

## 城中区推出“同行者+”计划

# 为新就业群体提供暖心服务

〇〇全媒体记者 宋美玲  
实习生 龙佳梦

晚报讯 17日晚，城中区“同行者+”新就业群体全方位服务提升计划启动仪式暨暖“新”集市活动在城中万达广场门前空地举行。城中区通过升级“小哥驿站”、发动爱心单位和企业提供便捷服务，让新就业群体感受到温暖与尊重，找到职业归属感。

向新就业群体提供免费法律咨询、就业创业服务、新政策咨询，新就业群体凭工作服、工作证或接单截图可免费领取清凉饮品……暖“新”集市上，城中区36家社会组织及单位企业各展所长，为新就业群体提供各种就业服务和暖心福利。活动还向城中区2个外卖站点颁发“同行驿站”牌匾，分别授予4家单位、8家企业城中区新业态“友好场景”单位、城中区“暖心伙伴”企业称号。

城中区委社会工作部部长、“两新”工委书记廖瑀介绍，新就业群体是城市运转的重要力量。“同行者+”计划旨在通过升级基础服务、畅通职业发展通道、强化权益保障等举措，让新就业群体在城中区



暖“新”集市现场。

既能逐梦前行，也能感受温暖。如推行“一月一义诊、一季一讲堂、一年一体验”行动；升级“小哥驿站”，为外卖员配备工具箱、应急药箱；部分小区物业设立“骑手补给点”；持续开设“橙新课堂”，提供交通安全、新媒体运营等实用技能培训；市物业协会设立“红纽带解纷工作室”，推动“权益课堂进驿站”，更好保障劳动者权益；“暖新伙伴”企业向新就业群体提供餐

饮折扣、免费饮水。

“我们站点已经有几个同事当上组长，还有个同事开了自己的奶茶店。”外卖员代表唐力说，通过参加城中区“新生计划”“橙新课堂”等培训课程，他学到了就业创业知识，也见证了身边同事的蜕变。据了解，城中区目前已有超过200名新就业从业者实现了职业晋升或转型发展。

我市持续推进生态环境分区管控成果运用

## 形成研判结论超600个 为发展把好“环境准入关”

我市今年持续推进生态环境分区管控成果运用，截至目前，已通过广西生态云建设项目准入研判系统研判项目805次，形成研判结论643个，为项目合理选址、生态绿色发展把好“环境准入关”。

今年是我市发布分区管控成果的第5年，为推进生态环境分区管控成果应用和平台运用，近日，市生态环境局举办培训班，专家围绕国家及自治区生态环境分区管控政策、生态环境分区管控跟踪评估、成果应用及平台运用等内容进行

授课，并解答相关疑难问题。

下一步，市生态环境局将加强部门联动，在制定行业发展和开发利用政策、规划时，充分考虑生态环境分区管控要求，减少对生态系统功能和环境质量的负面影响，为我市绿色低碳高质量发展留出更多空间；持续推动生态环境分区管控在政策制定、环境准入、园区管理、执法监管等领域应用，为重大政策科学决策、重大规划编制、重大项目合理布局提供支撑。（刘心蕊）



明天将迎来大暑节气,养生重在健脾祛湿

## 饮食宜清补 日常要防暑

新华社北京7月20日电 22日将迎来夏季的最后一个节气大暑。中医专家认为，这一时节“暑、湿、热”三邪交织，易伤阳气、耗津液，扰乱脏腑功能，养生防病重在健脾祛湿、清热解暑、固护阳气。

中国中医科学院西苑医院肾病科副主任医师梁莹介绍，大暑节气高温高湿，人体阳气随高温浮散于体表，导致身体内部尤其是脾胃阳气不足，表现为食欲下降、消化不良、腹泻；湿气重浊黏滞，易阻碍脾胃运化功能，引发腹胀、肢体沉重、舌苔黄腻；暑热通于心，易致心火过旺，引发心烦失眠、口舌生疮；高温还会扰动心神，表现为焦躁易怒、注意力涣散。

“饮食调养宜以清补为主，兼顾祛湿。”梁莹建议，适当食用西瓜、绿豆、冬瓜、苦瓜、莲藕、黄瓜等清热生津之品或饮用乌梅汤、酸梅汤等饮品以清热解暑；可以茯苓、薏米、赤小豆、白扁豆、山药、芡实等健脾利湿食材煮粥，适量食用生姜、陈皮、紫苏等以温化脾胃湿浊；出汗多者可喝淡盐水或米汤；忌肥甘厚腻，

避免过食甜食、冷饮。

专家同时提示，这一时期应注意防暑降温，避免空调冷风直吹身体；宜夜卧早起，中午小憩15分钟至30分钟避暑养心，避免熬夜；大汗后切勿立即冲冷水澡、喝冰饮；清晨或傍晚可进行散步、八段锦、太极拳等运动，以微微出汗为宜；还可听舒缓音乐、练习书法以保持心境平和，避免情绪过激。

针对老年人及儿童群体，这一时期需特别注意防范健康风险。梁莹提醒，老年人应避免食用隔夜饭菜，宜少量多次饮用温水，有冠心病、高血压、糖尿病者需定期监测血压、血糖，避免因出汗脱水导致指标异常；儿童玩耍时宜选择阴凉处，每20分钟补充温水或淡盐水，出现厌食及脾胃失调可食用山药、小米粥调理。

大暑时节还可以利用一些中医外治方法调养身体。宁夏医科大学中医学院教授郭斌举例说，风池穴和大椎穴分别是胆经和督脉上的重要穴位，按揉这两个穴位能够疏通经络、疏散风热，快速缓解因暑热引起的头痛、头晕等症状。

# 本科普通批第一次、 提前批艺术类本科第二批第三次 征集志愿

今日18:30至22日9:00进行填报

〇〇全媒体记者 赖柱武

晚报讯 昨日，自治区招生考试院发布消息，我区2025年本科普通批第一次、提前批艺术类本科第二批第三次征集志愿，于7月21日18:30至7月22日9:00进行填报。考生可在规定时间内登录“2025年普通高校招生志愿填报系统”填报征集志愿，已录取的考生不能参加此次志愿征集。

本科普通批第一次征集志愿不受文化录取最低控制分数线限制，所有未被录取的考生均可填报。征集志愿投档前，各院校生源仍不足的，经院校申请、自治区招生考试院批准，可以适当降低文化分数投

档、录取。投档录取时，优先投档录取线上考生。自治区招生考试院预计于7月23日14:00投档，考生可在投档后查询个人档案状态信息。

填报提前批艺术类本科第二批第三次征集志愿的考生，不受文化录取最低控制分数线限制，所有未被录取且艺术统考成绩达到相应专业本科分数线的考生均可填报。

在该批次第一次和第二次征集志愿中，已有部分院校进行了降分投档。在第三次征集志愿时，视生源情况和院校意愿，可能还有院校降分投档。投档录取时，优先投档录取双上线（高考总分与艺术统考分数均在艺术类文化本科录取最

低控制分数线和艺术统考本科录取最低控制分数线上）考生。自治区招生考试院预计于7月23日16:00投档，考生可在投档后查询个人档案状态信息。

自治区招生考试院提醒，符合条件且未被录取的考生结合个人就读意愿填报，把握升学机会，并注意征集志愿的填报时间及征集计划信息表中的相关信息（特别是学费、性别要求、专业限制等信息）。高校的招生章程中可能会有一些限制性条件要求，建议考生填报前充分了解，并根据自身情况选择填报。如果征集计划备注有新要求的，以征集计划中的表述为准。