“万才聚漳”助推漳州卫健事业高质量发展

近年来,漳州市卫健委深入学习贯彻习近平总书记关于新时代人才工作的新理念新战略新举措,认真落实中央人才工作会议、省委人才工作会议和全国、全省组织部长会议精神,聚焦新时代人才强省战略,持续深化人才发展体制机制改革,全面实施“万才聚漳”行动,全方位引进、培养、用好人才,为打造人才荟萃的东南高地贡献漳州力量。

在医疗类选优生方面,从2021年起,漳州市每年从国内外重点医学院校选拔引进一批医疗类优秀毕业生,对象为全国重点医学院校和重点中医药大学的博士、硕士、本科,福建医科大学、福建中医药大学的博士应届毕业生。明确规定各类选优生的岗位安排、引进待遇、考核管理、其他待遇等。引进补助根据不同岗位做出具体规定,最高博士108万元、硕士62万元、本科36万元。选优生需承诺在漳州市服务期不少于10年,未满10年,个人解除合同的,全额退还安家补助和购房补助。选优生在漳工作期间,其子女可按个人意愿在工作地或生活居住地选择优质公

办幼儿园、义务教育阶段学校就读;其配偶需随迁安置的,可同性质单位调动或优先推荐就业。

在引进基层人才方面,自2022年起,漳州市新聘用的卫技人员与乡镇卫生院签订不少于5年的聘用协议,在服务期内按专科、本科、硕士等不同学历层次,分别给予3万元、6万元、9万元的安家补助,未满服务年限调离乡镇工作应全额退还安家补助。招聘对象为临床医学类、中医学类、口腔医学类、预防医学类、医学技术类专业的应、往届毕业生,在5年服务期内,本科及以上学历按每人每年1.4万元、大专学历按每人每年0.9万元的标准给予补助,项目经费由省级财政负担。定向培养方面,市县财政按照医学本专科院校对应专业当年度学费标准、住宿费标准及6000元/人·年生活费补助标准,安排定向医学生学费、住宿费、生活费。

在引进青年专业人才方面,漳州市开展基层卫生人才定向培养工作,每年招考一批卫生领域优秀毕业生,国内“双一流”建设高校和境外著名大学博士每人给予30万元的安家补助和18万元的生活补助,硕士每人给予15万元安家补助和12万元的生活补助;毕业于其他高校的毕业生,博士每人给予20万元安家补助和12万元的生活补助。给予来漳高校毕业生就业创业安家补助,国内“双一流”建设高校研究生6万元;国内其他院校毕业全日制硕士研究生3万元;全日制本科应届毕业生2万元;大专生应届毕业生和本地高职高专应届毕业生给予1万元。

在柔性引进高端人才方面,漳州市对柔性引进医疗专家到该市主持学科(专科)建设或建立名医工作室开展“师带徒”人才培养合作的,按国家级、省级分别给予每人每年20万元、10万元经费补助,最长不超过3年,用人单位可按1:1进行配套支持。柔性引进知名专家学者担任“名誉副院长”,最高给予50万元的补助。

笃行不怠风正劲,奋楫扬帆向未来。漳州市卫健委相关负责人表示,全市卫生健康系统将深入贯彻实施“万才聚漳”行动,围绕卫生健康高层次人才需求、基层急需紧缺人才需求,积极优化人才政策,为全市卫生健康事业高质量发展和提升全市人均预期寿命提供坚实人才保障。

(廖小勇 高永兴 吴超)

夏日“烤”验 三招提高“耐热力”

■指导医生:福建中医药大学附属人民医院传统内科副主任医师 林国清

□本报记者 邓剑云 漫画 钊铭

夏至来临后,意味着福建一年中最热的时候就要到了,你准备好接受“烤”验了吗?

比起吹空调、吃冷饮等方法帮身体短暂“降温”,如何才能适应高温天气,提高身体的耐热力?

中医有招,快学起来!

运动要适量,不宜过猛

不要长时间待在空调环境下,根据自己的情况适量运动。

所谓动则生阳,适当出汗,能让身体适应高温天气。

运动时间最好在早上或傍晚。

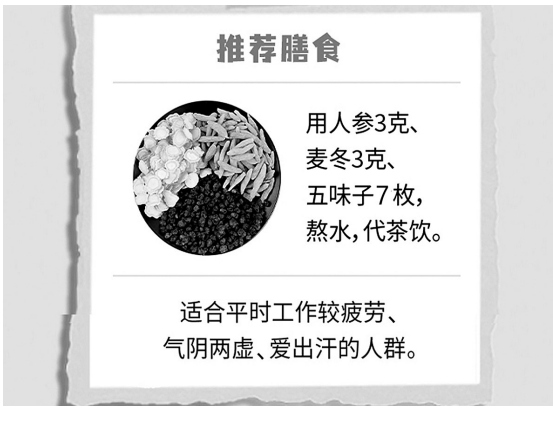
推荐快走、游泳等运动项目,运动至微微出汗即可。

如果出汗多,适当补充水分,可稍微带点盐分。

饮食宜清凉、清淡

根据体质,在辨证论治下,适当选择一些生津养阴、清暑益气的食药材搭配进日常膳食中,如太子参、麦冬、淡竹叶、石斛等。

冷知识:夏日喝热茶比凉茶更能解暑消渴。



心静自然凉

春夏养阳,养阳重在“养心”。

夏至之时阴阳二气相交,人易心烦气躁,情绪不宁。

情志方面,要心态平和,不要过于急躁,也可以通过听轻音乐、静坐、练瑜伽等方式来让心安静下来。

如果身体有既往疾病要及时治疗。