

服务窗

暑期,峡谷漂流、水上飞伞、野外溯溪等项目受欢迎

“清凉”项目火热 游玩还需冷静

本报记者 王云娜

暑期,峡谷漂流、海边戏水、水上乐园等涉水项目火热出圈。与此同时,近期多地发生涉水项目安全事故,敲响了安全警钟。

“清凉的涉水项目虽能消解酷暑、放松身心,但游玩全程必须将安全放在首位,切勿一味追求刺激。”广州蓝天救援协会会长林翼提醒,天然野潭、网红野溪、无正规资质水上项目风险重重,溺水、礁石撞击、突发山洪等隐患随时可能出现,建议游客不要前往。

如何选择涉水项目?怎样发现暗藏的风险?遭遇险情如何妥当处置?

周密筹备,源头防范
大多数溺水事故发生
在网红野溪等未开发区域

“出行前做好充足准备,是规避安全隐患最关键的一步。”林翼说。

首先要挑选证照齐全的正规景区、水上乐园、潜水俱乐部,留意场所是否具备营业执照、高危险性体育项目经营许可证、卫生许可证,是否配备在岗救生员、救生装备,安全警示标识是否完善等,仔细确认场地是否具备合法运营资质与应急救援能力。

林翼着重提醒,网红野溪、天然野潭、某些水库等未开发区域,没有配套安全保障,缺少救生人员与救援物资,很多地方手机信号弱。大多数溺水事故发生在这类水域,切勿跟风打卡。

出游前,要提前研判天气与水域风险,密切关注目的地天气预报,遇到雷雨、大风、暴雨预警,及时取消涉水行程。山区河道降雨结束24小时内极易暴发山洪,千万不要靠近。在海边游玩要认清警示旗:红色旗代表禁止下水,黄色旗代表水域存在危险。在溪流、河道嬉水时,避开深潭、拦河坝回水漩涡等危险区域。

选择游玩项目时,要客观评估身体状况,量力而为。孕妇、心脏病、高血压、癫痫、哮喘、严重颈腰椎病患者,皮肤存在开放性伤口人群,不适合参与涉水活动。55岁以上人群和12岁以下儿童不建议体验高落差激流漂流。潜水对身体条件要求更高,经期女性、自觉比较疲劳的人群谨慎参与,感冒鼻塞人群避免下水。

“身体健康的人群,下水前也要留意自身状态。”林翼介绍,酒后、饱腹、熬夜疲惫、服用镇静类药物之后,不要下水。

参与涉水项目还需备齐安全装备。漂



暑期,浙江省湖州市安吉县公安局天荒坪派出所联合生态义警,巡查漂流、溯溪等点位,向游客宣防防溺水游玩安全事项。

流務必穿戴救生衣、安全帽,最好全程穿防滑溯溪鞋。衣物优先选择速干面料,不要穿戴厚重、容易吸水的牛仔褲等。尽量不携带玻璃容器、贵重首饰,备好防水袋以存放并固定手机、相机等电子设备。准备换洗衣物、防晒用品、创可贴等,按需要准备抗过敏药物。

林翼建议,不要独自涉水游玩,尽量结伴同行。出发前告知亲友行程地点与返程时间,全程在景区划定的安全区域活动。下水前热身这一步骤容易被忽略,他建议预留5至10分钟拉伸,慢慢适应水温,防止游泳、漂流过程中腿部抽筋。

严守规定,做好防护
风力5级及以上应停止
游玩水上飞伞

峡谷漂流、水上飞伞、浮潜、深潜等项目,是目前较为热门的涉水游玩项目。林翼介绍,不同项目的风险点各不相同,要结合项目特点落实防护措施。

峡谷漂流时,救生衣、安全帽全程不要脱下。游客双手要紧握皮艇安全绳,手脚不要伸出艇体外。途经陡坡落差,要低头前倾稳住重心,禁止在艇内站立、互相追逐,更不要用水枪近距离直射他人眼部。一旦翻船落水,需保持冷静,依靠救生衣浮力顺流漂浮,在水流平缓区域等待救援,远离大坝回水漩涡。

体验水上飞伞,需要在起飞前仔细检查安全带、锁扣是否牢固。风力达到5级及以上,应当停止游玩。升空后不要做大幅度危险动作,降落时要听从工作人员指令。特别需要注意的是,近视人群游玩时优先选择佩戴隐形眼镜,若是佩戴框架眼镜,要加装挂绳固定。

浮潜、深潜专业性极强,必须接受专业指导。游客需选择正规潜水机构,商家要持有工商部门颁发的经营范围包含潜水服务、水上体育活动的营业执照和当地体育局颁发的高危险性体育项目经营许可证,可要求商家出示纸质许可证,或在当地政务平台输入机构名称核验备案信息。确认潜水教练个人有效资质,比如国际专业潜水教练协会认证的开放水域心肺教练、课程总监,世界水下运动联合会、中国潜水运动协会联合认证的潜水教练等,当面查看实体卡或电子卡。

一定要两个人结伴下水,绝不独自下水,下水前互查装备,水下不分开,一方出现抽筋、被缠绕等意外,另一方立刻施救,避免单人潜水发生意外后无人救援。

下水前,还要跟随教练练习面镜排水、水下基础手势。下潜时若是耳部产生痛感,不要认为忍一忍就能适应,这是耳膜受压受伤的警报,建议马上停潜上浮做压力平衡,无效就直接出水,避免耳膜穿孔造成永久伤害。

游玩途中不要触碰水母、珊瑚、海胆等海洋生物。潜水结束24小时内不要搭乘飞机,防范减压病。潜水时遇到装备故障,比如面镜、呼吸器进水,切忌急速上浮,而要按照所

学方法排水,并及时向潜伴求助。

“不少高频危险场景,游客需要时刻警惕。”林翼说。

在河道听见持续轰鸣,或是看到水体快速浑浊上涨,是山洪来袭信号,应当立刻向河道两侧高地撤离,不要沿着河岸行走。

溪滩、河边青苔湿滑,不要奔跑跳跃,防止失足落水。若是不慎滑落水中,尽量抓住岸边岩石,稳住身体,等待救援。

沉着应对,学会自救
把握黄金四分钟急救窗口

林翼提示,如果意外落水,掌握简单可行的自救方法,能够有效争取救援时间。基本原则是保持冷静,减少挣扎,节省体力,避免频繁呛水。

林翼推荐了两种实用漂浮方式。一是仰漂,让身体向后舒展,保持口鼻露出水面;二是“水母漂”,将头部浸入水中,放松四肢,需要换气时抬头吸气。

若是游泳途中抽筋,应潜入水中抓住抽筋脚趾向身体方向牵拉,脚跟尽量蹬直,症状缓解后缓慢向岸边移动。如果被水草缠绕,不要慌乱蹬腿挣扎,而是转为仰漂姿态,徒手慢慢解开水草,无法脱困应及时伸手求助。在水中,还可以灵活利用漂浮物,木板、塑料瓶、泡沫板都能充当临时浮具。

“如果发现他人溺水,科学施救尤为关键。”林翼介绍,施救者应当第一时间高声呼救,拨打110、119、120,清晰说明准确事发位置。优先开展工具救援,抛投救生圈、绳索、竹竿、泡沫板。施救者应趴在岸边降低重心,避免被溺水者拖拽入水。若是没有专业救生技能,不要贸然下水,防止发生连溺水悲剧。

将溺水者救上岸,要把握黄金四分钟急救窗口。林翼介绍,若伤者意识清醒,存在自主呼吸,应将其调整为侧卧位做好保暖,安静等候医护人员,不要随意喂水喂食。如果溺水者失去意识、呼吸停止,应当马上进行心肺复苏。先清理口鼻泥沙、水草,采用仰头抬颌法打开气道。先行5次人工呼吸,之后按照30次胸外按压搭配2次人工呼吸循环施救,直至急救人员抵达。

不少游客认为“会游泳就不会溺水”。实际上野外水域暗藏深坑、暗流,低温环境容易引发抽筋,风险远超想象,即便会游泳,也不要心存侥幸。

“未成年人玩水,需要成年人全程贴身看护。守住安全底线,才能安心享受亲水乐趣。”林翼提醒。



8月5日,在河南省商丘市夏邑县会亭镇中心卫生院,社区医生为环卫工人测量血压,守护户外劳动者的健康。

王高超摄(影像中国)

第九届全国职工职业技能大赛 决赛将于11月在湖南举行

本报北京8月5日电 (记者易舒冉)记者从全国总工会获悉:全国总工会、人力资源社会保障部、科技部、工业和信息化部、公安部、湖南省政府联合举办第九届全国职工职业技能大赛。本届大赛分全国网上练兵、省级预赛和全国决赛3个阶段进行。决赛计划于2026年11月在湖南株洲举行,设置数控机床装调维修工、智能网联汽车装调运维员、人工智能训练师、电子设备装接工、工业废水处理工、网约配送员六大工种,对获得各工种决赛前3名且符合推荐条件的选手,将按程序推荐申报全国五一劳动奖章。

目前大赛已启动全国网上练兵活动。练兵活动依托“职工之家”APP进行,包括线上答题和课程学习两大板块,广大职工可登录“职工之家”APP,进入“劳动竞赛”模块中的“第九届全国职工职业技能大赛”专区,开启技能进阶之旅。按规则完成线上答题即可获得相应工种的网上练兵电子证书,并作为参与决赛的依据之一。练兵活动将持续至9月30日。

全国职工职业技能大赛是工会系统规格最高、规模最大、影响最广的国家级一类职业技能大赛,自2003年以来已成功举办8届。2024年第八届大赛示范带动770万名职工参赛备赛。

“您有欠缴社保费情况,请及时办理补缴。”前不久,陈卫强收到一条短信提醒。他今年59岁,家住山东省淄博市淄川区,曾在当地多家企业工作,明年7月将要退休。

“社保中心提醒我补缴社保费,我咋不记得有过漏缴嘛?”收到信息的陈卫强将信将疑。

“咱明天去政务服务中心一查就知道了。”老伴李红霞安慰他。

第二天,陈卫强走进淄川区政务服务中心,说明来意后,淄川区人社局工作人员张赵明热情答复:“我们通过为临退休人员人员‘社保数字画像’,发现您的社保有段时间断缴了,特意发消息提醒您。咱提前留出时间办理补缴,不会影响您正常办理退休手续的。”

“社保断缴,我咋不记得?”陈卫强心里还是犯嘀咕。

“社保数字画像”是淄博市社保中心推出的一项数智化便民服务,依托全市142万份企

山东淄博推出社保数字画像 一人一张“像” 算出“退休账”

本报记者 王 者

业职工电子人事档案和94万份电子劳动合同,以及全国参保信息比对系统、山东省社保业务系统等多渠道数据,为参保人进行“一人一画像”,精准识别参保人个性化需求,并主动推送服务。

过去,临退休人员办理退休手续时常遇到因社保断缴而无法顺利办理,进而影响退休金按时领取的情况,为此,补档案、补缴费,来回要跑好几次。如今,“社保数字画像”改变原有服务模式,提前梳理出待办事项,向临退休人员精准推送社保断缴提醒,实现靠前服务。

站在智能终端前,刷脸、确认。几秒钟后,陈卫强的“社保数字画像”在屏幕上清晰

展现:22年的缴费记录、4次工作变动,有一次缴费中断的记录,为期4个月,被系统用红框清晰标出,并附上补缴指引。

“这事我早就忘了。要不是系统提醒,等办理退休时再发现,肯定会影响我领取退休金。”陈卫强说。在张赵明的引导下,陈卫强通过原单位提交劳动合同、记账凭证和工资表等原始材料,补缴1400余元,成功办理4个月的社保补缴手续。

依托“社保数字画像”应用场景,淄博市不仅实现了临退休人员断缴问题前置筛查,在社保关系转移接续处置上同样成效明显。

淄博市民杨颖曾在四川广安、安徽亳州等多地有工作经历。去年,她回到淄博工作,

却迟迟未将异地社保转移至现参保地。

前不久,淄博市社保中心通过“社保数字画像”筛查出这一问题,并向她发送了提醒。了解到自己参保情况及问题后,在工作人员引导下,杨颖向原参保地提出转移申请,经审核后顺利完成转移手续。

聚焦临近退休人员的急难愁盼,依托“社保数字画像”实现精准对接、主动服务,实现数据前置筛查,问题提前化解。截至目前,淄博市已为16.9万名5年内面临退休的人员完成精准画像,通过人工智能研判、自动预警提醒,累计梳理出32.3万条待办事项,引导群众高效办理退休手续。

数智化赋能让服务效率大幅提升,全市退休待遇领取平均等待时间缩短至4天。“下一步,我们将持续优化‘社保数字画像’功能,深挖数据价值,细化服务场景,拓宽精准服务覆盖面,持续前移服务关口,优化办事体验,全力打造暖心高效的社保主动服务新模式。”淄博市社保中心主任车新鹏介绍。

民生观

真正的尊重,是建机制、给机会、给选择权。老年人不是负担,是宝贵的资源

图书馆、博物馆、科技馆……不少公共文化场馆会招募志愿者,但是翻开招募要求,会发现一个共同点:它们都规定了年龄上限,往往是60或者65岁。一道年龄门槛,把不少热心人挡在了门外。

其实,由于生活水平的提高,全民健康水平大为提升。2025年,我国人均预期寿命已经达到79.2岁,很多六七十岁甚至七八十岁的老年人身体健康、精力充沛。公共文化场馆何不顺应老龄化社会趋势,取消志愿者招募的年龄上限,或是适当放宽年龄要求呢?

社会需要更新对老年人的认识。这既是老年人的需要,也是社会的需要。截至2025年末,我国60岁及以上人口突破3.2亿,达到32338万人,占全国人口的23.0%。从老年人的角度看,老有所为、老有所乐,有利于提升生活质量,保持身心健康。从社会的角度看,老年人有他们的独特价值。几十年积累的专业知识、人生阅历、沟通耐心和从容气度,不是培训可以达成的,它们是时间的馈赠,在志愿服务中拥有独特优势。

我国一直鼓励老年人发挥才智,以“银龄行动”为抓手推进老年志愿服务常态化长效开展。截至2025年9月底,全国志愿服务信息系统登记注册的老年志愿者已经达到5358万人。民政部等部门联合印发的《关于支持老年人社会参与 推动实现老有所为的指导意见》明确提出,推进老年志愿服务常态化长效开展,积极组织扶弱助残、扶老爱幼、卫生健康、支教助学、文化惠民等志愿服务。

一些场馆已作出示范。南阳市博物院招募文物守护员,公告写得干脆——“年龄不限”;湖北省图书馆将志愿者分为14—18周岁的阳光组、19—50周岁的茂华组、51—60周岁的暮年组和60周岁以上的乐岁组。在良渚文化志愿者总队,截至2025年9月,65岁以上的银龄志愿者有77位。这些先行者已经证明,老年人做志愿服务,问题不是“能不能”,而是“有没有机会”。

当然,场馆设年龄上限可以理解,主要顾虑是老年人的健康状况。这个担心可以通过制度设计来解决。比如,用健康评估代替年龄筛选,要求报名者提交体检报告,血压正常吗?能连续站立讲解半小时吗?还可以按身体状况匹配岗位,讲解员需要长时间站立,交给身体状况好一些的人,身体状况不那么好但想参加志愿服务的,可以分配在游客咨询、资料整理等岗位。同时,可以签订健康声明与意外协议、购买保险等。具体服务中,还可灵活安排服务时段与时长。

真正的尊重,是建机制、给机会、给选择权。老年人不是负担,是宝贵的资源。希望银发志愿者的年龄天花板早日拆掉,让时间沉淀的智慧与岁月磨不灭的热情找到新的发光之处。

市场监管总局公布食品安全监督抽检情况 上半年总体不合格率为2.22%

已针对不合格食品及时开展核查处置

本报北京8月5日电 (记者林丽鹂)市场监管总局近期公布2026年上半年食品安全监督抽检情况。数据显示,全国市场监管部门共完成食品安全监督抽检229.1万批次,总体不合格率为2.22%。

日常消费量较大的食品类别中,鲜蛋,肉制品,畜禽肉及副产品,食用油、油脂及其制品,粮食加工品,乳制品不合格率分别为1.38%、1.01%、0.62%、0.54%、0.35%、0.14%。水果、蔬菜、水产品不合格率分别为5.18%、4.92%、3.38%。

抽检发现的问题主要是农药残留、有机物污染、微生物污染、兽药残留、超范围超限量使用食品添加剂。针对监督抽检发现的不合格食品,市场监管部门已及时开展核查处置,严格控制食品安全风险。

北京警方破获一起非法抢票案件

本报北京8月5日电 (记者王洲)近日,北京警方依托“2026春夏平安行动”部署,破获了一起非法抢票案件。

据办案民警赵红轩介绍,他们发现一条利用软件非法抢占热门景点景区门票和预约名额的线索。随即迅速组织刑侦、网安及属地公安分局成立专案组,全力开展线索侦查和调查取证工作。多地公安机关密切配合,专案组在5省市同步开展抓捕行动,一举抓获杨某某等10名犯罪嫌疑人,并依法采取刑事强制措施。

“此前,我们联合多部门召开‘黄牛’治理联席会,推动落实信息互通、协同打防,切实维护游客合法权益。”北京市公安局刑侦总队有组织犯罪侦查支队队长高辉说。此外,北京警方还结合既往警情,梳理了“黄牛”警情高发重点景区,制定常态化打击整治方案,及时发现处置违法犯罪行为。

黑龙江规范适老化医疗服务项目

本报哈尔滨8月5日电 (记者刘梦丹)记者从4日举行的“黑龙江省构建医养结合服务体系”专题新闻发布会上获悉:目前黑龙江省已设立一系列价格项目,并集中设立了一批适老化医疗服务项目,让老年人在家就能享受到规范的医疗服务。

针对常见病、慢性病患者的后续复诊需求,黑龙江省专门设立了“互联网+”复诊诊查费项目。患者需已在实体医疗机构确诊并建立病历记录,方可通过互联网医院进行复诊。

针对上门医疗服务,黑龙江省采取“上门服务费+医疗服务价格”的收费模式,上门服务费按“单次单人”标准计价,具体收费标准由医疗机构自主确定,报医保部门备案并公示。

本版责编:唐天奕 付明丽 刘子赫

银发志愿者的年龄天花板,何时能拆掉

程晨