

岗位送上门 政策落到人

人社部门多措并举促青年就业

上半年，全国城镇新增就业 695 万人，同比持平，城镇调查失业率平均值为 5.2%，就业形势保持总体平稳。精准保障高校毕业生等重点群体就业，是稳就业的重中之重。当前，2026 届毕业生已经离校，其中有些毕业生还在寻找工作。如何帮助毕业生更好实现就业？将提供哪些就业政策服务？7 月 22 日举行的人力资源和社会保障部例行新闻发布会上，有关负责人作出介绍。

聚焦未就业毕业生

服务攻坚送岗位

“我们正组织各地人社部门开展就业服务攻坚行动。”人力资源和社会保障部就业促进司二级巡视员黄俊梅说，及时获取未就业毕业生信息，建立实名台账，将 2026 届未就业毕业生纳入服务范围。

她表示，毕业生可使用腾讯、百度、高德地图，搜索“全国就业公共服务地图”，找到最近的就业公共服务机构，查看工作时间、联系电话、服务内容等点位信息，一键导航到达。也可以通过国务院客户端、国家政务服务平台、电子社保卡、中国公共招聘网等渠道，进入求职登记小程序，填报求职信息，即可免费获得岗位信息、职业指导等服务。

如何提供就业帮扶？黄俊梅说，有关部门将对未就业毕业生提供“1131”实名服务，即提供至少 1 次政策宣介、1 次职业指导、3 次岗位推介、1 次技能培训或就业见习机会。对于困难毕业生，组织党员干部、就业公共服务机构进行“一对一”结对帮扶，优先推送岗位信息、组织培训见习、提供职业指导。

有哪些招聘活动？据介绍，从现在起到年底，百日千万招聘专项行动、全国城市联合招聘秋季专场、金秋招聘月、人力资源服务业促就业行动等招聘活动会接续举办。“目前，百日千万招聘专项行动正在火热进行中，毕业生可登录中国公共招聘网、中国国家人才网、就业在线等招聘平台，进入专项行动页面，选择适合自己的岗位。”黄俊梅说。

聚焦提升就业能力，有关部门将根据毕业生需求，针对性开展就业实训、就业见习、青年技能提升行动等服务项目。黄俊梅说：“今年，我们将广泛开展就业实训活动，为毕业生等青年提供‘就业指导+职业体验’服务，组织他们到各类单位开展实训锻炼，学习求职技巧，熟悉职场环境，提升实践能力。”

强化政策保障

稳岗扩岗护权益

求职过程中，毕业生也应注意维护就业权益。有关部门将持续规范人力资源市场秩序，公开曝光典型案例，及时发布招聘陷阱提示，对虚假招聘、就业歧视、“培训贷”“萝卜招聘”等违法违规行为进行重点整治。

“希望毕业生增强风险防范意识，到就业公共服务机构及具有合法资质的正规渠道求职，对可疑招聘信息仔细甄别、慎重选择。如遇就业歧视、虚假招聘等违法违规行为，可以向人社部门投诉举报。”黄俊梅说。

失业保险具有保生活、防失业、促就业的重要功能。1 至 6 月，我国发放失业保险稳岗返还资金 36 亿元、一次性扩岗补助 9 亿元、技能提升补贴 12 亿元。近期，关于失业保险支持企业稳岗扩岗的通知印发，明确延续实施稳岗返还政策，延续实施扩岗补助政策，优化技能提升补贴政策。

其中，延续实施扩岗补助政策方面，鼓励和支持企业吸纳青年就业。人力资源和社会保障部失业保险司司长陈峰介绍，对招用毕业年度及离校两年内未就业高校毕业生、16 至 24 岁登记失业青年的企业和社会组织，签订劳动合同并为其足额缴纳 3 个月以上社会保险费的，可按每招用 1 人不超过 1500 元的标准发放一次性扩岗补助。

引导基层就业

“三支一扶”育人才

“三支一扶”计划是引导鼓励高校毕业生到基层工作的示范项目。各地已陆续启动 2026 年“三支一扶”计划实施工作。

“我们将会同有关部门指导各地加快推进人员招募、岗前培训，持续做好日常管理服务、待遇保障、期满流动、跟踪培养等工作。”人力资源和社会保障部人力资源流动管理司副司长孙晓丽说，基层天地广阔，青年大有可为，欢迎广大高校毕业生踊跃报名参加“三支一扶”计划，在基层施展才华、成就梦想。

黄俊梅表示，人社部门将全力以赴，加强就业政策服务高品质供给，扎实做好高校毕业生等青年就业工作，努力帮助毕业生找到合适的工作。

据新华社

健康讲堂

维生素应该怎么补？别再乱吃了

□王虹力（桂林医科大学第一附属医院）

打开办公室抽屉，复合维生素、维生素 C 泡腾片、维生素 B 族……瓶瓶罐罐堆得满满当当。似乎不吞几片，就少了份健康保障。但你有没有想过——你可能根本不需要补，而盲目乱补，反而可能伤身。

一、维生素是什么？你真的缺吗？

维生素是维持人体正常生理功能的微量有机物质，绝大多数无法自身合成，必须从食物中获取。它们是新陈代谢、免疫调节的关键参与者。

但多数人存在一个根本性误解：把维生素当成“补品”，而非“必需品”。事实上，对饮食均衡的健康人来说，日常摄入的蔬菜、水果、全谷物、肉蛋奶等食物已能提供足量维生素。按《中国居民膳食指南（2022）》，每日食用 12 种以上食物、每周 25 种以上，加上足量蔬果和优质蛋白，多数人并不缺乏维生素。对健康人而言，最好的“维生素片”就是你的一日三餐。

二、维生素家族：分“两派”，作用各不同

按溶解性分为两大类：

- 脂溶性维生素（A、D、E、K）：溶于脂肪，可在肝脏储存，过量易蓄积中毒。
- 水溶性维生素（B 族、C）：溶于水，多余随尿液排出，但过量同样不安全。

三、身体发出这些信号，可能提醒你缺

维生素了

- 维生素 A 缺乏：夜盲、眼干、皮肤粗糙。
- B 族缺乏：乏力、口腔溃疡、唇炎、口角炎。
- 维生素 C 缺乏：牙龈出血、易淤青。

- 维生素 D 缺乏：疲劳、骨痛、免疫力下降。
- 维生素 B12 或生物素缺乏：脱发、指甲脆弱。

有上述症状，先别急着买补剂——去医院检查确认是否真的缺乏、缺哪一种，才是正确第一步。

四、维生素怎么补？记住“三步走”原则

第一步：优先食补——天然食物永远是最好的来源

绝大多数维生素可从日常饮食获取：

- 维生素 A：动物肝脏、蛋黄、奶制品；深绿色和红橙色蔬菜（西兰花、胡萝卜）。
- B 族维生素：全谷物、瘦肉、动物内脏、豆类、蛋类。注意精加工米面会损失 B 族，建议适当吃粗粮。
- 维生素 C：新鲜蔬果如柿子椒、猕猴桃、鲜枣。每日保证 300 克蔬菜和 200–350 克水果。维 C 怕热怕碱，避免过度

烹煮。

- 维生素 D：鱼肝、蛋黄、深海鱼。更重要的来源是晒太阳——每天户外活动，裸露四肢日晒 15–30 分钟，有助于合成足量维 D。

- 维生素 E：植物油、坚果（杏仁、葵花籽等），自然界广泛分布，一般不易缺乏。

第二步：判断是否需要补充剂——三类人可能需要

当饮食确实无法满足需求时，才考虑补充剂。主要三类人群：

- 能量消耗大的人：如常熬夜、长时间用眼者。
- 摄入不足的人：如长期纯素食者（易缺 B12）。
- 吸收差的人：老年人、胃肠功能不佳者，以及妊娠期妇女、儿童等。

此外，围孕期补充叶酸可防胎儿神经管缺陷，老年人补充钙和维 D 有助骨健康。但这些都需在医生指导下进行，而非自行购买。

第三步：如果决定吃补充剂——严格控量，警惕“叠加”

- 尽量选择复合维生素，其剂量通常接近每日推荐摄入量（RDA）。
- 每日总摄入量务必控制在可耐受最高摄入量以下。

- 避免单独大剂量补充任何一种维生素，尤其脂溶性的 A、D、E、K。

五、常见误区：这 4 个坑，千万别踩

误区一：复合维生素人人都该吃。对饮食均衡的健康人，长期吃复合维生素对延长寿命、预防心脏病及癌症并无明显益处，这种做法属于画蛇添足。

误区二：含量越高越好。维生素有安全上限，超过可耐受最高摄入量可能产生毒副作用。例如维 C 每日推荐量约 100 毫克，吃 1–2 个橙子就够，而市面有些补剂每片高达 1000 毫克——这不是补，是“毒”。

误区三：用补充剂代替食物。补充剂无法提供天然食物中的膳食纤维、植物化学物和协同营养素，永远不能替代均衡饮食。

误区四：脂溶性维生素可以随便吃。维生素 A、D、E、K 会蓄积在体内，长期超量可致肝损伤、高钙血症等严重后果，切勿因“感觉缺”就盲目加量。

总结：维生素补充应遵循“缺则补，不缺不补；食补优先，药补为辅；严格控量，遵医嘱而行”的原则。与其把希望寄托在花花绿绿的药瓶上，不如每天认真吃好吃好三餐，均衡搭配。别让盲目“补”维生素，变成伤害自己的隐形杀手。