

在“后高考”中为人生“续航”

椰锐评

随着2023年高考落下帷幕,高考考生们也迎来了3个月的长假。近日,海口部分旅行社陆续有不少家长和考生前来咨询旅行事宜,“考生游”的热情上线,证实了“后高考经济”的火热。如何度过这段从高中阶段走向大学的过渡期,想必每个人都有不同的答案。作为将高中与大学划分开来的“分界线”,这个假期既是一段旅程的终点,更是下一站的起点。无论如何,积极调整心态,充实地度过这段时光,为自己“充电蓄能”,方能为人生的“续航”,从而更好地再出发。

开学业压力,卸下重担过一个最放松的悠长假期。有人想趁此机会好好游历名山大川,来一场“说走就走”的毕业旅行。有人想多学些技能,考驾照便成为了他们定下的假期小目标。还有人想多陪伴家人,或是“宅”在家里让自己“放空”一下……大家的选择各不相同,但都体现了个人的真实意愿,折射出当代青年丰富多彩的生活方式。有的考生已计划将假期安排得满满当当,但对于部分考生来说,茫然或许是他们当下的感受。完成一场大考后,在身心得到“解放”的同时可能还会有些不适应。高中因学业繁忙,考生们均在家长、老师以及学校的照顾和指导下沿着既定的轨道前行,突然少了

书山题海的陪伴,不再过晨读晚习的生活,总觉得一时间少了些什么。因此,如何安排好自己的生活,让这个假期不虚度,静下心来回顾过去、展望未来,是每位考生走向大学之前要学习的一课。

高考前夕,许多学校为考生准备了“成人礼”,迈过“成人门”,意味着考生走向成熟,开始承担责任,追逐梦想,成为一个更好的人。正值十八、十九岁的青春年华,虽然考生们的人生阅历较少,但恰是这一张张“白纸”能够书写更多可能性,与社会产生连接,是走向社会这所“大学”、理解社会的开始。物质方面的操劳并不为过,精神世界的充盈也同样重要。其实3个月假期看似很长,实则是

时光飞逝,转眼间就会过去,不妨做些自己真正想做的事,为假期添上一抹亮色。可以约上三五好友再逛逛高中校园,或做做攻略到心仪大学所在的城市提前踩踩点,还可以参加一些社会实践活动锻炼自己的独立能力……没有正确的或是唯一的答案,只要不负这段美好的时光就好。

今年高考作文北京卷中,“续航”一词是题目之一。如何作答,如何为青春、为人生续航,在当今的时代语境下值得我们讨论与深思。休息是为了更好地重新出发,短暂歇脚后再赶路,前行的动力会更加充足,在青春的赛道上才能行稳致远。

吴翠霞

垃圾分类要多管齐下 更要久久为功

日前,全国城市生活垃圾分类工作现场会在青岛西海岸新区召开。来自全国各地的与会代表走进城市云脑平台、静脉产业园等地,点赞西海岸新区科技赋能垃圾分类的好经验与好做法。

(6月11日《经济日报》)

推动经济社会发展绿色化、低碳化是实现高质量发展的关键环节。因此,必须重视垃圾处理和循环利用问题,而做好这项工作的首要任务就是推进垃圾分类工作。

垃圾分类工作既是衡量城市基层治理水平、体现社会文明程度的试金石,也是有助于加快发展方式绿色转型的务实措施,为我国低碳、绿色发展铺就美好底色。当前,垃圾分类工作仍然存在一些问题,比如分类不准确、垃圾设施存在短板等。垃圾循环利用是一项长期、复杂的社会系统工程,推进垃圾分类、提升循环利用,既要多管齐下更要久久为功。唯有如此才能破解难点堵点问题,让垃圾分类真正成为低碳生活新时尚。

一是完善法律法规。垃圾分类是一个系统的民生工程,涉及政府、企业、社区、居民等多方主体,包括投放、收集、运输、处理等多个环节,需要协力推进。这就需要强化顶层设计,并从完善法律法规和相关制度上加以约束,也有利于良好行为习惯的养成,真正做绿色低碳的倡导者、践行者、守护者。

二是重视科技投入。科技是推动垃圾分类、提升循环利用的重要力量。这就需要国家出台相关政策措施,鼓励全社会加大这方面的课题攻关。如充分利用物联网等技术手段,实现垃圾分类领域的高效运行,提高分类效率,减少资源浪费。

三是持之以恒推进。垃圾分类是一项长期的系统工程,必须有“积跬步以至千里”的精神。面对市民的不习惯,要做好宣传引导工作,要加快补齐设施短板,着力提高投入效益和管理水平,形成强大的垃圾分类运行体系。

垃圾分类就像一面镜子,照出了居民的文明面貌;垃圾分类也像一把尺子,衡量出基层治理的精细化水平。期待全社会共同努力,不断开创垃圾分类工作新局面,一起守护祖国的绿水青山,携手共建共享我们的美丽家园。 □刘纯银



世相漫议

高温下的关怀

当前全国多地陆续迎来高温天气。全国总工会日前印发《关于做好2023年职工防暑降温工作的通知》,要求各级工会督促用人单位合理布局生产现场,为职工提供必要的个人防护用品和高温作业休息场所,按规定发放高温津贴。

新华社发 商海春 作

织密劳动者就业安全“防护网”

近年来,个别不法分子打着求职招聘的幌子,在人力资源市场中布设骗局、坑害劳动者的现象时有发生。为帮助广大求职者有效识别骗局,提高风险防范意识和自我保护能力,人力资源和社会保障部、中央网信办、公安部梳理汇总求职招聘服务领域四类十个典型陷阱,并提供了典型案例和防范提示。

(6月13日《法治日报》)

一个个求职的“坑”,不但给求职者造成经济上的损失,更耽误了求职时间和寻找正规工作的机会,某种程度上还会打击他们的求职信心。更为严重的是,此举破坏了就业市场秩序和就业生态,为害不浅。

就业问题关系民生福祉,事关经济社会高质量发展。正因此,每到求职就业季,有关方面都会梳理常见陷阱并发布“避坑指南”,这对于求职者了解骗局、提高警惕具有积极意义。然而,令人遗憾的是,求职者上当受骗的现象

依然时有发生,其中的一个重要原因在于骗局不断翻新。互联网时代,企业的虚假招聘等违规行为很容易被曝光,这对企业的形象无疑是一种伤害甚至造成难以挽回的损失。招人的相关单位与其搞求职陷阱损形象、“吃罚单”,不如吸纳更多优秀人才好好发展自己,与人才共同成长、共同进步。孰优孰劣,是一笔再清楚不过的明白账。

让劳动者安全就业,需要相关企业自律,也离不开劳动者擦亮双眼,保持理性,提高防范意识和增强维护正当权益的法律意识。求职陷阱屡屡得逞,一个很关键的因素在于一些求职者仍有“天上会掉馅饼”的侥幸,以及不事前学习相关的求职知识,“两眼一抹黑”就开始求职。天上从来不会掉馅饼,即便掉下往往也是陷阱。求职需要激情、动力,也需要知识和理性,只有掌握相关的知识和要领,才不会轻信和受骗。此

外,遇到不法权益侵害,不能忍气吞声吃哑巴亏,这样只能助长不法企业的嚣张气焰。敢于维权、善于维权,是维护自身权益的有效方式。

当然,求职就业牵扯面广,遏制求职陷阱也是一项系统工程。民政、人社、社区等有关部门积极对接用人单位,联合相关正规招聘平台发布靠谱招聘信息,有效压缩求职陷阱生存空间;工会联合律师志愿者到企业进行普法宣传,督促提醒企业依法诚信经营;网络求职平台运用大数据等技术,及时封堵企业发布的虚假信息,并将违规企业加入“黑名单”……如此协同发力,相向而行,形成齐抓共管的良好局面,织密劳动者就业安全“防护网”,定能让陈年“坑”成为陈年往事,让多年“坑”不再“死灰复燃”,助力劳动者平安顺利就业。

文若名

投稿邮箱:hkrbpl@163.com

本版言论仅代表作者个人观点

一事一议

不断“走出去”铸就中华文化新辉煌

第29届北京国际图书博览会将于6月15日至18日在北京国家会议中心举行。本届图博会上,湖南出版集团、中南传媒将精选3000册图书参展,用富有中国特色、体现中国精神、蕴涵中国智慧的优秀出版物,为塑造可信、可爱、可敬的中国形象贡献出版力量,推动中华文化更好走向世界。

(6月14日红网)

中华文明自古就以开放包容闻名于世,并在同其他文明的一次次交流互鉴中不断焕发新的生命力。中华文明是历史的也是当代的,是民族的也是世界的。只有秉持开放包容,不断“走出去”,才能铸就中华文化新辉煌。

“走出去”是中华文化与世界文化交流互鉴、融合发展的必由之路。中国的文化自古以来就是开放包容的,吸收了来自世界各地的优秀文化元素,并形成了独特的文化体系。随着国际化进程的加快,中华文化也在不断走向世界。在“一带一路”倡议的推动下,中国与沿线国家的文化交

流不断加深,促进了文化互通、人文交流和民心相通。同时,我国还积极参与国际文化交流活动,如在世界各地举办文化展览、艺术节、音乐会等,向世界展示中华文化的魅力和独特性。通过这些交流,不仅有助于扩大中华文化的影响力,也有助于增强中外文化的交流互鉴,促进世界文化的多元发展和进步。

中华文化的对外传播对世界文化的发展和进步产生了深远影响。当前,我国的文化软实力在不断提升,通过文化交流和互鉴,推动了中华文化的“走出去”和国际化。同时,电影、音乐、游戏、动漫等文化产业的不断创新,推动着我国文化的繁荣发展。

“汇集知识之源,洞悉古今之理”。古往今来,文明因交流而多彩,文明因互鉴而丰富。只有坚持“走出去”,以更加开放包容的姿态与胸怀建设中华民族现代文明,才能让中华文明走向世界,香远益清。

陈文华

让爱心驿站给城市加点“甜”

记者从西安市工会爱心驿站现场观摩推进会获悉,近年来,西安市总工会新建爱心驿站站点571家,全市站点总数达到1029家,形成工会自有阵地,政府公共服务站点,临街商超、酒店、医院、景区公园服务大厅,以及各级党群服务中心等各类资源共建共治共享的爱心驿站新格局,服务广大户外劳动者超过200万人次。

(6月9日《中国日报》)

爱心驿站实际上已经成为城市的一种文明标配、温度标识。遍布大街小巷的工会爱心驿站,并非华而不实的花样“摆件”,而是有呼必应的服务台、为民解忧的工作站。这些爱心驿站实实在在地为户外劳动者解决“吃饭难、喝水难、休息难、如厕难”等现实问题,为市民群众和游客提供歇脚休息、续水充电等免费服务。小小爱心驿站,成为传递关怀、彰显温度的城市“光源”,也成为城市家园感和宜居度的鲜活佐证。

民之所盼,政之所向。爱心驿站的建设,传递了让劳动者有尊严、奋斗者更踏实、奉献者得回报的城市治理追求。户外劳动者顶风冒雨穿梭奔波,为的是城市更和谐宜居、美丽文明。为他们打造一处又一处有沙发、有热水、可歇脚,“三冬暖,春不寒,天黑有灯,下雨有伞”的爱心驿站,是“人民城市为人民”的具体体现,是大爱与奉献的双向奔赴,履职尽责、理所当然。

爱心驿站的建设,焕发了资源共享、一起共赢的城市生活理念。城市是生命体、有机体,需要每个生活在其中的人用心呵护、共同关爱,爱心驿站聚合了党政机关、事业单位、群团组织、社会企业、志愿团队等各方力量,聚成一团火、联通点线面,让城市处处温暖有光、始终值得驻留。

爱心驿站的建设,激发出强大动能。城市为民,永无止境。为人民而设的爱心驿站,选址是否合理、设施是否齐全,建得好不好、数量够不够,哪里不到位、哪里有缺陷,都应及时倾听人民群众的具体评价。爱心驿站造福千万户外劳动者,让城市栖居更有“甜”滋味。

张翼

海资规开发[2023]98号

海口市自然资源和规划局 关于办理国有建设用地使用权注销登记的通知

海南原创投资有限公司:
2020年1月9日我局向你公司送达了《海口市人民政府无偿收回国有建设用地使用权决定书》(海府罚字(2019)6号),海口市政府决定依法无偿收回你公司名下的位于海口市美兰区东营滨海旅游度假区的海口市用(2004)第000325号土地证项下72763.9平方米土地。
根据《海南省闲置土地认定和处置规定》第三十三条规定和海南省高级人民法院(2021)琼行终265号《行政判决书》,请你公司自收到本通知之日起30日内,到我局不动产登记中心办理国有建设用地使用权注销登记手续,交回土地权利证书。逾期不办理注销登记的,我局将直接公告注销你公司该宗地的国有建设用地使用权登记和土地权利证书。
联系人:杨先生,电话:68720530。
海口市自然资源和规划局
2023年4月18日

什么是“2+3”健康服务包?

“2+3”是指5种疾病:
“2”:高血压、糖尿病;
“3”:结核病、肝炎、严重精神障碍。
“2+3”健康服务包,主要目的是提升疾病的服务水平和管理水平。
如何惠民?
①提供免费咨询,建立统一的咨询服务平台;
②政府安排了资金进行免费筛查;
③专门的机构进行免费的评估;
④医生定期免费入户随访;
⑤提供用药便利;
⑥进一步改革医保支付政策。

“2+3”健康服务包5种病种:
01 高血压健康教育核心信息
1. 高血压诊断标准:在未使用降压药物的情况下,非同日3次血压测量收缩压>140mmHg和或舒张压>90mmHg,可诊断为高血压。家庭血压测量值判断标准不同于诊室血压,家庭血压读数≥135/85mmHg被认定为高血压。
2. 高血压是最常见的慢性病之一,高血压是心脏病、脑卒中、肾病发病和死亡的最重要的危险因素。
3. 定期测量血压。18岁及以上成人至少每年测量1次血压;超重或肥胖、高盐饮食、吸烟等高血压高危人群和高血压正常高值者(120-139/80-89mmHg)需经常测量血压;医疗机构对35岁以上首诊患者测量血压;积极提倡高血压患

者在家庭开展自测血压和自我管理,血压达标且稳定者,每周自测血压1次,血压未达标或不稳定者应增加自测血压的次数;推荐使用经过国际标准认证合格的上臂式全自动电子血压计。
4. 高血压的预防在于养成健康的生活方式。经常运动;限制食盐的摄入;限量使用烹调油;多吃蔬菜和水果;少吃快餐;戒烟。
5. 多数患者需要长期和规律服用药物,降压治疗要达标;大部分高血压属于原发性高血压,一般不能根治,需要长期服药治疗;大多数高血压是可以控制的,控制不佳者应及时就医。
6. 每个人都是自己健康的第一责任人。高血压是终身性疾病,需要长期规范治疗及随访管理。国家已将高血压患者健康管理纳入基本公共卫生服务项目,高血压患者要学会自我管理,认真遵医嘱服药,经常测量血压和复诊,降低心脑血管事件发生风险。

02 糖尿病健康教育核心信息
1. 糖尿病是严重影响我国居民健康的慢性病之一,如不及时进行正确治疗,会引发心脑血管疾病、失明、足坏疽、尿毒症等严重后果。
2. 糖尿病是可预防的疾病。保持健康的生活方式(包括控制体重戒烟限酒加强锻炼、合理饮食、降低油脂和盐的摄入、心理平衡等),是预防和治疗糖尿病的基本措施。

3. 定期体检可及早发现血糖异常或糖尿病,有益于采取有效的预防及治疗措施。
4. 年龄≥40岁、糖尿病前期史、超重或肥胖、静坐生活方式、一级亲属中有2型糖尿病家族史、有妊娠期糖尿病史的妇女、高血压、血脂异常的人群易患糖尿病。
5. 糖尿病典型症状可概括为“三多一少”。即多尿、多饮、多食和体重减轻。
6. 很多糖尿病患者无典型症状,但经常出现皮肤瘙痒、反复泌尿感染、伤口不容易愈合等情况,应及时检测血糖。
7. 糖尿病是一种长期慢性疾病,需要长期坚持饮食、运动、药物、监测、心理等综合治疗,以阻止或延缓并发症发生。
8. 糖尿病患者应坚持血糖监测,定期检测糖化血红蛋白(HbA1c),控制血糖达标。
9. 糖尿病的治疗不仅要做到血糖控制达标,也要做到体重、血脂血压控制达标。
10. 糖尿病的发生与流行会给个人、家庭、社会造成沉重负担,预防糖尿病是每个人的责任。

03 结核病健康教育核心信息
1. 结核病是由结核杆菌感染引起的主要经呼吸道传播的慢性传染病。结核菌可侵入人体全身各种器官,但主要侵犯肺部,成为肺结核病,也是结核病传播的主要来源。肺结核是长期危害健康的慢性传染病。
2. 肺结核主要通过呼吸道传播,人与人之间都有可能被感染。
3. 咳嗽、咳痰2周以上,应怀疑得了肺结核,要及时就诊。
4. 不随地吐痰,咳嗽、打喷嚏时掩住口鼻,戴口罩可以减少肺结核的传播。
5. 规范全程治疗,绝大多数患者可以治愈还可避免传染他人。
6. 肺结核患者在病变进展快、范围广、炎症反应强烈时,常有全身症状。主要表现为:全身不适、疲乏,食欲减退、低热、盗汗、妇女月经不调,植物神经功能紊乱等。由肺部损害引起的呼吸系统症状主要有咳嗽、咳痰,约有1/3的患者有咯血。胸痛常与病变涉及胸膜有关,呼吸困难常在病变广泛或伴有胸腔积液、自发性气胸等情况时出现。

04 肝炎健康教育核心信息
1. 肝脏功能出现损伤,都可以称为肝病或肝炎。比较常见的是甲肝、乙肝、丙肝、丁肝、戊肝,统称为病毒性肝炎;也有其他因素导致的肝炎,比如脂肪性肝炎、酒精性肝炎、药物性肝炎等,它们也是“肝炎家族”中的成员。
2. 易伤肝的危险因素:嗜肝病毒(如HAV/ HBV/ HCV/ HEI等)、寄生虫(肝吸虫)、代谢相关疾病(如肥胖、糖尿病)酒精、药物(如抗结核药、降脂固醇药)。
3. 最伤肝的不良习惯:一为睡眠不足;二为早上起床后不及时排尿;三为暴

饮暴食;四为不吃早餐;五为吃药太多;六为加工食品摄入过多;七为偏爱油炸食品;八为吃半生不熟或烧焦食物;九为过量饮酒。
4. 肝炎病毒可分为甲、乙、丙、丁、戊型。甲肝和戊肝多为急性发病,一般预后良好;乙肝和丙肝病程复杂,迁延慢性后可发展为肝硬化或肝癌。各型病毒性肝炎临床表现相似,急性期以疲乏、食欲减退、肝肿大、肝功能异常为主,部分病例出现黄疸;慢性感染者症状轻微甚至无任何临床症状。
5. 甲肝和戊肝经消化道传播,乙肝和丙肝经血液、母婴和性传播,丁肝的传播途径与乙肝相似,与乙肝病毒同时或在乙肝病毒感染的基础上才能感染。
6. 接种乙肝疫苗是预防乙肝最安全、有效的措施,乙肝母婴阻断措施可有效预防乙肝母婴传播;注意饮食、饮水卫生和接种育苗,可有效预防甲肝和戊肝;切断传播途径,可有效预防丙肝;日常工作、生活接触不传播乙肝和丙肝。
7. 有疑似病毒性肝炎症状或易感人群,应主动到医疗机构检查。
8. 病毒性肝炎患者应遵医嘱,进行规范化治疗,切忌自行停药或轻信虚假广告。
9. 防治病毒性肝炎是全社会的共同责任,应努力消除对乙肝感染者的社会歧视,而病毒性肝炎感染者在享有权利的同时,也应承担对他人和社会的义务。

05 精神卫生健康教育核心信息
1. 精神健康是健康不可缺少的一部分,没有精神疾病不代表精神健康。每个人不仅需要身体健康,也需要心理健康。健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而是一种生理、心理和社会适应的完好状态。
2. 精神健康和精神疾病与躯体健康和躯体疾病一样,是由多个相互作用的生物、心理和社会因素决定的。
3. 每个人在一生中都会遇到各种精神卫生问题,重视和维护自身的精神健康是非常重要的。
4. 我国当前重点防治的精神疾病是精神分裂症、抑郁症、儿童少年行为障碍和老年痴呆症。
5. 怀疑有心理行为问题或精神疾病,要及时去医疗机构接受咨询和正规的诊断与治疗。
6. 精神疾病是可以预防和治疗的。精神疾病的防治分为三级。一级防治的目的是减少精神疾病的发生;二级防治的目的是降低精神疾病的危害;三级防治的目的是减少精神疾病所致的残疾和社会功能损害。
7. 关心、不歧视精神疾病患者,帮助他们回归家庭、社区和社会。
8. 精神卫生工作关系到社会的和谐与发展,促进精神健康和防治精神疾病是全社会的责任。
海口市健康教育所宣