

文明实践在行动

文明实践有“力度” 百姓心中有“温度”

——延南街道创新开展新时代文明实践活

“下楼就能体检、理发，真是太方便了！”每月的“爱心服务日”，潞州区延南街道淮海社区九院小区的居民们都会早早来到小区广场，在家门口享受免费义诊、理发、健康咨询等便民服务。

这项对接老年群体需求的暖心服务累计已达800余人次。如今，老人不仅是文明实践的受益者，更主动当起宣传员，带动邻里参与到社区建设中来。

延南街道下辖6个社区，服务居民约10万余人，辖区老旧小区集中、

“一老一小”群体需求多元。针对此前文明实践活动内容单一、内容不接地气等问题，街道新时代文明实践所立足群众需求，以激发群众内生动力为核心，通过精准服务、阵地下沉、特色赋能、全民联动，推动文明实践从“干部干、群众看”彻底转变为“群众主动干、人人争着干”。

延南街道坚持按需服务、精准施策，建立“群众点单、所站派单、志愿者接单、群众评单”闭环服务机制，依托网格员走访、邻里议事会、心愿墙等渠道收集群众诉求，变“大水漫灌”为“精准

滴灌”。聚焦“一老一小”重点群体，常态化开展“邻里守望·情暖夕阳”帮扶行动，开设“童心课堂”，举办红色教育、非遗手工、作业辅导等特色活动，常态化推进环境整治、矛盾调解、移风易俗工作，切实把实事办到群众心坎上。

推动文明实践阵地下沉，将服务点延伸至小区广场、楼栋庭院、休闲游园，打造“十分钟便民服务区”。各新时代文明实践站因地制宜打造“一院一品牌”，差异化设置老年文体、青少年科普、邻里互助等服务内容，让居民下楼就能参与活动、享受服务。

我市出台十三条措施促进高校毕业生就业创业——

全力打造青年发展型城市

本报讯 日前，记者从市人力资源和社会保障了解到，长治市委人才工作领导小组印发《长治市关于促进高校毕业生来长留长就业创业十三条措施》，从岗位供给、安居保障、创业扶持、技能培训、就业见习、职称评审等多个维度推出十三条具体举措，全力打造青年发展型城市，为“两区两城两高地”建设提供有力人才支撑。

稳住岗位“基本盘”，让毕业生有业可就。机关事业单位是每年吸纳就业的重要力量，文件明确全市年招聘人数稳定在1000人以上，并优化招聘时序与毕业生求职周期相衔接。在此基础上，我市还把目光投向更广阔的用人主体——国有企业和大型民营企业提供数千个专业技术或经营管理类高质量岗位，多方合力为毕业生拓宽就业空间。

有了岗位，还要让毕业生看得见、够得着。为此，我市打造就业创业赋能中心，全面推行“1131”就业服务模式，即至少提供1次职业指导、1次职业介绍、3次岗位推荐、1次培训或见习机会。全年计划组织各类招聘活动不少于600场，发布岗位不少于35万个。今年将重点围绕产业链企业开展“企人直播带岗”不少于100场，让求职者通过镜头直击企业环境，实现供需两端精准匹配。

降低安家“门槛”，让年轻人轻装上阵。政策明确来长就业创业的高校毕业生可申请入住潞才公寓、汇智公寓，最长可达3年。在购房支持上，公积金贷款单职工家庭最高可贷80万元，双职工家庭最高可贷100万元，不动产抵押登记费也由政府承担。同时，全职新引进到重点企业和相关事业单位的高校毕业生，还可按

规定享受人才补贴，实实在在降低生活成本。

点燃创业“新引擎”，让创新梦想有支撑。对于有创业意愿的毕业生，政策打出一套“组合拳”：个人最高可申请30万元创业担保贷款，小微企业最高可贷400万元，并享受贴息。首次创办小微企业且正常经营一年以上的，按带动就业人数给予最高2万元一次性创业补贴；自主创业正常经营6个月以上的，可申请每年3000元、最长3年的场地租赁补贴。优质创业项目入驻太行青年人才创业园等孵化基地，可享受免费场地扶持，园区还将建立青年创业导师库，常态化举办求职能力实训营，全年服务创业青年超1500人次，成效突出的项目经认定可获最高10万元奖励。

打通成长“快车道”，让职业发展有奔头。针对在非公企业、民营企业

以及灵活就业和自由职业的普通高校毕业生，可根据规定直接申报中级职称；对业绩突出的高层次紧缺人才，还可破格申报评聘中高级职称。更值得关注的是“带编入企”这一创新举措——新引进的重点产业人才纳入事业编制周转池管理，派驻到“链主”“链核”企业服务五年，期满后双向选择留企或回事业单位，留企工作满五年还可获得一次性10万元奖励。此外，我市将实施“万名就业见习岗位募集计划”和“学子归巢”行动。

此次出台的十三条措施，从岗位、安居、创业、培训、见习、职称全链条发力，到“带编入企”“直播带岗”等创新探索，让更多青春力量在太行大地上扎根生长、建功立业，为全市高质量发展注入源源不断的新动能。

（马慧荣）

法治护苗伴暑期 亲子共学守平安

盛夏七月，正值未成年人暑期安全防护关键期。为深入推进“法治护苗”未成年人保护专项行动，破解辖区双职工家庭暑期“看护难”痛点，7月21日下午，潞州区公共法律服务中心联合区教育局，依托潞州区青少年活动中心暑期托管课堂，精心开展公益普法活动，把沉浸式、接地气的暑期安全法治课堂送进托管一线，为辖区青少年和家长送上精准法治守护。

本次活动创新打造法治+托管+亲子共学一体化教育模式，设置亲子安全知识问答互动环节，邀请学生与家长共同参与答题比拼。活动围绕户外戏水、居家防护、交通安全等日常生活高频安全场景灵活出题，现场氛围热烈、参与度高涨。孩子们踊跃举手、积极作答，家长们结合日常监护经历分享安全管理经验，在亲子协作互动中系统掌握实用的人身安全防护技能。

活动配套趣味激励机制，为答题优胜的学生发放普法笔、扇子、抽纸等法治小礼品，增强普法趣味性与吸引力，让青少年在轻松愉悦的氛围中学法、知法、守规、用法。同时，现场同步发放暑期安全宣传手册、《未成年人保护法》读本、法律援助便民联系卡，向到场家长细致讲解未成年人维权、免费法律咨询、法律援助等便民法律服务渠道，把暖心法治守护精准送到群众家门口，切实筑牢未成年

人暑期安全法治防线。

活动发放各类普法书、扇子、笔、抽纸、围裙180余份。此次“法治+托管+亲子共学”新模式，既强化了青少年安全自护意识，也压实了家长监护责任。下一步，区公共法律服务中心将持续联动多方阵地，常态化开展未成年人普法活动，用优质公共法律服务护航青少年健康成长。

（区司法局供稿）

我省开通暑期学生资助热线

为畅通学生资助政策咨询渠道，切实服务全省广大学生，落实全国学生资助管理中心工作部署，省教育资助与保障中心统筹各级教育部门资助机构、省内各高校，全面开通2026年暑期学生资助热线，为家庭经济困难学生答疑解惑、排忧解难，消除学子入学路上的后顾之忧。

山西省教育资助与保障中心咨询热线：0351-6080198。热线服务周期从7月1日持续至9月15日，仅工作日接听，接听时段为9时至11时30分、15时至17时30分。

针对生源地信用助学贷款业务，相关经办银行也同步设立专属咨询通道。国家开发银行山西省分行呼叫中心咨询电话为95593、0351-4937546、0351-4937079、0351-4937536；中国邮政储蓄银行山西省分行咨询电话0351-8206202。

两家银行负责区域划分清晰，邮储银行山西省分行承接忻州市14个县(市、区)以及临汾市尧都区、霍州市、曲沃县、翼城县、侯马市、洪洞县、襄汾县7个县(市、区)2020年后首次贷款学生续贷业务，以及2026年新生首贷工作。除上述21个县(市、区)外，全省其余区域2026年首贷、续贷业务，外加这21个区域2020年(不含2020年)之前办理助学贷款学生的续贷业务，均由国开行山西省分行负责办理。

教育部门特别作出风险提示，开学前后是学生资助类电信诈骗高发阶段。全体学生务必提高防范意识，凡是涉及转账缴费、私下代办贷款、高额校园贷等信息，切勿轻信。如遇到疑问，第一时间向家长、班主任或者学校资助管理部门咨询求助，守护自身财产安全，避免上当受骗。（来源：山西晚报）

我省优待证继续升级

值中国人民解放军建军99周年之际，山西省退役军人事务厅全面更新升级拥军优待服务项目，面向全国退役军人及其他优待证持有者推出全域、多元的文旅、交通、加油等专属优待服务，持续扩容优待场景、优化服务体验。

文旅优待方面，本次升级实现全省12家5A级景区、134家4A级景区已全部纳入拥军优待清单，全国退役军人和其他优抚对象均可凭优待证享受对应礼遇。

交通出行优待实现全域落地、服务提质。全国退役军人和其他优

抚对象可免费乘坐山西省境内市内公共交通工具，目前11个设区市、98个县(市、区)市内交通优待政策已经落地。太原地铁实现刷脸便捷乘车，太原、临汾面向本省优抚对象开通支付宝电子军人卡，申领成功无需持证，刷码免费乘坐，其他人员仍可持证免费乘坐。

我省还拓展生活便民优待场景，全国退役军人和其他优抚对象凭优待证，可在山西境内中石化加油网点享受汽油每升立减0.28元优惠，每月可享受4次，无时间间隔限制。

（来源：山西省退役军人事务厅）



7月22日，太西街道潞才社区开展“安全一夏 快乐一夏”交通安全课堂。来自市直交管三大队的宣讲志愿者通过理论授课、实物讲解、车辆实景体验等形式，为辖区青少年普及暑期出行常识，手把手传授盲区避险知识，切实守护未成年人暑期出行安全。

本报通讯员

保研辅导岂能沦为“收割焦虑”的生意？

近日，人民网“人民直击”栏目报道，部分保研辅导机构打着“助力上岸”的旗号，实则“收割焦虑”：动辄数万元收费，服务却严重缩水；口头承诺“失败退款”，合同中却暗藏严苛退费条款与免责细则；更有甚者，兜售“修改学分”“代写论文”等违规行径。这些乱象不仅严重侵犯学子权益，更让纯粹的求学氛围沾染功利与污浊。

客观而言，保研辅导行业的出现有其现实土壤。保研考核维度多、规则细、周期长，学生面临信息渠道有限、升学经验不足等困境。若机构能提供政策解读、材料梳理、面试模拟等合规服务，本可作为升学指导的有益补充。然而，部分机构却将综合评价的制度弹性异化为“操作空间”，用虚假宣传放大焦虑，用格式合同绑定消费，甚至诱导学术不端。其本质，是将教育公平作为筹码牟利，借信息差与违规门路攫取不义之财。

乱象屡禁不止，症结有二：一是违法成本过低，机构被投诉后往往“退费了事”，缺乏实质性惩戒；二是监管存在“缝隙”，教育、市监、公安等部门权责分段、协同不足，让不法机构得以在灰色地带钻营。

整治乱象，必须靶向纠治，净化行业环境。首先，执法追责必须精准有力。针对天价收费、虚假宣传、合同欺诈等行为，要依法严惩；

对兜售“改学分”“代写论文”等恶劣行径，需多部门联动溯源，深挖利益链条，问责到人、震慑到位，让投机者真正感到“疼”，生出“畏”。其次，制度笼子必须扎紧织密。应建立跨部门常态化联合监管机制，对问题频发的机构开展“穿透式”检查。同时推行行业“黑名单”制度，实现“一处违法、处处受限”，彻底断绝其“换壳重生”的可能。此外，还需畅通维权渠道，简化流程、降低成本，为学生撑起维权“保护伞”。

更为关键的是，与其让学生在外面找“偏方”，不如由高校把工作做在前面。高校应在关键节点讲清推免规则、评分标准与考核流程，开放校内导师咨询通道，开展经验分享、文书指导、面试实训等公益服务。用透明、权威、完备的指导填平信息差，从源头消除灰色产业的生存空间。

教育公平是社会公平的基石，保研作为人才选拔的重要通道，容不得半点猫腻。唯有斩断“灰色生意链”，让每个学生的努力都不被辜负，让所有收获都经得起检验，才是治理的初衷，也是教育该有的样子。



碎片化睡眠：比熬夜更隐秘的“健康杀手”

凌晨3点突然醒来，看一眼手机，离闹钟响铃还有4个小时；在辗转反侧中好不容易迷迷糊糊睡着，不一会儿又醒了……如今“睡睡醒醒”已成为许多人的夜间常态。

近期，“比熬夜更可怕的是碎片化睡眠”相关词条登上社交媒体热搜榜。很多网友不禁发问：究竟什么是碎片化睡眠？它真比熬夜的危害还大吗？针对上述问题，记者采访了相关专家。

“碎片化睡眠是指夜间睡眠过程中多次出现短暂的觉醒状态，导致睡眠断断续续。”天津市人民医院（南开大学第一附属医院）神经内科主任医师张美云解释道，这些觉醒包括持续15秒以上的明确觉醒，以及短于15秒、睡眠者自身可能并未察觉的微觉醒，其本质是睡眠连续性的丧失。

张美云介绍，衡量睡眠质量的核心是连续性而非时长。即使总睡眠时间达到标准，但睡眠频繁中断，深睡眠和快速眼动睡眠等恢复性阶段也可能被压缩，身体和大脑的修复效率就会明显降低。

“偶尔因考前紧张、环境变化或

照料新生儿等出现短暂碎片化睡眠，身体通常可自行调节。不过，若这种状态长期持续，则可能导致多种健康问题。”张美云说。

导致碎片化睡眠的原因复杂多样。外部环境因素，如卧室光线、噪音、不合适的寝具，以及睡前过度使用电子设备、饮酒、作息不规律等，都可能打乱睡眠周期。除此之外，阻塞性睡眠呼吸暂停综合征、不宁腿综合征、焦虑抑郁等疾病，也可能在夜间干扰睡眠连续性，导致易醒或早醒。

对于“比熬夜更可怕的是碎片化睡眠”这一说法，天津泰达医院神经内科主任医师赵伟认为，熬夜往往是主动推迟入睡时间，导致睡眠总量不足；而碎片化睡眠是睡眠质量严重下降，使身体深度修复功能下降。“从这个角度看，碎片化睡眠的危害更隐秘，因为它让人误以为自己睡够了，忽视欠下的深度修复的债。”他说。

碎片化睡眠使大脑无法得到充足的休息，导致白天警觉性和记忆力下降、反应迟钝。“沉睡时，大脑会启动‘清理模式’，脑脊液会冲刷掉

代谢废物(如导致阿尔茨海默病的β淀粉样蛋白)。”赵伟说，长期碎片化睡眠的人，海马体(负责记忆的关键区域)可能缩小，且患老年痴呆的风险显著增加。

除此之外，睡着后突然醒来，身体会产生强烈的应激反应。反复唤醒会让交感神经系统持续处于活跃状态，可能导致血压升高，甚至引发动脉粥样硬化。与此同时，睡眠被切碎，身体的胰岛素敏感性会降低，进而增加糖尿病风险；控制食欲的瘦素和饥饿素分泌节律也会被打乱，导致体重增加。

需要注意的是，深睡眠阶段是免疫细胞修复的黄金时段。碎片化睡眠导致深睡眠时间减少，破坏人体免疫防线。“睡眠碎片化的人会发现自己更容易生病。”赵伟说。

想改善碎片化睡眠，赵伟给出了三步走建议。

第一步要排查病因。如果长期存在夜间憋醒、打鼾声音响、白天嗜睡，或睡前腿部不适等症状，就要去睡眠专科门诊就诊。患者需在医生指导下进行多导睡眠监测，明确是否存在睡眠呼吸暂停。

健康课堂