

# 云南：完善全链条青年健康保障体系

### 校园培育、职场护航、社会助力，刚柔并济破“脆皮”困境

#### 阅读提示

如何破解青年“脆皮化”难题？从校园到职场全方位筑牢青年健康防线，成为教育领域、工会组织、企业单位共同的责任与课题。记者在云南调研走访发现，一套覆盖校园培育、职场护航、社会助力的全链条青年健康保障体系正在云南逐步完善，用实实在在的举措，帮助广大青年告别“脆皮”标签，重拾健康活力。

本报记者 黄楠

“爬三层楼就喘得直不起腰，腰酸背痛得直冒汗，换季就感冒发烧，稍微运动就肌肉拉伤……”如今，这样的“脆皮”状态，不再只是校园里大学生的专属烦恼，更蔓延至各行各业的职场青年群体。

#### 刚柔并举，校园筑牢青年健康根基

“走，4点半闭馆，正好去操场跑步！”昆明城市学院汉语言文学专业的林晓，合起书本招呼室友苏雅。

“打球去！别宅宿舍！”校内计算机专业的男生们一拍即合，奔向球场。

昔日安静的校园，瞬间充满青春脚步声。云南多所高校刚柔并举，精准破解“脆皮大学生”困境。

昆明城市学院推行“430行动”，每天下午4点半暂停教学楼、图书馆开放，以“温柔强制”引导学生户外锻炼一小时，同时开设跑步、球类、瑜伽、太极、花艺等多元项目，兼顾不同学生运动需求。校长王昆表示：“学生不是不愿动，是缺外力推动。”行动一年来，学生日均运动时长增加42%，体测优良率上涨3.7个百分点，体虚就诊学生减少近三成。

“举措是被学生健康状态‘逼’出来的。”王昆坦言，此前调研显示，该校学生体测合格率超90%但优良率不足两成，多数学生日均久坐超10小时，熬夜成瘾、体虚乏力、心理亚健康等问题频发，“430行动”彻底打破学生沉迷室内、疏于锻炼的惯性。

云南大学亮出刚性健康红线，将体测成绩与毕业资格直接挂钩，严格落实体育课时

标准，推行校园跑步打卡制度。

在制度约束下，越来越多学子主动走出宿舍参与锻炼。经过3年推进，学校体测合格率从68.6%升至92.7%，优良率突破40%，学生整体体质大幅改善。

#### 激励赋能，延伸健康守护触角

刚性制度划定健康底线，正向激励唤醒运动自觉，云南高校以多元举措延伸健康守护，让学生从“要我练”转变为“我要练”，彻底告别“脆皮”标签。

自2021级学生起，云南大学正式将体质测试成绩与毕业资格直接挂钩，构建起全流程、严标准的体育考核体系。学校明确要求，国家学生体育总学时不低于200课时，远超国家规定的基础课时标准；日常推行校园跑步打卡制度，男生每学期需累计跑满120公里，女生每学期累计跑满100公里，打卡数据全部纳入日常过程考核。

计算机专业大四学生张泽宇对此深有感触，大一时他体能基础薄弱，引体向上仅能完成3个，1000米跑成绩接近不及格线。“以前总窝在寝室打游戏，一点运动量没有，身体越来越差。”张泽宇坦言。

定下目标后，他坚持每天傍晚到操场跑步，每周固定开展三次力量训练，日复一日的坚持让他的体能大幅提升，体测成绩达到全优。“现在我可算是健身房的型男了，肌肉都出线条了，每周不去健身就浑身难受。”张泽宇说。

如果说云南大学是用刚性制度约束学生、倒逼学生主动锻炼，那么云南机电职业技术学院则另辟蹊径，以“身体倍儿棒证书”正向激励，激发学生运动内生动力。

“求职时，估计是这份自律证明也让我顺利拿到优质企业录用机会。”2022级机械设计专业学生何斯年对记者说。

目前，多所院校双向发力、刚柔并济，浓厚的运动氛围洒满校园，引导广大学生走出宿舍、拥抱健康，以强健体魄护航成长成才。

北京体育大学教授、21世纪教育研究院院长张一民表示，云南高校立足青年成长规律，将刚性约束与柔性激励有机结合，精准破解大学生体质弱化难题，切实将“健康第一”的育人理念落到实处，为全国高校守护青年身心健康、破解“脆皮大学生”困境提供了可借鉴的实践经验。

#### 工会企业，双向发力守护职场青年

“每天一坐就是一整天，下班累得只想回家躺着，根本没力气运动，脖子、腰天天疼，体检报告上的亚健康问题越来越多，明明才20多岁，身体却像‘玻璃人’一样。”在昆明某互联网企业工作的95后青年职工李女士，道出了无数职场青年的心声。

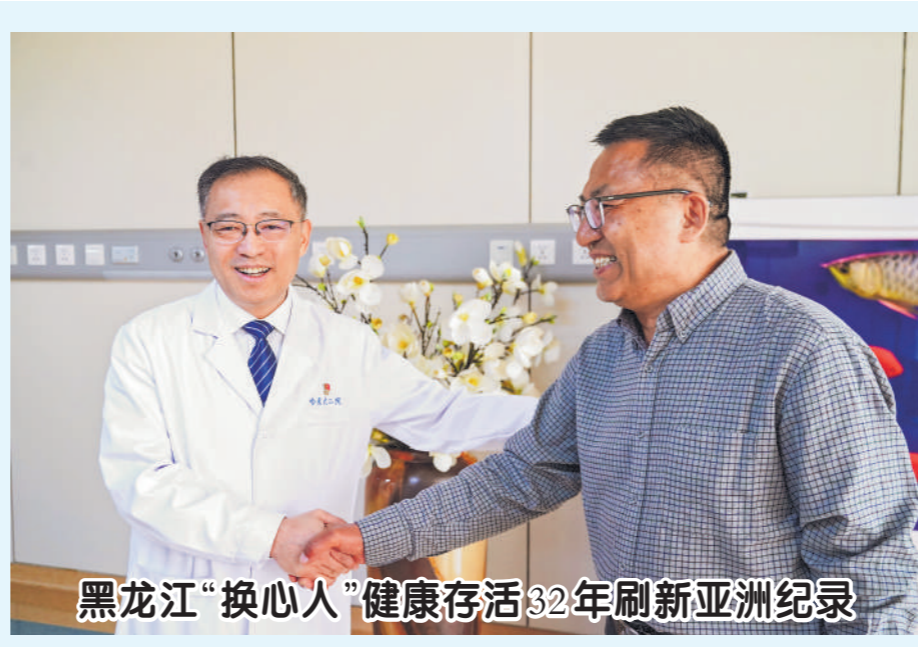
了解到青年职工的健康痛点，云南省总工会率先发力，将青年职工健康服务纳入全省工会普惠服务重点工作，全面启动青年职工健康关爱行动。昆明市总工会更是把健康服务送到青年职工身边，深入各大写字楼、产业园区、国企单位，全面推广工间操、八段锦、肩颈放松操等轻量化运动，选拔专业健身志愿者，走进企业手把手教学，让青年职工利用工作间隙10分钟至15分钟，活动筋骨、缓解疲劳。

今年3月至4月，昆明市总工会持续下沉企业一线，常态化开展健康宣讲、科学健身指

导、职工便民关爱等系列活动，用接地气的举措，为青年职工舒缓身心压力、改善身体素质。

“以前一上午坐着不动，肩膀僵硬得抬不起来，现在每周两次下班后能和同事打上一小时篮球，浑身都舒服多了，工作效率也提高了。”中铁上海工程局集团第六工程有限公司职工张安胜说，工会还在项目打造了职工健身房，配齐跑步机、哑铃、瑜伽垫等器材，下班就能就近锻炼，彻底解决了“没时间、没地方运动”的难题。

一方面，企业优化用工模式，合理调控工作节奏，杜绝无效加班、过度内卷，严格保障青年职工休息休假、带薪休假权利，从源头减少健康透支；另一方面，企业工会常态化开展健康关爱活动。例如，云南建投工会针对一线施工青年职工，开展户外徒步、班组健身比拼；云南省烟草烟叶公司工会定期组织青年职工健康体检，建立个人健康档案，针对性开展健康干预，用集体运动的氛围，带动青年职工动起来。



### 黑龙江“换心人”健康存活32年刷新亚洲纪录

日前，黑龙江省哈尔滨医科大学附属第二医院举办第22届“4·26爱心日”大型义诊活动。亚洲心脏移植术后存活纪录保持者、术后32年的“换心人”于文峰（右）也来到现场与该院心血管病医院院长、心内科主任于波交流。据悉，于文峰于1994年2月在该院接受心脏移植手术。

赵宇航 摄/视觉中国

## 国内团队发现心脑血管疾病防治新机制

人体自带“刹车系统”

本报讯（记者黄仕强 通讯员曹理）日前，记者从陆军军医大学新桥医院获悉，该院杨清武教授团队首次发现人体内一种名为“载脂蛋白D”（ApoD）的物质，能够有效抑制导致血管损伤的关键因子CD36，从而保护脑血管屏障的完整性，促进卒中后的修复。该研究为卒中及其他心脑血管疾病的机制研究与精准干预提供了新的理论依据。

杨清武教授介绍，我们的大脑里有一道特殊的“防护墙”，在医学上称为“血脑屏障”。它就像一道精心设计的“滤网”，只允许营养物质进入大脑，同时阻挡有害物质。然而，当卒中（俗称“中风”）发生时，这道重要的防线常常遭到破坏，导致炎症加剧、脑损伤加重。

“一种名为CD36的‘破坏分子’在卒中过程中扮演着重要角色。它就像血管里的‘煽风点火者’，放大炎症信号，加重血管损伤。”杨清武教授指出，此次发现人体自身产生的ApoD能够直接“抓住”CD36并对其有效抑制，从而保护脑血管屏障的稳定性。

杨清武教授表示，ApoD在卒中后发挥着重要的保护作用，就像是血管炎症的“内源性刹车系统”，能够及时制止过度的炎症反应。这项研究也为心脑血管疾病的精准治疗提供了新的靶点，对未来心脑血管疾病的精准治疗可能产生深远影响。

## 青海实施儿童先心病筛查救治三年行动

本报讯（记者那生祥）为进一步提升全省儿童先心病救治水平与健康保障能力，青海省卫生健康委日前印发《青海省儿童先心病筛查救治工作行动方案（2026—2028年）》，全面部署全省0—18岁儿童先心病分级分类筛查救治工作，计划到2028年建成覆盖全省的儿童先心病筛查与救治长效机制，持续提升救治效率与医疗质量，切实减轻患儿家庭经济负担。

据悉，青海将构建基层初筛、县级复筛、市（州）级诊断、省级救治四级分级筛查救治体系。同时，聚焦低保、特困、残疾等困难患儿群体，主动对接民政、医保、残联等部门，协助申请救助资金，规范转外就医报销流程，联动对口援青省市、公益慈善组织提供医疗与生活帮扶，部分地区将延伸心理健康疏导、术后康复、学业支持等配套服务。

## 吉大二院为罕见糖尿病患者按下“好孕”键

本报讯（记者柳姗姗 彭冰 通讯员金梓衡）近日，一位辗转求医多年，长期受高胰岛素血症困扰的30岁女性，在吉大二院刘丽梅教授团队的帮助下，拨开糖尿病的迷雾，成功解锁“备孕黄金窗口期”，正式启动孕育计划。

这名患者曾被多家医院诊断为“胰岛素抵抗”，刘丽梅教授团队通过核心的基因诊断技术，层层排查、抽丝剥茧，最终精准锁定病因——MODY13（KCNJ11基因）失活突变。该病例是2013年刘丽梅教授在全球首次发现中国MODY基因KCNJ11以来，国内发现的第二例同类型突变，具有里程碑式的临床意义。

据悉，KCNJ11基因突变是中国人MODY的主要致病基因之一，该病症具有两种截然不同的致病机制与治疗方向。

# 市场监管总局部署为期半年的整治行动

### 剑指人工智能生成式广告、互联网弹窗广告

本报讯（记者杨召奎）记者4月23日从市场监管总局获悉，该局近日印发《关于深化互联网广告生态治理工作的通知》和《互联网广告市场秩序整治重点任务》，对深化互联网广告生态治理工作作出全面部署，同时决定开展为期半年的互联网广告市场秩序整治行动，强化对人工智能生成式广告的监管，加大对互联网弹窗广告的规范力度等。

当前，我国互联网广告产业快速发展，已形成数据驱动、技术赋能的复杂生态，但互联网广告轻创意、重炒作等旧问题仍然存在，滥用人工智能、过度追求流量等新问题不断凸显，亟须从深化互联网广告生态治理的高度系统施治、全面治理。为此，市场监管总局制定印发《关于深化互联网广告生态治理工作的通知》，首次提出“互联网广告生态治理”的概念，部署健全互联网广告监管制度体系、压实互联网平台企业主体责任、加大重点领域和新业态的广告监管力度、加强监测技术和执法能力建设、强化广告宣传和价值引领等5方面治理任务，为推进互联网广告生态治理工作绘制总体蓝图。

互联网广告生态治理是一项系统工程。市场监管总局按照管长远和立当下相结合

的工作思路，决定将加强互联网广告市场秩序整治作为推进互联网广告生态治理的突破口，拟通过为期半年的整治行动，依法严厉打击群众反映强烈的互联网广告违法行为，切实维护互联网广告市场秩序，为推进互联网广告生态治理其他方面的工作打牢基础，营造良好氛围。为此，市场监管总局印发《互联网广告市场秩序整治重点任务》，围绕强化互联网广告导向监管、加强对直播电商中广告活动的监管、强化对人工智能生成式广告的监管、加大对互联网弹窗广告的规范力度、加大对“矩阵式”互联网广告投放行为的规范力度、进一步压实互联网平台的主体责任等6个方面，细化工作任务，聚焦突出问题精准发力，全力维护良好互联网广告市场秩序。

# 《2026年一季度中国消费者消费意愿调查报告》发布

本报北京4月24日电（记者陈俊宇）今天，以“守正创新，链通未来”为主题的2026中国商贸流通企业服务月论坛在北京举行。论坛紧扣消费新模式、新业态、新场景发展态势，搭建政策宣贯、产业升级、消费促进的一体化交流合作平台，助力中小商贸流通企业稳经营、拓市场、强动能。

本届中国商贸流通企业服务月由中国中小企业协会主办，活动周期自4月1日至4月30日，首次由“服务节”拓展为“服务月”，创新构建“1+2+1+N”立体化服务体系。活动现场同步设置国潮老字号线上线下展销区、惠企服务礼包申领区，为企业提供政策咨询、金融对接、法律护航等一站式精准服务。

论坛上，中国中小企业协会与立信数据研究院联合发布《2026年一季度中国消费者消费意愿调查报告》。本次调研覆盖全国一线至四线城市及农村地区5000样本的抽样调查。报告表明，今年一季度全国居民消费意愿指数企稳回升，居民消费信心持续修复，基础民生消费保持稳定，服务型消费、品质型消费需求稳步释放，消费市场呈现“平稳恢复、结构优化”的运行特征。

调查报告显示，从消费结构看，城乡消费协同改善，县域及农村市场消费活力持续释放，下沉市场成为商贸流通企业拓展空间的重要方向；居民消费更趋理性务实，在保障基本生活的同时，健康管理、文旅休闲、居家改善等领域消费稳步增长，消费分级、需求多元的特征更加明显。报告同时客观指出，当前消费恢复仍以渐进修复为主，部分领域消费意愿仍偏弱，居民预防性储蓄倾向尚未明显扭转，后续仍需依托就业稳定、收入提升和场景拓展，持续夯实消费回升基础。

## 企业一键发布 工会精准秒配

（上接第1版）

聚焦“十强产业”和“9+3+N”重点产业链，潍坊市总从全国、省、市三级劳模、工匠及高技能人才库中精挑细选，组建起一支覆盖领域广、专业能力强、响应速度快、劳模工匠助企服务队。这支队伍采用“产业+区域”双轮驱动模式，划分18支服务分队，既能“按键组队”，专攻产业发展中的共性技术瓶颈，又能“按需调兵”，精准破解不同企业的个性化痛点难题。

“队伍中既有扎根一线、经验丰富的技术大拿，也有深耕科研、视野开阔的院校专家，涵盖传统装备制造、现代信息技术、高端化工、医养健康等全领域。”潍坊市总工会相关负责人介绍。

潍坊市总打造的“劳模工匠助企行”线上供需服务平台，实现了企业需求“线上发布”、工会“在线审核派单”、劳模工匠“线上接单”、服务效果“线上反馈”的全流程信息化管理。工会通过平台实时跟踪服务进度、精准掌握成效数据，帮扶时长、攻克难题、企业满意度等信息一目了然。

弘润石化的电器智能巡检系统难题，经全国劳模魏国华与山东省五一劳动奖章获得者鲁守银联手攻关优化提升后，减少人工作业率65%；青州市建富齿轮长期面临的产品形变困境，在全国劳模王树军、刘伟的工艺优化下产品质量稳定性实现质的飞跃……

据介绍，2025年以来，潍坊各级工会联动开展专项行动100余场次，攻克技术难题600余项，培训职工9600余人次。

# 2026(第十九届)北京国际汽车展览会开幕

4月24日，2026(第十九届)北京国际汽车展览会开幕。本届车展以“领时代 智未来”为主题，于4月24日至5月3日在中国国际展览中心(顺义馆)、首都国际会展中心举行。

本届车展汇聚全球汽车行业顶尖资源，参展品牌覆盖全品类、全领域、全层级，吸引中、美、德、俄、法等21个国家和地区的头部供应链与科技企业参展，展车总数达1451辆，包含首发车181辆，概念车71辆。

本报记者 王伟伟 摄



（上接第1版）

这样生动的场景，在北京的企业、园区、车间、校园里不断上演。由北京市总工会打造的大思政课“劳模工匠宣讲团”，打破空间限制，让宣讲走出会议室、走进生产一线，让思政教育与职工的工作生活同频共振。

“配网不停电作业要在万伏高压下开展，1平方米作业空间里，每一个动作都得精准到毫米，一点疏忽都可能引发危险。”在国网北京昌平供电公司作业现场，全国劳模模范、配网不停电作业室班长王月鹏戴着绝缘手套，熟练地操作着工具，声音透过防护面罩传来。

“有一次，为了保障居民春节用电，我们

在零下十几摄氏度的天气里，连续作业8个小时，手脚都冻僵了，但当看到家家户户的灯光亮起来，我们就觉得一切都值了。”王月鹏一边演示高压作业技巧，一边向徒弟们讲述自己的故事。

王月鹏对身边的年轻徒弟说道：“你们有文化、有活力，我希望通过我的讲述，让你们明白，工匠精神不是一句口号，而是对技艺的精益求精，对责任的勇于担当。”

“思政课不是空洞的说教，而是要让职工听得懂、记得住、用得上。”北京市总工会宣传教育部部长梁怡表示，为了让“大思政课”真正扎根职工群众，北京市总工会充分结合在京高校学科优势与首都各行业特点，制定“政

治素质强、专业能力好、宣讲水平高、有一定社会知名度”的严格标准，耗时半年组建起涵盖近千所高校思政名师、全国劳模、大国工匠、行业技术能手的大思政课“高质量开展筑牢根基”。

“宣讲不仅是讲故事，更是传递精神力量。”梁怡说，为提升宣讲效果，北京市总工会专门组织专家对宣讲员进行培训，从内容打磨到表达技巧，力求让每个故事都直抵人心。

全国劳模、北京同仁堂制药厂首席技师张冬梅的宣讲，曾让不少听众落泪。她讲述了自己如何从一名学徒成长为中药炮制专家的经历：“夏天车间温度超过40摄氏度，汗水湿透工服；冬天水冷刺骨，双手冻得通红。但

想到患者等着用药，再苦再累也值得。”

“劳模精神不是遥不可及的，它就体现在日常工作的点滴之中。”听完张冬梅的宣讲后，北京环卫集团职工王建军表示，“我也要像劳模一样，在平凡岗位上做出不平凡的业绩。”

据统计，截至目前，北京市总工会“大思政课”劳模工匠宣讲团已开展宣讲活动近百场，线上线下覆盖职工群众近千万人次。

“要让‘大思政课’真正‘火’起来。”北京市总工会党组书记、副主席张良表示，下一步，北京市总工会将继续深化“大思政课”建设，创新宣讲形式，丰富宣讲内容，让劳模精神、劳动精神、工匠精神转化为推动首都高质量发展的强大动力。