

—— 开栏语 ——

# 每一个她 都了不起

在织机轰鸣的车间里，纺织从业者叶晓萍的手指穿梭其间，在经纬线上绽放三万锭全流程智能化生产项目的奇迹；在194座变电站自动化设备间，电力检修负责人董晨以创新之力“电”亮万家灯火；在油墨飘香的印刷车间，业务员柳婷的电脑里跳动着成百上千份订单的密码，让铅字与纸张碰撞出思想的星火。

这些在产业经纬中穿针引线的身影，正重新定义着“她力量”的维度。她们的手掌既有茧花的硬度，也存留着抚摸孩子的柔软。四组特写，四重奏鸣，即日起，本报开设“每一个她都了不起”栏目，聚焦四位在各行各业闪闪发光的女性身影，循着她们的铿锵步履，见证温柔如何划破天际绽放瑰丽，看她们如何用汗水的注脚，在时代的诗行里书写属于自己的平凡。

从家庭主妇到生产班长，从纱线到“智能线”，叶晓萍感慨——

## 穿上自己制作的衣服，是最自豪的事！

□本报记者 廖冬云 文/图

3月17日，昌吉溢达纺织有限公司(以下简称昌吉溢达)的智能化车间里，机器轰鸣声不绝于耳，42岁的叶晓萍熟练地在机器间穿梭，快速完成接头、换纱、落纱等一系列操作，其动作行云流水，仿佛与机器融为一体。

叶晓萍是很多纺织从业者的缩影，也是昌吉溢达智能化产业升级的见证者。

2013年，叶晓萍的孩子上了幼儿园后，她决定重返职场。得知昌吉溢达在招聘一线工人，她毫不犹豫就报了名。作为一名家庭主妇，能够找到一份稳定的工作，叶晓萍无比兴奋。然而，初入车间的她，面对的却是巨大的挑战。

细纱工段是纺织厂中比较辛苦的工种之一，一天站下来，腰酸背痛。叶晓萍回忆道：“第一天上班，纱线接头工作让我手忙脚乱，越想做好就越容易出错。”

为了提高操作技能，叶晓萍每天练习纱线接头技术，她的双手因长时间捏纱线长出了厚厚的老茧，但她从未放弃。最终，凭借着快、稳、准的操作，她完成10个“接头”工作仅需27秒，达到了车间里的领先水平。

“要想把一件事做到极致，在



3月17日，昌吉溢达纺织有限公司，叶晓萍在智能化车间工作。

做事之前就要做好百分之百的准备。”这是车间前辈告诉叶晓萍的，也与溢达集团总部一直以来秉持的“励志笃行，有所作为”的企业愿景高度契合。叶晓萍一直将这句话铭记于心。在智能化产业升级前，叶晓萍需要负责十几台机器，工作强度大、技术要求高。她深知，唯有通过不断学习和练习，才能成长为

一名技术娴熟的纺织技术人员。

2016年，昌吉溢达正式投产三万锭全流程智能化生产项目。叶晓萍和同事不再需要手动操作每一台机器，而是通过中控车间的电脑监控生产流程，及时处理突发故障。这一转变不仅提高了生产效率，也减轻了工人的劳动强度。

“智能化让我们的工作更高效，但

也要求我们不断学习新技术。”叶晓萍说，她积极参与公司组织的各项培训，不断提升自己的综合素质。2024年，凭借出色的工作表现和团队协作精神，叶晓萍被提升为生产班长。她以身作则，带领班组成员高效完成各项生产任务，并积极参与公司精益生产改善活动，为提升生产效率和质量作出了积极贡献。

在采访间隙，叶晓萍带领记者来到昌吉溢达十如仕品牌体验中心。她一边向记者展示十如仕衬衣，一边告诉记者：“这是新疆长绒棉经过复杂的纺纱、织布、染色、裁剪等高标准工序，最后形成的一件成衣，每当我穿上自己制作的衣服，我都会感到自豪。”

2025年是叶晓萍在昌吉溢达工作的第十二年。作为一名纺织女工，叶晓萍见证了昌吉溢达通过科技转型、智能化产能升级的发展历程，昌吉溢达也见证了叶晓萍从普通员工到班长的成长过程。“凡学百艺，莫不有师。”如今，她也开始带徒弟，将自己的经验和技能传授给新一代的纺织事业继承者。她常说：“技术是练出来的，只有不断追求极致，才能在工作中找到成就感。”

### 民生快讯

木垒县

## 将养老床位“搬”进家

本报讯 通讯员张超群、番斯亚报道：眼下，木垒县获得中央财政补助资金，专项用于支持经济困难失能及部分老年人家庭养老床位建设，通过居家场所适老化改造和专业化上门服务，切实提升居家养老质量。为确保项目高效实施，近日，木垒县民政局联合民政局及第三方机构组成联合验收小组，深入木垒县各乡镇、村(社区)，对项目开展全面验收，推动养老服务政策落到实处，惠及更多有需要的老年人群体。

验收小组先后深入木垒县大南沟乌孜别克族乡东沟村和南沟村、白杨河乡西山村、照壁山乡南滩村和北滩村等地，实地入户查看家庭养老床

位建设项目的实施情况及配套设施的落实情况——在群众家中检查每张床位的质量与安全性能，包括床体结构是否稳固、床边护栏高度是否符合规范；同时，对紧急呼叫、灯光感应等功能进行测试，确保在紧急情况下老年人可以及时求助。

从验收结果来看，项目进展顺利，达到了预期目标。在中央财政补助资金的助力下，木垒县基本养老服务得到了很大提升，同时得到了群众一致认可和好评。后续，木垒县民政局和民政局将继续紧密配合，形成工作合力，推动更多民生项目落地生根，为老年人安享幸福晚年奠定坚实基础。



近日，昌吉市新时代文明实践苏玉琴志愿服务工作站的志愿者走进呼图壁县董景福乐护养老院，开展“学雷锋 敬老行 爱心传递暖人心”党建共建活动。活动中，志愿者为老人送去米、面、油等生活必需品，还精心编排了《共筑中国梦》《阿妈的盖碗茶》等精彩的文艺节目，为老人送去欢乐。

□朱含雪摄

### 节气养生

## 春分时节宜平衡 中医专家教你这样做

春分，二十四节气中的第四个节气。古时又称为“日中”“日夜分”“仲春之月”。在这个时节，应该如何养生?中国科学院西苑医院治未病中心主任医师张兰凤为大家分享相关知识。

张兰凤表示，中医认为，这个时节，上升之阳气与下降之阴气逐渐协调，昼夜平均、阴阳平衡，因此保健养生也应遵循自然规律，保护阳气从体内顺利地走向体表，有节有度，不至于消散太过，从而使脏腑、气血等和谐顺畅。

一是多吃时令果蔬。常言“不时，不食”，意思是说，不是这个季节的菜就不吃。春令时菜包括韭菜、茼蒿、葱白、香椿等，可以助阳生长；时令水果，如草莓、青梅、杏、李、桑葚、樱桃等，可以滋养肝肺。建议适量食用。春季很多人容易上火，如果体内有热有湿的，可以用一些茵陈蒿、春笋、蒲公英、莴菜、薏苡仁等，以解旧毒去

湿热。二是适当春捂。这段时间，气温逐渐回升，尤其是白天的温度上升很快，有些人在中午时可能只穿一件短袖。然而寒从足生，乍暖还寒时，还是要捂着点。如果一定要穿得少，建议裤子、鞋袜可以稍微厚一些，上身衣物适当轻薄一些即可。三是合理锻炼。天气晴朗时，应多到户外锻炼身体，不仅能增强免疫力，使人身心舒展，还能助长阳气外发，使气血循环畅通而适应气候的变化。建议逐渐开始晨练，推荐散步、慢跑、打太极等。四是调养心志。在精神调养方面，要做到心平气和，保持轻松愉快、乐观的情绪，安养神气，与春分时节的“阴阳平衡”特点相适应，切忌大喜大悲、情绪波动剧烈。可在风和日丽的时候与亲朋好友结伴郊游，以利于肝气的疏泄。

来源：学习强国

### 科普帖

## @广大车主，汽车召回维权一站式指南来了

市场监管总局近日发布《汽车召回用户指南》，一站式解答关于汽车召回的各种问题，提升消费者权益保护力度，保障车辆安全。

假如车辆出现故障或异常，认为存在缺陷，怎么报告?

指南建议消费者及时拍照、录音或录像等记录保存，并拨打生产者客户服务热线电话咨询，尽快到生产者4S店、维修站等检修。同时，建议把记录保存的故障现象等证据，通过登录市场监管总局召回中心网站或微信公众号、必要时拨打投诉电话进行缺陷线索报告。

召回要收费吗?不用!

根据相关法规，汽车生产者必须免费为车主提供召回维修服务，包括更换缺陷零部件、软件升级等，不得收取任何费用。消费者如遇到召回收费的情况，请注意索要维修单据、收费单据和发票等证据，及时向生产者反映，并通过市场监管总局进行报告。

来源：新华社

### 民生大小事

## 昌吉州住房公积金取消144平方米贷款限制

本报讯 记者付小芳、通讯员周博文、王雅琦报道：为充分发挥住房公积金制度保障作用，更好满足缴存职工刚性和改善性住房需求，自3月18日起，昌吉州住房公积金管理中心优化住房公积金贷款政策，全面取消了住房公积金贷款144平方米的购房面积限制。

此前，缴存职工申请住房公积金贷款，所购房屋建筑面积超过144平方米后，在贷款额度计算等方面会受到限制。此项政策推出后，住房公积金缴存职工无论购买多大面积的住房，只要符合住房公积金贷款的其他条件，都可正常申请贷款，贷款额度将依据缴存职工

公积金缴存情况、还款能力、征信等因素合理确定。以一套单价5500元、面积180平方米的住房为例，住房总价99万元。假设按照之前政策，按144平方米计算房屋总价，缴存职工的最高可贷额度为63.3万元；在取消面积限制后，可根据房屋实际总价确定贷款额度，最高可

贷款额度为79.2万元，大大减轻了缴存职工购房资金压力。

此项住房公积金政策的调整，既满足了缴存职工的购房需求，为缴存职工提供了更多选择，还将进一步激发市场活力，推动住房消费向高品质、多样化方向发展。

### 延伸阅读

## 新疆住宅制度有新变化

为加快构建房地产发展新模式，进一步提升住宅工程质量，更好地为人民群众提供安全、舒适、绿色、智慧的“好房子”，自2025年4月10日起，自治区住房和城乡建设厅将在全区新建住宅中强化实施“两书一牌”制度。“两书”即《住宅质量保证书》《住宅使用说明书》，“一牌”即永久性标牌。

自治区建设工程质量总站站长杨磊介绍，强化实施“两书一牌”制度，让每套住宅像电视机、汽车等商品一样拥有质量保证书、使用说明书，可以有效夯实以房地产开发单位为首

的参建各方质量责任，有效保护人民群众合法权益，让住宅的质保售后更加便捷。

《住宅质量保证书》需载明工程名称、住房楼栋及房号、建设单位、监理单位、施工单位名称及项目负责人姓名、分户验收日期、工程项目主要使用材料等信息。同时，还需提供房屋质量保证

承诺，要载明保修范围、期限、责任人和维修程序，为所售房屋开展保修维修服务，购买质量保险的需提供《房屋建筑工程质量保险告知书》；《住宅使用说明书》需载明住房基本信息和小区基本情况，介绍住宅平面布置、主要设备设施及其技术参数，说明住宅使用注意事项，房屋安全保护措施及安全使用的责

任和义务；永久性标牌需按照规定的尺寸、材质、式样、内容在住宅楼栋明显部位予以设置。

自治区住房和城乡建设厅明确，各地住房城乡建设主管部门要督促指导建设单位因地制宜将“两书”纳入《商品房买卖合同文本》《配售型保障性住房买卖合同文本》《配租型保障性住房代建合同》等法律文本相关条款，在住宅工程质量分户验收合格后，按套制作“两书”，在办理竣工验收备案时提交，在业主验房合格后一并交付。

来源：石榴云/新疆日报



## 儿童用药 安全记心间

近日，木垒县市场监督管理局成立“普法维权宣传志愿服务队”，志愿者们走进辖区商店、药店、农资经销店等经营场所，通过发放宣传单、现场答疑等方式，向群众和经营者普及消费者权益保护法相关知识，讲解商品真伪辨别方法和食品药品安全常识，维护消费者合法权益，营造放心消费环境。

图为在木垒县西吉尔镇颐仁堂大药房，志愿者向群众讲解儿童药品使用安全知识。

□汤璇摄

## 遇到缺陷以外的质量问题怎么办?

根据相关法规，汽车生产者召回缺陷汽车产品，不免除其依法承担的其他责任。如果存在缺陷以外的质量问题，可依据《家用汽车产品修理更换退货责任规定》等法律法规及合同约定，要求生产者和销售者承担修理、更换、退货、赔偿损失等相应的法律责任。

因产品缺陷造成人身、财产损害的，有关法院均明确规定消费者可向生产者或销售者请求赔偿，可依法通过协商、调解、仲裁或诉讼等途径来维护自己的合法权益。

据市场监管总局统计，我国于2004年开始实施缺陷汽车产品召回制度，累计实施汽车召回3000余次，数量超过1亿辆。据介绍，消费者提交产品缺陷信息对于汽车召回监管至关重要，可能会成为引发缺陷调查的重要信息。督促企业开展召回，能够保护更多汽车用户的安全。