

■劳动时评

# “工间健身”应成为关爱职工健康的标配

□付彪

对社会而言，全民健康就是社会活力；对企业而言，职工健康就是企业财富。场地限制、职工锻炼需求的个性化、工间操形式单一等，是普及工间操道路上的“拦路虎”。显然，这需要多管齐下、常抓不懈才行。

近日，青海省体育局、青海省直属机关工作委员会、青海省总工会联合发布《关于在全省范围内进一步推广广播体操和工间健身制度的通知》。《通知》要求，全省各级党政机关、企事业

单位在周一至周五每天安排15分钟，以第九套广播体操为主要推广内容，灵活选择“八段锦”“24式简化太极拳”等传统健身方法，采取集中或相对集中的形式，组织开展工间健身活动。（3月30日中国新闻网）

以广播体操为基本形式的工间操，曾在中国人的生活中占有重要位置。在以国有企业为主导的计划经济时代，操场、喇叭、领操员，伴随着职工从进厂到退休，成为一种关爱职工健康的广泛性、群众性活动。随着经济社会发展和工作节奏的加快，企业所有制成分的多元，工作环境、社会观念等的改变，在为数不少的单位，工间操在不知不觉中淡出了人们的生活。

2009年，《全民健身条例》

发布，其中提到“国家机关、企事业单位和其他组织应当组织本单位人员开展工间（前）操和业余健身活动”，全国各地开始陆续恢复工间操。

然而，工间操恢复推广并没有那么容易。从落实情况来看，机关事业单位好于企业，国企好于其他企业。而那些加班多、工作强度大的企业，却鲜有落实到位的。有媒体曾公布一份报告显示，很多白领每天上班以汽车代步，上楼以电梯代步，长时间的伏案工作及紧张生活让不少人忽略了健身，导致体质下降，有的甚至长期处于“亚健康”状态。

公共健康专家指出，将锻炼融入工作中对健康大有裨益。比如，“工间健身”可以帮助人们减轻疲劳，提高健康水平。新闻

中一位工作人员称，由于上班久坐，他的腰椎和颈椎都出现了问题。以前从没做过工间操，现在在做一遍浑身冒汗，对身体很有好处。有时觉得广播体操连着做了很多天，想换个形式，他也会到院子里跳跳绳，或者跟着视频练练八段锦。

“工间健身”应成为关爱职工健康的标配。推广广播体操和工间健身制度，是落实全民健身国家战略和健康中国行动的具体措施之一。对社会而言，全民健康就是社会活力；对企业而言，职工健康就是企业财富。场地限制、职工锻炼需求的个性化、工间操形式单一等，是普及“工间健身”道路上的“拦路虎”。显然，这需要多管齐下、常抓不懈才行。

实践表明，各级各类单位领导率先垂范，带头做操，带头健身，这样才能上行下效，让大家都“动起来”；鼓励单位建设简便实用的健身房、文体活动室和其它健身设施等，让职工健身有去处、有设施、有选择；加强日常文体活动的策划和组织，问计职工，因地制宜，经常抓、抓经常，“工间健身”才能习惯成自然，才能使落到实处，惠及广大职工。

当然，“工间健身”并不只是做工间操，只要落实工间操制度，结合单位实际，以何种方式锻炼都可以考虑，比如组织跳绳、踢毽子、练八段锦、打太极拳等，都是很好的健身，关键是培养职工锻炼兴趣，以每日的“小变化”来获取健康受益的“大效果”。

■每日图评

## 工会上门送体检

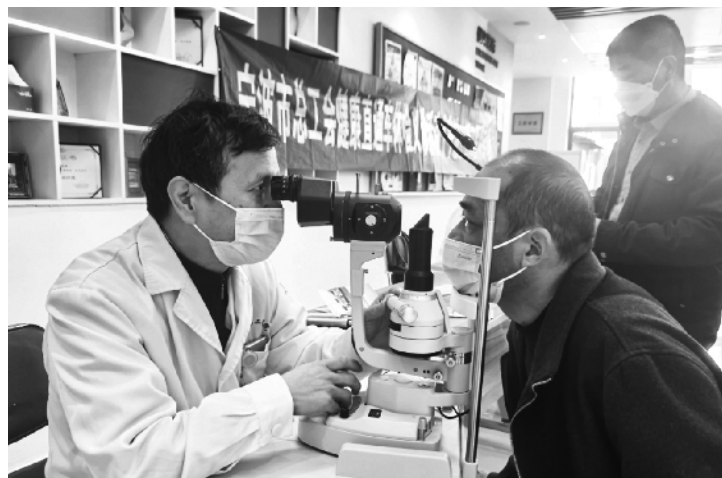
“平时都在长时间驾驶机动车，我们吃饭经常不规律，也没时间去医院体检，这次工会上门送体检真是送到了我们心坎上了。”3月28日，浙江宁波市总工会联合宁波市第二医院开展了“关爱货车司机，呵护路上安全”货车司机送健康活动，为北仑集运基地的司机师傅们进行免费体检和健康义诊，让平日奔波在路上的货车司机们感到十分暖心。（3月31日 中工网）

活动当天，共有300余名货车司机在“家门口”享受了包括血常规、甲状腺功能、心电图等15个项目在内的免费体检服务。对货车司机这个群体来说，

## 司机收获幸福感

体检并不是一件容易的事。因为工作繁忙，他们很难抽出时间去医院排队。“工会上门送体检”，让货车司机在“家门口”享受免费健康体检，既为他们节省了时间，也为他们节省了成本，自然让他们倍感温暖。

事实上，作为一个特殊行业，货车司机比一般人更需要保持健康的身体，也更有必要坚持参加体检。但较长一个时期，很多货车司机因为没有固定单位，或者所在单位没有对这项工作引起应有的重视，结果多年没有人提醒、更没有人组织他们进行体检，导致这些司机对自己的身体状况一无所知。这不仅不利于货



车司机自身的身体健康，同时也给路上行车带来了安全隐患。将货车司机作为新就业形态劳动者吸纳进工会，让他们享受“免费

上门体检”等各项服务，既体现了工会组织的担当作为，也大大提升了货车司机的获得感、幸福感和安全感。 □余清明

■长话短说

## 用劳模榜样 点亮孩子的“心灯”

3月21日，河北省石家庄市总工会成立困难职工子女“人生导师讲师团”。首批讲师团成员有10人，分别来自全市各行各业的劳模、工匠、最美职工中的代表。成立讲师团是石家庄市总工会实施困难职工子女“增志”计划的具体举措。（4月1日《河北工人报》）

据报道，为确保“增志”计划取得实效，该市总工会成立了困难职工子女“人生导师讲师团”，通过身边的先进典型与职工子女结对子，用榜样力量影响和带动职工子女德智体健康全面发展，在逆境中保持积极心态，在成长和奋斗中实现自我价值和人生理想。

当前，一些困难职工家庭子女受多种因素影响，会存在自卑心理，影响学习成绩，现在在劳模榜样的引导，相信会让孩子们找到努力的方向。

榜样的力量是无限的。劳模、工匠是我们身边的平民英雄，也是我们每个人尊崇和学习的榜样。通过他们的言传身教，可以让孩子们变得更自信、乐观、阳光，甚至能改变他们的人生命运。因此，石家庄市总工会成立困难职工子女“人生导师讲师团”就很有必要，也特别有社会意义。

每名困难职工有着不同的家庭情况，对他们子女的帮扶也要因人而异，对症下药。各地工会组织、企业在帮扶困难职工中，可学习借鉴石家庄市总工会的做法和经验。要创新工作方式方法，结合实际开设“导师课堂”、开展爱国主义教育，到红色教育基地、企业参观学习等特色活动，通过“输血式”帮扶向“造血式”帮扶的有效转变，帮助孩子们树立正确的世界观、人生观、价值观，用榜样的力量激励他们成长成才。 □赵杰昌

■网评锐语

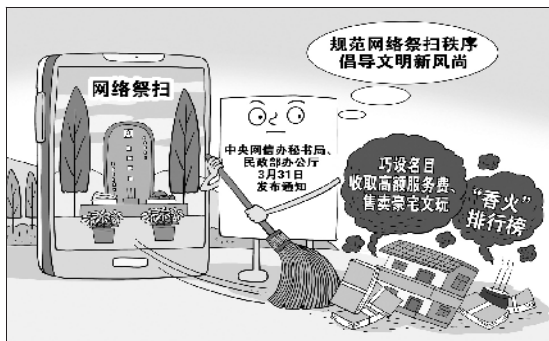
## 对预付式消费 监管要前置

戴先任：近年来，在健身餐饮、美容美发、教育培训等服务行业，预付消费模式已成为大部分商家首选。然而，随着预付消费模式的发展，预付费行业“跑路”事件逐渐增多，“退费难”维权纠纷频发。预付卡不能成了“失信卡”，不能让预付卡消费处于监管盲区，对预付卡乱象要将监管前置，下好监管“先手棋”。

## “一键报警器” 让独居老人更安全

苑广阔：广东省肇庆市广宁县洲仔镇60岁以上，与监护人不同住的独居散居老人家中均安装了“一键报警器”，这是洲仔镇与驻洲仔镇镇镇扶村工作队对居家养老和市域社会治理现代化工作作出创新探索的结果。“一键报警”装置，在守护独居老人安全方面，有着不可替代的价值和意义，可以让独居老人的晚年生活更加便利、安全。

■世象漫说



■有感而发

## 工会服务“指尖办理”体现对职工的关爱

“所有信息和服务在手机上就能找到，真方便！”近日，湖南省长沙市长沙县恒广国际物流园保安员罗益告诉记者，手机里新装的“星工娘家人”APP让他这个老会员对工会服务有了新体验。“星工娘家人”APP是长沙县总工会打造的“数字工会”应用场景之一。（3月31日《工人日报》）

据了解，自2019年启动“互联网+工会”建设以来，长沙县总工会先后分两期建成“数字工会”智慧平台，实现46类工会业

务流程、224项业务功能在线办理。作为职工的“娘家”，工会能给职工提供哪些温馨的服务，承载了职工的殷切期待。而工会服务“指尖办理”，无疑给职工带来了便利，向社会传递了积极的信号。

一方面，工会服务“指尖办理”给职工带来了很大的方便，尤其对一些特殊行业的职工来说更是一种有温度的服务，让他们感到亲切。比如，新就业形态劳动者可以直接在手机上完成入会申请，确实非常人性化。

## 规范网络祭扫秩序

为更好服务群众需求，营造健康、文明的网络祭扫氛围，中央网信办秘书局、民政部办公厅3月31日发布通知，对网络平台规范祭扫流程管理、加强历史文化保护传承、优化访问和举报功能等作出要求。（3月31日 新华社） □朱慧卿

另一方面，工会服务“指尖办理”，大大提高了办事效率，让职工真正受益。从申请医疗互助、临时救助、困难职工建档立卡，到通过小程序进行社保缴费，这些工会服务，职工动动手指就可以轻松完成，节省了职工办理这些事务的时间与精力。可以说，工会服务“指尖办理”，真正做到了工会服务职工的“零距离”。

所以，工会服务“指尖办理”提高了工会服务的精准度，体现了工会对职工的关爱，值得点赞和更多推广。 □陶象龙