

# 机械维修「巧工匠」人生底色「调配师」

## 记「最美产业工人」郑代晶



郑代晶检查调整后的瓶口扎盖



设备巡查、校正机械、检查扎盖……这便是重庆永健生物技术有限责任公司(下称“永健生物”)员工郑代晶的工作日常,他也常被同事称为机械修理的“全科医生”。

2015年6月,郑代晶入职永健生物,在水针车间负责分装、轧盖操作等相关工序。

上班的第一天,一台机械出现故障,郑代晶主动请缨前去修理,却在设备前研究了一上午也没找出问题所在。直到车间老师傅一番查看后,在一个螺丝上拧了两圈,故障就神奇地消除了。

这件事在郑代晶的心中埋下了“必须刻苦学习”的种子。

此后的业余时间,郑代晶不是泡在书店学习理论知识,就是在网上查看相关视频,只为广泛学习分装、轧盖设备等机械修理知识。

“学技术,就要把技术学精。”郑代晶说,他给自己定下的目标就是,对车间的机械设备结构了如指掌。

有志者事竟成。在不断地学习实践中,郑代晶逐渐从机械修理“小白”成长为可以独当一面的“骨干”。

彼时,永健生物从上海引进了一批新机器,但在生产过程中出现进模间隙过大,导致铝盖容易脱落和不在中心位置,对轧盖带来一定影响。

为了解决这个生产难题,郑代晶大胆提出来:改良生产环节。

通过反复研究机械图纸,多次商讨改进措施,郑代晶和同事尝试增加一块弹簧刀片,使得模具和瓶身间隙变小,这样一来,瓶身固定在下盖的位置,难题迎刃而解。

在郑代晶看来,一名技术工人最重要的飞跃,是在做好本职工作的基础上,能够善于创新创造。此后,郑代晶便走上了技改之路。

日前,广州客户要定制一批兽用卵黄抗体,由于公司分装轧盖机的老化,只能单一轧盖50ML的计量,而客户定制的计量分别是30ML和100ML的计量,现有轧盖机无法完

成客户的需求。

为了满足客户的需求,郑代晶反复调整传输轨道、进出瓶速度、轧盖刀片等。轧盖密封始终不达标。

“就这样失败,我实在不甘心。”郑代晶说,一次偶然机会,他发现利用弹簧原理,可以复原物体位置,于是将弹簧外加至轧盖刀头,意外发现不同计量的瓶盖都能完全密封。这一发现,为公司节省成本数十万元。

10年来,像这样的技改,郑代晶实施了10余项,通过对分装轧盖设备的不断优化,公司产品合格率逐年提升2%左右,产品合格率由最初的85%提升到99.8%,节约生产耗材100余万元。

“技改的过程虽然辛苦,但能为企业破解难题、降本增效,我就特别有成就感。”郑代晶说。

如今,在郑代晶的传帮带下,他的不少徒弟也成长为技术能手、创新好手。这也正是他孜孜以求的又一目标:打造一支技术高超、勇于创新的高端调试人才队伍,集众智、汇众力,确保能调配更加精准的机器。

融媒体中心记者 张泽美

# 男性亚健康状态知多少?

亚健康状态是处于健康和疾病之间的一种状态,随着人们生活节奏加快,生活压力逐渐增大,乏力、睡眠障碍、焦虑、注意力不集中等症状容易出现,可表现为头晕、头痛、心悸、脱发、皮肤状态差、情绪不稳定、记忆力减退、食欲减退、腰膝酸软、性欲减退等。

### 男性为什么会容易进入亚健康状态?

#### 性格因素

男性在处理问题及面对问题时一般较为理性,这也致使男性情绪需要抒发时更为隐蔽、途径单一,甚至无效宣泄,这种性格因素及传统观念会让男性排解情绪积攒和激化。

#### 社会因素

男性和女性都具有重要的社会地位。但从社会因素上来讲,“男人要坚强”的责任感,反而使其压力有了更大的膨胀空间,身体及心理的双重负担,久之各种非良性循环也成为亚健康状态的部分原因。

#### 生活因素

很多男性朋友对健康的重要性重视程度不高,常把不良的生活习惯或发现身体及心理出现不适归结为“小问题”或“常态化”。比如吸烟喝酒、久坐熬夜、过度肥胖、生活琐事等,这些不良习惯或生活因素的存在导致男性健康受到威胁。

### 男性面对亚健康状态应该如何改善?

#### 改善不良生活习惯

戒烟戒酒,非工作原因尽量避免久坐、熬夜,同时避免暴饮暴食及饮食不规律,坚持膳食均衡及饮食多样化,尽快摆脱无意义社交。

选择适合自身素质及年龄段的运动项目,如打网球、打羽毛球、骑自行车、跳绳、游泳、慢跑、快走等体育项目。

#### 定期检查,发现身体不适及时就医。

#### 劳逸结合适当放松

对男性朋友来说,适当休息才有精力工作。工作之余一定要劳逸结合,保证充足的睡眠时间不仅能避免身体的过度疲劳,还能有更好的心理状态。

丰富自己的兴趣爱好,转移注意力,使自己避免焦虑,如听音乐、练习书法、垂钓等,培养自己爱生活、爱自己的积极心态。

#### 学会倾诉理性发泄

压力面前没有“面子”,千万不要有所谓的“隐忍”,压力过大就要发泄,倾诉是最好摆脱负面情绪的方式。

生活是美好的,家人、朋友都是爱的港湾,每天积极的心理暗示也对预防亚健康至关重要。

此外,要学会应对压力,加强人际沟通和交流,亚健康的心态就会不治而治。

区人民医院男科医生闫明

# 健康专栏

## 荣昌三人篮球队在市运会上获亚军

本报讯(融媒体中心记者 郑光慧 通讯员 杜瑶华)近日,重庆市第七届运动会青少年组三人制篮球赛在合川区举行,来自全市22个区县的58支队伍参赛。经过6天的激烈角逐,荣昌代表队在青少年女子乙组

三人篮球项目中斩获亚军,取得我区代表队参加市运会以来该项目的最好成绩。

4年一届的市运动会是我市规格最高、水平最高、规模最大的综合性运动会。为组队参加本届市运会,区体育局与荣昌区宸予

体育训练中心联合开展选拔工作,经教练团队层层选拔、组队、集训,确定4名运动员代表荣昌参加女子乙组三人篮球项目。经教练组精心指导、运动员顽强拼搏,最终不负众望夺得亚军。

## 区文化馆服务宣传周系列活动精彩纷呈

本报讯(融媒体中心记者 郑光慧 通讯员 杨景汐)近日,区文化馆举办2024年文化馆服务宣传周系列活动,让群众近距离感受“文化馆——人民的终身美育学校”的魅力,提升公众的文化素养和审美能力。

为期一周的活动,区文化馆运用阵地服务、流动服务、沉浸式体验等形式,举办了从引进区外优秀展览、走进文化馆体验、走入乡村志愿服务、走进校园培训、走上舞台展演、走进镇街交流研讨等系列活动23场,现场服务人数

达8700余人次,线上服务人数达18.6万人次。

“通过一系列高质量的文化活动,让群众走进文化馆、感知文化馆,感受艺术普及和传统文化的魅力,真正做到面向社会各界广泛开展全民艺术普及服务。”区文化馆负责人说。

## 10余名书画家同心公园挥毫泼墨

本报讯(融媒体中心记者 杨丽丹 通讯员 张玲梅)近日,民进荣昌开明画院10余名书画家到同心公园,开展写生交流活动,他们现场挥毫泼墨、题字作画,以书画寄情怀。

书画家们精心挑选心仪的角度开始写生作画,相互间不时进行创作交流。

当天共创作6幅国画作品,每幅作品线条讲究,从主次、粗细、疏密、纵横、虚实、浓淡的变化中,刻画出同心公园的和谐美丽,书写

出新时代群众的幸福生活。

“在同心公园开展写生交流活动,不仅让我们进一步学习统战知识,坚守多党合作初心,还能提升专业技能及艺术创作水平。”民进荣昌开明画院相关负责人表示。



▲5月27日,双河街道白玉社区西瓜种植基地西瓜成熟,果农们忙着采摘、挑选、装箱,一派丰收景象。

今年该基地种植玉林西瓜20亩,产量预计80000斤,主要销往荣昌、永川、重庆主城等地大型商超。

融媒体中心记者 张泽美 摄

▲近日,昌元街道虹桥社区种植基地里,漫山遍野的李子树郁郁葱葱,一颗颗李子缀满枝头,吸引不少市民前来采摘。

该基地种植李子10余亩,品种有红宝石、风味玫瑰李、青脆李等,采摘时间将持续到6月10日。

融媒体中心记者 廖国颖 摄

创建全国文明城市

# 礼让行人 文明出行