

# 沪招聘 600 名政府专职消防员

近日,上海市消防救援总队面向社会公开招聘 600 名政府专职消防员,其中战斗员岗位 430 名、执勤车驾驶员岗位 160 名、战保车驾驶员岗位 5 名、汽修员岗位 5 名。

## (一)招聘对象

具有中华人民共和国国籍的社会人员,限男性。

## (二)报考条件

- 1.拥护中华人民共和国宪法;
- 2.具有良好的道德品行;
- 3.身心健康;
- 4.具有高中或同等及以上学历;
- 5.报考战斗员岗位的,年龄为 18 周岁以上、26 周岁以下(1994 年 5 月 1 日至 2003 年 4 月 30 日期间出生),有部队及消防服役经历或大学本科学历的可放宽至 30 周岁(1990 年 5 月 1 日以后出生);
- 6.报考执勤车驾驶员、战保车驾驶员岗位的,年龄 20 周岁以上、38 周岁以下(1982 年 5 月 1 日至 2001 年 4 月 30 日期间出生),需持有 A1、A2 或 B2 驾驶证;
- 7.报考汽修员岗位的,年龄为 18 周岁以



图片来源/视觉中国

上、40 周岁以下(1980 年 5 月 1 日至 2003 年 4 月 30 日期间出生),应具备汽修员岗位所需要的工作能力和技能水平,取得人力资源和社会保障部颁发的汽车维修工中级(含)以上证书或有其他与维修相关的如电焊、钳工、特种驾驶等证书的优先;

8.本人没有违纪违法、被开除公职或辞退等不良记录,本人征信报告无不良记录,本人、家庭成员以及主要社会关系中没有违法犯罪记录。

9.符合下列条件者优先:具有本市常住

户口的优秀青年、取得本市居住证的优秀青年、中国共产党党员、退役的优秀国家消防员。

## (三)招聘岗位查询

本次面向社会公开招聘 600 名政府专职消防员的具体岗位、人数、资格条件等,详见《上海市消防救援总队政府专职消防员招聘简章》。可通过上海市消防救援总队网站(<http://xfjydz.sh.gov.cn>)查询。

## (四)报名方式

本次报考一律采取网络报名的方式进行。报名时间为 2021 年 2 月 19 日 09:00 至

3 月 18 日 16:00。报名网站为上海市消防救援总队网站,应聘人员需使用本人身份证注册后报名。

## (五)岗位性质

政府专职消防员实行劳动合同用工制度,战斗员和执勤车驾驶员岗位实行不定时工作制度。正式上岗前需接受为期 6 个月的岗前培训,培训期内,由培训单位统一安排集中休假。完成培训任务并通过试用期考核后,根据工作需要,分配至各支队下属的消防救援站工作,实行工作 4 天休息 2 天的工作制度(在本市无居住条件的队员,经个人申请、单位同意,可实行每季度 20 天集中轮休制度),工作时 24 小时驻勤。

## (六)工资薪金

试用期内,战斗员、执勤车驾驶员每月固定工资约 6600 元,战保车驾驶员每月固定工资约 6400 元,汽修员每月固定工资约 6100 元,各岗位另享受每月绩效考核奖金 500 元至 3000 元;转正后,战斗员、执勤车驾驶员每年工资薪金约 13.4 万元,战保车驾驶员每年工资薪金约 12.96 万元,汽修员每年工资薪金约 12.4 万元,以上“工资薪金”都包含个人缴金部分。工资薪金将按增资计划递增,并根据队员任职年限和技术等级逐步提升。另外,总队为战斗员、执勤车驾驶员岗位设置一线执勤奖(合同期满奖),第一期、第二期劳动合同期满后,按照 6000 元/年的标准予以奖励,签订无固定期限劳动合同后,每年奖励 6000 元。

(上海发布、上海市消防救援总队)

## 如何正确“嗦粉”?

螺蛳粉已火遍大街小巷成为新晋“网红”。其中,速食型螺蛳粉因方便快捷的特点而深受人们喜爱。但爱“嗦粉”的你,知不知道这碗螺蛳粉中隐藏的危害呢?日前,上海市第十人民医院临床营养师杨宁和韩婷医生向市民科普了如何健康“嗦粉”。

### 一碗能量“巨大”的螺蛳粉

以市面上某款热门袋装螺蛳粉为例,每 100 克螺蛳粉提供热量 1247 千焦(约 298 千卡)、蛋白质 4.8 克、脂肪 14.9 克、碳水化合物 36.1 克及钠 1973 毫克。

主食米粉提供的热量基本符合一顿饭所需的热量,大约占每日所需总能量的 30%至 40%。由于经过深加工制成的米粉比米饭更易被人体消化吸收,因此摄入的能量会更多,这就是为何吃米粉更易发胖的原因。

根据包装上的营养标签,螺蛳粉其实属于高盐食品,每 100 克螺蛳粉中的钠含量占人体一天所需钠摄入量的 99%。螺蛳粉的脂肪含量也偏高,这是因为油炸腐竹以及各类调料包中添加了大量植物油。

虽然螺蛳粉中会加入蔬菜包,但由于脱水等原因,大量维生素已基本消失。可见,一顿螺蛳粉就能满足人体一餐所需热能和全天所需的油脂与食盐量。

因此,不建议高血压、心脑血管疾病、肾功能不全等患者吃螺蛳粉。

### 螺蛳粉的“灵魂”也不健康

酸笋历来被视为螺蛳粉的“灵魂”。可酸笋和腐竹在制作过程中会添加焦亚硫酸钠、脱氢乙酸钠、低亚硫酸钠等食品添加剂,从而存在二氧化硫残留的风险。



图片来源/视觉中国

二氧化硫与食品中的糖、蛋白质、色素酶等发生作用,并以游离型和结合型的二氧化硫残留在食品中。合理使用二氧化硫不会对人体健康造成危害,但长期超限量接触二氧化硫可能导致呼吸系统及多组织损伤。

酸豆角、酸菜等腌菜包也是螺蛳粉重要的“灵魂”,但腌制类食物大多在发酵过程中产生亚硝酸盐,硝酸盐或亚硝酸盐是 2A 类致癌物,经常吃会增加患癌风险。

此外,袋装螺蛳粉里还含有辣椒油,过辣过油会对我们的消化道产生刺激,增加罹患消化道疾病的风险,或加重已有的胃肠疾病病情。过烫的螺蛳粉还会对口腔、食道、肠胃

等造成刺激,对身体产生不利影响。

### 合理“嗦粉”更有益健康

对于螺蛳粉这类方便食品,如何在满足味蕾的同时,尽量做到营养均衡?

医生表示,酸笋、腌菜包可不放、少放,或过水后放,辣椒油、调料包最多放一半;吃螺蛳粉的同时,可加入其他健康食材,如鸡蛋、鸡肉、新鲜绿叶蔬菜、菌类等;螺蛳粉汤底的食盐和油脂含量都很高,不建议大家食用;螺蛳粉不能频繁吃,每周吃 1 次以内为宜。

(健康上海 12320、上海大众卫生报)

## 春日植物“翻盆”有讲究

上海市绿化市容局提醒市民,在暖意融融的时节,适时为盆栽植物更换土壤和合适的盆钵,可以恢复植物营养吸收能力,利于生长。翻盆是指为盆栽植物更换土壤和合适的盆钵。土壤是植物健康生长的基石,定期翻盆可以更新盆土,恢复盆栽植物的营养吸收能力。盆景师一般先从温室内的盆栽植物开始进行翻盆,待气温稳定后,逐步推进翻盆进度,为室外的中大型盆栽植物进行翻盆。

### Q1:如何判断植物需要翻盆?

A:查看土壤情况:若土壤较硬,则需要翻盆;若土壤疏松透气,可以考虑隔年再翻盆。植物的规格不适合现在的盆钵也需要翻盆。

### Q2:如何进行翻盆?都有哪些步骤呢?

A:具体步骤如下:

- 1、去掉盆土表面的野草和苔藓等植物,检查土壤板结状况。如土壤较硬,则需要翻盆。如果土壤疏松透气,可以考虑隔年翻盆。
- 2、剪断盆底用于固定盆景的铝丝。
- 3、刨松盆内的土壤,小心地将植物从盆内取出。
- 4、清理一下在盆壁侧面结的根系,刨掉一些旧土。
- 5、剪去盆内老根、病根,搭配新盆的形状适当修剪土球。
- 6、在盆内放置垫片,防止漏土,并用铝丝固定。准备向上伸展的铝丝用来固定盆景。
- 7、在盆底倒入颗粒较大的介质,方便水和空气流通。
- 8、倒入合适的介质到适当的高度。可以反复调整使植物种植后的高度处在最佳位置。
- 9、将植物种入盆内,调整最佳观赏面和角度。
- 10、加入介质,并用细竹片或钩子压紧介质,贴合根系。
- 11、将介质塞满盆钵,并压紧压实。
- 12、充分浇透水,可采用浸泡法或喷淋法,之后养护中注意适当遮荫补水,直到植物长出新根后可开始正常养护。

(上海发布)

### 纠错有奖



扫描二维码关注“上海社区发布”

### 欢迎大家来做

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期

## “啄木鸟”

为 2021 年 4 月 1 日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得 100 元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并获得纪念品一份。

### 2021 年 2 月优秀“啄木鸟”:

徐洪源、张德胜、周龙根、严志明、朱建国、滕国梅、赵水生、刘童、庄秀福、路永敏

### 2021 年 2 月最佳“啄木鸟”:

陆晓地