

我市社保经办服务效能不断提升

本报讯（记者张庆杰 通讯员吴月英）近年来，市人社局始终坚持以人民为中心的发展理念，以“人社服务快办”行动为主要抓手，不断深化“放管服”改革，持续优化经办流程、减少证明材料、实行告知承诺制、压缩办理时限，实现经办服务事项平均提速80%，40个服务事项实现即时办结，社保经办服务效能不断提升。

该局丰富线上服务渠道，依托“数智人社”网上服务平台、“广西人社”APP、“广西人社服务”及“贵港人社”微信公众号等载体，持续推进“网上办、自助办”，让“数据多跑路，群众少跑腿”。目前，我市31项社保服务事项实现“跨省通办”，所有高频社保服务事项实现“全程网办”，100%社保服务事项实现“全区通办”。今年上半年，市本级“网上办、自助办”社保业务办件量达38125件，占总办件量的60%以上，有效解决了群众来回跑腿问题。创新“即申即享”“免申即享”等经办新模式，经后台数据比对审核符合条件的企业可直接享受到降费率、缓缴社保费、

稳岗返还补贴、一次性留工培训补助、一次性扩岗补助等惠企纾困政策。2022年，全市落实“降、缓、返、补、扩”惠企政策资金累计达2.2亿元。今年上半年，全市共为企业缓缴及减征失业、工伤保险费6538万元。

该局设立24小时社保自助服务区，确保社保服务24小时不间断；持续拓展线下服务渠道，打通村级社保服务“最后一公里”。目前，我市在1073个行政村按“六有”标准建设了村级就业社保综合服务中心，形成了上下联动的市、县、镇、村四级经办服务网络。同步拓展“社银一体化”服务，与部分商业银行机构深化合作，将社会保险待遇领取资格确认等20项高频服务事项下放合作银行基层网点，建设157个社保卡即时制卡银行网点，实现所有乡镇全覆盖，进一步压缩群办卡领卡时限。

该局持续优化社保服务环境，设立绿色服务窗口专治“疑难杂症”。设立“办不成事”窗口，能够当场解决的立即予以当场解决，不能当场解

决的将办理事项流转至所涉科室限时办结；开设“老年人服务专窗”，为老年人提供引导、取号、咨询、业务受理、填报资料、材料复印等适老化服务，针对高龄老人、行动不便人员还提供社保卡制卡、领取待遇资格认证等预约上门服务；设立“党员先锋岗”“便民服务桌”，免费提供WiFi、医药箱、老花镜、打印复印等服务；设置母婴室、无障碍洗手间等，尽力满足各类特殊人群的需求，努力为群众提供更加贴心暖心的服务。2019年以来，市社保服务窗口年平均受理业务量超10万件，好评率达99.99%以上，先后荣获“全国人力资源社会保障系统优质服务窗口”“广西巾帼文明岗”“广西工人先锋号”等称号，群众办事满意度不断提升。

新时代 新征程 新伟业

重实效 强实干 抓落实

港北区精准发力稳就业

本报讯 “政府举办专场招聘会、协助设置招聘点，帮助拓宽企业的招聘渠道，这让我们对扩大生产更有信心了。”8月25日，广西汇菇源生物技术有限公司负责人叶滔说。该公司是一家菌菇种植生产企业，一期项目于今年6月投产，8月第一批菌菇采收上市；二期项目计划于9月投产，需招聘员工150人。港北区人社部门通过举办专场招聘会、微信群宣传、入户宣传等方式帮助该企业招工，目前已招聘20多人，陆续有求职者前来应聘。

今年7月，港北区人社部门在走访调研时了解到，许多企业在不同程度的招工难问题，用工缺口比较大，于是联合相关部门分别在大圩镇、庆丰镇举办专场招聘会，组织10余家企业提供就业岗位50余个，既促进高校毕业生、就业困难人员、脱贫人口等重点群体就业，又解决企业用工问题。

今年以来，港北区把就业优先作为工作的重中之重，着力拓宽就业渠道、持续完善就业服务，精准发力为就业创业“搭桥铺路”，助力实体经济发展。截至7月底，该区城镇新增就业3153人，失业人员

再就业886人，就业困难人员就业432人，新增农村劳动力转移就业6171人。

该区成立服务企业招工工作小组，为重点企业提供“一企一策”个性化服务，组建137支就业服务小分队对未就业劳动力量开展摸排及提供岗位精准推荐服务，有效促进企业招工与劳动能力求精准对接。今年以来，该区通过开展“家门口”到“厂门口”用工服务活动，累计安排专车接送求职者4085人到缺工企业应聘，入职1800多人。

为更好地解决招工难问题，该区一方面建立“岗位+培训+送工”联动机制，聚焦新能源电动车、电子信息等重点产业开展企业职工岗位技能提升培训，打造了一批“电车工匠”等务工品牌；一方面不断拓宽重点企业引才渠道。今年以来，该区累计培训企业职工974人；组织20多家企业到南宁市开展紧缺人才招聘，为企业引进紧缺人才81人。（陆宏夏）

学思想 强党性 重实践 建新功

●壮大实体经济 推动高质量发展●

我们开学啦！



8月28日，港北区贵城街道中心小学举行以“少年乘风起，逐梦向未来”为主题的开学典礼，通过迎新生入学仪式、分享“红领巾奖章”小故事等，营造浓厚的开学氛围，激励全校师生团结奋进，以良好的精神风貌投入新学期的工作和学习。图为活动现场。（记者林子棠摄）

8月28日，覃塘区各中小学和幼儿园迎来开学第一天，沉寂了一个暑假的校园热闹起来，各校师生以新面貌、新状态迎接新学期。图为覃塘区东龙镇中心小学学生在开学第一天领到新课本。（记者杨小露 通讯员练琴摄影报道）



8月28日上午，港北区县西小学举行一年级新生“开笔礼”仪式，通过正衣冠、朱砂启智、击鼓明志、启蒙描红等环节，让新生感受中华优秀传统文化的魅力，迈出勤奋好学、尊师孝亲的第一步。图为活动现场。（记者高干干摄）

8月28日，港南区文笔山小学以“筑梦启航 快乐成长”为主题，举行2023年秋季期开学典礼。该校1830名学生通过走红地毯、升旗仪式、节目演出、颁奖仪式、放飞气球等，迎接新学期的到来。图为开学典礼活动现场。（记者梁春梅摄）

如何选择艾灸

贵港市中西医结合骨科医院皮肤科 麦海芬

许多人刚接触艾灸，就希望能早日看到结果。每次询问医生到底灸多久才能见效，总感觉对方在打太极，说你只需要坚持、要看你身体状况、看你的艾灸时间。也有人刚开始艾灸的时候有一些效果，或是有明显反应，但灸了一段时间后，反而感觉不到任何变化，心里开始没底了。

一、一年当中最好的艾灸时间是夏季

这是因为艾灸最好是在阳气最足的时候进行，人体的毛孔扩张，艾灸的药性可以更好地进入人体内，发挥最佳的艾灸效果。夏季是一年当中阳气最足的时候，尤其是三伏天期间，适合进行艾灸等养生理疗。

二、一天当中适合艾灸的时间是上午10时至下午3时

综上所述，艾灸应选择一天中阳气最旺盛的时候。上午10时至下午3时这个时间段是一天中阳气相对比较足的时间段，可以发挥更好的艾灸效果。

三、一次艾灸的时长一般在15分钟左右

虽然艾灸的好处有很多，但并不是艾灸的时间越长越好。正常情况下，应根据患者的情况以及艾灸的方式、艾灸的部位等因素，综合决定艾灸的时间，最多不会超过半小时，通常都是建议艾灸15分钟为宜。

四、是否每天都要艾灸？

这里需要分3个层次来回答。

（一）有病症且身体能接受时可每天艾灸。

比如身体突发某些症状比较严重时，我们可以灸得时间久一些，每天灸1次到2次，坚持天天灸，直到好为止。之后，建议再艾灸3次以上巩固效果。这种情况有个前提是自己的身体要能吃得消。同时，艾灸的时候要调整好心态，不能急躁，因为艾灸是一个慢性调理过程。

（二）患有慢性疾病的，艾灸一段时间后要有停顿。

如果患有慢性疾病，艾灸的时候要慢慢来，讲究循序渐进。刚开始时可以天天艾灸，灸半个月左右，中间休息两天，然后再天天艾灸。如果前半个月艾灸后感觉身体好很多，或者个人空闲时间不充足，那么之后可以选择隔天艾灸或者一个星期灸2次到3次。如果艾灸后有上火的现象，可以艾灸涌泉穴引火下行。

（三）无特殊病症尽量不要每天艾灸。

如果平时身体没有什么病痛，艾灸只是为了日常保健，建议每隔3—5天艾灸保健穴即可。本身就是阴虚阳盛的体质，有盗汗、手足心热、心烦、失眠、口干口渴、小便黄、大便干燥这样的现象，也不宜每天艾灸。

（四）改善体质或调理全身的灸疗，长期坚持效果更佳。特别是先天体质不好的人，艾灸1年左右才会有明显效果。建议一周艾灸一两次，选择养生保健大穴如足三里、大椎、神阙等，每个穴位一次灸15分钟。

六、艾灸的禁忌

（一）空腹以及饭后期间不适合艾灸，饮酒后也不适合艾灸；

（二）艾灸禁忌在破损处、颜面、乳头、五官、大血管、关节活动处，以及妊娠妇女的腰腹部和女性阴部与男性的睾丸处；

（三）不可以被艾灸者处于极度疲惫、高热、昏迷、大汗淋漓、极度衰弱等状态下艾灸；

（四）艾灸之后不能即刻洗澡，更不能用冷水洗澡以及喝冷水、吃生冷食物，可以喝温水。

总的来说，用艾灸调理慢性病都是以月为时间单位，比如3个月、6个月等。急性病症的控制一般艾灸1—2天，快的甚至半小时就见效了。

（五）轻症疾病一般艾灸1—3个月就能有较明显效果，但并不是说有所好转就可以中断艾灸，还是要坚持慢慢调理。

（六）急性病症见效较快，比如急性拉肚子，有的患者艾灸后第二天就不拉了；感冒之类的急症，艾灸的调理时间也短，一般调理2—3天就好了。

（七）慢性或重症疾病要做好长期的艾灸打算，至少需要坚持3个月、半年甚至更长。笔者曾经

给一名儿童调理慢性鼻炎，艾灸了9个月，才算控制住病情。

（八）改善体质或调理全身的灸疗，长期坚持效果更佳。特别是先天体质不好的人，艾灸1年左右才会有明显效果。建议一周艾灸一两次，选择养生保健大穴如足三里、大椎、神阙等，每个穴位一次灸15分钟。

六、艾灸的禁忌

（一）空腹以及饭后期间不适合艾灸，饮酒后也不适合艾灸；

（二）艾灸禁忌在破损处、颜面、乳头、五官、大血管、关节活动处，以及妊娠妇女的腰腹部和女性阴部与男性的睾丸处；

（三）不可以被艾灸者处于极度疲惫、高热、昏迷、大汗淋漓、极度衰弱等状态下艾灸；

（四）艾灸之后不能即刻洗澡，更不能用冷水洗澡以及喝冷水、吃生冷食物，可以喝温水。

总的来说，用艾灸调理慢性病都是以月为时间单位，比如3个月、6个月等。急性病症的控制一般艾灸1—2天，快的甚至半小时就见效了。

（五）轻症疾病一般艾灸1—3个月就能有较明显效果，但并不是说有所好转就可以中断艾灸，还是要坚持慢慢调理。

（六）急性病症见效较快，比如急性拉肚子，有的患者艾灸后第二天就不拉了；感冒之类的急症，艾灸的调理时间也短，一般调理2—3天就好了。

（七）慢性或重症疾病要做好长期的艾灸打算，至少需要坚持3个月、半年甚至更长。笔者曾经

点讲解心肺复苏、外伤止血包扎、居家安全等知识与技能。

桂平市卫健委、红十字会、计生协会在该市交通综合执法大队举办应急救护与居家安全知识培训班，共有20多人参加培训。9月9日是第24个“世界急救日”。此次培训围绕“数字赋能 救在身边”主题，组织该市红十字会应急救护师通过理论授课与实践操作相结合，向参训人员重

点讲解心肺复苏、外伤止血包扎、居家安全等知识与技能。

参训人员表示，通过参加培训，不仅加深了对心肺复苏等应急救护知识的了解，还提高了应对突发事件和意外伤害的自救与互救能力，为生命安全、家庭健康增添一份保障。

（阮正才）

桂平市举办应急救护与居家安全知识培训班

桂平市卫健委、红十字会、计生协会在该市交通综合执法大队举办应急救护与居家安全知识培训班，共有20多人参加培训。

9月9日是第24个“世界急救日”。此次培训围绕“数字赋能 救在身边”主题，组织该市红十字会应急救护师通过理论授课与实践操作相结合，向参训人员重

三里镇多举措推进耕地流出整改工作

今年以来，覃塘区三里镇多措并举扎实推进耕地流出整改工作，坚决遏制耕地“非农化”和防止耕地“非粮化”，进一步严守耕地红线，守住粮食安全底线。

该镇严格落实耕地保护党政同责，压实属地责任，强化干部群众红线意识，确保整改工作顺利、安全、有序开展。组织整改工作组与各村干部到田间地头实地调查，全面排查摸清永久基本农田情况，并实行网格化管理，有序开展“清接”行动。截至目前，该镇已完成2023年永久基本农田非耕地地图斑摸排核查140.93公顷。

该镇坚持党建引领，形成共治、善治的耕地保护工作新格局。同时，通过

在各村（社区）张贴通告、在微信公众号推送、在微信群和网格群转发、入户动员等方式强化宣传引导，争取群众的支持，织牢织密“横向到边、纵向到底”的耕地保护网。截至目前，该镇张贴通告、发放“退桉还蔗”优惠政策等宣传资料7000余份，组织召开耕地流出整改动员户主会50多场。

下一步，该镇将加快耕地流出整改工作进度，坚决制止耕地“非农化”、遏制耕地“非粮化”。加大耕地流出整改工作宣传力度，增强群众耕地保护意识，让更多群众自觉参与耕地保护。同时，对完成整改的农户进行再动员以及技术指导，促使农田及时复耕，确保农业高质量发展和粮食生产安全。

港北区开展反诈主题宣传志愿服务活动

今年以来，港北区新时代文明实践中心联合港北区委宣传部、市公安局港北分局等单位开展“全民反诈 你我同行”主题宣传志愿服务活动。

活动通过组织市民观看反诈题材电影和宣传片、讲解身边的诈骗案例、发放宣传资料、引导安装注册国家反诈中心

APP、开展有奖问答互动等方式开展反诈普法宣传，进一步增强市民防范诈骗意识和反诈能力。该活动为期两天，共放映反诈题材电影3场，持续加强预防电信网络诈骗宣传教育，守护市民财产安全。

（蒙钊钧）

健康科普