

胡月月：在 外卖职业中绽放“她色彩”

本报记者 焦悦 刘薇

在人们的刻板印象中，外卖骑手应该是男性。因为走街串巷，风里来雨里去，提重物、爬楼梯，不时地还要接受差评的心理冲击……这些对男性来说似乎更容易一些。但总有一些女性，她们在“他职业”中绽放出“她色彩”，用比男性更多的耐力和毅力坚持着，从事着这一份辛苦的工作。美团骑手胡月月就是其中的一员。

不知不觉，胡月月当骑手已经两年多了。当问起当外卖骑手的原因，性格开朗的胡月月说：“我老公是一名骑手，上班时间比较弹性，我生完孩子一直没工作，孩子上幼儿园后，我就想跟老公一起试试当骑手，这样两个人都有收入，我还能在送餐途中释放压力，也挺好的。”

“您好，有新的美团外卖订单，请注意查收！”3月15日早上10时30分，手机提示声一如既往地响起，30岁的胡月月开始了新一天的工作。

每天八个小时的工作时间让胡月月除了吃饭，其余时间基本都奔波在接单、送餐的路上。在胡月月看来，当骑手的最大挑战就是变幻莫测的天气和电梯停电。夏天还好点，虽然热，但跑起来还挺凉快的，冬天就比较难熬了。有时候遇到停电，高层送餐更考验骑手的体力。“咱们铜川真的是好人之城，有次送餐时，我的腿受伤了，顾客了解情况后直接到楼下自己取餐，还嘱咐我不要着急。”顾客的行为让胡月月心中既愧疚又暖心，同时也更加坚定了她当骑手的信心。

在胡月月的送餐经历中，几乎保持着零差评和零投诉的纪录，被问到秘诀时，胡月月微笑着说：“送外卖看起来简单，其实里面可有诀窍呢！比如，怎样排单、送单、合理规划路线都是需要用心思的。”刚开始送餐时，胡月月花了两周时间熟记新区路线，后面掌握了要领，送起单来便得心应手。现在，她的接单量日均30单左右，最多一天能达到90单，每月按时结算收入的制度让她上岗有保险，各种福利补助待遇有保障，这些都让胡月月倍感安全。

今年，胡月月在中公送单时，捡到了一部手机，因时间紧急，自己便先行保管，送餐结束后，胡月月及时联系失主吴女士，最终将手机物归原主。胡月月拾金不昧的行为让她收获了一面来自吴女士的锦旗，同时，新区美团站点也在骑手大会上给予她荣誉证书和奖金，号召大家向她学习。

机会总是留给有准备的人，2022年胡月月被升职为新区美团站的小组长。除了日常的送餐工作，她还负责新手外卖员的培训与管理，有新人入行时，



胡月月正在取餐

她总是不厌其烦地教他们如何快捷地规划路线，提高配送效率、注意配送事项等。徒弟孟红向记者说道：“月月她真的很有耐心，在刚开始送餐时，给了我很大的帮助，我要向她学习。”胡月月说，自己和其他人一样，都是在工作中不断地学习、进步。

努力就有收获。2022年至2023年，胡月月先后被公司工会推选为新区、耀州区人大代表，并参加铜川市第十七届人民代表大会第一次、二次、三次会议。对此，胡月月倍感骄傲，她常说，自己对铜川未来的发展前景充满信心，特别是在参加完会议后，更是深切感受到国家日新月异的变化，自己心中的“中国梦”也越来越清晰。对胡月月来说，幸福的路就在脚下。“虽然现在辛苦一点，但趁着年轻，多跑跑，也是种锻炼。”

幸福生活的背后，是家人的支持与孩子的牵挂。提起自己的女儿，胡月月语气中全是爱意。“妈妈，你可以多陪陪我吗？”“妈妈，有你在身边陪我真好！”每每听到这些话，胡月月的心中感慨万千，她说，自己每天只工作到晚上七点左右，其余时间都用来陪伴孩子。虽然不是单王，但能有更多的时间照顾小家，对胡月月来说一切都是值得的。

“纵横街巷”是她的日常，“汗湿衣襟”是她的常态，不断奔波，不惧风雨更是胡月月生活的写照……对于胡月月 and 广大外卖配送员来说，一份理解就是他们工作的“强心剂”，一句关怀就是他们全力赴岗的“定心丸”。一瓶水、一声谢谢、一个五星好评，对我们来说是件小事，但对胡月月而言，就是这份工作带来的最简单的幸福。



三月赏花正当时

等闲若得东风故，不负春光不负脚。阳春三月，铜川植物园迎来最美的季节，紫叶李、玉兰、迎春花……五彩的浪漫在这里绽放，市民们携老扶幼，共赴与春天的约会。
本报记者 焦悦撰

推动新时代中俄关系取得新的更大发展

(上接第一版)

著有多部中国文化题材作品的俄罗斯功勋艺术家伊琳娜·扎哈罗娃认为，习近平主席此次访俄必将推动两国文化交流和民心相通。她说，俄罗斯和中国都拥有璀璨的文化，各具特色，又有相通之处，通过举办民俗作品展览、学术交流等文化活动能够不断增强两国民众的相互理解。

近年来，中俄两国在科教、人文等领域的交流日益密切。俄罗斯远东联邦大学分管国际合作的副校长叶夫根尼·弗拉索夫说，为支持两国联合科学研究项目，俄罗斯高等教育机构本学年为中国学生划拨940个公费留学名额，下学期将继续增加。

中俄互为最大邻国，游客往来频繁，中国多年来是俄罗斯主要游客来源国。中国试点恢复出境团队旅游业务后，俄罗斯2月下旬迎来新冠疫情以来首个中国旅游团。俄罗斯旅游业联盟副主席亚历山大·奥绍连科说，希望今年能够接待更多来访的中国游客。随着中国优化调整疫情防控措施，中俄两国各项人文交流活动蓄势待发。俄罗斯文化部长奥莉加·柳比莫娃说，俄方对今年一系列中俄文化交流活动充满期待，相信这些活动将不断推动双边人文交往，加深两国人民友谊。

俄罗斯国家公共科学技术图书馆科学主任助理维克托·库普里欣从新闻中得知习近平主席即将访问俄罗斯的消息，十分期待，“我反复读了《习近平谈治国理政》。他是一位持之以恒并且充满智慧的领导人。”

库普里欣说：“我们热切期盼习近平主席到访俄罗斯，相信这次访问必将推动俄中新时代全面战略合作伙伴关系在更高水平上不断向前发展。”(参与记者：耿鹏宇、华迪、陈畅)

(新华社莫斯科3月18日电)

(上接第一版)

祖国必须统一，也必然统一。必须清醒认识到，“和平统一、一国两制”方针是实现两岸统一的最佳方式，对两岸同胞和中华民族最有利。“台独”分裂是祖国统一的最大障碍，是民族复兴的严重隐患。解决台湾问题是中国人自己的事，要由中国人来决定。我们要贯彻新时代党解决台湾问题的总体方略，坚持一个中国原则和“九二共识”，团结广大台湾同胞共同推动两岸关系和平发展、推进祖国和平统一进程，坚定反“独”促统。包括两岸同胞在内的所有中华儿女，要同心同德、团结向前，坚决反对外部势力干涉和“台独”分裂活动，共同创造祖国完全统一、民族伟大复兴的光荣伟业。

今天，中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃，中华民族伟大复兴进入了不可逆转的历史进程。全面贯彻“一国两制”方针将为香港、澳门创造无限广阔的发展空间，祖国完全统一的时和势始终在我们这一边。我们坚信，有中国共产党的坚强领导，有伟大祖国的坚强支撑，有全国各族人民包括香港特别行政区同胞、澳门特别行政区同胞和台湾同胞的同心协力，香港、澳门长期繁荣稳定一定能够保持，祖国完全统一一定能够实现。
(新华社北京3月18日电)

东坡社区巧化纠纷促和谐

本报讯(记者 焦悦)近日，印台区广阳镇东坡社区成功调解一起因同学间冲突产生的纠纷，社区工作人员经过耐心调解，让当事人冰释前嫌，并当场履行完毕。

2022年10月份，在高楼河中学校园内，蒋某与程某嬉戏打闹，将在一边玩耍的员某撞倒，致其右胳膊受伤，后被西安市红会医院诊断为右肱骨外侧髁骨折线样高密度影，经过多方医治，仍在治疗康复中。员某4个多月未能正常上学，其父母离婚，父亲常年在外打工，平时与年事已高的爷爷奶奶共同生活。两位老人多次讨说法但赔偿事宜始终无法达成共识。东坡社区网格员并新红、邓俊娥上门入户详细了解事件详情后，积极与学校负责人联系，与三方家长沟通，随后把大家共同召集在一起，听取三方意见。

调解中，社区工作人员结合青年学生行为准则、校纪校规等，指出双方行为的不妥，对打架学生进行了批评教育，引导学生发生矛盾要学会换位思考、冷静处理，避免发生肢体冲突。同时，结合《民法典》等法律法规，耐心阐述纠纷中双方的责任大小、赔偿标准、赔偿金额等内容，积极引导三方家长友好协商，化解矛盾。最终，通过大家共同的释法说理，三方就赔偿事宜达成一致意见，并当场履行完毕。

“感谢你们参与调解，彻底消除了我们几个家庭间的矛盾，也让孩子们彼此消除了隔阂，能更好地和睦相处。”纠纷化解后，家长们露出了久违的笑容。

东坡社区充分发挥网格员“了解民情，收集民意，解决民忧”的作用，在社区基层社会治理中充分架起了社区与居民之间联系沟通的桥梁，网格员主动深入社区，走访居民，寻找问题根源，快速响应居民需求，及时提供便捷服务，将矛盾纠纷化解在萌芽状态。



摆摊设点

铜川交警赶集“吆喝”交通安全

通讯员 崔海英

“停一停，站一站，到我这里看一看！交警摆摊来宣传，安全宝典说不完……”快看！集市里来了一群不一样的交警……

3月8日，正逢新区坡头街道办农贸市场，市公安局交警支队“美丽乡村行”巡回宣讲队组织交警三大队民警走进集市“摆摊设点”，开展交通安全宣传。

宣传“摊位”前，民警热情地向群众讲解交通安全法律法规知识，宣传驾驶电动自行车自觉佩戴头盔和乘车系好安全带的重要性，采取群众喜闻乐见的形式，以案说法，分析无证、酒驾醉驾等交通违法行为的危害性，倡导群众牢固树立安全出行理念。

民警还向群众发放宣传资料，叮嘱群众不要客货混载，不要用三轮车、货车违法载人，提醒群众驾驶电动车、摩托车一定要戴好头盔等。

宣传活动接地气、讲实际，深受群众欢迎，对提高农村群众安全意识、自觉抵制交通违法行为起到了积极的推进作用，为有效预防和遏制新区农村道路交通事故的发生进一步夯实了基础。

市疾控中心提醒：

预防甲流这些知识点要知道

甲流并非新型的流感病毒，而且已有相应预防和治疗策略。

1.什么是甲流

流行性感冒(简称流感)是流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病，流感病毒分为甲、乙、丙、丁4型。人流感主要是甲型流感病毒和乙型流感病毒引起。甲型流感病毒抗原易发生变异，曾多次引起大流行。乙型流感病毒对人类致病性较低，常局部暴发。丙型流感病毒主要侵犯婴幼儿或只引起人类轻微的上呼吸道感染，很少流行。丁型流感病毒主要感染牛，尚未发现人类感染。我们今天所聊的甲流就是由其中甲型流感病毒感染引起的。

2.近期甲流患者为何增多

①目前是流感流行的季节
②与开学、人群聚集的活动增多有关
③流感疫苗接种率总体偏低

3.甲流与感冒有什么区别

①通常说的感冒，是指“普通感冒”，主要由致病力较弱的病原微生物引起，传染性不强，症状较轻，常常表现为鼻塞、流鼻涕、打喷嚏等症状，也可出

现低热，一般呈自限性，没有明显的季节性。

②与普通感冒相比，甲流传染性强，症状相对更重，感染后通常鼻塞、流涕、打喷嚏等上呼吸道症状较轻，而高热、头痛、乏力等全身中毒症状较重，且发病后可出现肺炎、心肌炎、中耳炎等并发症。

③甲流有明显的季节性，冬春季是高发季节。在学校、养老院、劳动密集型企事业等人群聚集的场所容易引发聚集性疫情。

4.感染甲流，该怎么办

主要采取对症支持治疗为主
①体质较好的群体：可以对症治疗，部分群体也可以不经治疗自行痊愈。

②症状较重的感染者：如果持续高热不退，出现气短、基础病加重，建议在医嘱下使用抗病毒药物。
③有基础病的老年人：要及时就医，流感有特异性药物，建议抗病毒药物越早介入越好。

5.甲流高发期，如何做好防护

甲流属于呼吸道传染病，而呼吸道传染病的预防都是类似的。
①勤通风

②尽量不到人群密集场所

③保持社交距离

④戴口罩

⑤做好手卫生

⑥均衡饮食适量运动

⑦接种流感疫苗是最经济、最有效的预防手段，每年秋季是接种疫苗最佳时期。

温馨提醒：

抗生素不能治疗甲流，抗生素对于细菌感染有一定的疗效，但甲流是一种病毒感染，服用抗生素不但不能治疗甲流，还可能带来副作用。

流感可自愈，囤药不可取！甲流是自限性疾病，体质较好的群体可以不经治疗自行痊愈。奥司他韦这类抗病毒药物属于处方药，应在医生的指导下使用，不宜自行服用。奥司他韦通常不能代替流感疫苗在预防流感中的作用。

