

厚植人才沃土 齐聚八方英才

市人社局点燃“智力引擎”助推江门高质量发展

又是一年春潮涌，战鼓阵阵催征急。2月18日，龙年首个工作日，广东召开全省高质量发展大会。会议强调，要视人才为珍宝，做到真心爱才、悉心育才、倾心引才、精心用才，携手港澳加快建设大湾区高水平人才高地。

近年来，江门市紧紧围绕省委“1310”具体部署，积极实施“人才倍增”等六大工程，突出强化产业科技人才支撑，为再造一个现代化新江门赋能提质，不断开创新时代人才工作新格局。在市委、市政府正确领导下，作为人才工作重要职能部门，市人社局在人才工作上书写了一份“高分”答卷：博士人才总量首破1000人，专业技术人才总量突破25万人，技能人才总量增至55.31万人，高层次人才总量超1.2万人，新增4名享受政府特殊津贴专家，高层次人才引育迈上新台阶。

沿着高质量发展的冲锋号，五邑大地到处迸发着勃勃生机，120余场招聘会正在江门各地火热开启，上演“抢人”大战。市人社局也将聚焦高质量发展、制造业当家、“百千万工程”等重点任务，全面参与粤港澳大湾区人才高地建设，以海纳百川的胸怀，广聚天下英才而用之，以加快形成新质生产力助推江门高质量发展，让江门的人才金字塔“塔基更实、塔身更强、塔尖更高”。

文/图 江门日报记者 蔡昭璐 通讯员 江仁轩



↑ 产才融合—2023年博士后赋能制造业高质量发展学术交流活动在江门举办，吸引了70多所国内外知名院校近200名博士(后)齐聚江门。
← 我市设立江门市(国际)人才一站式服务专区为高层次人才服务。

引智：汇聚高层次人才

多士成大业，群贤济弘绩。人才是城市最大的底气，也是城市最大的发展动能。

近年来，江门市大力推进粤港澳大湾区高水平人才高地建设，先后制定实施人才强市“十四条”、人才强市“新四十条”，实施制造业高质量发展人才支撑“八大计划”，推动13支人才队伍建设，全方位、多领域营造良好的政策、工作和生活环境，吸引全球各地高端人才来江干事创业。

作为高层次人才，博士(后)青年人才是创新意识最强、思维最活跃、精力最旺盛的代表性群体。市人社局深入实施博士(后)人才集聚计划，持续打造“博创江门”品牌，在聚集博士后人才服务产业发展方面为全国探路。

去年12月，一场高质量、高规格的博士后赋能制造业高质量发展学术交流活动在江门举办，吸引了70多所国内外知名院校近200名博士(后)齐聚江门，助推产业创新发展，江门博士工作“显示度”进一步提升。

截至目前，我市累计引进博士1153人、博士后241人，分别建立博士工作站67个、博士后科研平台71个。在去年第二届全球博士后创新创业大赛中，我市实现博士后“国赛”奖项“零”的突破，获奖数位列全省第三，有效展示江门人才工作成效。

人才既要“引进来”，更要“留得住”。好的平台和环境，是人才集聚、成

长、干事的基础。

市人社局党组书记、局长文丽接受媒体专访时说：“我们紧紧围绕粤港澳大湾区建设和便利化侨华人投资改革试点工作，主动拓展与港澳合作深度广度，深入实施湾区“就业通”“人才通”“社保通”工程，服务“港澳融合”“侨都赋能”工程。”

近些年来，市人社局致力于打造尊才、爱才、敬才的人才友好型城市。该局副局长黄锐楼表示，市人社局打造“侨才通”服务品牌，把人才绿卡升级为全市通用的“侨都人才卡”，线上加快建设人才服务信息平台“侨才通”微信小程序；线下构建一批集文化、休闲、娱乐功能的“市(1)+县(7)+服务点(N)”三级人才服务点，配备“管家式”专业人才管家团队，让人才切实感受到“江门温度”。此外，市人社局加快打造人力资源产业园“一园多区”格局，在第二届全国人力资源服务业发展大会上展示行业发展成果，江门“近悦远来”的人才发展环境加快形成。

范世通是我市金桥铝材集团引进的博士后，他说：“江门和公司的诚意打动了我。专业对口，薪资待遇、人才政策、未来发展等也都有吸引力。”优厚的薪资待遇和尊才爱才的科研环境，不仅为他提供了大展身手的舞台，也坚定了他留在江门干事创业的决心。

育才：打造新时代工匠

实现高质量发展，离不开高素质技能人才人才的坚实支撑。近年来，市人

社局不断健全创新人才培养政策，加快推进技术技能人才队伍建设，实现人才规模、质量双提升，着力推进粤港澳大湾区高水平人才高地建设。

企业发展需求是技能人才培养的导向。市人社局紧密围绕我市八大产业集群和15条重点产业链，抓紧制定出台相关技能人才政策；开创新“校企双制”办学模式，推进技工院校专业设置与产业需求对接，实现90%以上专业对接江门市八大战略性新兴产业集聚。

此外，市人社局还在全省首创“园区技校”项目，推动园区技能人才供给与产业企业对技能人才的需求实现更紧密对接，为“产教训”融合产业技能生态建设打下坚实基础。整合全市职业院校、公共实训基地等资源，在12个重点产业园区建设4类培养载体227家；采用“一园一策”“一企一案”“一链一技”形式，带动企业自主培养；在全国率先探索实施产业技能提升积分制，让产业工人“全天候”获得提升技能机会。

针对产业发展人才短板问题，市人社局还提出实施江门市产业工程师集聚



计划：于去年底创新成立江门市产业工程师联盟，打造产业工程师高质量培育平台，为江门市制造业发展提供丰富的产业工程师人才供给。

广东新会美达锦纶股份有限公司首席工程师、企业技术中心总监陈欣认为，产业工程师是企业的中坚力量，具有“顶天立地”的作用，能提升企业的产业化水平。通过该联盟实现产业工程师高质量培育，可赋能制造业高质量发展。目前，该联盟合作单位不断增加、合作形式不断创新、合作领域不断延伸，我市产教深度融合发展格局已初显成效，全市产业工程师总量超5.2万人。

据统计，我市现有技能人才55.31万人，其中中技能人才占比提升至34.01%；去年新增乡村工匠专业技术人才177人，总量稳居全省首位；职业技能大赛最高规格国赛、省赛金牌和奖牌实

现“零”的突破。

奋进：聚人才筑高地

人勤春来早，风正好扬帆。如今，高质量发展号角已吹响，市人社局将拿出拼劲干劲，乘势而上、顺势而为，全面参与粤港澳大湾区人才高地建设，为奋力再造一个现代化新江门贡献人社力量。

对此，市人社局将不断健全完善人才政策体系，围绕人才强市“新30条”加快出台实施细则、修订完善江门市高层次人才认定评定办法等。同时，抓紧出台我市关于新时代加强高技能人才队伍建设的实施方案，推进实施高技能人才培育十大重点项目，聚人才筑高地。

技能人才方面，市人社局将全力推动“产教训”产业技能生态建设，力争至少培育1家“产教训”产业技能生态链链主单位。文丽表示：“计划全年新增产业工程师2000人、专业技术人才1.2万人、技能人才2万人，为‘制造业当家’提供人才支撑。”同时，深化技工院校“扩容

提质”计划，支持江门市技师学院、台山市技工学校全力创建高水平技师学院和示范性技工学校。

平台打造方面，我市将积极争取承办全国性博士博士后活动，组织优质项目参与第二届大湾区博创赛，进一步擦亮博士后创新示范中心“国字号”招牌，提升江门博士后工作“显示度”；开展第二届“侨都工匠”评选，举办全省高技能人才“江门行”、第四届职业技能大赛等，大力弘扬“工匠精神”。

江门市还将优化人才发展环境，打造引才育才“强磁场”。今年，市人社局将深化“侨才通”人才一体化服务体系，加快出台《江门市人才优粤卡服务办事指南》，确保人才优粤卡2.0版17项服务落实到位，切实提升人才的获得感、幸福感、归属感。

系列措施将为江门市营造拴心留才的人才发展环境，让人才引得进、留得住、发展好，为江门高质量发展提供智力支持。

“春风有时好，春风有时恶” “两面”春风也会“伤人” 中医专家为你送上春季养生秘诀

冬去春归，阳气生发，寒气渐消，暖意愈浓。此时，春风和煦，花开正俏，让人感到无比惬意。

然而，“春风有时好，春风有时恶。”60岁的王女士就被春风“吹伤”了。大年初一，天气晴朗，她和家人在公园湖面游玩了半天，被风吹后就出现各种不适。

为什么春风也会“伤人”？对此，记者采访了江门市五邑中医院中医经典科主任黄任锋。

文/图 江门日报记者 李银焕
通讯员 赵晓东 刘森

六旬妇女被春风“吹伤”

2月17日(大年初七)，今年刚退休的60岁的王女士，来到江门市五邑中医院中医经典科门诊看病。

当时她穿着单件清爽薄款长袖，却一脸愁容，诉说着这个新春假期她总是不舒服，接二连三出现感冒、腹泻、咳嗽、发热、头晕、头痛等不适症状，“平时我身体还是可以的，不知道这次究竟怎么了。”

“过年前有什么特别事情发生吗？”黄任锋耐心地询问。

王老师说，过年前去了一趟北方看雪，吃了雪糕火锅，旅游时挺开心的。回家后便立春了，加上这个春节比较暖和，大年初一看到阳光灿烂，在公园湖面游玩了半天，吹风后就出现各种不适。

结合王女士的体质及舌脉情况，黄任锋表示，这是《黄帝内经》里提到的典型“冬伤于寒，春必温病”，目前又“春伤于风”，如果不及时治疗，还会出现“夏必飧泄”。

黄任锋解释道，“冬伤于寒，春必温病”这话说的，如果在冬天受到寒邪的影响，寒邪会潜伏在体内，等到春天，随着阳气的生发，潜伏在体内的寒邪会化热，从而引发温病。而“春伤于风，夏必飧泄”则指，如果春天被邪风之气所伤，夏季到的时候一定会泄泻。

于是，黄任锋给王老师开了3剂中药，同时采用灸法配合针灸治疗。2月20日，王老师陪同朋友来到中医经典科门诊，这次她笑容满溢，“经过治疗，现在整个人都舒服多了”。

春风也有“两面”

从王老师的经历可以看出，春风也会“伤



中医经典科医护人员在查房。

人”。

黄任锋表示，春风有两面性，既可温柔拂面，亦可伤人于无形。

一方面，冬天是收藏的季节，人体也遵从这个规律，需要在这个季节藏精。如果冬天被寒邪入侵导致没法正常藏精，到了春天，遇到春风，就可能引发春天正气的生发之力不足、防御不好，可能同时激发体内潜伏的邪气。这样春风一吹，人就生病了。这正是《黄帝内经》所言“此必因虚邪之风，与其身形，两虚相得”，说的就是邪气里应外合导致生病。

另一方面，自然界存在自我平衡和调节，也存在自我调整自愈的能力。于自然界而言，冬天收藏时，某些地域可能由于各种原因存在失衡，到了春天阳气生发时，就会自动去调整恢复平衡。如春天瘟疫流行，今年初的甲流流行就是这样的自然界现象。但对于人类来说，虚邪贼风入侵人体，人体正气会和邪气搏斗，产生发热等症状。人体基础不好的，冬天藏精不足的，到了春天遇到自然界的温热病邪，就特别容易生病。还有一种情况，人体本身正气不足，防御力不够好，直接让寒邪留在体内，到了春天，阳气升发，就会出现诸多不适。

保暖不到位会使肝脏受损

为什么春天伤了风，会在夏天的时候出现泄泻(指排泄的时候夹杂没有消化完的谷物)呢？

首先要知道“风”是什么，从哪里来？

黄任锋表示，从中医的角度来讲，“寒、暑、燥、湿、风、火”这六气本归于天，“风”便是保持天上之气平衡的其中一“气”，“风”即来源于天。根据天人合一的理论，我们身体也是受六气的影响，与天相通。六气在正常的情况下是保持着一个平衡的状态，虽然时令变化，气的强弱也在变动，但如果在一一定的范围内相生转化，并不会对人体产生太大影响。

“如果由于我们外在或者内在的因素，导致人体的这种平衡打破，身体便会出现问题。”黄任锋举例道，如保暖工作不到位，伴随着温度的升高而骤然减少衣服、暴露身体，毛孔被打开，寒气直接侵犯，使春天的风木之气直中于体表，久而便渗透到脏腑内部，触发肝脏之气。又如，没有控制好自己的情绪，大动肝火，直接触发肝脏的风木之气。

黄任锋解释，肝脏风木之气，主疏泄，春天多风，受的风气越重，作用于人体表面的疏泄作用便越大，体内的阳气有所损耗。到了夏季，天地间的阳气生发到最大化，人体的阳气也随之疏泄在外，但由于春天受风气之重，阳气本就不足，这时再随夏季的阳气往外生发，必然造成内部脏腑的空虚。这样内部的肝脏之气扰动、躁动，结合五行中“木克土”的原理，肝木乘侮脾土，导致清气在下，脾气下陷的局面，脾胃的

运化功能失调，引发完谷不化、泄泻的问题。

两大锦囊让你避免“春伤于风”

那么，春季该如何养生，避免“春伤于风”？黄任锋为你献上两大锦囊。

一是饮食补脾。春天风木旺盛，脾胃之气偏弱，为了避免夏季引发泄泻的问题，此时在饮食上可以增加一些平补脾胃、归脾经的食物，如：山药、红枣、蜂蜜、莲子、芡实等；肉类上可以选择多吃牛肉，古有“牛肉补气，功同黄芪”的说法，是补脾胃之气的佳品。汤品方面，推荐山药排骨玉米莲藕汤。

二是艾灸平肝。艾灸时，可以选择一些足厥阴肝经、足阳明胃经的穴位来平衡肝气，同时也进行身体气血的补充，提高我们的免疫力。例如，太冲穴。太，大也，穴当冲脉之支别处，肝与冲脉相应，脉气合而盛大，故名太冲，归属足厥阴肝经。艾灸太冲穴养护肝脏，还能够缓解压力，特别有助于调节易冲动、发怒、发脾气等现象。又如，三阴交穴。三阴交指足部的三条阴经中气血物质在本穴交会，归属足太阴脾经。长期艾灸三阴交穴可以养颜美容，并且对消化系统的脾胃虚弱、肠鸣腹胀、泄泻、消化不良、腹痛、便秘等都有调节作用。

黄任锋提醒，中医辨证论治因人而异，具体中医经典组合治疗方案(经方+针灸+中医特色疗法)，请咨询医师。

医学指导

黄任锋：江门市五邑中医院中医经典科主任，医学博士，主任中医师，暨南大学硕士生导师，广东省杰出青年医学人才，全国中医临床特色技术传承骨干人才，师从国医大师梅国强教授、龙砂医学流派代表性传承人顾植山教授、全国名中医吴荣祖教授、广东省名中医余尚贞教授。任广东省中医药学会经典传承创新中医学术专业委员会常委、广东省中西医结合学会卒中专业委员会常委、广东省中医药学会五运六气专业委员会常委、广东省医学会神经病学分会委员、广东省中医药学会脑病专业委员会第四届委员会常务委员。注重经方在临床中应用，擅长治疗急危重症、疑难杂症及内科常见病。



延伸阅读

春困可试试这款利湿解困汤

最近不少人吐槽“春困”，早上睡不醒、不肯起，或者醒了没精神，频频打哈欠，看上去懒洋洋、有气无力的。这是由于外界雨水时节水汽大、湿气重，加上个人体质脾胃功能虚弱、水湿不能运化，从而表现出头重如裹、胃满腹胀、不思饮食、大便黏腻不成形等。所以，健脾祛湿、解除春困的汤品必不可少，如下面这款利湿解困汤。

材料：薏米100g、茯苓100g、白扁豆100g、芡实100g、山药150g、猪脊骨500g、生姜3片(可供3-5人食用)。

做法：薏米、扁豆放入锅里，文火炒至微黄；猪脊骨水后切小块备用；所有食材加入锅里，加清水2000毫升左右，武火煲沸后改文火煮约1.5小时，调入适量食盐食用。

适合人群：这款“利湿解困汤”，具有健脾祛湿、解困除烦之功效，能缓解疲劳倦怠、浑身困重、胸腹不适、食欲不佳等春令湿困常见不适。老少咸宜，尤其是脾虚者。