

省级劳务品牌“云冈亲人”赋能

## 3700余名妇女跑出增收“加速度”

本报记者 刘锦秀

“成为一名‘云冈亲人’月嫂后，收入直接翻倍，从以前每月的几千元涨到现在的13800元，年入10万不是梦，我也真正实现了自己的人生价值。”近日，45岁的矿嫂周改花在接受采访时，难掩内心的喜悦与自豪。与周改花一样，3年来，我市及周边地区3700余名矿嫂、农村妇女参加省级劳务品牌“云冈亲人”的就业培训，累计带动从业人员创收3500余万元，推动我市家政服务走上职业化发展道路。

近年来，随着社会老龄化程度持续加深以及三孩政策的全面放开，家政服务市场需求呈现井喷式增长。为有效破解老年人照护员和“月嫂”短缺难题，提升养老服务及“月嫂”专业技能与服务水平，拓宽就业渠道，助力增收致富，2022年，云冈区精心打造了“云冈亲人”劳务品牌，聚焦该区恒安新区煤矿职工家庭中30~55岁妇女的就业创业需求，致力培养高

技能家政服务人才。“云冈亲人”涵盖康养和母婴护理两大服务类别，培训采用“高技能培训+高薪就业”模式，授课教师均为医护专业人员，保障了教学质量，且学员可享受终身免费复训。

截至目前，“云冈亲人”已累计举办各类培训班100余期，培训母婴服务人员2700人次，就业率达到了100%，服务范围以大同为核心，逐步辐射到北京、太原、天津、张家口等城市，部分优秀月嫂甚至跟随客户远赴新加坡、美国等国提供服务，服务范畴也从单纯的月嫂服务，拓展至小儿推拿、催乳、产妇产后等多个领域。与此同时，还培训了1000余名康养人员，专门护理患者及老年人。

与过去劳务输出外出挣钱不同，在一系列利好政策与发展举措的推动下，现在我市也成为务工人员心之所向的宜居宜业之城。我市通过打造特

色劳务品牌，提供专业技能培训，为他们搭建就业平台，实现稳定就业。据统计，3年以来，“云冈亲人”吸收呼和浩特、乌兰察布、张家口、朔州等周边地区妇女493人来同参加培训。这些外来人口在接受专业培训后，顺利扎根大同，投身护工、月嫂、育儿嫂等职业领域。她们凭借所学技能，在各自岗位上辛勤耕耘，为我市的康养、家政服务行业发光发热。

值得关注的是，“云冈亲人”家政从业人员结构正逐步年轻化。2022年，“云冈亲人”家政从业人员中最年轻的39岁，平均年龄44.7岁。而到今年，这一数据发生了显著变化，“85后”在从业人员中占比已达10%。同时，“云冈亲人”家政从业人员文化素质也有显著提升。以前，家政从业人员最高学历仅为高中，小学及以下文化程度占比高达28%。如今，这一状况得到极大改善，家政从业人员中最

## 左云县开展进城务工人员春季交通安全宣传

本报讯（记者 杨海峰）连日来，左云县公安局交警大队加大对进城务工人员交通安全宣传力度，走进县城改造工地等场所开展了春季交通安全系列宣传活动，进一步增强进城务工人员等特殊群体交通安全和文明出行意识，以防范化解春季道路交通安全风险隐患，筑牢道路交

通安全防护线。

针对进城务工人员上下班多以摩托车、电动车为交通工具的现状，交警大队宣传民警通过发放交通安全宣传资料，现场面对面解答等方式，向大家详细讲解交通安全出行常识，并结合近期辖区发生的典型交通事故案例，重点讲解三轮车违法载人、骑乘摩托

车和电动车不戴安全头盔、酒驾醉驾、超员超速等交通违法行为的严重性和危害性，进一步强化了进城务工人员的交通安全意识及对交通违法行为的认知。一位务工人员表示，民警的宣传内容与自己的安全密切相关，他们要自觉遵守交通法规，加强自我防护，共同构建文明和谐的道路交通环境。

## 都市茶座

## 新时代呼唤良好家风

孙 权

家不仅是家庭成员的生活场所，更是家庭成员的修身场所。中国人有着浓厚的家国情怀，涵养和传承良好的时代家风，是传承中华优秀传统文化，也是树立正确世界观、人生观、价值观，培养优秀道德品质的重要途径。

3月21日，《大同日报》以“亮家风家训 树文明新风”为题，对平城区迎宾街道齿欣社区为弘扬传统美德，推动家庭文明建设，举办的家风主题活动进行了报道。居民们在活动中分享家风传承、讲述家风故事，既有榜样可学，又有方法可用，引发了广大市民共鸣。

国人追求“修身、齐家、治国、平天下”，也就是完善和提升自己，塑造高尚的人格品质，进而管理好家庭，成为家族的骄傲，这是一个人修身立命的根本，也是中国人重视家风传承的重要原因。

良好的家风家训对个人的成长影响

是十分深刻的，对个人的性格塑造是无可替代的，家风关乎一个人行事方式、道德品质的养成，也关乎一个人内心阳光、抗压能力的产生。良好家风对个人成长的重要以及国人对家风传承的重视，自然会让一场社区举办的有意义的家风活动引发共鸣。

“一粥一饭当思来之不易”“忠孝传家久，诗书继世长”“邻里和睦胜远亲”等一句句古训中，都闪耀着古人关于家风传承的智慧光芒；植根于家庭成员日常生活里、体现在大家寻常日子里践行的良好行为习惯，都在折射着好家风散发出的时代魅力。每个人希望拥有浓厚文化氛围、端正和善、正气浩然、乐观向上的家风。新时代，我们更应当重视家风建设，于潜移默化中涵养良好家风，让良好的家风成为照进我们精神世界的一束温暖的光，让更多的人良好家风的滋养下来温暖世界。

## 志愿者公益慰问进学校

本报讯（记者 锦秀）近日，在春日的暖阳下，平城区力行青年志愿者协会奔赴天镇县米薪关中心学校，开展了“爱心背包·助学筑梦”公益慰问活动，为学生们带来了物质帮助、知识扩充和心灵慰藉。

当日，志愿者早早地出发，将价值3000多元的米面油与新鲜水果送到了学校，用于改善学生伙食，助力孩子们茁壮成长。在课堂上，该协会青年突击队负责人王凯则带来了一堂生动的地震逃生自救课。他精心设计情景模拟，一边讲解，一边示范正确避险动作：迅速躲到课桌下，用书包护头，震动稍缓后有序撤离。在

互动环节，孩子们通过踊跃回答提问，轻松掌握应急技能。随后，志愿者王亚茹带来了非遗艾草锤制作课程。她与孩子们围坐在一起，从穿针引线到填充艾草，再到收口装饰，耐心讲解每一步制作方法。孩子们则全神贯注地倾听学习，不仅锻炼了动手能力，还感受到了中医养生与传统文化的魅力。

志愿者们还前往3名品学兼优的学生家中进行家访，为每户送上了一份贴心礼物米面油，还与学生及家人围坐长谈，详细了解家庭经济状况与孩子的学习环境，建立帮扶档案，制定一对一助学结对计划，将长期给予学业辅导与心理关怀。

平城区开源街道民谐社区

## 旧衣捐赠 传递温暖

本报讯（记者 张志忠）闲置衣物再利用，爱心捐赠传真情。日前，平城区开源街道民谐社区依托社区大党委并联合辖区我来家政服务公司，精心组织了一场旧衣捐赠活动，旨在汇聚爱心，让闲置衣物发挥更大价值，帮助有需要群体，践行环保理念。

在活动筹备阶段，民谐社区通过线上线下多渠道宣传，利用小区网格群发布活动信息，在小区里发放宣传资料，广泛告知辖区居民。活动正式开展后，到捐赠点捐赠衣物的居民络绎不绝，大家热情高涨，带

来了精心整理、清洗干净的当季衣物，有的还附上了温馨的祝福卡片。工作人员则认真登记捐赠信息，对衣物进行分类、整理和初步消毒，确保每一件捐赠衣物都能以良好状态送到受助者手中。“通过参加活动，不仅为有需要的人提供了实实在在的帮助，同时捐赠旧衣能使衣物得到再利用，有利于环保。”一位居民表示。

据了解，此次活动共募集到各类衣物100余件，涵盖成人服装、儿童衣物等多个品类。这些衣物经过整理打包，将捐赠给有需要的困难群众。

## 一受伤国家二级保护动物雕鸮获救助

本报讯（记者 曹飞）近日，左云县公安局管家堡派出所救助了一只国家二级保护动物雕鸮。

3月24日17时许，左云县村民王某在耕地时发现一只类似猫头鹰的大鸟受伤，疑似国家保护动物，立即将其送至管家堡派出所寻求帮助。派出所民辅警立即对大鸟的形态进行了仔细检查，发现大鸟脖子下处有伤，致使其身体虚弱无法正常飞行。经民警多方联系，最终联系到大同市野生动植物保护协会，确认该大鸟为国家二级保护动物雕鸮。随后，大同市野生动植物保护协会副会长郭忠来到派出所，对其进行了全面检查。目前，受伤的国家二级保护动物雕鸮已被接走进行进一步的治疗，待其恢复野外生存能力后放回自然。

随着生态环境不断向好，左云县境内野生动物数量、种类有所增加，左云县公安局将持续加大对野生动物保护宣传力度，不断提升辖区群众保护野生动物意识，切实形成保护野生动物、共建美好生态环境的良好氛围，并呼吁广大群众积极关爱野生动物，发现野生动物受困或受伤及时联系相关部门，避免二次伤害。

市疾控中心发布健康提示

## 科学控体重 吃动要平衡

本报讯（记者 高燕）“体重管理”成为近期备受关注的热词，这让“减肥”这一话题热度再次上升。日前，市疾控中心发布健康提示：科学减重首推生活方式干预，关键在于“管住嘴，迈开腿”。

据了解，体重是客观评价人体营养和健康状况的重要指标，体重过高或过低都会对健康造成不利影响。体质指数（BMI）是衡量胖瘦的有效标准，正确测得身高和体重后，用体重（以千克为单位）除以身高（以米为单位）的平方，我国健康成年人BMI正常范围在18.5至24之间，超过24为超

重，超过28就是肥胖。腰围也是一个很重要的指标，男性腰围超过90厘米，女性腰围超过85厘米时，可能属于中心型肥胖，同样需要制定并执行科学的减重计划。

市疾控中心提醒：体重管理包括对饮食、锻炼等在内的行为和生活方式进行调整。其中，在食物选择上，主食应多吃全谷物、粗粮，减少精制米面，保证新鲜蔬果摄入；优先选瘦肉、鱼虾、低脂奶类等低脂食材。定时定量规律进餐，不漏餐，晚餐勿过晚进食。进餐顺序先蔬菜、再肉类，最后主食，有助于减少高能量食物的进食

量。细嚼慢咽有利于减少总食量，减缓进餐速度，可以增加饱腹感，降低饥饿感。

同时，养成运动习惯不仅能控制体重，还能增强心肺功能、提高免疫力。日常可增加身体活动量，如步行、跑步、游泳、骑自行车等有氧运动，结合适量力量训练，能有效提升基础代谢率，消耗多余热量。长期静坐或伏案工作者，每小时要起来活动3到5分钟。此外，减肥要循序渐进，健康生活方式也很重要，保证充足睡眠，有助于调节食欲和代谢。

满足旅客差异化便捷化出行需求

## 大同南—太原南(太原)推出11款计次车票

本报讯（记者 贾晓龙）为了进一步丰富客票产品，满足旅客差异化、便捷化出行需求，3月20日起，国铁太原局在大西高铁太原南(太原)往返大同南新增11款计次票、定期票产品，客运人员特别提醒，产品一经启用乘车票款不予退还，这是记者昨日从大同南站了解到的。

大同南站相关负责人介绍，计次票、定期票是铁路部门推出的新型票制产品之一，像“月票”一样，用户购买后，可通过席位预约和直接刷证两种使用方式，在产品有效期内，乘坐相应次数、发到站和席别的列车。旅

客在购买产品后，可以在12306网站、铁路12306手机APP、自动售票机提前预约产品所对应发到站及席别的席位，预约席位后乘车人持购买产品时所使用的有效身份证件原件进站检票乘车。记者登录铁路12306手机APP看到，大同南往返太原南计次票/定期票共推出10次/30日、15次/30日、20次/30日、25次/30日、30次/30日、35次/30日、40次/30日、45次/30日、50次/30日、55次/30日和60次/30日11款产品。购买计次票和定期票时，旅客可登录12306网站或铁路12306手机APP进入“计次·定期票”

专区，购买相应的产品。太原南(太原)往返大同南间，可在大同南、怀仁东、应县西、山阴南、朔州东、雁门关、原平西、忻州西、阳曲西、太原南(含太原)各站中选择发站和到站组合，乘坐运行区间的各次动车组列车。本次计次票、定期票在各区间动车组列车原执行票价的基础上，享受6.2折至9折不等的7档优惠折扣，旅客购买产品并使用后可进行乘车积分累积。

客运人员特别提醒，旅客购买产品后需在30天内(含当天)启用乘车，30天内未乘车的，产品自动失效并全额退款。



世界戏剧日临近，各地中小学展开各类戏剧文化进校园活动，营造浓厚的戏剧文化氛围，让学生们感受传统戏剧文化的魅力。图为，3月25日，在江苏省泰州市姜堰区城西学校教育集团城西小学校区，戏曲老师指导学生练习戏曲基本动作。

新华社发(周社根摄)

## 上皇陵园公告

1、因清明期间风大气候干燥，上坟人员多，为防止消防通道受阻，我陵园决定上坟车辆一律不准入园，如有老、弱、残行走不便人员我陵园为您提供摆渡车辆。

2、为方便祭拜者点香，特在大门口和大凉厅处各设点香点一处。

3、严禁在墓区焚烧冥币等，违反者将追究法律责任。

特此公告

大同市平城区上皇陵园  
2025年3月26日