

我市首家零工市场揭牌运营

目前主要为餐饮、家政、快递、装修等4个行业用工提供服务

晚报讯 昨天上午,南通市零工市场在南通人力资源大厦正式揭牌运营,将为“新业态”、非全日制用工、临时性和阶段性用工提供更加便捷的服务,目前主要涉及餐饮、家政、快递、装修等4个行业。

南通人力资源大厦位于南通市工农北路150号,零工市场在人力资源市场B区,设立了招聘服务、用工窗口咨询、求职登记、自助服务、等候休息等专区,设置自助服务一体机,提供线上零工市场专区招聘信息搜索、个人简历投递等便捷化服务,在零散务工人员 and 用人单位之间架起沟通的桥梁,填补了市区在零工市

场公共就业服务方面的空白。

“家政服务业的用工缺口一直很大,之前基本上是靠家政企业走街串巷招人,或者是‘人带人’。”市家政协会副会长成雪萍说,零工市场为求职者和企业搭建了对接平台,解决了信息不对称的问题,促进百姓就业的同时也能更好满足市民的服务需求,“而且作为政府搭建的招聘平台,来应聘的人都有身份信息录入,家政公司用工也更有安全感。”

当天,受疫情影响,零工市场的首场招聘会在网上启动,南通大饭店、东保建设、妙洁物业、顺丰速递等27家企业参加,提供976个零工岗位。据

介绍,今后将针对零工等群体,定期举行线上线下的专场招聘会,以“小市场”解决“大就业”。企业和求职者可到现场登记,也可在“就在江苏”智慧就业服务平台或“苏心聘”微信小程序的零工市场专区查看。

市人社局党组成员、局长助理朱卫东表示,全市首个零工市场建成后,我市将进一步拓展“零工市场”服务功能,满足企业与劳动者多元化需求;优化服务模式,为劳动者提供更有温度、更有力度、更有速度的公共就业服务;延伸服务链条,努力打造人性化、规范化、高效化的“零工之家”。

记者何家玉

小雪节气到 养阴正当时

省名中医建议:多喝“白萝卜羊肉汤”

晚报讯 昨天,通城进入小雪节气。小雪之后,天气阴冷晦暗,江苏省名中医、江苏省名老中医药专家、通州区中医院主任医师邱祖萍提醒:春夏养阳,秋冬养阴,市民应顺应时令,在冬季注重肾脏的保养。

从医50年来,邱祖萍十分重视人与自然环境的关系,他认为养生必须与自然的节律一致。“冬季常按命门穴,可以起到强肾固本的作用。这个穴位位于人体的腰部,后正中线上,第二腰椎棘突下凹陷中,用手掌轻轻地按摩该穴位,感觉到发热就可以了。”邱祖萍还

建议,小雪过后,适宜吃一些温补性的食物。正所谓“要健康,多喝汤”,冬季进补,不能只靠药补,还要靠食补。他推荐市民可以在冬天喝“白萝卜羊肉汤”,羊肉性温味甘、入脾肾经,有很好的益气补虚的功效,有利于精气神的储藏。

此外,小雪时节,人们要适当早睡,保证充足睡眠,有利于阳气潜藏、阴精蓄积。小雪之后,光照较少,万物走向凋零,容易引发或加重心情郁结,邱祖萍提醒,此时市民应调节自己的心态,保持乐观。

记者冯启榕

“云上”沉浸式打卡红色文化

网上红色展馆红色印迹导览电子地图上线

晚报讯 传承红色基因,赓续红色血脉。昨天,市委宣传部、市委党史办在启东市施简烈士纪念馆举行南通市网上红色展馆暨红色印迹导览电子地图上线仪式,让广大市民在沉浸式观展中更好地感受党的百年创造、百年风华,更加坚定地感觉感恩、听党话、跟党走。

南通是革命老区,拥有丰富的红色文化资源。去年,市委宣传部和市委党史办合力打造网上红色展馆,开启了党员

群众“云览”红色展馆的新模式,广受好评。今年继续延续去年模式,在原有25个“云上”展馆的基础上新增10个展馆,进一步丰富网上展陈内容。

作为市委党史办服务全市党史学习教育的创新举措,去年,纸质版红色印迹导览地图一经面世,供不应求。为服务全市党史学习教育常态化长效化,推动党史“七进”活动走深走实,今年市委党史办精心打造红色印迹导览电子地图,融

图文介绍、三维场景、多媒体视听、语音导览、导航地图等于一体,汇聚全市有影响的革命遗址、遗迹、纪念设施70处,让干部群众更方便、更快捷“打卡”红色基地学党史。

当天,启东市主要革命遗迹遗址和纪念设施导览电子图同步上线。与会代表参观了“强国复兴有我”启东市百名道德典型事迹巡展,深入了解道德模范的奋斗故事和榜样精神。

记者卢兆欣 见习记者范译

科学健身有利于延长寿命

专家:效果胜过基因



读者赵晓蕊来电(0513-85110110)咨询:听说科学健身有利于延年益寿,此说法是否合理?

南通市体育科学研究所助理研究员、南通市体育科学学会理事冯泉慧对此问题作了解答。

冯泉慧说,有研究表明,在延长寿命方面运动比基因更有效。此研究以5446名63岁以上女性为对象,研究发现,经常做体育活动、中高强度运动的,比活动量少的死亡概率降低54%。需要提醒的是,每天坐着的时间越

长,死亡风险越高。

“大家都知道‘生命在于运动’这句话,由此可见,运动有利于延年益寿的说法早就得到公认。”冯泉慧说,建议成年人每周至少进行150分钟的中等强度活动或75分钟的高强度活动,或将二者进行等效组合。有研究发现,对于85岁及以上年龄的老人,即使每天步行10分钟也很有益处。

冯泉慧说,国内外已有多项研究证明,有规律地进行身体活动能有效降低死亡风险,即便有长寿基因的,保持身体活跃也很重要。另外,生活中保持均衡饮食、良好的心态、足够睡眠等都对于长寿有益处。

本报记者王全立

老年人疫情期间如何提高抵抗力

接种23价肺炎疫苗可以多道防护

晚报讯 当前,疫情复杂多变,个人防护十分重要。20日,市中西医结合医院对外发布健康提醒:疫情期间,老年人除了要积极接种新冠疫苗外,还可以免费接种23价肺炎疫苗,为自己的健康多一道防护。

专家介绍,肺炎链球菌性疾病是全球严重的公共卫生问题之一,被称为细菌性肺炎的

“头号杀手”,尤其是身体状况较差、自身免疫力较低的老年人。我国每年有174万人患病,约3万人因此死亡。世界卫生组织(WHO)将肺炎链球菌性疾病分类为“极高度优先”使用疫苗预防的疾病,接种23价肺炎疫苗是预防老年人肺炎的有效手段。

记者了解到,目前,全市免费接种对象为:具有南通市民

籍,年龄60~85周岁(出生日期:1937年1月1日~1961年12月31日),受种者须出示本人身份证或户口簿;无23价肺炎疫苗接种禁忌,本人自愿;既往已接种过1剂次23价肺炎疫苗者不建议再次接种,如需接种,须与上一剂间隔5年以上。同时符合上述3个条件的老年人免费接种1剂次23价肺炎疫苗。 记者冯启榕

南通报业大型线上分类信息发布平台,值得您信赖的“信息百宝箱”——

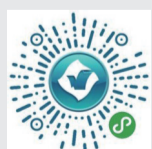
“通通帮”线上推送

办理方式:一、南通日报微信公众号首页底部点击分类信息;二、南通发布App首页底部点击分类信息;三、扫描右侧二维码。帮帮热线:0513-85118889



南通日报社遗失启事、公告刊登

办理方式:一、线下办理可至南通报业传媒大厦(南通市世纪大道8号)22层2210室;二、线上办理可微信搜索小程序“南通报业遗失公告办理”。刊登热线:0513-68218781



友情提醒:有意在本栏目投放分类广告的客户,可至南通报业传媒大厦办理相关手续。

招聘求职 保洁清洗 搬家搬迁 征婚交友 家政服务 房屋租赁 二手车讯 快餐外卖

创办十九年,数千对成功配婚,良好的社会口碑

鸿运婚介

凡来鸿运婚介征婚、交友的单身男、女照片或手机号都不会透露给其他人,这是我们的职责。承诺:不满意不付婚介费 微信号:18912286139 13962983156 小石桥红绿灯东100米马路北四路车站楼上 征婚热线:85292569 15851252008

红星养老院

用心呵护,建设有温度的养老院
地址:青年东路422号
电话:0513-69983330