

走好电力“长征路” 良好家风代代传

——记“达州市第一届文明家庭”之王思源家庭

国网万源市供电公司员工建了一个名为“有隔壁老王”的微信群，群成员遇到工作困难就“艾特”群里的老王。老王本名叫王思源，今年51岁，是单位出了名的“工作狂人”和“技术达人”，工作能力和专业水平在单位首屈一指。



1991年，王思源进入国网万源市供电公司从事线路班工作。6年时间里，他从宣汉到万源，又从万源到城口，数百公里的供电线路上，几乎所有的铁塔、电杆上都留下过他的足迹。王思源当了10年的巡线班长，在一座座山梁上的铁塔之间行走，穿密林、攀峭壁，每月一次的正常巡线，加上特巡、事故巡视等，每年要走两万多公里的山路。“望山跑死马，我们巡线就是那种感觉。”王思源说，在山高沟深的万源境内，两座铁塔间直线距离仅数百米，但从一个山梁到另一个山梁，往返两座铁塔往往要走上几个小时。

2000年5月，王思源带领班上的两名青工，进行220千伏柳盖线投运前的最后一次检查巡视。他们刚攀登上海拔1300余米N131号塔的邱古坪山上，电闪雷鸣间一场大雨倾盆而下。王思源冒雨带领两名青工寻找可以避雷避雷的地点，终于找到一农户，3人全身早已湿透。在农户家简单烘烤衣裤鞋袜，等雨势渐小又穿着尚在滴水的衣服匆匆赶往下一座铁塔。

王思源一路从班长干到生技科副科长、安监部主任、安全总监，如今成为国网万源市供电公司下属公司经理，负责农村供电工作。走上管理岗位后，王思源经常与基层一线职工交流经验、指导工作，手把手地带出不少优秀的年轻技术工人。

“师爷，我制作的拉线上把总是不理想……”日前，正在进行拉线制作训练的王军章遇到了瓶颈，他立即在“有隔壁老王”的微信群中“艾特”王思源，线上寻求帮助。如今，王思源已经成了公司的“移动知识库”，但凡遇到不懂的技术问题，同事第一时间就会想到求助他。“我是从基层一步步成长起来的，年轻人遇到的困难、踩到的坑，我都遇到过。”王思远说，自己现在不止是公司的“安全导师”，更是青年职工的技术指导。为了让青年职工快速成长，每年王思源都会组织青年职工开展线下技能培训，针对工作中可能遇见的各种技术进行讲解分析，让青年职工“避避雷”。不仅如此，他的手机更是全天候开机，随时为大家解疑答惑。

王思源勤勉务实的工作态度，离不开家庭的培育和熏陶。王思源的父亲是20世纪50年代的大学生，在万源罗文一所学校任教，培养了一批又一批学生。“优良家风代代传”这句话在王思源家有深刻体现。在父母的熏陶下，王思源和妻子雷湘的生活十分幸福。身为同事，雷湘十分认可王思源的工作态度和能力；身为家属，她也更能包容和理解丈夫的不易。两人互帮互助，携手走过几十年的婚姻生活，平日里极少发生争执，做事总是有商有量。王思源一家因此获得“达州市第一届文明家庭”的荣誉。

□达州日报社全媒体记者 罗未

三伏天“晒背”能祛湿？

省名中医：错！
易损耗阳气，导致中暑



最近，网络上兴起了一阵“晒背风”，有人说三伏天晒背可以祛湿，这是真的吗？就此，记者采访了四川省名中医、成都中医药大学附属医院（四川省中医医院）治未病中心主任吴节，请她为我们解答对“晒背”的疑惑。

三伏晒背真能祛湿吗？ 是什么原理？

不存在原理，三伏天晒背这种行为本身就是错误的，中医有一句话叫“少阳升气，太阳蚀气”，在春季或是冬季的太阳比较柔和，被称为“少阳”，而夏季或是正午的太阳过于强烈，尤其是在三伏天，太阳暴晒会导致汗出不止，阳随汗出，反而损耗自身的阳气，甚至导致中暑休克。

中医有晒背的说法吗？

当然有，晒背是一种非常好的养生方法，中医里说“前属阴，背属阳”，而“天属阳，地属阴”。太阳挂在天上，属于阳中之阳，背又是人体属阳的部分，补阳气的效果好，但是要遵循“少阳升气，太阳蚀气”的原则来治疗养生。

中医里的冬病夏治是什么原理？

现在有很多人特别怕冷，有的是下肢冷，被称作“老寒腿”，有的是全身冷，这证明他的体内有寒气，我们就要借助夏季的阳气把体内残存的寒气逼出去。冬季外界寒冷，治疗过程中仍会有寒气进入体内，不容易将寒气逼出，所以会选择在夏季治疗。

晒背有什么注意事项？

晒背的阳光最好选择春秋冬季的少阳，阳光比较柔和，冬季基本全天都可以晒，夏季如果要晒背的话，最好选在早晨9点之前。同时，隔着衣服晒是不太好的，不隔衣服晒背时需注意防晒，避免皮肤灼伤。晒背的时长因人而异，按照个人舒适度来选择。只要是在柔和的阳光下进行，就是非常好的养生方式。

□封面新闻

为人民服

我帮你

民生热线

05

2023年6月30日

星期五

2382258

□主编：杨波

□编辑：何双将

□美编：刘侯彬

▲ 读者朋友，您有投诉、咨询、求助、公共服务等问题时，请拨打本报民生热线电话：0818-2382258，我们帮您问帮您办。

了解更多达州本土资讯，请扫描二维码，关注掌上达州APP。



掌上达州

爱心企业家为家乡捐赠书籍

本报讯（达州日报社全媒体记者 刘岸）近日，达州市首炬新型建材有限公司董事长唐斌向家乡万源市河口镇中学、河口镇小学及庙垭中心校、秦河小学等地捐赠书籍《大山之智》880本。

唐斌是从万源河口镇朱家沟走出去的一

名建材领域打拼者。为促使家乡多出人才，树立良好的社会风尚，唐斌特地为家乡河口镇捐赠书籍《大山之智》。

据了解，《大山之智》一书由达州人唐伯侯撰写，光明日报出版社出版。该书涵盖了人生学、社会学等方面内容。