

兴庆区打造就业服务“全天候直通车”



求职者咨询就业创业相关补贴政策。

5月23日下午3点，一场“职场预习题”在苏银产业园展开，兴庆区就创中心组织宁夏现代高级技工学校50名应届毕业生走进宁夏九州通医药有限公司、银川中博联合电气有限公司等重点企业开展“访企拓岗”活动。

毕业生跟随讲解员的脚步，在企业生产一线实地了解药品仓储智能化流程、电气设备研发和机床生产加工等情况。“原来智能制造是这样的运作模式，不来这里还真不知道真实情况呢。”应届毕业生吴静茹一边拍摄企业数字化展板，一边感慨道。在随后的座谈环节，企业人力资源负责人抛出行业发展趋势、岗位技能需求等干货，与毕业生展开头脑风暴，大家也重点

咨询了薪资待遇和工作福利等情况。

这场“面对面”的校企对话，不仅让毕业生实地了解企业人才需要和自身专业在当地就业的实际工作情况，更促成宁夏现代高级技工学校与两家公司达成“订单式培养”合作意向。

当天下午5点，兴庆区2025年民营企业服务月暨人才夜市专场招聘会在南门广场举行，“访企拓岗”的毕业生带着实地考察的收获，手持简历穿梭于招聘会各企业展位间，寻找着适合自己的工作。

而在中广华媒新正(宁夏)科技有限公司展位前，求职者李女士笑言：“下班逛夜市顺便把工作找了，还咨询到就业创业的相关补贴政策，真是一

举多得。”

据统计，本次活动共吸引64家企业参与，涵盖现代服务业、教育、卫生等多个行业，提供就业岗位1455个。夜市现场的“政策微站”更是人气爆棚，工作人员手持“政策口袋书”，为求职者详细解读就业创业政策；简历指导区里，由专业指导人员对毕业生求职简历进行一对一“问诊开方”；法律宣传区设置法律法规咨询平台，组织法务专家、司法工作者提供免费法律咨询。

兴庆区就创中心主任陈华介绍：将把“日间访企+夜间招聘”作为常态化服务机制，让就业服务像夜经济一样热起来、活起来。

记者 肖梦琪 沈亚婷 文/图

医保即时结算 已覆盖77%统筹地区

记者23日从国家医保局获悉，截至5月6日，全国启动即时结算统筹地区达到300个，占全国统筹地区的77%，覆盖36.18万家定点医药机构。

为提升医保基金结算、清算效率，增加定点医药机构“现金流”，缓解其垫付资金压力，今年1月，国家医保局印发通知，要求2025年全国80%左右统筹地区基本实现基本医保基金与定点医药机构即时结算。

国家医保局介绍，为做好因地制宜、分类施策，各统筹地区可根据本地医保基金运行状况和定点医药机构改革意愿，选择一种或多种方式推进改革。

据统计，全国180个统筹地区选择增加拨付频次的结算方式，结算时限为医疗费用发生后1至7个工作日；223个统筹地区选择压缩月结算周期的方式，结算时限为定点医药机构申报截止后20个工作日以内；19个统筹地区选择按月预拨的方式，在医疗费用发生前即按月预拨一定资金给定点医药机构。数据显示，今年以来，全国300个启动即时结算的统筹地区已累计拨付医保基金3001亿元；29个省份的284个统筹地区已预付医保资金763亿元。据新华社

哪些人不宜吃粽子 “食用说明”请查收

端午节临近，又到了一年一度粽子甜咸博弈白热化的时候，粽子不仅可咸可甜，还可方可尖，粽子的“N”种形态，你知道几个？那就让我们一起来了解下粽子的奇妙打开方式吧。天津炉粽子，外皮酥脆、内馅软糯香甜；内蒙古奶皮子粽子，奶香浓郁、酸甜交织；星空粽子，颜值爆表，让人一眼沦陷……

粽子虽然美味，但也不能“狂炫”。如何健康吃粽子？这些注意事项先提前预习一下吧。

吃粽子 这些细节要牢记

控制食用量：粽子的主要原料是糯米，黏性大、不易消化。成年人建议一次吃1到2个小型粽子(50克左右)。如果是馅料丰富、个头较大的肉粽、蛋黄粽，更要减少食用量。

搭配有讲究：吃粽子时，可以搭配富含膳食纤维的蔬菜，如芦笋、西蓝花，促进肠道蠕动；配上清爽的水果，像黄瓜、苹果，缓解油腻感；再来一杯清淡的茶水，如绿茶、薄荷茶，帮助消化。避免搭配高糖饮料、油炸食品，加重肠胃负担。

选对食用时间：建议在午餐时段吃粽子，经过一下午的活动，更利于消化。晚上肠胃消化功能减弱，应尽量避免食用，防止积食影响睡眠。

这些人群 吃粽需谨慎

心血管病患者：患有高血压、高血脂、冠心病的患者吃多了粽子，会增加血液黏稠度，影响血液循环，加重心脏负担和缺血程度。

胃肠道病患者：粽子煮熟后会释放出一种胶性物质，吃后会增加消化酶的负荷。粽子中的糯米性温滞气，含植物纤维既多又长，吃多了会加重肠胃负担。

糖尿病患者：吃了粽子以后也可能造成血糖快速上升。

老年人和儿童：老年人肠胃功能衰退，儿童肠胃发育尚未完善，粽子的黏性容易导致消化不良，甚至造成吞咽梗阻，一定要少量食用，且在家人看护下进食。

粽子吃多了别慌 科学应对有方法

万一没忍住吃多了，出现胃胀、消化不良等情况，可以这样做。

适当运动：饭后半小时，进行散步等舒缓运动，促进肠胃蠕动，帮助消化，但避免剧烈运动。

食用助消化食物：喝一些山楂水、酸奶，山楂能消食化积，酸奶富含益生菌，有助于调节肠道菌群，改善消化功能。

合理用药：若症状较严重，可在医生指导下服用消化药物。健胃消食片适合脾胃虚弱引起的积食；消食健胃片针对饮食积滞效果较好；消化酶片则能补充消化所需的酶，适合消化功能差的人群。 据光明网



微信公众号



抖音号