

◎ 众观

# “互联网+医疗”让工会健康关怀“即时达”

□ 本报记者 马芳

当农垦职工通过专家视频二诊免去千里奔波之苦,当护林员在深山收到24小时视频医生传递的即时健康关怀,当货车司机在驾驶室完成慢病复诊……这不仅是“互联网+医疗”带来的便民惠民利好,更是工会“娘家人”以实际行动解决职工急难愁盼的生动实践。

长期以来,自治区总工会以“健康关爱系列行”活动为载体,聚焦一线戍边民(辅)警、护林员、新就业形态劳动者看病就医中的“关键小事”,创新构建“线下义诊进基层+线上云端护健康”健康服务体系,用心用情用力解决偏远地区职工和特殊职工群体“看病难、看病贵”的急难愁盼问题,通过数智化服务让工会健康关怀“即时达”。

## 家门口来了三甲医院

推针灸缓解腰肌劳损、中医调理方案定制、心血管疾病预防咨询……日前,在内蒙古森工集团开展的专家义诊活动中,针对林区职工群众在医疗保障方面的迫切需求,专家们给出的量身定制的诊疗方案,让一线职工由衷称赞。

2023年,内蒙古森工集团联合中华志愿者协会申报并获批了职工健康服务项目,让职工群众足不出户就能享受到北京等地三甲医院专家团队的医疗服务,切实解决了长期困扰林区职工群众的就医难题。

5月末,自治区总工会联合内蒙古森工集团在根河市人民医院启动“致敬劳动·情系职工送健康”第四期专家义诊活动,将优质医疗资源送到林海深处。

此次义诊特邀中国中医科学院望京医院脊柱一科和心血管内科、中国人民解放军陆军总医院中医科等三甲医院的主任级专家团队,为根河森工公司、莫尔道嘎森工公司、伊图里河林业公司、金河森工公司、得耳



布尔森工公司的200余名职工及家属提供了精准诊疗,将优质医疗资源下沉到基层,让林区职工在家门口享受到高水平诊疗服务,切实增强了职工群众的获得感、幸福感与安全感。根河森工公司职工刘先生说:“不用出林区就可以享受到北京专家的诊疗服务,工会真是把实事办到了我们心坎上。”

## 驿站里架起“云端医站”

“不用排队、不用挂号,就可以直接通过视频与千里之外的医生交流病情、沟通治疗方案,真是太方便了。”近日,在呼和浩特市赛罕区创业路工会驿站,环卫工人李师傅体验了“远程视频医室”的便捷。

为切实保障新就业形态劳动者的健康权益,自治区总工会创新打造“远程视频医室”服务体系,并在全区多个工会驿站部署应用,为快递员、外卖员、环卫工人、卡车司机等新就业形态劳动者提供“免费体检+即时问诊”双重保障。

在工会驿站的“远程视频医室”内,劳动者可利用休息时间,通过室内配备的心电仪、血压计、血氧仪等智能医疗设备,迅速完

成基础健康检测。监测数据实时上传至大屏后,AI健康助手“小蓝”即刻进行专业分析,并量身定制个性化健康改善建议,实现高效便捷的健康管理。

更令人暖心的是,若劳动者对检测结果存在疑问或需进一步医疗咨询,只需点击“呼叫视频医生”功能,即可与在线医生进行实时视频问诊,在工作间隙享受专业医疗服务。

此外,各级工会驿站还依托该平台不定期组织免费体检、免费线上义诊等特色健康活动,推动服务内容从“物质帮扶”向“健康关爱”“权益保障”拓展,让更多劳动者感受到“娘家人”的温暖关怀。

为进一步优化职工健康服务体验,自治区总工会率先实现将中华全国总工会职工之家APP“健康云”平台与“北疆工惠”APP健康关爱专区无缝对接,运用人工智能技术,免费为职工3工奉上个性化体检建议、健康教育指导及智能就医指引,全面升级职工健康保障体验。

## 三维教学破解“不会用”难题

实操演示、案例讲解、手把手指导……

为确保远程医疗服务精准落地,让职工听得懂、用得上、记得住健康关爱项目服务内容,自治区总工会创新推出“实操指导+场景引导+案例对比”三维教学模式,组建专项宣讲团深入通辽市、呼伦贝尔市、兴安盟等地的多家基层单位开展专项培训。

4月,通辽市总工会走进通辽市工会物流产业工会、通辽市运输有限责任公司、通辽市广播电视微波传输总站开展三场专项培训,成功实现500余名与职工权益激活全覆盖,同时组建“工会干部+技术专员”服务小分队,深入基层班组开展面对面宣讲;5月,阿拉善左旗总工会联合银川进川眼科医院,先后为阿拉善左旗困难职工家庭、环卫工人、新就业形态劳动者及阿拉善左旗城市燃气公司职工近300人进行宣讲,以“远程医疗+免费体检”双轮驱动模式,为职工送上全方位健康关怀。

培训现场,通过发放服务宣传册、实体权益卡,结合“北疆工惠”APP健康关爱平台实操演练,引导职工现场实操线上问诊流程,与医生“面对面”交流健康问题,帮助职工快速掌握7×24小时视频问诊、专家视频二诊、就医协助、健康科普直播等五大核心权益的使用。

远程医疗服务专项培训作为“健康关爱系列行”活动的重要一环,不仅帮助职工掌握了便捷高效的健康保障工具,这种“理论+实操”的沉浸式教学方式,切实打通健康权益落地的“最后一公里”,让职工既“听得懂”政策,更“用得上”服务,更让广大职工深刻感受到工会组织“娘家人”的温暖守护。

据自治区总工会相关负责人介绍,2025年,远程医疗服务职工群体将达到9万人,覆盖家庭成员超过45万人。自治区总工会将持续深化远程医疗服务项目的推广应用,以“健康系列行”活动为纽带,不断拓展服务半径、提升服务精度、传递服务温度。

(本文图片由内蒙古自治区总工会提供)

◎ 潮音

## 防溺水救援小设施 关键时刻作用大

□ 本报记者 李存霞

前不久,在满洲里市北湖公园,一名市民意外落水,千钧一发之际,路过的市民孙伟康与几名热心群众利用湖边的红十字防溺水设施,将落水者从死亡边缘拉了回来。

夜色中,那根伸出的救生杆,点亮了生命的光。“幸亏红十字会在北湖周边部署了这些防溺水应急救援设施,让我第一时间找到了救人的‘好帮手’。”孙伟康感慨地说,“这些设施操作起来很简单,救生杆能拉长好多,非常实用!”

去年,内蒙古自治区红十字会启动“救”在身边·防溺水公益项目,在全区公园、江河湖泊、山塘水库、城内水道等易发生溺水的重点区域,因地制宜投放“四个一”简易救援设备——一块警示牌、一个救生圈、一条救生绳、一根救生杆。这套看似简单的组合,蕴含着“岸上优先、间接救援”的科学理念。“四个一”让施救者无须以身犯险,可以通过抛投救生圈、抛伸救生杆、牵引救生绳等方式,将溺水者安全拉回岸边,抓住宝贵的救援时机,最大程度降低次生风险。当意外发生时,岸边的救生圈、救生绳、救生杆,便不再只是冰冷的设施,而是连接生与死的“生命线”。

2024年11月12日,在呼伦贝尔冬泳基地西岸,一名女孩不慎跌入冰河,岸上的热心人利用海拉尔区红十字会投放的救生圈等设备,成功将女孩救起。

两次不同季节、不同水域的成功救援,正是内蒙古“救”在身边·防溺水公益项目成效的生动注脚。

自治区红十字会相关负责人介绍,一个救生圈、一条救生绳、一根救生杆,用最低的成本、最便捷的操作,可以降低救人者下水施救的风险,为溺水者争取到最宝贵的救援时间,让“第一目击者”化身“第一施救者”,填补专业救援力量到前的空白。

据了解,2024年,自治区、盟市、旗县三级红十字会联动发力,投入680套设备,在旅游景点、景区周边等重点水域布下守护“哨点”。预计到2026年,可实现易溺水重点区域设施基本覆盖。

暑期是溺水事故高发期,开展“防溺水”知识普及和急救技能培训,有助于增强群众防灾避险意识,帮助大家掌握正确的自救互救技能。6月28日,自治区红十字会、自治区教育厅、内蒙古日报社、内蒙古森林消防总队共同开展了“暑期防溺水 安全不‘放假’”防溺水全媒体科普传播活动,通过知识讲解、互动问答、实操演练等环节,从“防、救、护”等多个方面为内蒙古各级师生及广大网友科普防溺水安全知识。

2022年起,自治区红十字会、自治区教育厅、内蒙古日报社联合策划推出“救”在身边·防溺水全媒体直播课,深入开展防溺水宣教活动,4年来累计观看量达956万人次,点赞量1158万。各盟市累计派出5000余名志愿者,开展宣传教育活动831场,发放宣传手册8.5万份,为全区中小学生及广大网友普及防溺水知识、技能,增强学生防溺水安全意识。

内蒙古自治区红十字会相关负责人表示,全区各级红十字会将织密防溺水“安全网”,努力减少溺水悲剧的发生、降低施救风险,为人民群众生命健康安全保驾护航。

## 盛夏宜养生 健康过夏天

□ 姜玉霞

随着气温的持续升高,盛夏已经悄然来临。在中医学理论中,夏季是自然界阳气最旺盛的时节,人体的新陈代谢也处于一年中最活跃的状态。然而,高温、湿热以及昼夜节律的变化,也给人们身体健康带来挑战。如何科学应对这些变化,需要从哪些方面入手,做好盛夏的养生保健,内蒙古医科大学中医学院中医学在读博士尤晓苗作出解答。

尤晓苗说,盛夏时节应顺应自然,科学避暑。夏季阳光强烈、气温高,人体容易出汗过多,导致津液损耗,出现口渴、乏力等症状。此时应“养长”,即顺应阳气生长的特点,适当进行户外活动,但要避免在正午烈日下长时间暴晒。建议选择清晨或傍晚进行锻炼,如散步、打太极拳等低强度运动,以促进气血运行而不至于过度耗损。同时,注意防暑降温,保持室内通风,使用空调时温度不宜过低,以免温差过大引发感冒或其他呼吸道疾病。饮食上宜清淡,多食瓜果蔬菜,如冬瓜、苦瓜、绿豆汤等具有清热解暑、生津止渴作用的食物,有助于调节体温和补充水分。

高温天气,患有心脑血管疾病的患者更需科学养生。尤晓苗认为,盛夏时节,由于高温的影响,人体血管扩张,血流加快,心脏负担加重,特别是老年人、高血压患者及有心脑血管病史的人群更需警惕。研究表明,夏季是心脑血管疾病的高发期之一,尤其是午后至傍晚时段,血压波动较大,极易诱发心肌梗死、脑卒中等严重后果。因此,这类人群应坚持按时服药,定期监测血压、血脂等指标。此外,要注意控制情绪,避免情绪激动或过度紧张,因为情绪波动也会引起血压剧烈变化。饮食上应减少高盐、高脂食物的摄入,增加富含钾、镁的食物(如香蕉、菠菜、燕麦),有助于维持心血管系统的稳定。同时,补水尤为重要。夏季出汗多,血液容易浓缩,适当饮水可以稀释血液,防止血栓形成。但要注意少量多次,避免一次性大量饮水造成心脏负担。

夏季白昼延长,夜晚缩短,人们的生物钟容易被打乱,进而影响睡眠质量。许多人在夏季会出现入睡困难、易醒、早醒等问题,长期下去可能导致免疫力下降、精神不振,甚至诱发焦虑和抑郁。尤晓苗建议应保持规律的作息时间,尽量做到“夜卧血归肝”,即晚上11点前入睡,保证充足的深度睡眠。其次,睡前可适当泡脚、听轻音乐或进行深呼吸练习,帮助放松身心。避免睡前使用电子产品,因为蓝光会抑制褪黑素分泌,干扰正常睡眠节律。饮食上也可辅助调理,如饮用莲子百合粥、酸枣仁茶等具有安神助眠作用的食物。若失眠情况较为严重,应及时就医,寻求专业医生的帮助,切勿自行滥用安眠药物。

尤晓苗说,盛夏虽热,但只要遵循自然规律,科学调养身心,就能安然度夏,保持良好的身体状态。从合理避暑到预防心脑血管疾病,再到改善睡眠质量,每一步都离不开我们对健康的重视与管理。愿大家都能在这个充满活力的季节里,享受清凉与健康,迎接每一个充满希望的清晨。

◎ 新视界

## 茗聚青城

□ 文图 本报记者 王磊



7月4日至7日,第十三届中国(呼和浩特)茶产业博览会在呼和浩特举行。作为北方地区最具影响力的专业茶展之一,本届茶博会展品涵盖传统六大茶类、十大名茶、国家地理标志产品以及茶叶包装、配套材料、精品茶具、紫砂陶瓷等全产业链产品,吸引了众多参观者前来品鉴交流。展会期间举办了茶艺品鉴、茗茶推介等内容丰富的活动,旨在大力推广茶文化,助力茶企茶商拓展市场。

◎ 民生

## 技能培训“真香” 工作机会“上门”

□ 本报记者 梅刚

职业技能培训是破解结构性就业矛盾的重要举措。今年以来,乌兰察布市全面落实“技能照亮前程”培训行动,通过大力开展职业技能培训,引领更多劳动者踏上技能就业、技能增收的道路。

### “产业革新”驱动“技能就业”新引擎

走进丰镇市新太新材料有限公司,一座现代化的“绿色工厂”赫然在目,干净整洁的厂房、高耸的原料筒仓、全密闭的矿热炉……公司人力资源部部长秦英丽感慨道:“铁合金产业迈向绿色低碳之路,但人才的培养与储备是关键。”

2022年,新太公司投资4000多万元,建立了企业职工培训中心。围绕自治区重点产业集群和产业链,精心设置培训项目,聘请行业专家和高校教师组织论证会,科学制定人才培养方案,启动了强化职工培训的“素质工程”。通过“安全大培训、岗位大练兵、技术大比武”的自主教育培训模式,开展技能人才评价,全面提升职工技能水平。

同时,该公司充分发挥职工培训中心的优势,与乌兰察布职业学院、包头轻工职业技术学院等8家院校建立了战略合作关系,共建实训基地。通过校企联合、招工招生一体、入企入校同步、校企双师联合、工学交替开展“订单班”人才培养,为企业积极储备人才。

在2024年全市铁合金行业技能大赛上,

该公司500多名职工一展风采,其中12名职工荣获“全市技术能手”称号,极大地激发了广大青年职工技能成才的热情,为全市高技能人才队伍建设注入了强大动力。

丰镇市人社部门通过建立“技能培训+就业服务”的工作机制,支持企业自主培养人才,把真金白银的技能提升、技能培训和人才评价政策送到企业手中,促进铁合金产业加速转型升级,成为全市经济高质量发展的“硬脊梁”。

### “就业服务”拓宽“人岗相适”新通道

连日来,在乌兰察布医学高等专科学校礼堂内,2025年毕业生“养老护理”技能培训火热进行。为全面促进高校毕业生就业创业,集宁区就业服务中心联合乌兰察布医学高等专科学校、乌兰美职业培训学校精心举办此次培训。287名高校毕业生踊跃参加,通过职业技能等级认定考核,他们获得养老护理员等级证书,为就业创业增添有力“砝码”。

集宁区就业服务中心副主任乔卫军表示:“我们还会针对各类有就业和培训意愿的劳动者,开展更具针对性的职业技能培训,帮助他们在家门口实现就业。”

同样,在集宁区虎山街道办事处创业就业孵化园,乌兰察布市铭扬职业培训学校举办的保健按摩师培训班,30余名待就业居民积极参与,培训采用“理论+实操+考核”的模式,全程免费。培训结束后,组织考核合格的学员参加技能评价,鼓励他们取得技能证书。同时,依托创业就业孵化园平台资源,与多家康

养机构、保健按摩连锁店建立合作关系,为学员搭建就业对接桥梁,拓宽就业之路。

“培训内容特别好,现在大家越来越注重健康养生,学好这门手艺,既能照顾家庭,又能找一个稳定的工作。”居民张艳芳说。

今年,兴和县就业服务中心聚焦城镇失业人员、残障人员、年龄偏高的居家妇女等重点群体,采用理论与实操相结合的方式,开展职业技能培训。培训合格后,学校积极对接就业资源,借助文旅市场,搭建代加工及经销订单销售渠道,为学员提供稳定的就业岗位。

在乌兰察布,“岗位需求+技能培训+技能评价+就业服务”四位一体的项目化培训模式正深入推进。通过培训和就业的协同联动,企业和劳动者之间的人才供需更加匹配,“有人没活干”与“有活没人干”到“人岗精准匹配”的新通道进一步拓宽。

### “京蒙协作”搭建“就业增收”新桥梁

一条跨越三百公里的“就业连心桥”,正将北京的资金、技术和就业市场与乌兰察布劳动者技能需求和劳务输出紧密相连。这不仅仅是简单的对口帮扶,更是一场优势互补、互利共赢的区域协作实践。

在化德县,借助京蒙协作的东风,通过“送技上门”“培训到点”的方式,让脱贫劳动力不断提升就业技能。就业部门用心用情开展广泛宣传、走访摸底、精准培训等活动,依托劳务输出将培训学员输送到北京就业。

兴和县全面落实京蒙劳务协作工作机制,就业中心以京蒙劳务协作就业帮扶基地

一北京佳泰新材料有限公司兴和分公司为载体,开设了缝纫工、特殊农、林产品种植等贴合基地用工需求的培训课程,组织学员到相关企业进行实训,让学员们能够更加直观地了解行业发展现状和岗位需求,并积极提供就业服务,促进劳动者实现稳定就业。

丰镇市就业服务中心积极对接供需双方,推动乌兰察布市同心圆职业技能培训学校与北京世纪华夏物业管理有限公司丰镇市分公司签订合作协议。双方在养老托育等方面开展技能培训和推荐就业合作,精准定向培养高质量人才,有效解决了企业用工难、失业人员就业难等问题,实现了培训与企业岗位需求的有效衔接。

乌兰察布市就业服务中心副主任赵智慧说:“乌兰察布市各级人社部门将按照京蒙劳务协作‘稳存量、扩增量、提质量、健机制、促长远’总体要求,持续深化京蒙劳务协作机制,强化统筹协调、加强技能培训、拓展就业渠道等方面搭建京蒙两地劳务协作平台,促进区域协调发展,助力乌兰察布市农牧民实现就业增收。”

乌兰察布与北京的京蒙协作成功的关键在于找准了双方的结合点。两地通过广泛的协作机制和有效的区域合作模式,让帮扶变为协作,让协作变为融合,最终搭建起广大劳动者实现就业增收的“就业连心桥”。

如今,乌兰察布正以职业技能培训为笔,以产业革新、技能培训、京蒙协作为墨,在就业增收的画布上尽情挥洒,一幅绚丽多彩的劳动者高质量就业画卷正不断绘就。