍蝇乱飞,蛆虫满地,臭气熏天,冬天粪便结冰,又脏又滑,2013年10月,丰台区总工会决定拿出400万元用于改善俱乐部田径场设施。

“经过两个月的施工建设,原来2500平方米的足球场被改铺成绿色透水砖,厕所改建为一级一类公厕,装有暖气,白天有专人值守,随时清洁。还添设了路灯、探



照灯、休息座椅等。”

老爷子说,工人俱乐部的这些设施改造让他们很欣喜,“晚上,亲家姥姥会带着4岁的孙子来操场,我常常带着孙子绕着操场遛弯,或者跟姥姥一起,带着孙子跳舞。每天晚上来这里跳广场舞的人都很多,太热闹了!”

### 长期运动 从200斤减到了180斤

“您看起来真年轻,也就30多岁吧?”

“哪有啊!我闺女都28岁了,我50多岁了!”

记者从田径场出来,走进了丰台工人俱乐部三层的浩沙健身房,看到一肌肉结实、身体壮硕、正在运动的中年男人,便走过去询问。

这名中年男子叫朱建华,是北京铁路局丰台西站做货运的一名职工,他的工作实行的是倒班制,连上12小时后,歇24小时,他家住在附近的丰台东大街。

“我一般是下班后先睡半天,另外半天绝对会过来这里运动,跑步、骑自行车器械是我喜爱的项目,有时候会跟着别人跳会儿操,练会儿瑜伽。每周要来3-4次,每次3个小时。”朱建华边运动边告诉记者。

据浩沙健身的私人教练钱洋介绍,浩沙健身面积达2000平方米,分器械和操课两部分,其中器械包括跑步机等有氧器械,哑铃、杠铃等自由重量器械,坐姿推胸、坐姿腿屈伸、功率自行车等固定器械,操课部分则有瑜伽、普拉提、高冲有氧搏击操、伦巴等。

“总体来说,这里的健身环境不错,健身房位于四层,相对较高,空气流通好,而四层的距离房顶有8米高,空间开阔,各种操课也比较全,加上服务到位,所以我喜欢过来。”朱建华已经坚持锻炼8-9年了。曾经体重200斤的他,由于长期的锻炼,已减至180斤以内,由于肌肉紧实,看起来最多160斤的样子。

“我这个年龄不小了,不锻炼身体养养生,再老点就得跑医院养医生喽!”朱建华幽默地说。“每次锻炼身体回家,都会觉得浑身轻松,工作起来更有劲,心情自然也就好了。”

朱建华说,如今他的身体跟同龄人比起来,要好很多,身上这样那样的小病也没了,看起来也比同龄人年轻很多。

除了朱建华,他干税务的闺女也经常过来锻炼身体。“她们老

坐办公室,久了会亚健康,看到我经常来,也跟着过来,她一般跑步,练瑜伽的多。”

“我们有1700多名会员,每天会有300多人过来锻炼,晚上6点到8点人最多。”钱洋说。

### 投入1000万 丰台工会不惜重金

“我们的操场早上7点左右主要是在职职工过来运动,以健步走为主;上午和下午,就是退休职工的活动时间了:打太极、舞扇子、跳舞等;晚上吃饭后,是一天中最热闹的时候,跑步的、健步的、跳舞的,各个年龄段的人都有。”崔贵福说。

“爸爸,你快游过来呀!”走进雨跃童游泳俱乐部,一个7岁左右的男子冲游泳池里的中年男人喊道,等中年男子过来后,孩子便嬉笑着把男子的头往水里按,中年男子在水里待一会,立刻又冒头出来,微笑着逗孩子玩。

池水很清澈,包括25米长、15米宽的成人池和15米长、4米宽的儿童池。

“我们这里职工持京卡来,全年都可以打9折,高峰时,每天能达600多人次,现在每天在100人次左右,为了保证卫生,我们的水始终处于循环过滤加热状态,四季水温保持在26度到28度之间。”雨跃童游泳俱乐部主管黄正茂告诉记者。

据黄正茂介绍,北京雨跃童游泳俱乐部已连续举办三届全国青少年冬令营北京站游泳赛事,同时是附近5所丰台小学的游泳基地,所以父母和子女一起来游泳的情况比较多。

崔贵福说,为了让职工有好的健身场所,从2012年4月份起到现在,丰台区总工会为工人俱乐部已投入近1000万元改造硬件设施。目前丰台工人俱乐部有足球场、篮球场、网球场、羽毛球馆、田径场等室外活动场,还有健身房、游泳馆、台球厅、羽毛球馆等室内活动场,活动总面积21000多平方米。其中田径场全年免费,其他活动场所在五一、十一以及节假日期间,凭京卡可以打八折。下一步丰台区总工会还会有更好的惠民举措。



## 南水北调移民 参观首都博物馆

### 感慨付出虽多但有盼头

□本报记者 屈斌 文/摄

上周五下午,在北京市委市政府举办的“南水北调中线群众代表团赴京观摩”活动中,200多名来自河南、湖北两省为南水北调工程做出突出贡献的先进群众代表,分批次参观了首都博物馆。在参观过程中,首都悠久的历史传统文化传统、改革开放以后的巨大成就以及南水北调工程的建设成果,都令他们受到深深的震撼。

在南水北调中线工程展览中,一组组真切的实物、图片,展现了河南、湖北两省水源区移民抛家舍业、做出巨大牺牲的感人事迹。两省共搬迁移民34.7万人,搬迁房屋44万平方米,搬迁关闭企业1034个,损失达135亿元。

看到移民过程中拍摄的这些动人的图片,一名中年男子触景生情,眼眶通红。他叫杨明乾,任鄆阳科技学校党委副书记、工会主席、鄆县安阳镇移民站干部。他回忆起移民期间的工作场景:他负责的大桥村村民抵触情绪极大,他曾经被人放狗追、被人打伤腿……但他还是始终与移民同吃、同住、同劳动,尽自己所能为移民排忧解难。三年的付出,他为移民家庭解决困难130多个,最终才换来了全村主动搬

迁的成果。伴随着讲解员对北京城市建设成就的讲述,现场弥漫着感动的气氛。为南水北调工作洒下汗水的建设者们,眼前也闪烁着自豪的泪光:“看到首都的现代化建设风貌,我们能为北京的发展出一份力,觉得十分光荣,付出再多辛苦也都不算什么。”

不只是杨明乾,这支由200人组成的观摩团,每个人背后都有感人的故事,他们有水源区移民干部、移民群众代表、工程建设者,他们代表了千千万万舍小家、保大家的移民群众。他们有的失去了厂房,从公司老板变成了普通打工者;有的家人在移民工程中因公殉职,自己却化悲痛为力量,继续配合移民……这次“南水北调中线群众代表团赴京观摩”活动历时5天,200多名代表除了观摩首都博物馆,还参观了天安门广场、国家大剧院、鸟巢、APEC会场等首都的代表性建筑。

走出首都博物馆前,杨明乾特意拍了几张照片,表示要带回去给村民看。杨明乾说:“村民们都盼望北京通水的时候。为了让首都人民跟他们喝上一样的水,为了国家的发展、富强,村民们觉得,付出再多也会有盼头。”

## ■他山之石

石家庄市总工会:

### “两庭一团”让职工维权更硬气

日前,河北石家庄青年农民工吴某烧伤索赔案,在石家庄市总工会法律援助团和职工劳动争议调解庭的接力援助下,终于如愿获得了原工作单位按照工伤标准一次性给付的34.5万元的赔偿。不用花一分钱案件能及时解决,吴某感激之情溢于言表:“工会依法为职工维权,让职工有了坚强后盾。”

近年来,石家庄市总工会不断探索、创新依法维权的新途径,先后在全国率先成立了职工法律援助团、职工劳动争议仲裁庭、职工劳动争议调解庭。“两庭一团”构成了工会由“软”到“硬”、由“易”到“难”的“三位一体”链条式维权维稳工作平

台,成了职工心目中依法维权的三大品牌。

职工法律援助团成立于2003年,为全国首创。援助团成立之初由51名执业律师组成,专门维护农民工合法权益。如今已经发展到100多名执业律师,服务范围也扩展到全体职工。据不完全统计,援助团成立十多年来,共接待职工来电咨询来信六千余件,为职工办理咨询、代书、非诉调解、代理等法律援助2400余件,涉及职工近万人,非诉调解和仲裁职工胜诉率达到95%以上,共为受援职工挽回经济损失近亿元。

摘自《石家庄日报》

长途0.3元 国内 固话拨打  
96346099  
可多方通话 公付用户加收10元/月功能使用费