

# 与绿同行 算好“减碳账”

——首钢长钢公司以技术创新走出绿色低碳发展之路



上党门社区：

## 志愿服务暖社区

**本报讯** 近日，上党门社区联合长治市爱民职业培训学校、长治农商银行上党门分理处，开展免费理发公益活动，为辖区60岁以上老年人送上贴心服务。活动现场，志愿者为老年居民提供免费理发、健康咨询等便民服务，以专业技能和暖心态度，

为居民送去实实在在的便利与关怀。大家在轻松温馨的氛围中感受传统节日气息，体会社区大家庭的温暖。此次活动既丰富了社区文化生活，又拉近了邻里与党群关系，推动文明实践走深走实，让便民服务落地生根、温暖人心。（本报通讯员）

府后社区：

## 网络安全进社区

**本报讯** 为增强居民网络安全意识，普及网络安全知识，近日，府后社区开展“网络安全进社区”主题宣传活动。社区工作人员走进辖区商铺与居民小区，通过真实案例讲解网络诈骗常见手段、防范技巧及相关法律法规，引导群众增强防范意识，自觉做到文明上网、依法

上网。同时，积极倡导大家用好网络平台，传递正能量，弘扬文明主旋律，以网络清风营造文明新风。此次活动让居民对网络安全有了更直观深刻的认识。下一步，该社区将持续开展网络安全宣传教育，筑牢网络安全防线，营造安全、健康、文明的网络环境。（本报通讯员）

火车站社区：

## 破解课后看护难

**本报讯** 为切实解决辖区双职工家庭、外来务工人员子女放学后“无人看管、作业无人辅导”的问题，近日，火车站社区精心打造的公益“五点半课堂”正式开课。课堂面向辖区适龄儿童免费开放，提供作业辅导、趣味阅读、安全科普、手工实践等多元化服务，既帮助孩子高效完成课后学

习，又丰富课余生活。社区工作人员与志愿者轮流值守，全程做好安全管理与暖心陪伴，切实减轻家长后顾之忧。此次“五点半课堂”以公益服务为抓手，用行动守护少年儿童健康成长，为辖区家庭送上贴心关怀，进一步提升居民获得感、幸福感与安全感。（本报通讯员）



为营造文明有序出行环境，近日，紫金街联合交警一大队在兴安社区开展常态化文明出行专项整治。工作人员重点整治非机动车乱停乱放问题，现场规范车辆停放，耐心劝导居民按位停车，引导群众自觉停入指定区域。此次行动有效改善停乱放乱象，提升辖区环境秩序，倡导文明出行新风尚。（本报通讯员）

清晨，首钢长钢公司炼铁厂烧结作业区机器轰鸣。班组长张帅蹲在四号主机旁，指尖抚过一块3毫米厚的定制钢板密封挡板，语气自豪：“这小物件不仅解决了煤料洒漏顽疾，还帮我们减了碳。”

碳，既是现代工业代谢的核心元素，也是气候变化的关键。在钢铁冶炼过程中，碳贯穿于焦炭燃烧、铁水还原、钢材轧制全流程，最终以二氧化碳形式排放。随着我市生态环境治理走向深水区，钢铁行业正经历从“被动减排”到“主动求变”的转型。

作为“国家级绿色工厂”、全省首批碳排放管理体系试点单位，近年来，首钢长钢公司成立低碳管理中心，出台《低碳管理体系建设运行方案》，围绕焦化、烧结等6个主要工序，不断完善碳排放“可监测、可计量、可管控”制度，构建起“全过程+全链条”减碳体系，探索出一条以精细化管理为核心、技术创新为驱动的绿色转型新路径。

公司能源管控中心的电子屏幕上，水、电、煤气等能耗数据一目了然，系统还能分类统计对应的碳排放量，帮助工作人员精准识别减排环节，有的放矢地实施减排措施。精细化的碳管理，正成为推动企业降本增效的重要抓手。

### 联动“双账本” 实现减碳排与经济效益双向共赢

在首钢长钢公司，“碳账本”与“经济账”深度联动。

午后的轧钢厂车间，火红的钢坯在辊道上奔跑。技术负责人指着生产线算“直轧细账”：“传统工艺需二次加热钢坯，能耗高、氧化烧损率高；高温连铸坯直轧，每吨钢可省煤气45立方米、减碳0.1吨，可折算为50元。”2025年1至9月，直轧率稳定在77.4%以上，年新增效益超3000万元，实现

# 暖心守护 文明畅行

——长治交警持续开展文明交通秩序专项整治行动

今年以来，市公安局交警支队在辖区范围内打出“整治+宣传+规范”组合拳，在主要路口、重要路段，执勤民警采取定点检查与流动巡逻相结合的方式，对闯红灯、不按规车道行驶、骑乘电动自行车不佩戴安全头盔等违法行为进行规范和查处。

“宁停三分不抢一秒，咱等等就是安全。”“大姐，逆行太危险了，万一撞着孩子咋办？咱们都按规定路线行走，心里才踏实。”在执法一线，更多是这样温情的叮嘱。“发现一起、查处一起、教育一起，我们民警不只是执法者，更是‘行走的课堂’，把安全理念真正植入市民心中。”

动态秩序越来越好，静态环境持续焕新。

针对商业街区非机动车乱停乱放、占用盲道等“顽疾”，民警们化身“整理员”，逐一清理违停车辆，并协助车主规范入位。

在英雄台附近，原本杂乱无章的

“减碳不减产、减排又增效”。焦化工序的低碳创新同样亮眼。焦炉顶上，130多个传感器构成实时监测网络，中控系统以毫秒级速度调整煤气流量，实现精准加热。技术员对此深有体会：“过去凭经验操作，现在系统预判温度波动速度快、误差小，通过稳定原料参数，还能实现能耗‘吨级’下降。”

生产调度优先选择低碳方案，设备采购改造需做减碳减排效益分析，班组绩效考核纳入能耗排放指标，这种联动思维贯穿运营全程减碳举措，推动企业从“量的扩张”向“质效提升”转变。

### 协同“三本账” 平衡短期投入与长远发展

钢铁行业绿色转型需巨大环保投入，首钢长钢公司通过协同核算“生态账”“发展账”“社会责任账”，平衡短期压力与长远效益，扛起企业担当。

在富余煤气“双超”发电项目现场，发电机组高速运转，以往一排了之的富余煤气转化为清洁能源。项目负责人介绍，年发电量5亿千瓦时，节约标准煤9.2万吨、减排二氧化碳24.1万吨，还能提供部分企业用电、职工供暖，年节省成本达数千万元。

在绿能物流园，首钢长钢公司通

（贾志敏）

非机动车停放区，如今标线清晰、排列整齐。“以前这里总是拥堵，现在划了线、立了牌，大家自觉多了，路也宽了。”路过市民李先生点赞道。

文明交通，既是城市的“面子”关乎形象，更是民生的“里子”系着安危。市公安局交管部门相关负责人表示，将常态化推进治理工作，不断优化道路通行环境，让畅通与安全成为最亮丽的城市风景。

（原庞博）

“环保绩效A级是钢铁企业的‘生命线’，重污染天气期间不必限产、停产，间接效益远超直接收益。”该公司副总经理张联兵介绍，绿色产品、高效生产吸引了越来越多的高端客户订单。

随着全国碳市场发展，碳排放权已成为“交易资产”。首钢长钢公司前瞻布局，推动碳管理向碳资产升级，让“碳账本”持续产生新价值。目前，首钢长钢公司已引进“感知-分析-管控”一体化精准碳管理的MES系统，调试后将实现碳排放量精准呈现，完善监测、报告与核查体系，确保碳数据精准、真实、可追溯，为参与全国碳交易筑牢基础。

从康熙杰的点滴“减碳账”，到直轧工艺创新、富余煤气发电项目落地，首钢长钢公司用实践证明，“双碳”目标不是传统产业的“紧箍咒”，而是向绿色低碳转型升级的“催化剂”。将碳排放作为“尺子”引入生产全程，倒逼企业在技术、管理、思维上深刻变革，首钢长钢公司的“碳账本”，算是当下效益，更是长远未来。

（贾志敏）

的前路，请务必记住这两点——

一是简历别乱填。仔细辨别用人单位资质，简历里也不要填写参加过涉密科研项目的经历，以及亲友在涉密单位任职的相关信息，防止被境外间谍情报机关盯上。

二是警惕那些薪酬奇高、门槛极低的岗位。如果遇到境外企业索要国内前沿科技成果、导师研究方向等敏感信息，直接回绝并拨打12339国家安全机关举报受理电话。守护国家安全，就是守护自己的未来。

（学习强国）



防范电信网络诈骗宣传

胖筛查)中BMI对照表作初步判断。

儿童青少年的健康体重管理最重要的是养成合理膳食、规律运动等健康生活方式，切勿擅自使用成人减肥药物或极端减重方法，也不要盲目套用他人方案。中医治疗强调“一人一方”“因人制宜”，要根据孩子的体质针对性采用加强运动、中药内服、针灸推拿、耳穴贴压等适宜技术，从调理改善脏腑功能入手，帮助孩子科学减重。（学习强国）

健康课堂

越想吃，或因为训练过度导致基础代谢受到影响，最终减重效果不理想，甚至出现免疫力下降、女性月经紊乱等问题。

春季科学减肥的核心是养成健康生活方式，养足阳气，通过温和调理让身体代谢回归正轨。

一是运动以“微汗即可”为度。推荐晨间练八段锦或快走15分钟，激发阳气，推动气血运行。午后练习“摩腹功”：双手交叠顺时针揉腹100圈，配合深蹲20次，健脾祛湿。傍晚做侧弓步压腿，拉伸胆经、肝经，或练习五禽戏“虎式”，柔筋活肝。

二是饮食遵循“少酸多甘”。可以适当吃山药、小米、韭菜等养脾胃、助阳气的食物，忌生冷、油腻和极端节食，避免痰湿内生。

三是不过度熬夜。熬夜会伤肝耗阳，诱发代谢紊乱和腹型肥胖。睡眠不足会让饥饿感更强、运动更难坚持，也更容易囤积腹部脂肪。

孩子的体重管理也是很多家长关心的话题。儿童青少年处于生长发育期，只要符合健康的生长发育曲线就可以。家长可以借助国家卫生健康委发布的《7岁以下儿童生长标准》和《学龄儿童青少年超重与肥

健康课堂

# 应聘别踩坑 当心“私人定制”间谍陷阱

春季招聘黄金期，警惕“私人定制”岗位背后的间谍陷阱。某学校研究生小金在校内论坛应聘某国驻华使馆兼职，初期搜集公开经济数据，后期被诱导搜集政治、能源等敏感信息并发展专家关系，察觉异常后停止合作，因未造成严重危害被批评教育并没收违法所得。另一求职者小王被“海洋环境污染检测公司”录用后，发现实为偷拍军港船只、记录军舰动向，立即举报，该公司经查实有境外背景。应聘时需谨慎填写简历，不透露涉密项目及亲友信息，对高薪低门槛岗位保持警觉，遇索要前沿科技、研究方向等敏感信息，应拒绝并拨打12339举报。守护国家安全，就是守护自己的未来。

现在正是春季招聘的黄金期，如

果有遇到为你“私人定制”的岗位，可要警惕了，来看两个真实案例。

某学校研究生小金，在校内论坛上看到了某国驻华使馆招聘经济学、管理学在读研究生担任兼职研究助理的信息，专业对口，面试也格外顺利，工作内容不难：查查公开的经济数据、写写报告、按次结算现金，收入还挺可观。小金毕业后，也一直坚持做这份兼职。

然而，随着合作加深，对方的要求开始变味了，突然让小金转向政治、能源、国际热点等领域，不仅报酬翻倍，还针对性地指导他开展敏感数据搜集、分析并撰写报告，甚至还想通过他去结识一些相关敏感领域的专家进行合作。

小金意识到不对劲，立马停止合

作。其实，对方就是境外间谍，因为小金是在不知晓对方身份的情况下为他工作，并且主动停止违法行为，也没造成严重危害。最后，国家安全机关对小金进行了批评教育，并没收其违法所得。

再看第二位小王的遭遇。毕业求职时，他被一家“海洋环境污染检测公司”看中，对方夸他专业背景强，实习经历完美。可接触后小王发现，这哪是环保检测，根本是让他去本地军港附近，偷拍过往船只，记录军舰的出海、返港时间，然后上传。小王没有犹豫，直接举报。

经查实，这家公司果然有境外背景，涉嫌拍摄和监测我重要军港和军舰的情况动向。

走出校园，奔赴前程。面对未知

# 春季不建议“暴汗式”减重 做好这三点让身体代谢回归正轨

国家卫生健康委3月18日举行新闻发布会，介绍时令节气与健康有关情况。首都医科大学附属北京中医医院主任医师周继朴介绍，春季气温回升，人体代谢逐渐活跃，确实是减重的黄金窗口期。中医认为，春季以“生发、舒展”为主，适合把身体“动起来、暖起来”，但是要循序渐进，不建议采用大运动量、“暴汗式”减重。

“暴汗式”锻炼导致的大量出汗，会带走体液与能量储备，容易出现疲劳、食欲紊乱、睡眠变差等情况。有些人会因为越练越累，越累

越想吃，或因为训练过度导致基础代谢受到影响，最终减重效果不理想，甚至出现免疫力下降、女性月经紊乱等问题。

春季科学减肥的核心是养成健康生活方式，养足阳气，通过温和调理让身体代谢回归正轨。

一是运动以“微汗即可”为度。推荐晨间练八段锦或快走15分钟，激发阳气，推动气血运行。午后练习“摩腹功”：双手交叠顺时针揉腹100圈，配合深蹲20次，健脾祛湿。傍晚做侧弓步压腿，拉伸胆经、肝经，或练习五禽戏“虎式”，柔筋活肝。

二是饮食遵循“少酸多甘”。可以适当吃山药、小米、韭菜等养脾胃、助阳气的食物，忌生冷、油腻和极端节食，避免痰湿内生。

三是不过度熬夜。熬夜会伤肝耗阳，诱发代谢紊乱和腹型肥胖。睡眠不足会让饥饿感更强、运动更难坚持，也更容易囤积腹部脂肪。

孩子的体重管理也是很多家长关心的话题。儿童青少年处于生长发育期，只要符合健康的生长发育曲线就可以。家长可以借助国家卫生健康委发布的《7岁以下儿童生长标准》和《学龄儿童青少年超重与肥

胖筛查)中BMI对照表作初步判断。

儿童青少年的健康体重管理最重要的是养成合理膳食、规律运动等健康生活方式，切勿擅自使用成人减肥药物或极端减重方法，也不要盲目套用他人方案。中医治疗强调“一人一方”“因人制宜”，要根据孩子的体质针对性采用加强运动、中药内服、针灸推拿、耳穴贴压等适宜技术，从调理改善脏腑功能入手，帮助孩子科学减重。（学习强国）

健康课堂

# 16条新政出炉 助力高校毕业生就业

日前，人力资源社会保障部、财政部联合印发《关于做好2026年高校毕业生等青年就业工作的通知》（以下简称《通知》），提出16条政策措施，全力促进高校毕业生等青年就业。

《通知》明确，实施民营企业促就业行动，以先进制造、现代服务等行业为重点，挖掘行业龙头企业、专精特新中小企业等就业潜力，组织人社专员访企拓岗，汇聚更多适合高校毕业生等青年的就业岗位。引导高校毕业生助力县域经济发展，有条件的地方可对到县乡中小微企业就业的高校毕业生加大政策支持力度。

《通知》指出，实施就业创业政策落实行动，用好社会保险补贴、税费减免等政策，推动政策直达快享，激励企业更多吸纳高校毕业生就业。启动实施第五轮“三支一扶”计划，鼓励各地结合实际开发地方性基层服务项目。结合乡村全面振兴、基层治理等需要，拓展岗位资源，提升城乡基层就业承载力。

《通知》要求，不间断开展“职引未来”系列招聘，加强服务高品质供给，提高招聘活动实效。开展就业实训活动，组织有需求的2026届离

校未就业毕业生和登记失业青年进行跟岗锻炼，按规定给予就业创业服务补助。实施青年技能提升行动，开发新质生产力领域培训项目，鼓励青年技能就业。实施百万就业见习岗位开发计划，加大优质见习岗位开发力度，按规定落实就业见习补贴政策。

《通知》提出，实施离校未就业毕业生就业服务攻坚行动，畅通线上线下求助渠道，普遍提供实名服务。做好困难兜底帮扶，将低保家庭、零就业家庭、防止返贫致贫对象家庭及有残疾的2026届未就业高校毕业生作为重点帮扶对象，实施“一人一档”精准帮扶。实施青年就业启航计划，为登记失业青年提供职业指导、实践引导、就业援助等服务。

《通知》强调，强化择业和用人观念引导，组织高校毕业生就业政策宣传活动，开展青年就业典型宣传，引导各类企业积极履行社会责任。开展清理整顿人力资源市场秩序专项行动，以网络招聘活动为重点，依法打击虚假招聘等违法行为，营造良好环境。

此外，两部门还梳理了全国高校毕业生就业创业支持政策清单，向社会公布。（来源：人社部网站）