

培育和践行社会主义核心价值观

愿把青春献环卫

严震



严震在检修配电设备

大的安全隐患。那时，我们环卫中心接到了一个命令，让我们迅速组建一支处理医疗垃圾的队伍，对垃圾焚烧处理，我就被抽调到了其中。真让我没想到，一来就摊上“大事”了。

当时，整套焚烧处理设备要求在极短的时间内完成安装、调试等工作，时间紧、作业量很大，我们24小时奋战在一线，困了就在简易棚里靠着歇一会，饿了就对付两口面包、喝上一口水，全身心地扑在了设备上，不敢离开设备半步。就这样，我和一线的小伙伴们一干就是4天，在最短的时间内使垃圾焚烧设备投入了使用。

焚烧设备按照计划运转了起来，本以为大功告成，可还没落下的心又提到了嗓子眼。由于各种原因，导致了设备稳定性差，故障频发，检修压力很大，各种困难不期而至。待销毁的垃圾内含有大量医疗废弃物，甚至还有病人的粪便，作业条件非常恶劣，有时甚至要通过观察孔，用手将阻塞异物进行摘除，不得不直接接触垃圾作业，一旦出现刺穿隔离服的情况，后果将不堪设想。各种危险、不确定因素随时都有可能出现，可再危险设备不能停。当时我感觉到身上的担子更重了，我一次次地对设备进行检修，不断排除故障，确保了医疗垃圾的安全处置。我们在全封闭状态下，一干就是近6个月。

随后的2004年6月，我们区垃圾综合处理厂建成并投入运行，大大提升了垃圾处理的机械化工艺水平，同时也结束了石景山区

多年来垃圾简易处理的作业模式。这一年我被调入处理厂，被安排负责整套垃圾处理设施的维护工作。我看着那个结构复杂，庞大的垃圾处理设备，如何做好维护工作，心里完全没有底，困难又一次摆在了我的面前。

俗话说“勤能补拙，熟能生巧”。面对挑战，我并没有退缩，我坚持从一点一滴做起，在设备刚开始运行近半年的时间里，车间就成了我的家。对照图纸，我积极和设计安装部门的专业人员进行交流和探讨，结合运行故障，虚心向专业人员请教；我还利用业余时间，从数百页的设备运行手册中收集整理出了大量的实用维修理论。通过不断实践和摸索，很快掌握了整套设备的维护、维修要领，逐渐形成了一套行之有效的设备维护、维修技巧，也为自己今后的工作奠定了坚实的专业基础。

随着对环卫作业水平要求的不断提高，我们必须在节能减排、提高效能、延长设备使用寿命等方面寻找突破。这就要求我们要结合实际，勇于创新。作为一名厂长助理，我坚持把设备管理工作做细做精，在多年来的实践工作中，通过总结和分析设备在运行过程中存在的缺陷和不足，立足创新，用科技手段解决了诸多设备运行中存在的“老大难”问题。

垃圾渗沥液中掺杂的大量杂质极易对垃圾推料设备上的轴承式行走轮造成阻塞，导致该行走轮故障率高，行走轮承载轨道磨

损严重。在2013年的设备大修中，针对这个问题，我通过对实际情况的分析，代表修理班提出了料仓推料设备行走轮改造建议，并组织修理班组和施工方专业人员进行了多次试验，确定了将之前一直使用的轴承式行走轮更换为球墨铸铁滑块方案。通过对比，滑块与滑轨之间实现了全密闭，彻底消除了因渗沥液杂质产生的阻塞现象，并且滑块耐磨且容易更换，也无需定期润滑，相比以前大大降低了轨道的磨损，提高了设备的抗干扰能力和稳定性，延长了滑轨的使用寿命。

原先设备共配备有12个行走轮，单轮成本3200元，一年需整体更换行走轮2次，成本约7.7万元。通过这次技术革新，改进后可实现2年更换一次，将该部件的使用寿命提高了近4倍，单个滑块成本1500元，一次更换成本在1.8万元左右，大大减少了投入成本，同时还大大降低了设备维护工作量和人员的劳动强度。

在环卫中心工作的十多个年头里，我看到了老一辈环卫人在这条战线上用辛勤和汗水留下的深深印记，也见证了像我一样的新一代环卫人正在用青春续写着环卫事业新的篇章。我今年荣获首都劳动奖章，在这份平凡的工作中，实现了自己的人生价值。我是一名普普通通的环卫工人、一名普普通通的劳动者、更是一名共产党员。对于环卫工作，我没有更多的豪言壮语，我只想告诉大家，我愿把青春奉献在这个平凡的工作岗位上。

用爱传递希望

姜影



姜影

接触时要有亲和力，要让病人信任我。

记得美沙酮门诊曾发现一名因吸毒感染艾滋病病毒的服药人员，我第一次见到他时，他是一副破罐子破摔的样子，不相信自己感染艾滋病了，觉得即使感染了，也无所谓。他不愿意接受我们的流行病学调查，沟通交流陷入僵局。眼看谈话进行不下去了，我给他倒了一杯清茶，静静地坐在他身边，试着从他的家人、他的妈妈聊起。我说：“不管什么时候，无论发生什么事情，你的妈妈都是爱你的，天下父母哪有不爱自己孩子的？”谈到他的母亲，他突然神情黯然、眼睛红了，说：“我吸毒、贩毒都是想好好地报答妈妈，想让妈妈过上富裕、幸福的生活，走到这一步，我真的很后悔呀！”我递给他一张纸巾，安慰他说：“你只要从现在开始，不再碰毒品，完全可以重新开始呀，今后的治疗我会全力帮助你的。”长达2个多小时的沟通和交流，他微笑着离开了。后来，他经常参加我们定期组织的各种艾滋病防治活动，成为一名艾滋病防治志愿者，活跃在吸毒人群中，进行艾滋病防治的宣传和干预活动。

还有一个大学生感染者让我难以忘怀。那是一个冬天的早晨，我刚刚打开诊室的门，一位个子高挑的小伙子带着口罩，遮掩住了半张脸，站在门口羞涩地问：“我可以进来吗？”我微笑着将他迎进屋里，为他做了检查登记。两天后，他的检查结果显示他感染了艾滋病。当他再一次来找我的时候，已经是泪流满面，泣不成声了，他说：“我来这里，就是不相信自己的感染了！”他难过地告诉我，其实他已经因为艾滋病而辍学了。当看到他本该阳光的脸庞上挂满了泪水时，我的心在颤抖，很疼很疼。我知道，眼前的这个大男孩，需要更多的关怀和帮助。

从交谈中，我了解到他是个同性恋患者，小时候没有意识到自己与其他男孩子有什么不同，可是随着年龄的增长，青春期慢

慢到来，他发现自己没有像其他男孩子一样去悄悄喜欢某个女生，而当他看到外表英俊的男同学，心理却萌发一种朦胧的感觉。上了大学以后，他遇到了和他志同道合的“朋友”，他告诉我，和他一样的人其实还有很多。

后来我收到这个大学生向我敞开心扉的来信，信中有这样一段话：“我好想室友笑着喊我起床；我好想兄弟们再拍拍我的肩膀；我好想在食堂里和大家一起聚餐；我好想爸爸妈妈；我好想在不久的将来，人们不再谈色变；我好想在不久的将来，人类能战胜艾滋病病毒；我好想活着。”从信中，我明白了他和我们一样，对美好生活充满了向往。我和这个大学生一直保持联系，并经常鼓励他树立信心，我告诉他能和其他人一样有期望的寿命，能和其他人一样快乐地工作、健康地生活。

为方便患者及其家属的咨询，我的手机24小时开机不离身。曾经有位女患者在一段时间里一次又一次地给我打电话哭诉她与丈夫的吵架过程，我不厌其烦地劝说和安慰。还有位IT界的高管感染艾滋病后心理压力，导致神经衰弱，总在夜里睡不着觉时给我打电话，诉说他的心理困惑，我也会耐心解答。记不清多少次我的手机被患者家属的咨询打到没电，当然，也有陌生人给我发来骚扰、谩骂的短信……

整天与这些患者打交道，难免让家人感觉失落和不理解。有一次我好不容易放下工作和爱人一起看电影，刚一走进电影院患者的电话就打来了，一打就是一个多小时，等我回到座位上，电影已经结束了。丈夫有些不高兴了：“你干脆跟他们一起过得了！”强烈要求我周末不准接待患者。我笑着跟丈夫解释：“有很多患者感染艾滋病以后，情绪波动，思想压力远远大于身体健康的变化，这个时候，他们最需要的是不是医生，而是能倾诉的朋友，倾听是最管用的良药，能帮

助他们打开心扉重获新生，你就当你的妻子是在救命，多支持我，好吗？”丈夫听到这里，虽连声叹气，却也没再多说什么。

在我服务的对象里，有一个外来务工的三口之家，三口人全部是艾滋病感染者，巨大的生活和精神压力给这个家庭带来无限的痛苦，全家人的生活及医疗费用全部靠父亲在建筑工地干活的一点微薄收入。他们的困难我真是看在眼里急在心上，尤其是那个孩子还不到三岁，让我这个已经做了母亲的人心疼不已。于是我帮他们申请了1000元的困难补助，还发动全科职工捐款捐物，并帮助他们解决了后期抗病毒治疗自费部分的医疗费用。

有许多患者和我熟了，定期做体检时，如果我不在，他们就要求下次再来，我知道，他们想和我说说自己的病情，多聊聊自己的近况。

平日里与艾滋病病人接触的多，职业暴露的危险性也就增高了，我曾经就被患者的采血针刺伤过。有时候参加防艾活动，要和艾滋病患者同吃同睡好几天，我没有丝毫顾忌。“父母总说：“一个女孩子整天和那些人混在一起，换个工作吧！”有时候亲戚朋友都会很注意和我的接触，因为在他们的眼里，我的职业是很危险的，但都没有让我放弃。

在与患者交往的过程中，我赢得了很多患者的信赖，也与他们建立了深厚的友谊。有的患者在商场做促销员，会打电话告诉我她们那里最新的促销活动；有的主动要为我设计漂亮的发型。这时候我的心里总是暖暖的，我认为自己做的一切都值得了。

我是一名普普通通的医务工作者，没有轰轰烈烈的事迹，但是我在自己的工作岗位上找到了我的价值——在这里，我用一份温暖，改变了患者生活；在这里，我用一份爱，重燃了患者活下去的信心和勇气，让他们对生活充满了希望！

在常人眼里，艾滋病是一种让人谈之色变的疾病，在石景山区疾病预防控制中心从事艾滋病防治工作的我，却天天与那些爱艾滋病患者打交道。也许您会问：“你不害怕吗？”说真的，我有时也会害怕，但是，当了解他们以后，我就不那么害怕了。因为他们跟我们一样，都是普普通通的人，但他们也是一群更需要关怀与帮助的人，一群更需要理解与信任的人。

在与艾滋病患者接触的这些年里，我认识了他们，知道他们需要什么，也知道了我该为他们做些什么。

很多时候，我是第一个知道某人感染了艾滋病的。病人刚刚被诊断为HIV阳性的时候，往往是难以接受的，我的告知、随访和关怀对患者尤为重要，甚至会影响到他的后半生。所以我努力要求自己，在和病人的首次