

# 毕业生档案9问答,你关心的都在这儿

高校毕业生档案是反映个人政治面貌、学习经历和工作经历的历史记录材料。档案怎么转、谁来管、怎么用?针对高校毕业生普遍关心的问题,来看人社部权威解读——

**问:档案有什么作用?**

**答:**高校毕业生档案在校时被称为学生档案,毕业工作以后在此基础上形成的人事档案,是相关部门机构开展人事管理和服务的重要依据。办理职称评审、报考公务员、参加事业单位公开招聘、入党政审、养老待遇核准等事项,都需要用到档案中的相关材料。高校毕业生一定要重视,并按照规定做好档案转递。

**问:毕业后,档案转到哪里?**

**答:**如果到机关、国有企事业单位就业或定向招生就业的,档案转递到就业单位或定向单位。

到非公单位就业、灵活就业以及自主创业的,转递到就业创业地或户籍地公共就业人才服务机构。在超大城市就业的,具体政策要咨询当地人社部门。

暂未就业的,可以根据本人意愿转递到户籍地公共就业人才服务机构,或按规定在高校保留两年。

**问:谁能保管高校毕业生档案?**

**答:**非公单位就业和暂未就业的高校毕业生档案,可以保管在档案管理服务机构,包括县级以上人社部门所属的

公共就业人才服务机构,以及经省级人社部门授权管理流动人员人事档案的服务机构。

**问:档案是如何转递的?可以由高校毕业生本人转递吗?**

**答:**档案是严禁个人保管、携带和转递的。

毕业生离校前,高校首先按规定整理毕业生登记表、成绩单、党团组织、奖惩记录等材料,形成完整的高校毕业生档案。然后根据毕业生填写的毕业去向登记信息确定就业单位名称、转递编号等内容,填写《高等学校毕业生档案转递单》后,将档案和转递单一并通过机要通信或邮政特快专递渠道寄出。

**问:高校毕业生如何找到自己的档案?**

**答:**教育部门已建立高校毕业生去向登记制度,高校按照毕业生填写的毕业去向登记信息转递档案。毕业生可通过原就读高校相关部门查询档案转递信息,也可以通过全国人力资源和社会保障政务服务平台查询。

**问:高校毕业生档案存放是否收费?**

**答:**不收取费用。自2015年1月1日起,已取消收取人事关系及档案保管费、查阅费、证明费、档案转递费等名目的费用。

**问:档案内的信息有变化,需要更**

**新吗?**

**答:**档案管理服务机构依据档案材料提供服务,如相关部门形成新材料时,应及时进行归档。

对高校毕业生而言,要及时将反映政治面貌、工作经历、教育培训、职业资格、职称等材料,以及工作变动中形成的劳动合同、企业录用手续、就业登记、劳动用工备案等材料,主动移交给档案管理服务机构。档案管理服务机构将甄别整理后进行归档。

**问:如果辞职、再就业,档案存放在哪里?**

**答:**档案在户籍地档案管理服务机构存档的,可继续由原机构保管。档案在就业地档案管理服务机构存档的,应及时转递至户籍地,或根据新工作单位性质,转递至新工作单位或新就业地档案管理服务机构。转档手续可以在档案管理服务机构窗口办理,也可以在相关线上平台办理。

**问:如何线上办理档案相关服务?**

**答:**2021年年底,全国跨地区流动人员人事档案管理服务运行平台上线,支持档案基础信息数据已被上传至平台的流动人员在线办理转递接收等高频服务,也可以查询相关存档信息。具体业务可注册登录全国人力资源和社会保障政务服务平台,在“跨省流动人员人事档案管理服务”专栏进行办理。

据京报网

## 高温天气勿贪凉 谨防热伤风

高温天气,人体为了散发体内的热能,毛孔扩张、出汗增多,此时若过度贪凉或忽冷忽热,极易导致夏季感冒,即大家俗称的“热伤风”。

天津中医药大学附属康康医院主任医师韩娟介绍,热伤风属于风热感冒的一种,症状表现为发热重、恶寒轻、头痛、有汗、咽喉红肿疼痛、咳嗽、痰黏或黄、鼻塞流黄涕。此外,还常常伴有消化道的症状,如腹胀、腹泻、食欲不振等。

“患了热伤风后,有些人治疗多天,迟迟不见好转,很多情况是因为药

不对症。”韩娟指出,热伤风的治疗应以辛凉解表为主,症状较轻者可服用具有解表、清热、化痰作用的中成药,但如果用药后无明显改善或症状加重,应及时就医。同时,患病期间应多休息,保证充足睡眠;充足饮水,适当摄入电解质水;注意饮食均衡,少食辛辣油腻食物。

此外,热伤风患者也可以通过按压肺俞穴(位于人体背部,第三胸椎棘突下,左右旁开二指宽处),缓解咳嗽、鼻塞症状。用手指轻按穴位,直至按压处有明显酸胀感。如果鼻塞症状较

为严重,也可按压迎香穴(位于鼻翼外缘中点旁,当鼻唇沟中)。用两手食指分别按住两侧穴位,并沿顺、逆时针方向各搓按50次,直至穴位微微发热。

韩娟表示,热伤风重在预防,在盛夏季节要保持规律的生活起居,合理饮食,加强锻炼。不过度贪凉,使用空调时的设定温度最好不要低于26摄氏度,室内定期开窗通风换气。尤其要注意,从炎热的室外进入空调房时,应提前将汗擦干,骤热骤冷之间要给予身体一个缓冲。

据人民网



等;离开游泳场所后,若出现发热、腹泻等症状要及时就医。

专家介绍,“空调病”指人们在封闭的空调环境下工作、学习时,因空气不流通、温度较低,出现鼻塞、头昏、打喷嚏、乏力、记忆力减退等症状。公众要做好空调清洁,设定好空调温度,不宜低于26℃,每隔2至3小时,开窗通风20到30分钟。此外,从户外刚回到空调房间时,要注意防止室内外温差过大,温度骤变。

据新华社

## 游泳池、空调房避暑 这些健康风险不容忽视

进入夏季后,天气变得炎热,人们倾向于前往游泳场所或待在有空调系统的公共场所内活动。专家提示,在这些场所要做好个人健康防护,避免相关疾病发生。

“游泳场所存在多种复杂的健康影响因素,若不注意卫生,感染红眼病、中耳炎和胃肠道疾病的风险较高。长时间待在有空调系统的公共场所内,如新风量不足或空调系统清洁不到位,除了患‘空调病’外,还会增加

感染呼吸道疾病风险。”中国疾病预防控制中心研究员潘力军说。

为降低相关健康风险,公众如何做好个人防护?潘力军说,前往游泳场所前,要注意自身健康状况,有高血压、心脏病患病史、急性结膜炎等患者不宜在公共游泳池游泳;进入游泳场所前,要观察场所卫生质量,如游泳池水是否浑浊等;游泳时要戴好泳帽、泳镜和耳塞,游泳时间不宜过长,游泳后不要立即大量补水,注意保暖、休息

## 适量运动或可增加乳腺癌患者抗癌能力

芬兰图尔库大学等机构进行的一项新研究显示,适量运动可以提升乳腺癌患者血液中抗肿瘤白细胞的比例,但目前尚不清楚这些血液中的变化是否会直接影响肿瘤区域内白细胞的数量。

不同类型白细胞的平衡决定了免疫系统是向癌症发起攻击还是支持其生长。如果肿瘤区域中的抗癌细胞多于促癌细胞,身体就能更有效地对抗癌症。

在本项研究中,20名新近被诊断出乳腺癌但尚未开始治疗的患者参与了实验,选择自己感觉适合的阻力骑行动感单车30分钟。研究人员分别在骑行前、骑行中和骑行后采集患者血样,并分析不同类型白细胞的数量变化。

实验结果显示,运动期间,患者血样中多种不同类型白细胞的数量增加,其中最重要的抗癌白细胞——细胞毒性T细胞和自然杀伤细胞的数量增加幅度最大,而促癌的调节性T细胞和髓源性抑制细胞数量未发生显著变化。

此外,研究人员还分析了不同类型乳腺癌对运动反应的影响。他们发现,肿瘤越大,自然杀伤细胞增加越少;激素受体阳性乳腺癌患者的细胞毒性T细胞增加也较少。研究人员鼓励患者适当运动,这或许有助于提升免疫系统功能。

据新华社

## 多吃大豆能提高儿童思维能力和注意力

美国伊利诺伊大学厄巴纳-香槟分校一项新研究发现,学龄儿童食用更多含异黄酮的大豆食品后,思维能力和注意力会得到提升。研究团队在6月29日至7月2日举行的2024年美国营养学会年会上展示了这一成果。

异黄酮是天然存在于各种植物中的化合物,尤以大豆和豆制品中含量为多。为研究大豆异黄酮的潜在益处,团队回顾了先前一项研究数据,该研究涉及128名7岁至13岁的儿童。根据这些儿童7天的饮食记录信息,团队计算了每个孩子包括异黄酮在内的平均饮食摄入量。为评估孩子们的一般智力水平,团队使用了一套专门的纸上测试,还利用一项名为“侧翼任务”的计算机测试来评估注意力,同时记录孩子们的脑电波活动,以测量信息处理速度和注意力集中度。

分析显示,那些摄入更多豆类食品的儿童,在注意力评估中表现出更快的反应速度和处理速度,但研究并未发现大豆异黄酮摄入量与一般智力水平之间存在显著关联。

研究人员表示,一份大约230克的豆浆含有约28毫克异黄酮。为了增加异黄酮的摄入量,大豆或豆浆是不错的选择,豆豉、豆腐也是推荐食品。

据《科技日报》