

当下，运动健身潮火热，大容量水杯、运动水杯的销量也逐渐上升

## 这个夏天 大容量水杯太上头

融媒体记者 朱红颖



近年来，运动健身潮开始火热，明星同款大容量水杯一杯水够喝一整天，相比普通400毫升左右的水杯，这些水壶容量大多是1升起步，还有1.5升和2.5升的。这些大容量的水杯实用吗？在使用中又该注意什么？近日，记者就此进行了走访。

运动人士的最爱

近日，记者来到县城学苑路一家时尚生活用品店，货架上满满地摆放着各种水杯，种类有保温

杯、塑料杯、玻璃杯等等，容量从320毫升到1500毫升不等。

很多喜欢健身的市民都喜欢买这种高颜值的网红杯，容量有1150毫升，售价从30元至138元不等。这家生活用品店的负责人称，大容量杯能满足健身人士的饮水量，还有刻度设计，每隔两小时划了一条横线，提醒顾客及时饮水。

同时，随着夏季的到来，也带动了线上运动水杯的销量。记者随后在电商平台搜索运动水杯，发现排在第一的细分品类就是大容量。

在该品类下，部分知名品牌1升以上容量的运动水杯，购买人数均超1万。标注明星同款的大容量水杯，销售量往往也以万来计。来自京东消费及产业发展研究院的数据也显示，从运动水杯的成交额来看，今年3月环比2月增长超80%。

水温不能过高

大容量水杯需注意杯中的水不要放太长，尤

其是夏天，容易滋生细菌，建议在4小时内喝掉，超过这个时间就要换水了。家住化肥厂小区的苏军，已经坚持运动17年。他向记者介绍，运动中及时补水，对人体的益处是显而易见的，但是也不能过量，可以分多次少量补水，补水时可以用淡糖水、淡盐水、蛋白溶液代替普通纯净水。在运动时，饮水量会更多，应采取小口多次方式，不能因为感觉到口渴就大口饮水，这会给身体带来运动负担。

苏军指出，购买大容量水杯时，可以选购食品级塑料，但使用塑料水时，尽量不要装温度过高的水，如有饮用热水的需要，应使用玻璃水杯。此外，他还提醒，即便同为食品级塑料，不同材质可承受的温度限制也有不同：比如现在比较流行的tritan材质，是近年研发的新型塑料，可以盛装80摄氏度以下的水。而传统的pet材质则只能盛装不超过40摄氏度的温水，pps材质可以通过微波炉加热。

根据需要选购

根据安全性选择。符合国家规定的塑料水杯实际使用上都是安全的，仅在材料互相对比，做出一个优先级。

根据适应温度选择。简单点理解，就是平时用来装什么饮料；装开水选择PP或者PC；塑料水杯耐热度一直是选择的先决条件。

根据用途选择。出门逛街作为随行杯的，选择小容量精致小巧防漏水的；经常出差经常跑长途的，选择大容量，耐磨的水杯；在办公室日常使用的，选择口比较大的杯子；350ml 550ml 宝宝用、短途出行，550ml 1300ml 居家用、运动补水，1300ml 5000ml 长途出行、家庭野炊。

## 全国 最缺工 一百个职业排行近日发布

### 一季度，这些岗位最缺人

哪些职位最缺人？哪些城市最缺这些人才？近日，人社部发布2022年第一季度全国招聘大于求职最缺工的100个职业排行。其中，营销员、餐厅服务员、商品营业员位列缺工前三，服务业、制造业缺工情况明显，榜单排行前十职业较以往保持稳定，排位略有变化。

营销员 缺工严重

据了解，中国就业培训技术指导中心近期组织102个定点监测城市公共就业服务机构，收集汇总2022年第一季度人力资源市场供求关系较为紧张的招聘、求职需求职业岗位信息，形成2022年第一季度全国招聘大于求职最缺工的100个职业排行。

看职业类别，生产制造、服务业成为最缺工的两个行业。具体看，在此次公布的100个职业中，36个属于第六大类生产制造及有关人员，36个属于第四大类社会生产服务和生活服务人员，24个属于第二大类专业技术人员，3个属于第三大类办事人员和有关人员，1个属于第一大类党的机关、国家机关、群众团体和社会组织、企事业单位负责人。

看榜单排名，营销员、餐厅服务员、商品营业员、车工、保安员、客户服务管理员、快递员、保洁员、家政服务员、包装工位列前十。其中，营销员近年来一直位居榜首，上海、北京、广州、郑州、成都、盐城等多个城市需求明显。

与此同时，美容师、婴幼儿发展引导员、养老护理员等职业排位上升，呈现短缺程度加大的趋势。

看榜单变化，电子信息产业用工需求回升明显。其中，通信工程技术人员、半导体分立器件和集成电路装调工、计算机硬件工程技术人员、计算机网络工程技术人员等职业新进排行，缺工程度加大。

制造业技工短缺

人社部有关负责人表示，与2021年第四季度相比，制造业缺工状况持续，制造业从业人员向服务行业转移现象越来越明显。人社部预计，到2025年，中国制造业十大重点领域人才需求缺口将近3000万人。刚从产业工人转型成为外卖小哥的小周对记者表示，工厂流水线工作相对枯燥，职业发展前景和工资待遇也没有达到自己的预期。我以前的班组，有同事进来不到一个月就离职了。小周说，送外卖虽然累点、苦点，但是干得多挣得也多，并且相对自由。

对外经济贸易大学国家对外开放研究院教授刘斌分析，生活服务行业对技能要求相对较低，如快递、外卖和网约车等平台从业门槛不高，工资水平却相对更高，有些行业工作自由度也非常高，容易吸引中青年劳动力加入。传统制造业要及时进行产业转型升级，在用工环境、管理、待遇方面也需要提升。刘斌说。

刘斌认为，当前国内制造业的困境在于技工荒，而非简单的用工荒。随着中国制造业智能化转型进程加快，自动流水线开始成为工厂标配，大大削减了工厂对普通工人的用工需求。相较而言，高技能人才变得更加短缺。刘斌说，未来用工市场将不再仅仅是量的竞争，而更注重质的提高。拥有技能是能拿高薪的硬通货，所以越来越多的求职



者考虑职业技能积累和个人长期发展。

推动改善技能人才

在这方面，国家已经出台了相关政策。人社部日前发布《关于健全完善新时代技能人才职业技能等级制度的意见（试行）》，首次明确企业可根据技术技能发展水平等情况，对设有高级技师的职业（工种），可在其上增设特级技师和首席技师技术职务（岗位），在初级工之下补设学徒工，形成由学徒工、初级工、中级工、高级工、技师、高级技师、特级技师、首席技师构成的八级职业技能等级（岗位）序列。人社部有关负责人表示，未来将推动改善技能人才职业前景，吸引更多劳动者加入技能人才队伍。

（据人民网）

人民网评

## 增强技能人才培养的实效性和前瞻性

王晶晶

有技能，好就业。近日，国务院办公厅印发《关于进一步做好高校毕业生等青年就业创业工作的通知》明确提出，扩大青年职业技能培训规模，拓展学徒培训、技能研修、新职业培训等多种模式，举办各类职业技能竞赛活动。鼓励高校毕业生等青年在获得学历证书的同时获得相关职业资格证书或职业技能等级证书。

一是正确认识技能人才成才的客观规律，加强STEM（科学、技术、工程和数学）教育、深化产教融合。基于山东省1600多名高技能人才职业发展的问卷调查数据显示，发现高技能人才的工作年限普遍在10年以上，说明普通劳动者要成长为高技能人才，需要长期的培养和历练，故而相关政策的制定实施和考核应着眼长远。从专业分布看，高技能人才所学专业大多以机电一体化、电气工程及其自动化、电气自动化等理工类专业为主，说明教育培

训须把握好新一轮科技革命和产业变革机遇，进一步加强STEM教育，着力培育和增强产业工人后备军的科学、技术、工程素养。美国、德国、加拿大等发达经济体很重视STEM教育，认为这是提升竞争力的关键因素，美国政府近年来还特别加大了对各个层次STEM教育的支持力度。

二是推进技能调查与技能监测工作，增强职业教育和技能培训的针对性、实效性。技能调查与技能监测不仅有助于规避职业教育和技能培训的盲目性，同时也是分析技能供需差距和技能人才培养状况的基本前提。早在2008年，经济合作与发展组织便开始探索实施国际成人能力评估（PIAAC），并分别于2013年和2018年启动后续两轮调查。经济合作与发展组织将劳动者工作中使用的技能指标概括为信息处理能力和其他通用技能。

三是融合公共就业服务机构和人力资源线上服

务平台数据，优化紧缺职业目录和人才目录的制定发布。我国不少地区已在探索紧缺职业目录和人才目录的发布工作，部分城市还开展了一定规模的企业用工情况调查。从相关工作看，仍须进一步明确数据采集、清理、测算、评估等方面的具体要求，明确数据分析、成果发布等工作的基本流程。建议在使用公共就业服务机构登记数据的同时，加强与人力资源服务企业的交流合作，用线上数据补充线下数据的不足，增强不同数据源的数据融合与信息比对。

四是着眼技能更新迭代，探索开展技能需求预测。技能需求预测是一个战略性系统性过程，通过这种方式，决策者、劳动者、雇主和培训提供者可以更好地识别并准备应对未来的技能需求，从而有助于教育和培训选择，避免技能需求和技能供给之间的潜在差距，提高人力资本投资效能。

关注高考

## 高考进入倒计时，滞留外地的考生怎么办？

如今，距离2022年全国高考还有三周时间，近日多地密集公布了今年的高考防疫举措，不少地区要求考生在考前14天进行健康监测，滞留外地考生须在规定日期之前按要求返回报考地备考。

@高考生，这些考前时间点必须注意

2022年全国高考将于6月7日

8日举行，当前，全国疫情多点散发，为做好今年高考的防疫工作，近日，多省份密集发布了高考防疫举措，这其中，各地特别强调了因学习、培训等各种原因滞留在外省、外市的高考生尽快返回报考地准备考试。

按照各地通知，山东、天津、浙江、广西等多数地区，要求考生在考前14天(5月24日)前返回高考报名所在地备考。

河南多地也明确了滞留外地考生的返回时间点。郑州要求在省外考生须及时关注郑州最新防疫政策，尽快返郑，在省内其他地区考生须于5月24日前返回郑州，商丘、安阳、兰考等地要求在外考生要在5月17日前返回。

滞留外地考生返回要注意啥？

对于滞留外地的高考考生，各地都有相应的核酸证明要求，多数省份要求滞留考生返回考点所在地至少要坚持24小时或48小时内核酸证明。

天津要求滞留外省考生返津高考要做6次核酸，滞留考生应分别于抵津前1日、前3日和前5日，以及抵津后第1日、第3日、第7日，共进行6次核酸检测，同时须将抵津前和抵津后共6次核酸检测证明及时上传至2022年天津市普通高考健康监测小程序，以备核验。

对于从中高风险地区返回的考生，一些地区也明确了相关措施。例如，宁夏要求，滞留考生从中高风险地区返宁，须进行14天集中隔离+7天居家健康监测，考生要务必于5月17日前返回高考报名所在地。

河南兰考要求，省外人员入豫赋黄码，省外和省内发生疫情地市的返兰考生提级管控，由属地乡镇(街道)安排车辆闭环转运至县级集中隔离关爱中心进行集中隔离，实施14天集中隔离，在第1、4、7、10、14天开展核酸检测，解除隔离时双采双检。

不少地区还明确，由于考生个人原因，未主动报告目前状态、信息造假、拒绝配合考点所在地招生考试机构完成信息摸排，导致不能按时参加高考的后果由考生本人承担。

考前14天，考生要做什么？

临近高考，各地均要求考生在考前14天进行严格的健康管理，不少地区要求考生保持居家学习或者闭环管理。

北京要求，考前14天，考生须在京且保持居家或家校两点一线，按学校(报名单位)要求进行健康状况监测，每日进行体温测量并如实报告。

湖北明确了考生在考前2天到21天各阶段的防疫要求，考前1-2天主动进行核酸检测，考前14天(5月24日开始)，每天坚持体温测量和健康监测，并将监测情况向所在学校或当地教育考试机构报告，考前21天，无必要不社交、不跨区域流动。

对于滞留外地考生返回后的健康监测，广西要求，考生返回后原则上不再跨区域流动，与共同生活居住人员一并做好考前连续14天两点的行程管理，有条件的考生可住校闭环管理。

内蒙古要求，考生返回报名地后至高考结束前，考生及共同居住人应注意个人防护，非必要不外出、不聚集。同时，考生及共同居住人还要做好健康状况监测，每日测量体温并做好记录。（据人民网）

## 考生饮食安全攻略

高考是在夏季，在高温、高湿度的环境下，各种病原微生物的繁殖速度加快，食品容易腐败，因此在食品采购、加工和储存中都要注意各个环节。

▲吃新鲜的食物，尽量不要吃剩的。避免生和凉的食物，熟食应在进食后彻底加热。尽量选择在家或学校食堂就餐。

▲高考期间，饮食要注意多样化，保证多种营养素的供给。三餐应以谷物为主，多吃水果、蔬菜，适量进鱼类、禽类、蛋类、瘦肉等。

▲得到足够的能量。特别是早餐和午餐吃得好，麦片富含碳水化合物，是身体最主要和最经济的能量来源。

▲保证好蛋白质的摄入。动物性食物如瘦肉、鸡蛋、牛奶和豆制品如豆腐都是很好的蛋白质来源。

▲建议不要改变学生正常的饮食习惯和规律，不要尝试新的配料或不熟悉的食物，避免引起肠胃紊乱。能量饮料只提供给特定的群体或在某些条件下。通常不建议考生饮用有能量的饮料。如果平时不喝，就不要在高考的时候喝。喝浓茶、咖啡等也要小心，避免其神经兴奋和利尿剂作用影响睡眠和考试正常发挥。

防疫科普知识

## 科学设立采样点 避免因检测致疫情传播

国家卫健委医政医管局监察专员郭燕红说：做好工作预案和组织管理。理顺从采样转运检测结果回报这样一个全链条的工作流程，同时要摸清底数，对辖区内各个街道、社区、小区的实际情况做到本底清晰，到底有多少人口，分布在哪里，根据街道、社区甚至楼宇来设立好采样点。采样点的布局要综合人口数量、地理交通以及核酸检测机构的布局，可以参考每2000至3000人来设置一个采样点，每600至800人设置一个采样台。

为了避免人员聚集，要求提前通知大家，做好分时段预约，避免老百姓排队时间过长或者是人员过于集中。对于特殊人群，比如老年人、孕妇、孩子，我们要求设立绿色通道，让他们顺畅完成采样，同时也增强人性化的关怀。参加核酸检测的公众要戴口罩，不聚集，保持安全距离，自觉服从现场工作人员的指引，而且采样过程中不要触碰采样台及采样台上任何物品，采样结束后尽快戴上口罩，迅速离开现场。



本栏目由县疾控中心  
协 办