

铁建故事

# 红色赣南“风景”秀

□ 赵利强

在中铁二十一局铺轨贯通(国)泉(州)铁路兴宁段之际,笔者来到赣南,看到繁忙有序红色热土上,银鹰飞翔,高铁疾驰,汽车穿梭,现代交通基础设施建设,给这里带来了天翻地覆的巨变。“风景这边独好”成为新时代赣南发展的真实写照。

## 快速建成“致富路”

赣南特殊的贡献,特殊的地位,特殊的困难受到党和国家特殊的关注与支持。从2012年《国务院关于支持赣南等原中央苏区振兴发展的若干意见》出台至今,近10年间,这片土地上发生的巨变令人惊叹。

寻乌至全南的高速公路是《若干意见》出台后第一个落地项目,中铁二十一局承建第4标段。

革命时期的崇山峻岭、山远水长为保护革命火种提供了天然屏障。和平年代的山大沟深、道路不便却成为经济建设的重重障碍。第4标段位于寻乌县澄江镇水源乡境内,施工有效工期不足10个月。

项目计划部负责人郭仕腾说:“项目的工期很紧,但为了早日让苏区人民走上高速发展之路,在没有施工便道的困难条件下,我们要想方设法,打通运输保障‘生命线’,这是寻乌高速公路要跨过的第一道坎。”

为了突破瓶颈,项目部多措并举,多管齐下,硬是在进场1个月内抢通10余公里主便道,并与当地政府妥协调借20公里乡村道

路的协议。使得人员、物资、设备及时快速进入施工现场。

克服路基施工跨越两个雨季汛期和沿线山区小气候环境对工程进度的影响,是寻乌高速公路建设要过的“第二道坎”。为保节点目标,中铁二十一局针对路基填筑采取“战雨季、抢旱季、高标准、不懈怠”等一系列措施,见缝插针地组织施工,甚至不惜代价将材料拖运进现场,以确保将雨季对工期影响降至最低。

初入江西市场,膨胀土是遇到的“第三道坎”。这类土是影响道路及其他构造物建设的一种特殊土质,当项目部科学分析并掌握了它的“脾性”后,立即采取机械化快速施工,开挖、拌料、填筑、防排水各项工序一气呵成。“高速公路一通,我们的收入也‘高速’上涨了。”家住寻乌县的果农谢天成说,寻乌高速公路通车后,为山村带来了人流、物流、资金流,当地农副产品也渐渐打开了销路。

## 高质量打造“幸福路”

当全国的高速铁路如雨后春笋般发展的时候,为革命做出巨大牺牲的赣南人民也在期盼着高铁到来。

当中铁二十一局昌赣高铁12标进场时,业主昌九公司负责人陈乃武动情地说:“苏区时期,参军参战的赣南儿女有93万余人,占当地人口三分之一,仅有名有姓的烈士就有10.8万人。在两万五千里长征路上,平均

每公里就有3位赣南子弟倒下。我们一定要为赣南人民建设经得起历史检验的放心工程。”

进场以来,中铁二十一局对全线的驻地、拌和站、预制场、钢筋加工棚等临建工程的建设规模、设备配置、设施数量进行统一规划,并列入合同管理的一项硬性指标和检查考核内容,通过模板集中预制、混凝土集中拌和、钢筋集中加工“三个集中”,确保混凝土和隧道等关键结构物的质量。

CRTSIII型轨道板预制的核心技术就是控制轨道板翘曲变形,这也是打造高铁“中国标准”。中铁二十一局路桥公司赣州梁场技术团队经过长期实践,反复试验,最终从模具检测、反拱设置、混凝土配比、布料振捣、自动补水、蒸汽养护6个方面将轨道板翘曲变形控制在正负3毫米以内,远超国内标准,并使轨道板合格率控制在98%以上,填补了我国高铁轨道板预制技术的空白。

2019年12月26日8时15分,承载着赣南人民期望的动车组列车从赣州西站始发,以超过300公里的时速“飞”向省城南昌。从此,赣南步入了幸福的高铁时代。

## 重生态还原“绿色路”

毛泽东主席在《清平乐》一词中写道:“战士指看南粤,更加郁郁葱葱。”真实地反映出当时赣南优美的自然生态环境。

2017年8月,连接闽赣老区苏区的兴泉铁路开工建设,中铁二十一局同时承建1标、4标,线路总长92.1公里。

全长4552米的于都二号隧道是全线第3长隧道。在施工过程中,1标项目部为节省用地和解决贫困山区交通问题,与当地村委会协商,将既有的20多公里乡村道路进行改建加宽,减少新建便道对沿线林地稻田占用,同时也给沿线村民出行提供了交通便利,更为贫困山区村民的脱贫致富打下了基础。

为减少隧道弃渣对林田湖草山的占用,4标项目部将符合质量要求的隧道弃渣,加工成混凝土级配碎石15.55万方,共计减少100.55万方隧道弃渣,减少隧道弃渣占用山地200余亩。

难点变亮点,业主单位授予中铁二十一局“水土保持生态文明示范”绿牌4次。

琴江斑鳢鱼为国家保护水生动物。4标一工区在保护好琴江水质、斑鳢鱼生存和繁殖环境的前提下,将影响河水水质的围堰改为增加160米的钢栈桥,于2017年9月15日启动桩基施工,确保了水中墩在2018年3月出水,并全部完成河道施工,还斑鳢鱼一个“安静的家”。

目前在赣南高速公路南龙段中铁二十一局管区,红旗漫卷西风,在那稻菽千重浪里,一段段路基如巨龙一般向前延伸,红色赣南,风景独好。

作者单位:中铁二十一局



党旗指引方向

王琳琳 摄

作者单位:中铁二十五局二公司

大路杂谈

# 别拿破坏规矩当「本事」

□ 司 齐

一个人的“本事”用什么衡量?如果是领导干部,他管理的单位应该是:风气正、发展稳、人才多、效益佳、后劲足;如果是机关职员,他从事的工作应该是:质量优、效率高、零差错;如果是施工工人,他作业的目标应该是:保安全、创精品、多盈利、树品牌……做到这一切,都有其必须遵守的规矩。

将破坏规矩视为“本事”,本质上是无视或蔑视普遍认同的行为准则,于法、于理、于德都是相悖的,应当受到公众的谴责。因此,应当在价值取向、舆论导向和惩处机制上着力,让破坏规矩者失“人气”、损“钱财”、受“制裁”。

个别人将破坏规矩视为“本事”,是荣誉观扭曲的表现。当他们弄权、敛财、奢华之时,还在以自己身上有“光环”为荣。为此,我们必须营造荣誉界线分明的大环境。要给这种有“本事”的人抛去蔑视的眼光,让其自感遭人唾弃,无颜“自豪”,失去“底气”,产生“过街老鼠”之度,让“本事论”回归正义轨道上来。让人们明白,任何非法谋取的利益或违规

做成的交易,都是家门名誉受辱、自己身败名裂、后人留下骂名之举。让人们深知,那种“本事”是遭人鄙夷的,那些“能捞钱”“会钻营”“走歪道”之流终究会被钉在耻辱柱上,为人民谋利益、为国家和社会尽力量、为企业做贡献才是真正的本事。

如今,不管是社会治理,还是企业管理,法律法规和规章制度正日益完善,人们进入了有法可依、有章可循的法治时代。但在执行层面有时显得乏力,有的人明知违规,却随心所欲,旁观者则听之任之。由此,德治违规,还需有刚度:列出规矩清单、逐条划定红线、明确处罚条款……在此基础上,同步建立违规预警系统、监督检查系统和调查问责系统,保证规矩与执行、违规与查处、追责与问责“成龙配套”。同时,对违规不判、漏查、庇护的人和事,有“报警装置”,辅之群众、媒体等“N只眼”监督,让违规者无处藏身。

对破坏规矩的人和事,要敢于动真碰硬,堵住破坏规矩逐利的路子,大幅提高违规成本,让其名利双损。一方面,制定惩处条款,将法律、行政、经济等手段“亮出来”,有明确尺度,罚有所依。另一方面,对违规者实行“过必罚,误必惩”,使其颜面尽失、财产受损,把破坏规矩的“本事”视为危害公共利益、殃及自身的“损招”,让人生旅途行进得坦坦荡荡。

作者单位:中铁十二局

心香一瓣

# 老物件

□ 王慧春

人是需要点情感寄托的,比如我家的几件老物件,传承着家中几代人的情愫。

我家20余载,一直用的是从老家带来的一口铁锅和一把铁铲,许许是用得太久了,锅铲里有种自然的饭菜清香。这口铁锅时刻提醒着我,今天的好日子是上几辈人奋斗出来的,盘中餐粒粒皆辛苦。

上大学时,妈妈给我买了一件枣红色的坎肩呢大衣,是她亲手缝的,用旧的盘扣系着,我十分喜欢。后来女儿长大了,我把盘扣换成拉链,这件大衣又穿在了女儿身上,30多年了,衣服磨出了几个小洞,我用同色的线缝补好,又是一件新大衣。在我的家里,还有一

辆凤凰牌自行车,带有“二八”大梁,是我上中学时,爸爸花了家里所有的积蓄买上的。

很难用语言形容我对这几样老物件的依恋,看着它们,仿佛看到自己骑着自行车到菜市场溜达一圈,小米、面粉、土豆等装满自行车前面的车筐,有的还得挂在中间的大梁上,或塞进后面加装的侧筐里,哼着“我抬头,向青天,搜寻远去的从前”的民谣赶回家。

回家后,把土豆切片放进铁锅里,加适量的水烧开,再加入金灿灿的小米,周边流入面粉,中间留出碗口大的空间,改用小火,耳边传来锅中水冲击米面的“咕咚、咕咚”声,不用多久,好吃的“糊糊”就出锅了,吃一口,暖意流遍

周身。

自行车最终还是离开了我家,因为租的房子里没有放置“她”的空间,我便把“她”留在了老屋的楼梯间。如今,车的前后胎没有一点儿气,闸也捏不动,修车师傅说没法骑了,不值得修。女儿在一旁说,总得给“她”找个归宿,送给旁边收废品的吧。我推去废品店,老大爷说:“10块。”我没接钱,木木地走了。

正如我们工程人,“铁打的营盘,流动的兵。”三五月,或是三年五载,一处建筑起来了,再奔赴下一站,搬家成了常事,不免会舍弃些物件。其实不必惦记,物质不灭,“他们”一直在某个地方,以我们不知道的方式存在着。

作者单位:中铁十二局四公司

一线写真

# 和职工的早餐较劲

□ 谭国伦

无故不吃早餐者,除了点名批评之外,还要写检查,月底扣发一定数量的奖金。

对不吃早餐的员工,何至于这么大动干戈?

在北京大兴国际机场临空经济区综保区建设工地上,中铁十七局项目负责人张明宝每天早餐后的点名,都要对职工吃早餐的情况进行点评。点评内容很多都是老生常谈,旧调重提。就是追究当天个别员工为何不吃早餐或仅是象征性地吃一点,是伙食不好?还是自身因素?伙食不好的原因应该不存在,项目食堂的早餐一直都是花样翻新,主副食加起来有几十种。个别年轻员工不吃早餐,一问就说饿,任你处

罚。有的人甚至说,不吃早餐可以给集体节约,而对于张明宝来说,这样的“节约”是坚决不行的。

总结起来有4点原因,让张明宝不得不与早餐较劲。一是红色央企光荣作风的传承。准时吃早餐体现项目纪律作风,项目部要求员工每天晚上10点前熄灯就寝,禁止看垃圾新闻或玩游戏,不保证充足的睡眠,第二天极有可能会赖床不愿意起,也难保证准时吃早餐。二是爱护员工的身心健康。不吃早餐,易得结石,而且容易造成午餐暴饮暴食,增加肠胃负担,时间长了,胃病自然上身。三是工作效率和质量的保证。“一年之计在于春,一日之计在于晨。”如果不吃早餐,员工直接去工地,于晨了,9点、10点一定是无

精打采,工作效率、工作质量会大打折扣。四是消灭施工中潜在的安全隐患。员工不吃早餐,饥饿时,精力不能集中,甚至会出现低血糖,施工中要爬架登高、接触高压电流,非常容易发生安全事故。再者说来,该项目是临空经济区最大的在建项目,投资17亿多元,地下有管网、地上有路网、地面设施多而杂,施工难度大、工期紧、质量要求高。张明宝想通过早餐管理,打造出一支精神状态好、技术力量强、攻坚克难干劲足的团队。

得益于张明宝常年抓早餐品质,重视早晨就餐质量,即使大干期间,项目员工也是精神饱满,干劲十足,施工生产一路顺畅。

作者单位:中铁十七局

# 坚持跑步

# 提升生命品质

□ 吴仕岩

2020年下半年,我从单位退休了,安排退休生活的第一个念头就是要加强体育锻炼。曾想过参加球类、游泳、太极拳、广场舞等各种运动,亲友团也七嘴八舌帮着建言献策,一直犹豫不决。一位好友建议我尝试一下跑步,跑步简便易行,成本低时间省,是性价比比较优的运动方式。其实我一直以来都有这个念头,但总担心跑步强度大,老年人的心血管系统难以适应,特别是担心把膝盖跑坏了。好友的建议打消了我对跑步的担忧,因为他曾做过心脏手术,主刀医生对他的术后锻炼建议竟然是跑步!他已经坚持跑步两年多了,总里程达几百公里,也没出现过什么问题,而且他的年龄与我相仿,这样的好样本怎能不学。

说干就干,一晃半年多过去了。如今,我已经坚持跑步100多天,总里程达到500多公里,从一个“跑步小白”晋级为运动新人,其中的好处与乐趣想告诉大伙儿。

首先是饭量大增体重不变。用老百姓的话讲,人活着不就是为了吃吗?看着一堆鸡鸭鱼肉不敢吃,真是白活了!从开始跑步以来,我吃得越来越香了,加上牙不错胃口好,吃嘛嘛香。拉得也顺溜舒畅,以前经常一蹲半小时,现在三分解决决问题,吃拉比完全符合国际健康生活标准。睡眠质量也明显提升,一觉醒来就是天亮。以前起夜两三次,睡眠质量可想而知,现在呼噜少,不起夜,我看神仙的感觉大概也就如此了。心跳血压如青年,平静如水。我的心跳70左右,血压125\65是常态,棒棒哒。吃了几年治肝药,几项肝脏转氨酶指标一直偏高,还是中度脂肪肝,快成老病号了,现在转氨酶恢复正常,脂肪肝变成轻度。302医院赵敏主任说,这是跑步跑得返老还童了!

各位看官,这些变化能不能证实跑步改善了我的生命品质?大家仁者见仁智者见智吧。话分两头,其实跑步不是一点诀窍都不需要,更不是只要埋头苦干一个“跑”字就可以了,我将其中体会心得也在此献给大家,但只供参考不可照搬。

用时适当才舒坦。跑步不是简单猛跑一程就妥了,而是要留出足够的锻炼时间,我的体会是全程需要5公里,总体费时一个半小时,其中热身活动10分钟,开始跑步30分钟,放松活动10分钟,拉伸10分钟,洗澡整理30分钟,一个锻炼过程结束,神清气爽、红光满面,人生快乐不过如此。把握好速度与节奏太快不行,太慢无效,适度从紧、快慢分段最重要。热身过后已有微汗,前1公里要慢,直至头部第一滴汗水滴落,开始加速,根据身体感受调整速度,完成4公里后应该感觉体力尚余,最后1公里加速冲刺,跑完5公里全程时应感觉胸闷气短,快步走放松,找开阔处拉伸,此时大汗淋漓湿透衣襟,一个爽字无法表达此时的美妙。

把握呼吸方法很重要。跑步是有氧运动,氧从呼吸吸入,胸闷气短是供氧不足,因为运动产生的动力从身体燃氧开始,所以要大口呼吸、深呼吸,一般是三三三,三步一吸三步一呼,此时的心跳速度在110左右,感觉比较舒服,最后400米的冲刺阶段,呼吸节奏要调整到两步一吸两步一呼,甚至一步一呼一步一吸,此时的心跳达到自身耐受极限。

选择适合自己的热身拉伸方式。热身方式千万种,作用就是要打开静态的身体,让细胞变得活跃起来,我采用的是上肢举高、左右展翅、向前拉挺、扩胸、交错后拉几种方式,下肢采用常规的前大腿拉伸、后大腿拉伸、小腿拉伸、内侧大腿拉伸、臀部肌肉拉伸5种方法,直到汗透。运动后的拉伸比运动前更重要,运动后拉伸到位但不能使筋络打通,而且能缓解运动后的肌肉酸痛和疲劳感。以前,我再热的天气也很少出汗,经常是别人大汗淋漓,我却只是胸口微汗,大家说我身体好不出汗,其实我自己觉得是经络不通造成湿气过重的原因。

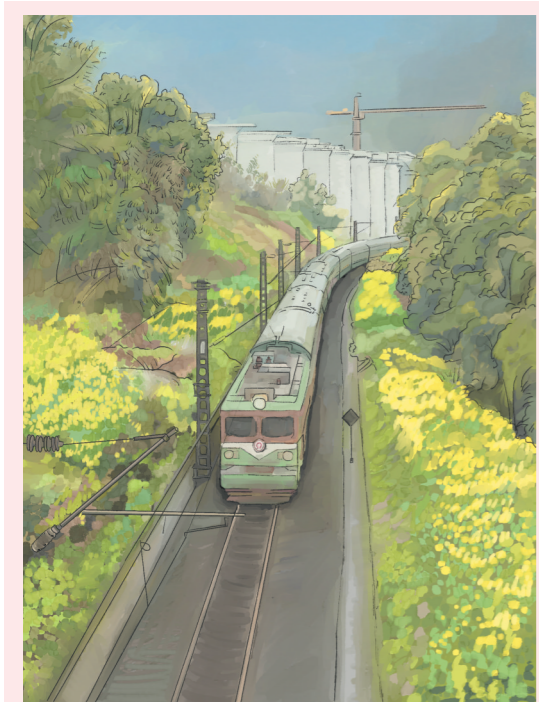
精心呵护好膝盖。膝盖关节受损是跑者中的常见问题,膝盖是人体的一次性构件,因奔跑将其磨损得不偿失,网上也有很多保护膝盖的方法,如按摩法、锻炼法。然而在我看来,保护好膝盖主要的密码有两条,一是控制体重,多大的骨头受多大的力,以我为例,1米78的个头,体重是80公斤,超重了,所以连续跑就有不适感,我就休息几天再跑。二是步法要合理,小步快跑尽量减少弹跳高度,有的人跑起来像鹿,高抬腿大跨步,每步都使膝关节受猛力冲击,不伤膝盖才是怪事。另外,冬天在户外跑尽量使用护膝,因为膝盖骨外包的只是一层薄薄的皮,运动时身体不觉疼,膝盖却受冻了。只要注意保护,我们就能做到既享受跑者生活的乐趣,又不使珍贵的膝盖受伤。

有人问我,既然跑那么好,是不是距离跑得越远越好?我觉得这个问题因人而异。我选择5公里是因为这个距离适合我的体能。比5公里短不过瘾,因为跑200米左右以后才有胸闷感,心率达到有氧运动水平,如果不跑5公里,心率状态下不足20分钟,锻炼效果就差了,另外觉得当天疲劳感强,影响工作。

要不要注重跑步成绩?我觉得应该适当注重,因为成绩标志着体能状况,反映了自己的健康水平,我每次的跑步成绩都不同,总结起来就是一个健康变化曲线,有利于调节自己的情绪、工作强度和及时休养生息。另一方面,人的懒惰是本能,一点不追求成绩,对自己参加的活动缺乏目标要求,带来的负面影响就是越慢越舒服,最后造成锻炼效果下降。

古人云:苦其肉身,炼其精神;累其身体,强其体魄。任何运动都是要吃苦的,只有感受苦的滋味,才有畅快淋漓的人生幸福。让我们运动起来,实现超越年龄、超越自我的人生品质!

作者单位:中铁地产



开往春天的列车(水彩) 陈亚楠 作 作者单位:中铁十四局二公司

