

庆祝第二十个中国记者节

诗人曾写过：『我存在，我来过，因为歌、因为爱』，我的记者职业生涯也如此：...

时光飞逝，弹指一挥间，我已向记者的路上走过了22个春秋，到如今，我依然是一名记者，并把每一次采访都当作是最后一次来写来珍惜与努力！

这二十多年来，我采访过农民们举起锄头、舞动镰刀，挥汗如雨而谷满粮仓；我也采访过“5·12”特大地震等灾难让人们流离失所，痛哭流涕后，仍埋头苦干重建家园；我还采访过因为改革，工人们在风雨中咬紧牙关，拼命干活，终于笑逐颜开迎来彩虹……

我难忘在平武虎牙，下着小雪，我奔波在海拔3000多米的高原上，采访袖珍小学校里90后师生的坚守。我难忘在北川崎岖弯弯的山路上，采访85后青年们把青春和热血奉献大山的扶贫事业……

在路上，有人羡慕我们记者走南闯北，风光无限，活得很精彩。的确，因为工作的关系，记者们有更多的“特权”和机会去记录一般人接触不到的人和事。但是这精彩的背后，我们要比一般人承受更多的压力，付出更多心血。



2020年4月27日明霞在新晋的全国少数民族特色村寨的平武县白马藏族乡伊瓦岱寨村上壳子寨采访

建设，结果被农家突然窜出来的黑狗咬出血，打了狂犬疫苗，身上过敏反应，四肢长起了痒得很难的荨麻疹。在液化气罐车撞上到门桥漏气时，盛夏液化气弥漫的空气中，有我的身影……

但是，这二十多年的新闻宣传工作历练，让我见识了太多的人生无常和悲欢离合，因为懂得所以悲悯，因为吃过苦头，所以特别珍惜平淡生活的那点甜蜜和美好，因为深知女性工作要有所作为是多么地不易，所以特别信奉“工作着是美丽的”！

于是，在采访中，我能用爱，去倾听受访者的忧伤欢乐，在写稿中，我能用爱，以客观的“平民视角”，把有感情、有表情、有真情实感的文稿写出来，让读者尽可能感受到文稿的跌宕起伏、悲欢离合、阅读美感。我也总是克服各种困难，尽己所能做一份全天候的记者，努力将最真实的情感、最有特点和最需要关注的新闻事件笔述出来，呈献给我的读者朋友：不管世事如何变化，还是有很多人在给这个世界播撒真诚与关爱。

因此，在我前半生的采访工作中，我一直积极实践“开门办报”理念，做到“脑

勤、腿勤、耳勤”，努力把通过报刊、电视、网络、交友等形式捕获的大量新闻线索和素材，站在国家和群众根本利益的基础上，严守职业道德和正确舆论导向，去粗取精，去伪存真。通过向报社领导汇报，和同行密切配合，认真完成报社交办的各项宣传采访中心工作，采写发表了大量好新闻。并通过报道基层解决了如“行路难”等困难。近几年来，虽然我已不是报社记者岗位上的老同志了，但我依然热情不减，努力把握融媒体的发展趋势，掌握拍照、录小视频的技术要求。特别是在“交通建设攻坚大会战”和周末副刊大文化重大题材采访报道中，我常利用微信等新媒体社交平台，学习各种与新闻宣传业务有关的知识，并不断进行分析研究，取其精华。经常下农村走进社区进行一线采访，用手机和电脑随时把自己掌握到的新闻线索采写成文章发表。特别是在策划实施“记者沿江行”“走进新晋级的第八批全国重点文保单位”“探访全国最美古村落，优秀旅游村镇”等栏目新闻宣传特稿采写中，至今已采写发表了30多篇特稿，并被《学习强国》全国平台等多个报刊多次全文大幅转载，为宣传家乡绵阳付出了努力，赢得了读者的赞扬。在我热爱的写稿之路上，我还将一如继往前行，永做一棵新闻宣传“常青树”。

特约记者 田明霞 文/图

重庆新闻界第五届迷你马拉松赛举行



参赛者进行比赛前热身

11月4日，重庆中央公园，为庆祝第二十个记者节，重庆新闻界第五届迷你马拉松赛在此举行。市级、区级媒体及中央驻渝单位的270余名新闻工作者汇聚于此，用马拉松的方式庆祝记者节。据了解，此次迷你马拉松赛由重庆市新闻工作者协会主办，共有男、女5公里迷你马拉松两个组别。此外，主办方还专门举行了嘉年华活动。活动现场设置了“夹板竞速”“四平八稳”“沙包掷盘”“摸石过河”等趣味运动项目。特约记者 孙凯芳 摄

让西部成为农民工创业沃土 首届西部农民工返乡创业大赛决赛在重庆举行

本报讯(记者 赵焜)昨日，记者从四川省人社厅获悉，为深入实施乡村振兴战略，加快推进成渝地区双城经济圈建设，推动西部大开发形成新格局，助力脱贫攻坚，让西部成为农民工创业的沃土，近日，由重庆市、四川省两地人社部门共同主办，首届西部农民工返乡创业大赛决赛在重庆举行。

据悉，本次大赛以“智汇巴渝 创业西部”为主题，参赛对象为年满16周岁以上(含)的农民工创业群体。参赛企业为非上市公司，遵守国家法律法规，诚实守信正常经营，无违法乱纪行为，创业带动就业明显，鼓励初创企业参赛。经过选拔赛，优选出来自重庆、四川、青海、西藏、内蒙古、广西、甘肃等省(市、区)的16个返乡创业项目参加决赛，涵盖了新一代农业技术、生态种养、绿色种植、智慧农业及农产品深加工等诸多领域。

经过激烈角逐，四川省战绩满满，5个项目进入决赛，5个项目均获奖。其中，“山勾勾里的鸡蛋”项目获得二等奖，奖金3万元；“秦凤丹油用牡丹全产业链建设”“有机质土壤与基地产业化项目”两个项目获得了三等奖，奖金1万元；“联网餐饮智能设备”“宜米多手艺人技能共享平台”两个项目获得优胜奖，奖金5000元。

同时，四川省参加了第十四届“重庆农民工活动日”，此次共组织20余家用人单位，提供就业岗位近2000个，成都、阿坝等6市(州)带去2000个创业成果及才艺作品100余项。

90后养生 80后跑步 对抗中年焦虑 八成白领关注亚健康

996常态化加班，刷手机习惯性熬夜，数字时代的快节奏，白领人群的健康问题频频报警。“白领健康数据报告”显示，80%的白领人群关注亚健康健康问题，90后开始花式养生，80后爱跑步对抗中年焦虑。

互联网时代工作生活节奏加快，对忙于加班的年轻白领，自查自诊和线上问诊成为新趋势。搜索App发布的数据显示，相比去年同期，白领人群医疗搜索量增长3倍，超过40%的白领使用过医疗搜索，18%使用过在线咨询。

久坐不动，饮食随意，用眼过度，造成颈椎痛、肠胃病、干眼症、腰背疼等症状，成了年轻白领一族的标配。80%白领搜索过亚健康相关问题。与之相应，胃疼怎么缓解？后脊疼是什么原因？长期熬夜有什么危害？久坐如何避免肥胖？是白领们的热搜问题。

生活品质的提升，以及互联网带来的便利，让年轻白领对自我健康的关切，以及疾病的防范意识都大大增强，普遍愿意尝试新颖的互联网医疗服务。数据显示，专家问答、病症查询、在线咨询、AI体检、AI问诊都是白领常用的医疗AI服务。

其中，女性白领人群的占比达到7成，比男性更加关注健康，同时替家人操心健康问题。关注新生儿打嗝的处理方法？宝宝反复发烧怎么办？老年人便秘吃什么？职场妈妈是家人健康的守护者。

作为当下职场的主力军和家庭的支柱，80后白领人群开始面对中年焦虑，肩颈疼、眼睛胀痛、胃疼、腰椎间盘突出、焦虑症、是80后普遍存在的“奋斗病”。不可避免的身材发福，让80后们热衷跑步、爬山、煲养生汤，来对抗中年油腻感。

而最为年轻的90后白领，他们的健康危机感更多来自对“初老”的恐惧，以及对个人健康形象的更高要求。脱发、失眠、皮肤问题、肥胖等，是90后最为关注的病症，习惯了熬夜的他们，查询病症的高峰期也在夜间23点。

“熬最晚的夜，吃最贵的保健品。”尽管不一定能践行健康生活方式，90后白领确实成为最关注养生的人群，不乏“一边放纵，一边自救”的朋克式养生。热搜中，食补、代餐、健身、瑜伽、跳舞等，从饮食到运动多管齐下，成就了90后的“花式惜命”。

同时，地域和文化差异也带来了不同地区不同的医疗健康关注点。数据显示，广州、深圳、上海、北京、武汉等城市的白领人群使用医疗搜索热情最高。

饮食讲究、偏爱养生的广东人最担心上火，关注咽喉肿痛吃什么药？北京职场人最担心失眠带来的心悸问题。酒桌上豪爽的山东人，热搜酒后头疼怎么办？精致的上海人则关心治白发最简单的方法。据北京青年报

要实现更加充分、更高质量的就业，既要稳住存量也要做大增量。通过培育新职业、拓展新岗位为劳动者提供更丰富的就业选择，正是做大增量可靠且重要的渠道。

数字化运营师、卡路里规划师……这些新职业你听说过吗？日前，美团与智联招聘发布的报告显示，虽然疫情给生活服务业带来一定影响，但活力四射的新业态仍在持续孕育着种类繁多的新职业。

新职业 打开就业新空间

新职业的不断涌现，得益于新业态特别是新生活服务业的蓬勃发展。近年来，随着人民生活水平提升，消费需求逐渐个性化、多元化，适应新消费需求、带来新服务体验的新业态如雨后春笋般成长起来。这其中，既有电影酒店等新旧融合业态，也有漂浮体验、跳伞体验、茶艺培训等体验类新业态。这些新业态的发展壮大，自然而然孕育了更多新职业。除需求驱动之外，技术进步也推动了一批新业态的诞生。随着云计算、大数据、5G等新技术与生活服务加速融合，云健身、云旅行、无人配送等新业态也衍生出一系列新职业。

争当党员干部“活旗帜”

到村里兴办公益事业或邻里有困难，他总是带头慷慨解囊。

扛起富民强村担子

袁志强上任后，对村民“勤劳却难致富”、村集体收入薄弱的现状看在眼里，急在心上。为让村民过上幸福小康生活，袁志强带领两委积极想办法、出主意、跑路子，抓住每一次机遇，不放过每一个项目，在他的牵头下，火盆村创办了集体经济组织绵阳市腾奔农业开发有限公司，成立6个专业合作社，建立柠檬基地，通过“党支部+合作社+基地+贫困户”模式，带动广大村民发展柠檬、种植果树苗木、养牛、养鸭、养鸡等。据统计，近几年全村共有硬化路24.76公里，共有山坪塘14口；标准田屯水田4条；蓄水池13口。在产业发展方面，全村种植玉米3700余亩，柠檬500余亩，青菜、大头菜800余亩，辣椒400余亩，全村农民人均年收入18730元。“喊破嗓子，不如干出样子”，敢于担当、不惧困难的袁志强，就这样带着村民闯出了一条富民强村之路，使火盆村面貌焕然一新，嬗变成村容整洁、环境优美、设施完善的魅力新农村，挺起了火盆村“当家人”的脊梁。

坚守初心为民谋福祉

“当村干部，就得一心一意为百姓办实事。”袁志强这样说，也是这样做的。他始终牢记党的宗旨，时刻把群众冷暖疾苦放在心上，用自己的实际行动为村民解决难题、化解矛盾，做群众的贴心人和主心骨。近年来，随着新农村建设、土地双挂钩项目的推进，因利益分配、拆迁补偿等引发的矛盾逐渐增多，他总是从大局出发，积极深入群众家中宣讲政策、做通思想，公平公正地处理每一起矛盾纠纷，受到群众的普遍支持。他坚持勤走访、多收集、细排查、早化解，做到了小事不出组、大事不出村，事事不过夜，确保全村安全稳定。在他的推动下，火盆村开展了“法律明白人”工程，做好民事调解工作，切实为村民解决问题，提供贴心帮助。20年来，全村从未发生过任何上访事件。“要为村民提供保姆式的服务，只要村民有需要，一定及时赶到。”袁志强说做到，村民生病、出意外，他总是第一个赶到，出钱出力帮忙解决困难；每当遇

“文明村”里有口皆碑的“当家人”

——记四川省简阳市禾丰镇火盆村临时党委书记、村委会主任袁志强

□温大明 陈同斌 袁荣攀 本报记者 杨财君

俗话说“金杯银杯不如老百姓的口碑，千好万好不如老百姓说好”。有这样一位村干部，每每谈起他，村民总是称赞不绝，拍手叫好，质朴地竖起大拇指。他就是四川省简阳市禾丰镇火盆村临时党委书记、村委会主任袁志强。朴实憨厚的农民，务实能干的村干部，20年如一日，默默奉献，这就是袁志强。他用自己的实际行动诠释了一名农村基层党组织书记的忠诚和担当。

火盆村位于禾丰镇西南，距简阳城区20公里，全村21个村民小组，总人口2836人，总耕地面积6179亩。近日，记者走进火盆村，宽阔的村道，一幢幢漂亮的小洋房，整洁的村容，优美的环境，富裕的村民，一幅新农村画卷呈现在眼前。火盆村临时党委书记、第一支部书记郭永旭对记者说：“十几年前火盆村可不是这样的，泥泞的小路，荒秃的山野，破旧的房屋……如今这一切，以前我们连想都不敢想，这都是袁志强这个‘领头雁’带出了我们这个‘文明村’！”

袁志强，1961年10月出生，1985年5月入党，2000年12月担任火盆村村党支部书记、村委会主任。期间被简阳市委评为优秀干部，任简阳市第十四届人大代表。20年来，他始终不忘初心，砥砺前行，以合格党员的标准严格要求自己，把群众满意作为衡量工作成效的根

