

教育部开展

关注
就业

2023 届高校毕业生 就业“百日冲刺”行动

记者从教育部获悉:为抓住高校毕业生就业工作关键期,全力促进高校毕业生顺利就业,教育部决定于5月至8月开展2023届高校毕业生就业“百日冲刺”行动。明确各地各高校要聚焦当前促就业工作重点难点,精准拓展岗位,优化指导服务,引导毕业生主动求职,帮助更多高校毕业生在离校前后落实就业去向,全力促进2023届高校毕业生高质量充分就业。

据悉,“百日冲刺”期间,各地各高校要针对还未落实去向毕业生的情况,有针对性地拓展市场岗位,更好匹

配毕业生的就业需求,提升访企拓岗的实效性和供需匹配度。各地各高校要持续开展“万企进校园”活动,充分用好“互联网+就业”资源,为未落实就业去向的毕业生提供相匹配的岗位信息。

在精准拓展市场性岗位方面,各地各高校要通过精准组织“访企拓岗促就业”行动,加快推进国家大学生就业服务平台与各地各高校的就业信息共享等,为还未落实就业去向的毕业生开拓有效岗位资源,提供相匹配的岗位信息。各地各高校还要做好组织动员,大

力引导高校毕业生赴基层就业,积极报名参加“特岗计划”“三支一扶”“西部计划”等基层服务项目。

此外,针对2023届多数毕业生受疫情影响外出实习实践相对较少、部分毕业生“求稳”和“慢就业”等情况,各地各高校应开展形式多样的主题教育活动,培养学生积极正向的就业价值观,并通过组织就业实习实践活动、组织开展大学生职业规划大赛等方式,有针对性地开展就业指导,采取有效措施,引导毕业生积极求职、尽早就业。

据《人民日报》

我国科研团队 发现脑胶质瘤 免疫治疗新靶点

记者近日从重庆高新区金凤实验室刘新东科研团队获悉,该团队首次发现IL-8(白介素-8)可提高脑胶质瘤免疫检查点治疗效果,并阐明IL-8和免疫检查点联合阻断的机制,在脑胶质瘤的免疫治疗研究上取得重大突破。相关研究成果已在国际肿瘤学期刊《癌细胞》上公开发表。

据介绍,脑胶质瘤是最为常见的中枢神经系统肿瘤,约占中枢神经系统肿瘤的40%。脑胶质瘤的恶性程度较高,由于肿瘤发生的特殊位置及其侵袭生长的特性,临床治疗手段有限,病人生存期短。

论文第一作者、课题组成员刘浩飞介绍,课题组通过多组学方法对脑胶质瘤临床样本的免疫微环境进行分析,发现了IL-8这一新的免疫治疗靶点。临床试验显示,在课题组构建的IL-8全人源化小鼠体内,IL-8和免疫检查点的联合治疗有效抑制肿瘤血管新生,降低T细胞耗竭,显著延长了小鼠生存期。

据新华社

不吃主食可以减肥?

辨一辨这些传言的“含金量”

民以食为天。从小我们便听闻“吃核桃补脑”“营养都在汤里”等关于营养的“传言”。记者采访中山大学附属第六医院营养与微生物科马腾辉副主任医师和张丽娜主治医师,辨一辨这些传言的“含金量”。

营养都在汤里? 错

马腾辉:煲汤的汤里面主要是水分和少量的水溶性氨基酸等,营养密度很低,因此最好是喝汤连同肉、配菜一同吃掉。营养不良或需要进补的人群,应尽量选择营养密度高的食物。

鱼汤熬到发白更有营养? 错

张丽娜:鱼汤并不是越白就越有营养。白色的物质其实就是脂肪,油脂乳化后会变成白色,油脂通过不断地煮开、翻滚,与水不断地混合,混合得越彻底就越白。高血脂、高血压、尿酸高的人群建议少喝这种汤。

吃核桃会补脑? 对

张丽娜:核桃属于坚果类食物,富含脂肪酸、油酸、亚油酸等不饱和脂肪酸。核桃中的磷脂,对脑神经有很好的保健作用。核桃油含有不饱和脂肪酸,还有防治动脉硬化的功效,是一种适合全年龄段人食用的健康食品。

脱脂奶粉比全脂奶粉更健康? 错

马腾辉:脱脂奶粉是将鲜牛奶脱去脂肪再干燥而成,脂肪含量可降低至1%左右,相比于全脂奶粉26%以上的脂肪含量也算是很少了,更适于肥胖、高脂血症和不适于摄入脂肪的人群。

但问题是:脂肪少了,溶解于脂肪



资料图片

中的脂溶性维生素,如维生素A、维生素E、维生素D、维生素K等,也会随之丢失。脂肪本身也具有一定的营养价值,能给人供给能量,也可以提供必要的脂肪酸。去除脂肪后,对人体健康并不友好的碳水化合物比例也会增高。所以,从营养角度考虑,全脂奶粉营养成分更全面,也适宜更多的人群,并且味道也更好。

半生的鸡蛋营养更丰富? 错

张丽娜:半生不熟的鸡蛋难消化,浪费营养物质。人体消化鸡蛋中的蛋白质主要靠胃蛋白酶和小肠里的胰蛋白酶,而半生不熟的鸡蛋中的蛋清里有抗胰蛋白酶和抗生物素蛋白,会妨碍蛋白质等营养物质的消化和吸收。煮熟的蛋经过高温灭活了抗胰蛋白酶和抗生物素蛋白,使得蛋白质更好消化吸收。

另外,大约10%的鲜蛋里含有致病的沙门氏菌、霉菌或寄生虫卵,如果鸡蛋不新鲜,带菌率就更高。

吃保健品补充营养更佳? 错

张丽娜:普通人合理饮食完全可以满足我们身体的营养需要。保健品一般侧重某一方面强化,如钙剂、维生素或者蛋白质,营养不够全面。有些保健品长期过量服用还可能导致中毒。

但是对于病人,尤其是胃肠道不完整、饮食量少、医嘱为流质饮食等病人可以选择肠内营养粉/液。此时肠内营养粉/液是作为食物提供高密度营养的,不是保健品。

不吃主食可以减肥? 错

张丽娜:主食是碳水化合物的主要来源,完全不吃主食或很少吃主食,大脑得不到足够的血糖供应,影响记忆力和学习能力,容易疲劳、没有精神。如果不吃主食,人们往往会用其他食物来代替,这会给身体造成新的风险和不必要的负担。如果其他食物也吃得很少,饥饿难耐,身体、心理都得不到满足,特别容易坚持不住而暴饮暴食,让减肥前功尽弃。

吃红枣可以“补血”吗? 对

马腾辉:中医认为大枣可以“补气养血”,现代医学也证实大枣中含有丰富的铁,铁是血红蛋白合成的必需元素之一,红枣还含有丰富的维生素C,维生素C可以促进体内铁的吸收,有助于改善贫血的症状。对于缺铁性贫血患者经常吃红枣是有益的。

不过,如果是急性失血、严重贫血,应立即就医,通过输血、药物治疗、补充铁剂甚至手术止血等方式迅速纠正贫血。

据《羊城晚报》

运动可致血液中 免疫细胞增多

芬兰科学家开展的两项最新研究得出结论称,仅仅10分钟的锻炼就能增加血液中免疫细胞的数量,这对抗癌非常重要。相关论文刊发于最新出版的《科学报告》和《生理学前沿》杂志。

最新研究负责人、图尔库大学研究助理妮娅·科伊武拉表示,以前人们认为,癌症患者在确诊后应该休息。但现在有越来越多研究表明,锻炼可改善癌症的预后,不过锻炼如何控制癌症仍是未知数。

鉴于此,她们开展了两项研究,旨在了解短期运动对癌症患者免疫细胞的影响。研究过程中,患者进行了10分钟的骑行运动,科学家们在其运动前、中、后分别采集了血液样本,分析并比较了运动前后血液样本中几种不同免疫细胞(白细胞)的数量。

结果发现,运动过程中,淋巴瘤患者血液中细胞毒性T细胞(能破坏癌细胞)和自然杀伤细胞的数量有所增加,除此之外,还增加了白细胞、中间单核细胞和B细胞的数量。而且,两组患者的运动强度与免疫细胞数量的变化之间存在联系:患者的心率和血压升高得越多,进入血液的免疫细胞就越多。

科伊武拉表示,虽然结果表明,运动强度越高,免疫细胞从储存器官转移到血液中的数量就越多,但仅10分钟的轻度或中等强度运动就会导致血液中免疫细胞数量的增加,这对抗癌至关重要。

据《科技日报》

