

## 市直就业见习单位和岗位申报工作开启

本报讯（记者 董芳）即日起，市人社局和市就业创业服务中心启动2026年市直就业见习单位和见习岗位申报工作，进一步促进高校毕业生等青年群体就业。

据了解，市本级党政机关、事业单位、社会组织，我市境内驻中央、省企等各类企业及政府投资项目、科研项目等均可

申报就业见习单位，要求能够为见习人员提供有助于提升技能水平和就业能力的见习岗位。就业见习人员范围为离校2年内未就业的高校毕业生、16—24周岁登记失业青年。见习单位为见习人员按月发放不低于当地最低工资标准的见习生活补助，见习单位由此获得当地最低工资标准60%的就业见习补贴。同时，见习单

位在见习人员上岗前为其购买人身意外伤害保险，保额需与我省工伤保险工亡赔付标准大致相同，每份保险可获得240元的保费补贴。用人单位可根据用人需要通过山西省人社一体化公共服务平台线上随时进行申报，但申请的就业见习岗位数量不得超过本单位在岗职工总数的20%。

## 市消协发布“3·15”特别消费提示

# 提升消费品质 科学理性消费

本报讯（记者 锦秀）“3·15”国际消费者权益日即将到来，为践行“提升消费品质”年主题，引导广大消费者树立科学、理性、健康的消费观念，昨日，市消协结合我市消费投诉热点发布“3·15”特别消费提示，规避消费陷阱、科学理性消费、依法维护权益。

金饰消费，擦亮双眼。消费者应挑选经营资质正规、渠道可靠、交易透明的商家购买黄金饰品，购买前务必明晰计价方式，主动向清按计价、按件计价或以旧换新规则；购买时认真

核验产品纯度标识、钢印与检测证书，警惕“沙金”“金包银”等非纯金制品混淆概念；消费后务必索要并妥善保管正规发票、销售小票、质保卡、检测证书等凭证。

减重瘦身，科学理性。消费者切勿轻信“速成”“躺瘦”等夸大其词的减重宣传标语。科学的减重方式是循序渐进，快速减重不仅容易导致体重反弹，还可能对健康造成损害，只有通过合理的饮食控制、适量运动、充足睡眠和保持良好心态，方可实现美丽与健康的长期平衡。

线上购物，谨防陷阱。消费者应挑选信誉度高、管理规范、交易规则完善的电商平台进行网络购物。不要轻易相信直播间经过灯光、滤镜等“美颜”效果加持的商品，不要盲目依赖商家的“低价”促销话术，消费者一定要理性和留心，量需而入。

预付消费，提高警惕。广大消费者要增强风险防范意识，警惕预付式消费陷阱，在选择预付式消费时，要详细了解商家的证照情况、经营规模、市场口碑和社会信誉，谨慎办理。注意充值金

额不宜过大，对相关服务内容进行书面确认，最好与商家签订协议，开好发票并与刷卡单等凭证一并保存。

学生用品，安全第一。对于各类“高颜值”文具，广大家长和学生一定要把安全放在首位。购买书包、笔、橡皮擦、修正带等文具时，尽量避开香味过浓的产品；选购作业本建议优先选择未漂白、自然本色的产品，远离过于洁白发亮、可能含荧光增白剂的产品。选购台灯、电子手表等涉电产品，务必确认是否有“3C”认证标志，坚决远离“三无”产品。

### 平城区纪委监委

## 紧盯节点纠“四风”

## 守好节日廉洁关

本报讯（记者 邸东芳）紧盯重要节点，坚持关口前移、精准发力。今年以来，平城区纪委监委以钉钉子精神驰而不息纠治“四风”，持续加固中央八项规定精神堤坝，推动作风建

设向纵深发展。紧盯关键节点，周密部署压实责任。平城区纪委监委坚持早谋划、早部署、早警示，印发《关于做好2026年元旦春节期间正风肃纪工作的通知》，督促全区各级党组织切实履行全面从严治党主体责任，对节日期间落实中央八项规定精神、纠治“四风”工作作出周密安排。通过开展典型案例警示教育，引导党员干部知敬畏、存戒惧、守底线，做到守土有责、守土尽责，确保压力传导到位、责任落实到位。

深化警示教育，以案促改筑牢防线。充分发挥典型案例的警示教育作用，平城区纪委监委相关室组及18个街道纪工委督促联系监督单位认真学习中央和省通报的典型案例，结合2025年度民主生活会要求，深入剖析平城区反面典型案例，用身边事教育身边人。通过开展以案说德、以案说纪、以案说法、以案说责，推动党员干部深刻汲取教训，筑牢拒腐防变的思想防线。

强化监督检查，严查快处形成震慑。全区纪检监察机关采取实地走访、查阅资料、列席会议等方式，深入街道村社、学校及相关职能部门开展监督检查197次，强化督促整改。同时，制定《冬季监督执纪行动方案》，组建6个监督检查组，将“四风”突出问题5个方面19个具体表现、节日节点纪律执行、日常工作纪律等纳入监督重点，开展深层次监督检查，持续释放全面从严、一严到底的强烈信号。



3月10日，游客在昆明名花谷拍照打卡（无人机航拍）。

近日，云南昆明春光渐浓，繁花竞放，人们踏青赏花，感受盎然春意。

新华社记者 陈欣波摄

### 保障寄递渠道安全平稳运行

## 多部门联合开展寄递安保专项实地核验

本报讯（记者 贾晓龙）为了确保全国两会期间寄递渠道安全平稳运行，日前，市邮政管理局联合公安等部门组成联合工作专班，深入申通、韵达快递分拨中心开展寄递安保专项实地核验。

联合工作专班通过实地查看、调阅监控、查阅台账、现场抽检等

方式，重点核查寄递安全“三项制度”落实、进京邮件快件过机安检、禁寄物品临时管控、场地安防与消防设施、应急处置预案等情况，对分拨中心作业区、安检专区、监控室等关键部位进行全面排查，细致核验“低慢小”航空器、烟花爆竹等禁寄物品管控落实情况。

针对现场发现的薄弱环节，工作专班现场反馈整改意见，要求企业压实主体责任，严格执行实名收寄、收寄验视、过机安检，强化进京快件全流程安检与标识追溯，严防禁寄物品流入寄递渠道，为全国两会期间邮政快递行业安全稳定运行筑牢坚实安全屏障。

## 市场监管部门公布2025年八大消费投诉热点

本报讯（记者 董芳）“3·15”国际消费者权益日即将到来，近日，平城区市场监管局向社会公布2025年八大消费投诉热点。

热点一：预付式消费类投诉。消费者主要投诉办理预付卡后，商家关门停业、搬迁失联、拒不退款，以及在退卡退费环节设置不合理限制条件等问题。全年共计受理此类投诉6251件，占受理投诉总量的33.76%。

热点二：商品服务质量类投诉。消费者反映的问题多为商品存在质量缺陷、性能不达标，以及经营者不履行售后承诺、服务不到位等。全年共计受理2477件，占受理投诉总量的13.38%。

热点三：食品安全类投诉。消费

者投诉主要集中在销售过期变质食品、食品混有异物、标签标识不规范、加工操作不卫生等方面。全年共计受理2279件，占受理投诉总量的12.31%。

热点四：餐饮、住宿服务类投诉。全年共计受理792件，占受理投诉总量的4.28%。常见问题包括预订后未入住、退费难，住宿环境与宣传不符，餐饮服务不规范等消费纠纷。

热点五：价格监管类投诉。全年共计受理594件，占受理投诉总量的3.21%。投诉焦点为未明码标价以及收费不透明等问题。

热点六：餐饮油烟类投诉。全年共计受理472件，占受理投诉总量的2.55%。消费者主要反映餐饮门店油

烟排放超标、扰民，影响周边居民正常生活等问题。

热点七：物业管理（物业费）类投诉。全年共计受理426件，占受理投诉总量的2.30%。常见问题为物业服务不到位、收费标准不透明、小区管理混乱等。

热点八：经营执照管理（含年报咨询）类投诉。全年共计受理328件，占受理投诉总量的1.77%。投诉及咨询内容主要涉及营业执照年报公示，以及无照经营等问题。

去年，平城区市场监管局共接收各类投诉举报18514件，同比降低4.04%。共为消费者挽回经济损失193.28万元，回复咨询4452件。

## 都市茶座

ZJLD 李渡

## 让科普融入日常生活

孙 权

公众的科学素养，不仅包括掌握必要的科学知识和基本的科学方法，也包括对科学精神的崇尚程度。一个人具备了科学素养，才能适应时代的发展、应对时代的挑战。当下，正处在历史发展的关键时期，提升全民科学素养意义重大且刻不容缓。而提升全民科学素养，就要让科学技术的普及融入日常生活，让科普变得触手可及，不断惠及民生。

3月6日，《大同日报》以“惠民科普进社区 点亮童心科学梦”为题，报道了平城区科协联合平城区39校走进武定街道御西苑社区开展科技创新体验公益活动，以“回望科技征程，动手创造未来”为主题开展讲座，引导孩子们发现“科技就在身边，创新改变生活”，有效激发科学探究兴趣与动手参与热情，让社区孩子们与家长近距离感受到科技的魅力。

一场科普公益活动，把优质科创资源送到基层、送到社区、送到孩子身边，既普及了科学知识、弘扬了科学精神，也

为青少年搭建起沉浸式科创实践平台，助力提升全民科学素养。科普进社区的意义可谓十分深远，它不仅能够让社区居民了解科学知识，培养科学思维，提高自身的科学文化素质，还可以为社区居民搭建共同参与的平台，增进邻里之间的感情，促进社区的和谐发展。

科学素养对一个人的生活品质也有着积极的影响，对个人是非曲直的分辨能力也起着决定性的作用。如偶然出现谣言，总是会有一些人深信不疑，不时出现的养生骗局，也会让一些人心甘情愿上当，此类问题的解决方法归根结底都要落脚到提升公众科学素养上。

将科学知识送到基层，把科普融入日常生活，生活也更有意义，知识才不冰冷。让科普融入我们的日常生活，就是让科学知识扎根在我们的衣食住行里，让大家感受到科学力量的同时，养成科学的生活态度，学会明辨是非、理性判断，让科学知识照亮生活。

## 大同南站恢复常态化运行

本报讯（记者 贾晓龙）2026年春季学期，全国各大专院校采取了错峰开学，截至3月9日学生流返校高峰平稳度过，目前大同南站已恢复常态化运行。

大同南站相关负责人表示，高铁南站学生流集中在北京和太原方向，2月26日至3月9日共发送旅客249060人

次，其中3月1日旅客最为集中，当日发送旅客27590人次，9日客流明显回落，当日发送旅客16337人次。为了应对学生流返校高峰，大同南站开往北京和太原方向增加了多趟临客，大同南站多趟列车由单组开行调整为重联开行，调整后运能明显增加。

## 有效管理压力 远离神经衰弱

现代快节奏的生活中，许多人常常感受到压力和焦虑，这些负面情绪可能会导致神经衰弱。神经衰弱是一种身心疲惫的状态，会影响心理健康和睡眠质量。通过一些简单的方法和习惯，可以预防神经衰弱，保持精神焕发。

良好的饮食习惯、充足的睡眠和适量的运动是维持身心健康的基础。饮食上，应保证摄入均衡的营养，特别是富含维生素B、矿物质和抗氧化剂的食物。建议增加蔬菜、水果、全谷类和健康蛋白质的摄入，避免食用咖啡、茶、酒等刺激性的食物以及辛辣、油腻的食物。要保持规律的作息，确保足够的睡眠时间，成年人每晚应该睡7-9小时，帮助身体恢复和大脑休息。避免过度疲劳和长时间的工作压力，合理安排工作与休息时间，给自己放松的空间。运动也是释放压力和焦虑的有效途径，定期锻炼可以增强身体素质，提升心理抗压能力，可以选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、瑜伽等有氧运动。

压力是现代生活的常态，但是可以通过一些技巧来减轻压力的影响。例如，学会合理安排时间，制订清晰的工作和生活计划。培养良好的应对压力的策略，如深呼吸、冥想、瑜伽等放松技巧，帮助保持冷静和镇定。

与家人、朋友或同事保持良好的沟通和互动，分享彼此的快乐和困扰，可以缓解心理压力，增强自我认同感和归属感。有人陪伴时，可以感到更加安心和放松，能够更好地面对生活中的挑战。

找到自己感兴趣的事物，投入其中，可以暂时忘记生活中的烦恼。无论是阅读、绘画、旅行还是运动、手工艺等，都是放松心情、释放压力的好方法。定期安排休闲时间，远离工作和其他压力，调整心态，保持清醒和神清气爽。

总的来说，预防神经衰弱，保持精神焕发，需要综合运用多种方法和策略。通过良好的生活习惯、有效的压力管理、积极的社交互动以及放松身心的兴趣爱好，可以更好地保护心理健康，提升生活质量。

本报记者 武珍珍

### 大同市第六人民医院

## 精神心理 卫生知识宣传

# 2026年大同日报小记者招募

今日小记者 明日栋梁材  
这里，可以展示大家的自我风采  
这里，可以激发大家的学习乐趣  
这里，可以培养大家的写作能力  
这里，可以拓宽大家的社会视野  
这里，就是大同日报小记者

小记者报名：308元(含小记者装备、证件)

大同日报小记者享有的多项权利：

- 2026年全年的《大同晚报》；
- 全年丰富多彩的多项活动供小记者选择；
- 优先在《大同晚报·小记者周刊》上发表作品。



报名地址

大同日报传媒集团小记者编辑部（御东恒安街大同市政务审批中心对面）

各校设立报名点（具体时间以大同日报小记者微信公众号发布和学校通知为准）

咨询电话

13994399058 春春老师

18636213100 莎莎老师

13835214502 珂珂老师

18335229999 宁宁老师

13934800864 慧慧老师

18635299529 平平老师

19213529086 伟伟老师（请在工作时间内咨询）