

春风解人意 送岗进万家

——我市多措并举织牢公共就业创业服务网

本报记者 张楚研 文/图

就业促进行动

聚合力 惠民生

促进就业

招聘活动在身边

“我有化工总控工四级证书,想找一个相关的工作,咱们有没有合适的岗位?”

“我今年45岁了,有没有企业招聘大龄职工?”

“我学的是计算机专业,刚毕业想找工学,咱们有合适的岗位吗?”

……

2月25日,2025年“春风行动”暨中小企业专场招聘会在市公共就业服务大厅内举行。

居民陈晓红来到现场了解情况并填写求职表。“我毕业以后从事过几份工作,但都不是特别合适,听说有这场招聘会,就过来看看。今天来的企业很多,岗位种类也很丰富,我填写了两家企业的求职表,希望能够应聘成功。”陈晓红说。

此次招聘会采取“现场招聘+直播带岗”的模式,为高校毕业生、退役军人、就业困难人员、登记失业人员等重点群体和用人单位搭建面对面、零距离的对接平台。活动当天,共有35家用人单位到场参会,提供各类就业岗位767个,涉及轻工业、制造业、医疗、化工、餐饮服务等多个领域,吸引1200余名求职人员进场应聘,现场初步达成就业意向381人次。招聘会现场设置政策宣传区,由专人负责政策解读,为广大求职人员提供就业创业、社会保险等咨询服务,现场共发放宣传材料1000余份,直播间累计观看量达5000余人次。

“今年,我们以‘就业促进行动’为牵引,持续搭建招聘求职平台,每月都会举办主题招聘活动,确保时有岗位、月月有招聘,全年计划开展各类线上线下招聘活动不少于100场。”市人社局就业服务中心副主任王华说。

2024年,我市积极搭建供需对接平台,不断拓宽就业渠道。组织开展“春风行动”“就业援助月”等系列招聘活动144场,提供岗位6.47万个



入户宣传就业政策。

次,达成初步意向近2万人次。打造“就在乌海”云招聘品牌,开展直播带岗39期,累计浏览量65.2万人次,着力提供全流程、精细化公共招聘服务。广泛开展跨区域人力资源合作,建立“三全”引才服务保障机制,赴甘肃武威、庆阳等劳动力密集地区和内蒙古古大学、宁夏大学等区内外院校开展区域人力资源协作、招聘推介等活动,提供岗位5881个次,达成就业意向1661人,签订“政校”合作、区域框架合作协议7份。探索招聘服务新路径,以做精做优招聘服务为着力点,创新推出流动招聘进市场、商场、农区、景区、早(夜)市等,累计举办流动招聘13场,提供就业岗位1.2万个次,达成初步意向9174人次。

今年以来,我市共举办线上线下招聘活动37场,提供岗位13841个次,共有3028人次达成初步意向,开展直播22次,观看量6.7万人次。

营造氛围 服务品牌添动力

2月19日,由市委组织部、市人力资源和社会保障局、共青团乌海市委主办的2025年乌海市大学生来乌留乌工程暨“筑梦乌海 共创未来”就业创业指导服务活动,在乌海青少年创意园举办。返乡大学生、西部计划志愿者、创业青年代表130余人齐聚一堂,为自己的未来铺路。

“我已经连续两年参加‘扬帆计划’,走进各单位进行政务实习。作为大学生,提前了解各行业的工作内容、掌握就业形势非常重要,这次活动现场走进企业参观,还有众多前辈授课,对我们的帮助很大。”大学生王茹欣说。

“我市正处于产业整合重组、迭代升级的关键时期,比以往任何时候都更需要人才、渴求人才、期待人才。我们希望通过开展各类就业创业活动,激发青年人才就业与创业的热情和信心。真诚欢迎青年才俊筑梦乌海、择业乌海,共享发展机遇,共创美好未来。”市人社局就业服务中



就业创业活动服务就业者。

心副主任高丽杰说。

近年来,我市坚持强化创新引领,就业创业氛围愈加浓厚。2024年,我市加大创业扶持力度,积极开展马兰花创业培训,推动政府、银行、企业三方联动,加大创业担保贷款支持力度,不断提升创业服务能力。全年发放创业担保贷款4011.9万元,扶持创业主体79个。打造“创响乌海”创业服务品牌,组织开展创业成果、创业训练营、创业沙龙11场,开展“创业培训+”活动4场,活动特邀国家级创业导师进行创业指导与政策解读,知名创业人士分享创业经验与创新理念,进一步激发我市创业创新活力。同时,强化创业师资库建设,建成“乌海·阿拉善盟”创业培训师资源库,将两市共48名创业讲师吸纳入库,举办线上线下交流活动2期,推动两地创业培训师资源共享,强化两地创业师资队伍建设。

今年以来,我市共发放创业担保贷款9笔,共计766万元,带动就业24人;完成创业培训29人,城镇就业技能培训64人。

兜住底线 重点群体有保障

稳就业是当前工作的重点,而保障重点人群就业则是稳就业的重中之重。我市紧盯实现高质量充分就业目标,深入实施就业优先战略,织密兜牢高校毕业生、失业人员、脱贫人口等重点群体就业底线。

“我毕业以后一直没有找到合适的工作,2023年进行就业困难认定后,来到海勃湾区就业服务中心公益性岗位工作。虽然工资不算高,但生活有了保障。”高校毕业生周小雅说。

51岁的下岗职工高鹏参加了2024年底的职业培训课程。“年纪也不小了,找工作很困难。现在,对重点人群有职业技能培训课程,符合条件即可学习。掌握一项技能,找工作就多一条路,我觉得这样的政策特别好。”高鹏说。

重点群体就业质量,将提供全方位精准帮扶作为促进重点群体就业的有效手段。着力推动失业人员、就业困难人员、脱贫人口、高校毕业生等群体实现高质量充分就业。重点做好政策宣传、招聘服务、就业指导等精细化服务,同时加大岗位开发力度,支持企业吸纳就业人员。

促进就业,要服务为先。提升经办服务水平,组织党员干部、服务机构结对帮扶,出好点子、找准路子。落实创业担保贷款及贴息政策,简化

担保手续等。保障劳动者的合法权益,促进劳动者体面劳动和高质量充分就业。健全制度机制,推动政策落地,优化公共服务,多元化解矛盾纠纷,促进灵活就业和就业形态劳动者的权益保障。

就业稳则民心安、社会稳。强化就业之重,筑牢民生之基,要始终牢记这一关键使命,持之以恒总结过往经验,勇于开拓创新,不断推出新举措,以“可靠的职业保障”托起人民群众“稳稳的幸福”。

民带来更多不同种类的课程。”

近年来,湖东社区积极响应居民对社区文化生活的多元化需求,打造群众家门口口的“学习乐园”,着力为辖区居民提供便捷、高效、均等的公共文化服务。“接下来,我们将继续联合爱心单位、企业免费开设更多公益课堂,给众多文艺爱好者带来实惠,不断丰富居民业余文化生活。”湖东社区工作人员明说。

一觉“好眠”为生活“充电”

本报记者 张楚研

褪黑素、眼罩、助眠白噪音……如今,不少人为“睡个好觉”尝试各种方式。随着生活节奏加快,很多人工作、学习压力较大,入睡困难、睡眠维持困难、早醒、多梦等睡眠问题突出。3月21日是世界睡眠日,今年的主题为“健康睡眠 优先之选”,专家建议大众应提高健康意识,学习必要的情绪管理,养成良好作息习惯,提升睡眠质量。

“已知的睡眠障碍有7大类80多种疾病,足见其复杂性,整体来讲,失眠、嗜睡、打鼾、多梦都要重视起来。”市精神卫生中心副院长王仲兴说。

2024年最新发布的《中国居民睡眠健康白皮书》显示,我国居民的平均睡眠时长普遍偏短,为6.75小时,有28%的人夜间睡眠时长不超过6小时。睡眠质量也不尽如人意,超六成人的睡眠质量欠佳,甚至有20%的人属于“较差”水平。王仲兴指出,目前的医学研究已经表明,多种严重疾病的发生、发展都和睡眠相关,在这样的背景下,人们没有任何理由忽视睡眠问题。

王仲兴曾接诊过一位30多岁的男性患者,该患者为健身教练,身体素质好,生活规律,但睡眠浅,一点动静就会惊醒。经过了解,王仲兴发现,该患者有高血压、打鼾等问题,最终确诊为重度呼吸睡眠暂停。经王仲兴建议,该患者佩戴无创呼吸机睡眠,睡眠障碍明显缓解。

睡眠中常见的打鼾其实是需要注意的,可能是呼吸睡眠暂停综合征。以该病症为例,可分为阻塞性睡眠呼吸暂停和器质性睡眠呼吸暂停。阻塞性睡眠呼吸暂停可分布各年龄阶段,

肥胖、肌肉松弛、面容等都有可能诱发该疾病发生。“婴幼儿如果存在阻塞性睡眠呼吸暂停,长期得不到有效治疗可能会影响大脑发育,甚至导致智力发育迟缓。该病症由于长期呼吸不畅,还会出现腺样体肥大面容,家长需要高度重视。”王仲兴说。

当然,无论是什么类型的睡眠障碍,都可能引发诸多疾病,如免疫力 and 抵抗力下降、心血管疾病、消化系统疾病等,都需要及时就医,对症下药。王仲兴说:“如果能在30分钟内入睡,深度睡眠较长,不易被惊醒,无起夜或很少起夜,白天头脑清醒,这样就算比较好的睡眠了。”

经常熬夜、不按时作息、焦虑、肥胖等都是影响睡眠质量的因素。据统计,相较于30年前,我国成年人平均睡眠时长缩短1.8小时,深度睡眠占比跌破20%警戒线。目前,人们对改善睡眠的相关知识不够了解,对睡眠的重视程度也有待提升。

如何拥有好的睡眠,王仲兴给出建议:“‘自律才能自由’,这句话也适用于避免睡眠障碍、提高睡眠质量。要培养规律作息,平时注重运动、冥想等健康习惯的养成,睡前热水泡脚,合理使用电子产品,不过度依赖褪黑素等助眠产品,必要时寻求医生的科学干预等等。改善睡眠质量不是一朝一夕就能达成的,更加合理地支配时间,培养睡眠习惯,慢慢就能看到效果。”

我们应树立“健康睡眠 优先之选”的理念,意识到睡眠的重要性,掌握改善睡眠的有效方法,切实提高睡眠质量,每个人都能一觉酣睡到天明。

“哪吒”墙惊艳亮相



3月19日,位于市人民公园的两面“哪吒”墙全部完成,惊艳亮相。“哪吒”墙由我市美术爱好者聂梦婕和其团队成员共同创作,耗时近十天,画面集结电影《哪吒之魔童闹海》中的角色形象,吸引市民驻足观看。

(张楚研 摄)

弘扬中医药国粹 护佑百姓健康

——乌海市中医蒙医医院协办——

难言隐讳的痛

有人总结:痔疮是难言隐讳的痛。国内流行病学调查显示,痔疮的发病率占肛肠疾病的87.25%,故有“十人九痔”之说。

那么什么是痔疮?痔是直肠末端黏膜下和肛管皮肤下的静脉丛发生扩大、曲张所形成的柔软静脉团。

痔是可防可治的,但要做好痔的预防,确实也不是一件容易的事,需要从生活的每一个小习惯入手。

改掉不好的排便习惯:上厕所时长时间下蹲位看书看报,造成下蹲和排便时间延长,容易使肛门直肠内淤血而诱发疾病;上厕所时吸烟能缓冲大脑的排便反射,极易造成便秘;排便时过于用力,长此以往易导致疾病的发生和发展。

纠正排便异常:腹泻和便秘均是肛肠疾病的重要病因。便秘是最大的祸根,直肠内长期滞留有毒物质不仅可诱发直肠癌,且粪便堆积,影响血液循环。用力解出干燥粪块,必然会使肛门承受较大压力,产生淤血、肿胀、裂口等。

坚持适量运动和保健:根据自身身体条件选择适当的运动项目和运动量,并持之以恒,坚持锻炼。如提肛运动、步行、慢跑、太极拳等。

纠正不良饮食习惯:如过多进食高脂肪、高含糖量、低纤维和过于精细的食物,吃蔬菜少,喝水少,都能直接影响排便,引起疾病。长期饮酒或

食辛辣食品的人,因酒和辛辣物可刺激消化道黏膜,使肛肠疾病的发病率明显上升。

治疗慢性疾病:如长期营养不良,体质虚弱,可引起肛门括约肌松弛无力;长期患慢性支气管炎、肺气肿,由咳嗽造成腹压上升,盆腔淤血;慢性肝炎、肝硬化、腹泻、结肠炎等均是肛肠疾病发生的诱因。

注意休息:熬夜、劳累过度,是诱发痔疮的一个重要因素。上网族、打扑克族、麻将族常常一坐就是几个小时,这是极不可取的,应该有所节制,张弛有度。

那么得了痔疮后,应该怎么办呢? 一、忌酒及辛辣:饮酒可使静脉充血、扩张,痔疮肿胀可促使痔疮充血,从而加剧疼痛。

二、忌饱食:进食过饱,会加大痔疮的发展程度。

三、忌久坐:久坐不运动,会使腰、臀部的血液循环受到阻碍,加重痔疮病情。

四、忌憋便:粪便在肠道里滞留时间长了,水分被过多吸收便会干硬,造成排便困难、腹压增加、痔裂出血。

五、忌紧腰:过紧束缚腰部,会妨碍腹腔及肛门的血液回流,影响肠的正常蠕动,给排便带来痛苦。

六、忌讳疾:很多痔疮患者因为部位特殊而不好意思就医,或以为是小毛病而不予重视,导致病情加重,给治愈带来难度。(刘丹)

以“可靠的职业保障”托起“稳稳的幸福”

◇ 张楚研

短 评

就业是最基本的民生,事关群众切身利益,事关经济社会发展,事关国家长治久安。我们要全力抓好就业促进行动这个民生工程、民心工程、根基工程,让广大劳动者都能尽己所能展现才能,实现人生价值。

促进就业,要有岗可上。坚持实施就业优先战略,整合各类政策,形成对就

业的牵引力,将就业置于经济社会发展的优先位置,不断扩大就业容量,通过创业带动就业,铺就新的就业赛道,拓宽就业领域。同时,注重提升就业质量,让劳动者能够在工作中获得合理的收入、良好的工作环境和充分的职业发展机遇,真正实现安居乐业。

促进就业,要就地取材。紧盯重大项目、重点企业,调研企业用工需求,通过进一步落实和完善稳岗返还、稳岗扩岗专项贷款等政策,积极培育就业增量。坚守民生底线,不断提高

一节课,但是由于学员持续增加,现在已有30多名学员,乐器数量无法满足需求,课程便增加至每周2节,让所有想学的人都能得到上手练习的机会。

“从课程一开始我就跟着学习,现在已经能够熟练掌握老师说的击鼓的技巧了。社区能举办这样的公益课堂真是太好了,在家门口就能学习,还是免费的。老师每周背十几个鼓来供我们学习,教得非常认真。”湖东社区居民张梅说。

“朋友是这个社区的居民,我们是她推荐来的,已经学习了2周,现在已经能和老师一起演奏歌曲了。在家待着就是看电视,还是出来学个特长、交个朋友有意义。”学员贺宝娣说。

非洲鼓老师赵蓉一直从事退休人员公益教学。她说:“我们希望为退休人员打造一个文体俱乐部,实现他们学习音乐、美术、体育的愿望。目前还在推广阶段,希望与社区长期合作,为居

本报记者 张楚研