

加强 工伤预防 守护 健康防线

——这些职业病预防妙招请收好

“

在蚌埠这座充满活力的工业城市里，不少劳动者长期奋战在生产一线。然而，高强度的工作和特殊的作业环境，可能让职业病悄然“找上门”。蚌埠市职业病防治院联合市人社局工伤科为大家带来实用的职业病预防指南，助您远离疾病困扰，守护职业健康。

”

一、认识常见职业病，知己知彼

(一)尘肺病

在早期的矿山开采、水泥制造、搅拌站等行业，粉尘危害不容小觑。长期吸入大量生产性粉尘，会导致肺部组织纤维化，引发尘肺病。患者会出现咳嗽、咳痰、气短等症状，严重时甚至丧失劳动能力。

(二)噪声聋

机械制造、纺织等车间，机器轰鸣声长期萦绕。如果劳动者未做好防护，持续暴露在高分贝环境中，内耳听觉细胞会受损，造成听力下降，发展为噪声聋。

(三)职业中毒

化工行业中，苯、甲醛等有毒物质若管理不善，可能通过呼吸道、皮肤等途径侵入人体，引发头晕、乏力、呕吐等中毒症

状，长期接触还可能损害肝、肾等重要器官。

二、筑牢防护墙，预防有妙招

(一)企业担当，撑起健康保护伞

企业是预防职业病的关键一环。蚌埠的企业应严格按照国家标准，为劳动者提供合格的防尘口罩、防噪耳塞、防毒面具等个人防护用品，并定期组织职业健康检查，建立健全劳动者健康档案。同时，加大技术改造投入，采用自动化、密闭化生产设备，减少劳动者与有害因素的接触。例如，安装先进的通风除尘系统，降低车间粉尘浓度；使用低噪声设备，从源头上控制噪声危害。

(二)个人防护，健康第一责任人

劳动者自身要增强防护意识，正确使用个人防护用品。以尘肺病预防为例，进入

粉尘作业场所，一定要规范佩戴N95及以上标准的防尘口罩，确保口罩贴合面部，不漏气。在噪声环境中，及时佩戴防噪耳塞或耳罩，按照说明书正确佩戴，保证降噪效果。接触有毒物质时，穿戴好防护服、手套等，避免皮肤直接接触。此外，要养成良好的生活习惯，戒烟限酒，加强体育锻炼，提高自身免疫力。

(三)科学管理，合理安排工作节奏

企业应合理安排劳动者的工作时间和强度，避免长时间连续作业。例如，在高温作业环境下，实行轮换作业制度，缩短劳动者在高温环境中的暴露时间，并提供充足的含盐清凉饮料。对于接触噪声的岗位，可采取隔音操作室、减少高噪声设备同时运行等措施，降低劳动者接触噪声的

时长和强度。

三、定期检查，早发现早干预

职业健康检查是早期发现职业病的重要手段。蚌埠市职业病防治院建议，接触粉尘、噪声、有毒物质等有害因素的劳动者，要按照规定定期进行职业健康检查。在岗期间的职业健康检查频率，一般为每年1次；离岗时，也要进行离岗职业健康检查，以便及时发现潜在的健康问题。一旦确诊职业病，要及时到正规的职业病防治机构进行治疗和康复，防止病情恶化。

职业病可防可控，企业严格落实主体责任，劳动者提高防护意识，全社会共同守护健康，关爱劳动者心理健康。大家携手行动，就能筑起坚固的职业健康防线。

蚌埠市职业病防治院 张艺
蚌埠市人社局 陈晓梅



蚌埠市美好童声暨 第七季中国蓝朗诵盛典市级展演活动



中国蓝 成长 2025
更好 | 更新 | 更青春
2025中国蓝朗诵盛典第7季

指导单位：ZMG 浙江广播电视集团
主办单位：ZMG 成长传播中心(浙江电视台少儿频道)、
ZMG中国蓝朗诵盛典全国组委会
安徽省级展演承办单位：安徽大学艺术学院、
中国蓝朗诵盛典安徽省组委会
市级展演承办单位：蚌埠日报社

用美好童声欢庆“六一”

市级展演时间：
6月1日、6月2日（蚌埠日报社）

省级展演时间：
6月中下旬和7月初（安徽大学艺术学院）

全国展演：
7月中下旬（浙江卫视演播大厅）

扫描下方二维码查询



咨询热线：15105528611 何老师

“大家不仅要提高教学能力，还要学会用文字记录，做到事事有痕。”在一次新进教师座谈会上，听到这样的建议时，我的思绪突然被拉回两年前一天的下午——好友在谈及《高山下的花环》时眼含泪光和我说“这部电影会改变你看待生命的方式”。然而，工作的繁杂、生活的琐碎，让这场本该完成的精神赴约，在无数个“改天再看”的拖延中搁浅至今。直到那次座谈会的启发，那个被时光蒙尘的承诺才终于破土而出。观影时数次按下暂停键平复心绪的我忽然懂得，这场迟到的对话，或许正是为此刻的教育觉醒而存在。

一、迟到的观影：一场跨越时空的精神对话

当梁三喜连长在战壕里写下给妻子的绝笔信，当靳开来为给战友解渴冒死饮甘霖而牺牲，当赵蒙生从怯懦的“逃兵”蜕变为冲锋在前的战士……那些曾被我用“忙碌”搪塞的震撼画面，此刻化作汹涌的潮水，冲垮了我对“责任”二字的肤浅认知。影片中，雷军长怒吼“谁要敢走后门，我雷某让他第一个扛炸药包”，银幕外的我突然想起自己在工作也曾有过类似的迷茫与挣扎——两种不同时代的呐喊，竟在精神深处遥相呼应。

好友曾说这部电影会“改变看待生命的方式”，如今我终于明白：那些在战火中燃烧的生命，与我们在讲台上耕耘的岁月，本质上都是对“价值”的追寻。赵蒙生初到连队时抱怨“这地方连水都是苦的”，像极了我们新教师面对职校生源复杂、教学压力时的迷茫；但当他目睹梁三喜用鲜血染红的欠账单，听见靳开来牺牲前念叨“让兄弟们吃口甜的”，才真正懂得“苦”与“甜”的重量。教育何尝不是如此？当我们抱怨学生难教、工作琐碎时，是否也忽略了那些藏在“苦”背后的成长甘甜？

二、战火硝烟中的镜子：照见教育者的“冲锋姿态”

电影中最震撼我的，是战士们用生命书写的“反差”：梁三喜的军装口袋里装着给未出生孩子的毛线针，却在遗书中叮嘱妻子“别向组织提要求”；靳开来总被批评“爱发牢骚”，却用最朴素的真理揭穿形式主义谎言。真正的成长从不是与他人的攀比，而是像靳开来那样，在直面问题时坚守底线；像梁三喜那样，在平凡岗位上扛起超越岗位的责任。

雷军长在儿子“小北京”墓前撕心裂肺的痛哭，与他在大会上斩钉截铁的宣言形成强烈对比。这让我突然理解教育者的使命：我们既要有雷军长式的刚毅，也要保持对生命痛感的敏锐。就像影片中那枚臭弹成为历史伤痛的隐喻，教育现场同样存在“哑火”时刻——当学生眼神黯淡、当课堂陷入僵局，我们能否像战士排查哑弹般，用专业与耐心化解危机？

三、欠账单与笔记本：教育者的双重遗产

梁三喜的620元欠账单，在物质匮乏的年代是山一般的债务，但其妻玉秀坚持“人活一张脸”的偿还，让这份清单变成了精神丰碑。这恰似教育者的宿命：我们注定不会富贵显达，却能用一本备课笔记、一次深夜谈心、一篇教学反思，在学生心中埋下超越功利的火种。教育者的文字何尝不是另一种“欠账单”？记录困惑、反思挫败、书写感动，这些文字或许不会变成铅字，却能让教育初心永不蒙尘。

影片结尾，烈士陵园的木棉花落在花环上，血红的花瓣与雪白的挽联交织，战场上的牺牲壮烈如惊雷，教育中的耕耘静默如细雨，但两者都需要同样的信念：赵蒙生们在战火中学会为他人而战，而我们在讲台上，终将懂得教育不是独行，而是一群人带着使命的接力奔跑。

《高山下的花环》观后感：
从『未尽之约』到教育初心的觉醒

□ 孙宇