



国庆假期我市安全运送旅客32.36万人次

本报讯(通讯员 胡忠恺 记者 葛维祥) 8日,记者从市交通部门获悉,2026年国庆长假期间,我市旅客到发总量32.36万人次,同比增长3.9%。

高铁方面,全市累计完成铁路客运

85721人次,与2025年同比增长1.3%。高邮站到发旅客71361人次,其中发送旅客36144人次、到达35217人次。高邮北站到发旅客14360人次,其中发送旅客7617人次、到达6743人次。道路客运方

面,全市完成公路客运23.79万人次,与2025年同比增长4.9%。其中,班车完成客运25590人次,城乡公交方面完成客运149870人次,出租客运方面完成客运62410人次。

“实地探岗+送岗上门”精准对接——

14名退役士兵达成就业意向

本报讯(通讯员 李雅涵 记者 杨晓莉)日前,市退役军人事务局同步启动秋季退役军人就业“双场联动”服务,一边组织退役士兵走进适配性企业实地探岗,一边联合市人社局举办专场招聘会,促成14名2026年秋季自主就业退役士兵当场达成初步就业意向,打通了退役军人返乡转型“最后一公里”。

本次活动打破传统“只开招聘会”的

单一模式,先组织退役士兵前往扬州振翅综合实践基地实地参观,查看实训场地、国防教育展馆等核心功能区,面对面了解岗位日常工作内容、薪资构成与晋升路径。该企业全部岗位均面向退役军人定向开放,业务方向与退役士兵军事技能优势高度契合,不少人在交流后直接锁定意向岗位,2名退役士兵现场与企业达成初步就业意向。

同时,活动开启专场招聘会,12家本地优质企业集中亮相,累计推出覆盖多个行业领域的150余个就业岗位,所有岗位均结合退役军人身体素质、职业素养优势筛选设置,岗位稳定性强、成长空间广阔,充分匹配不同退役士兵的差异化求职需求。招聘现场累计促成12名退役军人与用工单位达成初步就业意向,实现求职需求与岗位供给的高效精准匹配。

据介绍,我市还将对本次达成意向的人员开展全流程跟踪服务,后续常态化推出技能培训、创业扶持等配套举措,持续搭建双向对接的稳定平台,助力退役军人快速融入地方发展。



近日,高邮城管联合高邮街道社区工作人员、志愿者,走进万科、熙园、世纪城等住宅小区,针对居民毁绿种菜现象开展集中整治,让被“蚕食”的绿意重新归位。据统计,此次行动共清理毁绿种菜点位18处,平整面积约200平方米。

花雨 王磊 郭萌 摄影报道

本报讯(通讯员 叶静 胡莱 薛嘉记者 维祥)“常年跑运输,作息不规律,腰、颈椎都不太好,很少自己去系统做身体检查。感谢工会惦记我们这群奔波在路上的人,让我们实实在在感受到‘娘家人’的温暖。”货车司机老王感激地说。近日,市总工会组织开展新就业形态劳动者免费健康体检活动,为他们送上一份实实在在的健康“大礼包”。

据了解,此次市总工会组织的免费健康体检对象覆盖淘宝闪购、邮畅物流、顺丰、京东、美团等平台从业者及货车司机,共计150名新就业形态劳动者。体检按照500元/人的标准设置套餐,包含一般体格检查、血常规、肝肾功能、血脂血糖、心电图、CT、腹部彩超等项目。同时,结合岗位实际,区分设置必检项目与岗位专项特色项目,并兼顾外卖员健康证办理相关体检需求。

市总工会相关负责人告诉记者,考虑到新就业形态劳动者工作时间特殊、日常工作繁忙,本次体检安排在市人民医院开展,专设体检专场,最大限度方便新就业形态劳动者参加体检,减少对日常接单工作的影响。体检现场,市总工会驿路工惠成员全程在岗,负责现场引导、秩序维护、流程答疑等工作,保障体检工作高效有序推进。

跨区联办零跑腿 尊老服务暖民心

本报讯(通讯员 王彤 张立群 记者 文正)“不用来回跑,在家门口就办好了业务,真是太方便了!”近日,在高邮街道便民服务中心,居民孙女士为其父亲办完尊老金申领业务后,对工作人员高效暖心的服务连连称赞。

据悉,孙女士父亲户籍刚从扬州市邗上街道兰庄社区迁入高邮街道琵琶社区,申领尊老金业务涉及跨区域户籍变更和原社区迁出手续衔接。面对群众“两头跑”的顾虑,高邮街道便民服务中心全科窗口工作人员主动靠前服务,第一时间对接原属地社区,通过线上政务平台快速办结户籍迁出、信息对接等全部流程,全程不需群众两地奔波。同时,工作人员提供全程帮办代办服务,耐心指导填表、细心收集材料、通过“一平台”线上申报,一站式完成尊老金办理业务。

为切实解决老年人行动不便、跨区办事繁琐、来回跑腿等难题,高邮街道便民服务中心创新推出尊老金业务“跨区联动、全程网办、帮办代办”服务新模式。高龄老人不需到场,相关补贴审核通过后即可直接发放至社保卡,真正实现服务零跑动、办事高效率、惠民零距离。

健康科普 | 每天刷牙,你真的刷干净了吗?

很多人都有过这样的困惑:我每天早晚都按时刷牙从不偷懒,为什么还是会牙龈出血,甚至蛀牙、牙结石挨个找上门?

其实,这很可能不是你不够勤快,而是刷牙的方法从根上就错了!

刷牙不只是清新口气、刷掉牙齿表面食物残渣,核心目的是清除附着在牙面、牙缝以及牙龈边缘的牙菌斑。如果刷的不对,清洁等于无效。

牙菌斑:口腔问题的“隐形元凶”

牙菌斑,是一层附着在牙齿、牙龈边缘,肉眼很难看清的细菌性薄膜。由大量细菌、细菌代谢物和食物碎屑混合组成。这层薄膜牢牢粘在牙面上,“喝水冲不走、漱口洗不掉”,只能依靠正确刷牙、使用牙线等科学方式清除。

如果不及时清洁干净,细菌藏在里面,一边产酸,蛀坏牙齿;一边释放毒素刺激牙龈,造成牙龈出血。长期清不干净,牙菌斑就会变硬,变成牙结石,诱发牙龈

炎。严重会发展成牙周炎,牙龈萎缩、牙齿松动等诸多口腔问题。

4种最常见的“伤牙习惯”

1、左右横刷,“拉锯式”暴力刷牙。不少人习惯横向用力来回刷牙,认为用力才能刷干净。牙颈部牙釉质最薄,长期大力横刷易形成楔状缺损,引发牙敏感酸痛;还会刺激牙龈,造成牙龈退缩、牙根暴露、牙缝增宽,也是口腔临床较为常见的错误刷牙方式。

2、“一分钟”式快速刷牙。刷牙时间太短,很难充分清除牙面尤其是牙龈边缘的牙菌斑,只能清洁表面软垢,口腔死角里的细菌无法被有效清除,长期下来牙菌斑持续堆积,容易引发蛀牙、牙龈炎,还会钙化形成牙结石。

3、重晨起、轻睡前,睡前刷牙敷衍。早上刷牙主要是为了去除一夜的口气,睡前刷牙才是护牙的重中之重。睡眠时唾液分泌减少,口腔自洁能力下

降,细菌大量繁殖。食物软垢整夜附着牙面持续产酸,是龋齿、牙周病的重要诱因。

4、长期不更换牙刷。刷毛变形后,清洁力下降,无法有效清理牙龈沟菌斑。

科学刷牙:巴氏刷牙法

巴氏刷牙法是目前口腔医学界公认的、能高效清除牙菌斑的刷牙方式。建议4岁以上儿童、青少年及成人推荐使用巴氏刷牙法。

具体方法:将牙刷刷毛呈45°对准牙与牙龈交界处,轻压刷毛使其微嵌入牙龈沟;以2~3颗牙为一组,水平小幅颤动牙刷约5次,再沿牙齿生长方向拂刷牙面,完成一个循环。依次移动牙刷,刷遍全部牙齿。

坚持每日早晚刷牙,每次不少于2分钟;牙刷至少每3个月更换一次;成人每次牙膏用量为豌豆大小,低龄儿童则取米粒大小即可。

牙膏怎么选? 对症选更实用

挑选牙膏,优先选含氟牙膏,氟化物能有效预防蛀牙,再根据口腔健康情况,按需选择:

1、口腔健康,无不适:普通含氟牙膏,日常防龋护牙。

2、牙齿遇冷热酸痛(牙敏感):选含硝酸钾或氯化锶的抗敏感牙膏。

3、牙龈容易出血、牙周不适:可短期使用抑菌类牙膏,不建议长期连续用,避免口腔菌群失衡。

4、儿童:按年龄段选低氟牙膏,用量严格把控,防止吞咽。

健康小贴士:牙膏只是日常护理的辅助工具,不能替代洗牙和口腔检查。

健康科普