

相约浪漫七夕 遇到心动的你 四平市第七届大型公益相亲会报名中 已有逾百人报名

本报讯(全媒体记者 王冬雪)为了给更多投身四平建设的单身男女搭建一个健康婚恋交友平台,四平日报社携手市文明办、市总工会、市直机关工委、团市委、市妇联及铁西区委,在青春火热的8月,共同举办“爱在星源缘定七夕”四平市第七届大型公益相亲会。本届相亲会由四平市星源房地产开发有限公司赞助。

本次相亲会已于7月20日启动报名程序,仅5天时间,报名人数逾百人。家住铁东区的韩先生今年33岁,毕业后来到四平工作已7年时间,他坦言自己有车有房,在四平的生活惬意。去年,他的好友范先生作为男嘉宾在相亲大会上喜得良缘,今年范先生和女朋友鼓励他报名参加相亲会。“他们说现在的相亲和我想象中的不一样,男女嘉宾在游戏中相互了解,现场很有意思,不会

觉得尴尬。”韩先生说自己也确实到了适婚年龄,在好友和家里人的催促下,他报名参加了本次的相亲大会。在报名表爱情宣言那一栏韩先生写道:“希望能在美丽的城市遇见一个让我心动不已的你!”韩先生表示自己虽然年龄稍高,但仍然向往爱情,生活中没有的怦然心动,希望能在相亲大会现场遇到自己心动的人,对本次相亲大会,韩先生满怀期待。

在百余位报名者中,记者又随机采访了一位充满青春活力的女生,她今年25岁,问起报名原因,直言不讳:“别看我才25岁,我妈妈已经开始给我安排相亲了,与其接受她的安排,不如我自己试试能不能找到合适的,再有我非常愿意参加这样的活动,我的社交圈子太小了,想要多多交朋友,这次随单位集体报名,听说现场还能玩游戏、吃美食,遇到合适的就当去团建了。”

对于这次公益相亲大会,相关主办单位都给予了很大支持,“相亲是一种跨越社交圈的方式,它可以让你认识到一些你不曾想过的人,并且从中了解到更多不同的想法和观点,年轻人虽然忙于事业,但是婚恋同样重要,我们呼吁年轻人多走出来,积极参与,寻找心仪的另一半。”据了解,市妇联正在组织报名工作。

联正在组织报名工作。

相亲大会是四平日报社的传统品牌项目,旨在以打造诚信交友平台为宗旨,以展示四平人追求幸福、美好生活的精神风貌为目的,通过相亲会帮助单身男女青年树立积极、向上的婚恋观,展现我市青年热爱生活、热爱家乡、通过自己的双手共建美丽四平的强烈自信,营造浓郁的浪漫氛围,让单身青年在轻松、浪漫、温馨中寻找属于自己的幸福爱情。

四平日报社相亲活动负责人介绍说:“我们的目标很简单,就是让单身青年在这个活动中广泛结交朋友,找到心仪的对象。”据了解,本届公益相亲会正在紧锣密鼓地进行筹备,届时,将会给与会嘉宾呈现一场浪漫温馨的交友盛宴。



为传承优良家教家风,凝聚和传递家庭美德正能量,梨树县富强街幸福社区利用社区家风馆开展家风家训宣讲活动。这是日前,社区党建联盟单位梨树县关工委党员、预备党员在家风馆参观。

全媒体记者 刘莉 摄

汇聚正能量 献血传爱心

中国邮政集团有限公司四平市分公司开展无偿献血活动

本报讯(通讯员 王鸿娟)7月20日,中国邮政集团有限公司四平市分公司组织开展“汇聚正能量 献血传爱心”无偿献血主题活动,14名来自机关及基层单位志愿者通过检查后进入献血者行列,累计献血量5500毫升。

活动当天,参加献血的志愿者们早早地来到了市中心血站,在工作人员的引导下,认真填写无偿献血志愿者申请表、录入个人信息、现场进行血压测量、血型检验等相关检查,同时,工作人员对献血注意事项进行详细讲解,献血活动有序进行。

这些参加献血的人员中,除了有常年坚持献血的“老面孔”,也有“热血青

年”;有党员干部,也有来自基层一线的职工。

献血有愿,爱心无限。多年来,作为国家级文明单位,中国邮政集团有限公司四平市分公司高度重视无偿献血活动,始终将其作为精神文明创建的重要内容,同时也彰显了四平邮政作为国有企业的责任担当。大家纷纷表示,无偿献血是每个人责任与义务,也是救死扶伤的崇高行为,更是传递社会正能量的体现,是一件光荣而自豪的事情。

该公司负责人表示,继续积极作为,彰显国企责任担当,不断增强广大干部职工的责任意识、公益意识和奉献精神,积极向社会传递出邮政人的爱心与力量。



“线上+线下”模式 建立不打烊招聘专场

滨河社区携手企业开展公益性专场招聘会



本报讯(全媒体记者 刘莉 见习记者 徐涵屹)为加强对困难群体就业兜底

帮扶,强化就业信息对接,提升辖区居民就业率,近日,铁西区北沟街滨河社区“同

心工程”新时代文明实践站携手大家中国人寿保险四平分公司,开展公益性专场招聘会,为招聘企业与求职者架起一道“连心桥”。

招聘会上,保险公司相关负责人分别向居民们介绍了公司概况、岗位招聘信息、招聘要求以及薪资待遇等情况,居民向公司负责人进行咨询。随后,通过现场设置的招聘咨询窗口,用人单位现场解读招聘岗位,让求职者充分了解企业和岗位,提高人岗精准匹配度,形成双向的“奔赴”。此次招聘会会上,用人单位为居民提供了讲师、续期、合伙人、代理人等多个领域、近百个就业岗位。

参会居民表示,感谢社区提供这样一个渠道,让求职者了解到更多的企业招聘信息,我们将和相关企业联系,希望能够顺利求职,实现就业。

北沟街党工委领导表示,北沟街以打造“党建+就业”品牌社区为契机,通过加强技能培训、搭建就业平台、创造就业机

会,全方位为辖区内居民就业、创业提供服务。开展此次公益性招聘会旨在帮助群众实现“事业家庭两不误,一家老小在身边”愿望,将岗位信息送到群众手里,帮助居民实现在“家门口”就业。今后,街道将继续组织社区开展公益专场招聘会,用心、用情、用力解决辖区居民就业创业难题。

滨河社区将依据上级相关部署要求,持续做好稳就业保就业工作,完善促就业服务机制,根据辖区企业用工需求以及居民就业特点,采取“线上+线下”模式,建立24小时不打烊招聘专场,实现“党建引领促就业,创新突破助发展”新发展格局,为求职居民提供广阔就业舞台,助力四平经济高质量发展。

同心工程进行时



《中国公民健康素养——基本知识与技能》

一、基本知识和理念

- 1.健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而是身体、心理和社会适应的完好状态。
- 2.每个人都有维护自身和他人健康的责任,健康的生活方式能够维护和促进自身健康。
- 3.环境与健康息息相关,保护环境,促进健康。
- 4.无偿献血,助人利己。
- 5.每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。
- 6.定期进行健康体检。
- 7.成年人的正常血压为收缩压 ≥ 90 mmHg且 < 140 mmHg,舒张压 ≥ 60 mmHg且 < 90 mmHg;腋下体温 $36^{\circ}\text{C} \sim 37^{\circ}\text{C}$;平静呼吸 $16 \sim 20$ 次/分;心率 $60 \sim 100$ 次/分。
- 8.接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施,儿童出生后应按照国家免疫规划程序接种疫苗。
- 9.在流感流行季节前接种流感疫苗可减少患流感的机会或减轻患流感后的症状。
- 10.艾滋病、乙型肝炎和丙型肝炎通过血液、性接触和母婴三种途径传播,日常生活和工作接触不会传播。
- 11.肺结核主要通过病人咳嗽、打喷嚏、大声说话等产生的飞沫核传播;出现咳嗽、咳痰2周以上,或痰中带血,应及时检查是否得了肺结核。
- 12.坚持规范治疗,绝大部分肺结核病人能够治愈,并能有效预防耐药结核病。
- 13.在血吸虫病流行区,应尽量避免接触疫水;接触疫水后,应及时进行检查或接受预防性治疗。
- 14.家养犬、猫应接种狂犬病疫苗;人被犬、猫抓伤、咬伤后,应立即冲洗伤口,并尽快注射抗狂犬病免疫球蛋白(或血清)和狂犬病疫苗。
- 15.蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病。
- 16.发现病死禽畜要报告,不加工、不食用病死禽畜,不食用国家保护的野生动物。
- 17.关注血压变化,控制高血压危险因素,高血压患者要学会疾病自我管理。
- 18.关注血糖变化,控制糖尿病危险因素,糖尿病患者应加强自我管理。
- 19.积极参加癌症筛查,及早发现癌症和癌前病变。
- 20.每个人都可能出现抑郁和焦虑情绪,正确认识抑郁和焦虑症,用心、用情、用力解决辖区居民就业创业难题。
- 21.关爱老年人,预防老年人跌倒,识别老年期痴呆。
- 22.选择安全、高效的避孕措施,减少人工流产,关爱妇女生殖健康。
- 23.保健食品不是药品,正确选用保健食品。
- 24.劳动者要了解工作岗位和工作环境中存在的危害因素,遵守操作规程,注意个人防护,避免职业伤害。
- 25.从事有毒有害工种的劳动者享有职业保护的权利。
- 26.健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。
- 27.保持正常体重,避免超重与肥胖。
- 28.膳食应以谷类为主,多吃蔬菜水果和薯类,注意荤素粗细搭配。
- 29.提倡每天食用奶类、豆类及其制品。
- 30.膳食要清淡,要少油少盐,食用合格碘盐。
- 31.讲究饮水卫生,每天适量饮水。
- 32.生、熟食品要分开存放和加工,吃蔬菜水果要洗净,不吃变质、超过保质期的食品。
- 33.成年人每日应进行 $6 \sim 10$ 千步当量的身体活动,动则有益,贵在坚持。
- 34.吸烟和二手烟暴露会导致肺癌、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病,吸烟者的平均寿命比不吸烟者至少减少10年。
- 35.“低焦油卷烟”“中草药卷烟”不能降低吸烟带来的危害,反而容易诱导吸烟,影响吸烟者戒烟。
- 36.任何年龄戒烟均可获益,戒烟越早越好,戒烟门诊可提供专业戒烟服务。
- 37.少饮酒,不酗酒,饮酒需要医学专业指导。
- 38.遵医嘱使用镇静催眠药和镇痛药等成瘾性药物,预防药物依赖。
- 39.拒绝毒品。
- 40.劳逸结合,每天保证 $7 \sim 8$ 小时睡眠。
- 41.应该重视和维护心理健康,遇到心理问题时应主动寻求帮助。
- 42.勤洗手、常洗澡、早晚刷牙、饭后漱口,不共用毛巾和洗漱用品。
- 43.根据天气变化和空气质量,适时开窗通风,保持室内空气流通。
- 44.不在公共场所吸烟、吐痰,咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻。
- 45.农村使用卫生厕所,管理好人畜粪便。
- 46.科学就医,及时就诊,遵医嘱治疗,理性对待诊疗结果。
- 47.合理用药,能口服不肌注,能肌注不输液,在医生指导下使用抗生素。
- 48.戴头盔、系安全带,不超速、不酒驾、不疲劳驾驶,减少道路交通事故伤害。
- 49.加强看护,避免儿童接近危险水域,预防溺水。
- 50.冬季取暖注意通风,谨防煤气中毒。
- 51.主动接受婚前和孕前保健,孕期应至少接受5次产前检查并住院分娩。
- 52.孩子出生后应尽早开始母乳喂养,满6个月时合理添加辅食。
- 53.通过亲子交流、玩耍促进儿童早期发展,发现心理行为发育问题要尽早干预。
- 54.青少年处于身心发展的关键时期,要培养健康的行为生活方式,预防近视、超重与肥胖,避免网络成瘾和过早性行为。

三、基本技能

- 55.关注健康信息,能够获取、理解、甄别、应用健康信息。
- 56.能看懂食品、药品、保健品的标签和说明书。
- 57.会识别常见的危险标识,如高压、易燃、易爆、剧毒、放射性、生物安全等,远离危险物。
- 58.会测量脉搏和腋下体温。
- 59.会正确使用安全套,减少感染艾滋病、性病的危险,防止意外怀孕。
- 60.妥善存放和正确使用农药等有毒物品,谨防儿童接触。
- 61.寻求紧急医疗救助时拨打120,寻求健康咨询服务时拨打12320。
- 62.发生创伤出血量较多时,应立即止血、包扎;对怀疑骨折的伤员不要轻易搬动。
- 63.遇到呼吸、心跳骤停的伤病员,会进行心肺复苏。
- 64.抢救触电者时,要首先切断电源,不要直接接触触电者。
- 65.发生火灾时,用湿毛巾捂住口鼻,低姿逃生;拨打火警电话119。
- 66.发生地震时,选择正确避震方式,震后立即开展自救互救。

《中国公民健康素养——基本知识与技能(2021年版)》