



点对点精准服务新就业形态劳动者、“健康直通车”进企业、中医妙招进单位、云端全天候微课堂……这个夏天，大兴区总工会锚定职工健康需求，联合多部门、携手多家医疗机构，以“清凉夏季送健康”为主题，将科学减重理念与职业健康促进深度融合，创新推出系列健康体重管理活动，为职工送上“健康清凉能力提升礼包”，以实际行动助力大兴区国家级卫生示范区创建工作。



为环卫、绿化队工人专门开设热射病科普课

清凉夏季送健康

——大兴区总工会职工健康体重管理活动纪实

□本报记者 孙艳

精准服务新就业形态劳动者 健康关爱暖人心

为切实保障新就业形态劳动者的健康权益，大兴区总工会联合大兴区委社会工作部，携手北京永林中西医结合医院等组建专项服务队，深入快递网点、物流园区等新就业形态劳动者聚集区，开展“一城清爽，清凉一夏”新就业形态劳动者夏季关心关爱行动，在精准对接需求的同时，强化思想引领与服务凝聚。

针对网约车司机、快递员、外卖配送员高温作业久、户外风险高的特点，服务队开设“热射病防护小课堂”与“高温中暑急救”培训，根据职工身体质量指数筛查数据，结合真实案例讲解热射病早期头晕、无汗等症状及自救措施。“以前总觉得胖点扛热，今天才知道肥胖是中暑隐患，工会教的方法太实用了！”外卖配送员王师傅拿着培训手册，认真记录重点。

考虑到新就业形态劳动者接单奔波忙、久坐易伤筋骨等问题，服务队定制“身心健康服务包”，涵盖中医诊断、推拿按摩、耳穴压豆、心理咨询等项目，并推广“颈肩腰背保健操”“拍八虚养生操”，方便劳动者在订单间隙、休息时间练习。某快递网点内，快递员们在分拣包裹之余跟着学操：“每天低头扫码、搬货，脖子肩膀发僵，练完明显舒服多了！”同时，大兴区总工会依托全区工会驿站等服务阵地，加大防暑降温药品、冰镇饮品、清凉包的供应，拓展纳凉、避雨、饮水、如厕、用药、就餐6项基础服务+N项特色服务，确保工会服务“触手可及、随需随享”。

“跑长途最愁没地方歇脚，现在工会驿站能喝水、热饭、冲澡，像临时小家。”货车司机刘师傅的话，道出众多劳动者心声。6月至8月，3000余人次新就业形态劳动者在大兴区享受工会暖心服务，劳动者归属感持续提升。

“健康直通车”下沉一线 一站式服务护安康

以《职业病防治法》普法宣传为契机，大兴区总工会联合大兴区卫生健康委，整合北京市大兴区人民医院、北京京南中医院等资源，组建专家联盟，以“健康直通车”形式开进10家企业、多个建筑工地，为职工提供“检测+科普+培训”一站式服务。

“伏气温高，人体代谢快、脂肪氧化效率提升，科学运动、调作息能改善脾胃功能，助力寒湿代谢和减重。”在某建筑企业工会组织的“吃动平衡”课堂上，营养师结合三伏天特点，讲解营养与运动

知识。针对职工久坐、颈肩腰腿痛、失眠焦虑等问题，专家现场示范八段锦、律动舒缓操，通过“动态拉伸+静态保持”松解深层肌群。为适配碎片化时间，专家还将动作拆为“电梯30秒微训练”“工位1分钟拉伸”，或组合成“午休10分钟练习”，实现“碎片蓄能、间隙焕活”。

“以前觉得锻炼得去健身房，现在工间就能练，缓解疲劳还助减重！”一位建筑工人说。工会还为职工配备“一秤一尺一日历”健康包，帮助职工建立科学减重意识。同时，活动培育“职业健康达人”，结合健康企业创建，让体重管理融入日常。

中医妙招进单位 个性化方案促减重

依托区级工间操竞赛，大兴区总工会联合区直机关工委，整合中国中医科学院广安门医院南区、北京永林中西医结合医院等资源，开展健康体重管理科普宣教，将中医智慧与科学减重结合。

活动现场，医师们通过把脉义诊、推拿按摩、人体成分分析等，为职工提供“一对一”指导。“最近失眠、没精神还发胖，您帮我看看？”职工李女士咨询后，医师为她做耳穴压豆调理，并建议搭配“酸枣仁茶”助眠。“推拿太舒服了！颈椎疼了好久，按完能活动开了！”职工张先生赞不绝口。医师介绍，推拿可调节代谢、改善循环，对体重管理有辅助作用。人体成分分析仪成“明星设备”——职工站上仪器就能获取体脂率、肌肉量等关键指标。“您内脏脂肪超标，建议多快走、少精制碳水，多吃粗粮蔬菜。”医师根据数据开具个性化方案。“以前以为胖是吃得多，现在知道是体脂高，减重终于有方向了！”职工王女士说。

针对环卫、绿化工人露天高温作业的情况，活动专门开设热射病科普课，演示“降温四步法”：移至阴凉处、脱外衣散热、冰敷大血管处、补含盐饮品，提升职工防护能力。“学了防中暑技巧，还懂了饮食减重，这才是实在‘清凉’！”园林中心绿化队职工李某点赞。

这些服务还与大兴区职工工间操竞赛联动。今年，竞赛吸引101支来自全区各行各业的职工队伍参与，项目涵盖广播操、八段锦、太极拳等，职工在比拼中锻炼体魄，“全民健身”与体重管理深度融合，形成“人人爱运动、科学控体重”的新风尚。

云端服务全天候 指尖学习不间断

为打破时空限制，大兴区总工会依托“职工之家”APP，打造7×24小时职工健



放松操帮助职工缓解疲劳



健康直通车为新就业形态劳动者提供健康提升一站式服务

康服务矩阵，以科技赋能将服务送抵“指尖”，实现“线上学习+线下实践”闭环。职工可上传体检报告获取AI解读与建议，在线向“健康助手”咨询减重难题；云盘共享“10分钟居家减脂操”“低卡食谱”“减重科普”等资源，方便职工随时学习。“工作忙没时间线下活动，通勤路上就能看视频、学知识！”某企业职工小张说。“大兴工会”公众号还开设了“体重管起来”专栏，定期推送“减重小技巧”“工间操跟学”系列内容，让健康生活方式触手可及。“内容接地气，我每天打卡还认识了减重伙伴！”职

工小李说。

从“发清凉品”到“送健康能力”，大兴区总工会的服务让职工“凉在身上、暖在心里”。如今，健康体重管理已成为大兴区总工会的常态化品牌服务，通过工具下沉、中医上门、云端赋能，全方位职工健康服务体系逐步完善，为“健康体重管理年”注入工会力量。

下一步，大兴区总工会将持续以职工需求为导向，通过医体融合、科技赋能优化职业健康服务，让更多劳动者在新时代舞台各尽其才，书写“健康中国”大兴实践新篇章。