

# 春天来了 我们一起去记录生活吧

## 地铁2、3号线LED流媒体大屏邀您一起拍视频



最近,不少读者微信咨询每日新报(以下简称新报)地铁LED视频流媒体大屏内容拍摄的活动细节。在此统一回复大家,目前主要推出的活动为两种形式,一种为纯视频内容拍摄,根据节气、节日等主题,邀请读者朋友化身讲解员,为地铁族奉献出高质量的视频内容。另一种形式为参与新报线下活动,活动中集体拍摄宣传视频。

扫码添加微信“新地铁悦读”(微信号“mmcyh0607”),联系我们获取详情吧!



### 少年说 我是推介官

“少年说”栏目以播报的形式介绍和解读各个节日、节气的文化信息,用出镜者的视角和生动有趣的方式,带领大家领略传统文化的魅力,感受大自然的节奏和美好。希望通过大屏幕上推荐官们和蔼的面容和精彩的介绍,为地铁乘客的通勤之旅增添一份别样的乐趣和启示。

通过学习、拍摄和展示的过程,了解每个节日、节气背后的历史文化、传统习俗以及与之相关的生活智慧。同时也希望通过这种方式,鼓励更多的

朋友成为新报“少年说”栏目中的一员,传承和弘扬中华优秀传统文化,一起为绿色生活加油助力!

### 约会春天 约会读书日

世界读书日活动是新报的传统项目,从地铁漂流书、地铁站内赠书到线下读书会,都得到了广大读者朋友的支持和响应。今年,我们将邀请读者与我们一起走进书本里的天津,聆听城市中的故事,体验建筑中的文化。我们边走边聊边拍摄,一起喊出“悦读不止这一天”的口号!

新报记者 苗娜 文/摄

## 蓝领岗位表现亮眼 招聘规模和招聘薪酬双上涨 教培业重返人才缺口TOP10榜单 高学历者AI使用度高

2024年一季度,我国经济形势稳中向好,同时也在发生一些新变化,如服务消费增长好于商品消费、“下沉”市场活跃、AI技术快速发展等。为此,智联招聘基于平台大数据和问卷调查数据,发布《2024年一季度人才市场热点快报》。据悉,一季度,三线及以下城市招聘职位数同比增长13.3%,为人才“下沉”就业提供更丰富的机会,超6成职场人认为人才“下沉”将是未来五年趋势。

### 行业亮点:服务消费

一季度,物流/仓储、酒店/餐饮、交通/运输、旅游/度假等服务消费相关行业招聘职位数同比增速分别为30.4%、24.7%、16.9%、15.2%,位列各行业前

四。同时,制造业领域的汽车/摩托车、加工制造、大型设备/机电设备/重工业行业的招聘职位数同比增速分别为12.8%、8.8%、4.8%,均入围TOP10增速榜。智联招聘调研显示,50.7%职场人认为人们消费观念在转变,更注重体验型消费,占比最高。从就业景气度看,2024年一季度,CIER指数(就业景气指数)排名第一的行业是专业服务/咨询。娱乐/体育/休闲、酒店/餐饮、物流/仓储等服务消费行业的CIER指数分别为3.04、2.68、2.30,位列第二、第三、第六位。此外,教育/培训/院校、基金/证券/期货/投资进入前十。教培行业正逐步进入规范稳健运行轨道,带动行业就业景气度提高。

### 职业亮点:蓝领岗位

一季度,随着服务消费领域快速升温 and 春节后制造业工厂复工复产,服务业和制造业释放出更多一线蓝领岗位。包装工以198%的招聘职位数同比增速排名各职业之首,其次是客货运司机/乘务。普工/技工、家政/维修、配送理货、机械设备维修等蓝领岗位招聘增速均超过12%,位列TOP20榜单。同时,薪酬涨幅也十分可观,家政/维修、运动健身、酒店服务、旅游服务、健康美容、餐饮服务等服务类蓝领岗位招聘薪酬同比增幅均在10%以上。6成职场人看好蓝领就业前景,对新蓝领职业技术性、年轻化寄予厚望。此外,半数

职场人愿意从事蓝领职业,00后意愿更强。工业机器人系统操作员是职场人最感兴趣的蓝领新职业。

### 热点话题:AI技术发展

从ChatGPT到Sora,AI大模型技术快速发展,对相关技术人才,尤其是自然语言处理核心人才的需求也猛增。今年一季度,自然语言处理工程师的招聘职位数同比增速高达126%。同时,其平均招聘月薪达24535元,比去年同期21933元增长12%,招聘需求与薪酬水平同步快速增长。从技能需求看,自然语言处理工程师对专业技能的要求较高,包括文本分析、语义分析、文本分类、信息抽取、文本挖掘等自然语言处理技术,以及TensorFlow、PyTorch等深度学习框架等。数据显示,超4成职场人在工作中使用或学习AI,高学历者的AI使用度更高。目前,职场人对AI的态度趋于理性。

新报记者 张珊珊



新健康  
XIN JIANKANG

## “清明”后注意调畅肝气助降压

新鲜蔬菜、水果、粗粮等。也可以多喝白开水,适量饮用绿茶等清淡饮品,帮助清润肠胃,减少血管阻塞,从而降低血压。

其次,注意调节作息也是降低血压的重要一环。要根据自己的作息习惯合理安排时间,保证充足的睡眠,避免熬夜。

再有,适当运动也是降血压的好方法。可以选择在清晨或傍晚到户外散步,呼吸新鲜空气,感受大自然的氣息。适当的运动可以促进新陈代谢,增强心肺功能,帮助气血流通。

最后,在日常生活中,要保持心情舒畅。心态平和则使肝火灭、肝气顺。同时,高血压人群要加强对血压水平的监测,必要时遵医嘱进行药物控制。

下面给大家介绍两款具有降压作用的家常菜,希望大家都能在这个春日里,拥有健康愉快的生活!

### 家常少油地三鲜

**材料:**土豆1个,青椒1个,茄子1个,蒜末适量,淀粉适量,调味品适量。  
**做法:**土豆去皮洗净切滚刀块备用,茄子和青椒均切块备用。锅中放一

点油,放入土豆块小火煎至金黄,盛出备用,同样方法煎茄子,然后用吸油纸充分吸附食材上的油。另取锅倒入少许油,放入蒜末爆香,加入土豆、茄子和青椒翻炒,用一个小碗调制水淀粉备用,根据自己口味放入适量调味品,加入水淀粉,最后放入一点蒜末调味调香。

**功效:**土豆有润肠通便、降血压血脂的作用,茄子含有丰富的维生素,对高血压和动脉硬化的患者均有益,青椒中维生素C含量较高,微辣的口感也有开胃增进食欲的效果。

### 西芹百合

**材料:**西芹200克,鲜百合50克,枸杞适量,蒜片少许,调味品适量。

**做法:**西芹择净清洗切段备用,鲜百合洗净掰成瓣备用,少量枸杞洗净备用。西芹和百合分别用热水焯一下,时间不可过长。另起锅,加入油烧热后放入蒜片爆香,放入西芹快速翻炒,放入百合、枸杞炒匀,根据口味放入适量调味品即可。

**功效:**芹菜味甘苦、性凉,归胃经、肝经,有平肝降压、镇静安神和利尿消肿的作用。百合,味甘、微苦,有养阴润肺,清心安神的效果。

## 警营开放日 感受别样“警”彩

2024年4月15日是第九个全民国家安全教育日,近日,公安北辰分局青源派出所联合北辰分局巡特警支队与荣馨小学举办“警营开放日”活动,让学生零距离感受别样“警”彩。活动中,特警队员向学生们展示了警械装备、警车等警用装备,进行了紧急事件处置演练,在保障安全的前提下,让学生们与警用装备零距离趣味互动,拉近了警民距离,增进了警民情感,增强了人民警察的荣誉感、归属感、使命感。

随后,教师与学生代表参观了青源派出所“一窗通办”服务窗口、综合指挥室和装备库。教导员向大家介绍了“一窗通办”窗口服务,110接处警流程等内容,零距离感受警务人员的日常工作,民警在办案区询问室结合案例就青少年现阶段存在的安全防范、自我保护等问题给同学们进行了安全教育,普及未成年人保护法等法律知识。

活动最后,师生们在警营的反诈课堂上与民警一起互动,从了解“电信诈骗是什么”到对校园中出现的网络游戏诈骗、利用明星粉丝回馈返利诈骗、直播诱导诈骗、充值类诈骗、冒充老师诈骗、电信网络诈骗等该如何防范,提高了大家的防范意识。

新报记者 苗娜

图片由北辰区青(广)源街提供



委备案职业技能标准编审专家。

**牛凯军** 博士生导师、天津医科大学教授、中国医学科学院放射医学研究所教授、中国营养学会营养流行病学分会副主任委员。

**郑运良** 新健康栏目特约顾问、中

国保健协会心理保健分会会长、天津市睡眠研究会副会长、人社部心理咨询师、公共营养师高级考评员、市人社局营养师裁判员、天津餐饮协会膳食营养专业委员会顾问。

综合整理/摄影 新报记者 苗娜

### 原作者

**刘莉莉** 天津雅安光电创业园园区科学技术协会秘书长,天津市现代健康技术研究所研究员。市人社局、卫健

