

正值2025年高校毕业季，北京市人力资源和社会保障局特别提示，档案转递关乎高校毕业生求职就业、考公考编、办理落户等人生大事，请务必高度重视档案转递去向，按规范流程转递档案。目前，北京市档案管理服务线上办理渠道可为北京高校毕业生提供档案查询、接收转递、出具人事证明等公共服务事项。

高校毕业生档案如何转递？

北京提供“线上+线下”档案服务

■本报记者 张晶

■重视从“学生档案”到“人事档案”的变化■

在校期间，高校毕业生的“学生档案”主要包含个人学籍材料、党团材料等内容，成为本人人事档案的基础内容。伴随个人就业和流动发展，用人单位或本人申请将有关工作经历、教育培训、考核奖惩、专业技能等各方面材料充实到档案中，逐渐丰富和完善档案内容，形成更为完整、详实的个人人事档案。人事档案至关重要，是参加机关公务员考录和国有企业事业单位招聘、办理政审考察以及核定社保待遇等事项的重要依据，也是用人单位进行人事管理的重要载体。

■高校毕业生就业后档案转递有三种去向■

根据高校毕业生的就业去向，档案转递主要有三种情形：一是高校毕业生到机关、国有企业（事）业单位就业，应将档案转至就业单位进行管理。二是到非公有制单位就业、灵活就业或自主创业，可将档案转至单位委托存档的档案管理机构保管，或转至户籍地档案管理机构（在北京就是公服机构）办理个人存档。三是离校未就业高校毕业生，可将档案转至户籍地档案管理机构（在北京就是公服机构）

按照国家有关规定，有人事档案管理权限的机关、国有企业（事）业单位负责管理单位干部人事档案。县级以上（含县级）人民政府设立的公共就业和人才服务机构，以及经省级人力资源社会保障行政部门授权的单位，统称为流动人员人事档案管理服务机构（以下简称档案管理机构），负责管理流动人员的人事档案。

北京市档案管理机构有北京市、区人力资源公共服务机构（以下简称公服机构），以及经授权的人力资源服务机构，转递档案时请注意甄别。

保管。另外，应届未就业毕业生档案也可按规定由高校保留两年。

高校毕业生可根据就业去向，向用人单位或户籍地档案管理机构了解核实档案接收单位的名称、档案寄送地址和联系人等信息，准确登记毕业去向。学校将根据登记信息填写《高等学校毕业生档案转递单》，按规定通过邮政特快专递等渠道为毕业生寄送档案，严禁个人自带、保管本人或他人人事档案。

■高校毕业生在北京可线上线下办理存档手续■

高校毕业生档案寄送至北京市、区公服机构后，将收到短信或电话，提示办理存档事宜，也可自行查询档案寄递状态。公服机构提供线上和线下两种办理渠道，其中，线上办理由本人上传有效身份证件、填写存档人员登记表（单位委托存档还需上传单位介绍信），经公服机构工作人员审核后办理存档手续；线下办理的毕业生，可先与档案所在区公服机构进行电话联系，按照指导，携带相关材料办理手续。

在北京市、区公服机构委托存放人事档案的高校毕业生，可通过以下三种渠道实现“网上办”“掌上办”。

一是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。

二是关注“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。

三是下载“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、区公服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、区公服机构信息。

高校毕业生档案寄送至其他省市的，可登录中国人力资源市场网，在“流动人员人事档案管理机构信息”中查询管理机构信息。



小暑过后，万物渐盛，暑气蒸腾，在高温高湿“双重夹击”下，中暑的风险更高。北京协和医院药剂科主管药师王少红、急诊科住院医师袁媛为大家讲解防暑用药和应急知识。

科学守护夏日健康

■本报记者 宗晓畅

中暑不是普通“受热”

提到中暑，很多人可能以为就是“头疼脑热”。实际上，中暑不是普通“受热”，而是可能致命的急性热损伤。体温调节功能失衡、水和电解质丢失过多都是中暑的原因，其威力不容小觑。中暑可分为“先兆、轻度、重度”三个阶段，其表现会随严重程度递进而变化，早期识别至关重要。

先兆中暑的表现症状为大量出汗、全身疲乏、四肢无力、轻度头晕、头痛、注意力不集中、动作不协调、体温正常或略升高（一般≤37.5℃）。可有面色潮红或苍白等表现。轻度中暑的表现症状为头晕、头痛加剧，感觉天旋地转，明显乏力、虚弱感，站立或行走困难，恶心、呕吐、心

悸、体温升高（通常>38℃），面色苍白、大汗淋漓（皮肤湿冷粘腻）、脉搏显著加快、细弱，血压可能下降（尤其体位改变时易晕厥）。重度中暑的表现症状为体温飙升超40℃，意识模糊、谵妄（胡言乱语）、抽搐（癫痫样发作）或嗜睡、昏迷，皮肤干热无汗但滚烫，就可能是致命热射病。

记住中暑急救“黄金原则”

无论是自己中暑还是遇到中暑情况，都不要慌张，记住现场急救黄金原则：降温、补水、呼救。

第一时间将病患转移到阴凉、通风的地方，用冰袋、湿毛巾重点敷其颈部、腋下和大腿根降温。清醒状态下可小口多次补充含电解质的饮品，比如淡盐水或口服补液盐。避免饮用含咖啡



因、酒精和过甜的饮料，以防加重脱水。一旦怀疑热射病，必须立即拨打120急救电话。

避开防暑用药这些“坑”

藿香正气水不等于“中暑神药” 藿香正气水、人丹、十滴水，对轻微的头晕恶心可能有用，但藿香正气水并非“万能药”，其酒精含量高，可能会加重脱水，和头孢类药同服还可能引发双硫仑样反应。

布洛芬请勿乱用 中暑的高

热是外环境导致的体温调节中枢失控，不是感染性发热，退烧药对中暑引起的高热无效，反而可能伤肝肾，千万别乱吃。

风油精不能救命 风油精、清凉油有提神醒脑作用，但无法解决核心体温升高和脱水、电解质紊乱的根本问题。不能替代物理降温 and 补液。

需要提示的是，小暑湿热，药品储存要当心。比如硝酸甘油片怕高温，胰岛素开封前要冷藏（2-8℃），开封后室温（不超过30℃）存放4周，请勿放在窗台边或汽车里。有些药品说明书写着“阴凉处存放”，国家药典规定阴凉处是不超过20℃。服用的益生菌也要注意保存条件，有些活菌需要2-8℃冷藏保存，千万别冷冻。

此外，上午10时至下午4时的高温时段尽量避免户外活动，尤其是剧烈运动。定时补充水分，不要等渴了才喝，可少量多次。出汗多时，适量补充含电解质的运动饮料或淡盐水。婴幼儿、65岁以上老人、有基础疾病者（心脏病、高血压、糖尿病、精神疾病等）、肥胖者、户外工作者、运动员、孕产妇等更易中暑，需特别注意。切勿将婴幼儿单独留在停驶的车内。

——【健康红绿灯】——

绿灯

眼神有光的人身体不会太差



中医认为，眼睛为脏腑精气的汇聚之所。气血充足的人，黑眼珠转动灵活、光彩有神；白眼珠是滋润、明亮、无充血的；内外眼角也是红润光亮的。眼睛浮肿、暗淡无光，或者眼睛内部显得浑浊，眼睛经常干涩，则是气血不足的表现。

动一动能充盈气血



中医认为，“动则生阳，静则生阴”，运动是调养气血的重要方式，动一动能让气血“跑”起来。平时容易感到疲乏、或久坐的人更应如此。多去户外走走，逐渐增加体力活动，比如散步、踏青、慢跑、徒步等，不宜久躺久坐，以免陷入恶性循环，导致气血更加淤堵。

红灯

1个习惯让洗衣机变细菌窝



很多人取出洗完的衣服，顺手就关上了洗衣机盖子。使用后洗衣机内筒都会有少量的积水，极易滋生各种细菌及微生物。刚取完衣服就盖盖子不利于水分蒸发，容易滋生细菌。建议打开盖子通风30分钟至1小时，干燥后再盖上，炎热潮湿的季节要延长通风时间。

别让褪黑素被浪费



褪黑素是大脑松果体分泌的肽类激素，它可以缩短入睡时间、延长总体睡眠时间、改善睡眠质量。23点以后褪黑素大量分泌时还不睡，“睡眠-觉醒周期”就会受到影响，可能导致入睡困难、半夜醒来或早上早醒等情况，可以说，晚睡的人主动放弃了一部分褪黑素带来的睡眠“福利”。