

新就业群体凭平台工作证等标识,享受专属服务

“1元挂号”,成都55家医疗机构开设暖“新”门诊

就诊快速高效,同步配套职业健康教育

本报讯（记者李娜 潘阳薇）“1元钱挂号,半小时不到就能看完病,正好解决我们时间紧的难处。”9月24日,外卖骑手赵文强听说多家医院推出暖“新”门诊,他打算这两天送单间隙就去做个检查,“颈椎一直不舒服,这下正好用得上”。

这项服务,是四川省成都市面向新就业群体推出的暖“新”医疗举措。网约车司机、外卖骑手等新就业群体,凭平台工作证等相关身份标识,就能享受1元挂号、快速就诊专属服务。

“最近下雨,手腕关节不得劲,检查后

用现代检测手段完善安全标准,让民族康养适配当下需求

云南传统医药走出深山医院

本报记者 黄榆

云南坐拥丰富的药用动植物资源,以及彝、傣等少数民族代流传的特色外治康养技法。今年1月,全省中医药康旅试点项目落地,民族理疗不再只是本地居民的日常调养方式,更成了游客出游途中的特色体验。

与传统内服中药不同,云南彝医、傣医以外治法为核心,操作温和、适合旅居人群。有的游客长期受湿气、寒气侵扰,多有陈年风湿、肩颈腰腿僵硬问题;有的日常久坐办公,受关节劳损、身体沉重、失眠和体虚问题困扰……这些都能在彝医、傣医中找到对应疗法。

“本来只是单纯来旅游散心,没想到顺便把10年的风湿调理好了。”来自上海的张先生说。近期他在自驾云南途中,膝盖旧风湿频繁发作,走路隐隐作痛,路过楚雄时,听当地向导推荐彝医特色水膏药,便抽出半天时间到医院理疗。连续敷药后,膝盖酸胀刺痛感明显减轻,爬山、逛古镇都轻

松不少。

东北游客王女士与朋友结伴到西双版纳打卡雨林、村寨景点,常年受凉导致她肩周僵硬,抬手、拎背包都费劲。游玩之余,她预约了傣医睡药熏蒸,10余种本地草药熬煮热敷,熏蒸后浑身湿气消散,肩颈放松,旅途疲惫也一扫而空。“一直坐车赶路,肩膀硬得像石板,做完熏蒸,当晚睡觉都踏实很多。”王女士感慨,把康养融进旅程,比单纯走马观花收获更多。

在医院理疗区里,时常能见到外国游客的身影。马来西亚游客琳达跟随旅行团赴滇观光,常年伏案工作让她全身关节劳损严重,阴雨天更是疼痛难忍。游览结束后,她体验了傣药热敷疗法,几次理疗下来关节僵硬得到缓解。琳达表示,温和的草本外治与本国调理方式不同,回去后会向亲友推荐云南民族康养。

过去,少数民族康养偏方全靠老人口传心授,药材配比、理疗时长没有统一标准,有些人有心尝试,却担心安全性不足。近几年,云南全面普查民间验方,规范中药材种植,由非遗技艺代表性传承人对古法进行标准化改

良,明确适配人群、理疗温度与时长,划分居家简易养护和专业医疗机构理疗项目,让需要者放心体验。当地还在景区周边、康养小镇设置体验点位,游客逛完景点顺路就能做理疗,省时又便捷。

楚雄海拔高,气候寒湿,孕育出专攻筋骨养护的彝医体系。国家级彝医药非遗技艺代表性传承人余惠祥,深耕彝医改良推广50余年。他多年奔走乡村收集散落彝医单方,梳理完善彝医理论,牵头制定彝医外治统一操作规范,改良传统水膏药配方。

余惠祥介绍,祖辈生活在高寒山区,依靠山间草木外敷缓解寒湿痹痛,这套古法经过标准化优化,适配远道而来的游客。他一边整理彝医典籍,一边授课,让标准化彝医理疗持续服务往来游客。

余惠祥介绍,祖辈生活在高寒山区,依靠山间草木外敷缓解寒湿痹痛,这套古法经过标准化优化,适配远道而来的游客。他一边整理彝医典籍,一边授课,让标准化彝医理疗持续服务往来游客。

不少东南亚游客到西双版纳游玩,打卡

医院门诊部主任郭靓介绍,医院也在门诊大厅常态化开展宣教,指导新就业群体在日常工作中缓解腰椎疲劳,遇到突发情况开展自救与急救,高温暴雨天气下保障安全等,“希望以最少的时间成本,帮助他们把因职业习惯导致的健康问题解决在萌芽阶段”。

截至目前,暖“新”门诊累计惠及超5000人次。成都市通过系统构建“日常保健有指引、就医问诊有通道、急救响应有能力、酷暑寒冬有守护”的全链式健康服务体系,全方位守护城市新就业群体身心健康。



中医药夜市“出摊”送健康

9月22日,湖北省荆门市第二届中医文化夜市热闹开市。此次夜市通过特色诊疗体验与文化科普结合的形式,吸引群众到场感受传统中医药文化魅力。 本报通讯员 赵平 张勇 摄

秋季养生应注意润燥护津

本报记者 陶稳

秋风起,空气干燥,呼吸道黏膜水分易流失,引发咽喉干痒、干咳少痰、鼻腔干燥出血、声音嘶哑等不适;皮肤角质层水分不足,会出现紧绷干涩、起皮脱屑、瘙痒泛红等症状;机体整体津液不足,容易出现大便干结、排便不畅等消化道问题。

秋季如何养生?北京老年医院中医科主任医师李同达、主治医师孟一给出了具体建议——这一阶段养生的核心要义为滋阴润燥、养阴护津、收敛阳气。

饮食调理坚持“清润温和、养阴生津”原则,及时调整夏季生冷、辛辣的饮食习惯。日常可适量食用梨、葡萄、柚子、百合、银耳、莲子、山药、莲藕等时令食材。这类食物性质平和、水润充足,能够有效补充人体津液,起到润肺止咳、生津润燥、健脾养胃的作用。同时,需减少辛辣刺激、油炸燥热类食物摄入。辣椒、烧烤、油炸食品等易滋生内热,进一步耗伤津液,加重秋燥不适。

作息调养需顺应秋季“秋收”的自然规律,坚持早睡早起、收敛阳气。早睡能帮助人体收敛阴精、涵养津液,为脏腑修复提供充足时间;早起可舒展肺气、提振精神,适配日间工作生活节奏。建议尽量在23点前入睡,保证每日7~8小时充足睡眠,有效缓解秋乏、修复机体损耗。

白露后,昼夜温差显著增大,早晚寒凉之气加重,需及时增减衣物,重点防护腰腹、脖颈、脚踝等薄弱部位,避免受凉感冒、损耗阳气。干燥气候叠加强昼夜温差波动,会造成人体免疫力起伏、机体适应能力下降,日常需做好呼吸道疾病、心脑血管病预防。此外,空气湿度不足会破坏皮肤保护层,日常养护需避免水温过高、时长过久的洗浴方式,减少皮肤油脂流失。洗浴后及时涂抹保湿产品,修复皮肤屏障,缓解干燥瘙痒。

需要注意的是,适度日晒能够促进人体维生素D合成、助力钙质吸收、强健骨骼,同时可调节人体生物钟、改善睡眠质量、舒缓不良情绪等。但无防护的长时间暴晒,也会耗伤人体津液,加重秋燥症状。秋季最佳日晒时段为上午9~11时、下午3~5时,单次日晒时长控制在15~30分钟即可。

以赛育才助能工巧匠挑大梁当主角

（上接第1版）

在工业废水处理实操现场,选手们细致专注地按流程完成考核。该赛项裁判长、绵阳职业技术学院材料工程学院院长贾陆军告诉记者,工业废水处理关系到公众健康、水资源安全和企业的绿色转型,“当前,这一岗位对复合型人才的需求越来越大,技能比武、岗位练兵意义重大”。

**构建全域全员练兵竞赛体系**

“这简直是一次‘特种兵’式的历练,接下来要把赛场上没过关的考点一一记录在册、逐个攻破!”数控机床装调维修工的实操赛项让来自四川达州的参赛选手谭志方感到如饥似渴。作为一名民营企业的数控机床装调维修工,他脱颖而出闯进省级决赛,并希望把赛场所学带回企业,服务生产实践。

以赛选才、以赛促训。近年来,四川工会着力推动竞赛赛道向优势制造业、战略性新兴产业、重大工程项目延伸,同时向新业态、现代服务业拓展,以点带面点燃了全社会学技术、练本领、强素质的热潮。

据介绍,近5年来,四川省聚焦“15+N”重点产业链,举办省级劳动和技能竞赛近300项,覆盖企业2000余家,让56万余名职工登上竞技舞台。同时,各地工会也因地制宜,立足本土产业禀赋,打造一批辨识度高、影响力强的区域竞赛品牌,年均带动数百万人次职工参与与岗位练兵、技能比武。

“竞赛不再是少数尖子选手的‘专场秀’,已经成为百万职工比学赶超、淬炼本领的广阔练兵场。”多个代表队领队在接受记者采访时都提到,依托工会建立的“省级示范引领、市州统筹推进、企业全员参与”三级竞赛运行体系和“市(州)、产业、企业集团选拔赛—省级决赛—全国大赛”阶梯式人才输送链条,全省有一大批一线职工通过赛场磨砺成长为全国技术能手、四川工匠、企业技术带头人。

**让能工巧匠挑大梁、当主角**

“希望广大企业把技能人才培养摆在更加突出的位置,畅通人才成长发展通道,培育更多挑大梁、当主角的能工巧匠,以人才优势夯实核心竞争力,在新一轮发展中抢占先机。”在第九届四川省职工职业技能大赛的开幕式上,四川省总工会党组书记、副主席徐其斌提出期待。

近年来,四川坚持高位统筹推进“产改”工作,以劳动和技能竞赛搭建建功平台、以工匠培育夯实人才根基,以职工创新激活内生动能、以精神引领厚植时代风尚,构建起政策赋能、竞赛搭台、阵地育才、创新聚力、精神铸魂的全链条工作格局。

截至目前,全省技能人才总量已达1361万人,高技能人才达280万人;累计选树大国工匠14名、四川工匠380名、市级工匠5242名,形成了梯次化工匠人才梯队。各地因地制宜落实工匠礼遇举措,在荣誉表彰、研修深造、岗位激励等方面细化配套,让技能成才、技能报国真正从价值倡导变为现实路径,充分激发广大产业工人钻研技术、岗位建功的内生动力。

“产业工人队伍建设改革延伸至人工智能等新兴领域,赛场不仅是炼金石,更是交流互鉴的宝贵窗口。”今年是四川长虹微科技有限公司技术研发岗工程师刘明鸣参加工作第10年,此次在比赛中勇夺人工智能训练师新赛道的他感慨良多,“工会赋能与时代发展同频共振,作为一线职工,我感到职业成长路径越来越清晰,舞台越来越广阔!”

福建长汀南山镇中复村不忘初心再出发

“长征第一村”再启“新长征”

赓续长征精神 奋进复兴征程

本报记者 兰德华 秦亦妹

这是一个未完待续的故事。

从1934年中央主力红军红九军团踏上长征路算起,已过去90多年。

从1950年钟宜龙开始收殓红军烈士遗骸算起,已过去70多年。

从上世纪80年代,钟鸣接过叔公钟宜龙的工作走访老红军、整理先烈故事算起,已过去40多年。

从2017年辞去厦门的工作,钟鸣的儿子钟振华返乡协助父亲整理革命史料并参与讲解,已过去9年。

……

9月9日,福建省龙岩市长汀县南山镇中复村。村口的石碑上,“红军长征第一村”七个殷红大字,在阳光下奕奕赫赫。从中复村出发的红九军团是中央红军中率先出发长征的一支队伍。中复村,因此也被称为“红军长征第一村”。

石碑下,63岁的宣讲员钟鸣快步迎上。今天他的听众,是“赓续长征精神 奋进复兴征程·记者再走长征路”主题采访活动的记者们。90多年前,红军长征的故事,以及他们三代人接力守护红色精神的故事,透过那个斜挎在肩的扩音器,娓娓流淌。

“生命等高线”——

这是一个悲壮的区别。

进村要穿过的红军桥,是座典型的客家廊桥。“生命等高线”是廊柱上离地面1.5米高的“一道刻痕”。

“这条线,是当年红军征兵时用来测量身高的标线。1.5米的高度,大约是一支步枪加

（上接第1版）

文化根脉之下,劳动模范榜样把守望相助写进行动。1990年出生的巴特尔,是消防烈士后代,曾获自治区五一劳动奖章,18年坚守一线,重大险情冲锋在前,还带着志愿服务队深入牧区乡村帮扶各族群众。

9月20日下午,鄂尔多斯市康巴什区哈巴格希街道的“荔枝花开”就业创业工坊里热闹非凡。汉族、蒙古族、回族姐妹围坐一桌做艾草香囊,忙并快乐着。“手快十几天就能挣2000多元!”带头人高美俊说,“我们各族姐

妹一起做工、共同致富,把日子过得红火!”

听力障碍人士赵雪梅在服务残疾人就业基地5年的过程中,精神面貌焕然一新,从一开始不愿意与外界交流,到被评为康巴什区劳模后,更下定决心要“做点事”。

在赵雪梅带领下,23位残疾人不仅实现了集中就业,还入户500余次帮独居老人做饭、按摩。“希望将在帮助残疾人就业中得到的善意回馈给社区其他居民和社会。”赵雪梅动容表示。3年来,康巴什区以工代赈带动1500余名农牧民稳定增收,转移农牧民“移

得出、稳得住、能致富”。

工会以服务促团结的温度,最终落在一个个普通劳动者身上。走进“暖城伊家”服务驿站,伊金霍洛旗总工会设立的“农牧民工之家”映入眼帘。

“每天收入240元左右,住宿一天5元,一个月才150元。”来自甘肃甘南的57岁务工人员张白家乐呵呵地表示,“很满意!”像张白家一样,四川的刘柚喜表示,自己一家子和小舅子一家子全都到驿站来了。

截至目前,“暖城伊家”服务驿站已发

他结束了外地生意,回村当了一名专职红色宣讲员。

为寻访先烈的踪迹,2017年,钟鸣曾在广西桂林的英名廊上找到了亲人的名字。他也曾站在湘江边,内心激荡;当年的先人,怎会不知跨越那“1.5米”意味着什么!

2017年的一天,因过度劳累,钟鸣在一次宣讲中晕倒在观寿公祠下。

儿子钟振华从厦门赶回来,在医院看着父亲消瘦的脸,那一瞬,突然意识到:传承红色故事的使命,如今,该落到自己的肩上。

**新长征——**

这是一场薪火相传的接力。

厦门大学计算机专业毕业的钟振华,从此接过了接力棒。

“我的声音条件,其实并不好。”最初,钟振华担心讲得没父亲有感染力。但他有自己的特长:把文献资料电子化;针对不同听众调整讲稿;把网络流行语融进讲解,让红色故事变得鲜活。

作为长征国家文化公园(长汀段)的核心区,中复村近年来的变化很大。修缮了古色古香的客家民居,以及包括红军广场、战地医院旧址等数十处遗址,越来越多年轻讲解员上岗。

据统计,2025年,中复村接待游客约40.69万人次,同比增长约62%;实现旅游收入600余万元,同比增长率约50%。

眼下,钟振华更在深思:今后,如何借助短视频和AI手段,把讲解变得更鲜活?

“我在红军街长大。以前是听故事的人,现在成了讲故事的人。长征精神不能传下去,取决于我们这些后人。”钟振华说,“这是我们这代人的‘新长征’。”

阳光下,观寿公祠两侧的标语清晰:“万里长征第一步”“不忘初心再出发”。

90多年后,先烈的后人们站在同一个地方,正踏上新的征途。

得出、稳得住、能致富”。

工会以服务促团结的温度,最终落在一个个普通劳动者身上。走进“暖城伊家”服务驿站,伊金霍洛旗总工会设立的“农牧民工之家”映入眼帘。

“每天收入240元左右,住宿一天5元,一个月才150元。”来自甘肃甘南的57岁务工人员张白家乐呵呵地表示,“很满意!”像张白家一样,四川的刘柚喜表示,自己一家子和小舅子一家子全都到驿站来了。

截至目前,“暖城伊家”服务驿站已发