

这种病盯上了年轻人;部门里的一小半人都在用人工泪液——

# 拿什么拯救你,职场干眼症?

本报记者 王美茹 本报实习生 李彦欣

周二下午两点,浙江温州某三甲医院干眼理疗室内,6台热敷仪器与6台雾化机器正满负荷运转。

54岁的庄丽芬做完一轮雾化,环顾四周,略感意外:“一开始我以为得干眼症的都是中年人,没想到年轻人来做理疗的也不少。”

更让她惊讶的是,雾化治疗需要患者睁眼接受药液熏蒸,但即便在这短短十几分钟的治疗间隙,身旁一位年轻上班族仍紧盯手机屏幕,飞快地回复着工作消息。

## 沉默的“砂纸眼”

对于湖北恩施的科研工作者张雯怡来说,眼睛“被砂纸摩擦般的刺痛”已经不是新鲜事。

她的干眼症病史可以追溯到大学本科时期。“那时智能手机开始流行,高强度课本研读带来的用眼负荷是主要诱因。”从纸质书到电子屏,双重用眼模式让她的双眼过早陷入困境。

如今,这种困境在职场变得更普遍。中国中医科学院望京医院眼科医师刘辰子提供了一组数据:根据流行病学调查,长期面对电脑屏幕的人群中,干眼发病率高达30%~40%。“这意味着每3个职场人里,可能就有一个人患者。”而在该院的干眼专病门诊中,30至40岁的就诊人群已占一半以上。

为什么偏偏是职场年轻人容易“中招”?刘辰子解释说,按照医学常识,干眼症本该“偏爱”中老年人,比如,泪腺功能老化导致泪液分泌不足,或者眼皮松弛、眼睑内外翻影响泪液分布,这些病因都跟年龄增长密切相关。但现实却恰恰相反——越来越多的年轻人被干眼症“缠”上。空调房的干燥空气、紧盯屏幕时眨眼频率的锐减、屏

## 阅读提示

“偏爱”老年人的“干眼症”正盯上职场年轻人。数据显示,约有1/3的职场人被泪腺经历的“干旱”所困扰。除了“自救”,企业也应主动作为,通过在年度体检中重视眼表检查,每天在固定时段组织工间操、眼保健操等举措“拯救”职场干眼症。受访者期待,推动将因职业因素导致的干眼症纳入职业病认定范畴。

幕蓝光与眩光对泪膜的持续攻击,以及熬夜加班导致的免疫力下降——职场人几乎踩中了该型干眼症的所有“雷点”。在广州工作的姚泽浪对此深有体会,40岁的他从事金融行业,作为基金经理,一天盯屏超10小时是常态。“开盘期间要一直盯着股票变化,收盘后还要看资讯,而且没时间休息。”大约3年前,他开始明显感到眼睛不适——每到下午三四点,眼睛就开始发涩、发红,“像进了沙子一样”。“部门一小半人都在用人工泪液。”姚泽浪说。

## 治疗路上的“马拉松”

干眼症并非“滴滴眼药水”就能解决的“小毛病”。

张雯怡的经历几乎是一部完整的“抗干史”:常规眼药水,每周一次、持续4周一个疗程的专业睑板腺按摩,每日的熏蒸与热敷……她投入了大量时间和金钱,却依然饱受折磨。她形容那种感觉是“击穿生活质量的系统性崩溃”,严重时完全无法睁眼,甚至需要开具医疗证明请假。

姚泽浪的确诊经历也印证了这一点。他去三甲医院做了泪液分泌测试、睑板腺成像等检查,最终确诊为中度干眼,属于蒸发过强型。医生给他开了环孢素滴眼液——他记得这款药之前要600多元,后来进了医保,价格降到了100多元。他还有朋友尝试过强脉冲光治疗,单次大约1500元,半年下来花了四五千元。

然而,对于职场人而言,治疗最大难点在

于“遵医嘱”。

刘辰子指出,在干眼症治疗中,良好的用眼习惯会影响一半的治疗效果,但职场人最难做到的就是“减少长时间用眼”。医生建议多热敷、闭眼休息,得到的反馈往往是“无法坚持、没有时间”。在用药上,干眼症多为复合用药,一种眼药水每日需点够3至4次,职场人的依从性远不如老年患者。

姚泽浪坦言,人工泪液确实能缓解干涩,他每天用3次,严重时改用凝胶。睡前热敷15~20分钟也有用,“睡觉时眼睛会舒服很多,第二天早上睁眼也不会痛”。但他也承认,“最管用的还是定时闭眼休息或者看向远方,不过交易时段很难坚持。”

这就形成了一个悖论:越是年轻的职场患者,由于用眼强度大、生活作息乱,其干眼症状往往更重,治疗周期更长,方案更复杂,但他们的执行难度也最大。刘辰子特别提醒,如果干眼长期不干预,会导致眼表炎症加重,引起结膜充血、角膜上皮损伤,甚至影响视力,部分重度干眼还需要手术治疗。

## 期待更友好的办公环境

刘辰子表示,干眼症的症状远不止于眼干。由于角膜是全身最敏感的器官之一,干眼带来的炎症反应会引发持续疼痛,导致注意力下降、焦躁失眠。

姚泽浪对此深有感触。盯盘久了眼睛容易疲劳,要频繁眨眼揉眼,偶尔会短暂看不清数字。“虽然只是一两秒的事,交易时也挺让人紧张的。”姚泽浪表示,工作效率也在

下降——看一份报告比以前要花更多时间,“以前复盘到晚上10点问题不大,现在七八点眼睛就酸得厉害”。

“干眼影响到情绪和工作时,就应规范就医。”刘辰子表示,许多人依赖的人工泪液虽是“一线用药”,但在医师指导下分型选用。轻度干眼可适当补充,高频使用者需选用不含防腐剂的剂型。如果出现“越滴越干”,说明病情已非单一补水能解决,需通过专业仪器明确病因,对症使用促分泌或抗炎类药物。

除此之外,刘辰子还推荐了简便易行的“碎片化”物理疗法:使用含茶树油的睑缘清洁湿巾、白天用热水熏蒸、睡前热敷并配合手法按摩。这些习惯的养成,比购买昂贵的家用护眼仪更具性价比。

职场年轻人的“干眼困境”除了“自救”,也需要企业主动参与。刘辰子呼吁,企业打造更友好的用眼环境,如提供湿度适宜的办公环境、配备防蓝光屏幕,在年度体检中重视眼表检查,为员工提供蒸汽眼罩等护眼物资。还可以进一步完善健康管理举措:每天在固定时段组织工间操、眼保健操,让职工在工作间隙实现“强制放松”;定期开展科普讲座,提倡健康的用眼习惯。

姚泽浪则提出了更具体的诉求,希望公司能允许每工作1小时有5分钟短暂休息,让眼睛缓一缓,在年度体检中重视眼表检查,覆盖干眼相关的物理治疗。

此前,因长期伏案、重复操作引发的“鼠标手”已被列入职业病目录,获得了相应的职业健康保障。受访者呼吁,开展干眼症职业病认定标准研究,推动将因职业因素导致的干眼症纳入职业病认定范畴。

刘辰子表示,干眼症年轻化是一个警报,高血压、心梗等疾病也正盯上透支健康的职场人。正视疾病,规范诊疗,不仅是对眼睛的拯救,更是对工作与生活最高效的投资。

礼遇拔尖技能人才,激励产业工人创新创造

# 陕西对首席技师一次性奖补五万元

本报讯(记者毛浓曦 祝盼)

近日,陕西省委组织部、省人社厅、省财政厅、省总工会联合印发《陕西省首席技师遴选管理办法》。办法明确,陕西省首席技师入选者,省财政给予每人一次性5万元奖补。同时,优先从申报推荐中华技能大奖、全国技术能手、享受国务院政府特殊津贴高层次人才、国家级和省级技能大师工作室等项目。

陕西省首席技师,是指在生产一线从事技术技能工作,具有坚定政治立场、良好职业道德、高超技能水平、丰富实践经验、突出业绩贡献,经推荐、评审等程序认定的拔尖技能人才。

省人社厅相关处室负责人介绍,该遴选管理工作统筹考虑技术技能型、知识技能型、复合技能型等各类高层次人才的特点和行业(地域)分布,重点向先进制造业、现代服务业、战略性新兴产业一线岗位工作的优秀高层次人才倾斜。

办法明确,陕西省首席技师申报人必须具备高级技师及以上职业技能等级,并符合下列条件之一:刻苦钻研技术,具有绝技绝活,在国内同行业中处于领先、在省内同行业中处于拔尖水平;在技术创新中做出重要贡献,取得重大发明、创新成果或重大经济效益和社会效益;在企业技术改造、引进高新技术设备的使用中,掌握关键技术,解决关键技术难题;能够排除重大关键技术障碍、重大安全隐患,对提升产品质量有突出贡献;在编制工艺标准、先进操作法方面有突出贡献;具备高超技艺、绝技绝活并在传技带徒方面成绩突出,师带徒多人(3人及以上)成为企业技术骨干;评聘到首席技师技术职务(岗位)者;代表陕西省参加世界技能大赛或中华人民共和国职业技能大赛前5名获得者,国家一类职业技能竞赛前3名、国家二类职业技能竞赛第1名、省级综合性职业技能大赛或省级一类职业技能竞赛第1名获得者。

陕西省首席技师每年遴选一次,采取个人申报、单位推荐、专家评审、社会公示、组织批准的程序进行。办法还要求,陕西省首席技师应履行做好传帮带,解决企业生产中的关键技术难题,参加技术交流活动,弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神等职责;同时,相关部门和用人单位应为其发挥作用创造良好条件。

青海:

# 技能人才总量突破50万人

本报讯(记者邢生祥)2025年以来,青海开展“技能照亮前程”行动,聚焦产业所需、机制创新、竞赛引领,大规模精准化开展职业技能提升培训,畅通技能成长通道,全力锻造适配全省特色产业体系的知识型、技能型、创新型技能人才队伍,全省技能人才总量达50.8万人。

青海坚持“产业需要什么人,就培养什么人”,推动技能培训从“大水漫灌”向“精准滴灌”转变,让人才供给与产业发展同频共振。围绕清洁能源、绿色算力、盐湖化工等特色优势产业,紧盯绿色算电协同、零碳产业园建设等重大工程,制定数据标准产业人才队伍建设“二十条”措施,将人工智能训练师等纳入全省职业培训补贴标准目录。

同时,青海大力推行“岗位需求+技能培训+技能评价+就业服务”四位一体培训模式,全面推广“招工即招生、入企即入校”的企业新型学徒制。针对绿色算力企业落地时面临的技能人才短缺问题,迅速调整培训方向,精准开展人工智能训练师等相关职业工种培训,实现“企业落地、人才紧跟”目标。

为畅通技能成长通道,青海深入实施“新八级工”职业技能等级制度,在青藏铁路公司等5家龙头企业前期试点的基础上,向全省规模以上企业推开,增设特级技师、首席技师。截至目前,青海已评聘特级技师53名、首席技师32名,全省高技能人才总量突破11万人。

此外,青海坚持以赛促学、以赛促训、以赛促建,构建以全省综合性职业技能大赛为龙头、行业与市州职业技能竞赛为主体、企业和院校职业技能比赛为基础的职业技能竞赛体系。

内蒙古:

# 12条举措支持“老有所为”

本报讯(记者郭亚章)近日,内蒙古自治区民政厅会同自治区党委老干部局、自治区发展改革委等17部门联合印发《关于支持老年人社会参与推动实现老有所为的工作措施》,从提升老年人政治参与水平、推进老年志愿服务常态化开展、提升老年人参与社会活动质量、强化老年人社会参与保障四个方面提出12条举措,优化完善老年人社会参与政策机制,支持老年人实现自我价值。

措施提出,完善老年人权益保护相关法规制度,拓宽老年人参与立法工作的途径,以法治力量筑牢老有所养、老有所为、老有所乐的坚实基础。加强对涉及老年人权益保障内容的行政规范性文件备案监督,严格相关行政规范性文件制发程序,强化老年人合法权益保障政策落实。

在推动老年志愿服务方面,措施明确遴选科技、教育、法律等方面具有专业特长老同志组成各级银发人才队伍。引导广大银龄志愿者聚焦民生需求,广泛开展智力援助和参与基层治理等老年志愿服务活动。

为提升老年人参与社会活动质量,措施提出创新发展老年教育,完善自治区终身教育网等学习型社会公共服务平台和数字基座,拓展开放共享的教育资源库,推动学习型城市、学习型社区和老年大学数字化建设。

此外,措施提出要创造适合老年人的多样化个性化就业岗位。引导用人单位依法保障其招用的超过法定退休年龄的老年人获得劳动报酬、休息休假、劳动安全卫生、工伤保障等基本权益。结合银发经济、数字经济等新兴产业发展,培育面向老年人的新的就业增长点。

## 员工“共享”巧解企业用工难

4月1日,位于湖北省钟祥市柴湖镇的湖北鄂电德力电气有限公司生产车间内,22名由其他企业调配来的技工正忙着赶制变压器订单。

今年以来,钟祥市人社部门联合柴湖经济开发区搭建“共享用工”平台,根据企业生产淡旺季错峰特点,精准制定员工调配方案。在完成用工备案、明确权益保障措施的基础上,推动富余员工跨企业调剂,实现劳动力资源盘活与用工缺口填补的双向匹配。这一举措既破解了企业季节性、项目性用工难题,又保障了员工稳定就业,实现企业与员工的双赢。

本报通讯员 赵平 摄



贵州黔东南州创新定向培训、弹性服务模式,让乡村留守妇女吃上“技能饭”

# “村嫂”上岗,顾家增收两不误

本报记者 李丰 本报见习记者 田程

“现在既能照顾住院的老人和上学的孩子,每月还能有4000多元稳定收入,生活有了底气,心里也更亮堂了。”贵州村嫂家政服务有限责任公司“村嫂”王丽帅的心声,正是贵州省黔东南州众多留守妇女实现人生转折的真实写照。

近年来,黔东南州精准聚焦农村留守妇女“顾家难、就业难”痛点,以“乐创黔东南”品牌为抓手,通过全链条政策孵化、弹性化岗位服务、市场化模式推广,探索出一条留守妇女“守家不失业、顾家又增收”、与民生服务保障互促共进的新路径,让留守妇女在家门口实现自我价值。

## 技能赋能,破解就业难

一直以来,贵州部分深山中的村寨留守妇女就业缺技能、缺门路、缺平台,成为制约其增收致富的瓶颈。

为此,黔东南州人社、民政、妇联等部门协同发力,深入乡村一线开展全方位摸底排查,细致掌握留守妇女就业需求、技能基础和服务意愿,建立需求信息库。在此基础上,该

州整合人社部门家政培训资源与民政、商务“家政兴农”相关政策,构建“技能培训+项目孵化+岗位对接+就业保障”全链条服务体系,护航留守妇女就业创业。

不久前,在黄平县旧州镇寨碧村,一期针对留守妇女的养老护理员技能培训班顺利结业,培训内容紧贴农村实际需求,重点围绕老年人日常生活照料、基础康复护理、安全防护等实用技能,手把手教学、面对面指导,确保每一位学员都能学懂吃透、学以致用。

依托“乐创黔东南”“村创+”创客孵化机制,当地为“村嫂”相关项目提供场地支持、运营指导等全周期服务,助力项目从培育萌芽到成熟壮大稳步发展。同时,依托黎从榕“桥头堡”省级职业技能培训基地,采取“上门服务+理论授课+实操演练”教学模式,开展专项技能定向培训,实现培训即就业。

截至目前,该州已累计培训“村嫂”205名,实现100%就近就业,让留守妇女在家门口吃上“技能饭”。

## 弹性服务,顾家也增收

“既要顾上家,又想多一份收入”,这是贵州许多留守妇女的心愿。

为让“村嫂”们安心上岗、放心工作,黔东南州在“村嫂”项目中创新设计“按需排班、弹性工时”工作机制,精准契合留守妇女家庭照料的实际需求,打破“上班就顾不了家”的困境。针对不同家庭实际情况,灵活设置日间、周末、节假日等不同时段的服务岗位,支持“半天班、周班、月班”等灵活就业模式,让“村嫂”们既能悉心照料家中老人、陪伴子女成长,又能通过辛勤劳动获得稳定收入,真正实现兼顾家庭与事业。

来自凯里市旁海镇青杠村的“村嫂”潘光丽,是这一模式的受益者。她家中有一位瘫痪在床的老人和两个正在上学的孩子,无法外出务工。依托“村嫂”项目的弹性就业模式,她选择从事家庭保洁服务,工作时间可根据家里情况灵活调整,既能按时接送孩子上学、照料老人起居,每月还能有5000元以上的稳定收入。

记者了解到,黔东南州还将“村嫂”服务网点嵌入社区、村寨党群服务中心,创新推行“固定站点+流动服务”模式,精准对接群众在老人照护、儿童看护、家务保洁、代买代办等方面的民生需求,提供“定期上门”与“按需响应”相结合的弹性服务,让群众足不出户就

能享受到便捷、贴心的家政服务。

目前“村嫂”项目已为凯里、黄平两地600余户家庭提供嵌入式社区服务,超过30名“村嫂”骨干实现弹性就业,月收入突破4000元。

## 政企协力,民生服务暖民心

“村里有了‘村嫂’提供养老服务,子女们在外打工安心多了。”73岁的杨世桂老人家住黔东南州天柱县渡马镇龙盘村,子女常年在外务工,独居在家的她生活多有不便。如今,身着红马褂的“村嫂”杨凤兰,每月都会定期上门3次,为老人洗衣服、检查家中线路、陪老人聊天。温暖的改变,得益于“村嫂”项目的创新发展,更离不开政企协同的强大合力。

黔东南州人社部门充分发挥平台资源聚合作用,积极整合金融机构、创业导师、行业协会等多方力量,为“村嫂”项目量身定制创业担保贷款服务方案,为项目持续健康发展筑牢保障根基。

目前,黔东南州已采取“政府+企业”合作模式,推动“村嫂”家政服务项目稳步发展,全州已成立“村嫂”项目服务公司5家,并逐步向州内各县推广,让更多留守妇女实现“守家就业”,让更多群众享受到暖心民生服务。