

防控疫情，我们在行动！

——白城市洮北区瀚海爱心公益协会抗击新冠肺炎疫情工作纪实

●本报记者 张凤

“防控疫情，我们在行动！”去年1月30日，正是我市疫情防控形势最紧张的时候，白城市洮北区瀚海爱心公益协会的微信群里发出这样一条消息。随后，协会成员们纷纷响应，立即着手组建“防疫志愿服务队”。抗击疫情，刻不容缓，在倡议发出的第二天，护目镜、口罩、防护服、鞋套等防护装备和喷雾器、消毒液等设备就已经到位，协会还组织志愿者们进行防疫消杀基础知识培训。

据了解，白城市洮北区瀚海爱心公益协会于2011年11月创建。成立9年多来，发展志愿者1千余人，志愿服务范围包含扶贫、助残、扶老、助学、救急等。先后开展了结对帮扶、创建爱心超市、关爱环卫工人、开办公益课堂等公益活动，从不同方面、多个角度传递正能量，播种善良友爱火种。目前，每月固定资助贫困学子30人。先后有14名志愿者被评为“洮北好人”和“白城好人”，2名志愿者被洮北区评为“巾帼优秀志愿者”、3名志愿者被评为“吉林好人”、4名

志愿者先后获得“吉林省优秀志愿者”荣誉，团队被授予“第三届吉林省优秀志愿服务组织”。

去年2月1日上午，瀚海爱心公益协会志愿者们就开始参加防疫消杀工作，17名防疫消杀志愿者高喊口号：“召之即来、来之能战、战之必胜！疫情不退、我们不归！”为了工作时少出汗，防疫消杀志愿者只穿着很薄的衣服，再在外面套上防护服。室外零下20多摄氏度的严寒，让志愿者们刚集合两三分钟就直打冷战，但没有一个人抱怨。他们肩负20多公斤的消杀桶，义无反顾地奔向居民楼的各个单元，完成一个小区的消杀工作后，满头大汗的又奔向下一个地点。一天下来，有时大汗淋漓，有时冻手冻脚，但他们脸上始终洋溢着坚定的笑容。

“我们消杀小组要勇于做防控战斗中的堡垒，全力进行消杀工作。我们要护住这座城市，冲在第一条，坚决抗击疫情！”2月7日早晨，17份沉甸甸的承诺书递交到协会。其中45岁的党员、退伍老兵志愿者李庆光

和50岁的党员志愿者金焕武在承诺书上写道：“践行共产党员义务，为打赢这场战役努力奋斗！”“如果不幸被感染，遗体将捐给相关医疗机构作为研究使用。”志愿者马洪龙和周宝在承诺书的最后写下了这句话。短短数语，让人泪目。

参加疫情防控工作以来，瀚海爱心公益协会共出动1000余人次、200余车次，对62家机关企事业单位和468栋居民楼1779个单元实施了消杀防疫工作，协助检查站（社区）执勤和“扫码行动”150余人次，受到了群众的高度好评。

志愿服务·公益白城



洮北区平台镇永乐村扶贫产业园区成立于2017年,由当时的20余头生猪发展到现在的200余头,近3年累计为农户发放效益分成近7万元,受到农户的好评。

邢连发 本报记者张殿文摄

白城市土肥站积极开展

春耕土肥科技宣传及服务活动

本报讯（石勇 张晓艳）前不久，白城市土肥站积极开展了2021年春耕土肥科技宣传及服务活动。

白城市土肥站联合白城市农业信息中心与白城市移动公司合作在2月末以短信介绍附带下载软件链接方式对“土肥管家管理软件app”进行了宣传，加大软件下载量，让更多农村用户使用上测土配方施肥软件，提高白城农业施肥科技水平。与省农业信息中心协调，制作短视频“对土肥管家app”短视频宣传软件进行了制作并开展了相关宣传。截至3月中旬，短信发送量达到110万条，视频点击达近5万次以上，对测土配方施肥相关使用工具起到了很好的宣传作用。

近几年来，白城市土肥站积极承接国家和省级土肥科技推广项目，在2020年化肥减量增效和耕地质量提升项目中，市本级采土2738个，化验项次1.5万余项次，肥料试验7个；指导全市共采土5008个，肥料试验57个，化验项次2.8万余项次。

到2021年末，白城市土肥站将按国家项目和省里下达的方案要求，全市预计采集土样2340个，肥料试验107个，做好科学施肥和化肥减量增效工作，为白城绿色农业生产及高效农业和生态环境保障作出贡献。

勇立潮头齐奋进 奋楫扬帆再出发

——白城医学高等专科学校继续教育学院工作走笔

●张伟 陈宝林 沈超

白城医学高等专科学校继续教育学院按照学校总体规划，增强服务意识，创新服务举措，顺应改革，主动作为，不断提升服务社会水平，使继续教育学院在激烈的市场竞争中立于不败之地。

白城医学高等专科学校继续教育学院紧紧围绕学校“三改两创”发展目标，校企合作，完善职业培训体系，实施继续教育市场化改革。以技能提升为目标，加强育训组织体系建设、制度体系建设、师资队伍建设和课程体系建设。根据继续教育工作实际，健全和完善各项制度20余项。校企共建了专项培训师资团队10个，第三方评价试点考评员团队15个，为各项目培训、评价工作提供人才保障。被白城市人力

资源和社会保障局认定为职业技能培训定点机构，可培训工种达到12个。根据不同的培训工种、人群，有针对性地开发培训课程，现已开发保健按摩师等线上教学培训课程10门，基本形成了专业化、系统化的培训课程体系。继续教育学院完善的职业培训体系，极大地提高了培训质量和效率。

通过向省教育厅申请将口腔医学技术、康复治疗技术、医学检验技术、药品经营与管理、医学影像技术、护理6个成人专业增添了函授学习形式，打通与省外合作渠道。增加了三业九洲职业教育机构和沈阳朗威培训学校省外函授站2家，建立省内函授站9家，年度招生量逐年提升，从2016年的35人发

展到2020年的632人，累计招生人数2000人，招生人数和学费收入均比“十二五”期间提高10倍以上，试行网络课程学习，降低工学矛盾，确保成人学历教育总体规模和质量稳步提升。

为落实《职业院校全面开展职业培训 促进就业创业行动计划》文件精神，白城医学高等专科学校继续教育学院一方面开展专升本、护士证、计算机国家二级考试、自学助学考试、营养师师、“1+X”证书等校内培训，同时面向农村转移就业劳动力、退役军人、下岗工人、企业职工等重点群体围绕公共卫生辅助辅导员、养老护理员、育婴员、保健按摩师、公共营养师、直播销售员等工种开展社会培训，到2020年末培训总人数达2万人次，收入300万元，实现了“零”的突破。系列培训的开展，有目标、有计划地推进了鹤城家政培训品牌建设，打造系列家政精品培训工种，助力了三年职业技能提升行动计划。

“十四五”期间，继续教育学院将积极探索继续教育市场化改革新途径，紧紧围绕区域经济发展需要，不断扩大成人教育办学规模，拓宽职业技能培训层次，建立政、校、企多方协同的培训机制，提升继续教育学院核心竞争力和社会影响力，为学校实现“双创”目标贡献力量。

▶▶▶ 聚焦

该怎么应对“深夜里的忧伤”

——聚焦年轻人群睡眠障碍

●新华社记者 孔祥鑫 赵琬微 林苗苗

规律的年轻人。他了解到，有超过一半的年轻人主动熬夜，还有越来越多的年轻人因工作原因面临“被动性熬夜”。

“我们一般建议成年人最佳睡眠7至8个小时，高中生8个小时，初中生9个小时，小学生10个小时。减少睡眠时间，其实是在透支自己的健康。”陆林说。

“喝酒”“补觉”助眠效果不明显

首都医科大学宣武医院神经内科主任医师詹淑琴等业内人士表示，一些改善睡眠的常见方法，如睡前玩手机、喝酒助眠、白天补觉等，其实都是错误的观念。

误区一：睡前玩手机。北京大学第六医院睡眠医学科主治医师范滕豪告诉记者，手机、电脑等设备的LED屏所发出的蓝光会减少褪黑素的分泌，影响昼夜节律系统，导致睡眠质量下降、入睡延迟和睡眠周期紊乱。

误区二：喝酒助眠。“虽然喝酒以后可以出现促进入睡的假象，但是喝酒以后入睡通常是浅睡眠，而不是深睡眠。”孙伟说，睡前一杯红酒是不少人的习惯，其实饮酒不仅不能改善睡眠，还可能不慎养成嗜酒的坏习惯。

误区三：提前准备“酝酿”。有的人认为要想睡个好觉，需要比平时提前睡，实际上，这样做反倒容易失眠。孙伟说，人们在睡不着的时候，会做一些与睡眠无关的事情，越来越精神，即便是躺着“数羊”的助眠效果也不明显。

误区四：白天或周末“补觉”。人们通常认为前一天熬夜没睡好，第二天可以多睡弥补。詹淑琴说，延迟起床时间来补偿睡眠，会形成习惯性晚睡晚起的恶性循环。休息日睡懒觉，会打破平时形成的睡眠节律，并不利于提高睡眠质量。

误区五：打呼噜不等于“睡得香”。北京大学人民医院睡眠中心主任、呼吸科主任医师韩芳提示，当出现鼾声高低不均等情况时，可能存在睡眠呼吸暂停等疾病，需要加以重视。

科学方法找回良好睡眠

今年是“世界睡眠日”提出的第21年。睡眠医学是一门新兴的边缘交叉学科，目前中国已有

好不讲的做法对不对”等问题，并分别发表自己的看法，还与同学交流了身边人的诚信事迹，同学们纷纷在“诚信承诺书”上签名，表示要积极弘扬中华民族优秀传统文化美德，让诚信在自己的心中生根发芽，做一个诚实守信之人。

本次班会，弘扬了中华民族传统美德，教导同学们建立相互信任、和谐的人际关系，对诚挚严谨做人和光明磊落做事等方面具有积极意义。

诚信建设万里行

超过2000家医院和高校设立了睡眠医学中心或睡眠研究室。在专家们看来，普通人该如何正确改善睡眠呢？

孙伟提示，良好睡眠的基础是要保证相对固定的生物钟。他建议，最佳情况是晚上10:30—11:00上床，早上5:30—6:00起床，可以根据自己的情况适当调整，最重要的是作息时间要相对固定，养成良好的睡眠节律。

针对年轻人压力大造成的失眠情况，北京朝阳医院呼吸睡眠中心主任医师郭兮恒表示，规律且一定强度的运动对改善睡眠很有帮助。《健康中国行动（2019—2030年）》提出，鼓励每周进行3次以上、每次30分钟以上中等强度运动，或者累计150分钟中等强度或75分钟高强度身体活动。郭兮恒提醒，中老年人宜选择中等以下强度的运动。

当前，一些可穿戴的睡眠和健身监测设备为普通人改善睡眠提供了参考。专家提示，可以通过手环、智能手表等可穿戴设备监测的心率、血氧等指标对睡眠状态和身体状况进行初步评估。但其准确率与医学睡眠监测设备还有一定的差距，只能为改善睡眠提供参考。

韩芳等专家提示，儿童青少年正处于生长发育的关键时期，睡眠时长要适当，既不能长期睡眠不足，也不能过多地睡懒觉。家长应多留意孩子的睡眠问题，孩子夜间经常出现打呼噜、张口呼吸，白天易怒，爱哭闹等情况时，需及时就医就诊。

（新华社北京3月21日电）

运用大数据不宜『看人下菜碟』

●雷雨田

▶▶▶ 民生话题

对消费者合法权益的保护不能仅限于用户数据的安全应用,职能部门还应将监管深入至算法机制层面,督促互联网企业不断优化大数据算法,坚决杜绝大数据技术成为损害消费者合法权益的帮凶,营造风清气正、公平透明的市场环境。

打车APP是移动互联网时代的产物,相关运营商以APP为平台,以手机为介质,以数据为牵引,高效对接出行乘客与运营车辆,实现了需求与服务的快速匹配、人与车的良好互动,便利了群众出行,提高了司机收入。短短几年,打车APP已经发展成消费者手机中必不可少的功能软件之一,并重构了城市交通出行业态,对改善交通运行效率、助力经济社会发展起到了积极作用。

此类新兴服务本该随着技术进步、产业升级而同步优化,然而,让人意外的是,有些打车APP运营商通过大数据的运用,动起了“看人下菜碟”的脑筋。

商家检测获取用户手机型号、价格等信息后,运用大数据算法对用户消费能力进行分层,单方面判定用户消费意愿,然后有针对性、指向性、倾向性地分层推送高价服务或产品,并制定出差异性价格,在“不动声色”中寻求自身利益最大化。

大数据算法下的“看人下菜碟”实际上是“看数据下菜碟”,消费者所能获取的服务、所要支付的价钱,早就暗中被自己的数据定了位。普通消费者难以敏锐洞察其存在,不知不觉中就成为了任由商家宰割的羔羊。消费看似自主选择,价格看似公开透明,实则是消费者在知情权、选择权均无法得到充分保障的情况下,被动接受的有关推送。

通常来讲,在确保消费者合理知情权、尊重消费者自主选择权的前提下,企业、商家为消费者提供附加值更高的服务或商品,以获取更高的利润,在市场交易行为中本无可厚非。但是,如果串联服务与需求的平台滥用大数据算法,背离了对消费者一视同仁、坦诚相待的诚信经营理念,向高价手机机主有倾向性地配置高价服务,就在客观上剥夺了消费者对服务的自主选择机会,这一无异于强买强卖的做法,自然不能赢得消费者的认可,会损害平台好不容易积累的口碑,无异于玩火自焚。

对这一现象,相关打车APP企业应深刻自省,自觉维护消费者合理知情权、选择权,谋求企业的长远稳健发展。同时,相关职能部门也应引起重视,对消费者合法权益的保护不能仅限于用户数据的安全应用,职能部门还应将监管深入至算法机制层面,督促互联网企业不断优化大数据算法,强化优质服务供给,合理公开平台信息,坚决杜绝将大数据技术变为损害消费者合法权益的帮凶,营造风清气正、公平透明的市场环境。（据《经济日报》）