

年底加班季，职场你过劳了吗？

睁开眼睛就在工作、经常加班到凌晨，周末不休息是常态……临近年底，不少人加班就像家常便饭，身心俱疲。然而，面对职场过劳，大家却有“有苦难言”，诉苦难、保障难、维权难也成常态。年底加班季，职场你过劳了吗？

年底各种“拼” 加班成家常便饭

“快年底了，事情特别多，各种汇报总结，每天从早忙到晚，经常凌晨还在改策划方案。”成都一家策划公司的侯女士无奈地说。

她已经连续加班一个多月，中间感冒了两三次，都是硬撑着，一边在电脑前敲字，一边吃感冒药片，“不熬夜就忙不完，忙不完年底奖金就没了，希望撑过这段时间能好一点。”

笔者在多家单位走访发现，临近年底，加班几乎成为家常便饭。

“年底好几个工程要结项，我经常半夜还在工地上监督工程质量，没办法，不加班工程就不能按时干完。”成都一家房地产公司工程经理王先生说。

在北京工作的公务员小李说：“年底经常加班写总结汇报材料，有

时喝水的时间都没有，头发都掉了好多。”

今年6月发布的《成都联合办公行为报告》显示，从门禁系统记录的时间来看，成都上班族在19：30以后下班的比例高达26%。笔者采访了解到，“事情干不完”“老板催得紧”“为了拿到年底绩效”“大家都在加班我也得加”等是大家加班的主要原因。

近日，武汉科技大学劳动经济研究所所长张智勇及其团队发布的一项职场行为与疲劳状况的调查结果

显示，超过8成劳动者承受着一股或更高的精神压力和身体压力。

过劳背后是身体的长期透支。

“在门诊中，我们发现因为职场过劳导致身体出问题的病人越来越多。”成都市第三人民医院临床营养师余婉婷说，职场过劳尤以亚健康症状为主要临床表现，日常出现的过劳病例中急慢性胃肠炎、失眠、肥胖、三高患病的年轻人群也呈上升趋势，严重的甚至会造成过劳死，令人痛心。

职场过劳面临“三大难”：诉苦难、保障难、维权难

笔者调查了解到，随着职场过

劳越来越成为常态，广大上班族面临着身心俱疲的压力，然而，却因多重原因无可奈何。

——线上加班日益增多，上班族“有苦难言”。笔者走访了解到，与传统的线下加班相比，随着移动互联网的发展，线上加班越来越多，让上班族们非常头疼。

“晚上回到家，工作微信群还在一直响个不停，老板还在群里布置工作，不得不同意。”在绵阳一家高科技企业工作的小李说。

“随着科技的进步，很多工作岗位的工作形式从线下转为线上，甚至很多线上工作的工作强度大于线下工作，相关法律法规的空白，让劳动者无可奈何。”中国人民大学法学院教授刘俊海说。

——加班费、休假等保障难落实。北京盈科（成都）律师事务所律师寇翼指出，虽然劳动法赋予劳动者享有取得劳动报酬及休息休假等权利，但大多数劳动者难以真正用法律来维护自己的合法权益，且我国对于用人单位违反上述规定的违法成本太低，造成相关福利保障难以落实。

“临近年底，我每天都在赶工画图纸，一天工作10多个小时，经常

半夜凌晨才从办公室出来，但是我们几乎没有加班费，绩效是按照项目来结算的，完成一个项目才有，没有完成即便是天天加班也没有。”在成都一家规划设计院工作的曹女士说。

——主动维权难。寇翼说，在员工与企业的博弈中，职工处于相对弱势地位，所以很多员工也不愿意因为加班费、休假等问题与所在单位发生争执。

“我每周加班20多个小时，完全没有加班费，经常半夜还要自己出钱打车回家。”在德阳一家建筑公司工作的刘先生抱怨说，虽然知道公司这样很“坑”，但是一直以来，其他同事也没提出异议，犹豫再三，自己也不敢为了加班费去找老板谈。“万一老板生气，把我开除了，那就更惨了。”刘先生无奈地说。

构建职场关爱氛围 不让相关保障成“一纸空文”

“现有的相关法律保障不能只停留在纸面上，还要一以贯之地落实，政府、企业、个人综合发力，才能从根本上避免职场过劳状态蔓

延。”刘俊海建议，在职场过劳渐成普遍状态的情况下，应该加快建立对劳动者过劳的预防机制。现在，很多单位都有年度体检，却缺乏心理体检，在这些方面应该加强；还应该出台更明细的措施来保障劳动者的休息权。

“劳动行政部门也应加强对企业违法用工的监督检查力度，完善和简化劳动者的维权路径，并建立及时有效的处理机制。”寇翼说。

专家还建议，对医生、警察、程序员等普遍过劳的职业，当前我国法律尚没有对疾病发作与工作之间关联性的明确规定，因而有必要加快对这些职业身心健康的保障政策研究，例如，尽快研究将能够直接导致“过劳”的疾病纳入职业病目录，出台具体的认定准则和维权办法。

“从社会心理角度来说，目前的职场过劳状态也是社会压力的传导，为了追求更好的生活，为了拼科研、拼业绩，很多人不得不绷紧了弦，造成身心长期负荷。”成都市委党校教师陈运说，对于努力拼搏的个人和企业来说，也应该意识到张弛有度才能长远发展。

（新华社 董小红）



文化扶贫进校园

近日，广西柳州市文联到柳城县冲脉镇冲脉初级中学开展文艺定点帮扶活动。来自柳州市美术家协会、书法家协会的部分成员与该校学生面对面交流，以现场教学的方式，向学生们讲解美术、书法创作的基本要领和技法。图为两名画家给学生们现场绘画做示范。

邓克轶 摄

教育部：要提高公办幼儿园及普惠性民办幼儿园比例

教育部11月28日在山东济南召开发布会解读《中共中央 国务院关于学前教育深化改革规范发展的若干意见》。教育部基础教育司司长吕玉刚表示，为了坚持学前教育公益普惠方向的基本属性，让绝大多数的幼儿能够享受普惠性的学前教育服务，未来将提高公办园和普惠性民办园比例。

吕玉刚介绍，2017年，公办园占比为44.1%，普惠性民办园占比26.5%。为了实现2020年普惠性幼儿园覆盖率达到80%的目标，必须发挥公办园保基本、兜底线、引领方向、平衡价格主渠道作用，同时要加大对普惠性民办园的扶持力度。吕玉刚同时介绍，教育部和金融监管部门将联合出台有关制度措施，遏制过度逐利的办园行为。

“政府对于社会资金举办办幼儿园，积极鼓励大力支持的这样一个政策是没有改变的。”教育部基础教育司副司长姜瑾说，“希望通过抑制非理性的、快速扩张的冲动以后，能够有利于更多的有教育情怀、有教育理想的人来投资学前教育，踏踏实实、脚踏实地地办学前教育，办优质的学前教育。”

姜瑾表示，随着各级政府对于普惠性民办园的扶持力度不断加大，可能有更多的民办园愿意接受政府的扶持来提供普惠性服务，所以从长久的角度来看，整个政策不会影响社会资金兴办学前教育积极性，而且还会更有利于民办园的规范发展、良性发展和可持续发展。（新华社 胡浩 萧海川）

辽宁开展打击骗保专项行动

笔者从辽宁省卫健委了解到，辽宁将在全省范围内开展打击医疗保险欺诈骗保专项行动，为期一个半月，重点检查骗取、套取医保基金等违法违规行为，让老百姓的兜底“救命钱”不再跑冒滴漏。

此次专项行动包括辽宁全省城镇医保和新农合全部定点医疗机构，对其服务行为和医保基金

支付使用开展检查，重点检查骗取、套取医保基金的行为，包括通过虚假宣传、诱导参保人员住院等行为；留存、盗刷、冒用参保人员社会保障卡等行为；人证不符、恶意挂床住院、虚构医疗服务、伪造医疗文书或票据行为；协助参保人员开具药品用于变现；虚记、多记药品、耗材、诊疗项目等行为；串换药品、器械、诊疗项目等

行为；分解收费、超标收费、重复收费、套用项目收费等违规收费行为；不合理诊疗和其它违法违规及欺诈骗保等行为；医疗服务行为和医保基金支付使用存在的问题和漏洞等行为。

此外，辽宁省卫健委要求全省卫生健康系统压实行业责任和属地责任，形成打击医疗保障领域欺诈骗保的高压态势，实现辖区内医德吉说。

雪域高原上的藏医药扶贫村

在搬来彩渠塘村之前，索朗旺堆被严重的风湿性关节炎折磨得下不来床，肿胀的深紫色脚踝和脚底看上去有些吓人。经过两个多月传统藏医治疗，他惊喜地发现，病痛消了大半，自己也能正常走路了！

让索朗旺堆如获新生的，是位于西藏自治区当雄县羊八井镇彩渠塘村的一间小院。来这儿看病的，却都不是本地人。

索朗旺堆的家乡在500多公里外的双湖县。那里平均海拔超过5000米，空气稀薄、气候寒冷，全年有200多天刮着8级以上的大风。恶劣的自然条件让索朗旺堆和许多世居于此的乡亲患上了风湿病，逐渐失去了劳动能力。“顶梁柱”们一落千丈，一个个家庭就有可能陷入绝境。

不能眼看着牧民因病致贫、返贫！

在藏医药理论中，饮食起居是治疗疾病的首选方法。要拔除风湿病的根儿，就得先在改善居住环境上动脑筋。

西藏自治区党委和政府决定，将索朗旺堆这样的家庭集中搬迁到海拔相对较低、地热资源丰富的羊八井，通过藏医药结合温泉水进行治疗。

2017年7月，随着第一批40户居民入住专为他们新建的彩渠塘村，西藏自治区藏医院医务处副处长才多带了几名藏医外科专家进村“扎根”来，一面免费为搬迁村民治疗风湿病，一面手把手带教村医。

“我们给每一位患者都建立了健康档案。”才多说，在搬迁之前，自治区藏医院派出13组医护人员到海拔高的阿里、昌都、那曲3个地市8个县，挨家挨户对病人进行筛查。像索朗旺堆这样患有严重风湿病的，彩渠塘村现有190多人。

“一天能接诊十七八个患者，晚上也不休息。”曾到索朗旺堆家中走访治疗的医师完代草告诉笔者，每个月，医生们都会去村里每一户随访，如果遇到重症患者，就及时将他们转往大医院治疗。

“吃药加上药浴治疗了几次，感觉好多了，好得很！”来自尼玛县46

岁的藏族牧民央央对藏医药的疗效赞不绝口。

“传统藏医疗法治风湿病、痛风、多血症等疾病优势明显，深受藏族同胞的信任和喜爱。”西藏自治区卫生健康委员会藏医药管理局局长德吉说。

啃下因病致贫返贫这个脱贫攻坚的“硬骨头”，在深度贫困地区，尤其需要因地制宜，发挥创造性，集聚资源、精准施策。为打赢脱贫攻坚战，解决区域性整体贫困，雪域高原走出了一条“易地扶贫搬迁+藏医药健康扶贫”的独特之路。

为了更好地治疗风湿病这类高原多发疾病，今年4月，西藏自治区藏医院风湿病防治研究羊八井基地在彩渠塘村卫生室的小院挂牌，同时，自治区藏医药管理局启动《风湿性关节炎诊疗康复研究》课题，先期拿出150万元，专门用于彩渠塘村风湿病患者的治疗。截至7月1日，医务人员已免费发放价值4.1万元的药品536人次，为106名患者进行了药浴、涂

擦等治疗。

“我们把风湿病治疗作为藏医药参与健康扶贫、重大疾病防治的突破口。”西藏自治区卫生健康委员会党组成员、副主任闫冰说，下一步还要按照乡镇卫生院的标准，把村卫生室建成一个小区域的卫生中心，逐步开展慢病、常见病、重大疾病防治，让搬迁村民享受到更好的藏医药诊疗服务。

远离故土，索朗旺堆偶尔也会泛起乡愁，但更多时候充满了对未来的憧憬。如今，彩渠塘村实现了照明、电视、电话、自来水和温泉水进村入户，病人在家拧开水龙头就能享受温泉治疗。商业化运作的温泉康养中心即将落成，村民接受免费护理培训后就可以就近就业。

连片的藏式白色房屋整齐排列，明亮的阳光洒在小院里等待就诊的村民身上，孩子们在巷子里追逐嬉戏……一年多过去，已有150户600多名村民的彩渠塘村，处处洋溢着幸福的气息。

（新华社 田晓航）

江西：技工院校需在省内主动招收贫困家庭子女

笔者从江西省人社厅获悉，江西将在深度贫困地区开展技能扶贫行动，技师学院、高级技工学校等技工院校需发挥自身优势，在全省范围内招收建档立卡贫困家庭子女。

据悉，技能扶贫行动将以赣南等原中央苏区、罗霄山片区、扶贫开发工作重点县和滨湖地区、深山区等深度贫困地区贫困劳动力为重点帮扶对象，以技师学院、高级技工学校和贫困县域技工学校为主，开展技能扶贫、技能脱贫工作。

这一扶贫行动明确，江西省普通技工学校特别是贫困县属技工学校，如宁都县技工学校、修水县技工学校、奉新县技工学校等应积极依托自身平台，主动与当地有就读技工院校意愿的建档立卡贫困家庭子女对接。各级人社部门也应针对本辖区内的贫困地区建立帮扶制度，依托本地技工院校开展技工教育。

同时，江西省各技工院校需对贫困家庭学生开辟招生绿色通道，优先招生，优先选择专业，优先安排在校企合作程度较深的订单定向培养班，优先落实助学政策，优先安排实习，优先推荐就业。（新华社 邬慧颖）

湖北将打造首家5G智慧医院

中国移动湖北公司与华中科技大学同济医学院附属协和医院日前签署了共建合作协议，双方将开展5G技术和医疗行业应用、智慧院区、智能化运维、自动化物流等方面的合作与研究，打造湖北首家5G智慧医院。

根据协议，湖北移动与武汉协和医院将在新型诊疗、急救、智慧院区等领域开展大量创新性研究，重点建设远程诊断、远程手术、机器人查房、可穿戴医疗设备等项目。同时开展物资定位跟踪和信息采集、基于物联网的智能运维、机器人自动化物流等具有典型示范意义的5G智慧院区管理应用研究，全面推进智慧医疗建设。

据介绍，湖北移动的5G网络建设走在全国前列，目前远程驾驶、无人机巡检等5G智能应用已初步投入使用。并先后与华中科技大学、武汉大学等合作成立5G联创实验室，开展跨行业融合创新，不断推进湖北5G科研项目产业化进程。

（新华社 王贤）

贵州开发“通村村”平台服务农村出行

为方便农村群众出行，贵州开发了“通村村”农村客运服务平台，目前已覆盖全省。

据了解，农村由于地形复杂，居住分散，导致客运运营成本高，经济效益低，群众出行难，物流成本高。为破解这一痛点，2017年6月，贵州省雷山县试点“通村村”平台建设。经实践完善，目前平台已拥有打车、包车、小件物流、汽车购票、公交查询、定制班车等多种功能。

截至目前，该平台累计注册用户251800人，注册客运公司757家，客运车辆47388辆，全省累计产生出行订单近3万单，累计服务近30万人次。

（新华社 向定杰）

陕西陕煤黄陵矿业一号煤矿开展安全生产大培训活动

本报讯（倪小红 张鹏）11月1日至11月30日，陕西陕煤黄陵矿业一号煤矿开展全员安全生产大培训活动，切实提升全矿干部职工的安全管理水平和从业人员的安全技能水平。

为了保障培训质量，该矿聘用采煤、掘进、机电、安监等专业具有中高级专业技术职称的16名老师，安排专职管理人员负责培训的日常管理，并严格记录参加培训人员的考勤情况。

据悉，该矿坚持先调研的原则，分区分队、分工种、分层次进行问卷调查，然后制定了详细的实训培训计划。该矿还以劳模创新创效工作室为实训基地，把生产过程中遇到的实际问题“搬到”课堂，以提问、讲解、讨论相结合的方式，现场讲解工作中遇到的技术难题。

此外，该矿加大培训监督考核力度，成立了培训先导小组和专业化考评组，对培训的命题、监考、阅卷等工作进行严格把关。每期培训完毕后统一考试，成绩合格者记录在案，不合格者进行复训，直至合格后方可上岗。通过以考促学，以考强培的培训考试活动，该矿一线从业人员做到了全员持证上岗。