

又逢一年一度的高校毕业季，近日，北京市人力资源和社会保障局发布提示，高校毕业生要高度重视档案的转递去向，掌握规范的档案转递流程。目前，本市可实现线上办理档案查询、接收转递、出具人事证明等公共服务事项。

高校毕业生档案办理要注意什么？

□本报记者 张晶

◆档案转递要安全规范◆

高校毕业生档案在校时称为学生档案，包含毕业生登记表、成绩单等个人学习材料，以及入党志愿书等党团材料等内容。毕业后，高校将学生档案整理后转递至就业单位，在学生档案基础上增加就业经历等工作材料，就形成了人事档案。

人事档案是个人成长发展的证明材料，是用人单位进行人事管理和人事服务的重要依据。在办理职称评审、报考公务员和国有企业事业单位、入党政审、养老

待遇核准等事项时，都需要使用人事档案。

毕业生要根据是否就业等实际情况，准确登记毕业去向，如实填写档案接收单位或寄送地址，避免后续档案寄送错误导致退档或遗失情况发生。目前，本市已经取消报到证，高校会根据毕业生去向登记信息填写《高等学校毕业生档案转递单》，并按规定通过机要通信或邮政特快专递渠道，将毕业生档案转递至接收单位。严禁个人自带档案。



◆档案转递去向主要分为三种◆

高校毕业生要明确自己的档案转递去向，主要分为三种情况。第一种情况，高校毕业生如果到机关、国有企（事）业单位就业，或按定向招生就业，应将档案转递至就业单位或定向单位。第二种情况，如果到非公有制单位就业、灵活就业或自主创业，可将档案转递至就业创业地或户籍地公共就业人才服务机

构，其中转递到就业创业地还要提供相关就业创业信息。第三种情况，对于未就业的高校毕业生，可将档案转至户籍地公共就业人才服务机构保管，或按规定在高校保留两年。

对于符合接收条件的档案，接收单位将通知毕业生及时办理存档手续；对不符合接收条件的及时退回毕业院校。

◆本市档案服务实现“网上办”“掌上办”◆

当前，本市人力资源公共服务机构提供线上线下两种档案服务办理途径。毕业生档案寄送至北京市、区人力资源公共服务机构的，机构将审核档案，发送短信提示并告知毕业生办理存档事宜。毕业生收到提示短信或网上查询到档后，可通过网上办理存档手续，也可持有效身份证件、存档人员登记表、补充的档案材料（单位委托存档还需提供单位介绍信），到相应的档案管理服务机构办理正式存档手续。

在北京市、区人力资源公共服务机构委托存放人事档案的高校毕业生，可以通过以下三种方式，线上办理档案查询、接收转递、出具人事证明等公共服务事项，实现“网上办”“掌上办”。登录北京市人力资源和社会保障局官网，选择“个人办事”，注

册登录后，选择“流动人员人事档案服务”申请办理；关注“北京人社”微信公众号，在“微服务”中选择“个人办理服务”，进入“流动人员人事档案服务”申请办理；下载“北京人社”APP，在首页“我要办”中选择“流动人员人事档案服务”申请办理。

需要到北京市、区人力资源公共服务机构线下办理档案相关公共服务事项的高校毕业生，可以通过北京市人民政府网北京12345服务导图“社会保障”服务地图查询北京市、区人力资源公共服务机构信息。查询其他省市人社部门所属流动人员人事档案管理服务机构信息，可登录中国人力资源市场网，在“流动人员人事档案管理服务机构信息”中进行查询。



你常吃的是热量炸弹

面包的配料越丰富，外表越花哨，口感越好，热量往往也越高。尤其以下3类，热量超乎想象。

油炸面包——甜甜圈

外表金黄的甜甜圈很可能是经过油炸的，再浸泡于糖浆中、撒上糖粉制成。甜甜圈吸收了大量油和糖，热量非常高，有的还填充了奶油馅，进一步升高热量。

起酥面包——牛角包、菠萝包

制作起酥面包，除了和面时加入的油和糖，成型时还要辅上油擀薄，再一次次折叠，烤出来才能呈现一层一层起酥的构造。比如，做牛角包，黄油用量可以

达到面粉的50%—70%，菠萝包那层酥皮也完全是黄油或植物油的功劳。

夹馅面包——巧克力、椰蓉

巧克力夹心面包，脂肪含量高达30%，一个巧克力夹心面包（约120—150克），含脂肪40克左右。椰蓉是椰肉榨汁后剩余残渣烘干后的制品，本身脂肪含量高达45%—60%，而且绝大部分是饱和脂肪，为了口感更好还会加入大量油脂。

从热量上说，越硬的面包热量越低。硬面包不甜，含糖和油脂都很少。购买面包时可优先选择手感比较硬的面包。此外，还要看清营养成分表上的盐含量，尽量选择口味淡一点的。（杜晶）

【健康红绿灯】

绿灯

睡觉时加个枕头保护脊柱



同样是睡了一觉，有的人睡醒后神清气爽、全身轻松，而有些人睡醒后腰酸背痛、四肢僵硬。这可能是你的睡姿出了问题。医生建议，应尽量遵循“仰睡为主，侧睡为辅”的原则。同时可以在膝盖下方放一个枕头，以保护脊椎关节。

7个生活细节改善偏头痛



改变某些饮食或者生活习惯，就可能避免发生偏头痛或减轻偏头痛。少喝酒精类刺激性饮品；少吃罐头、冷藏食品、肉类熟食；保证充足的睡眠；规律运动；头发潮湿不要马上睡觉；不要在烈日下直晒；少吃冷饮。偏头痛一旦发作，止痛药要在刚开始疼痛时吃。可以先吃点小饼干等食物，以减小对胃的刺激。

红灯

4种淋巴异常可能是恶性



引起淋巴肿大有几个常见原因：炎症、生理性肿大、淋巴瘤、自身免疫性疾病、药物影响。一个手法自查：以食指、中指和无名指3根手指的末端指腹在淋巴结表面进行触摸和轻度按压，如果淋巴结疼痛；肿大超过2厘米；较硬或偏硬；快速增大。如有以上其中一种情况发生，便有恶性的可能，应尽早诊断并进行规范治疗。

体检报告中这些字眼要重视



血常规检查：白细胞、红细胞、血小板明显升高或降低；血生化检查：转氨酶、胆红素、血钙指标异常；超声检查：低回声、极低回声、血流丰富等异常；CT检查：实性结节、部分实性结节、磨玻璃结节；肿瘤标志物：肿瘤标志物出现异常升高的情况。

·广告·

丰台区多部门联动

全面开展电动自行车隐患排查整治行动

为进一步防范和化解电动自行车质量安全风险，吸取相关事故教训，近日，丰台区南苑街道市场监管所联合区局综合执法大队、产品科，联动丰台公安分局环食药旅大队、南苑镇派出所、南苑街道办事处平安办和执法队及属地村，面向辖区内电动自行车经营主体全面开展“严排查、强宣传、消隐患”排查整治行动。

执法人员重点检查经营单位是否存在私自改装、加装、拼装等违法行为；是否存在销售的电动自行车车辆铭牌、外观、车用蓄电池与说明书、合格证、3C证书不相符的行为；是否存在销售

“三无”和假冒伪劣车用蓄电池、充电器等不合格配件的行为；是否存在销售未取得3C认证、不符合国家强制性标准电动自行车的行为，对存在安全隐患的产品进行现场查封和下架处理。

执法人员坚持“边检查、边指导、边整改、边宣传”，大力开展电动自行车安全知识宣传，指导经营主体规范经营行为，严格落实电动自行车质量安全主体责任。

此次排查整治行动共出动各部门执法人员15人次，检查电动自行车销售门店5家次，扣押涉嫌非法拼改装电动自行车3辆。

（高洋）