

快手 记录了了不起的中国人

二十载深耕 成就“汽修匠人”

■通讯员 刘健 摄影报道

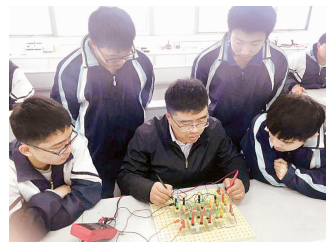


图为洪程栋(左)向“大国工匠”陶巍请教业务

孤身来沪意外入行

面对采访,洪程栋坦言,从事汽修行业,这其中并没有什么特别的原因,只是想学一门手艺,可以在社会上立足。但就是这样一个偶然的机会,让他成为汽修公司的学徒工,开始接触和了解汽修行业。19年来,他在这条学习汽修道路上,疾步探索,辛勤耕耘,终于从成千上万个来沪打工者中脱颖而出,成为汽修行业的青年标兵。

1998年9月,初中毕业的洪程栋,怀揣着梦想,只身一人来到上海,成为一家汽车维修公司的学徒工。在汽车修理厂里,洪程栋总是脏活累活抢着干,师傅们修理汽车,他就主动帮着打下手,仔细观察,用心揣摩,不懂就问,师傅们都很喜欢这个朴实勤快的小伙子。雨雪天气,天寒地冻,别人都不愿意外出抢修车辆,洪程栋总是抢着去,他不断争取着独立检修车辆的机会。在寒风中,在雪地里,他脸



浓眉、大眼、国字脸,一看就是典型的北方汉子。初见洪程栋,一身干净的工作服,气质温文尔雅,很难把他和一个汽车修理工联系在一起。然而他在汽修行业,已摸爬滚打19个年头。在2015年上海市职业技能大赛上,他一举夺得汽车维修项目第一名。

今年10月13日,世界技能组织全体成员大会一致决定,2021年第46届世界技能大赛在中国上海举办。被誉为“世界技能奥林匹克”的世界技能大赛,其竞技水平代表了各领域职业技能发展的世界先进水平,有利于学习借鉴国际上技能人才培养的先进经验,培养造就具有国际水平的高技能人才。而洪程栋,就是通过自己的不懈努力,成为上海高技能人才的一个典型。

冻得通红,手冻得颤动发麻,一修就是几个钟头。一遍遍的摸索,一辆辆地检修,他很快掌握了各类汽车的内部构造,熟悉了汽车的电路原理。短短几年时间,洪程栋就掌握了一身过硬的汽车修理技术。

汽修匠人勤耕不辍

在参加汽车修理的学术交流活动中,洪程栋有幸结识了著名汽车修理专家、大国工匠陶巍,陶老师的一句话让他受到了启发:“修车先‘修人’,一个优秀的汽修工,不但要掌握汽车维修工艺,更应该时刻以工匠的标准要求自己。”明

白了这个道理,洪程栋就在修理工作中注重各种汽车的工艺流程,高端的、中端的、低端的产品,各种品牌的产品,他都摸个一清二楚。

洪程栋是个有心人。每辆车修理好以后,他都会诚恳地向客户提出使用和维护的建议,这让车主大为感动。这些年来,洪程栋坚持把所修车型的配置、数据及维修过程记录下来,以备后期查询。“直到现在,碰到新技术、新装置以及从未遇到的故障,我首先还是把相应的装置、部件结构理解消化,运用到工作中,并记录相关数据,最终用数据、模

拟、替代等方法,以最小代价解决问题。”洪程栋说。

而这只是洪程栋钻研维修技术的开始,在此后的实践中,他的钻研几乎到了痴迷的程度。曾为了给一辆宝马换全车线路,洪程栋前后用了一周的时间,几乎没有下车,他说:“累了就在车上眯一会,就想赶快把线路改装完成。”

不甘平淡投身教育

2015年11月,上海市职业技能大赛隆重举行,在这场代表上海市级水平的大赛中,洪程栋与全市80多名行业高手展开了激烈的角逐。比赛项目包括理论知识考试、发动机拆装,发动机故障排除,整车故障排除。洪程栋还是第一次参加这样高规格的比赛,他的心情格外紧张,最终,凭借过硬的专业技能和丰富的信息储存量一举夺魁。

“不甘平淡”是洪程栋对自己个性的总结。多年来,除积累了丰富的修理技术和经验,洪程栋还作为其所在单位的种子讲师,积累了丰富的授课经验。洪程栋喜欢讲课,学生渴望注视,总能让他感到震撼。基于此,2016年,洪程栋正式受聘于上海市南湖职业学校第二分校,开始了他的传道授业解惑生涯。

(下转第3版)

【本期导读】

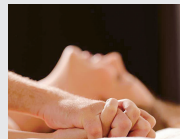
人生的成功靠『打拼』
上海女性:



第02版

女性成才成功的标志是什么?家庭幸福还是事业成功?如今的女性对成才成功的认知更加趋于多元化。

不小心,就惊心
七件小事



第14版

“11·11光棍节”热闹了那么多,好多人早就“脱单”了。身在幸福里,难免得意忘形。如果不能用良好的心态面对感情,小心又要重过光棍节哦。

禅意书法婉转轻盈
指挥家姚笛



第16版

近日,八旬高龄的著名音乐指挥家姚笛,在朵云轩举办禅意书法展。这并非通常的书法家作品展,而是音乐指挥家的书法展。

上海市卫计委授权发布
合理用药
上海医药集团特别支持

防治痛风 控制尿酸水平是关键

上海市第六人民医院 陈海冰

过去人们常将痛风称为“富贵病”、“皇帝病”,但随着生活条件的改善,以及饮食结构的变化,痛风的发病呈现出年轻化的趋势,大众应该如何正确防治痛风呢?

痛风是如何发生的?

痛风是一种以高尿酸血症为基础的慢性、反复发作的疾病,属于关节炎的一种,又称代谢性关节炎或代谢性风湿病。急性痛风常在夜间发作,且多发于第一跖趾关节和踝、膝、腕关节,发作时关节部位出现红、肿、热、剧烈疼痛。疼痛常在24小时内达到峰

值,随后逐渐缓解,一般持续1-7天,像是一阵风吹过,故而被称为“痛风”。

疼痛是如何发生的呢?高尿酸血症患者体内嘌呤代谢紊乱,使尿酸的合成增加或排出减少,当血液中尿酸浓度过高时,尿酸以单尿酸钠结晶的形式沉积在关节、软骨和肾脏中,引起组织异物炎性反应,造成剧烈疼痛。

预防痛风需管住嘴

如上所述,尿酸浓度过高结晶沉淀会导致痛风发作,那么控制体内的尿酸水平对于预防痛风就显得尤为重要。当人体摄入嘌呤过多时,如大量饮酒、食用海鲜和动物内脏,

就会导致尿酸生成增多,引起血液中尿酸浓度升高。此外,肥胖、高血压、高血脂症、糖尿病等代谢性疾病患者体内易发生嘌呤及尿酸的代谢紊乱,增加了发生痛风的风险。

治疗痛风,不仅是止痛

痛风无法根治,但可以通过药物治疗和生活方式干预加以控制。痛风的治疗分为急性发作期的止痛和控制高尿酸血症两部分。急性发作时,可使用秋水仙碱或非甾体类抗炎药缓解疼痛。同时,坚持低嘌呤饮食和健康的生活方式,必要时使用降尿酸药物,通常能将尿酸浓度控制在合理的水平。

虽然痛风引起的疼痛一段时间后会自行缓解,但尿酸盐沉积造成的损害却不容忽视。尿酸盐在关节处沉积引起慢性炎症及纤维组织增生,形成“痛风石”,影响正常活动,严重时可侵蚀骨骼导致骨折。

此外,尿酸盐在心脑血管、肾脏的沉积也会严重危害人体健康。据统计,痛风患者发生中风、心梗、肾衰竭、糖尿病等疾病的风险远高于正常人群。所以,一旦出现关节异常疼痛、肿胀或关节皮肤发红等疑似痛风的表现,应及时前往医院接受诊治。

【生活小贴士】

日常生活中可以通过哪些方式

防治痛风呢? 1.坚持低嘌呤饮食,如蔬菜、谷物等,减少体内尿酸的生成; 2.多饮用柠檬水,柠檬水属碱性,可碱化尿液,阻止尿酸盐的结晶沉积; 3.适当进行有氧运动,远离肥胖,但应避免对关节产生纵向压力的运动; 4.坚持良好的生活方式,戒烟戒酒,注意保暖,避免熬夜,保持心情舒畅。

中国医药工业信息中心采编

陈海冰 主任医师,博士,博士生导师,上海市第六人民医院内分泌代谢科行政副主任,擅长痛风高尿酸血症的临床诊治及基础研究