

成都招募高校毕业生服务基层

2016年至2018年毕业的大学生们看过来!2018年成都动态补员1528名大学生志愿者到城乡基层从事志愿服务啦!

招募岗位

1、“一村(社区)一名大学生计划”,招募1078名高校毕业生到村(社区)从事志愿服务。

2、“农村特设教师岗位计划”,招募306名高校毕业生到基层义务教育学校从事支教志愿服务。

3、“基层卫生机构大学生志愿者(支医)计划”,招募144名高校毕业生到基层卫生机构从事支医志愿服务。

服务期限

服务期两年(试用期两个月)。首

期服务期满考核结论为合格以上的志愿者,若服务单位和本人同意,经主管部门批准后可续签服务协议,续签时间最长不超过一期(两年)。

招募对象

全日制普通高等院校2016年至2018年毕业的大学本科及以上学历人员,其中“基层卫生机构大学生志

者(支医)计划”可适当放宽学历。

报名网址

具体岗位及要求请查看成都人事考试网www.cdpta.gov.cn。

报名时间:2018年6月20日00:00至6月29日12:00。

(据四川日报官方微信)



《礼记》曰:「夏至到,鹿角解,蝉始鸣,半夏生,木槿荣。」意思是说:夏至到了,鹿是山兽,属阳,感阴气而鹿角退;蝉开始鸣叫了,半夏、木槿也纷纷开花。

摄影 杨徐晓

夏至 你需要这些健康贴士

闷热潮湿

“夏至”到,按理说,老天爷应该为大家准备了“烧烤”,不过,在四川盆地,因为雨水加入,这道菜还得晚点再上。四川省专业气象台专家表示,成都虽然不在梅雨的地理范围内,但几乎每年的这段时间也是成都的雨季,加之盆地气候特点,这时带给我们的闷热潮湿感相当强烈。

健康提醒

夏至后,高温酷暑天气时常出现,好发中暑、感冒、心脑血管疾病、空调病、皮肤病、腹泻等疾病。

夏至养阳

俗语说“春夏养阳”,而心乃“阳中之阳”,故夏至时节养阳重在“养心”,应努力保持心平气和,心胸宽阔,精神饱满,乐观向上,切忌动怒发火。可以尝试静坐,排除心中杂念,或听一曲舒缓音乐,皆可减慢呼吸,使心脏得到休息。

谨遵三忌

第一,忌夜卧贪凉。夜卧吹凉风,尤其头部受风邪。

第二,体弱人群忌冷水洗浴。夏季人的汗孔多处于开泄状态,冷水洗浴使外来寒气极易侵入人体,久之会出现手足畏寒、小腿抽筋、后

背发凉等症状。老人和小儿尤其应重视。

第三,忌肆食生冷。夏日常食冷饮冰品等,容易引起脾胃虚寒证,可表现为胃痛、腹泻、完谷不化等。女性可出现痛经、经期紊乱、经量减少等。

适度锻炼

因为天气炎热,这个时节很多人因长期待在空调环境中而毛孔闭塞。此时更应加强锻炼,以微微汗出为度,让郁闭在里的风寒之邪及时从体表随汗液排出。适合选择的锻炼项目可以是快走、慢跑、太极拳、八段锦等,宜在清晨或傍晚天气较凉爽时进行。

夏至饮食

夏至饮食以清淡为要,以清心降火,止渴生津。中医认为若能清热燥湿,又应夏令,故夏至时节宜多食带苦味的蔬菜,如苦瓜、芹菜、香菜、莴笋、丝瓜等。不过,素有脾胃寒凉或体质较弱者不宜多食。

“防苦夏,吃吃鸭”,鸭肉也很适合夏至节气。鸭肉中的优质蛋白不仅补

益,对增强人体免疫力有良好作用。

防暑防晒

夏至时节,在生活起居方面要格外注意防暑。天气炎热,应尽量避免在强烈阳光下进行户外工作或活动。在进行户外工作或活动时,要避免长时间在阳光下暴晒,应采取相关防晒措施,如穿浅色或素色的服装,戴遮阳帽或打遮阳伞;多喝水,特别是盐开水,可随身携带如人丹、清凉油、风油精等一类的防暑药物。(综合东方网、天府早报)



看! 稻田里有“大熊猫”



坐标:温江区万春镇和林村

亮点:“手工插秧”、“远古春耕”、“熊猫主题”、“鱼凫神鸟”4个巨大的图案镶嵌于葱郁的稻田间,还可与造型各异的稻草人合影,感受惬意的田园生活。目前正是最佳观赏季。 区(市)县 P02

社区 P04

八旬婆婆仍很潮
跳舞走秀穿着时尚

社区 P05

精彩演出颂党恩
沙河街道党员群众庆七一



华西社区报微信



四川康养微信



封面新闻APP