

山东安丘社区民警吴江勇利用短视频平台介绍安全知识,收集网友意见——

把普法宣传“搬”到线上

本报记者 王 者

我的家乡我建设

扎根一线听需求
走访中发掘普法线索

在山东省安丘市,有一位“吴警官”,挺出名。
在短视频平台点开账号“枫桥宣讲团”,映入眼帘的是一条条以“吴警官”为主角的短视频。视频通过风趣幽默的编排向网友宣传反诈、交规等法律知识。
视频中的“吴警官”名叫吴江勇,是地地道道的安丘本地人,从警30年整。2008年,他调入安丘市公安局城里派出所,成为一名社区民警,一干就是18年。
前几年,吴江勇开始尝试借助互联网的力量,在短视频平台开设新媒体账号,通过拍摄短视频的形式为群众讲解、宣传安全知识。
近日,记者走进城里派出所,跟随吴江勇实地体验了一天他的日常工作,探访他如何走好线上线下群众路线的。



图①:在派出所警民联调室,吴江勇(中)调解了一起矛盾纠纷。
马润润摄(人民视觉)
图②:吴江勇在网上直播宣传法律知识。
马润润摄(人民视觉)

截至目前,“枫桥宣讲团”视频账号共积累400万粉丝,发布400余条视频,获得5000万点赞,转发量超过8000万。

儿童怎样运动最能“蹿个子”

本报记者 田豆豆

春暖花开,万物生长。都说春天是孩子最能长高的季节,真的是这样吗?怎样运动才最能“蹿个子”?近日,记者采访了华中科技大学同济医学院附属协和医院儿科主任医师李欣。
李欣表示,春季的确是儿童身高增长的黄金期,因为春季是人体新陈代谢最旺盛的季节。有研究表明,儿童生长速率在3—5月比一年中其他时间都要快,这与阳光充足,可以促进维生素D合成、运动量增加、生长激素分泌旺盛有关。如果抓住这个黄金期,让儿童加强运动,十分有利于儿童长高。
那么,哪些运动最“长个儿”呢?李欣介绍,跳绳、跳高、跳远、跑步等纵向运动对长高最有效,因为纵向运动时骨关节受力可以刺激生长板软骨细胞增殖;而单杠、仰卧起坐、体操等运动,有助于脊柱和四肢骨骼的伸展;篮球、排球、羽毛球、足球和游泳等全身性运动则有助于全身骨骼的延长。

所以,家长可以结合实际,选择孩子适合和感兴趣的几种运动。
根据儿童的年龄特点,李欣推荐:0—3岁儿童,可以爬行、扶走、玩踢球游戏;3—6岁儿童可以摸高跳、游泳、骑平衡车,以趣味性为主,避免负重训练;6—12岁儿童可以打篮球、打羽毛球、跳远、做拉伸操;12岁以上儿童可以做引体向上、游泳、打排球等,但也要避免过度疲劳。李欣强调,如果希望通过运动长高,“三天打鱼,两天晒网”可不行,儿童每周应至少运动5次,每次运动至少20—30分钟,最好在户外运动,才能达到效果。
同时,为了避免运动伤害,儿童运动前后要做好热身和拉伸,保护关节;饭前饭后1小时内避免剧烈运动。随着儿童学习任务逐渐增多,很多家长都将简便易行的跳绳作为日常运动的首选。跳绳有助于长高,但也要循序渐进,不能一开始就给孩子定下每天跳一两千下的“大目



搭建“云端会客厅” 从留言中发现问题及时解决

上午10点刚过,把刚刚拍好的视频发布,吴江勇就进入了“吴警官云端会客厅”后台,里面都是网友给他的留言,有的是咨询,有的则是求助。
面对留言,吴江勇一一耐心解答,对于能够线上处置的他会给予明确答复,对于线上无法处理的情况他会第一时间转交给局里。安丘市公安局组建专班做好问题的分流处置工作,由相关单位联系事件当事人处理。
去年5月,安丘市公安局研发“吴警官云端会客厅”便民小程序,接入“枫桥宣讲团”微信视频号。网民进入“云端会客厅”就可以通过留言的形式发起举报线索上传、矛盾纠纷化解、业务咨询办理等相关业务。
“走,咱去现场处理一起矛盾纠纷。”回复完网友留言,吴江勇喊上记者直奔辖区内的锦绣华城小区。
前天,锦绣华城小区业主刘强通过“云端会客厅”向吴江勇反映:因家中有急事,他把车停在了小区地下车库的通道上,受到物业处罚。他心中不服气,双方争执不下,想请吴江勇去评理。
吴江勇收到留言后,第一时间与求助取得联系,邀约物业公司的负责人一起坐下来解决纠纷。
“会客厅好似‘树洞’,网民长久隐藏在内心的想法、矛盾、线索都可以通过它反映。”赶往锦绣华城小区的路上,吴江勇回忆起一起案件,案件的侦办线索正是源于网民在“云端会客厅”的留言。
去年7月,有网民通过“云端会客厅”给吴江勇留言:安丘市彭家庙子集市一带有非法改装摩托车的店铺,且经常聚集青少年在路上飙车,存在极大的安全隐患。留言一下引起了吴江勇的警觉,他随即将线索核实整理后转交给属地的城北派出所。城北派出所连夜行动,打掉了这个非法改装摩托车的窝点,查扣非法改装摩托车5辆,受到周边群众的一致好评。

吴江勇来到因为违停而产生纠纷的现场后,先充分了解事情的来龙去脉,然后引导矛盾双方换位思考,多理解对方的难处,“双方都有错,可是咱违停闯车犯错在先不是?”
随后,吴江勇又与两名事件当事人单独沟通。经过1个多小时的耐心调解,业主承认错误,物业也对不当处置向业主道歉,双方握手言和。
“矛盾不上交、服务不缺位,有线上平台助力,咱社区民警又多了条处理矛盾纠纷的方式,不论事大事小,一定要诚心对待、负责到底。”吴江勇说。
截至目前,“云端会客厅”共接收群众诉求线索等332项,处理群众诉求262项,排查风险隐患50余项,化解矛盾纠纷80余项,其中办结260项,办结率超过九成,群众满意率达到95%。
创新发展“枫桥经验”,2023年,在安丘市公安局的支持下,吴江勇创建公益性安防宣讲团队——“枫桥宣讲团”,推进普法宣传线下与线上深度融合、双轨并行。一有时间,他就通过进社区、进学校的形式开展法治宣讲。
吴江勇利用业余时间考取心理咨询师和家庭教育指导师资质,带动20余人先后加入“枫桥宣讲团”,开展志愿宣讲活动。两年来,“枫桥宣讲团”已开展40多场线下宣讲活动,受众超过2万人。
华灯初上,结束宣讲的吴江勇再一次回到城里派出所二楼的警务工作直播间,在这里,还有一场反诈知识宣传的直播等待着他。晚上7点半,吴江勇和市局反诈民警周亚婕担任主播,在直播间内,他们先为网民讲解如何预防新型诈骗,随后又与直播间内的网民面对面互动,解答了20多个网民提出的问题。
吴江勇还定期开设直播活动,为网民宣传安全知识,解答网民疑惑,每次直播收看人数都能达到上千人,最多的一次超过2万人。“通过线下线上联动的形式可以更好地增加法治宣传的覆盖面,让更多人受益。”吴江勇说。
晚上9点,结束一天的工作,吴江勇走出派出所。第二天一早,等待他的,还是雷打不动的社区巡防……

标”,而应该从每天跳300—500下开始,慢慢加量。
此外,跳绳姿势不正确,可能给孩子造成伤害。李欣提示,首先,起跳高度过高对膝关节、踝关节伤害大,通常起跳高度5—10厘米即可。其次,手臂摇绳增加了大臂负担,体力消耗快。正确的摇绳方式,应用手腕力量挥动绳子。此外,单脚靠前跳容易导致长短腿、脊柱侧弯和踝关节错位,应双脚平齐跳。最后,双脚分开跳易造成落地不稳,踝关节受伤,应双脚并拢上下跳。

儿童的身高主要受遗传因素影响,但后天因素也能起到重要作用。后天努力的方式不仅包括运动,均衡饮食、充足睡眠、良好心态等都十分重要,多向发力,才能让孩子开心成长、快乐长高。
第二届全国大学生职业规划大赛总决赛4月16日至19日在湖南长沙举办,共决出金奖150名、银奖225名、铜奖375名。除主体赛事外,还举办多场同期活动。“湘江宣言”就业育人主题活动在湖南大学举行,参赛选手向高校毕业生发出倡议:到祖国最需要的地方去,用青春奋斗创造美好未来。专场招聘会暨“千校万企”供需对接会在中南大学举办,大学生就业创业指导课程教学交流展示活动在湖南师范大学举办。

服务窗

国家大学生就业服务平台AI助手上线

本报北京4月20日电 (记者吴月)4月19日,第二届全国大学生职业规划大赛总决赛颁奖活动现场,国家大学生就业服务平台正式发布AI助手“智慧小业”,为高校毕业生求职就业提供更加智能化、个性化、精准化的服务和支持。
据介绍,“智慧小业”能够依据毕业生对工作地点、行业领域、薪资待遇等需求,精准匹配国家大学生就业服务平台内的岗位信息,提高求职效率,还能提供从生涯规划到面试技巧的“一站式”求职指导,助力毕业生掌握实用面试技巧,增强求职竞争力。此外,针对公务员、事业单位、选调生等考试,“智慧小业”可以详细解读报考流程、考查内容,提供备考建议。
第二届全国大学生职业规划大赛总决赛4月16日至19日在湖南长沙举办,共决出金奖150名、银奖225名、铜奖375名。除主体赛事外,还举办多场同期活动。“湘江宣言”就业育人主题活动在湖南大学举行,参赛选手向高校毕业生发出倡议:到祖国最需要的地方去,用青春奋斗创造美好未来。专场招聘会暨“千校万企”供需对接会在中南大学举办,大学生就业创业指导课程教学交流展示活动在湖南师范大学举办。

国民生观

养犬事虽小,却能折射文明素养,也考验一座城市的管理智慧

最近,“郑州禁止在人多的公共场所遛狗”登上热搜。原来,河南郑州发布通告,明确禁止携带犬只进入人员聚集的公园广场、商业街区等公共场所,并对遛狗的时间、地点及行为规范作出详细要求。针对这一举措,网友纷纷表示支持。
如今,宠物犬成为不少人生活中不可或缺的伴侣,给人们带来了许多欢乐与慰藉。然而,随着养犬人数的不断增加,不文明养犬现象开始出现,成为影响城市治理和居民生活的隐患。有的犬主人自认为“我家狗不咬人”,遛狗不牵绳,导致犬只因受惊吓而咬伤他人的事件时有发生;有的遛狗不清理粪便,不仅影响市容,还可能传播疾病;还有的因饲养成本高、住所搬迁就随意遗弃,导致流浪犬数量激增。
养犬遛狗,看上去是自家事。可一旦进入公共场所,就与他人的安全和便利相关,自家事也就成了大家事。因此,文明养犬应成为社会共识并集聚社会力量,构建人大和谐共处的城市生态。
文明养犬,需要养犬人增强责任意识。养犬不仅是个人需求,更是一份社会、法律责任。主动办理养犬登记、定期接种疫苗、遛狗时牵绳并清理粪便、避免犬只干扰他人生活……这些规矩必须要讲。那种一味追求个人利益、不讲场合放纵犬只的行为一定要摒弃,否则极易造成负面后果。一旦对他人造成伤害,养犬人将承担法律责任。
文明养犬,需要执法部门加强监管。治理要有效果,规范得细、执行要严。哪些行为应该提倡、哪些做法坚决禁止,要说明白、讲清楚,让老百姓充分知晓。要把专项整治和常态化巡查结合起来,该提醒的提醒,提醒之后仍然违规,要敢于处罚、严格处罚,由此规矩才能立得住。
文明养犬,需要全社会广泛参与。社区可以通过制作宣传栏、设立狗便箱、划定遛狗专区等方式,引导居民的文明养犬行为;媒体、学校可以加强宣传,通过组织公益活动等方式倡导文明养犬理念;市民也可以积极参与监督,对不文明行为加以劝阻,劝阻不成也要勇于举报。

养犬事虽小,却能折射文明素养,也考验一座城市的管理智慧。遛狗也要讲规矩,期待文明养犬成为广泛共识,并融入日常生活。

我国持续提升中医药保障运动健康能力

1300余家二级以上公立中医院设置推拿科

本报北京4月20日电 (记者杨彦帆)我国持续提升中医药保障运动健康能力,已经有2000余家二级以上公立中医院设置了骨伤科、针灸科、康复科,1300余家二级以上公立中医院设置了推拿科。
国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司司长严华国介绍,国家中医药管理局持续加强中医院相关科室建设,制定推广了包括急性腰扭伤、膝关节创伤性滑膜炎、踝关节扭伤等在内的一批中医优势病种、中医诊疗方案,不断提高中医药防治诊疗运动系统相关疾病的能力和水平。
同时,积极发挥中医运动养生在健康促进、慢性病预防和康复中的作用。2022年开始,我国启动实施了医体融合强健行动,鼓励中医院教授传统体育项目,指导康复期的患者练习适合的传统体育项目,推动传统体育项目全面融入日常生活。
“我们还注重加强科研支撑和人才培养,依托中国中医科学院望京医院建设了全国中医运动医学中心,布局建设了相关领域的重点研究室,开展中医药防治运动系统相关疾病的研究,开展中医运动医学的重点学科建设,培养学科带头人、学科骨干和学科团队。”严华国介绍。

全国首场长期照护师考试在江苏南通举行

本报南通4月20日电 (记者白光迪)长期照护师是国家为加强长期护理服务人才队伍建设、促进长期照护职业化发展而专门设立的新型职业工种。4月19日,全国首场长期照护师(五级)认定考试在江苏南通举行,首批100名考生参加考试。
在国家医保局指导下,江苏医保部门会同人社部门率先开展长期照护师职业技能等级认定工作。本次考试分为理论知识和实操操作两部分,使用全国统一开发的权威考试题库,通过闭卷机考和现场模拟操作等方式,分别考查考生的理论知识和操作技能水平。此次考试的考生,年龄最大的达到60岁,最小的还不满20岁,平均年龄41岁,大专以上学历占比近60%,其中还有不少男性考生的身影。
据了解,第一期考试报名人数超过900人,成绩合格的考生将获得全国首批长期照护师职业技能等级证书,这标志着国家设立的长期照护师这一新型职业工种率先在江苏落地,首批长期照护师将在4月底持证上岗。
江苏省医保局相关负责人表示,全国首批持证长期照护师在江苏诞生,不仅为长期护理行业注入全新动能,还将为从业人员开辟新赛道,也为全国面上推进等级认定工作先行探路、积累经验。