我为群众办实事

人大代表搭桥促就业 精准服务惠民生

为切实解决企业用工难题、促进群众就业增收，近期，永城镇人大代表团主动作为，全力推动就业服务落地见效，用心绘就民生幸福底色。

“多亏了人大代表帮忙，招工难题终于有眉目了！”近日，綦江区宏江电子设备部负责人满是感激。今年年初，该企业面临150人的用工缺口，却因招聘渠道有限、信息传播不畅，一度陷入招工困境。

永城镇人大代表团获悉情况后迅速行动，联合黄沙村村两委打出“组合拳”：线上通过微信群、朋友圈广泛推送岗位信息；线下利用院坝会、张贴公告等方式扩大宣传覆盖面，还组织村干部上门入户讲解技能培训补贴、社保补贴等相关政策，将岗位送到群众家门口。

3月20日，一场专场招聘会在宏江电子设备部举行，人大代表们化身“就业红娘”，穿梭在人流中，为求职者详细解读薪资待遇、职业前景，并逐一登记群众就业诉求。现场气氛热烈，超200名群众踊跃参与，52人当场与企业达成就业意向。

截至目前，该企业已顺利招工50名，剩余岗位招聘正稳步推进。“工作间设备运作起来了，产能也逐步恢复了！”企业负责人对未来发展充满信心，人大代表搭建的就业连心桥成效显著。

为巩固招工成果，不久前，永城镇人大代表团深入宏江电子设备部工作间，开展暖心回访专项行动。代表们实地察看生产线，详细了解生产安全、劳动强度及员工后勤保障等情况。随后，他们与新员工围坐交流，耐心询问工作适应情况、薪资发放、生活需求等问题，认真梳理记录各类意见建议。针对员工反映的住宿、通勤、技能提升等实际困难，代表们积极协调，推动解决10余件诉求，员工满意度达100%。

“原本担心不适应，现在吃住有保障，人均月薪3500元，还能免费学技能，这份工作干得踏实又安心！”工人张大姐的话语，道出了众多新员工的心声。通过回访，代表团不仅传递了关怀温暖，更推动建立问题台账和跟踪解决机制，确保员工诉求件件有回应。

此次行动有效稳定了就业成果，让员工感受到持续的支持，进一步增强了企业用工稳定性。镇人大代表以务实举措夯实就业基础桩，严防就业成果反弹，为员工安心工作、企业长效发展筑牢根基。

这是永城镇人大聚焦困难群体就业，充分发挥代表职能的缩影。

“帮助困难群众就业只是第一步，我们构建了‘监督+帮扶’双保障机制。”永城镇人大相关负责人介绍，“一方面，我们建立动态就业台账监督机制，组织代表定期入户摸排核查辖区失业人员、脱贫户、低保户等重点群体就业状况，确保底数清、情况明、数据准、更新快。另一方面，强化公益性岗位全流程监督，通过实地视察、查阅资料、走访群众等方式，督促岗位安置精准规范、待遇落实透明。”

同时，结合本地农家乐、乡村旅游等特色业态发展，代表们采取“暗访+问询”方式监督用工合规性，推动保洁员、服务员等岗位用工形式合法合规、薪酬保障到位。对监督中发现的问题，代表团及时形成建议清单，督促相关部门和村社限期整改，并通过“回头看”确保闭环落实。

“群众就近就业既是人大代表的履职之要，更是惠民生、促发展的关键抓手，能够实现群众安居乐业与地方繁荣发展的双赢。”永城镇人大香瓜负责人表示。

从搭桥招工到稳岗回访，从精准帮扶到监督兜底，永城镇人大代表将持续深化政企村三方联动，不断优化就业服务质效，为群众好就业、企业稳用工保驾护航，以实干书写民生答卷。

通讯员 张小梅

多部门协同发力 精障服务暖心护航

本报讯（通讯员 李伟）为进一步掌握患者健康状况，提升服务管理水平，筑牢基层平安防线，近日，横山镇联合区精神卫生中心、当地卫生院及派出所，全面启动2026年度严重精神障碍患者全覆盖排查评估及入户走访工作。

此次行动通过全面掌握辖区内严重精神障碍患者的健康状况、治疗进展及现实生活困难，实现了精准服务和有效管理。走访过程中，由多部门组成的工作队深入各村（社区）患者家庭，通过与患者及家属面对面细致沟通，详细了解患者近期的精神状态、服药规律性、生活自理能力及家庭监护情况。

行动现场，专业医务人员为患者进行了系统的病情评估和健康检查，并根据评估结果对现有治疗方案提出个性化调整建议。同时，医务人员还向家属详细讲解了日常护理知识、应急处置方法以及相关救助政策，帮助提高家庭照护能力。派出所民警则结合职责范围，就患者家庭安全防护、监护责任落实等方面进行了专业指导与提醒。

据统计，本次排查评估工作已实现对辖区内54户在家严重精神障碍患者的全覆盖，进一步摸清了患者群体的动态底数，加强了医疗机构、管理部门与患者家庭之间的沟通联系，为提升综合服务管理水平奠定了坚实基础。目前，辖区内严重精神障碍患者状况整体平稳，未发生肇事肇祸事件。

横山镇相关负责人表示，此次行动不仅为患者及其家庭送去了专业的医疗服务和政府关怀，也为横山镇健全完善严重精神障碍患者综合服务管理机制，构建平安和谐社会环境提供了有力支撑。下一步，该镇将持续强化部门协作，推动随访管理和关爱帮扶工作常态化，确保各项服务管理措施落到实处。

社区教育学校特色课程点亮群众生活

本报讯（通讯员 魏智）近日，赶水镇桥城广场上，夕阳余晖与悠扬民乐相伴，20余位居民手持太极扇，开合自如、刚柔并济。红扇翻飞，“唰唰”声响整齐有力，一招一式既展现太极的沉稳内敛，又融入扇舞的灵动飘逸——这是赶水镇社区教育学校新开设的太极扇班课堂上的生动一幕。

以太极扇为引领，赶水镇社区教育学校近期集中推出了一批贴近居民需求、富有特色的课程班：太极扇班强身健体、陶冶情操；“智慧助老”智能手机运用班帮助老年人跨越“数字鸿沟”；花漾鼓班节奏明快、振奋人心；瑜伽班舒缓身心、提升气质。四大课程同步启动，累计惠及居民近200人次，吸引了从花甲老人到青年居民的踊跃参与。

“以前只能在手机上看看别人打太极扇，没想到现在家门口就能学！”正在练习的居民杨小玲擦了擦汗，脸上洋溢着满足的笑容。更让她开心的是，今天上完太极扇课，明天还能接着参加瑜伽课，“老师教我们调整呼吸、舒缓拉伸，一节课下来浑身都轻松多了。”

据介绍，赶水镇社区教育学校此次春季课程设置，充分调研了辖区居民的实际需求，采取“公益+志愿”的师资模式，邀请本地有专长的退休教师、文艺骨干和青年志愿者联合授课。课程不收取费用，每周固定时间开课，真正实现了“学在社区、乐在社区”。

“太极扇班刚开课就有40多人报名，远远超出了预期。”赶水镇社区教育学校副校长周林表示，学校正积极探索“传统文化+现代技能”的课程融合路径，后续还将根据居民反馈增加盆栽养护、健康养生等课程，努力把社区教育办成老百姓“推开门就能进、坐下来就能学”的终身学习阵地。

如今，太极扇舞、指尖学技、鼓韵飞扬、瑜伽修身正成为越来越多赶水镇居民的生活日常。太极扇舞出了精气神，智慧助老连起了暖心桥，花漾鼓敲出了幸福感，瑜伽课修出了好心态——赶水镇社区教育学校正用一门门接地气、有人气的课程，在居民家门口织就一张有温度、有获得感的终身学习服务网络。

演绎生活小故事 普及健康大知识

本报讯（记者 杨静 通讯员 袁春兰）近日，古南街道社区卫生服务中心举办“深耕科普知识，赋能健康守护”健康科普情景剧展演活动，以群众喜闻乐见的形式传递健康理念，筑牢基层健康防线。

本次展演立足基层群众健康需求，精心筹备了7部原创情景短剧，题材涵盖中医护理、呼吸健康、血栓防治、食品安全、疫苗接种等群众高度关切的领域。《中医穴位埋线疗法——一场跨越时空的对话》《“一口气”的战争》《西游记之血栓难》《健康购物街》等剧目，将专业晦涩的医学知识融入鲜活生动的生活场景，通过通俗化表达和艺术化呈现，让健康科普从“纸面”走上“心间”。现场群众在欢声笑语中学习健康知识，提升自我保健能力。

此次展演是古南街道社区卫生服务中心创新科普形式的一次生动实践。活动搭建起医患沟通的新桥梁，实现了“寓教于乐、润物无声”的科普效果，把健康服务送到群众身边，让健康理念扎根群众心中。

◀医护人员通过情景剧的方式将健康理念送到群众身边。通讯员 袁春兰 摄

强化人装融合 夯实应急保障

近日，区应急救援专委办组建专项指导组，分批次深入各街镇，开展队伍建设及人装融合点验指导。

此次指导主要采取“资料核查+现场实操+座谈反馈”的方式，重点围绕队伍正规化建设、人装融合适配、应急物资管理三大关键环节有序推进。指导组仔细核查各街镇应急救援队伍台账，逐一核实人员编组、配备达标情况；深入应急物资储备仓库，全面点验防汛抗旱、地质灾害、森林灭火等各类应急装备，随机抽测队员装备实操能力，全力确保人装合一、人机适配，保障应急装备关键时刻拿得出、用得上、靠得住。

通讯员 吴文娟 摄

饭后百步走，是饭后多久？

医生提醒这7类人要慎重

康养生活

“饭后百步走，活到九十九”是家喻户晓的养生谚语，但饭后多久走、怎么走、哪些人不适合走，却鲜有人真正了解。天津医科大学总医院全科医学科副主任边波等权威专家提醒，饭后立即散步并非人人适宜，消化系统疾病、心血管病、高血压等7类人群需格外慎重。科学的做法是饭后休息20~30分钟再散步，时长控制在30分钟左右，速度以“能轻松说话、不喘气”为宜。同时，饭后喝浓茶、吸烟、大量喝水等6个常见习惯也会损害健康，需及时纠正。

这7类人饭后别着急走

边波表示，饭后散步的确有益身心健康，但获益多少因人而异。上班族、学生族、长途运输司机等活动量严重不足的人群，饭后多走走，有助减少久坐带来的伤害。但以下7类人应该根据自身健康状况，决定是否进行饭后活动。

1. 消化系统疾病患者

饭后血液集中于胃部，用来消化食物，此时立即走动，血液会分流到四肢，导致胃部血液供应减少，影响消化过程，可能引发疼痛和不适，加重胃溃疡和胃炎，不利于胃黏膜修复，延缓胃部疾病的康复和愈合。

2. 心血管病患者

饭后身体大部分血液和氧气都流向胃肠道，心脏供血量减少。如果立即散步或运动，可能导致心脏泵血负担成倍增加，诱发心肌缺血、心绞痛、心梗等心血管事件。

3. 高血压患者

饭后立即活动会增加血液流速，可能引起血压的突然变化，这对高血压未控制好的患者来说十分危险。东南大学附属中大医院内分泌科运动治疗师韩青也表示，人进食后，胃需要大量血液供给来帮助胃蠕动和分泌消化酶，因而大脑供血相对减少。若高血压和动脉硬化患者此时运动，就可能因脑部血液供应不足，发生体位性低血压，出现头晕、乏力，甚至晕厥等情况。

4. 糖尿病患者

一般情况下，餐后血糖都要比餐前血糖相对高一些，身体需要一定时间进行血糖调节。如果餐后立即活动，就可能干扰这一过程，导致血糖波动过大，影响糖尿病的控制和治疗。

5. 特别劳累的人

身体在极度疲劳状态下，各器官功能都会有所下降，此时进行活动会使身体更加疲劳，诱发其他问题。

6. 饮食过饱者

过饱会使胃部膨胀，马上散步可能出现消化不良、腹胀、腹痛等问题，增加胃肠道和其他器官的负担。特别是有心血管问题的人，可能增加发作风险。

7. 体弱多病的高龄老人

高龄老人的血压在饭后一般都趋于下降，再出去活动，就会增加心脏负荷，使心、脑供血不足，出现头昏眼花、四肢乏力，容易发生意外状况。

饭后散步走的科学方案

“饭后散步不是简单的‘走’，时机、强度、姿态都有讲究，走对了才养生，走错了反而伤身。”边波介绍了科学方案。

首先是时机选择，不要吃完立刻走。边波建议，饭后应休息20~30分钟再外出散步。饭后半小时内只适合客厅踱步等小幅度活动。半小时后出门也要避免过快，以免胃部震颤引发恶心、腹痛。特殊人群需延长休息：“三高”等慢病人群、体弱或胃肠病患者，最好休息30分钟到1小时，待饱胀感消失再走。若进餐量大且多为高蛋白高脂肪食物，休息时间也需相应增加。

其次是强度控制，以温和为宜。饭后走动时间控制在30分钟左右，体弱年迈者可少走，缺乏运动或体重超标者可多走。心率控制在（180-年龄-10）至（180-年龄）之间，达到微微气喘、心跳加速即可，速度约每分钟60~70步，即“溜达”而非健步走。呼吸平稳、能边走边轻松说话，说明强度合适。

第三是姿态要正确。抬头挺胸，肩膀后展，上半身笔直，臀部发力带动腿部，手臂自然摆动。正确姿势能锻炼更多肌肉群，提升效果。

边波还推荐一个小技巧：走路时用手拍打肩、胸、腹、腰、背等部位，对久坐的上班族有舒筋活络、缓解疲劳的效果。

（文稿有删减）

据新华社