



以爱为舟,启智扬帆,用心聆听,守护每颗童心绽放,筑幼儿快乐成长梦,共创幼教新篇章。  
——茅海萍(慈溪市周巷镇天元实验幼儿园教师、慈溪市家庭教育家校社共育“好老师”)

## 各市总工会党组书记2025年一季度工作例会提出 持续唱响工会好声音 展示工会好形象

**本报讯 记者曾晨路报道** 4月11日,各市总工会党组书记2025年一季度工作例会在杭州召开。会议总结交流一季度工作情况,部署安排二季度重点工作。省总工会党组书记、常务副主席吕志良主持会议并讲话。

吕志良充分肯定前阶段工作,就做好下阶段工作提出具体要求。他强调,要保持工作

好态势,做到年度任务再细化,基层基础再巩固,资金使用效率再提升,数字工会再深化,持续保持全省工会“开局即真抓实干,开展即超前领先”的精神风貌。要唱响工会好声音,通过开展百年工运大宣传,打造助力共富“金名片”,用足政策工具促消费,深化职工创新助发展,进一步彰显工会在服务中心大局中的担

当作为。要维护工会好形象,高质量开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育,密切联系职工群众,坚决防治“四风”问题,切实维护工会系统和工会干部良好形象。

吕志良在部署重要工作时强调,要持续做好全国工会工作创新案例相关工作,全面对标对表,明确目标要求,落实具体举措,坚持量质并举,切

实巩固我省的创新先发优势。要做好迎接《中华人民共和国工会法》执法检查工作,加强学习宣传,加强调研总结,营造良好氛围,为依法维护职工合法权益、有力推进工会工作法治化进程提供浙江方案。

会上,宁波市总工会、温州市总工会、湖州市总工会、嘉兴市总工会、衢州市总工会、台州市总工会,省教育工

会、省省部属企事业单位工会作交流发言。会议对浙江工运主题教室建设工作进行了部署。

省总工会党组班子成员及副厅以上领导;各市总工会党组书记、省各产业工会主席(主任);省纪委监委驻省人大机关纪检监察组负责同志,省总工会机关各部门、各直属单位主要负责人列席。

## 带饭上班! 工位悄然刮起“控卡风”

**通讯员谢施琦报道** 国家卫健委数据显示,2030年我国成人超重率或突破70%,而职场人更是“过劳肥”重灾区。现今午休时间的高楼大厦,虽然仍旧有不少外卖骑手在穿梭,但也时不时看到拎着餐盒的就业者。他们用自制的“控卡餐”,将工位变成健康管理的“战场”——少油盐、低热量、精准搭配,带饭上班正悄然成为职场人对抗外卖“重灾区”的新选择。

### 为减重带饭上班

“一方面食堂的饭是真的不合我的胃口,另一方面很多菜品多油多盐,达不到我想要减重的需求,自己带饭则不一样,可以根据自己的喜好搭配营养均衡的菜品,每一口都是熟悉又放心的味道。”29岁的陈女士是一名护士,出于对自身体重管理的需求,她一个月前开始决定带饭上班。第一天晚上多做一点菜,然后分装到保温盒里,再放到冰箱冷藏,第二天上午带到单位,中午用微波炉加热一下就可以吃了。

陈女士的饭菜,主食、蛋白质、蔬菜每一餐都保证了摄入量,每餐热量都控制在500大卡以内。其中蔬菜和虾是常客,“菠菜和虾都是很好处理的食材,用开水烫一下就好,不需要复杂的步骤,也很方便,所以想不到吃什么我就会准备这两样。”陈女士表示,带饭上班一个月以来她已经瘦了5斤。

“我带饭上班已经3年了,刚开始我主要是为了吃减脂餐才开始带饭的。”在温州市区一家私企上班的朱女士表示,没带饭上班之前她很容易忽胖忽瘦,自从带饭上班后了解了怎么吃才能有效控制热量摄入,慢慢地有了心得,体重逐渐可控,再也没有忽胖忽瘦。朱女士称,最开始带饭她有误区,就是单纯地准备蔬菜沙拉,再配上2个鸡蛋,后来了解到这样的营养搭配不均衡,她从网上看了一些建议慢慢调整自己的菜单。现在她专门买了一个电煮锅,用来煮荞麦面、鸡蛋和虾之类的食品。“我一般会挑简单食材,如果近段时间吃腻了,就会上小红书APP去看看别人怎么烧,然后更新我的菜谱。”朱女士表示,一开始她以为只有她一个人带饭上班,后面发现单位有不少同好,现在朱女士经常和她的小伙伴们交流菜谱和带饭心得。

在一家医院任职的王先生今年52岁,两年前他也开始带饭上班,“因为值班的原因,我很难去食堂堂食,而送上来盒饭都是塑料包装,再用微波炉加热会感觉不够健康。此外,食堂的饭菜一般都是偏油腻的,而且分量大,后来这个年纪就很需要注重油、盐的摄入,一方面不符合我的需求,另一方面量大吃不完又浪费,带饭就成了我的解决办法。”王先生表示,一般他就是中午带饭,也是第一天晚上做好放到冰箱里冷藏,第二天吃的时候再加热就好了。自从带饭上班后,王先生再也没有吃饭焦虑,每份午饭都是根据他的胃口准备的,少油少盐的同时也注重营养搭配。

### 可参考“211”带饭公式

那么带饭上班如何做到健康又营养?温州市人民医院内分泌科副主任医师陈雪表示,可以参考“211”带饭公式。“‘211’带饭公式是指每餐按照1拳主食(杂粮)+2拳蔬菜+1拳蛋白质来准备。”陈雪表示,想要减重就要在每天摄入热量的总量上进行控制,简单来说就是原本一天吃饭摄入的热量是1200千卡,想要通过控制饮食达到减重的目的,那就需要比原来减少400千卡热量。而“211均衡饮食法”,能帮助大家在一餐中,均衡摄取三大营养素的同时有效控制热量的摄入,不论是习惯自己煮饭带饭,还是在外吃饭都能轻松执行。

在食材选择方面陈雪表示,尽量选择未加工的原始食物,除了能避免摄取过多的糖和盐外,还能获得更丰富的营养素及矿物质。如蔬菜推荐豆角、番茄、茄子、胡萝卜、蘑菇、木耳、洋葱、西兰花、花椰菜、芦笋、紫甘蓝等,“这里还有一个误区,一些人会把土豆、山药以及番薯当作蔬菜去吃,但其实这三种属于碳水化合物,如果搭配食用那就要减少米饭的比例。”

陈雪强调,烹调的方式很重要,尽量用清蒸、水煮的方式代替油炸,来降低油脂的摄取。平常煮米饭的同时在里面添加一些如小米、燕麦等粗粮,富含较多的膳食纤维和维生素的同时有助于稳定血糖。

### 带饭上班健康吗?

在诸多受访者中,大多都是选择第一天晚上做好的菜打包一份第二天再带到工作地点食用,然而,关于隔夜饭菜是否会致癌的问题引起广泛的关注和争议。

“隔夜饭菜中的亚硝酸盐产生,主要是由细菌在食物中的繁殖引起的。亚硝酸盐进入人体后,可能会生成亚硝酸胺,这是一种被认为具有致癌作用的物质。然而,要产生足够的亚硝酸胺来对人体造成潜在危害,需要食物在不适宜的温度和时间条件下存放很长的时间。”陈雪表示,正确的储存和食用方法对于减少致癌风险非常重要。

首先上班中午带的饭,最好当天早上起来做。如果时间实在来不及,也要注意保存期限。世界卫生组织建议,熟食在室温下不得存放2小时以上;冷藏(5℃以下)不要超过3天;剩饭菜加热的次数不应该超过1次。

除了合理储存,加热也是保障食物卫生的关键。低温只能抑制细菌繁殖,不能彻底杀死细菌。吃的时候要把菜整体加热到100℃,保持3分钟以上。

带饭容器方面则要避免使用PVC材质(遇热释放塑化剂),选择标有“食品级PP5”标识的耐高温饭盒,玻璃/陶瓷饭盒清洗后要彻底晾干,硅胶密封圈每月需用白醋浸泡消毒。



### 今日导读

- 工位旁的“精神快充” (详见第2版)
- “突发低血糖”夺命只需几分钟 (详见第3版)
- 刷视频找工作靠谱吗? (详见第4版)

## 杭州有个凯益荟,“娘家人”聚力构建和谐劳动关系—— 把“朋友圈”变成“一家亲”



**记者吴晓静报道** 从最初的500平方米孵化空间,到1000平方米文化街区,再到现在的1500平方米服务综合体,经过3次升级改造的杭州市上城区凯旋街道社会组织服务中心(下称“凯益荟”),早已成为城区里的一道风景线,走进越来越多人的生活中,成为深化联系引导社会组织的一张“金名片”。

循着凯益荟的成长轨迹,有一个身影一直如影随形,那就是咱们职工的“娘家人”。在凯旋街道总工会的支持指导下,凯益荟工会联合会通过聚焦组织建设、资源整合、需求导向,将构建和谐劳动关系作为提升企业效能、增强员工凝聚力和维护社会稳定的核

心策略,把“朋友圈”变成“一家亲”。

先来看一组数据:近年来,凯益荟累计引进创业就业、法律援助、心理疏导等领域专业机构40余家,孵化培育社会组织429家。

在擅长“建家”的“娘家人”眼里,变“散”为“整”的第一要务是打好地基。于是,凯益荟成为了主轴,一个“内外联动、全面覆盖、区域融合”的社会组织工会组织体系逐步完善起来:先后成立“成熟组织单独建”的工会12家、“零星组织联合建”的联合会15家,并对一些有工作单位或已加入工会的人群实施二次覆盖。“做到工会组织的‘应覆盖、尽覆盖’。”凯益荟相关负责人表示。

“去年,我们成功参与调解了一起因企业经营困难而导致的欠薪事件。”浙江五联律师事务所合伙人姜伟说。而这,正是凯益荟工会联合会建立劳动争议快速响应机

制,为职工提供专业的法律咨询与法律援助服务的一个缩影。

法律援助、政策咨询、心理咨询……在凯益荟,聚焦“需求”引导相应社会组织承接工会项目,推进市场化运作,围绕职工应运而生了各类专业服务。比如通过组织共建、购买服务的方式,培育和扶持民商事调解法律中心、博雅心理工作室等社会组织参与基层工会服务,并着眼“工会组织+社会组织+志愿者”,组建工会律师志愿者队伍,通过设置普法角、志愿律师和工会干部定期值班等方式,为职工特别是新就业形态劳动者提供法治宣传、法律咨询、争议调解、法律援助等法律服务。

不仅如此,依托凯旋街道总工会,凯益荟将所有社会组织资源向各基层工会全面公布,各工会单位可根据自己的实际情况和工作需要,自主与社会组织进行服务对接以“自



凯益荟工会联合会联合专业社会组织民商事调解法律中心为职工群众开展法律咨询服务。

主点单”的形式,每年通过凯益荟社会组织开展培训、讲座、文体活动等共计100余场,受益职工群众达3000余人次,充分激发各工会开展职工服务的主观能动性。

“不管多忙,记得好好吃饭!”在凯益荟的一楼户外,一块硕大的招牌上画着外卖

骑手的卡通形象。在这个骑手友好就餐点,外卖骑手进店不仅能享受全场8折优惠,还可以优先点餐并领取免费茶水。细致入微的服务让凯益荟上下下弥漫着人情味。春风化雨润人心,凯益荟还在继续成长,“娘家人”也将继续点亮一盏又一盏温暖的灯火。

## 外卖小哥除了拼时间,还能拼什么?

# “单王”深夜“拼”下一条命



郑青松“复原”救人场景。

**通讯员王晓宏报道** 4月8日深夜,在绍兴工作的27岁外卖小哥郑青松送餐时,突遇一位年轻女孩落水。他顾不上送餐超时,立即报警,并协助救援、开导……直到警察赶到,女孩被顺利救上岸。“虽然外卖订单超时,我还是获得理解、赢得了客户好评。重要的是,女孩也平安无事。我觉得自己付出的一切都

是值得的。”郑青松说。小郑深夜救人,看似偶然的背后有必然。笔者和他深入交流发现,他还是自己所在工作站的“跑单王”,他每天起早摸黑奔波在古城街巷,才有幸参与救人。

### 他心肠热:顾不上送餐先救人

8日深夜10时许,郑青松

接了一个外卖订单,夜深人静、街头空旷,送餐时一路顺畅。在离目的地还有100米远的一处桥头,郑青松停稳车,拎起外卖,还没冲出去,却被旁边一个年轻女孩叫住。“师傅,能不能借你手机打个电话?”女孩抽泣着,浑身充满酒气。

郑青松看了下时间,发现够用,就把手机递给了对方。可女孩一连拨了好几个电话,都没有打通,便把手机还给他。

接过手机,郑青松刚准备百米冲刺去送外卖。突然,身旁传来“砰”的一声,原来女孩纵身跳入河中。“不好,救人要紧。”郑青松又停了下来,先拨打110报警,然后又打通顾客电话,解释无法及时送餐的原因,希望他能过来取餐。

挂了电话,郑青松跨过桥边护栏,沿着围墙边的河岸往前走,发现女孩站在水里,身体并没有下沉。“我不太会游泳,当时就在犹豫要不要跳下去救人。”郑青松说。这时,点餐的

顾客也及时跑了过来,手里还拿着一根竹竿,对郑青松说:“竹竿给你,让她抓住,你暂时不用下水。”

郑青松把竹竿递过去,但女孩并不理会,并随着水流往前挪动。“我观察了一阵,判断河水并不深,正常不会溺水。”郑青松说,他和顾客一起开导女孩,希望她不要做傻事,回到岸上。而女孩抓住河边的藤蔓,站在河里一动不动。

因河坎有近两米高,女孩独自上岸有难度,郑青松双手扒着河岸的石板,伸出左脚,提示女孩抓上岸,但她仍无动于衷。不久,派出所民警赶到现场,两名警员相继下水,在郑青松和顾客的协助下,将女孩拉上岸,并送往绍兴第二医院治疗。

派出所有关人士说,受家事影响,女孩一时想不通。幸亏郑青松及时报警,并出手相助,避免了一场悲剧的发生。经过警察和医务人员开导,女孩身体无碍,已安全回家。

待女孩被救护车接走后,郑青松没忘记把外卖递给顾客,但已明显超时,他向顾客说了声对不起。“你做得对,超时没关系,我还要马上给你好评。”顾客笑了笑,拎着外卖回家了。

### 他是“单王”:脑海中有张地图

热心肠的郑青松,业务也很不简单。

郑青松是贵州人。18岁那年,他跟着叔叔来到绍兴,最初在沥海打工,帮菜农干活。2023年初,他从沥海搬到城区,在饿了么世贸站从事外卖工作。去年底,他临时辞职,赶到江苏跟女友商量婚事,约定今年年底结婚。两人谈好后,他起初留在江苏一家面包店上班,但感觉收入太低,后来又发现越城区设立了“小哥之家”,房屋租金便宜。今年3月初,他重新回到绍兴送外卖。因之前业绩好,零投诉,他顺利入住“小哥之家”。

(下转第4版)