

青京列车首任餐车长赵锦青追忆“南来北往”的激情岁月—— 五十余载铁路情 一颗初心仍青春



赵锦青指着自己上世纪七十年代工作时的老照片。

铁路，这条蜿蜒纵横的钢铁巨龙，承载着一代又一代铁路人的梦想，书写着无数铁路人的奋斗诗篇，也珍藏着他们的美好回忆。当青岛客运段“海之情”段史文化馆的大门缓缓推开，71岁的赵锦青抚摸着四十多年前她和餐车组姐妹们工作时的老照片，时光钥匙瞬间旋开了1970年代的火红记忆——蒸汽机车喷吐的白雾里，浮动着那个时代铁路人滚烫的青春。



赵锦青在体验现代化动车座椅。

时下，天气闷热、潮湿、难耐，老人寝食不安，体格三分虚，体能消耗之大！海参是实实在在的滋补佳品，老人每天一只参，增强身体素质，平安度夏！

老年报杨小兵海参 质量好 价格低 受欢迎

大连长岛即食刺参	长岛刺参	长岛刺参	大连刺参	大连刺参
1000元/6斤	1200元/1斤	1650元/1斤	1950元/1斤	2350元/1斤
买6斤送1斤	买3斤送1斤	买3斤送1斤	买3斤送1斤	买3斤送1斤

电话:185-6090-8161(杨经理) 本市免费送货 全省全国免费包邮 货到满意付款

地址:青岛市北区胶州路13号(市立医院下行20米)

公交车:市立医院车站旁; 地铁:1号线市立医院站或中山路站、4号线市立医院站

1 像钢轨一样，挺直脊梁为人民服务

赵锦青出生于铁路世家，在铁路长大，就读于铁路学校，铁路情怀早已深深烙印在骨子里。

1972年，赵锦青穿上铁路制服，踏上青岛—北京的239/240次直快列车，成为餐车服务员，开启了与铁路相守的旅程。临行前，身为老铁路人的父亲抚摸着她的肩章，叮嘱她：“好好学习，努力工作。”

20世纪70年代，铁路是国人出行的“主动脉”。每逢春运，列车化作“流动的人海”。为让旅客吃上热乎饭，赵锦青和同事们常肩扛40个滚烫饭盒，在大站停车间隙从站台狂奔。车门口水泄不通时，就踩着窗台、攀着窗框递送饭菜，饭后再顶风冒雪一一收回饭盒。“那时，大家都像不知疲倦

的陀螺，浑身有使不完的劲。”赵锦青说。

1973年夏天，赵锦青被派往大连列车段学习“连京四姐妹”餐车组的先进经验。三个月后归来，“青京四姐妹”餐车组正式成立，赵锦青担任第一任餐车长。为提升服务质量，她制定了“前台六条线”标准：餐台花盆与窗缝对齐，酒水、四味架、台面、餐椅摆放整齐，上菜实行托盘化，走路靠右边，来回不空手。这些规范后来成为青岛列车段餐车服务的标准化制度。在大家努力下，她们多次在青京红旗列车评比中受表彰，还荣获“三八红旗手”等荣誉。

1975年，赵锦青光荣加入中国共产党，在入党申请书上写下：“要像钢轨一样，挺直脊梁为人民服务。”

2 从餐车到酒店，服务升级与跨界实践

随着国际交流增多，青京列车上的外宾逐渐增加。为更好地服务外宾，赵锦青利用业余时间学习英语和日语。1978年中日建交后，赵锦青担任青岛—北京—杭州外宾专列的餐车长，不仅安排餐车饮食，还用日语与日本客人交流，深受外宾称赞。

1980年，赵锦青参加部、局运营管理培训班，系统学习餐车运营管理经验，成为青岛列车段旅服行业第一名女业务员。

1987年改革开放浪潮中，赵锦青受委派前往广州铁路局学习酒店管理经验。归来后，她筹建青岛铁路分局第一座面向社会的通达大酒店。1989年，她被青岛市妇联评为“市级优秀女企业家”。1992年，她带领团队筹建地理位置较偏的青岛安达酒店，成立旅行社，走出了“吃、住、游”一条龙经营管理模式，既分流主业职工，又为旅客提供便利。

3 退休不退志，义务奉献忙

赵锦青这一生，从餐车到酒店，从铁路主业到第三产业，变的是工作岗位，不变的是为人民服务的初心。

退休后的赵锦青并没有停下来。她参加了单位的关心下一代工作委员会，经常深入铁路一线，给年轻一代讲述她们的故事。她们当年不怕吃苦、无私奉献的精神感动了一批又一批的年轻人。“我们铁路段有一位合同制的年轻人，有一段时间，他觉得自己不是正式工，没有人脉背景，感觉怎么干都前途无望。

听了我们的故事后，他深受触动，改变了消极的心态，踏实工作，不怕吃苦，争当先进。现在，他已经通过考核成为一名正式员工，而且工作干得非常出色。”赵锦青说，哪怕她们当年的故事和精神能影响一个年轻人，那也值得。

“如今高铁如飞、四通八达，但每一条铁轨上都凝结着一代又一代铁路人的梦想与汗水，而我，很荣幸能成为其中的一员。”赵锦青感叹道。记者 崔佳佳 通讯员 王顺成 段伟

哪些药物经不起“烤”验?

针剂：

很多针剂应放入冰箱保存。尤其是一些特殊药品，如胰岛素、白蛋白、乙肝疫苗等，一年四季都要放在冰箱冷藏室贮藏，温度以2℃—8℃为宜。

混悬剂：

指以粉末状盛装在容器内的药品，在未冲泡状态下，室温下保存期为标示的有效期。一旦加水后，其保存期限缩短，一般不超过15天，此时应放在冰箱中冷藏。

外用药

品：滴眼液、滴鼻液、滴耳液、洗剂和漱口液等，在夏季最好放在冰箱中冷藏，以获得较长保存时间。搽剂类药品含酒精成分容易挥发，应低温保存防止其挥发。

名贵药

材：人参、燕窝、冬虫夏草等名贵药材不易储存，容易出现变质，可以先用密封袋封装或防潮纸包裹后放入冰箱。叶显撑