

前三季度新增就业1057万人

下一步稳就业这样发力

新华社北京10月29日电 就业是最基本的民生。记者10月29日从人力资源社会保障部召开的2025年三季度新闻发布会上获悉,前三季度我国就业形势保持总体稳定,1至9月全国城镇新增就业1057万人。9月份城镇调查失业率5.2%,比上月下降0.1个百分点。

人力资源社会保障部政策研究司司长崔鹏程介绍,就业支持政策持续加力。前三季度,阶段性降低失业保险费率政策为企业减少用工成本1384亿元,发放稳岗返还资金196亿元,支持培训等促就业支出166亿元。延续实施一次性扩岗补助政策,向14万户企业发放扩岗补助9亿元,惠及60万高校毕业生等青年群体。

同时,组织实施2025年高校毕业生“三支一扶”计划,各地共招募“三支一扶”人员4.25万名,比中央财政支持招募计划扩招8000余名,新招募人员已上岗服

务。

下一步,稳就业如何发力?

崔鹏程表示,将健全高质量充分就业工作体系,出台针对性支持举措培育就业增长点,完善高校毕业生、农民工等重点群体就业支持政策,深入实施大规模职业技能提升培训行动,持续开展就业服务专项活动,全力确保就业局势稳定。

创业是就业之源。“为更好促进创业带动就业,我们会同有关部门积极构建‘创业培训、创业服务、创业孵化、创业活动’四创联动的支持体系,集聚资金、人才、场地、市场等资源,全力优化创业促进就业的环境,为各类劳动者创业提供全链条支撑保障。”人力资源社会保障部就业促进司二级巡视员黄俊梅说。

其中,创新实施稳岗扩岗专项贷款,企业授信额度最高5000万元,个人授信额度最高1000万元,落实创业担保贷款、创业补贴政策,为创业者提供资金

支持,对小微企业、个体工商户以及重点群体创业给予税收优惠、行政事业性收费减免,为创业者减轻负担。

近年来,越来越多劳务品牌成为带动就业发展的“金字招牌”。“我们会同相关部门着力培育劳务品牌,推动劳务品牌从自发性向组织化、从粗放式向精细化、从简单劳务向产业融合转变,在促进高质量充分就业、推动乡村全面振兴方面发挥了积极作用。”黄俊梅说,目前全国劳务品牌带动就业近6000万人。

下一步,人力资源社会保障部将紧紧围绕劳务品牌高质量发展,强化技能化开发、规模化输出。对开展劳务品牌相关技能培训的,落实职业培训补贴政策;对开展有组织劳务输出的,按规定给予就业创业服务补助;对劳务品牌从业人员创新创业,符合条件的可以享受税费减免、担保贷款贴息等政策。

(记者张晓洁)

九九重阳至,中医支招老年人养生防病

新华社北京10月29日电 今年10月29日是我国传统的敬老节日“重阳节”。老年人身体机能减退,往往身体衰弱甚至多种慢性病共存,如何才能拥有健康晚年?国家中医药管理局28日举行发布会,邀请中医专家为老年人养生防病支招。

中医将老年健康问题看作是自然生活规律“生、长、壮、老、已”中“老”这一阶段的整体状态失衡,认为其根本原因在于脏腑气血的虚损,特别是肾精的不足和脾胃功能的减弱。

在维护老年人健康方面,中医药具有独特优势。中国中医科学院老年医学研究所所长徐凤芹说,中医药主要围绕引起老年人衰退的肾精不足和脾胃虚弱进行整体治疗,以积极的健康管理努力让老年人不得病、少得病、晚得病。

中医认为,“脾胃为后天之本”,老年人食欲不振、消化功能减弱,该如何健脾开胃?

“脾胃功能健运是老年人健康长寿的基石。”中国中医科学院广安门医院老年病科主任医师杨戈说,老年人饮食宜定时定量,每餐七分饱,细嚼慢咽;可以温暖、柔软、清淡、容易消化的食物进行食疗,如山药薏苡仁粥、山楂麦芽茶;还可采用按揉足三里穴、按摩腹部等方法。

腰腿疼痛现象在老年人中较为普遍。湖南省中医药研究院院长葛金文说,疼痛不严重者可用简单方法缓解,如拇指按揉足三里穴和委中穴一两分钟,或艾灸肾俞、大肠俞、阳陵泉等穴位10至20分钟,还可用中药热敷包蒸热后敷于患处;平时应重视锻炼腰腿肌肉,如仰卧时反复以脚尖尽力前伸再尽力回勾。

失眠也是老年人常见健康问题之一。专家介绍,失眠反映了“老年人多虚多瘀”的生理特点,调理宜从“补虚”和“安神”两方面入手,如选用桂圆莲子羹、百合枣仁茶,失眠时按压内关、神门等穴位帮助宁心安神。

同时,老年人应按时作息,不宜睡前躺在床上看手机;下午3点以后不宜饮用浓茶。此外,子女的问候和陪伴聊天等心理上的安抚,对于解决老年人失眠问题比药物更有效。

在应对季节性健康问题方面,老年人也可充分运用中医药方法。

徐凤芹说,老年人多属气虚体质,抵御外邪能力不足,秋冬季节容易感冒,应以益气固表的方法来预防。调理可采用平补的方式,比如服用黄芪炖鸡汤补中益气,食用山药粥健脾养肺,通



中医药主要围绕引起老年人衰退的肾精不足和脾胃虚弱进行整体治疗,以积极的健康管理努力让老年人不得病、少得病、晚得病

老年人养生防病。新华社发 冯德光 作

过大枣茶调和营卫。

秋季老年人容易情绪低落、郁郁寡欢。中医认为,异常过度的情绪会损伤脏腑功能,调节老年人情志的方法在于疏通肝气和补益心脾。专家提示,老年人可选择听古典民乐、参加社区活动等方式舒缓情绪,另一方面,家庭和社会也应给予老年人足够的支持和陪伴。

中医讲究“治未病”,用正确的方法养生能够事半功倍,但养生方法的运用也应因人而异。

葛金文举例说,“饭后百步走”本意是通过舒缓的运动促进脾胃消化和运化水饮,但并非所有

老年人都适合。患有冠心病、高血压、动脉粥样硬化等心脑血管疾病的老年人饭后立即走路,可能导致心脏和脑部供血不足,易引起头晕、乏力、心绞痛甚至更严重的意外。

“三高”老年人养生也有一些注意事项。杨戈提醒,这类人群宜清淡饮食,可选用山楂、冬瓜、洋葱等具有化痰活血作用的食材;多吃富含膳食纤维的食物,适量食用核桃、黑芝麻等润肠通便食物以防便秘;运动宜温和舒缓,持之以恒。

(记者田晓航)