

组织千余家企业参加，提供就业岗位二万三千个

■本报记者 占悦

午饭时间，上海立信会计金融学院00后应届毕业生小刘在偌大招聘会现场“兜圈”。他的目标明确：找个能在上海立足的工作。现场交流下来，他又有点“纠结”：自己看中的薪资不高，被选上的却专业不太对口……他很快调整心态：“先安顿下来，在工作中再寻找进一步提升的机会。”

先就业后择业，这也是上海助力青年实现高质量就业的入手之一。

昨天由市人力资源和社会保障局等11个部门联合举办的2024年“乐业上海优+”春季促进就业专项行动大型招聘会暨高校毕业生择业对接会举行。这是该系列招聘计划中规模最大的一场。现场聚焦重点企业用工和高校毕业生需求，组织千余家企业参加，提供就业岗位2.3万个。

市就业促进中心主任周国良表示，此次招聘会正值高校毕业生就业关键期，通过“高效、智慧、便捷、暖心”就业服务，让用人单位和劳动者高效匹配、双向选择，以更大力度促就业强信心。

“选行业比选企业更重要”

3D虚拟研发技术企业上海百琪迈科技(集团)有限公司招聘摊位前，投递过来的简历不断。这家本土成长起来的专精特新“小巨人”企业，随着规模扩大，需要前端开发、后端维修等各类人才。此次拿出了近30个名额，包括“研发工程师”等。人事经理魏梦娇介绍，这些岗位多数会开放给应届毕业生。

此次招聘会共设13个专区，包括集成电路、生物医药、人工智能、电子信息、汽车、高端装备等“3+6”新型产业，及国家级专精特新“小巨人”、社会组织、人力资源行业等特色区域。

招聘会开始不到一小时，上海泰坦科技股份有限公司就收到约50份简历。人事经理袁驰杰介绍，除了薪资，企业精核的考核流程也是吸引人才的关键。招聘会现场面试后，实验室岗位应聘者只需再进行一轮面试即可确认是否录用。“考核过程中，我们会更倾向于性格活泼开朗、愿意主动学习的年轻人。”

周国良表示，当前上海就业形势到了“以进促稳”阶段，下一步将发力促进人力资源优化配置，服务上海产业经济发展。

当然，服务再好，求职者的心态才是关键因素。“选择行业比选择企业更重要。”周国良建议，毕业生要甘于从平凡岗位做起，逐步积累起自身职业优势，与企业共成长。

AI助力模拟面试在线应聘

扫描二维码登录投递简历——一场面试开启。此次招聘会首次增设的智慧就业专区，萌想(上海)网络科技有限公司向应届毕业生展示了AI模拟面试系统。

企业上海城市总经理朱渊介绍，这一系统将通过AI视频互动问答的形式，结合学生形象、答案、语言、表达等维度智能化评估面试分数。学生们可线上直接“实战演练”，屏幕对面的数字人将营造逼真的面试氛围，结束后能生成一份AI面试报告数据。

不仅如此，现场还放置了VR(虚拟现实)求职、刷脸智能应聘等全新智慧就业体验。比如，小砖块网络科技有限公司推出刷脸智能求职机已在全国各地投放了4000多台，求职者站在屏幕前，通过账号登录，即可生成一份简历并投递。

周国良介绍，此次招聘同时通过企业及相关部门线上账号直播带岗，依托“上海公共就业招聘平台”设置线上专区，更登录B站平台，线上线下扩大辐射规模。“突破时间空间限制，哪怕人不在现场，通过技术了解求职意向后，线上平台一样能‘牵线搭桥’。”



招聘会聚焦重点企业用工和高校毕业生需求，让用人单位和劳动者高效匹配、双向选择。(受访方供图)

体彩公报	超级大乐透第24026期公告
	中奖号码： 01+18+21+26+33 02+12
排列3第24059期公告	一等奖 2 10000000元
中奖号码：6 2 9	一等奖(追加) 1 8000000元
直选每注奖金1040元	二等奖 37 460501元
组选3每注奖金346元	二等奖(追加) 15 368400元
组选6每注奖金173元	三等奖 168 10000元
	四等奖 456 3000元
排列5第24059期公告	一等奖奖金累积数： 855790631.47元
中奖号码：6 2 9 7 9	
每注奖金10000元	

找准结构调整靶点、找到精准发力抓手，专家解读《本市促进服务消费提质扩容的实施方案》

上海打造国际服务消费标杆城市

■本报记者 徐晶卉

进一步促进本市服务消费提质扩容，构建高品质服务消费体系，日前发布的《本市促进服务消费提质扩容的实施方案》提出，到2027年，在服务消费各领域形成一批新增长点，服务零售额占社会零售总额的比重超过50%；到2035年，形成资源集聚和辐射全球市场的高品质、创新型、数字化、融合化、绿色化服务消费新体系，服务零售额占社会零售总额的比重超过60%。

专家解读认为，这份《实施方案》出台意义重大，不仅找准了上海国际消费中心城市发展中消费结构调整的靶点，也为促进消费找到了精准发力的抓手。同时，《实施方案》进一步完善了服务消费的体系，为上海在服务消费各领域形成一批新增长点明确了方向。

找准了消费结构调整中的靶点

《实施方案》提出明确的发展目标，围绕上海国际消费中心城市总体目标，以市场驱动、标准对接、制度创新为引领，推动上海成为服务消费的品牌资源集聚地、模式创新策源地和消费潮流风向标，将上海打造成为国内领先、国际一流的服务消费标杆城市。同时，《实施方案》也给出了十分具体的数字目标：到2027年、2035年，上海服务零售额占社会零售总额的比重分别超过50%、60%。

服务消费，指的是居民全部消费支出中用于支付各种非实物性服务费用的总和，与之相对应的是实物消费。在上海财经大学电子商务研究中心主任、中国现代化研究院特聘研究员劳帼龄看来，2023年，消费对经济增长贡献率达到82.5%，说明消费对经济的拉动作用不容小觑，然而，一段时间来，全国和地方的各项促消费政策更多着眼于实物消费，忽略了服务消费的巨大空间和潜力。

“国际经验表明，当人均GDP超过1万

在服务消费各领域形成一批新增长点

旅游总收入达5500亿元左右
打造中国入境旅游第一站

人均体育消费占居民可支配收入比重达到4.5%左右
服务型体育消费占体育消费比重达到45%左右

引进1000家有影响力的餐饮品牌首店
认定4000家绿色餐厅

上海服务零售额
占社会零售总额比重超过50%



美元时，居民服务消费需求将大幅增加；当人均GDP达到1.5万美元时，服务消费将成为主导性消费。上海人均GDP早已突破2万美元，服务消费成为主导型消费是消费促进的应有之义。”她认为，《实施方案》的出台，可以说是找准了上海国际消费中心城市发展中消费结构调整的靶点，为促进消费找到了精准发力的抓手，更有助于上海成为国际服务消费标杆城市。

美团研究院副院长厉基巍表示，从国家统计局的数据看，去年我国社会消费品零售总额471495亿元，比上年增长7.2%，服务零售额比上年增长20%，这说明服务消费正快速增长，成为支撑居民消费的重要引擎。此次《实施方案》明确了未来几年服务零售额在本市社会零售总额中的占比目标，并针对餐饮、旅游、体育、教育等服务消费领域出台37项举措，无疑为本土服务消费的发展再次注入了动力。

在各领域形成一批新增长点

《实施方案》提出，到2027年，上海在服

务消费各领域形成一批新增长点。这其中，一些服务消费领域是人们较为熟悉的，包括文旅服务、体育服务、家政服务、餐饮服务。《实施方案》也列明了具体目标，比如，到2027年，上海旅游总收入达5500亿元左右，打造中国入境旅游第一站；到2027年，人均体育消费占居民可支配收入的比重达到4.5%左右，服务型体育消费占体育消费的比重达到45%左右；到2027年，引进1000家有影响力的餐饮品牌首店，认定4000家绿色餐厅，等等。

凯度消费指数大中华区总经理虞坚认为，这几年消费者从“买商品”到“买服务”的需求增长，对于上海这样的超大城市而言，旅游、休闲、餐饮及很多提升消费品质的体验型产业将成为未来经济增长的动能。

不少专家还关注到，《实施方案》中还有不少比较新的提法，比如居住服务、交通服务、信息服务消费、融合化服务等，进一步完善了服务消费体系。对此，虞坚认为，目前消费者对于提供高情绪价值和体验的服务仍有很大需求，特别是在居住服务、信息服

务等领域，和国外发达国家水平还有很大差距，这也是在服务消费中的短板，整体竞争力不强。“从需求侧和供给侧来看，对于这些领域的精细化挖掘，是未来推动经济发展的潜力点。”

劳帼龄认为，此次上海提出的居住、交通、融合化服务等，不仅有创新，也契合城市特征。譬如，创新交通服务消费，将上海建设国际航运中心的目标，直接拉近到百姓身边，以邮轮、空铁、枢纽商业、快递“最后一公里”等服务形式呈现，用“行的方便”拉动服务消费，创造大城市新型交通服务消费形式。还譬如，上海此次从优化居住服务的供给入手，为这个城市的工作者提供与安身相关的服务，将传统的物业向上下游甚至数字化服务延伸拓展，用“住的安心”拉动服务消费，创造就业机会和职业提升空间。

她还特别提到了融合化服务消费场景：“这不仅体现了商旅文体的深度联动、医养结合的大健康理念，更是与上海的城市数字化转型实践相结合，让数字化成为推动服务消费快速发展的新引擎。”

学生参加运动会影响成绩？一位高中体育老师的分享引热议

体育的价值不仅是强身健体

■本报记者 张鹏

一位上海高中体育教师讲述了自己的一则烦恼：最近，他和一名学生家长在交流中产生了矛盾，而争论的导火索正是体育运动。“我始终觉得，体育运动对学生来说是终身受益的，应该保证时间。但那位学生家长却坚持，高中学业压力大，孩子的文化课成绩更重要，参加运动会耽误学习时间。”昨天，在复旦大学举行的一场研讨会上，这位体育教师的讲述引发不少教育界同行的共鸣。

都说孩子的身体健康是第一位的，但在升学压力下，有多少家长能始终清晰地认识到运动对孩子的价值，并保障孩子有足够的体锻、运动时间？国家女排前二传手、上海韵颖青少年体育俱乐部理事长诸韵颖昨天也在这场“体育赋能教育研讨会”上讲述了自己亲历的一件事：她曾在上海的中小学校选拔过一批“排球苗子”，希望把这些学生作为储备人才，组织起来开展训练。学生们得知自己被选中，个个兴奋不已，但当他们带着即将开展定期训练的通知单，回家让父母签字时，近80%的家长都拒绝了。

“体育教育的价值，其实不仅仅是强身健体，对于孩子的大脑发育、情绪管理等方面都有正向作用。”听了诸韵颖的一番讲述，一位与会专家直言，当下，有必要让更多的家长意识到——体育是最好的、也是孩子最需要的教育。

“人在运动时，不仅锻炼身体，还可以锻炼大脑。”亚洲射箭联合会名誉副主席、上海市体育局原副局长郭蓓以《运动改造大脑》一书中的观点谈到：人在运动时会产生多巴胺，不仅能提升满足感和幸福感，还能提升专注力；此外，人在运动时会释放血清素，能有效增强记忆力。美国芝加哥一所中学就要求，学生早上七点到校跑步、做运动，让学生在运动过程中的心跳达到最高值或最大摄氧量的70%，之后再上文化课。起初，家长们对学校做法并不理解，但后来的结果显示，先做运动后，学生上课的气氛好了，记忆力、专注力都有所增强。一学期下来，晨跑学生的阅读、理解能力比正规上体育课的学生提升10%。

“体育运动不仅鼓励人们崇尚体育

精神，按照规则努力赢得比赛，同时还教会所有参与运动的人如何体面地、有尊严地、文明地输——学会接受失败，这恰恰是当下中小学生最应上的一课。”郭蓓说。

“学生的成长，其实是身体和心理的双重成长。”因为工作的原因，复旦大学心理健康教育中心主任钱捷平日里常接触一些“心灵触礁”、渴望获得帮助的大学生。在鼓励这些学生时，钱捷最常说出的一句话就是“去运动吧”。因为在运动中，个人的情绪能找到出口、纾解焦虑。“很多高水平体育运动员之所以能达到一定的运动成就，靠的不仅仅是运动知识和经验积累，他们还具备相当的运动智慧，包括对高科技的合理运用。”上海市大学生体育协会会长薛明扬话锋一转，谈到体育教师的重要性。彰显体育育人价值，教师不仅要能在体育课上传授运动技巧，还要懂得加载数学、力学、心理学等诸多学科知识，丰富学生和家长的运动理解。体育育人内涵十分丰富，理应通过学校教育，被更多人“看见”、知晓。

“体育运动不仅鼓励人们崇尚体育

不受时间场地限制的“碎片化运动”日渐盛行

上班族工位减肥究竟靠谱吗

■本报记者 李晨瑛

不少上班族有一颗向往运动的心，却很难拿出完整的时间来锻炼，怎么办？眼下，不受时间和场地限制的“碎片化运动”日渐盛行。在社交媒体上，从寻找“健身房平替”到“工位带薪减肥攻略”，与碎片化运动相关的话题也屡屡引来网友热议。问题是，这种“见缝插针”式的运动方式是否真的有效？

码字的时候，脚下也不闲着？

相较于传统运动对环境、器材、时间和精力等方面的特定要求，碎片化运动显然更符合当下社会快节奏人群的日常生活，也被不少上班族称为“工位健身”。“桌上要放双层升降台，适合久坐后站起来办公；桌底可以放个脚踏凳，想跷二郎腿的时候赶紧上下放一下，纠正不良坐姿。”这是网友“g大调的c”在社交媒体上晒出的工位改造攻略。而促使她“带薪健身”的，是这样一段经历：“去年我从年头病到年尾，急性肠胃炎、荨麻疹、流感、颈椎病……各种‘妖魔鬼怪’找上门，导致我的‘战斗力’清零，现在也没完全整明白。”看病就医

的过程，也为这名上班族敲响警钟：身体亮黄灯了，健康问题不容忽视。于是，她开始慢慢改造工位，并在办公室准备了脚踏器及呼啦圈。“码字的时候，脚下也不闲着，工作健身两不误。”

碎片化运动的走红，也可以从网购平台的相关数据中得到侧面印证。有平台发布最新统计，近一个月来，跳绳、壶铃、弹力带、呼啦圈等碎片化运动器械销量均有大幅提升。

“碎片化运动又被称作零食运动法，顾名思义，就是运动可以像吃零食一般，即停即动，短到20秒、长到10分钟，都可以按照运动者的节奏自由调整。”上海体育大学竞技体育学院教授刘敏介绍，按照世界卫生组织建议，成年人每周应至少进行150分钟的中等强度运动。显然，对大多数没有健身习惯的上班族而言，这可能是一个过高的目标。相对来说，碎片化运动更适合上班族，每天用好10分钟，也能对健康产生正向效应。

高难度碎片化运动，不增加整体健康收益

《2023中国健身行业数据报告》显

示，26岁至35岁的消费者是健身消费的主要人群，占全国健身消费者人数的41.01%。谈到运动的目的，除了强身健体，越来越多的年轻上班族表示，减脂与塑形是重要动力。

那么，这种运动方式能否达到快速瘦身或局部瘦身的目标呢？上海市第一人民医院运动医学科主任陈疾忤在接受采访时表示，就目前临床证据来看，简单的碎片化运动，由于运动强度有限，瘦身效果甚微；而一些高难度的碎片化运动，虽能达到一定健身效果，但运动风险也随之大幅上升，并不会增加整体健康收益。

在陈疾忤看来，越来越多年轻人开始从事碎片化运动，这一现象释放出一个积极信号，那就是更多人开始关注自己、关注健康。比如，有的人会特意设置计时，每半小时起身走动一边，边走边进行颈椎或上肢活动，放松肌肉；也有人将桌子作为平衡物，利用空闲时间拉伸背部，或采用站立办公桌防止工作时久坐。

“碎片化运动对于调整状态、焕发活力的确是有帮助的，但要提醒的是，运动的目的是为了健康，而绝非强迫自己的身体，随意跟风模仿并不科学，应根据自身情况量力而行。”陈疾忤说。

2月份我国CPI同比上涨0.7%

环比涨幅比上月扩大0.7个百分点

新华社北京3月9日电(记者韩佳诺 魏玉坤)国家统计局9日发布数据，2月份，全国居民消费价格指数(CPI)同比由上月下降0.8%转为上涨0.7%；环比上涨1.0%，涨幅比上月扩大0.7个百分点。

统计数据显示，2月份，食品价格同比下降0.9%，降幅比上月收窄5.0个百分点。食品中，猪肉价格在连续下降9个月首次转涨，上涨0.2%；鲜菜和水产品价格分别由上月下降12.7%和3.4%转为上涨2.9%和4.1%；薯类、鸡蛋、食用油、牛羊肉和鲜果价格降幅在4.1%至12.2%之间。

2月份，非食品价格同比上涨1.1%，涨幅比上月扩大0.7个百分点。非食品中，服务价格上涨1.9%，涨幅扩大1.4个百分点，影响CPI上涨约0.76个百分点，其中旅游、飞机票和交通工具租赁费价格分别上涨23.1%、20.8%和17.4%。

据测算，2月份，扣除食品和能源价格的核心CPI同比上涨1.2%，涨幅比上月扩大0.8个百分点，为2022年2月以来最高涨幅。

2月份，受春节假日等因素影响，工业生产处于传统淡季，全国工业生产者出厂价格指数(PPPI)环比下降0.2%，降幅与上月相同；同比下降2.7%，降幅略有扩大。

“港车北上”突破50万辆次

据新华社广州3月9日电(记者王浩明)港珠澳大桥边检站的数据显示，截至9日21时，经该站查验的出入境“港车北上”车辆已突破50万辆次。

边检部门介绍，自去年7月1日“港车北上”政策正式实施以来，驾驶单牌私家车“北上”的香港居民数量持续上升。据边检部门统计，截至目前，完成“港车北上”边检备案的驾驶员已超过4.87万人次，车辆已超过4.88万辆次。政策实施以来，经珠海口岸通行的“港车北上”月均增速超过58%。今年2月，“港车北上”数量首次超过单月10万辆次，其中2月13日单日通行量达8300辆次，为政策实施以来最高记录。

巴黎奥运会开幕式定档

7月26日晚7点半开始

据新华社巴黎3月8日电(记者肖亚卓)巴黎奥组委8日正式对外界公布，备受瞩目的奥运会开幕式将于当地时间7月26日晚7点30分开始。届时巴黎处于夏令时，与北京的时差为6小时，这意味着国内的观众将在27日凌晨1点30分欣赏到这场开启于塞纳河的奥运开幕式。

按照巴黎奥组委的设想，开幕式将在夕阳的余晖之下，沿着塞纳河缓缓拉开大幕。运动员们乘坐游船从奥斯特里茨桥由东向西出发，航行6公里至埃菲尔铁塔对岸的卡德罗广场，参加在那里举行的庆祝仪式。

沿途将安排艺术表演，并有12幅画作展示巴黎以及法国的文化遗产。据法国内政部前几日公布的开幕式方案，共有约180艘船只参与开幕式，其中94艘用于搭载运动员。此外，现场观众的人数从最早预计的60万缩减了将近一半。届时将有10.4万名购票观众在靠近水面的河岸部分观看，另有22.2万名持免费票的观众在离水面较远、位置较高的看台上观看。

据法国内政部介绍，为安全起见，开幕式前后及举办过程中，法国政府将关闭以巴黎为中心、半径150公里范围内所有机场和领空。另外，法国安全部门已着手对约100万人展开风险评估，其中包括运动员、记者、私人保安以及居住在关键基础设施附近的人。

巴黎奥运会将于7月26日至8月11日举行，残奥会将于8月28日至9月8日举行。