

“狮城青年说”第十六期

策划：张微贞 李 颖 撰文：李 颖 张智超 视频：谷俊玮 陈一鸣 沧青工作室

有责任有担当 青春才会闪光

奋斗是对青春最好的礼赞

□知 言

青春，一个永远让人充满力量的词汇，无论是在百年前那个屈辱的年代，还是在意气风发向着全面建成社会主义现代化强国的第二个百年奋斗目标迈进的今天。

从昨天到现在，从落后到富强，在历史的赛道上，青年人的奋斗精神，一脉相承。

百年前，于民族危亡之际，一簇簇青春的火苗汇聚成革命洪流，“外争主权，内惩国贼”的呐喊声震动寰宇。灾难深重的古老国度，在此处转弯！

如今，历史的脚步已然远去，新时代的青年依然向阳而行，以奔跑的姿态，创造着属于自己的精彩与辉煌。他们报效祖国、敢为人先，他们勇于担当、攻坚克难……一个个让人心潮澎湃的词汇，绘成新时代青年的集体画像。

国网沧州供电公司变电检修中心的李博，在平凡的岗位上日夜坚守，

保证了全市人民的正常用电；谢清洁青年爱心服务队成员张晨晔，用一颗温暖的心，向全社会传递着青春力量；沧州市中心医院团委副书记黄彬，用生动的故事诠释了什么是医者仁心……

一代人有一代人的青春，一代人有一代人的担当，但无论时代如何变迁，青春的底色永远不会改变。

在庆祝中国共产主义青年团成立100周年大会上，习近平总书记指

出：“千百年来，青春的力量，青春的涌动，青春的创造，始终是推动中华民族勇毅前行、屹立于世界民族之林的磅礴力量！”实现中华民族伟大复兴，是一场接力跑。青年，对于一个国家的振兴，至关重要。

青春因磨砺而出彩，奋斗是对青春最好的礼赞！

主持人说



变电站的直流设备不像变压器、断路器等设备可以进行停电检修，一旦投入运行，即便需要维修，也要在带电状态下进行。这使得我们的工作时常要面对这样那样的危险。

也正因如此，技术创新就显得格外重要，以保证工作人员的安全，提高工作效率、降低生产成本。过去一段时间，维修交直流一体化电源系统时，要将发电车开到变电站内或将发电机运送到现场接入使用，但安装使用发电车和发电机，对场地的要求很大，并存在一定的危险性，检修成本也比较高。2017年，我作为主创人员，研发了“便携式交直流一体化电源系统”，相比购买应急发电车，可节约成本约20.4万元；降低了抢修时的劳动强度和作业风险，缩短了维修时间和停电时间，更好地保障了用户正常使用。这套系统在2017年获得了河北省电力有限公司职工技术创新竞赛优秀奖。

入职13年来，我先后获得国网沧州供电公司职工技术创新成果30余项。其中，“便携式直流充电机研制”获国网沧州供电公司2020年优秀QC小组成果一等奖；“蓄电池组可靠性远程诊断装置”在第十届中国（河北）青年创业创新大赛暨第八届“创青春”中国青年创新创业（河北赛区）比赛中获三等奖……

新闻主角说

点亮一盏灯 闪耀一束光

张晨晔 28岁 谢清洁青年爱心服务队成员

作为土生土长的沧州人，我从小听着“雷锋奶奶”谢清洁的故事长大。受谢奶奶的影响，我在上学时就喜欢参加学校组织的各类志愿服务活动。

2016年，走上工作岗位的我，第一时间就加入了谢清洁青年爱心服务队。在服务队的带领下，我们在清晨的街道清扫垃圾，擦亮城市；在拥堵的十字路口协助交警，服务市民；到困难老人家中，帮他们做家务、陪他们说话聊天，力所能及解决一些他们生活中遇到的难题……



记得第一次去市特教学校，是在一个春光明媚的下午。去之前我是有些忐忑的，不知道怎样和孩子们相处。但当我们一起画画、做游戏时，顾虑彻底被打消了。他们是那么可爱，我很快就融入他们，成了他们的大朋友。临别时，一个八九岁的小男孩拉住我的衣角，把他画的画送给了我。这幅画一直放在我的桌上，见证着我们的友谊。

最让我印象深刻的一次志愿服务活动，是去慰问一位抗美援朝的八旬老军人。老人精神矍铄，依然保持着对生活的热爱。他还是一名热心的社区志愿者，服务社区群众，努力发挥着光和热。他为我们讲述志愿军的故事，说自己是带着战友们的希望活下来的，要把战友们的那一份也活出来，更多地为国家作贡献。原本是我们为老人送关怀，最终却是老人为我们上了一堂宝贵的历史课、思政课。老人的奉献精神、爱国情怀和坚强意志深深感动着我，激励我要做一名合格的时代青年，不畏牺牲、不怕困难，勇挑时代重担。

2022年北京冬奥会，通过层层筛选，我有幸成为了一名冬奥会志愿者，服务于张家口赛区志愿者驻地。

来到张家口，我面临的第一个任务就是组织100名志愿者快速入住营地，这可不是一件简单的事儿。我提前5天到达驻地，提前协调分配房间，并在脑海里一遍遍彩排进驻流程。

入住当天，我一早便帮志愿者提前开好入住单，领取宿舍钥匙，还贴心地向驻地保障团队申请了一些男队员，帮助志愿者搬运行李。最终，100名志愿者仅用40分钟就

井然有序地住进各自房间。

临近春节，听到有的志愿者说，这是第一次在外过年，想家里的饺子了。于是，大年三十那天，凌晨4点我便早早起来，和几位伙伴一起动手包饺子。当天中午，大家终于吃上了热腾腾的饺子。集体的温暖，融化了思乡之情。

冬奥会结束后，很多人问我，现场看比赛是不是特别精彩，有没有见到冬奥会冠军谷爱凌。其实，为了服从防疫安排，我75天都没走出驻地小楼半步，自然无从体验赛场的激情。

虽然没有看成比赛，也没见到谷爱凌，但我也拥有属于自己的“冬奥记忆”——

连续两个多月，我每天24小时保持工作状态，协调解决驻地出现的各种状况。记得有一天凌晨1点，有个志愿者不小心划伤了耳朵，我赶忙把他送到驻地诊所，陪他紧急就医，及时处理了伤口。

环境封闭、战线较长，年轻的志愿者们因为工作压力大导致情绪低落，我就充分发挥基层服务经验，化身知心姐姐，一方面帮他们分析遇到的问题，找到解决办法；另一方面帮助他们调整情绪，正视压力，舒缓心情。每次和我谈完心，即使是哭鼻子的“小朋友”，也能重新振作精神，信心满满地再次投入到工作中。

有人说，志愿者就像一盏灯，灯光亮一些，我们身边的黑暗就会少一些。冬奥会结束了，但属于我的人生还很长，我会在志愿服务这条路上一直走下去，努力发出更亮的光，温暖更多的人。



张晨晔（右一）参加志愿服务活动（资料片）



深夜加班对李博来说是常有的事



奋战在抗疫一线的医护人员



扫描二维码
点击屏幕下端“青年说”
观看嘉宾视频



沧州日报
共青团沧州市委
联合主办

你问我

④黄彬——
记者：为什么选择成为一名医务工作者？
黄彬：我奶奶是医生，母亲也在医院工作。耳濡目染中，我逐渐了解了这份工作的职责与辛苦，更加懂得了救死扶伤的意义。可以说，“敬佑生命”“医者仁心”两个词，从小就像基因一样刻印在我的脑海里，感染着我，也激励着我。所以高考后，我选择了医学专业，从业这么多年，我很庆幸当初的选择。

④张晨晔——
记者：这些年参与志愿服务有什么感受？
张晨晔：我参与志愿服务活动6

年，也被治愈了6年。一开始，我想的是能为别人做什么。但随着志愿服务的深入，我发现，和付出相比，更多的是收获。在其他志愿者和受助人身上，我感受到了爱的力量，他们的经历和选择，给了我很大鼓励。我为成为志愿者而感到光荣，也为此间的收获而感恩。

④李博——
记者：作为青年，如何看待责任与担当？
李博：国家的希望在青年，民族的未来在青年。新时代青年要练就过硬本领，淬炼自己的品德修为，追求更高的人生品位，要有责任意识、担当意识，不断从新时代赋予的使命中寻找人生方向。

万家灯火 我来守护

李 博 37岁 国网沧州供电公司变电检修中心
变电二次运检三班班长

我从事变电检修工作已经13年了。提起变电检修，可能大家并不熟悉，但实际上，这项工作与生活在这座城市里的每一个人都密不可分。

我们班组负责着沧州市32座220kV变电站、113座110kV变电站、2座35kV变电站以及6座10kV开闭所的所有交直流设备的检修维护、消缺以及大修技改项目的实施。

这些交直流设备，主要是为变电站内的设备提供电源的。它们一旦发生故障，变电站内的设备就会失去电源，导致站内的保护装置、自动化装置不能正常工作，比如断路器不能跳闸解除故障，强大的短路电流就会烧坏主变压器等重要设备，影响整座变电站周边所有用户的正常用电，由此产生不可估量的损失。

所以，毫不夸张地说，这项工作直接关系到全市人民的正常生产、生活，责任特别重大。

也正因此，多年以来，不管是工作日还是节假日，我和班组成员每天24小时都要保持待命状态，手机更是从来没关过机。

今年1月，我们对市区一座110kV变电站的直流系统进行改造。其间有一天，由于信号传动出现一些小问题，我们从早上一直忙到晚上9点多才下班，累得连话都不愿多说。可我刚到家，就接到领导打来的电话：“220kV韩村站253机构电源失电，已经发出告警信号。”

直流系统正常与否，对整个变电站的安全运行起着至关重要的作用，如果电源不能及时恢复，再降低就得停母线，会影响很大范围内的正常供电。

放下电话，我就往单位赶。路上，一边联系班组人员，一边询问站内设备情况，到了单位随即就能展开工作。

等所有问题都解决完，已经是后半夜。

夜晚的寒风刺骨，但能及时处理完故障，保证设备正常运行，心里还是暖暖的。

白衣执甲 绽放美丽

黄 彬 35岁 沧州市中心医院团委副书记

我是2012年参加工作的，是一名青年医务工作者。

中心医院现有35岁以下职工2700多人，占全院职工总数近60%，是一个洋溢着青春气息的团队。能够成为其中一员，我倍感荣幸。

这些年，无论是在抗疫一线，还是在日常生活工作当中，这些和我一样的青年医务工作者，都充分发挥着生力军和突击队的作用。面对困难，他们冲锋在前，展现了中心医院年轻人的风采和担当。

大家都知道，医务工作特别忙。即便如此，仍有非常多的青年医务工作者，利用有限的休息时间，去从事公益事业，31岁的王璇就是其中之一。

她是中心医院供应室的一名护士。2014年，她成立善行社，利用休息时间到社区为老人们做中医理疗、讲解健康科普知识，逢年过节还会为困难群众捐赠米面油。

8年来，市区一些小区、养老院，孟村回族自治县和献县的一些村子都留下了她的足迹，有数千名困难群众接受过她的义诊和帮扶，人们称她是免费的家庭医生。

这些年，在王璇的带领下，善行社的医务志愿者从开始的8人发展到40余人，累计捐款捐物超过3万元，她本人也被评为月度“沧州好人”。

在我们医院，像王璇这样有责任心、有担当的青年还有很多很多。

2020年初，新冠肺炎疫情突袭武汉，随后迅速蔓延。危急时刻，中心医院急诊、呼吸、感染、重症、儿科、内分泌、血液、影像、检验等临床医技科室和职能部门的青年职工，以支部为单位向医院党委提交请战书，他们组成中心医院抗击新冠肺炎疫情突击队，从2020年起，他们在武汉、在石家庄、在沧州……一次又一次白衣执甲，出现在最危险也是最需要他们的地方。神经内科护士贾丽娜，是其

中之一。

2020年2月19日，她作为河北省赴湖北医疗救援队队员抵达武汉市，先到武大中南医院，再到雷神山。在为期40天的紧张工作中，她承担了采血和采集鼻咽拭子等风险性较高、工作量较大的任务。

2021年初，石家庄发生疫情，她又与其他“逆行者”一起，组成我院驰援石家庄抗疫医疗队，再次冲上防疫一线。这一次，她比一年前更加坚定，也更加义无反顾——1月13日22:00，接到紧急驰援的通知，没有任何犹豫，她简单收拾好行囊，次日一早便抵达石家庄，经过2个小时的培训，马上进驻重症病区。在那里，她面对的是那次石家庄疫情中病情最危重的病人们……

青春意味着力量，也意味着责任与担当。作为中心医院众多青年医务工作者中的一员，我为身边有如此多的榜样而感到无比自豪。在未来的日子里，我将更加严格要求自己，不负党和人民的重托与希望，不断增强青年医务工作者的志气、骨气、底气，彰显青年医务工作者的蓬勃力量，让青春在这身白大褂的映衬下，绽放出更美丽的花！



张晨晔（右一）到市特教学校参与志愿服务活动（资料片）