我们的节日·重阳节

五马街道：

情系桑榆庆重阳

本报讯 为弘扬尊老敬老传统美德，关爱辖区企业退休老人，近日，五马街道组织党员、志愿者开展重阳节主题活动，为企退人员送上暖心关怀与便民服务。

活动现场，退休人员踊跃分享从业奋斗故事和人生感悟，用朴实的语言讲述岗位奉献经历，传递爱岗敬业的优良作风。志愿者则围绕电信反诈、居家安全、扫黑除恶及企退惠民政策开展科普宣讲，并设置趣味知识有奖竞答，引导老年人学习安全知识、了解惠民政策，现场气氛热烈活跃。

此外，街道贴心开设便民服务专区，提供眼科义诊、中医问诊、免费理发等志愿服务。工作人员细致为老人检查身体、普及秋冬养生与慢病预防知识，切实守护老年人身心健康。

本次活动内容丰富、温情满满，丰富了辖区企退人员的精神文化生活。下一步，五马街道将持续聚焦老年群体需求，常态化开展敬老便民服务，全力守护老年人幸福晚年。

（本报通讯员）

紫金街道：

金秋歌舞庆佳节



本报讯（记者**董婕**）在重阳节来临之际，紫金街道举办重阳节主题文艺汇演，载歌载舞，共庆重阳佳节。

演出在欢快热烈的歌舞节目中拉开帷幕，舞蹈、歌曲、戏曲等群众喜闻乐见的节目轮番登场、精彩不断。演员们精神饱满、热情高涨，用优美的舞姿、嘹亮的歌声，抒发对美好生活的热爱，展现辖区老年人积极向上、健康阳光的精神风貌。

此次文艺汇演，为辖区老年居民送上了节日祝福，丰富了大家的业余文化生活，同时也拉近了街道与居民的距离，增进了邻里情谊，营造出敬老爱老、邻里和睦、文明和谐的良好社区氛围。

故南村：

善孝之风润故南

本报讯（记者**杨超**）近日，黄碾镇故南村举办“情系桑榆晚，和美故南情”2026年敬老孝亲主题活动。

文艺汇演现场，精彩节目接连登场。潞安鼓书《山西面食》、歌伴舞《英雄战歌》、舞蹈《不如跳舞》等节目轮番上演，演员们饱含热情的演绎，贴合乡土生活，台下老人们看得津津有味。文艺演出后，50余桌团圆大锅饭热闹开席，老人们围坐在一起，一边品尝热气腾腾的饭菜，一边闲话邻里家常，欢声笑语充盈整个广场。

据了解，本次重阳敬老活动，是故南村成功获评“全国示范性老年友好型社区”后，组织开展的大型敬老孝亲活动。敬老爱老在故南村早已成为延续多年的传统，本次活动共邀请村内500余名60岁以上老人参加。故南村以重阳相聚家宴为载体，把老年友好型社区建设的成果实实在在送到老年人身边，在丰富老年人精神文化生活的同时，持续弘扬孝老爱亲的淳朴乡风，让敬老、爱老、助老的理念扎根乡土。

“组织这个重阳节活动，就是希望让村里老年群体度过一个温馨热闹的重阳节。”故南村党总支书记、村委会主任张永进说，下一步，故南村将持续聚焦老年群体需求，常态化开展敬老、爱老、助老活动，丰富老年人精神文化生活，用心用情做好养老服务工作，提升辖区老年人的幸福感、获得感和安全感。

正西社区：

同心敬老叙温情

本报讯（记者**李海钰**）近日，正西社区联合山西银行长治西大街支行开展“我们的节日·重阳”主题敬老活动，辖区老年朋友齐聚现场欢度佳节。

活动设趣味套圈、手工桃酥制作、眼科义诊等区域。套圈区陈列各类生活用品，大家有序参与，现场欢声笑语不断；烘焙区备齐面粉、油脂等原料，志愿者指导老人制作桃酥，室内香气四溢；同康眼科医院医护人员现场坐诊，为老人检查眼部健康并普及护眼知识。

此次活动以轻松的互动形式关爱老年群体，丰富老年人精神文化生活，切实传递社区暖心关怀，营造出尊老敬老、邻里和睦的良好社区风尚。

李家庄社区：

爱心义剪暖人心

本报讯 10月14日，李家庄社区组织开展重阳节免费义剪志愿服务活动，为辖区60周岁及以上老年人提供免费理发便民服务。

活动现场暖意融融、秩序井然。志愿者理发师们提前就位，备好剪刀、梳子、围布、消毒用品等全套工具，严格做好工具消杀工作。理发过程中，志愿者耐心询问每一位老人的发型喜好，结合年龄、脸型和日常打理需求，细致修剪发丝，手法娴熟轻柔，让老人们享受到了温暖贴心的服务。

（本报通讯员）

五一街社区：

游园趣动暖夕阳

本报讯（记者**董婕**）近日，西街街道五一街社区开展趣味游园活动，以轻松有趣的小游戏，让老人们重拾童趣、乐享晚年，营造温馨热闹的重阳氛围。

活动中，社区工作人员精心设计了蔬菜套圈圈、幸运滚瓶子两项简单安全、休闲益智的游园项目。大家轻松参与、互动比拼，在欢乐氛围中舒展身心、增进邻里情谊。同时，辖区志愿者还开展免费义剪活动，把贴心便民服务送到老人身边。

此次趣味游园活动，不仅让老年群众体验到节日乐趣，也进一步拉近了邻里距离、温暖了民心，让尊老敬老的传统美德在社区落地生根。

实施就业优先战略 织密社会保障网络

——国新办发布会聚焦“十五五”就业和社保高质量发展

“十五五”时期，如何办实办好就业这件家国大事？怎样推动社保制度更加优化更可持续？国务院新闻办公室10月10日举行“开局起步‘十五五’”系列主题新闻发布会，人力资源社会保障部相关负责人介绍“十五五”时期推进就业和社会保障高质量发展有关情况。

促进高质量充分就业

“十四五”时期，全国城镇新增就业累计超过6200万人，城镇调查失业率均值为5.2%。今年6月，国务院印发《实施就业优先战略“十五五”规划》，对“十五五”时期促进高质量充分就业作出系统部署。

人力资源社会保障部新闻发言人、副部长李忠表示，将持续推动财政、货币、产业等宏观政策与就业政策协同发力，健全就业影响评估机制，强化重大政策、重大项目、重大生产力布局对就业影响的评估。积极应对人工智能等新技术发展对就业的影响，实施适应人工智能发展促就业行动，推动科技向上向善、就业向新向优。

他说，“十五五”时期还将深入实施稳岗扩容提质行动，着力稳定劳动密集型行业就业规模，不断扩大服务业就业总量，在培育壮大新兴产业、未来产业中挖掘就业新潜能。会同有关部门研究出台服务业发展促就业文件，更好发挥服务业吸纳就业的主渠道作用。

高校毕业生规模持续增加，青年就业问题备受关注。“尽最大努力，帮助其顺利就业。”人力资源社会保障部就业促进司司长宋鑫说，坚持市场引导和政府促进协同发力，完善落实税费减免、就业补贴、稳岗返还等政策，激励各类经营主体稳岗扩岗，同时全力稳定机关、事业单位、国有企业招录招聘规模，统筹实施好西部计划、特岗教师等基层服务项目。

“针对一些离校未就业的高校毕业生，我们深入实施就业服务攻坚行动，普遍提供‘1131’实名服务，也就是为每名离校未就业毕业生至少提供1次政策宣介、1次职业指导、3次岗位推荐、1次培训或者见习机会。”宋鑫说。

健全社会保障体系

社会保障承载着人民群众对美好生活的期盼。“十四五”时期，基本养老保险参保率提高到95%以上，养老、失业、工伤三项社会保险基金收支总规模突破75万亿元。“‘十五五’时期，我们将紧扣更加优化更可持续目标，不断增强制度的可持续性、公平可及性、安全性、便捷性和规范性，努力把社会保障网织得更密、更牢靠。”李忠说。

扩面提质方面，鼓励支持灵活就业人员、农民工、新就业形态人员参加职工养老保险。推进职业伤害保障试点扩围，把更多新就业形态人员纳入保障范围。同时，以中小微企业、有雇工的个体工商户、社会团体等为重点，持续扩大失业保险覆盖范围。

完善制度方面，根据经济社会发展新形势，按照系统集成、协同高效的要求，不断完善政策措施，持续优化运行机制。完善并落实养老保险全国统筹制度，健全基金统筹调剂机制。健全社保精算制度，定期开展中长期收支预测。

保障安全方面，不断健全覆盖全险种、贯穿全流程的基金安全监管体系，完善跨部门协同监督机制，保持打击欺诈骗保的高压态势。持续规范基本养老保险基金、年金基金投资运营，稳步实现保值增值、壮大战略储备。

社保服务连着千家万户。李忠表示，“十五五”时期将搭建全国统一的社保标准规范管理体系、档案资源体系和个人权益管理体系，持续推进企业职工养老保险关系转移申请“全国通办”，统筹推进城区步行15分钟、乡村辐射5公里的社保服务圈建设，对临近退休人员全面推进退休预服务和退休“一件事”提速办。

加大投资于人力度

让人才优势更加彰显，有利于发展活力持续迸发。李忠表示，“十五五”时期，将全面加强人力资源开发利用，加快建设高素质技术技能人才队伍。

前不久，第48届世界技能大赛在上海举办。人力资源社会保障部职业能力建设司司长吴礼舵说，将把世赛技术规范转化为职业标准、课程教材和实训资源，把选手培养模式转化为日常教学模式，让大赛成果惠及更多学生和劳动者、学校和用人单位。同时，进一步完善技能人才培养、使用、评价、激励机制，加快建设知识型、创新型、技能型劳动者大军。

职业技能培训是破解结构性就业矛盾的重要抓手。李忠介绍，将开展人工智能技术技能人人学行动，重点面向全体劳动者开展人工智能通识教育，面向专门岗位从业者开展数字工程师培育，面向院校学生开展人工智能相关培训。

新职业是技术进步和产业升级的“风向标”，也是就业扩容的“蓄水池”。今年以来，我国发布11个新职业、23个新工种，颁布56个国家职业标准。

吴礼舵表示，“十五五”时期将紧跟产业岗位的变化情况，完善职业分类、职业标准和新职业的发布制度。依托新职业标准，同步开发培训课程、实训资源和评价规范，及时将新职业序列纳入技能培训整体布局。不断把新职业纳入技能人才评价范围，打通技能提升、等级晋升、岗位适配、待遇提高的成长链条，带动更多劳动者掌握新技能、投身新职业。

新华社记者 张晓洁 王聿昊

新华社北京10月10日电

教育部发文，这八大领域人才，重点培养

记者从教育部日前召开的新闻发布会获悉，教育部将启动实施职业教育助力服务业扩能提质工作方案，着眼于高技能人才培养，优先选择产能规模大、支撑发展动能强、对经济增长拉动作用明显、民生需求急迫、技能人才紧缺的8个重点领域，从教学要素改革、职业技能培训、职业教育标准建设等方面细化了具体任务台账，责任制推进、清单式落实。具体是：

在技术配套服务领域，面向京津冀、长株潭、成渝等高端装备制造产业集聚区，重点开展航空装备、轨道交通装备智能无损检测方面高技能人才培养，为大国重器打造可靠的“体检师”队伍。

在仓储物流服务领域，选择有代表性的钦州—北海—防城港港口型、郑州陆港型、武汉—鄂州空港型物流枢纽，开展“江铁海”多式联运、国际班列运营、机场货站智能运营等方面高技能人才培养。

在软件与数据服务领域，面向粤港澳大湾区、中西部重点城市、国家数据标注先行先试城市，聚焦国产软件大规模应用、人工智能快速发展需要，重点加强鸿蒙系统应用、人机协同数据标注等方面高技能人才培养。

在国际贸易领域，面向中国小商品城、国家数字贸易示范区，聚焦贸易数字化转型，加快填补国际品牌推广员、跨境电商运营员等紧缺岗位人才缺口。

在重大工程建设服务领域，面向高原铁路、重大水电工程、卫星互联网等国家重大工程高质量建设、长效运维等需要，定向培养长隧道应急救援、高原医疗救护、发射场运维等方面高技能人才。

在城市更新领域，面向老旧住房改造、地下管网更新等重点工程，聚焦建筑体检、智能运维等紧缺岗位，开展建筑数字化检测、地下管网运维等高技能人才培养。

在“一老一小”服务领域，面向居家养老、社区养老、机构养老等服务场景，开展安宁照护、重度失能照护等方面专业人才培养；聚焦托幼一体需求，加强婴幼儿托育服务与管理专业人才培养。

在餐饮服务领域，聚焦中餐国际化推广，选择在海外知名度高的中餐菜系，重点围绕中餐连锁运营、智能餐饮设备运维、菜品标准化等方面，培养“精烹饪、会运营、懂推介、通国际”的中餐烹饪高技能人才。

在组织实施上，将采用“学校+企业+行业”集群推进，共有92名两院院士、大国工匠、行业专家参加，71所高水平学校、91家头部企业、36家行业协会联合实施。

第一阶段将新增专业20个，升级改造专业36个，开发新课程127门，编写数字教材116种，细化教师能力清单68项，校企共建产教融合实训基地42个。组建一批职业教育培训中心，重点面向高校学生、企业在岗职工、转岗人员、新就业群体等，开发低空物流技术、居家照护等55个培训项目。组织开发服务业领域职业教育专业教学标准、职业培训标准、能力评价标准、校企合作标准等共200余项。（新华网）

山西高速通行将有新变化

近日，记者从山西省交通运输厅获悉，山西已纳入全国试点布局，今年启动试点工作，2027年将实现全省MTC车道无卡停车通行全覆盖，2028年进一步拓宽不停车通行覆盖范围。届时，三晋车主走人工车道也能像ETC一样“无感”过站。

山西已被列入全国开展“手机+”无卡便捷通行试点的省份之一。今年3月，我省明确提出，“试点建设‘手机+’无卡便捷通行项目，有序推广普通国省道‘自由流’收费模式”。

9月29日，在中共山西省委宣传部、山西省人民政府新闻办公室举行的“开局起步‘十五五’”系列主题新闻发布会上，省交通运输厅副厅长赵振伟明确了山西的推进时间表：今年已经开展试点工作，2027年将实现全省MTC车道无卡停车通行全覆盖，2028年进一步拓宽不停车通行覆盖范围，全面提升收费站通行效率。

赵振伟介绍，山西将在保留ETC、人工MTC传统通行费支付方式的基础上，新增“手机+”无卡通行渠道，给群众更多出行选择。在平台支撑方面，将优化“晋e行”平台功能，推广小客车“手机+”无卡便捷通行，逐步实现“免领卡、免还卡”，并深化公路出行与导航地图的信息交互协同，打造全程主动式、伴随式数智化出行服务。同时，会同太原市整合城际快速客运与城市多元化公共交通资源，创新太原都市圈交通出行新模式。

按照山西“十五五”智慧公路整体规划，全省将完成G5京昆、G20青银、G55二广、G2516东吕等“二纵二横”1471公里繁忙路段数字化示范通道建设，对在役188个收费站、73对服务区、146座隧道进行智慧改造，推动先进适用、可感可及的典型场景全线覆盖。“手机+”无卡便捷通行正是智慧公路建设在收费环节的具体落地，随着2027年全省MTC车道全覆盖目标的实现，三晋车主将迎来更加便捷高效的高速通行新体验。（来源：山西新闻网）

秋季饮食有哪些注意事项？

秋天已至，天气转凉，早晚温差加大，很多疾病也悄然而至。预防疾病，保护健康，可以从饮食调整入手。



1.养阴防燥：秋季气候干燥，故秋天饮食应以润燥生津、保养阴气为主，可多吃蜂蜜、莲藕、百合、银耳等。

2.少辛增酸：秋天饮食要增酸，“酸入肝”可护养肝气，来抵御过盛的肺气侵入。饮食方面要少吃性燥、辛辣的食物，如葱、姜、蒜、辣椒、胡椒、洋葱、韭菜等；多吃酸性食物，如山楂、橘子、葡萄、苹果、柠檬、梨等。

3.清热润肺：肺叶娇嫩，不耐寒热，秋季气候干燥，容易伤害肺津，引起肺燥病变。秋季饮食最重要的一点就是养肺，可多吃梨、甘蔗、荸荠、香蕉、枇杷等。

4.忌食生冷：秋季天气由热转凉，脾胃比较虚弱，饮食上应温和，以免损伤脾胃，导致各种消化道疾病发生。

5.营养均衡：在饮食上应注意合理搭配食物，均衡摄入各种营养素，多喝水，不要暴饮暴食。

6.防止病从口入：秋季温度适宜，为细菌繁殖提供了良好条件，饮食方面要格外注意清洁卫生。食物应烧熟煮透后食用，尽量避免吃剩菜、剩饭，储存食物要生熟分开，餐具应经常清洗，保持清洁。（科普中国）

健康课堂