

# 高建军:让雷锋精神在平凡岗位闪光

□ 本报记者 闫妍

“与苦脏相伴,与假日无缘”,这是千万城市环卫工人最真实的写照。高建军20岁参加工作,在环卫清掏岗位上默默奉献了32年,为市民群众排解了数不清的烦心事,将满腔的情和爱无私地倾注到他所热爱的工作中,用辛勤的汗水让雷锋精神在平凡岗位上熠熠生辉。

当许多同龄人都在向往着一份“体面”的工作时,高建军却毅然加入了丰南环卫大家庭,由于工作需要,他主动请缨选择了清掏岗位。32年间,高建军坚守岗位,既是丰南清掏队伍中工作年限最长的一位,也是清掏岗位上最年轻的一位。曾有亲朋好友相劝,甚至有人冷言冷语:“年纪轻轻的干啥不好,非得干这个!”“就你干的这种活儿,给我多少钱我都不干!”高建军却总是报以憨厚一笑。32年间,曾经有多次可以重新选择工种的机会,但他都主动放弃了,愣是把一份工作干出了感情,更干出了一份沉甸甸的责任。

早厕早期,清掏工作完全是由人工操作。他们5人一组,传递作业。冬天,寒风刺骨,滴水成冰。高建军每天早晨3点多钟就和同事们奔赴工作岗位。清晨,当人

们还蜷缩在暖暖的被窝里,高建军和同事们早已干得热火朝天,再厚的衣服也都已经被汗水浸透。夏天,热浪滚滚,暑气逼人,还未干活一身汗。粪池恶臭的熏蒸加上太阳的炙烤,辛苦程度比严冬更甚。由于夏季穿得少,粪汤溅到手上、裸露的皮肤上是常有的事。

32年间,高建军的日历牌上早就没有了颜色区分,取而代之的是单一的颜色。清掏工作既没有节假日的概念,也没有8小时之内和之外的区别。突发事件屡有发生,当无数个家庭温馨团聚、享受着节日欢愉的时候,高建军和清掏队的其他同事却一如既往地奔向工作现场。有时下班回家热饭还没吃一口,出险电话就打了过来。每当这时候,作为丰南区环卫站清掏队队长,高建军总是火速赶回单位,自己开上吸污车,独自去干。问他为什么不叫上其他同事时,他总是露出憨厚的笑容说:“不好意思把他们从家里调回来,我自己能解决的,我就尽量不叫他们。”

一个大年三十,忙碌了一年的高建军也奢望和家人开开心心守在一起过个团圆年。但是突发情况不会选择时间,街道通知有群众反映小区化粪池堵塞污水外

溢,高建军火速前往现场,临走前和妻子“请假”的言语中却透着太多歉疚。懂事的儿子从屋里追赶出来,主动要求跟他一起去完成任务。早就对加班习以为常的妻子,也追着风风火火的爷俩跑了出来说:“放心去吧,我在家做饭,等着你们爷儿俩回来一起过年。”就这样,高建军带着儿子第一时间赶赴现场,儿子率先赤手将吸污管放进了化粪池。经过抢修,化粪池疏通成功,爷俩又将化粪池周边的污物清理干净,才安心离开。而那一年,高建军的儿子也只有14岁,看着儿子生涩却毫不犹豫的动作,高建军感到特别欣慰。

结婚多年,妻子对高建军的工作没有丝毫的抱怨和不满。长期与化粪池打交道,衣服沾上粪便在所难免,衣服上的异味无法完全除掉,每次回到家妻子总是第一时间把脏衣服洗得干干净净。每当想到多年来妻子对自己工作无私的支持和认可,高建军的心里总是暖暖的,干起工作来也更加踏实起劲儿。

有化粪池的一般都是老旧小区。高建军总是在操作前把吸污管缠上一层干净的塑料,吸污过程中小心翼翼,最后还

要把池口周边的卫生彻底清理一遍。居民们再自然不过的一声感谢,也能消减他们加班的疲劳。“有一次还有人给我们录了视频,发了朋友圈,事后听说了,心里感觉很温暖。”高建军说。

“远学雷锋,近学就是我们高队长,我们这个活确实又脏又累,但是我们队长从来没抱怨过,而且我们所有同事,有啥问题他都是主动上前,他的这种干劲儿也鼓舞着我们每个人。”同事刘倬弟说,高建军用自己朴实无华的语言、埋头苦干的韧劲鼓舞和感染着周围的人,其他清掏工人也都慢慢地发自内心的接受和爱上了这份工作。

多年来,清掏队在高建军的带领下多次收到社区居民的锦旗和感谢信,高建军本人也因出色的工作先后获得“先进个人”“先进生产者”“劳动模范”“最美丰南人”“河北省城市美容师”等多个荣誉称号。今年,被河北省委宣传部评为河北省岗位学雷锋标兵。

“我们的工作其实非常平凡,雷锋精神也是干一行爱一行,专一行精一行,今后我肯定还会继续全心全意、踏踏实实干好自己工作,热爱这份工作。”高建军说。

内容,普及“两癌”防治知识,倡导广大妇女增强自我保健意识,培养健康、文明、科学的生活方式。

据统计,5天共为全市4099名妇女进行免费“两癌”筛查,检查发现乳腺增生、结节等1035人;开展“两癌”防治知识讲座40场,现场2741人受益,发放宣传资料1.13万份。

## 高新区

### 开展消防产品质量专项检查

本报讯(记者回佳佳 通讯员邓亚男)为进一步加强消防产品质量监督管理工作,防范和消除消防产品质量问题所带来的安全隐患,近日,高新区消防救援大队对辖区各类场所开展消防产品质量专项检查。

检查过程中,消防监督检查人员重点对火灾报警产品、灭火器、避难逃生产品等列入强制性产品认证目录的消防产品进行抽查,对消防产品的3C认证证书

信息、市场准入、出厂合格证、结构部件、性能参数等情况进行了详细检查。同时,向各单位负责人详细介绍了消防产品质量优劣的判断常识和假冒伪劣消防产品流入市场的危害,提高判断和识别假冒伪劣消防产品的能力,从源头控制假冒伪劣及不合格的消防产品流入市场。

此次检查进一步规范了消防产品质量市场秩序,防止和消除了因消防产品质量问题而造成隐患。

## 安利唐山分公司齐洪凯:

### 经常外出该如何减重(七)

#### 专家介绍:

齐洪凯,安利唐山分公司健康顾问,临床执业医师、国家健康管理师。

经常外出就餐或出差该怎么减重呢?因为工作性质经常出差,需要在外就餐,一些朋友觉得之前提到的饮食方法无法执行。经常在外就餐,会觉得饭店做的饭菜口感非常好,但是要知道蛋白质、维生素、矿物质是没有太多味道的,而糖和脂肪才是食物呈现美味的美拉德反应的核心。

在外就餐要会选餐,会节制。一日三餐可采取这样的方法:可以选择其中最舒服的,业务量最小的两天,适当降低卡路里。早餐,主食可以选择红薯和煮玉米,再加之一些煎蛋和青

菜,一杯牛奶或豆浆。中午晚上可以在点餐当中或者在吃饭的时候先喝鸡蛋汤、紫菜虾皮汤,鱼选择清蒸的,要吃去皮的白斩鸡,凉切牛肉,凉拌青菜或者蒜蓉的青菜。如果必须喝酒的话,改成红酒、啤酒等低度酒并控制量。

(唐健)



扫描二维码查看 环渤海新闻网“健康唐山”频道。 扫描二维码下载“健康唐山”客户端,查看“健康唐山”频道。



## 我市开展集中“两癌”筛查活动

本报讯(记者赵璐 通讯员耿翠香)为提高我市城乡适龄妇女健康水平,近日,市妇联、市卫健委联合开展了“关爱女性健康”集中“两癌”(宫颈癌和乳腺癌)筛查活动。

此次活动的服务对象为35至64周岁

的妇女,包括流动人口,优先保障农村妇女、城镇低保妇女,重点关注未接受过筛查的适龄妇女。县区妇联组织主动联系属地“两癌”筛查定点医院,对接开展筛查具体事宜。各乡镇、村级妇联干部积极宣

# “知我唐山,爱我唐山”知识竞赛试题①

为传承唐山优良传统,弘扬唐山本土文化,提高全民素质,从3月21日至4月18日,举办“知我唐山,爱我唐山”市民知识竞赛活动。竞赛活动由唐山市地方志办公室牵头,市委网信办、唐山劳动日报社联合举办,竞赛内容涉及人物、历史、地理、政治、经济、文化等方面,分为地域风情、人物事件、文旅景观、英雄城市4个版块,试题登载于《唐山劳动日报》《唐山晚报》及相关线上媒体平台。

唐山历史悠久,文化底蕴深厚,自然风光独特,地方特产丰富,历代名人众多,作为唐山人,了解自己的家乡,既是不可替代的需求,更是义不容辞的责任,主办单位号召全体市民积极参与“知我唐山,爱我唐山”市民知识竞赛活动,激发爱我唐山、建设唐山的内在动力。

### 英雄城市

- 习近平总书记对唐山深切关怀、寄予厚望,( )次亲临唐山视察,作出“三个努力建成”“三个走在前列”重要指示。
  - 多
  - 三
  - 两
- 2023年12月12日是唐山解放( )周年。
  - 75
  - 74
  - 73
- 唐山市第十三届人大常委会第27次会议批准,将( )树作为唐山市市树,将月季花作为唐山市市花。
  - 凤凰木
  - 银杏
  - 凤凰木
- 唐山中国陶瓷博览会创办于1998年,至今已经成功举办( )届。
  - 25
  - 24
  - 23
- 1979年7月27日,唐山市区新的道路名称正式确定,东西走向称“道”,南北走向称“路”。纵过新华道以南称南路,以北称北路;横跨( )以东称东道,以西称西道。
  - 建设路
  - 新华路
  - 机场路
- 1986年5月,唐山市复建人民公园,并易名为( )。
  - 凤凰山公园
  - 大城山公园
  - 大钊公园
- 唐山市八届人大常委会第25次会议决定,每年3月的最后一个星期日为唐山市全民( )日。
  - 义务劳动
  - 义务植树
  - 公益
- 坐落在唐山市大城山南麓的“冀东人民抗日暴动纪念碑”碑名是由( )题写的。
  - 聂荣臻
  - 彭真
  - 李运昌
- 1993年,开平区( )村被唐山市委、市政府命名为“唐山第一村”,同年被河北省委、省政府命名为“河北第一村”。
  - 王家庄
  - 碑子院
  - 半壁店
- 2008年,中国首列国产时速350公里CRH3“( )号”动车组在中国北车集团唐山轨道客车有限责任公司下线。
  - 和谐
  - 复兴
  - 天能号
- 唐山公路零公里图案标识名为(“ ”),寓意“凤凰涅槃浴火重生”。
  - 有凤来仪
  - 凤凰涅槃
  - 凤衔玉
- 2010年,习近平总书记视察唐山作出的“三个努力建成”重要指示是指,“努力把唐山建成东北亚地区经济合作窗口城市,( )、首都经济圈重要支点”。
  - 利民桥
  - 开滦矿井通风架子

- 唐柏路食品公司牛啤
  - 唐山志愿者们徽记是由口衔绶带的凤凰、手和( )组成心形,象征肩披绶带的唐山志愿者们伸出友爱之手,立志奉献社会,爱心永恒、接力相传。
    - 逗号
    - 火焰
    - 彩带
  - 唐山市政府授予来唐工作的外国专家的最高荣誉是“( )奖”。
    - 长城友谊
    - 凤凰友谊
    - 和平友谊
  - 陡河带状公园北起( ),南到胜利桥,两岸共长26公里,占地70多公顷。
    - 河北桥
    - 长宁桥
    - 龙华桥
  - 唐山市第一家全国工业旅游示范点( )。
    - 开滦国家矿山公园
    - 海格雷骨质瓷有限公司
    - 南湖生态旅游风景区
  - 唐山第一个五星级饭店是( )。
    - 唐山锦江国际饭店
    - 唐山饭店
    - 唐山富力洲际酒店
  - 新唐山人文精神是“感恩、博爱、( )、超越”。
    - 开拓
    - 开放
    - 奋进
  - 迁西境内的国家级地质公园包括喜峰口、景忠山、青山关、( )4个景区。
    - 龙井关
    - 金厂峪
    - 潘家口
  - 唐山地震遗址公园被中国地震局定为全国首个“( )示范基地”。
    - 地震科普教育
    - 自然灾害综合减灾实验
    - 国家防震减灾科普教育
  - 全国首个以“渔文化”为主题的大型游乐景区名叫( )。该景区位于曹妃甸湿地旅游度假区,2023年入选国家旅游科技示范园区。
    - 曹妃甸湿地公园
    - 曹妃甸半岛公园
    - 多玛乐园
  - 唐山国际旅游岛的码头名叫( )码头。
    - 三岛
    - 三贝明珠
    - 捞鱼尖码头
  - 全省首个汽车整车进口口岸是( ),这也是国家汽车整车进口口岸首次布局河北。
    - 唐山港
    - 曹妃甸港
    - 京唐港
  - 从( )年起,唐山市设立“市长特别奖”,每年评选一次,重点奖励为唐山发展经济、改善民生、科技创新作出突出贡献的各类人才或人才团队。
    - 2016
    - 2017
    - 2018
  - 唐山港曹妃甸港区是国家首批、渤海沿岸唯一靠泊( )万吨散货船的港口。
    - 25
    - 35
    - 40
  - 2016唐山世界园艺博览会的主題是“( )”。
    - 绿色城市·健康生活
    - 城市园博·让生活走进自然
    - 都市与自然·凤凰涅槃
  - 迁安黄台山公园内一尊25米高的标志性雕像是( )像。
    - 轩辕黄帝
    - 观音石雕
    - 戚继光
  - 2015年10月,唐山( )景区晋升为国家AAAAA级景区,从此实现唐山AAAAA级景区零的突破。
    - 南湖
    - 清东陵
    - 开滦矿山公园
  - 2019年7月28日,以“新体制、新

- 技术、新产业”为主题的2019中国·唐山国际应急管理大会在南湖国际会展中心闭幕。这是国内首个以( )产业为重点的国际性应急管理大会。
  - 机器人
  - 人工智能
  - 应急
- 2023年10月9日,( )大学唐山园区正式开园。该校创建于1896年,是我国最早的铁路学堂。1905年至1971年间在唐办学66年,在唐山人们心中有着深厚情结。
  - 北京交通
  - 西南交通
  - 河北科技
- 开滦集团建成蒸汽机车观光园、中国铁路源头博物馆之后,又一以工业历史人物为题材的展馆是( )。
  - 金达纪念馆
  - 詹天佑纪念馆
  - 节振国纪念馆
- 唐山市高新技术产业开发区被国家质检总局命名为“全国知名品牌创建示范区”,成为全国首个以( )产业命名的品牌示范区。
  - 人工智能
  - 高新技术
  - 机器人
- 河北省境内第一座斜拉索特大桥是( )。
  - 曹妃甸希望之舟大桥
  - 曹妃甸纳潮河大桥
  - 曹妃甸青龙湾大桥
- 为加快推进高质量人才强市战略,唐山市从2018年开始实施的人才新政,名为“( )”计划,至2023年已升级到4.0版。
  - 英才
  - 凤凰英才
  - 凤还巢
- 2021年,在充分征求社会意见的基础上,并综合考虑区域位置、功能定位和战略价值等因素,经唐山市委、市政府同意,站西片区最终定名为“( )”。
  - 唐山新城
  - 城西西区
  - 凤凰新城
- 唐山境内纳入河北省海岛保护名录的是菩提岛和( )。
  - 祥云岛
  - 金沙岛
  - 月岛
- 唐山市公共法律服务热线是“( )”,它是市司法局公共法律服务中心面向广大群众的免费法律咨询电话,经过优化升级,现已形成了7×24小时全天候服务模式。
  - 12348
  - 12333
  - 12338
- 在首批省级旅游休闲街区中,唐山启新1889文化旅游街区、培仁历史文化街、丰南运河唐人街、( )入选。
  - 迁安轩辕里民俗休闲街区
  - 滦州古城旅游休闲街区
  - 丰南区河头老街文化街区
- 2022年3月1日,一款政府指导的唐山人专属惠民保险“( )”上线启动,满足了参保群众多层次的就医需求。
  - 惠民保
  - 惠唐保
  - 普惠保
- 唐山文旅集团旗下的“( )”获得“2022WDA世界设计大奖”二等奖。
  - 中国·唐山皮影主题乐园
  - 南湖旅游景区
  - 山里各庄景区
- 2022年底,唐山市上线了一款涵盖医疗、教育、交通等多个领域,汇聚人社、民政、公积金、文旅等35个部门服务事项的手机APP,市民“查、办、缴”等多种生活服务事项可“一站办理”。这款APP

- 名为“( )”。
  - 智慧唐山
  - 掌上唐山
  - 幸福唐山
- 自2021年以来,唐山市连续三年成为全国城市体检和( )“双试点”城市。
  - 城市改造
  - 城市更新
  - 城市转型
- 近年来,唐山市着力推进产业转型升级,加快构建以( )、高端装备制造、新能源等产业为支撑的现代化产业体系。
  - 精品钢铁
  - 高新技术
  - 海洋经济
- 2020年9月26日,由建设路南湖五号门至大城山东坡7.2公里“( )”正式开通运行,实现了唐山市区内景区连续无障碍通行。
  - 观光绿道
  - 超级绿道
  - 景观绿道
- 在2023年河北省特色产业名县名镇评选中,滦南县以( )产业上榜“特色产业名县”。
  - 花生
  - 笤帚
  - 钢锹
- 中车唐山公司作为我国最早开展磁浮交通技术工程化和产业化的轨道装备制造企业,先后研制出( )代中低速磁浮列车,成为我国磁浮交通产业的引领者。
  - 五
  - 六
  - 七
- 唐山港1991年首次通航,到2021年货物吞吐量已跃居世界港口第( )位。到2023年,已正式迈入8亿吨大港行列。
  - 一
  - 二
  - 三
- 2023中国国际地理标志品牌合作大会上,唐山骨质瓷、迁西板栗、( )香菇、曹妃甸河豚鱼、玉田包尖白菜等一批唐山特色地理标志产品亮相大会展区。
  - 玉田
  - 遵化
  - 滦南
- 20世纪70~80年代,为解决天津、唐山两城市工农业和市民生活用水问题,国家斥巨资在迁西县境内修建了潘家口、( )两大水库及引滦入津、引滦入唐输水工程。
  - 邱庄
  - 陡河
  - 大黑河
- 自2023年9月19日起,唐山公交推出一项限时免费换乘举措,即乘客首次刷卡或扫码( )分钟内,如需换乘其他公交线路,且换乘票价低于或等于首乘票价时,再次刷卡或扫码可享受免费换乘优惠。
  - 40
  - 60
  - 90
- “英雄城市、( )”是唐山独特的城市品牌。
  - 大爱唐山
  - 英雄人民
  - 魅力唐山

### 答题须知:

- 参赛者须用钢笔或圆珠笔填写答题卡(答题卡可复印)。题型为单项选择题,请在A、B、C三种答案中,选择正确答案画○或√;参赛者姓名、身份证号、联系电话请填写工整。
- 竞赛共分为四个版块,分别为英雄城市、地域风情、文旅景观、人物事件。刊登时间分别为3月21日、3月28日、4月4日、4月11日,答题截止至2024年4月17日,请将答题卡拍照传送到tsdfzjsj@126.com,过期无效。
- 依据4个版块试卷的总分排名,竞赛设一等奖3名,二等奖5名,三等奖10名,优秀奖30名。奖品分别为:一等奖奖励市场价值1万元的国家一级美术师、中国陶瓷大师、中国工美行业艺术大师陶瓷作品及《唐山市志》《唐山续志》各一套;二等奖奖励市场价值2500元的国家一级美术师、中国陶瓷大师、中国工美行业艺术大师陶瓷作品及《唐山续志》一套;三等奖奖励市场价值200元的陶瓷商品及《唐山年鉴》2021卷、2022卷及2023卷各一本;优秀奖奖励地情书一本。获奖名单将在《唐山劳动日报》《唐山晚报》等媒体公布,请留意查看。
- 本次活动感谢唐山市宏大工程造价咨询事务所和中国陶瓷大师赵国青的大力支持!活动最终解释权归市地方志办公室,联系电话:2803345

### 答题卡

- |           |           |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1. A B C  | 2. A B C  | 3. A B C  | 4. A B C  | 5. A B C  |
| 6. A B C  | 7. A B C  | 8. A B C  | 9. A B C  | 10. A B C |
| 11. A B C | 12. A B C | 13. A B C | 14. A B C | 15. A B C |
| 16. A B C | 17. A B C | 18. A B C | 19. A B C | 20. A B C |
| 21. A B C | 22. A B C | 23. A B C | 24. A B C | 25. A B C |
| 26. A B C | 27. A B C | 28. A B C | 29. A B C | 30. A B C |
| 31. A B C | 32. A B C | 33. A B C | 34. A B C | 35. A B C |
| 36. A B C | 37. A B C | 38. A B C | 39. A B C | 40. A B C |
| 41. A B C | 42. A B C | 43. A B C | 44. A B C | 45. A B C |
| 46. A B C | 47. A B C | 48. A B C | 49. A B C | 50. A B C |
| 51. A B C | 52. A B C | 53. A B C | 54. A B C | 55. A B C |
| 56. A B C | 57. A B C | 58. A B C | 59. A B C | 60. A B C |
- 参赛者姓名:  
身份证号码:  
联系电话: