

职业病咋鉴定、算工伤吗 权威解答来啦

本报记者 尚陵彬 贺紫瑞

我国将每年4月的最后一周定为《中华人民共和国职业病防治法》宣传周。

你知道吗？并非在工作中得的病就是职业病，职业病的认定具有严格的法定性。

那么，什么是职业病？职业病的认定、诊断程序是什么？4月29日，在自治区卫生健康委召开的健康知识发布会上，职业病监测与评价方面的专家对此作了解答。

何为职业病 怀疑自己得了职业病该咋办

自治区疾控中心、职业病监测与评价科科长杨文海表示，根据《中华人民共和国职业病防治法》规定，职业病，是指企业、事业单位和个体经济组织(以下统称用人单位)的劳动者在职业活动中，因接触粉尘、放射性物质和其他有毒、有害物质等因素而引起的疾病。

根据法律规定，诊断为法定（规定）职业病的，须由诊断部门向卫生主管部门报告；职业病患者在治疗休息期间，以及确定为伤残或治疗无效而死亡时，按照国家有关规定，享受工伤保险待遇或职业病待遇。

拯救特「困」户 中医有办法

本报记者 尚陵彬 贺紫瑞

春夏交替时节，人们总感觉晚上睡不着、白天没精神，影响正常的工作和生活。

别急，拯救特“困”户，老中医有办法。

在4月29日自治区卫生健康委召开的“时令节气与健康”健康知识发布会上，银川市中医医院治未病中心主任、副主任医师吴晓晶为大家支招，解决“春困夏乏”的难题，让您满血复活。

吴晓晶说，人们常说的“春困夏乏”，是季节转换时人体常见的一种亚健康状态。中医认为，春困是人体对春季气候变化的生理性适应反应，多与人体不能够及时顺应自然界阴阳变化、脏腑功能失调有关。一方面，春季昼长夜短，阳气开始生发，但是由于冬季闭藏的原因，人体的阳气还不足以充分外达，这种自然变化会打破人体原有的阴阳平衡，就容易出现困倦、失眠等症状。另一方面，春季对应肝木，如果情志不畅或压力过大，肝气郁结化火，就会形成“肝旺脾虚”的病理状态。肝火扰动心神则失眠多梦，脾虚失于健运则水湿停滞，进一步加重人体的疲倦感。

吴晓晶表示，中医强调“天人相应”，建议大家通过日常的作息调养、饮食调节、运动调理以及穴位保健的方法综合干预，遵守春季养生的原则，帮助机体适应季节变化。作息方面，应早睡早起，遵循“卯时醒、亥时眠”的规律，即5时至7时起床，21时至23时入睡，顺应阳气升发节奏；午间休息控制在30分钟内，避免深睡加重人体的困倦感。饮食方面，可以饮用“菊花决明子茶”，清肝明目；食“山药莲子薏米粥”，健脾祛湿、养心安神。运动方面，建议选择轻度的运动方式，如散步、慢跑、瑜伽、八段锦、太极拳等，每次持续30分钟左右。

发布会上，吴晓晶还教大家穴位保健：“睡前可以按压神门穴（腕横纹尺侧端）、足三里穴（外膝眼下3寸）、太冲穴（足背第一至第二跖骨间）每次每次各揉按3分钟，可以起到疏肝健脾祛湿、改善春困相关症状的功效。”

怀疑自己得了职业病，怎么办？杨文海表示，劳动者可以到用人单位所在地、本人户籍所在地或者经常居住地的职业病诊断机构进行诊断，劳动者依法要求进行职业病诊断的，职业病诊断机构不得拒绝劳动者的诊断要求，并告知劳动者职业病诊断的程序和材料。劳动者应当填写《职业病诊断就诊登记表》，并提供本人掌握的职业病诊断有关资料。

杨文海提示群众，进行职业病诊断需要劳动者提供职业史和职业病危害接触史（包括在岗时间、工种、岗位、接触的职业病危害因素名称等）、劳动者职业健康检查结果、工作场所职业病危害因素检测结果、职业性放射性疾病诊断还需要个人剂量监测档案等四种材料。

怎样申请职业病鉴定 职业病算工伤吗

职业病认定程序复杂，为了保障因工作遭受事故伤害或者患职业病的职工获得医疗救治和经济补偿，维护劳动者在用人单位和企业工作过程中的合法权益，《中华人民共和国职业病防治法》中明确了职

业病维权的具体内容。

其中，职业病的鉴定是职业病维权的关键。

发布会上，杨文海介绍了职业病鉴定的重要内容。

他说，职业病鉴定是指当事人对职业病诊断机构作出的职业病诊断有异议的，可以在接到职业病诊断证明书之日起三十日内，向作出诊断的职业病诊断机构所在地设区的市级卫生健康主管部门申请鉴定。职业病诊断争议由设区的市级以上地方卫生健康主管部门根据当事人的申请组织职业病诊断鉴定委员会进行鉴定。职业病鉴定实行两级鉴定制，设区的市级职业病诊断鉴定委员会负责职业病诊断争议的首次鉴定。当事人对设区的市级职业病鉴定结论不服的，可以在接到诊断鉴定书之日起十五日内，向原鉴定组织所在省级卫生健康主管部门申请再鉴定，省级鉴定为最终鉴定。

那么，被确定为职业病的，能算作工伤吗？对此，杨文海说，得到了诊断机构的职业病诊断证明书，还不一定算工伤。根据《工伤保险条例》规定，“职工发生事

预防痛风 管住嘴是关键

本报记者 尚陵彬 贺紫瑞

池淑红提醒痛风患者，必须注意以下四方面：

一是限制高嘌呤食物摄入，如动物内脏（肝、肾、心）、肉汤、海鲜（如沙丁鱼、带鱼）等，这些食物嘌呤含量极高，易诱发尿酸升高。

二是合理选择蛋白质来源，如鸡蛋蛋白、牛奶等低嘌呤食物可安心食用；豆制品，如豆腐、豆干等，在加工后嘌呤含量降低，可适量食用，无须完全禁止。

池淑红特意提示群众，必须要澄清误区——传统观念认为豆类完全不可食用，

春夏交替时节 过敏怎么预防

本报记者 尚陵彬 贺紫瑞

出门要做好防护，防花粉、防柳絮，最好把护目镜也戴上，关注花粉浓度预报，穿长袖外套，回家后避免花粉残留。同时建议回家后及时清洁，换掉外衣，清除花粉和粉尘，尤其是要注意清洗眼睛周围。

此外，室内空气净化可减少室内的过敏原，易过敏人群要定期清洁床单被褥，减少尘螨，保持室内温度适宜。生活习惯方面，要避免室外晾晒衣物，减少接触宠物。饮食方面，应通过合理饮食增强免疫力，多吃富含维生素C的水果，例如橙子、猕猴桃等。最后提醒大家，如果过敏症状严重需要及时就医。

谭海：春季呼吸道疾病高发，主要和天气、过敏原、空气质量等因素有关，民众要注意增减衣物。像普通感冒，很多时候就是因为气温骤变，身体免疫力下降，病毒才有机可乘。

还要做好个人卫生，勤洗手，尽量别用手摸眼睛、鼻子和嘴巴，好多病毒、细菌就是通过手接触传播的，手洗干净，能减少感染机会。

家里要保持通风，降低室内病毒、过敏原的浓度。过敏体质的人要格外注意，尽量避开花粉、尘螨这些过敏原。像过敏性鼻炎、哮喘，很多都是接触了过敏原才发作的。

过敏性鼻炎该如何缓解症状及治疗

胡亮敏：临床上过敏性鼻炎常见的治疗方法包括药物治疗、免疫治疗、物理疗法、手术治疗、生活方式调整等，其中药物

故伤害或者按照职业病防治法规定被诊断、鉴定为职业病，所在单位应当自事故伤害发生之日或者被诊断、鉴定为职业病之日起30日内，向统筹地区社会保险行政部门提出工伤认定申请。遇有特殊情况，经报社会保险行政部门同意，申请时限可以适当延长。用人单位未按前款规定提出工伤认定申请的，工伤职工或者其近亲属、工会组织在事故伤害发生之日或者被诊断、鉴定为职业病之日起1年内，可以直接向用人单位所在地统筹地区社会保险行政部门提出工伤认定申请”。

但是，无论是不是被认定为工伤，职业病病人依法享有特定待遇。杨文海说，根据法律规定，用人单位应当保障职业病病人依法享受国家规定的职业病待遇。主要有三方面待遇：第一，用人单位应当按照国家有关规定，安排职业病病人进行治疗、康复和定期检查。第二，用人单位对不适宜继续从事原工作的职业病病人，应当调离原岗位，并妥善安置。第三，用人单位对从事接触职业病危害的作业的劳动者，应当给予适当岗位津贴。

但《成人高尿酸血症与痛风饮食指南(2024年版)》中强调，植物性嘌呤利用率低，适量吃豆制品对尿酸影响较小，可纳入饮食计划。

三是要控制果糖摄入。含糖饮料、蜂蜜，以及部分水果如榴莲、荔枝等果糖含量高，会促进尿酸生成，建议每日水果摄入量控制在200克至350克。

四是要保证足量饮水。建议痛风患者每日饮水量应达2000毫升至3000毫升，优先选择白开水、淡茶或无糖苏打水，促进尿酸排泄。

治疗是目前最主要的治疗方式，可以很好地控制、缓解临床症状。

其中，药物治疗的方式有四种：一是抗组胺药，如氯雷他定片、左西替利嗪片，可快速缓解喷嚏、鼻痒；二是鼻用激素，如糠酸莫米松鼻喷剂，可长效减轻鼻塞、流涕；三是白三烯受体拮抗剂，如孟鲁司特，可适用于合并哮喘者；四是抗胆碱药，如苯环喹溴铵鼻喷剂，能缓解打喷嚏、流鼻涕。

生物制剂，如奥马珠单抗，可靶向阻断过敏关键因子IgE，用于难治病例。免疫治疗，通常是脱敏治疗。通过舌下含服、皮下注射过敏原提取物来完成，可通过3年至5年疗程诱导免疫耐受，适合尘螨、花粉单一致敏的重症患者，可长期缓解甚至根治。

物理疗法，则包括生理盐水洗鼻、热敷治疗，能减轻鼻塞、鼻痒和流涕等过敏症状，物理疗法相对安全，但效果因人而异。

手术治疗，主要适用于药物和免疫治疗症状未得到改善，且有明显的解剖学异常的患者，手术方式有下鼻甲成型、鼻中隔矫正、选择性神经切断，见效快，但有一定痛苦和风险，且有可能复发，需要慎重选择。

总之，药物可有效控制症状，但需长期使用；脱敏治疗有望根治，但耗时长、成本高。要注意的是，过敏性鼻炎患者日常需要规避过敏原，若症状反复或伴哮喘，建议尽早就诊。

不断发展，宁夏文旅行业逐步进入了“万物皆可沉浸式”的新阶段，为文旅发展提供了新动能。作为文旅产业的新风口，各大景区、度假区、商圈的沉浸式体验项目也让消费体验有了质的飞跃。

如何把黄金周变黄金周，在“日积月累”中突破成长？

在文旅产业蓬勃发展的浪潮中，宁夏文旅市场在熟悉的“复制粘贴”中面临诸多挑战：千篇一律的仿古建筑、千篇一律的义乌小商品街，还有千篇一律的“不夜城”项目……相关专家认为，同质化严重是影响地方文旅产业发展的突出问题，到处都是相似的小吃街、千篇一律的沉浸式演出，容易让游客产生审美疲劳，难以形成持久的吸引力。一些文旅项目仅停留在文化符号的堆砌（如仿古建筑、唐代元素），缺乏对本地文化深层内涵的挖掘，过度依赖短期流量（如网红打卡点），忽视内容迭代与形式创新，难以维持长期吸引力。文化资源未与商业运营深度融合，导致体验单一化。

有关专家建议：宁夏应通过“一盘棋”战略整合资源，以差异化特色项目为核心，结合数字化运营和政策优化，提升文旅产业竞争力。深化文化独特性，挖掘本地历史、民俗、非遗等资源，避免泛化“唐文化”标签。注重故事化表达，将文化元素转化为可体验的叙事（如沉浸式戏剧、在地艺术节）。推动差异化发展，鼓励地方文旅项目提交“文化独特性方案”，作为审批和资金支持的前提。地方文旅产业需从“流量依赖”转向“内容驱动”，通过深度文化挖掘、持续创新和差异化运营，将文化资源转化为不可复制的核心竞争力。唯有如此，才能破解同质化困局，实现长期价值。

漫说宁夏

奔赴乡野 躬身稼穡

宫炜炜

眼下，不少年轻人“跳回农村”。贺兰县常信乡桂文村的蒋学鹏，大学毕业后返乡从事肉牛、肉驴养殖，并在村里流转840亩土地种植青贮玉米，还经营西红柿加工厂等，当初认为他大学“白上了”的人，如今纷纷为他竖起大拇指；“00后”小伙子永杰，返乡承包2400亩地种植中药材，建设了色选、烘干、包装等大型现代化设施厂房，目前，常年用工33人，季节性用工700余人，在黄土地里“创出”金产业；还有兽医白嫖，网红牧驱、马斯诺，大学生村党支部书记张伟、杨秀萍……

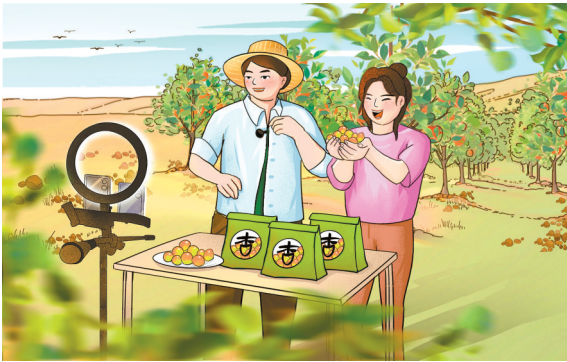
从新型职业农民，到农村青年创业致富“领头雁”，再到投身乡村的驻村第一书记，越来越多的返乡青年跳出“返乡种地”的惯性思维，在乡野里扎根、山水间筑梦，以观念之新、格局之新，带来乡村业态之新、面貌之新。不得不说，无论是出于对土地的爱，抑或响应时代呼唤的新作为，“兴农人”用自己的智慧和汗水，为乡村的未来发展开辟了新的道路。

当前，广袤的农村大地，生机无限、机遇无限，农业专业技术人才、乡村工匠、文化能人、非遗传承等领域的人才都十分匮乏，亟需大批能吃苦、善作为、勇坚持的“新农人”来大展身手。今年的中央一号文件指出，要“壮大农村各类专业人才培养和实用人才队伍”，乡村必须抓住契机，主动拥抱兴农人、新农人，既要在政策、资金、技术等层面有针对性地给予支持，为他们提供舞台，让他们在农村广阔的田野中不断实现自我价值；也要坚持“刚性”引才与“柔性”引智相结合，为乡土人才提供良好的营商环境和发展土壤，优化配套服务，打通人们返乡创业的难点和堵点。如此，才能让农村成为人才的沃土，让农业成为向往的产业，让农民成为抢手的职业！

柳芽新绿，桃花已开，新绿正拂塞上江南，新的希望也正悄然萌发，朋友，且潜心耕耘吧！只要在春天里洒下汗水，未来的日子，何愁不五谷丰登！



2006年以来，累计有4.9万名来自全国各地的应届毕业生，投身到宁夏的“三支一扶”工作中。



“网红村支书”张瑞组织成立的彭阳县村干助农团，积极宣传彭阳当地乃至全区的农副产品。



六盘山塬里药香浓，郁郁葱葱的药材长势喜人，铺就群众的增收致富路，也为乡村振兴开出“良方”。



广袤乡土，大有可为，乡村全面振兴呼唤更多“雁归来”。

手绘：李雪

银川市清理整治长期停业未经营企业 帮助1024户被列入经营异常名录的企业恢复经营

本报讯（记者 智慧）5月2日，记者从银川市市场监督管理局获悉，今年以来，银川市推进长期停业未经营企业的清理整治工作。截至目前，已帮助1024户被列入经营异常名录的企业恢复经营，同时将银川市三区范围内2914户未公示年报信息的企业列入清理范围。

今年以来，该局对辖区企业进行梳理，排查登记注册成立后无正当理由超过6个月未开业或开业后自行停业连续6个月以上、连续2年以上（含两年）未年报被列入经营异常名录库且未进行纳税申报的企业及分支机构底数。对未按时年报已被依法列入经营异常名录，但又想继续经营的企业，指导帮助其补报年度报告，依法申请移出。

对被列入清理范围的企业，在核实情况的基础上，分类规范处理：对不再继续经营的企业，督促其申请注销登记。对住所、经营场所或联系方式发生变化并继续经营的，督促其申请变更登记。对符合吊销营业执照情形的经营主体，依法吊销营业执照。对自主决定歇业的市场主体，督促其在歇业前办理备案。

按照要求，凡于2024年12月31日前在银川市登记注册的各类经营主体，应在2025年1月1日至6月30日，登录国家企业信用信息公示系统填报2024年度报告信息并公示。已被列入经营异常名录的市场主体要尽快补报年报并申请移出，避免影响企业正常经营活动。不再经营的，请及时到登记机关办理注销登记。

（紧接第一版）其中，宁夏酒店预订量同比增长17%，机票预订量同比增长34%，入境游预订量同比增长53%。宁夏的主要客源地为北京、上海、成都、西安、杭州，而当地居民的出行热门目的地为西安、北京、成都、太原、重庆，当地热门景区为沙坡头、贺兰山国家森林公园、沙湖生态旅游区、青铜峡黄河大峡谷、须弥山石窟、六盘山森林公园、西夏陵考古遗址公园、西夏风情园、银川鸣翠湖国家湿地公园、漫葡·看见贺兰演艺小镇。

5月1日，沙湖旅游景区以“纵享日夜·就来沙湖”为主题，正式拉开2025年炫彩“五一”国漫灯彩节帷幕。景区通过“自然生态+国潮文化+科技赋能”的创新融合，打造全时段、沉浸式文旅体验新标杆。活动首日便迎来开门红，入园游客量达1.7万人次，较去年同期增长11%，夜游量达到1.2万人次。

当天凌晨，一名游客举着国旗爬向滚钟口景区的石头山，众人用电筒为他照亮上山路。现场游客称：“当国旗在山顶飘扬的那一刻，所有的人都在欢呼！”这是银川文旅集团滚钟口景区“霓裳贺兰山·星河千灯宴”日出之约活动的一幕。

今年17岁的马瑞泽，是贺兰县第二中学的一名高中学生，“五一”当天凌晨4时，他和同学们结伴来到滚钟口景区体验日出之约活动，“这是我第一次看日出，当看到五星红旗在山顶迎风飘扬的那一刻，我和同学们无比自豪。”

滚钟口景区有关负责人宿伟告诉记者，“霓裳贺兰山·星河千灯宴”日出之约活动当天，累计800余人参加活动，其中90%以上都是年轻人，而在整个小长假期间，来景区的游客近70%都是年轻人，消费年轻化趋势越来越明显。

塞上江南在流动和忙碌中按下“盛开”键

5月4日，2025第三届鸣翠湖大地艺术季迎来客流高峰。尽管遭遇阴雨天气，但融合湿地生态、AI科技与巨型稻草艺术的沉浸式展区仍吸引大量游客，其中青年游客占比达60%，形成独特的文化消费现象。“展区这些作品以‘湿地基因’为创作底色，用年轻化语言诠释传统文化。”景区负责人李佳告诉记者，此次活动让游客以轻松方式融入旅行互动，接待游客超8万人次，成为宁夏“五一”假期最热门的文旅IP之一。

以“心”换“新”，让游客乘兴而来 满意而归

如何在假日期间保障出行安全、提升公共服务质量，是全国各热门旅游目的地面临的共同考验，宁夏也不例外。

提升便民惠民服务力度，是释放假日经济活力的保障要素之一。“五一”假期，宁夏对宾馆、餐饮、住宿、出租车、景点、车站、机场等窗口单位，全面实施文明服务提升专项行动。

银川市加大文化旅游领域执法和维权力度，实行游客投诉先行赔付，并推行柔性执法“首违不罚”等举措，为广大游客提供更宽松安全的旅游环境。同时，对重点景区优化停车场动线、增设临时分流卡点、加密景区公交线路，并在市属国有停车场推行“先离场后付费”和法定节假日免费开放等措施，方便游客“畅行停停”。

吴忠市推出系列暖心举措打造优质旅游体验。市场监管、文旅、城管等多部门联动发力，开放机关事业单位500个免费停车位、开

通5条免费公交专线、实行交通柔性执法等创新服务。累计检查餐饮经营单位3200余家次（次），依托“企信通”平台实施后厨云端检查，“智慧食安”模块实时监测从业人员健康证状态，全力保障游客“舌尖上的安全”和出行便利。

“五一”假期，沙湖旅游景区连续遭遇两场极端大风天气挑战。在应急处置中，景区通过快速响应、科学调度与持续改进，交出了一份守护游客安全与体验的高分答卷。

5月2日10时40分，沙湖景区突遭西北方向9级大风挟挟沙尘袭击。此时，景区内已有8000余名游客入园，售票厅外仍有2000余人排队。沙湖景区紧急启动应急预案，依据航运安全标准停运所有水上及娱乐项目，连通天鹅岛至沙漠应急栈道，引导沙漠区域游客就近室内避风，调配数量众多的电瓶车优先转运老人、儿童、残障等重点人群，专人全程护送撤离，提供热水、姜汤、保暖衣物等物资，并通过微信公众号发布临时闭园通知，同步启动退票机制，承诺“无条件退票”，1小时内完成全部退票需求，为全区文旅行业树立了标杆。

启示

伴随着全民消费升级、市场细分、文化与旅游深度融合发展，文旅发展已进入全新的时代。新玩法层出不穷、新产品应接不暇、新趋势乘风来袭，文化旅游到底该如何突破？文旅产品如何创新才能让人愿意来、专程来、重复来？

盘点“五一”假期宁夏文旅消费市场，我们不难发现，随着AR/VR、全息投影等技术的