

## 重庆零工市场(驿站)名录公布 忠县数字零工市场上榜

本报讯(记者 钟舟)近年来,重庆市人社局实施零工市场提档升级行动,推动规范化、特色化、便民化发展,累计建成零工市场(驿站)137个。日前,该局发布《重庆零工市场(驿站)名录》。其中,忠县数字零工市场入选。

忠县数字零工市场是在忠县人力资源和社会保障局、忠县就业和人才中心指导下,由重庆金艺人力资源管理有限公司打造的公益平台,由线下“零工人才市场”和线上“金艺人才网”“小优快工(家政)”APP三部分组成,致力于利用大数据和人工智能手段,打造数字化零工市场,促进本地灵活就业、家政保洁、主播、外卖等新业态健康发展。

截至目前,该市场共服务中小企业和个体工商户400多家,登记求职3800人,精准送工500多人,先后发布招聘信息3000多条,累计访问超过150万人次。

## 2025年重庆市“燕归巢”青年返乡就业 线上招聘活动启动

重庆日报讯(记者 赵伟平)记者日前从市农业农村委获悉,为引导、帮助更多青年返乡投身现代化新重庆建设,特别是参与乡村全面振兴,2025年重庆市“燕归巢”青年返乡就业线上系列招聘活动于近日正式启动。2月10日前,凡符合招聘条件的对象均可线上报名,找寻心仪的工作。

据了解,第一期活动以“逐梦新重庆 圆梦新未来”为主题,由市农业农村委、共青团重庆市委联合主办,猎聘网、各区县团委、各区县农业农村委具体承办,我市88家企业带来5000余个岗位。其中,参与形式为线上双选会,服务对象为应届毕业生、毕业未就业学生、返乡务工青年。

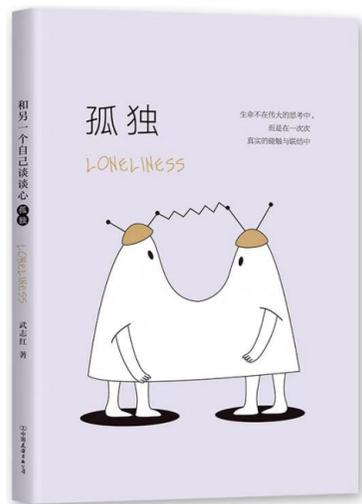
据了解,参与其中的88家企业涵盖食品及农产品加工业、生物医药、教育、地产、汽车、餐饮、商超、家具、销售等上百个行业,涉及长安汽车、重庆山姆会员商店、重庆德庄农产品开发、生猪技术创新中心(重庆)、牧哥食品等企业单位。月薪高的1万元-2万元,提供五险一金,外加额外奖金和节日福利。

## 注意,本周六(2月8日)要上班

本报讯(记者 钟舟)春节长假已结束,不要忘记这周上班时间调整,本周六(2月8日)要上班。

根据2025年的放假安排,春节过后的下一个法定节假日是清明节,4月4日至4月6日放假调休。

## 百本好书推荐你读



推荐一百三十三  
书名:《和另一个自己谈心,孤独》  
作者:武志红

推荐理由:如果你失陷在自己的世界中,感受到了孤独与无助,想要逃离这种状态,却又胆怯、畏惧,那不如翻一翻本书,和另一个自己谈心,他/她将帮助你打破自己冰封的内心。正如作者所说:“生命不在伟大的思考中,而是在一次次真实的碰撞与联结中”,作者在书中以对话的方式向读者说明关系的重要,以及在维持关系中应当保持的心态与交往方式,通过这种充满亲和力的语言,传播实用性的知识,帮助读者摆脱孤独自闭的状态,走向社会。

(记者 周小军 整理)

# 身残志坚 用双手编织多彩人生

### ——记2024年第三季度“忠州好人”郭仕东

本报记者 王渊

“鸡笼、菜篮子、簸箕等,农村所有样式的竹制生活用品我都会做,塑料编织的制作工艺我也学会了。有一技之长,我相信以后的生活一定会越来越好!”1月23日,55岁的郭仕东坐在家门口,编织竹篮子。

篾丝在他指尖飞舞,细长的竹篾,从他长满老茧的手中灵活游走。郭仕东动作迅速娴熟,让人丝毫察觉不出他双目失明。

郭仕东是东溪镇兴旺村人,幼时因病双目失明。

编背篓在兴旺村颇为盛行。郭仕东虽看不见,却总能听到邻里间编织背篓时竹条交织的声响。慢慢地,郭仕东萌生出学习编织背篓的想法。但复杂的编织技巧需要借助视觉才能掌握。这对于郭仕东而言,无疑是一个巨大挑战。

“卖背篓能赚几个钱?况且这门

手艺这么复杂,何必给自己添堵呢?”郭仕东的想法遭到了父母的反对。但郭仕东没有退却,他耐心地解释:“我知道你们是担心我,但迟早有一天,你们会离我而去,我不想你们一直为我操心。我也想靠自己的努力好好活下去。”

最终,会编织技法的父亲郭寿书拗不过他,将详细的技巧、手法告知了郭仕东。

可即便一遍又一遍地听着编织手法,郭仕东的学习过程还是异常艰难。郭仕东需要用指尖去感知竹条的粗细、长度和质地,去寻找一个个接口,这个过程耗时又费力。每一次尝试都伴随着无次的失败和重来,他的手指也常被竹条割伤,但他从不言苦、不言弃,只是默默地用布条缠好伤口,继续编织。

经过无数个日夜的努力,郭仕东

的编织技艺日渐精湛。他不仅能够熟练编织出各种大小的背篓,还创新出了一些独特的图案和结构。郭仕东编织的背篓结实耐用、造型美观、线条流畅,深受乡亲们的喜爱。随着名声的传开,越来越多的人慕名前来购买,郭仕东的收入也因此增加。

每当有人夸赞他的背篓时,郭仕东总是笑得像个孩子。他说:“我虽然看不见,但我的心能感受到大家对我的认可和支持。”

自己淋过雨,便想为他人撑把伞。尽管自己的生活过得并不好,衣服、裤子破了,缝缝补补一穿好几年,但郭仕东还是决定将自己卖背篓的部分收入用于资助村里的贫困学生和残疾人家庭。

有人问郭仕东:“就这么把自己的血汗钱给别人,那你自己呢?”

“我知道他们的难处,想尽自己的

力量去帮助他们,只要他们不嫌弃钱少就好。”郭仕东笑着说,他的背篓能卖出去离不开社会各界人士的帮助,而且他的情况比起村里的一些人算好的。

就这样,郭仕东编织背篓的动力更加足了,他的爱心几乎得到全村人的称赞。2024年,他获得了“忠州好人”荣誉称号。

“我很佩服郭仕东,邻居有时觉得他生活不方便,会主动帮忙,而郭仕东总会记在心里,时不时将编织的篮子等送给邻里乡亲。”兴旺村综合治理专干彭家怀谈及郭仕东,连连竖起大拇指。



## “点对点、一站式” 助群众返乡返岗



春节长假已经结束,大批外出务工人员陆续外出。连日来,针对该群体集中出行的交通需求,县道路运输事务管理中心及时组织、调配客运运力,开展“点对点、一站式”服务群众返乡、返岗工作。

自1月14日春运开始以来,忠县道路运输事务管理中心积极调配运力,外派3个工作组至重庆渝北、广东深圳、广东东莞、浙江绍兴等地的客运站开展接驳服务工作,全力打通群众返乡“最先一公里”。工作组搭建春运服务站,热心协助旅客安检、乘车,组建接驳服务微信群,积极收集乘客抵后出行需求,实时解答乘车线路、安全问题。工作组还提前调配县内农客班车运力,做好无缝接驳运输,让市民实现当日抵忠、当日回家。此次接驳共服务返乡群众7086人次、旅客1174人次。

近段时间,忠县道路运输事务管理中心及时组织工作人员在返乡工作群调查摸底出行需求,了解外出人员出行动向,及时调配车际、县际客运运力,全力配合务工人员返岗复工。

图为县道路运输事务管理中心工作人员在广东省东莞市汽车客运站协助忠县籍务工人员安检。

记者 白娟文 通讯员 任建图

## 每逢佳节胖三斤? 节后减肥有妙招

(男性)和>85厘米(女性)即可诊断为中心性肥胖。

### 胖了也别迷信“神器”

网络上有人推荐所谓的减肥“神器”,诸如左旋肉碱、酵素、青汁等,但专家提醒,减肥不能光靠这些。

#### ●西梅汁

部分人喝西梅汁可导致腹泻,带来短期的体重下降,其实多数是体内水分丢失造成的。对于一般人来说,频繁腹泻不仅会导致肠胃功能受损,还会出现电解质紊乱、血钾浓度降低等损害人体健康的问题。

#### ●白芸豆

日常吃白芸豆仅能起到辅助减肥的作用。白芸豆中虽然含有α-淀粉酶抑制剂的成分,但其有效含量很低,对淀粉酶活性的抑制作用有限,所以阻断碳水化合物吸收的效力仅停留在理论上。

#### ●青汁

青汁只是果蔬的替代品,可以补充膳食纤维和维生素,但并不会让人变瘦。

#### ●酵素

酵素的有效成分仅是植物的发酵产物,可能促进肠内食物的消化吸收,对肥胖人群可能有一定的保健作用,但并不减肥。如果将酵素作为减重

期间唯一的食物及能量来源,容易导致蛋白质、脂肪酸等营养物质缺乏,出现头晕、乏力、注意力不集中等问题。

#### ●左旋肉碱

正常人体每天可通过自身产生足以满足生理需要的左旋肉碱,动物红肉也是其丰富的来源。因此,依靠外源性补充意义不大。除非因疾病造成机体缺乏左旋肉碱,健康人群并不需要额外补充。

### 试试这些食物效果好

食物不能直接把油从肚子里“刮”出来,但有些食物能帮助清扫肠道“垃圾”,比如膳食纤维,健康成年人每天摄入25-30克即可。但需要注意,完全吃素很可能造成营养单一,出现营养缺乏及减肥后反弹的情况,一定要注意饮食科学搭配。

#### ◆水果类:石榴、桑葚、番石榴、梨等;

#### ◆蔬菜类:苦苣、竹笋、菠菜等;

#### ◆谷类:藜麦、荞麦、大麦、麸皮等;

#### ◆菌藻类:香菇、木耳、银耳、竹荪、紫菜、裙带菜等;

#### ◆豆类:黄豆、黑豆、芸豆、赤小豆、绿豆、豌豆、鹰嘴豆等。

据央视新闻、重庆晨报



### 3个减肥误区要记住

#### 1. 不吃早餐能减肥?

早餐摄取的热量占一天热量的22%~25%,这部分热量往往比午餐和晚餐更易消耗。吃早餐能让新陈代谢有个跳跃的开始,加速身体循环,不吃早餐更容易出现过胖、超重的情况。

#### 2. 减肥不能吃主食?

长期不吃或少吃碳水化合物容易引发低血糖、肠道功能异常、记忆力下降、失眠等症状。对于想减肥的人群来说,并非主食吃得越少越好,而是尽量少摄入精制碳水化合物,比如米饭、馒头等,可搭配一些杂粮、薯类。适量吃主食不会发胖,一般主食每天的摄入量可控制在200-250克。

#### 3. 只要运动就能减肥?

运动虽然能消耗人体内的能量,但仅靠运动,减肥效果并不很明显。即使每天打数小时网球,但只要多喝1~2瓶碳酸饮料或吃几块蛋糕,辛辛苦苦得来的减肥成果便会化为乌有。有规律的运动+健康的饮食,才是减肥的关键。

**红瑞乐邦 大药房**  
红瑞乐邦大药房 权威认证  
加强身体锻炼, 预防病毒传染!  
红瑞乐邦 服务健康

**健康科普**  
早知道