

## 阿拉山口市 举办文旅人才培训班

本报阿拉山口市讯(通讯员布仁巴特)22日,在阿拉山口市中心舞蹈排练厅,舞蹈教师叶青正在教授学员民族舞。

从草原文化孕育的肢体语言,到蕴含民族精神的艺术表达,叶青以生动的讲解,让学员在一招一式学习中,领略民族舞蹈的韵律之美,感悟中华优秀传统文化的深厚底蕴。在老师的示范指导下,学员的舞姿逐渐舒展,艺术表现力得到提升。

连日来,阿拉山口市2025年第二期文旅人才培训班启动。此次培训课

程涵盖声乐、舞蹈、书法、绘画等内容。培训聚焦“以文化人、以艺赋能”,邀请区内外资深文艺工作者,围绕艺术理论、本土文化挖掘、文旅融合创新等内容,设置理论教学、创作工坊、实地采风、成果展演等多元模块,针对口岸、民俗文化安排专题研讨和沉浸式教学,为边城文艺事业发展注入活力。

参训学员表示,将以此次培训为契机,把学习成果转化为服务边疆、繁荣文化的实际行动,在传播中华文化、讲好阿拉山口市故事中展现边疆文艺工作者的使命担当。

阿拉山口市外事办公室工作人员婷尼格尔说:“培训内容非常实用,对我来说是一次难得的学习机会。我会以饱满的热情投入学习,希望通过这次培训,提高艺术修养和技艺水平。”

此次文旅人才培训,是阿拉山口市贯彻落实文化强国战略、推动边疆文化事业繁荣发展的重要举措。通过系统性、专业化培养,打造一支政治过硬、技艺精湛、扎根边疆的文旅人才队伍,为边疆文化事业高质量发展贡献文艺力量。

图为叶青授课。

(通讯员布仁巴特 摄)



## 小营盘镇 农牧民职业技能培训助增收

本报博乐讯(通讯员洪德孜·木哈买提汗)26日,博乐市小营盘镇农牧民综合技能培训班开班。

本次培训首批推出11个实用工种,包括保健按摩师、保安员、农用拖拉机操作、铲车驾驶、家政服务等课程,培训为期15天,涵盖理论教学与实践操作,并为考核合格学员发放职业技能证书。

保健按摩师培训班邀请行业资深教师授课,课程从人体经络穴位、中医基础理论等知识切入,结合推拿、艾灸等实操训练,帮助学员掌握专业技能。

小营盘镇便民服务中心(劳动保障所)干部孟克别克介绍,此次培训是镇政府落实“稳就业、促增收”政策的重要举措,后续将根据市场需求动态调整培训方向,确保课程与就业岗位精准对接。如家政服务、农机操作等工种与本地产业紧密结合,学员结业后可优先推荐至周边企业或参与本地项目建设。

据了解,培训全程免费向农牧民开放,并同步开展就业指导服务,推动“培训—考证—就业”一体化落地。现场报名的农牧民阿依夏木说:“我一直想学习按摩技术,这次在家门口就能参加专

业培训,还能拿证书,对以后开店很有帮助。”

职业技能是农牧民增收的“金钥匙”。博乐市人力资源和社会保障局将以此次培训为起点,常态化开展多期不同类型技能课程,进一步提升博乐市农牧民的就业竞争力,为乡村经济发展注入活力。

此次培训由博乐市小营盘镇人民政府主办、新疆星火职业技能培训学校承办,吸引了众多农牧民参与,旨在通过专业培训,帮助农牧民掌握实用技能,增强就业竞争力,促进农牧民增收。

## 温泉县:举办消防演练培训

本报温泉讯(通讯员何英)近日,温泉县消防中队走进呼托哈种畜场,举办消防培训,进一步提升基层消防能力。

“大家看,使用消防水带时,要先将水带向着火源方向展开,注意避免扭曲和打结……”检查完消防器材后,指战员现场演示消防水带正确使用方法。他们一边操作,一边耐心讲解每个步骤的要点和注意事项,手把手教导该场消

防应急队员和群众如何快速、准确地连接水带与水枪,提高操作技能,增强应急处突能力。

除消防器材实操培训外,消防指战员还针对该场实际情况,如牲畜养殖区易燃物多、电气设备使用频繁等问题,指出消防安全隐患。定期检查电气线路,避免电线老化、短路引发火灾;在牲畜养殖区,严禁烟火,杜绝乱扔烟头等

行为。确保消防通道畅通无阻,不得在通道上堆放杂物。

“春季天干物燥,火灾多发频发。近期,我们将分赴各乡镇场,采取消防器材查看,消防器材使用演练等方式提升基层消防应急人员水平,让消防安全知识深入人心,共同筑牢消防安全防线,营造安全、和谐的社会环境。”温泉县消防中队指战员陈祖浩说。

## 强素养 提能力 精河县举办 招商引资培训

本报精河讯(通讯员巴金)27日,精河举办县招商引资能力提升培训班。

培训分别围绕“关于做好招商引资工作的认识与思考”“构建高水平社会主义市场经济体制”“招商引资的实操与实践”三大主题展开授课。

精河县文旅局旅游产业发展中心主任张丽汗·吐尔逊哈力说:“通过今天的学习,我系统掌握了招商引资的前沿理念与实操方法,为今后开展工作提供了新思路。‘五一’小长假即将来临,我们将立足木特塔尔沙漠、巴音阿门、枸杞小镇等旅游资源及交通区位优势,围绕‘吃住行游购娱’旅游要素,精心策划文旅康养招商项目,吸引企业投资,丰富旅游产品供给。同时,通过优化招商方式,精准匹配企业需求,进一步提升招商效率。”

培训以“提升招商‘精’实力·共筑精河新未来”为主题,为期3天,设置专家授课、案例分析、实地考察环节,通过系统培训,全面提升参与招商工作人员的专业素养和业务能力,打造一支具备敏锐市场洞察力、卓越谈判技巧和高效服务意识的招商队伍。

精河县招商引资服务中心主任王斌表示:“我们将积极引进更多优质项目,加速构建专业化、系统化的招商体系,推动产业结构优化升级,为县域经济高质量发展注入新动能。”

各乡镇场、招商引资领导小组成员单位领导及业务骨干参加培训。

## 健康减肥 中医教你这么做

“体重管理”近来成为热议话题,在中医看来,如何健康减肥?中医支招:保持健康生活方式,在医师指导下辨证论治,以科学、可持续的方法减肥,最终达到形瘦神健、气畅人和的效果。

“中医认为,减肥并非单纯追求体重减轻,而是通过调和脏腑、气血功能,达到形神兼备的健康状态。”中国中医科学院西苑医院主任医师马堃认为,中医减肥的本质是“纠偏”,通过平衡人体阴阳实现健康状态。

马堃介绍,过度节食减肥可能导致多种健康问题,如:气血亏损,出现乏力、头晕,女性月经量少、闭经或不孕等;脾胃虚弱,消化不良、食欲不振、腹胀、便秘或便溏;耗伤肾精,导致肾气不足,影响生殖和内分泌功能,出现腰膝酸软、畏寒、性欲减退、脱发等一系列症状。

中医有哪些健康减肥的方法?马堃建议:合理饮食,避免过度节食,选择营养均衡的食物,保护脾胃;选择适当的运动方式,如太极拳、八段锦等,促进气血运行;调节情绪,保持身心愉悦,避免肝气郁结。

专家介绍,健康减肥还可在医师指导下,辨证论治,个体化减肥。例如,痰湿体质的人应以化痰祛湿的方法为主;脾胃虚弱的人可使用健脾益气化湿的方法,适当食用赤小豆、茯苓、木瓜等药食同源之品。同时,应早睡以养肝血,适度晒太阳以助阳气升发,避免熬夜。(来源:新华网)

稳就业稳经济五方面若干举措将成熟一项出台一项

国家发展改革委副主任赵辰昕4月28日在国新办举行的新闻发布会上介绍,稳就业稳经济推动高质量发展的若干举措包括五方面内容。在支持就业方面,主要包括鼓励企业积极稳定就业、加大职业技能培训力度、扩大以工代赈等支持、加强就业公共服务等举措;在稳定外贸发展方面,主要包括一业一策、一企一策加大支持力度,帮助出口企业规避风险,扩大服务产品“出海”,鼓励外资企业境内再投资等举措;在促进消费方面,主要包括扩大服务消费,强化失能老年人照护,推动汽车消费扩容,构建技能导向的薪酬分配制度等举措;在积极扩大有效投资方面,主要包括完善消费基础设施、大力提振民间投资积极性、设立新型政策性金融工具等举措;在营造稳定发展的良好环境方面,主要包括持续稳定和活跃资本市场、持续巩固房地产市场稳定态势、加大对实体经济的金融支持等举措。以上这些政策都注重突出针对性和可操作性,注重增强企业和群众的获得感,将成熟一项、出台一项。

(新华社)

遗失声明

博乐市博宏种植专业合作社核准号为J8870000945901号基本存款账户开户许可证遗失(开户行:中国农业银行博乐城南支行)。

斯地瓦力提·买买提明X2017.0476号征收补偿资金结算单遗失。