

青年人的优胜法则：勤奋好学重责任

——记广西路桥建设综合检查部 蔡勇

乐观向上不畏难



早上7点，在晨曦微露的清晨，广西路桥建设综合检查部，年轻的蔡勇正匆匆赶往办公室。“早生产”这个词在蔡勇看来一直是他人生的信条——爱岗敬业，吃苦耐劳，勤奋好学，勇于承担责任。他常说：“只有不断学习，才能跟上时代的步伐。”

除了工作，他还积极参加各种培训，不断提升自己的专业技能。他常说：“只有不断学习，才能跟上时代的步伐。”

爱岗敬业，吃苦耐劳

“爱岗敬业，吃苦耐劳”是蔡勇一贯的工作作风。他常说：“只有爱岗敬业，才能把工作干好；只有吃苦耐劳，才能把工作干好。”

在工作中，他始终保持着饱满的热情和昂扬的斗志。他常说：“只有爱岗敬业，才能把工作干好；只有吃苦耐劳，才能把工作干好。”

除了工作，他还积极参加各种培训，不断提升自己的专业技能。他常说：“只有不断学习，才能跟上时代的步伐。”

在工作中，他始终保持着饱满的热情和昂扬的斗志。他常说：“只有爱岗敬业，才能把工作干好；只有吃苦耐劳，才能把工作干好。”

除了工作，他还积极参加各种培训，不断提升自己的专业技能。他常说：“只有不断学习，才能跟上时代的步伐。”

爱岗敬业，吃苦耐劳

“爱岗敬业，吃苦耐劳”是蔡勇一贯的工作作风。他常说：“只有爱岗敬业，才能把工作干好；只有吃苦耐劳，才能把工作干好。”

在工作中，他始终保持着饱满的热情和昂扬的斗志。他常说：“只有爱岗敬业，才能把工作干好；只有吃苦耐劳，才能把工作干好。”

除了工作，他还积极参加各种培训，不断提升自己的专业技能。他常说：“只有不断学习，才能跟上时代的步伐。”

在工作中，他始终保持着饱满的热情和昂扬的斗志。他常说：“只有爱岗敬业，才能把工作干好；只有吃苦耐劳，才能把工作干好。”

除了工作，他还积极参加各种培训，不断提升自己的专业技能。他常说：“只有不断学习，才能跟上时代的步伐。”

爱岗敬业，吃苦耐劳

“爱岗敬业，吃苦耐劳”是蔡勇一贯的工作作风。他常说：“只有爱岗敬业，才能把工作干好；只有吃苦耐劳，才能把工作干好。”

在工作中，他始终保持着饱满的热情和昂扬的斗志。他常说：“只有爱岗敬业，才能把工作干好；只有吃苦耐劳，才能把工作干好。”

除了工作，他还积极参加各种培训，不断提升自己的专业技能。他常说：“只有不断学习，才能跟上时代的步伐。”

在工作中，他始终保持着饱满的热情和昂扬的斗志。他常说：“只有爱岗敬业，才能把工作干好；只有吃苦耐劳，才能把工作干好。”

除了工作，他还积极参加各种培训，不断提升自己的专业技能。他常说：“只有不断学习，才能跟上时代的步伐。”

爱岗敬业，吃苦耐劳

“爱岗敬业，吃苦耐劳”是蔡勇一贯的工作作风。他常说：“只有爱岗敬业，才能把工作干好；只有吃苦耐劳，才能把工作干好。”

在工作中，他始终保持着饱满的热情和昂扬的斗志。他常说：“只有爱岗敬业，才能把工作干好；只有吃苦耐劳，才能把工作干好。”

除了工作，他还积极参加各种培训，不断提升自己的专业技能。他常说：“只有不断学习，才能跟上时代的步伐。”

平凡人的不平凡事

——记广西铁路质量监督站 王治勇

一个平凡人的不平凡事，在王治勇身上得到了最好的诠释。他常说：“只有爱岗敬业，才能把工作干好；只有吃苦耐劳，才能把工作干好。”

在工作中，他始终保持着饱满的热情和昂扬的斗志。他常说：“只有爱岗敬业，才能把工作干好；只有吃苦耐劳，才能把工作干好。”

在工作中，他始终保持着饱满的热情和昂扬的斗志。他常说：“只有爱岗敬业，才能把工作干好；只有吃苦耐劳，才能把工作干好。”

除了工作，他还积极参加各种培训，不断提升自己的专业技能。他常说：“只有不断学习，才能跟上时代的步伐。”

在工作中，他始终保持着饱满的热情和昂扬的斗志。他常说：“只有爱岗敬业，才能把工作干好；只有吃苦耐劳，才能把工作干好。”

除了工作，他还积极参加各种培训，不断提升自己的专业技能。他常说：“只有不断学习，才能跟上时代的步伐。”

在工作中，他始终保持着饱满的热情和昂扬的斗志。他常说：“只有爱岗敬业，才能把工作干好；只有吃苦耐劳，才能把工作干好。”

除了工作，他还积极参加各种培训，不断提升自己的专业技能。他常说：“只有不断学习，才能跟上时代的步伐。”



在工作中，她始终保持着饱满的热情和昂扬的斗志。她常说：“只有爱岗敬业，才能把工作干好；只有吃苦耐劳，才能把工作干好。”

除了工作，她还积极参加各种培训，不断提升自己的专业技能。她常说：“只有不断学习，才能跟上时代的步伐。”

在工作中，她始终保持着饱满的热情和昂扬的斗志。她常说：“只有爱岗敬业，才能把工作干好；只有吃苦耐劳，才能把工作干好。”

除了工作，她还积极参加各种培训，不断提升自己的专业技能。她常说：“只有不断学习，才能跟上时代的步伐。”

暴雨雷电天气如何安全避险

今年夏季降雨较多，强降雨天气频发，雷电、大风等天气时有发生，给人们的生活带来诸多不便。为了保障人民群众的生命财产安全，本文就强降雨天气如何安全避险进行介绍，希望能帮助大家更好地应对恶劣天气。

第一、提前做好避险准备

在强降雨、雷电等恶劣天气来临前，应提前做好避险准备。首先，应密切关注天气预报，了解降雨强度、雷电活动时间、大风等级等信息。其次，应检查房屋是否牢固，如有安全隐患应及时加固。同时，应准备好应急物资，如手电筒、充电宝、急救包等。最后，应制定家庭应急预案，明确避险地点和逃生路线。

第一避险：室内、地下、坚固、安全

在强降雨、雷电天气来临时，应第一时间寻找安全避险场所。首选室内，如坚固的建筑物、地下车库等。如果身处户外，应尽快寻找坚固的物体躲避，如岩石、大树等。切勿在空旷地带、山顶、水边等危险区域停留。同时，应避免使用金属物体，如铁杆、铁线等。在雷雨天气，应关闭门窗，切断电源，拔掉网线。

如果在户外无法找到安全避险场所，应采取以下措施：1. 寻找低洼处躲避，如凹处、沟渠等。2. 避免触碰金属物体，如铁杆、铁线等。3. 避免使用手机、充电宝等电子设备。4. 避免在树下、电线杆下等危险区域停留。5. 避免在山顶、水边等危险区域停留。6. 避免在空旷地带停留。7. 避免在孤立的小屋、岗亭等地方躲避。8. 避免在广告牌、临时搭建物下躲避。9. 避免在高压线附近躲避。10. 避免在变压器附近躲避。

避险。寻找干燥的室内场所躲避，如办公室、教室等。

第二、避免户外作业，注意雷电防护

在强降雨、雷电天气期间，应尽量避免户外作业。如需进行户外作业，应采取以下措施：1. 穿戴绝缘防护用品，如绝缘鞋、绝缘手套等。2. 避免使用金属工具，如铁锤、铁锹等。3. 避免在潮湿的地面作业。4. 避免在雷雨天气进行高空作业。5. 避免在雷雨天气进行水上作业。6. 避免在雷雨天气进行电力作业。7. 避免在雷雨天气进行焊接作业。8. 避免在雷雨天气进行油漆作业。9. 避免在雷雨天气进行喷涂作业。10. 避免在雷雨天气进行其他危险作业。

第三、雷雨来临时，如何保护自己

雷雨来临时，应采取以下措施保护自己：1. 寻找安全避险场所。2. 避免触碰金属物体。3. 避免使用电子设备。4. 避免在危险区域停留。5. 避免在孤立的小屋、岗亭等地方躲避。6. 避免在广告牌、临时搭建物下躲避。7. 避免在高压线附近躲避。8. 避免在变压器附近躲避。

第四、雷雨过后，如何安全出行

雷雨过后，应采取以下措施安全出行：1. 检查道路是否安全。2. 避免在积水路段行驶。3. 避免在积水路段停留。4. 避免在积水路段洗车。5. 避免在积水路段洗车。6. 避免在积水路段洗车。7. 避免在积水路段洗车。8. 避免在积水路段洗车。9. 避免在积水路段洗车。10. 避免在积水路段洗车。



简单方法增强免疫力

免疫力是人体抵抗疾病的第一道防线。增强免疫力可以有效预防疾病，提高生活质量。以下是一些简单的方法，可以帮助你增强免疫力：1. 均衡饮食：摄入富含维生素C、维生素E、锌、硒等元素的食品，如柑橘类水果、坚果、海鲜等。2. 规律作息：保证充足的睡眠时间，避免熬夜。3. 适度运动：进行有氧运动，如慢跑、游泳等，可以促进血液循环，增强免疫力。4. 保持心情愉悦：积极乐观的心态有助于增强免疫力。5. 戒烟限酒：吸烟和过量饮酒会削弱免疫力。6. 勤洗手：保持良好的卫生习惯，可以减少病菌的感染。7. 接种疫苗：按照计划接种疫苗，可以有效预防疾病。8. 避免接触传染源：在公共场所佩戴口罩，避免与患病者密切接触。9. 补充益生菌：摄入含有益生菌的食品，如酸奶、泡菜等，有助于调节肠道菌群，增强免疫力。10. 避免滥用抗生素：滥用抗生素会破坏肠道菌群，降低免疫力。

除了以上方法，还可以通过以下方式增强免疫力：1. 晒太阳：适量的阳光可以促进维生素D的合成，增强免疫力。2. 泡脚：用热水泡脚可以促进血液循环，增强免疫力。3. 按摩：按摩可以促进血液循环，增强免疫力。4. 呼吸新鲜空气：呼吸新鲜空气可以促进肺部健康，增强免疫力。5. 保持室内空气流通：保持室内空气流通可以减少病菌的滋生。6. 避免长时间待在空调房内：长时间待在空调房内会导致免疫力下降。7. 避免长时间待在密闭空间内：长时间待在密闭空间内会导致免疫力下降。8. 避免长时间待在嘈杂环境中：长时间待在嘈杂环境中会导致免疫力下降。9. 避免长时间待在污染环境中：长时间待在污染环境中会导致免疫力下降。10. 避免长时间待在干燥环境中：长时间待在干燥环境中会导致免疫力下降。

简单方法增强免疫力

免疫力是人体抵抗疾病的第一道防线。增强免疫力可以有效预防疾病，提高生活质量。以下是一些简单的方法，可以帮助你增强免疫力：1. 均衡饮食：摄入富含维生素C、维生素E、锌、硒等元素的食品，如柑橘类水果、坚果、海鲜等。2. 规律作息：保证充足的睡眠时间，避免熬夜。3. 适度运动：进行有氧运动，如慢跑、游泳等，可以促进血液循环，增强免疫力。4. 保持心情愉悦：积极乐观的心态有助于增强免疫力。5. 戒烟限酒：吸烟和过量饮酒会削弱免疫力。6. 勤洗手：保持良好的卫生习惯，可以减少病菌的感染。7. 接种疫苗：按照计划接种疫苗，可以有效预防疾病。8. 避免接触传染源：在公共场所佩戴口罩，避免与患病者密切接触。9. 补充益生菌：摄入含有益生菌的食品，如酸奶、泡菜等，有助于调节肠道菌群，增强免疫力。10. 避免滥用抗生素：滥用抗生素会破坏肠道菌群，降低免疫力。

除了以上方法，还可以通过以下方式增强免疫力：1. 晒太阳：适量的阳光可以促进维生素D的合成，增强免疫力。2. 泡脚：用热水泡脚可以促进血液循环，增强免疫力。3. 按摩：按摩可以促进血液循环，增强免疫力。4. 呼吸新鲜空气：呼吸新鲜空气可以促进肺部健康，增强免疫力。5. 保持室内空气流通：保持室内空气流通可以减少病菌的滋生。6. 避免长时间待在空调房内：长时间待在空调房内会导致免疫力下降。7. 避免长时间待在密闭空间内：长时间待在密闭空间内会导致免疫力下降。8. 避免长时间待在嘈杂环境中：长时间待在嘈杂环境中会导致免疫力下降。9. 避免长时间待在污染环境中：长时间待在污染环境中会导致免疫力下降。10. 避免长时间待在干燥环境中：长时间待在干燥环境中会导致免疫力下降。

适量运动 摆脱慢性疲劳

慢性疲劳是一种常见的健康问题，严重影响人们的生活质量。适量运动是摆脱慢性疲劳的有效方法。通过运动可以促进血液循环，增强免疫力，缓解压力，改善睡眠质量。以下是一些建议：1. 选择适合自己的运动项目：根据个人兴趣和身体状况选择运动项目，如慢跑、游泳、瑜伽等。2. 制定合理的运动计划：根据自己的时间安排制定运动计划，坚持规律运动。3. 循序渐进：运动强度应由低到高，逐步增加。4. 注意休息：运动后应充分休息，避免过度劳累。5. 保持心情愉悦：运动可以促进心情愉悦，缓解压力。6. 补充水分：运动过程中应及时补充水分。7. 避免受伤：运动时应注意姿势，避免受伤。8. 坚持运动：坚持运动是摆脱慢性疲劳的关键。9. 寻求专业指导：如有疑问，可寻求专业教练的指导。10. 保持耐心：摆脱慢性疲劳需要时间和耐心。

