

为带货主播提供专业建议、操控无人机巡检高压电线、参加比赛走上科技创业之路

三位退役军人的就业创业故事

本报记者 郑洋洋 姚雪青 姜晓丹

■ 民生一线

山西太原退役军人李泽霖——

多岗位尝试后 干上了喜欢的电子商务

“李老师，我这个产品的流量怎么突然就降下来了？”“李老师，你看我今天的直播节奏还可以吗？”早上刚上班，26岁的李泽霖打开电脑，刚点进聊天软件，一堆消息就弹了出来。这些消息来自电商直播带货的“网络达人”，李泽霖的工作就是为这些“达人”提供专业的分析和建议。

就在5年前，李泽霖还不知道“达人”是什么概念，也不曾想到会被称为“老师”。更不会想到，在他口中常常会熟练地蹦出这样的句子：“品类已经过期了、好评率下降明显、画面呈现亮点不具体……”

那时候的他，正在部队忙着训练。李泽霖是山西太原人，大学时学的是环境艺术设计专业。2019年，正在上大一的他，出于对军旅生活的向往，入伍从军成了一名陆军防空兵。2021年，他退伍回家乡，却发现周围的一切变得有些陌生。“我甚至连家附近的路都不认识了。”

因为喜欢游戏、动漫，他曾在南京从事动画设计工作，可很快意识到，想象中的工作和现实并不一样，无论待遇还是工作状态都不能让他充满热情。后来，李泽霖在招聘中被一家民营企业看中了，外派到非洲地区从事行政工作。“我不善言谈，可我发现很多行政岗位仍然需要从事销售工作。”

在家人的劝说下，李泽霖回国了，想换一份适合自己又有技术含量的工作。但工作并不好找。“当过兵，能吃苦。”这是李泽霖求职简历里一直保留的一句话，“可能吃苦的工作，却不一定是最适合的工作。”

正当一筹莫展的时候，他接到了太原市退役军人事务局工作人员的来电。“我们了解到您退役后没有参加过培训。近期有免费的培训课程，您愿意参加吗？”电话那头娓娓道来。通过了解，李泽霖发现培训的课程类别还真不少。有美容美发，有西餐中餐烹饪，有挖掘机驾驶，还有电子商务。“当时，我其实特别想学挖掘机，觉得这个技术够‘硬’，有门槛。”在工作人员的进一步解释下，李泽霖发现，“我还是喜欢电脑。”

有了兴趣，学习很快。3个月的培训，既有电子商务的基本理论知识、平台运营模式规则讲解，也有短视频剪辑、图片处理这些技术教学。培训结束，学校还帮着对接了专业考试，为他介绍了现在的工作——在一家为某头部互联网企业提供的电子商务公司任职。

“我对现在的工作很满意，也感受到了政府对我们退役军人的关怀和温暖。”李泽霖说，“薪资待遇很好，还能按照每个月绩效有变化。五险一金齐全有保障。更重要的是，我对做的事情很有兴趣，也很有成就感。”

太原市在全市范围内开展“我为退役军人找工作”系列活动，助力退役军人完成学历教育。同时，全面开展适应性培训，利用退役士兵返乡报到之际，落实“即退即训”的原则，采取大课面授、线上教学等多种方式进行适应性培训。

“我们今年还结合就业市场热门岗位，遴选了33家培训机构，建立了退役士兵职业技能培训机构清单。”太原市退役军人事务局一级主任科员姚保林介绍，“这些工作，就是要让退役军人在经过系统培训后，以扎实的求职技能和全新的职业姿态，正式迈向人生新战场。”



江苏南京退役军人何祖强——

接受特色培训 成为无人机飞控师

早上8点刚过，山西省长治市长子县谷村，一架多旋翼无人机在飞控师何祖强的遥控下平稳起飞，沿着高压输电线路开展电力巡检；通过机载的高清摄像头和热成像仪，检查绝缘子有无损坏、螺栓螺帽是否脱落，一天就可借助“千里眼”巡检30平方公里范围的线路安全。

今年23岁的江苏南京小伙何祖强，是一名退役军人，今年7月刚刚入职南京中科华兴应急科技研究院有限公司，成为一名无人机飞控师。由于业务过硬，还在试用期内，他便已能独立外出执行项目任务。

“这离不开江苏对退役军人开展的特色培训。”何祖强介绍，2024年退役后，他自主就业，在一家电厂从事电线电缆的检测排故工作，虽然很稳定，但他想趁着年轻，到“新赛道”闯一闯。去年底，他参加了南京市退役军人事务局组织的适应性培训和职业规划指导，接触到无人机飞控、全媒体运营、新能源汽车检测与维修等一批新职业。

作为省内退役军人事务部门的合作方，南京新航线教育培训学校负责人唐立新在活动上介绍，低空经济是新兴产业，无人机飞控师培训是江苏针对退役军人免费培训的项目，每人1万元的培训费（含食宿）由国家、省、市相关部门承担。何祖强一听，当场报了名。

这期培训班的61名学员都是退役军人，33天培训分为理论学习、模拟飞行以及实操训练。“理论学习包括无人机零部件、空气动力学、飞行法律法规等。最难忘的是实操训练——教练从起飞和降落开始，先给大家演示一遍，再让我们试着动手。第一次让无人机飞起来时，我激动极了。然后难度慢慢加大，让无人机在空中完成自旋和‘绕8字’，还要同时满足一定的高度、速度和偏移角度。”何祖强介绍，无人机的空中姿态考验着学员们手上的熟练度和精细度。

何祖强说，为了达到“人机一体”的训练效果，大家拿出在部队时的拼搏精神，早上提前半小时到达训练场，晚上坚持3小时自习，一个月的培训期只休息一天……最终，这批学员都考取了中国民航局高二级的无人机操作证——中型多旋翼超视距CAAC执照。

“为了让参训人员更有获得感，也利于就业后迅速适应岗位，学校还开设了无人机组装、维修技术、航拍技术等方面的选择课。”唐立新说，该校与低空经济领域多家单位是合作伙伴，帮助学员推荐就业。何祖强等多名学员，目前已走上了无人机飞控师的岗位。

“同样是干电力检测，现在环境更好、收入更高，也让我对自己更有信心，这真是理想的工作。”何祖强说，自己的参训和就业经历，激励了身边许多退役军人。

江苏省较早探索实施退役士兵免费职业技能培训的省份。从2008年起，省级财政每年拿出专项补贴资金用于退役士兵教育培训，每年超过2万名退役军人成为政策受益者。在南京，近年来瞄准低空经济、网络营销等热门就业领域，开发了81个技能培训项目，满足退役军人的多样化需求。以何祖强参加培训的这所学校为例，2019年以来，已有1000多名退役军人在该校完成培训、走向新赛道上的新岗位。



广东广州退役军人叶维——

参加创业大赛 让技术产品走向市场

从国防生到部队工程师，从退役军人到科技创业者，叶维的每一次转身，都带着军人特有的坚韧。如今，他创立的“MR全息应用训练系统”已在军警、教育、文旅等多个行业落地生根，成为军民融合创新企业的标杆案例。

出生于广东梅州兴宁市的叶维，2008年以国防生身份进入华南师范大学计算机学院学习网络工程专业，“可以学我喜欢的专业，又能圆自己的军旅梦。”

2012年毕业后入伍，凭借扎实的专业能力，叶维迅速成长为部队技术骨干，参与军事通信、网络安全等领域的技术研发。服役期间，他曾在国家级信息安全竞赛中斩获二等，展现出卓越的技术实力。

2018年退役后，叶维并未停下脚步。他深知，部队积累的技术和经验，可以在更广阔的领域发挥作用。于是，他选择创业，与团队共同研发适用于军警行业的虚拟仿真训练系统，致力于解决传统训练中成本高、风险大、组训难等痛点。

创业初期，如何让技术产品走向市场成为难题。关键时刻，广东省退役军人创业发展促进会伸出援手，推荐叶维团队参加第二届广东省退役军人创业创新大赛。大赛不仅设置奖金奖励，获奖项目还能获得“量身打造”的涵盖租金补贴、金融扶持、导师辅导等专属服务。

尽管首次路演暴露出项目短板和自身表达能力的不足，但叶维并未退缩。他对着镜子反复练习演讲，虚心接受专家指导，与团队一起优化商业计划……这段挑灯夜战的日子，让叶维感觉恍如回到了在部队奋战的时光，更燃起了斗志，“逢山开路，遇水架桥，永不退缩，这是多年的部队历练带给我的精神力量。”

最终，叶维团队凭借“MR全息应用训练系统”斩获大赛二等奖，并代表广东参加全国首届退役军人创业创新大赛，夺得新兴产业组一等奖。“得奖对我们来说是极大的肯定，也让我们项目的被更多机构、企业看见。”叶维说，大赛的成功为项目的推进带来强劲动能，首笔千万元融资迅速到位。广东省退役军人事务系统提供的资源对接，让产品快速迭代并拓展应用场景。“MR全息应用训练系统”也已经从军警训练延伸至特种行业、文旅体验、教育培训等领域，通过虚实结合的场景模拟和实时交互技术，大幅提升效率并降低成本。

如今，叶维的创业项目逐渐走上正轨，他也在忙碌的工作之余，积极参与到广东省退役军人创业发展促进会的工作中，利用自己的经验与资源，帮助更多的退役军人创业就业，“一路走来，我深刻感受到国家对退役军人的关怀和支持，让我们的创业项目挺过了一道道难关，我也希望自己能将这份温暖传递下去，帮助更多人。”叶维说。



图①：李泽霖在电脑前工作。

受访者供图

图②：何祖强操控无人机。

受访者供图

图③：叶维参加退役军人优秀企业座谈会。

受访者供图

R 服务窗

晚上睡不着，早上起不来，白天浑浑噩噩没精神……睡眠障碍正困扰越来越多的现代人。近日，湖北省武汉市精神卫生中心睡眠医学科治疗师吴芳在一次科普活动中提到，很多人没有意识到光对人类睡眠有着至关重要的作用，“与光同行”可以有效避免睡眠障碍的困扰。

吴芳介绍，2017年诺贝尔生理学或医学奖颁给3位研究生生物钟基因表达的科学家，他们阐释了植物、动物以及人类如何调节自己的生物节律，以适应随地球自转而来的昼夜变换。此前，有研究者把自己关进与世隔绝的洞穴内，在没有任何外界提示下生活，发现每天睡觉和起床的时间都比前一天晚几分钟。实验结果表明，人类的生物钟居然不是标准24小时，而是略长于24小时。如果每天都推迟几分钟，按理说用不了多久就会日夜颠倒。为什么没有发生这种情况呢？因为大脑里的视交叉上核，能够帮助人类修正这些误差，而校准的关键就是光。

当阳光射入眼中的那一刻，人们的生物钟“重启”，帮助清醒的皮质醇达到高峰，分泌各种晨间激素；而当黑夜降临，帮助睡眠的褪黑素卷土重来。二者此起彼落，促进人的睡眠和代谢，调控情绪，同步着所有的脏器功能。这就是人类的生物节律。良好的生物节律，不仅带来良好的睡眠，而且是改善健康问题的大前提。

如何借助光形成良好的生物节律呢？需要在固定时间点，让特定光源进入眼睛。所谓特定光源，就是小于30度低角度的光照，也就是早上6点到9点的晨光。大量研究表明，晨光的特定光谱、光照强度等是重置睡眠节律的关键点。可以6点到9点规律起床，尽快去户外晒太阳，持续15—30分钟。晒太阳时不要戴墨镜，也不要直视太阳，更不要隔着窗户，透过窗户晒太阳效果会大打折扣。

白天的光可以成就睡眠，夜间手机等电子产品发出的蓝光则会影响睡眠。吴芳说：“为什么有些人越睡越晚？这是由于生物钟校准机制紊乱。白天该晒太阳的时候戴上帽子、墨镜严防死守，晚上需要黑暗的时候‘蓝光普照’。”日夜颠倒的反向光刺激，会扰乱生物钟。因此，吴芳建议晚8点后将家里的灯光调暗，避免使用射灯，可以用色温在3000K（开尔文）以下的台灯或暖光灯，睡前一个小时放下手机，最好在11点之前关灯睡觉。

现实生活中，许多人由于工作的原因到家较晚，甚至昼夜颠倒、频繁改变睡眠节律。类似情况下如何调节睡眠？同样与光有关。人们上夜班时，应保持工作区域的光线充足，模拟白天光照，提升工作时的清醒度和注意力。下班时往往已是深夜或凌晨，如果天色微亮或大亮，就要戴上墨镜，阻挡阳光对生物钟的刺激，从而“欺骗”大脑仍然处于“夜晚”状态。到家后，立刻拉上遮光窗帘，营造黑暗的睡眠环境。有研究表明，上夜班前小睡90分钟更佳，不仅能够保持良好的工作状态，还影响夜班后的深度睡眠。

当夜班白班交替，需要改变睡眠节律时，如何调整？吴芳建议，每天早上在9点之前的同一时刻起床是重点，日出后尽快去户外晒15—30分钟太阳。规律的起床时间可以帮助我们反向调节自己的入睡时间，帮助生物钟重新校准到正常的昼夜节律。

到2027年——

全国将完成新改建农村公路30万公里

本报北京8月27日电 （记者韩鑫）近日，交通运输部与财政部、自然资源部联合印发的《新一轮农村公路提升行动方案》（以下简称《方案》）提出，到2027年，全国完成新改建农村公路30万公里，实施修复性养护工程30万公里，技术状况优良率保持在70%以上，实施安全生命防护工程15万公里，改造危旧桥梁9000座，建制村通公交率达到55%以上，力争具备条件的县级行政区基本实现农村客货融合全覆盖。

目前，农村公路发展逐步进入增量精准有序建设与存量更新提质增效并重的新阶段。适应新阶段新要求，《方案》提出了路网质量、安全、运输、治理能力、出行服务、和美丽乡村、助力产业、就业增收等八大提升行动。

按照《方案》，下一步将持续优化完善农村公路路网，切实加强农村交通安全保障，扎实推进农村运输服务品质，探索构建农村公路治理新模式，扎实推进普通公路整治提升行动，有力服务推进乡村全面振兴。

《方案》作为推进“四好农村路”高质量发展的主抓手，交通运输部将锚定目标任务，加强与财政、自然资源等部门的协调配合，精心组织实施，确保新一轮农村公路提升行动取得实效。

辽宁50余家医疗机构

接入商业健康险一站式结算平台

本报沈阳8月27日电 （记者刘洪超）记者从辽宁省卫生健康服务中心获悉：截至目前，全省已有50余家医疗机构、20家保险公司接入辽宁省商业健康险就医费用一站式结算服务平台，覆盖全省9个地级市，累计为近百万参保患者提供快赔、直赔服务。

2016年，辽宁开发出省级“医疗商业保险结算系统”，启动辽宁省商业健康险就医费用一站式结算服务平台。作为项目牵头单位，辽宁省卫生健康服务中心以提升医疗服务数字化水平为重点，统筹协调医疗机构和保险公司，实现跨机构、跨险种的商保直赔服务，改善传统理赔“手续费、报损慢、垫资长”的局面。如今，平均理赔周期从原来10天至15天缩短至24小时内，部分业务可实现窗口实时结算。

平台通过安全高效的数据共享与流转机制，打通医疗与商保信息系统。患者只需通过“辽健康—辽医疗”小程序、合作医院或保险公司线上渠道发起申请并完成授权，就可在出院结算时同步完成医保、大病保险、商保的一站式结算，真正实现“出院即理赔”，减轻群众就医负担。

本版责编：商 焘 陆凡冰 李祉瑶 版式设计：蔡华伟

掌握光的规律，实现好的睡眠

本报记者
田豆豆

浙江杭州西湖区通过生活救助、职业支持、技能提升等措施——

帮助更多新就业群体站稳脚跟

本报记者 江 南 宋瀚洋

城市中，外卖骑手、快递员飞驰在大街小巷，这群“赶时间的人”，背后有着不为人知的生活困境、职业挑战与成长渴望。在浙江杭州西湖区，一张从生活救助到职业支持，再到技能提升的网络，守护着新就业群体的梦想。

来杭州求职的张豪顺利通过快递站点面试后，却因为没钱缴纳住宿押金犯了难。美团黄龙万科站站长樊文龙当场决定自掏腰包先行垫付，随后站点又安排他住了专为新就业群体准备的、位于翠苑街道新就业群体服务中心的集体宿舍，解了他的燃眉之急。

不仅如此，樊文龙还向站点申请了特殊关爱：“从明天起，每天可预支50元生活费，至少吃饭不用愁。”贴心帮助的背后，是翠苑街道汇聚街道科室、外卖站点、保亭社区、社会组织及周边单位力量，依托新就业群体服务中心打造的“帮新团”，能够及时发现新就业群体的实际

困难并伸出援手。“帮新团”成员基本来自新就业群体，他们最了解自己的需求。”翠苑街道社区治理服务中心主任杨余平说。

走进新就业群体服务中心，有人在休息区的沙发上小憩，有人在学习区翻阅书籍，还有人在和专业心理咨询师聊着心事……除了“帮新团”，党建、工会、妇联、团委等各方资源力量都汇集在此，为新就业群体提供各项服务。

上午9点，西溪街道网约配送员吴礼辉开启了新一天的跑单。把电动车停在溪畔社区的德雅公寓前，保安张叔从“爱心冰箱”里取出一瓶冰镇矿泉水：“小吴，解渴！”吴礼辉接过水，连声道谢。随后吴礼辉又赶往上宁新村，小区门口的友好指引地图让他很快完成了这一单。

“以前着急进小区，跟门卫吵架拌嘴没少发生，现在不少门卫都成了朋友，对方不为难

我们，我们送餐也更自觉遵守规则。”吴礼辉说。

曾经跑单不爱去的写字楼，现在也有了新变化。以前许多写字楼不允许电动车停在楼下，送餐得多跑好几百米。“现在很多写字楼在后门为外卖员划出专门区域，只需向保安出示订单就能快速进入。”吴礼辉说。

下午2点，吴礼辉走进一家贴着“爱心商家”的面馆。“老规矩，来一份15元套餐？”店员招呼道。扫码付款，一份足量的饭菜暖胃更暖心。路上渴了累了，街角随处可见的“爱蜂驿站”都能歇脚，里面微波炉、冰箱、充电宝等设备一应俱全。“我现在每周都参与为孤寡老人助餐的服务，能累积新就业群体志愿积分，明天就去驿站兑换一副防晒袖套。”吴礼辉说。

2024年起，西湖区重点开展了“六大友好单元”创建工作。针对新就业群体“进门难”“停车难”“上楼难”等问题，以友好小区建设

本版责编：商 焘 陆凡冰 李祉瑶 版式设计：蔡华伟