



吊装比赛精确控制到厘米

——直击钢材吊装技术比赛现场

□本报记者 马超 通讯员 李唯文/摄

装卸工操作技能比赛开始了。哨声响起，装卸工迅速找好挂点，将钢丝绳准确穿挂在适当的位置，指挥吊车司机将其稳稳吊起。

这项比赛是两个人一组吊起5件螺纹捆，挂勾后起吊，按倾斜度多少打分。

裁判长张国利带领裁判员拿着盒尺专注地量着螺纹两头的倾斜度。第一组旗开得胜，取得倾斜度9厘米~15厘米97分的好成绩，随后接下来的两组也同样出色完成了比赛。

这是5月19日北京住总物流科技有限公司参加住总集团“百千万”主题实践活动的首个自选项目——庆祝住总成立32周年钢材吊装技术比赛暨“流光溢彩”摄影采风活动现场，7名摄影爱好者和18名吊装工人代表以独特的形式迎接即将到来的“5·26住

总日”，展示“新常态、新住总、新文化、新风尚”。

比赛现场设在通州区张家湾钢材市场。尽管库区自动化装卸能力逐年提高，但随着钢材营销市场萎缩，小型客户增加的特点，手工作业作为仓储装卸的基本技术，在近一个时期得到广泛应用。为此，今年的比赛内容调整为人工穿绳装卸，继续推行以竞赛强技能，以技能定薪酬的激励机制。

裁判长张国利在宣读完比赛规则后，吹起了吊装技能比赛的哨声。吊车司机爬上龙门吊的操作室，大家都都静下来观看比赛，只见参赛队员熟练地吊起螺纹捆，一边行驶一边缓缓将吊起的螺纹捆稳稳移向指定区域。

突然，一阵瞬时的强风吹得螺纹捆偏离了方向，观赛人员发出紧张的呼声，生怕不能放进规

定的区域，只见吊车司机不慌不忙地调整着螺纹捆高度，在其被吹回原位的瞬间，迅速将其向下放进规定的长方格中，现场爆发出一片掌声……

比赛在紧张的气氛中结束，最终，李廷福获得吊车司机比赛第一名，刘永社和王秋生获得装卸工比赛第一名。

夺得比赛第一名的李廷福兴奋地告诉记者：“轮到我的时候，手心直冒汗，当有风吹来，螺纹捆随风摆动，我心里生怕压着线，当螺纹被吹回原位时，我赶紧加快速度往下放，终于取得了第一名。我由衷地感谢公司提供给我们这么一个展示风采、表现自我、超越自我的舞台。”

裁判长张国利表示，尽管当天的比赛有阵风影响，但所有的参赛选手仍然发挥出正常水平，甚至是最好水平。

让更多的职工了解水性漆

职工技协助力首都环保事业发展

□本报记者 闵丹

“希望通过本次交流活动，让更多的职工了解水性漆，使职工技协能够为首都大气污染防治工作略尽绵薄之力。”在北京市职工技术协会近日组织的以“水性漆技术革新”为主题的职工技术交流活动上，市职工技协表面工程专委会理事长杨长效说道。

传统上使用的油漆喷涂工艺，由于含有大量的挥发性有机物，影响人体健康，易造成大气污染。在汽车制造、汽车维修、工业涂装等行业，北京正加大环保技改的力度，通过技术革新，利用“水性漆”替代“油性漆”减少污染物排放。本次交流活动首先邀请北京理工大学李文铎老师以环保乳液、树脂和涂料为题

并结合其近期研发的水性漆乳液等产品对水性漆技术进行了交流和介绍。

有了先进的技术，在操作层面又该注意些什么呢？交流中，不少会员对于新技术充满了好奇，并从实践角度进行了交流。交流中，主办方邀请了专注于高性能水性工业涂料的民营企业北京高盟新材料股份有限公司的相关负责人从涂装流程、配套解决方案、涂层性能指标、样板检测结果等方面对高性能水性产品进行了较系统地讲解，同时也提出了影响企业推广应用水性漆的主要技术障碍，希望能够加强与专委会的交流与合作，推进涂料水性化发展。

职工技协相关负责人介绍，大气污染防治关系人民群众身体健康，关系到首都经济持续健康发展，环保、健康的水性漆是我国涂装行业未来发展的趋势，职工技协表面工程专委会将推动涂装企业加大技术创新力度，促进水性涂料在更广泛市场领域应用，推进首都环保事业的发展。

中华老字号 绿色放心酒

订购电话：69412536

登报咨询电话：63522410



让学生了解食物中的红绿灯

——直击东城区“5·20”学生营养日活动

□本报记者 黄葵文/摄

什么样的零食可以经常吃？有哪些零食需要限食？……5月20日下午，东城区“5·20”学生营养日活动在光明小学礼堂举行，光明小学5年级的学生正在进行食物大擂台活动，同学们根据不同食品的营养标签，从中选择健康的食品。当天，北京市十一中学的校医也分享了师生营养知识互动的一些情况。

把食物分成“黄红绿”

在活动现场的一块展示板上，分别贴了“鼓励多吃、尽量少吃和最好不吃”的食物举例、“三个推荐级别的零食举例”两张黄红绿三色表格，其中绿色代表“鼓励多吃”，黄色代表“尽量少吃”，红色代表“限量食用”。光明小学五年级的10多名同学手里拿着多张食物卡片，正在根据自己的判断，把卡片填到相应的表格中。记者看到一位同学将鸡翅放到了“尽量少吃”一栏，将橙汁汽水和含糖碳酸饮料放到了“限量食用”一栏。

东城区疾控中心（南部）营养与食品所所长常志荣告诉记者：“这两张表格就如同是食物中的红绿灯，非常直接地告诉学生，哪些食物可以多吃的、哪些要少吃、尽量不要吃。”

出健康板报长营养知识

记者在活动中看到，同学们通过出健康板报、了解健康知识，把生活中少糖的理念深深扎根在心中。光明小学四年级1班的陈玥琳同学在制作的健康板报中写道：“食物中含有的糖分你了解吗？我们喝的可口可乐里就有35克糖，如果每天都喝，一个月你就吃了1000多克糖啦！压力山大吧？”

如何看懂食物标签？一些成年人都未必搞得清楚，而同学们经过东城区疾控中心营养专家的指点，并亲自到超市搜

集食品标签，然后把它贴到板上做例子，并认真写出了看懂食物标签的5个步骤。

北京市十一中学的一位老师在交流经验时说：“我告诉学生，世界卫生组织建议，每日添加糖的摄入量不宜超过25克，也就是5块方糖是每天的上限。再进一步告诉学生，高糖对于身体、骨骼、牙齿、眼睛的危害，让学生自己去思考，到底该不该做出改变。”

推广“健康餐盘3:2:1”

此次活动将配合“我的餐盘我做主”，推广“健康餐盘3:2:1”，即主食3份，蔬菜2份，肉类1份。

记者了解到，区疾控中心和中小学保健所还制定了详细的活动方案，对校医开展了相关专业的培训，开展了营养专家进校园活动，各学校根据不同年龄段的学生，开展形式多样的宣传活动，围绕“读懂营养标签，科学选择食品”为主题，1~2低年级组织学生认识食物，了解食物的营养特点，绘画活动，3~4年级中年级可组织出小报比赛，高年级通过孩子分类收集超市食品，以饮料、奶制品、零食等孩子经常食用的定性包装食品为主的营养标签开展“超市零食能量大比拼”的主题班会、征文活动，指导学生科学选择食品。同时，组织对肥胖学生和学生家长围绕饮料、膨化食品的能量比较，指导孩子选择食品的专题培训。

此次活动覆盖辖区所有35所中小学校1.8万学生，涉及学生、家长、老师及学校供餐企业和食堂工作人员多个层面。活动旨在通过读懂营养标签的教育，让80%以上的学生明白了营养标签的含义，学会科学选择食品，教会孩子营养午餐3:2:1技能，让孩子们明白了“吃什么，怎么吃，什么多吃，什么少吃，食物怎么搭配更有营养”。