

水电工、电话客服、放疗科医生等以多种形式分享职业健康经验——

“职业健康达人”花式演绎健康秘笈

阅读提示

职业健康需要引起每位职场人的重视。“身体是革命的本钱”，好身体也是开启精彩职业生涯的“金钥匙”。养成良好的运动健身习惯，做好职业病预防，对于身体健康至关重要。新年伊始，让我们跟随“职业健康达人”学习如何在职场中保持身心健康。

但起初他并不知道如何将这些司空见惯的现实问题，转换成押韵、适合唱出来的歌词。

“当时都没有头绪。”杨洲路告诉记者，只能两个人一起摸索着写，慢慢打磨。“先从最具体的职业健康问题写起，保证歌词内容专业性和准确性，再慢慢磨韵脚，有时遇到问题还要去请教专业知识更丰富的水电前辈。”

“噪音、辐射、六氟化硫气体，电站这些危害你要牢记……”好在数月的努力之后，两人终于磨合出一件满意的作品。经过站里的宣传，这首朗朗上口的说唱也在职工间传唱开来，大家对职业健康关注度不断增强。

久坐腰痛需练“久坐真经”

“我们都是中国移动的客服人员，深受久坐腰酸背痛的困扰，便想以此为契机，创作一个作品，提醒大家预防腰痛，注重劳逸结合。”欧观军说。

队友王亨毕业于传媒专业，在团队担负表演与拍摄任务。通过精确分工，一部名为“久坐真经”的短视频作品新鲜出炉。

“第一招全身大舒展：蹲下、站起、挺胸、

夹肩、运用人体最长动力链让全身‘嗨’起来；第二招颈椎大拯救，目视前方，用头写出一个‘米’字，随时随地做起来；第三招老腰大拯救，双手举起，指向天空，抬头看手，腰部后靠……”在短短2分钟的视频中，王亨和其他几位演员卖力地表演着他们的“久坐真经”。

“这个创意是我们团队头脑风暴想出来的，大家都觉得很满意。”欧观军回忆起当时的创作历程，语气中还有些激动。“之前有人提出想拍摄高大上的宣传片，但是被推翻了，一是人力和成本不足，二是技术达不到专业水平。最后决定还是从日常工作角度入手，拍一些最能引起共鸣的题材。”

欧观军表示，这部作品融合了舞蹈、表演、唱歌等一系列元素，同时还传递了职业健康知识。“这次合作后，同事之间的聊天内容更加丰富，对职业健康的关注度越来越高，彼此还互相‘监督’久坐后是否进行了身体活动。”

医生也需重视职业健康

作为一名放疗科医生，修霞的主要工作是用射线治疗肿瘤患者。一般工作环境下，

在业余时间进行运动，是劳动者预防职业病的重要手段，但放疗科医生不同，因此修霞对于职业健康有着更深层次的理解。

“医生不仅要在专业领域精益求精，也要在健身运动方面加强锻炼。在工作中做好防辐射工作，在生活中练就强壮的体魄，如此才能救治更多病人。”修霞告诉记者，她希望通过短视频分享作为医生的健康感悟和经历，让更多人了解放射线对医务人员和病人的伤害，进行正确预防。

视频中修霞还展示了运动健身经历，她曾多次参加国内外的全程马拉松赛事、铁人三项比赛、百公里越野等，最近她还顺利完成了美人鱼潜水训练。在生活上，她注重保持健康生活方式，合理膳食，注意身心健康。除了自己重视职业健康，修霞还带动身边的同事及家人共同关注。

据记者了解，此次活动的许多参赛者都是第一次拍摄健康题材的短视频，杨洲路团队更是第一次使用相机拍摄，第一次使用电脑剪辑，王舟木也是第一次在镜头里进行说唱表演。他们通过拍摄“花式”职业健康短视频，不仅增强了自身对职业病的认识，也向社会传递了正确的职业健康观念。



促进青少年健康发展

2021年12月30日记者从湖南省教育厅获悉，《湖南省深化体教融合促进青少年健康发展实施方案》已经湖南省委全面深化改革委员会第十五次会议审议通过，方案明确将推进中考体育测试内容、方式和计分办法改革，着力保障中小学生在每天校内、校外1小时体育活动时间。新华社发 朱惠卿作

医疗装备领域首个国家层面的产业发展规划发布

“5G+医疗健康”等新模式将迎来新发展

本报讯(记者王群)工业和信息化部、国家卫生健康委、国家发展改革委等十部门日前联合印发《“十四五”医疗装备产业发展规划》(以下简称《规划》),提出要全面推进包括疾病预防、诊断、健康促进、养老等各方面医疗装备发展;推进“5G+医疗健康”,居家社区、医养康养一体化等新模式发展。这是我国医疗装备领域首个国家层面的产业发展规划。

国家卫生健康委规划发展与信息化司一级巡视员齐贵新说,近年来,国家卫生健康委、工业和信息化部等部门多措并举推进医疗装备创新发展,推动医疗装备发展应用创新,开展了“5G+医疗健康”、远程医疗等试点示范,有力提升了医疗装备质量和医疗服务水平。

相关数据显示,“十三五”期间,我国医疗装备产业实现快速发展,市场规模从2015年的4800亿元增长到2020年的8400亿元,年均复合增长率11.8%。目前已形成了22大类1100多个品类的产品体系,覆盖了卫生健康各个环节,基本满足我国医疗机构诊疗、养老、慢性病防治与应急救援等需求。

《规划》提出,到2025年,医疗装备产业基础高级化、产业链现代化水平明显提升,主流医疗装备基本实现有效供给,高端医疗装备产品性能和质量水平明显提升,初步形成对公共卫生和医疗健康需求的全面支撑能力。

《规划》还围绕诊断检验装备、治疗装备等重点发展领域,提出了“十四五”期间重点任务,包括通过加强产业基础设施建设,提升产业链供应链现代化水平、完善产业共性技术平台建设,提升技术创新能力;通过加强原创性引领性医疗装备攻关,加强临床应用创新研究,加快智能医疗装备发展,提升有效供给能力;通过加强优质企业培育、推动产业集群化发展、提升企业智能制造水平,提升国际竞争能力;通过推进“5G+医疗健康”新模式发展、居家社区和医养康养一体化发展、提升紧急医学救援保障能力,提升全方位服务能力等。



养老大院暖人心

近日,在河北省唐山市丰南区崔庄户村安和养老大院内,热腾腾的饭菜正端上桌,村里老人们在这里吃午饭。

安和养老大院是在闲置住宅基础上改造建成,建筑面积220平方米。从符合老人活动特点出发,这里设置有室外活动区、室内休闲区、用餐服务区和休息区等,为农村老人提供营养膳食、文娱活动、医疗保健等日间照料。

现在每天有20多位老人在这里用餐,其中80岁以上的老人有17人,全部免费用餐。养老大院为高龄、留守老人送去温暖。

本报记者 刘金梦 摄

水电工用说唱串联起“职业危害”

2021年7月,杨洲路和王舟木收到“职业健康达人”Show短视频征集活动通知时,内心的“创新”激情瞬间被点燃。

23岁的王舟木喜欢唱RAP,在网上看到职业健康相关视频后,他突发奇想,将时下流行的嘻哈说唱与水电工作相结合,创作了几首与水电工职业健康相关的说唱歌曲,并在工人中流传开来。为参加这次短视频比赛,他特意找到同样喜欢说唱、做导演的杨洲路,两人沟通后一拍即合。

然而,创作过程并非完全一帆风顺。王舟木平时的主要工作是负责金沙江中段的水电站水轮发电机组的运行和维护。“虽然经常接触影响职业健康的工作内容,比如巡视GIS室(气体绝缘变电站)时会面临六氟化硫有害气体泄露的风险,电焊作业时弧光容易伤害眼睛和吸入粉尘,设备间100分贝以上的噪音容易导致听力受损等。”王舟木说,

两高进一步织密依法惩治危害食品安全犯罪法网

“一老一小”食品安全保护力度加码

本报讯(记者卢越)最高人民法院近日举行新闻发布会,发布新修订的《最高人民法院 最高人民检察院关于办理危害食品安全刑事案件适用法律若干问题的解释》(以下简称《解释》)。《解释》加强对未成年人、老年人等群体食品安全的保护力度,将“专供婴幼儿的主辅食品”“在中小学校园、托幼机构、养老机构及周面面向未成年人、老年人销售的”作为加重处罚情节。

最高人民法院刑一庭副庭长安翱介绍,针对司法实践中“一老一小”食品安全保护的薄弱环节,《解释》从多方面对保护该群体食品安全作出规定。

比如,针对特殊食品作出规定。婴幼儿的主辅食品往往是婴幼儿主要营养物质来源,甚至是唯一营养物质来源。为此,《解释》明确规定,专供婴幼儿的主辅食品营养成分严重不符合食品安全标准的,应依照生产、销售不符合安

全标准的食品罪定罪处罚;同时还规定,生产、销售不符合食品安全标准的婴幼儿主辅食品,将作为相关危害食品安全犯罪的加重处罚情节。

《解释》还针对特殊机构场所作出规定。中小学校园周边往往成为“五毛食品”泛滥的重灾区。这些食品往往添加过量食品添加剂,甚至含有严重超出标准限量的致病性微生物等危害健康的物质。同时,学校、幼儿园和养老院食品安全事件时有发生。对此,《解

释》明确,在中小校园、托幼机构、养老机构及周面面向未成年人、老年人销售不符合食品安全标准的食品或者有毒、有害食品的,作为相关危害食品安全犯罪的加重处罚情节。

近年来,一些不良商家抓住老年人有保健需求的心理,通过“免费体检”“健康讲座”“专家义诊”“夸大疗效”等花样繁多的手段,虚构保健食品具有包治百病的神奇疗效,欺骗老年人高价购买,牟取暴利。此类“保健品坑老”案件频发,犯罪性质恶劣,人民群众反映强烈。

对此,《解释》规定,实施此类犯罪,符合诈骗罪规定的,依照诈骗罪定罪处罚。如果销售的食品不合格,同时构成生产、销售伪劣产品罪等犯罪的,依照处罚较重的犯罪定罪处罚。“这些规定,有利于斩断伸向老年人的罪恶之手,有效保护老年人的财产安全和身体健康。”安翱说。

10吨果蔬驰援西安交大 陕西省首届劳模工匠班学员助力母校抗疫

本报讯(记者毛浓浓 通讯员阎瑞先)白菜5吨、萝卜2.5吨、蒜苗600斤、梨100箱、苹果180件……近日,满载蔬菜和水果的两卡车物资经过长途跋涉,到达西安交通大学校区。这是陕西省首届劳模工匠学历提升班全体学员,为母校捐赠的近10吨新鲜蔬菜和水果,助力母校师生抗疫。

2020年初,陕西省总工会和西安交通大学签署战略合作协议,从全省劳动模范、大国工匠中选拔出45人参加考试并录取为西安交通大学现代远程(网络)教育首届陕西省劳模工匠学历提升班学员。当年9月17日,陕西省首届劳模工匠学历提升班在中国西部科技创新港正式开班,全国劳模、大国工匠张新亭,全国劳模、赵梦桃小组组长何菲,全国劳模、“动车医生”董宏涛等名列其中。

2021年年底,在西安新冠疫情防控形势严峻复杂之际,西安交通大学全体师生全力抗疫,让劳模工匠班学员十分牵挂。班长董宏涛、副班长李强、宣传委员何菲等班委会成员紧急商议后决定:向全体学员发起助力母校抗疫捐款倡议,号召大家献出自己的一份爱心,为母校抗疫工作贡献绵薄之力。倡议发出后,短短半天时间便筹集款项3万余元,得知消息的班主任王璐也捐赠了1000元。最终他们集体决定,采购学校急需的物资——蔬菜和水果。

2021年12月27日,劳模工匠班学员、渭南市华州区众一果蔬专业合作社负责人董瑛负责连夜组织人员到蔬菜大棚采摘白菜、萝卜等,并联系采购水果,同时第一时间联系运输工具,以最快速度把学校急需的大约10吨蔬菜及生活用品送到母校。

交接现场,西安交通大学继续教育学院院长郎德海对劳模工匠班学员心系母校、倾情相助表示感谢。西安交通大学后勤伙食中心主任吴兴兵高兴地说:“这真是雪中送炭,增加了全校师生抗疫的力量和信心。”

在激昂旋律中感悟领航新征程的磅礴力量

(上接第1版) “这首歌的歌词朴实无华,却唱出了中国人民对中国共产党的情感,对实现国家富强、民族振兴、人民幸福的坚定信心、坚强决心。”北京舞蹈学院学生马天阳说。

在海南,海南师范大学和琼海市嘉积中学30多名学生,在红色教育基地椰子寨用歌伴舞形式传唱《领航》。

海南师范大学学生刘泽坤表示,传唱之时,国泰民安、团结进步,正在腾飞的中国在脑海中闪现。《领航》能够在人们心中产生巨大的能量,而这能量将成为我们在人生道路上不懈奋斗的动力。

梦想为帆,信念为桨。恢宏激昂的旋律、振奋人心的歌词、波澜壮阔的画面,不断激发广大群众昂首阔步新征程的磅礴伟力。

25岁的太原师范学院音乐系研究生李玺是一名入党积极分子,每次听这首歌都感动不已。随着MV中一幅幅画面闪过,她一遍遍回望党筚路蓝缕的百年征程,一种使命感和责任感油然而生,更加坚定了向党组织靠拢的决心。

“作为一名‘90后’,我将以《领航》所传递的精神为指引,昂首奋进,学有所成,为实现中华民族伟大复兴承担起属于我们这一代的责任。”李玺说。(新华社北京1月2日电)

西安“暂停” 他们“不停”

温暖

市民居家,少不了西安城投集团秦华燃气集团的“蓝火苗”。“哪怕少了一方气,就会有几家人受冻、挨饿。”

保证“蓝火苗”随时点燃并温暖大家,关键在该集团的运行调度指挥中心。在疫情防控期间,值班人员实行封闭式值守。他们必须持续同上游单位的气源对接,同时监测各个场站、管网的运行,合理调度、调配气源,确保每日气源落实到位。

作为城市燃气供应重要“命脉”的门站、LNG应急调峰站、储配厂等重点场站,自2021年12月22日起全部封闭运行,在岗封闭式值守的58名员工以站为家,每天对站内运行设备、工艺管道、流量压力等进行24小时巡查

她很可能面临“职场边缘化”。所以,有生育打算的女员工,要么调整状态提前返岗,要么做好被“优化”和调岗的准备。”

记者注意到,一些省份修订计生条例时,也将这一问题纳入考虑。湖南维持了2016年时“生育假60天”的规定,并未再作延长,且在“修改依据和理由”一栏中做出解释:总体来说产假期限适中(158天),且近年来的实施效果比较理想。假期过长有可能影响女性就业,从长远看不利于维护和发展女性权益。

经历了数次求职后,宋天骄将目光投向了体制内单位。“作为一名未婚未育的女性,我不希望未来每次选择生育时,都要被迫在事业和家庭之间做一次选择。”

在李凌云看来,延长生育假或将加剧用人单位的分化。“一般而言,国家机关、事业单位、国有企业等体制内单位,对女职工生育权益和职业发展的保障更为到位。对于原本就存在性别歧视的行业,假期延长会让歧视

更加明显。这也意味着,女性想要跻身于保障较好的单位,竞争可能会越来越激烈。”

建立成本共担机制

如何让好政策真正落地,而不是沦为纸面福利?多位专家指出,关键在于平衡各方利益。生育成本不应仅由个体家庭、企业来承担,亟须探索成本多方共担机制,凝聚合力营造生育友好型环境。

王天宇认为,就各地政府而言,在推出倡导性政策的基础上,进一步形成明确清晰的生育假法律规范,降低模糊地带造成的执行成本,并同步推出普惠托育服务体系等配套政策。同时,应考虑企业的现实困难,合理规划企业责任,并通过财政补贴、税收优惠等措施,减轻企业雇佣女职工的顾虑。

“不妨从善待生育期的女员工入手,保证生育假足额执行,育期工资足额发放,不设

卡、不搞隐形歧视,这本身就是企业履行社会责任的重要方式。”王天宇说。

“可引入社会力量,活化使用社保基金以分担生育成本。”李凌云建议,可效仿上海模式,拓宽生育保险基金的筹资渠道,推动相关单位应缴尽缴,扩大基金规模,不仅支付产假,也要覆盖生育假期间的生育津贴。

除了延长生育假,本次修例的另一亮点在于新增男性生育假。例如,上海规定男女双方享受育儿假、江西增设30天男性护理假、天津明确男性享受15天陪产假……王天宇表示,这有助于重塑家庭内部的育儿责任分工,也将减弱职场对女性的歧视。

对于男性休假期间的工资,李凌云建议使用失业保险基金支付。“目前失业保险基金相对充裕,可以在使用途径上尝试突破,除了用于发放生育假工资,还可在女职工返岗后,发放一定数额的生育稳岗补贴,对企业也是一种激励。”(部分受访者为化名)

(上接第1版) “车上的人非常少,有时候一趟才拉两三名乘客,但是这时候出行的一定是非出行不可、非坐公交不可的人,因此我们必须出车。”215路公交车的驾驶员曹保森说。

疫情发生后,西安市出租汽车集团微信群里的“请战书”呈刷屏之势。随着西安市加大核酸检测工作力度,有关部门急需增加运力运送采集样本,“请战”的气氛到达了高潮。出租集团雷锋车队、青年文明号两支服务保障车队驾驶员纷纷请缨出战,服务保障队报名人数仅用十几分钟就“满员”,有些师傅直接打来电话要“抢占”名额。不到半小时,出租集团抗疫服务保障队就集结完毕。

由于工作需要,作为志愿者的孟女士,每天都要到固定的社区工作。“出门乘坐地铁特别方便,地铁站防疫安检都很到位,车厢里人也不多,上下班很安心。”她对地铁情有独钟。

(上接第1版)从生育福利的执行现状来看,总体而言,国企好于民企,大企业好于小企业。“这并不是说民企或小微企业缺乏社会责任感,而是他们员工较少,经营也面临更多困难,单个员工缺勤造成的影响更大,自然对人员的投入产出计算得更精细。”

是否会加剧就业歧视?

“我在面试时屡次被问到是否婚育,甚至被要求承诺两年内不生育,在这种就业环境下延长生育假,女性找工作会不会更难?”正在求职的宋天骄心情复杂。《2021中国女性职场现状调查报告》显示,有近六成的女性在求职过程中被问及婚育生育状况。

王天宇认为,企业如果无法消化生育假增加带来的成本,就可能在招聘环节加重歧视。一家互联网企业的人力资源负责人武泽宇向记者坦言:“在我们这种更新迭代迅速的行业,如果一名女员工因休产假离岗半年,那