



梁晨:把每一个平凡工作做到极致



11年前,走出北京大学,梁晨意气风发,他的下一站是六国化工。从一名懵懂无知的大学生,成长为企业的核心管理人员。安徽六国化工股份有限公司副总经理梁晨用奋斗书写着青春的色彩,在人生的不同赛道闪着光。



从北大毕业走向江南小城

2011年,即将从北京大学能源与资源工程专业毕业的梁晨,在校园里看到了铜化集团的招聘信息。此时,他面临着人生第一次重大抉择,是去北上广等一线城市,还是去铜陵这座江南小城。最终,他选择加入六国化工。

六国化工是一家以生产高浓度磷复肥为主营业务的地方国企,入职后,梁晨选择到一线车间,从最基层的操作工人做起,“我第一份正式岗位是车间技术员,每日与各种反应釜和工艺参数为伴,开始学习着如何从一名学生转变为一个合格的化工工程师。”

读大学时,梁晨并非没有幻想过未来的工作是衣着光鲜地坐在办公室中,但现实却是,他必须要在车间和三班倒的工作中寻求工作价值,但有韧性的他并不觉得辛苦。仅用半年的时间,梁晨便掌握了公司两个主要生产车间磷铵、磷酸车间的岗位操作流程。在担任磷酸车间工艺技术员期间,他积极参与车间技术创新,对车间基础操作流程进行改进研究,并参与车间生产流程的全面升级改造。在任磷铵三车间主任期间,他大胆进行技术改造,改进车间工艺流程,优化原材料供应,顺利实现磷铵三车间产量、质量双重突破。车间年产量由之前的不足12万吨增长到2016年的17万吨,创历史新高,产品质量也进一步得到了稳定,产品销量和售价屡创新高。

受委派成为驻村扶贫干部

在车间历练6年后,2017年,业务能力突出、人缘颇好的梁晨当选为集团公司团委副书记,受集团公司委派,赴枞阳县枞阳镇长安村任长安村党总支第一书记、驻村扶贫工作队长。就此,27岁的梁晨成为了一名驻村扶贫干部,并在扶贫的岗位上坚守了3年。

起初,梁晨对于扶贫将要遇到的困难已经做好了答题的准备,一点也不担心,但是没想到第一道必答题就让他手足失措。“我是江西人,最开始对枞阳方言一点也听不懂,只能干着急。”梁晨说,刚来村子时,走村入户还得带上村干部当翻译。为跨过语言关,他选择把更多时间泡在村民家。两个月后,他终于能和村民们顺畅地沟通。

长安村里有一个贫困户叫何有,与母亲相依为命。因患精神分裂症,他基本丧失了劳动能力,只能协助母亲在家门口摆个小摊,家里没有稳定经济来源。“他的病需定时定量服用药物,这种药在县医院无法买到,只能到铜陵市去采购,非常不方便。”梁晨了解情况后,主动要求帮他采购药物,在接下来的3年里,梁晨每个月初都会去市里医院跑一趟,再把药交到他母亲手中。

和小何一样,在长安村,因病致贫、因残致贫是发生贫困的主要原因。梁晨组织村干部建起帮扶微信群。此后,贫困户需跑医保报销或办理慢性病卡,只要在群里喊一声,就有村干部上门,为他们提供便利。

在驻村扶贫的3年里,梁晨还谋划了农民种植专业合作社等3个项目,累计为村争取资金逾百万元,年均增加村集体经济收入近10万元,村集体经济和贫困户收入稳步提高,帮助长安村原有的89户265名贫困户全部顺利实现脱贫……

由于工作成效显著,2018年,梁晨作为扶贫领域青年代表,当选为团省委委员和我省出席团十八大代表。

11年里,梁晨为企业化工事业奉献青春力量,在脱贫攻坚道路上带领村庄华丽蜕变,如今,他也已升为企业管理层。不过,在梁晨看来,自己只是把每一个平凡的工作做到极致,“习总书记说了,青年一代有理想、有本领、有担当,国家就有前途,民族就有希望,我希望在自己的每个岗位都能发光发热。”说这话时,出生于1990年的梁晨有着超乎年龄的担当与决心。

安徽商报融媒体记者 刘晓然 通讯员 陈燕飞

“合肥刘畊宏”自创BC版《本草纲目》

连续三年夺得啦啦操全国总冠军 不求流量只为分享快乐健身



“抬脚!拍脚!侧边的肥肉咋咋掉!人鱼线、马甲线,我都要!”魔性的话语、欢快的动作,配上《本草纲目》的音乐,连周杰伦也带不红的刘畊宏居然一夜之间火出直播圈。而在省城合肥,连续三年夺得啦啦操全国总冠军的大学体育老师张佳男也刚刚在自己的社交平台上上传了BC版(bodycombat缩写,莱美搏击操)《本草纲目》,“不求流量,只是跟大家分享一些健身的快乐,希望更多的人加入健身大家庭,用一个更健康的身体去抵抗新冠疫情。”

自创bodycombat版《本草纲目》

新冠疫情反反复复,很多人开启了居家隔离模式,而刘畊宏在社交平台突然崛起,瞬间激活了全民居家健身模式。“我觉得他的毽子操等健身课程非常好。”张佳男是安徽师范大学体育学院的硕士研究生,跟各种体育运动打交道已有10多年。对于刘畊宏的健身课程,他曾很认真地看完了全部课程,“无论是动作编排,还是节奏把控,都非常科学,也容易上手。”

对于网络上盛传的“刘畊宏女孩因上健身直播受伤”,张佳男有自己的看法,“作为一个长期从事体育健身工作的人来说,他的课程难度系数并不大,稍微有点运动基础的人都可以完成。如果出现受伤的状况,很大可能是长期不运动,突然开始运动,导致身体吃不消。另一方面,也可能是运动前没有做些热身动作,运动后也没有进行适当的拉伸,导致身体不适。”

“近两年,因为新冠疫情,很多人会被困在家里,不能去健身房,不能出门做自己喜欢的运动。刘畊宏的出现,可以说是给健身圈注入了一支活力剂。”张佳男告诉记者,早在新冠疫情开始前,他已经在自己的社交平台陆陆续续上传了各种健身小视频,给网友们介绍各种运动,教大家如何健身,时不时也会开个直播课。但由于自己的能量不够大,张佳男只能带动周边的朋友一起小范围的玩。随着刘畊宏的爆火,他明显感觉到周边参与健身运动的气氛更浓了,越来越多的人加入到健身大军。在给刘畊宏点赞的同时,张佳男也把自己的社交平台升了级,更系统更细致地给网友们介绍各种健身运动,自创的bodycombat版《本草纲目》也应运而生。

蝉联三届啦啦操全国总冠军

除了bodycombat等健身课程,张佳男最擅长的还是自己的专业——啦啦操,曾连续三年获得啦啦操全国总冠军。

提起啦啦操,估计很多人会想到某些球赛中中场时间段,穿着热辣的靓妹拿着亮闪闪的手花呐喊助威。“但实际上,它是一种不同于健美操的单项体育运动,集体操、舞蹈、音乐、健身、娱乐于一体。”据张佳男介绍,啦啦操来源于早期部落社会的仪式。“为了激励外出打仗或打猎的战士们,部落里的人们会通过仪式上的欢呼、手舞足蹈的表演来鼓励他们,希望他们凯旋归来。”

具有现代体育意义的啦啦操运动起源于美国,在美国的NBA、橄榄球、棒球、游泳、田径、摔跤等比赛现场经常可以看到,2000年后进入我国。张佳男告诉记者,啦啦操是一项充满阳光、时尚和团队精神的大众体育运动,具有保健、医疗、健身、健美、娱乐等多种实用价值。而他连续三年夺冠的技巧啦啦操难度系数更大,就像不借助道具的杂技表演,不但有舞蹈、跳跃,还有托举、人塔、空翻、抛接等各种令人眼花缭乱的、瞠目结舌的技巧动作。

“技巧啦啦操讲究胆大心细,因为受伤风险比较大,所以我们整个训练过程都是很规范的。不论是容量还是强度以及频率和动作,都是要在我们身体能接受的范围内去做。”据张佳男透露,啦啦操平时的训练强度不算大,但如果赶上备赛期,每天就要三练,“平均7~8小时起步,一个动作练上300多次是家常便饭。”让他印象最深的是“托马斯全旋”动作,至少练了500次。

期待医保卡从买药变为买健康

大学毕业后,张佳男先是进入一所小学当体育老师,随后又返回大学进修研究生。在漫长的学习和比赛中,他也在慢慢学着享受舞台,享受健身这份美好与快乐。“我喜欢站在舞台上的感觉,特别是带着大家一起运动,把自己的力与美与大家共同分享。”

研究生毕业后,张佳男带着“全民健身”的梦想开启了



自己的健身工作室。“这个工作室和大家平时接触的健身房不太一样,这里可以说是健身教练的摇篮。”按照张佳男的初衷,一个城市的健身行业,需要有专业的培养机构,培养专业的健身教练,然后再由健身教练去科学地引导更多的人参与到健身运动中。

也正因为这份朴素的初衷,张佳男起初挣钱的念头并不强烈,也导致其前两年在健身工作室遭遇新冠疫情打击时有些迷茫。“好在工作室的两个小伙伴一直都陪着我,所以我们也坚持下来了。”张佳男目前在合肥的一所大学院校当体育老师,闲暇之余就通过在健身房带操课等方式维持工作室的正常运转。

“虽然现在仍然比较困难,但我相信我们的坚持,一定会迎来全民健身时代。”张佳男告诉记者,他近年来一直在关注医保卡“变身”健身卡的话题,“不少政协委员也纷纷提了类似的提案,希望‘体医结合’的结合模式能早日到来,把用来看病买药的医保卡,变成给健康续航的健身卡。”

安徽商报融媒体记者 姜志远