

年轻人心情疗愈“买单”后为何仍有困惑？

业内人士指出，一些付费解压产品娱乐效果大于解压效果，并非解决问题的根本方法

阅读提示

面对工作、学业等带来的紧张和压力，一些年轻人选择寻找适合自己的解压方式，甚至花钱为疗愈“买单”。但也有人一边被疗愈，一边继续陷入困惑。

撸猫、做手工、看修马蹄……

预防肥胖的关键是保持能量平衡

建议每人每日添加糖的摄入量应小于50克，最好在25克以下

本报讯(记者姬薇)肥胖不仅被世界卫生组织认定为是一种慢性疾病，还是许多慢性疾病的共同危险因素。在5月10日“2023年健康体重大会”上，国家体育总局社会体育指导中心业务一部主任方旭东给出了减肥“三个合适”的建议。

一是合适的目标，减肥应该将目标设定在合理范围内，更多关注体脂率的变化；二是合适的方法，每个人适合的方法是不一样的，要根据身体状况、工作情况和兴趣爱好选择运动方式，比如不建议大体重的人一上来就采取很激烈的运动，不建议上夜班工作到很晚的人起来晨跑等，同时注重有氧和力量训练结合；三是合适的执行，减重不是最难，更希望减重后继续保持健康体重。

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示，我国18岁及以上成年人超重、肥胖率合计为50.7%，已超过半数。同时，我国6~17岁儿童超重肥胖率为19%，6岁以下儿童的超重肥胖率为10.4%。

关于公众关注的糖与肥胖的相关话题，科信食品与健康信息交流中心主任钟凯表示，预防肥胖的关键是保持能量平衡。此外，糖只是影响体重的因素之一，《中国居民膳食指南(2022)》建议每人每日添加糖的摄入量应小于50克，最好在25克以下。“如果控制在这个水平，还发生肥胖，那就要从其他膳食因素找答案。”

有些无糖食品虽然用甜味剂代替了糖，但还是会产生热量。钟凯提醒公众，控制体重无捷径，吃多了就需要多动，公众应养成规律运动的习惯。

“深圳惠民保”上线，赔付比例提高至80%

不限病种，既往症、年龄、户籍，实施“一站式”结算

本报讯(记者刘友婷)5月9日，深圳召开“深圳惠民保”上线发布会。据悉，“深圳惠民保”是由深圳重特大疾病补充医疗保险(即重疾险)全面升级而来的普惠型商业补充医疗保险。在继续做好医保目录内医疗费用保障的基础上，“深圳惠民保”重点突出对医保目录外高额医疗费用的保障，同时将高价自费罕见病特效药品、“港澳药械通”的部分药械纳入保障范围，为参保人提供更高质量的补充医疗保障。

据了解，“深圳惠民保”一年保费为88元，保障额度超300万元。作为重疾险的升级版，其不限病种、既往症、年龄、户籍，实施“一站式”结算。在此基础上，还新增了目录外自费保障、罕见病专项保障和港澳药械通大湾区特色保障。

待遇保障方面，赔付比例提高，拓展了医保目录内保障范围，覆盖住院、门诊特定病种以及经单行支付的国家医保谈判药品医疗费用，赔付比例提高至80%。

深圳市医保局副局长单友亮表示，为兜牢特殊困难人员医疗保障底线，切实减轻其重特大疾病医疗费用负担，针对深圳市特困人员、孤儿、低保边缘人员、重度残疾居民和享受国家定期抚恤补助的优抚对象等困难群体，由医保、民政、残联和退役军人事务部门负责统一办理参保缴费工作。

聚焦重点谋发展 结合实际见成效

(上接第1版)

在聚焦工会重点谋划推动发展方面，《实施方案》要求，坚持制造业当家深化产业工人队伍建设改革，在省市县三级工会全面实施“深化产业工人队伍建设改革 推动高质量发展”专项行动，加大“求学圆梦行动”、新时代“南粤工匠”培育行动以及工匠学院建设力度，加快打造一支适应高质量发展要求的高素质产业工人大军。

据悉，广东工会在推进“产改”中注重协同配合、整合资源，推动相关举措落实落细。广东产业工人数量达到2500万人，技能人才总量1804万人，其中高技能人才602万人，位居全国前列。省总参与构建起以世赛为龙头、国赛为主体、省赛为基础的职业技能竞赛体系，发布《广东省总工会劳动和技能竞赛规划(2021—2025年)》，通过广泛深入持久地开展主题劳动和技能竞赛，团结动员广大职工在建功立业中成长成才。

《实施方案》还提出，要不断提升维护劳动领域政治安全和职工队伍稳定能力水平，坚持和发展“枫桥经验”，深化“法院+工会”“劳动仲裁+工会”等劳动争议多元化化解机制，推动构建和谐劳动关系。

同时，广东工会将进一步夯实工会基层基础。推进“县级工会加强年”行动，深入实施“强基工程”，使基层工会真正建起来、转起来、活起来。找准找实新形势下工会改革有效路径，不断深化工会改革和建设。紧紧围绕高质量发展这个首要任务，把学习和调研落实到党的二十大部署的各项工作任务中去，找准工会工作服务经济社会发展大局的切入点、结合点、着力点，以推动高质量发展、提高职工获得感幸福感安全感来检验主题教育成果。

把雷锋精神刻进基因图谱

(上接第1版)

树立新风的“活雷锋”

“雷锋号”机车组成员自觉向雷锋看齐，用满满爱心温暖西部高原，在千里铁道线吹起文明新风。

吴佳银和蔡浩浩等4名贫困生成为“雷锋号”机车组的助学对象。今年3月8日，获得全国职工曲艺小品(情景剧)优秀作品奖的《我们都是雷锋号》情景剧，就真情演绎了这个故事。

“雷锋号”机车组司机乔金很“抠门”，为了买一个5元的暖瓶，跑遍中卫市的商店对比价格，可为灾区捐款的时候却毫不犹豫地掏光衣兜。

“我记不全他们的名字，但我知道他们都是‘雷锋号’的司机，一年献两次血，已经坚持好几年了！”提起“雷锋号”机车组无偿献血的事，银川市金凤区爱心献血屋的工作人员张英充满敬佩。34年来，“雷锋号”机车组已累计无偿献血65000毫升，带动身边职工积极捐献血液和血小板，先后有3名职工获得无偿献血金奖和银奖，调车司机杨文军被评为宁夏“活雷锋”。

据不完全统计，“雷锋号”机车组先后为汶川、玉树等灾区捐款捐物价值8万多元，给宁夏南部山区移民小学生赠送图书和学习用品580套，援手献爱心的好人好事数不胜数。

34年来，“雷锋号”机车组连续安全行驶12329天、走行547.7万公里，累计防止各类事故531起、排除事故隐患462个。先后荣获中华全国总工会“模范职工小家”、共青团中央“青年文明号”、中国铁路“党内优质品牌”等44项荣誉。

健康·综合

企业年注册量迅猛增长。截至2022年，企业名称、经营范围、产品服务、商标含“解压”的相关企业有810家。2022年，与此相关的新增注册企业有70余家。

压力管理需要及时科学

解压类视频、玩具提供了情绪释放窗口，但在采访中，也有一些年轻人向记者表示，他们在为疗愈“买单”的同时，也存在着困惑。

“虽然花钱买到了心情舒畅，但总感觉这种好状态持续不长。”在上海工作的白领张女士表示，当焦虑再次来袭，又得重新去寻找新的解压方式，似乎很难一直自愈。

此外，也有业内人士认为，一些所谓的付



“网约护士”惠益到家

5月10日，青岛西海岸新区中医医院护士在中药房替患者领取药品。

山东青岛西海岸新区中医医院自2020年12月开展“互联网+评估+护理”服务以来，建立起了一支由270名平台注册护士组成的中西医结合网约护理团队。“网约护士”可根据患者平台下单项目，上门开展换药、中医适宜技术等30余项专科平价护理服务，以及健康干预、调护方案优化、体质检测分析等个人健康评估。

新华社记者 李紫恒 摄

五部门发文取消高校毕业生就业报到证

明确不再将报到证作为办理招聘录用、落户等手续的必需材料

本报北京5月12日电(记者李丹青)日前，中组部、人社部、教育部、公安部、国资委联合印发《关于做好取消普通高等学校毕业生就业报到证有关衔接工作的通知》(以下简称《通知》)，明确2023年起不再发放《全国普通高等学校本专科毕业生就业报到证》和《全国毕业研究生就业报到证》(以下统称就业报到证)，取消就业报到证补办、改派手续，不再将就业报到证作为办理高校毕业生招聘录用、落户、档案接收转递等手续的必需材料。

《通知》提出一系列衔接措施：建立高校毕业生毕业去向登记制度，作为高校为毕业生办理离校手续的必要环节；明确户口迁移要求，高校毕业生户籍可以迁往就业创业地(超大城市按现有规定执行)，也可以迁往入学前户籍所在地；明确档案转递衔接，2023年起，组织人事部门和档案管理服务机构在审核和管理人事档案时，就业报到证不再作为必需的存档材料，之前档案材料中的就业报到证应继续保存，缺失的无需补办。

在入职流程方面，《通知》明确，用人单位可凭劳动(聘用)合同或就业协议书(含网签协议)或普通高等教育学历证书或其他双方约定的证明材料，为高校毕业生办理报到入职手续。

用人单位、户籍和档案接收管理部门、公共就业人才服务机构在办理招聘录用、落户、档案接收转递等业务时，可通过查看学历证书、劳动(聘用)合同(就业协议、录用接收函)等，或通过全国高校毕业生毕业去向

登记系统(<https://dj.ncss.cn>)，查询离校时相应毕业去向信息。高校毕业生和有关单位可通过中国高等教育学生信息网(<https://www.chsi.com.cn>)查询和验证高校毕业生学历、学位信息。

《通知》要求，各地各有关部门、用人单位和高校要认真梳理调整原涉及就业报到证的办事规则流程并及时公告，进一步精简证明材料，切实做好取消就业报到证有关工作衔接。

(上接第1版) 习近平随后考察了石家庄市国际生物医药园规划展馆，听取石家庄生物医药产业发展情况汇报，察看医药产品展示，了解药品研发生产情况。习近平强调，生物医药产业是关系国计民生和国家安全的战略性新兴产业。要加强基础研究和科技创新能力建设，把生物医药产业发展的命脉牢牢掌握在我们自己手中。要坚持人民至上、生命至上，研发生产更多适合中国人生命基因传承和身体素质特点的“中国药”，特别是要加强中医药传承创新发展。

12日下午，习近平在石家庄市主持召开深入推进京津冀协同发展座谈会。河北省委书记倪岳峰、天津市委书记陈敏尔先后发言，北京市委书记尹力提交了书面发言，就深入推进京津冀协同发展汇报工作情况、提出意见建议。

听取大家发言后，习近平发表了重要讲话。他对党的十九大以来河北经济社会发展取得的成绩表示肯定，希望河北全面学习贯彻党的二十大精神，完整、准确、全面贯彻新发展理念，牢牢把握高质量发展这个首要任务和构建新发展格局这个战略任务，在推进创新驱动发展中闯出新路子，在推进京津冀协同发展和高标准高质量建设雄安新区中彰显新担当，在推进全面绿色转型中实现新突破，在推进深化改革开放中培育新优势，在推进共同富裕中展现新作为，加快建设经济强省、美丽河北，奋力谱写中国式现代化建设河北篇章。

习近平强调，党的十九大以来，按照党中央决策部署，京津冀3省市切实履行主体责任，中央有关部门和单位大力支持配合做了大量卓有成效的工作，京津冀协同发展取得新的显著成效，疏解北京非首都功能初见成效，雄安新区建设取得重大阶段

性成果，北京城市副中心高质量发展步伐加快，“轨道上的京津冀”加速形成，美丽宜居京津冀取得丰硕成果，科技创新和产业融合发展水平持续提升。实践证明，党中央关于京津冀等重大区域发展战略是符合我国新时代高质量发展需要的，是推进中国式现代化建设的有效途径。

习近平指出，要牢牢牵住疏解北京非首都功能这个“牛鼻子”，坚持积极稳妥、稳中求进，控增量和疏存量相结合，内部功能重组和向外疏解转移两手抓，有力有序有效推进疏解工作。要着力抓好标志性项目向外疏解，接续谋划第二批启动疏解的在京央企总部及二、三级子公司或创新业务板块等。要继续完善疏解激励约束政策体系，充分发挥市场机制作用，通过市场化、法治化手段增强向外疏解的内生动力。要进一步从源头上严控北京非首都功能增量。

习近平强调，要推动北京“新两翼”建设取得更大突破。北京城市副中心建设要处理好同雄安新区的关系，“两翼”要协同发力，有效解决北京“大城市病”问题。要处理好同中心城区的关系，实现以副辅主、主副共兴。要加快推进第二批北京市属行政企事业单位迁入副中心，腾出的空间主要用于加强对首都核心功能的服务保障。要处理好同周边地区的关系，带动周边交界地区高质量发展。

习近平指出，京津冀作为引领全国高质量发展的三大重要动力源之一，拥有数量众多的一流院校和高端研究人才，创新基础扎实、实力雄厚，要强化协同创新和产业协作，在实现高水平科技自立自强中发挥示范带动作用。要加快建设北京国际科技创新中心和高水平人才高地，着力打造我国自主创新的重要源头和原始创

新的主要策源地。要构建产学研协作新模式，提升科技成果区域内转化效率和比重。要强化企业的创新主体地位，形成一批有自主知识产权和国际竞争力的创新型领军企业。要巩固壮大实体经济根基，把集成电路、网络安全、生物医药、电力装备、安全应急装备等战略性新兴产业发展作为重中之重，着力打造世界级先进制造业集群。

习近平强调，推进京津冀协同发展，最终要体现到增进人民福祉、促进共同富裕上。要大兴调查研究之风，深入了解群众需求，切实解决广大百姓关心关切的利益问题，不断提高人民群众的获得感、幸福感、安全感。要加快推进公共服务共建共享，强化就业优先政策，促进京津冀地区更加充分更高质量就业。要推动京津冀优质中小学基础教育资源同河北共享，深化区域内高校师资队伍、学科建设、成果转化等方面合作。要推进医联体建设，推动京津冀养老项目向河北具备条件的地区延伸布局。要持续抓好北方防沙带等生态保护和修复重点工程建设，持续推进绿色生态屏障建设等重大生态工程。

习近平指出，要继续加快推进交通等基础设施建设，深入推进区域内部协同。要唱好京津“双城记”，拓展合作广度和深度，共同打造区域发展高地，在建设京津冀世界级城市群中发挥辐射带动和高端引领作用。要把北京科技创新优势和天津先进制造研发优势结合起来，加强关键核心技术联合攻关，共建京津冀国家技术创新中心，提升科技创新增长引擎能力。河北要发挥环京津的地缘优势，从不同方向打造联通京津的经济廊道，北京、天津要持续深化对河北的帮扶，带动河北有条件的地区更好承接京津冀科技溢出效应和产业转