

解读 2024 年高校毕业生“三支一扶”计划

名额会向哪些毕业生倾斜？

“三支一扶”计划，是有关部门联合实施的引导鼓励高校毕业生到基层工作的示范项目，服务期为2年。

“按照近期我们会同财政部下发的通知，今年中央财政支持招募‘三支一扶’人员数量较去年增加1.3%。”人力资源社会保障部人力资源流动管理司司长张文森介绍。

根据通知，今年招募计划向脱贫地区、东北地区、边疆地区、民族地区、革命老区等倾斜。中央财政支持新疆、内蒙古、湖北招募“三支一扶”人员最多，均在2000人及以上；其次是宁夏、青海、甘肃、四川，均接近2000人。总体来看，招募计划重点投放中西部地区，将达到总量的84.3%。

记者注意到，为更好对接毕业生需求，今年各省发布“三支一扶”招募公告和组织考试的时间，较往年明显提前，部分省份实际招募人数也有所增加。

广东省人力资源社会保障厅人力资源市场处处长刘世明告诉记者：“结合广东省正在深入实施‘百县千镇万村高质量发展工程’，在国家下达招募计划的基础上，广东省适当扩大了‘三支一扶’人员招募规模，近年来每年招募3000名左右毕业生。”

从报考条件看，大部分省份要求应届高校毕业生或毕业三年内的高校毕业生，部分省份将技工院校高级工班、预备技师班毕业生纳入招募对象范围。针对支医人员招募难问题，湖北省报考支医岗位不限毕业年限，安徽、云南等省份支医类岗位将不设开考比例。

通知要求，各地合理设置招募条件，招人难、留人难的艰苦边远地区可适当放宽专业要求，降低开考比例。优先招募脱贫家庭、低保家庭、零就业家庭毕业生，支医岗位向已参加规范化培训医学专业毕业生倾斜。

记者从人力资源社会保障部获悉，截至目前，全国有约10个省份已完成报名，正在抓紧组织考试，还有内蒙古、河南等8个省份将于近期陆续发布招募公告。根据安排，各地将于8月底前全部完成招募选拔工作，9月初新招募人员上岗服务。

为进一步促进高校毕业生就业，人力资源社会保障部近日会同有关部门实施2024年“三支一扶”计划，在全国招募34430名高校毕业生到基层从事支教、支农、支医和帮扶乡村振兴等服务。

截至目前，已有广东、山东、湖北、安徽、云南等十余个省份发布了招募公告。如何报考？待遇如何？“新华视点”记者采访了权威部门。



基层岗位待遇和保障如何？

今年“三支一扶”计划具体包括哪些基层岗位？

按照通知，各地将着重开发基层事业发展急需紧缺岗位，拓展乡村建设助理、农技推广、水利基础设施建设与运行管理、林草生态保护修复、医疗卫生等服务岗位。从已发布的公告看，招募单位主要有乡镇人民政府、卫生院、农技站、水利站、中小学校等等。

“三支一扶”人员一般安排在乡镇基层单位服务。各地将从中择优推荐担任基层单位团委书记、河（湖、林）长助理、农业技术服务站

（所）长助理、林场（站）长助理、基层供销社主任助理等，鼓励毕业生参与基层重大项目和重点任务，在推动基层研究解决发展实际问题中锻炼成长。

“我们镇今年将安排2到3个‘三支一扶’名额，都是支农岗位。随着乡村振兴步伐加快，基层工作技术性要求更高了，对干部素质也提出了新要求。很需要有想法、有热情的年轻人加入其中。”甘肃省皋兰县什川镇镇长刘义勇说。

通知明确，2024年中央财政支持开展“三支一扶”人员专项培训8000人次；同时，各地要积极协调相关部门，将“三支一扶”人员纳入相应

行业人才培养范围，鼓励其服务期间参加职业资格考试，并可按规定参加职称评定。

据记者了解，2023年，全国共有115万人报考“三支一扶”计划，平均考录比达到26.3:1。

到基层服务保障如何？“三支一扶”人员的工作生活补贴标准，按照当地乡镇机关或事业单位从高校毕业生中新聘用人员转正后的工资水平确定。中央财政按照东部地区每人每年1.2万元、中部地区2.4万元、西部地区3万元（西藏、新疆南疆四地州4万元）和一次性安家费每人3000元的标准给予补助。

2021年以来，中央财政累计投入

54亿元，地方财政积极支持，动态调整“三支一扶”人员补助标准，多数省份人均年补助达6万元以上。此外，基层用人单位还会提供食宿、交通等便利。

服务期满后有何发展扶持政策？

2年服务期满后，有哪些措施支持毕业生发展？

据介绍，各地省级以下公务员考录拿出考录计划的10%左右，定向招录“三支一扶”计划等服务基层项目人员。县乡基层事业单位公开招聘时，拿出一定数量或比例的岗位，对“三支一扶”服务期满考核合格的人员进行专项招聘，并增加工作实绩在考察中的权重，聘用后不再约定试用期。省市事业单位公开招聘时，同等条件下优先聘用“三支一扶”服务期满考核合格的人员。

“‘三支一扶’人员经过2年锻炼，熟悉基层情况，掌握了一定的群众工作方法，留在基层能很快适应工作。我们促进期满人员流动发展的主要政策取向，是让他们扎根基层就业创业积极创造条件。2023年底，当年期满人员中约90%实现就业，约70%留在基层，为基层一线留住了急需青年人才。”张文森说。

2021年第四轮“三支一扶”计划实施以来，全国已选派12.17万名毕业生到基层服务。

记者了解到，各地事业单位公开招聘时，根据基层实际情况不同，做法有所不同。安徽、甘肃等约10个省份对服务期满且考核合格的“三支一扶”人员采用考察聘用方式，将服务期满考核合格人员直接留在原服务单位。

为支持服务期满“三支一扶”人员继续学习深造，政策规定3年内参加全国硕士研究生招生考试，初试总分加10分，同等条件下优先录取。

今年通知也专门强调，全力做好服务期满人员就业服务工作，畅通基层服务单位留用渠道，多措并举促进“三支一扶”人员扎根基层成长成才。要求组织开展专场招聘活动，鼓励国有企业基层单位优先招聘服务期满人员，自主就业创业时可享受有针对性的就业服务、创业培训及孵化等。

（据新华社）

马拉松爱好者如何减少运动之痛？

马拉松运动热度不断升高，其健康话题也备受关注。跑者如何在享受乐趣的同时减少病痛困扰？专家为“跑马”爱好者支招。

——膝盖痛、脚痛、腰痛……如何减少“跑马”之痛？

每当马拉松比赛结束，终点附近的地铁站、公交站总会一波挪不动腿、艰难下楼上车的跑者，膝盖痛、脚痛、腿痛、腰痛、肩颈痛……一股脑儿地袭来。

中华医学会骨科学分会常务委员胡懿邵说，这些疼痛主要是由于长时间保持跑步姿势，肌肉过度使用、过度拉伸，压力使筋膜、肌腱、软骨甚至骨质受到损伤。

减少这些疼痛，跑步前要做好一系列准备，如合适的跑鞋、热身与拉伸、适度训练、强化核心肌群等。此外，跑步后可以通过休息与冰敷、适当按摩与理疗等帮助恢复。

“如果疼痛实在难以忍受，可在医生的建议下，适当使用消炎止痛药物缓解症状，但不宜长期依赖。”胡懿邵说。

——“跑马”适合年龄偏大、有基础病的人吗？

越来越多不同年龄的爱好者加入“跑马”队伍，身体肥胖、有基础疾病以及年龄偏大的人格外担心“跑马”是否有“副作用”。

专家介绍，参加马拉松确实要警惕对身体潜在的负面影响，包括组织

损伤与身体过度使用带来的伤害，如长时间跑步可能导致关节（尤其是膝关节、踝关节）、骨骼和肌肉承受过度压力，引发应力性骨折、肌腱炎、滑膜炎等问题。

再就是心血管压力，虽然适量跑步有益心脏健康，但过度训练可能导致心脏肥大，增加心律失常和心脏疾病的风险。

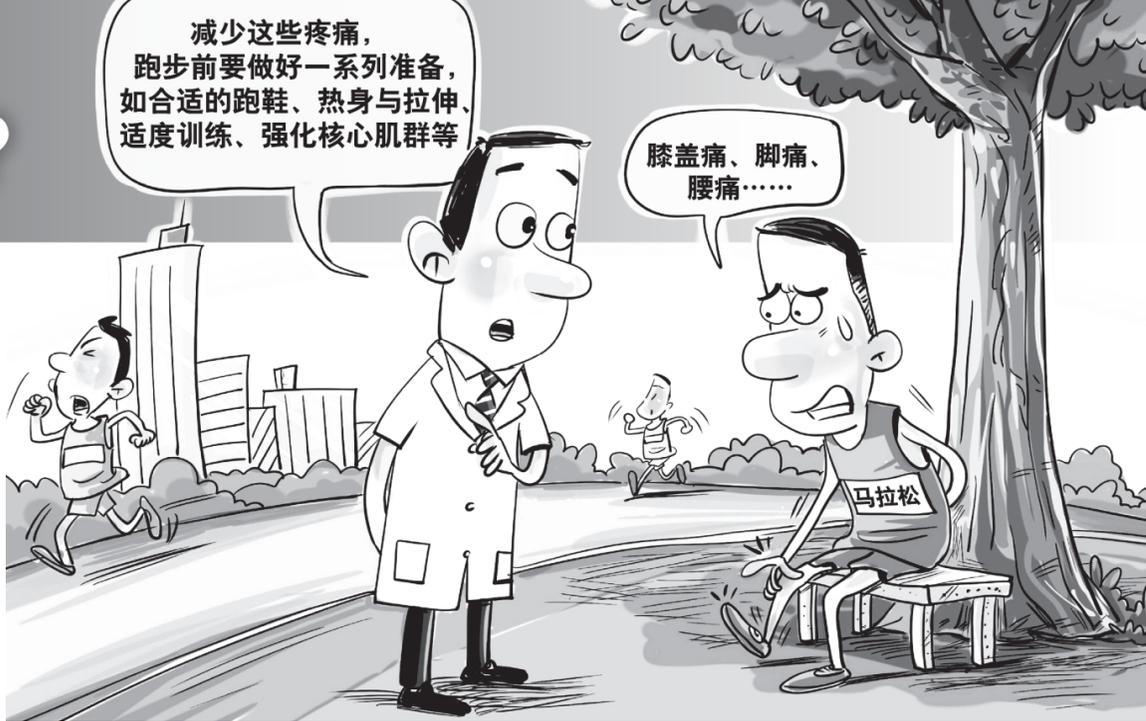
专家建议可以适度训练，每周增加跑步距离不超过10%；结合不同类型训练，如间歇跑、速度训练、力量训练，适度休息，避免单一重复的运动模式；保证充足的睡眠，实施主动恢复策略，如轻量运动、拉伸、按摩和冷热疗法；同时还要重视身体信号，一旦出现持续性疼痛或异常，及时调整训练计划或寻求专业医疗建议。

——“跑马”意外事件受关注，哪些是“喊停”的重要信号？

尽管心脏猝死在马拉松比赛中不常见，但却是一个值得高度关注的问题。由于马拉松比赛对参与者的心肺功能和整体体能要求较高，加上比赛时的环境因素（如气温、湿度等）和个体差异，确实存在发生心脏猝死的风险。

浙江大学医学院附属第一医院骨科副主任谢杰提出，在“跑马”途中应当关注几个重要信号，以预防可能的心脏问题和其他严重健康事件：

一是胸闷、胸痛。任何胸部不适，



特别是压迫感、烧灼感或疼痛，都应视为心脏问题的警告信号，应立即停止跑步并寻求医疗帮助。

二是极度疲劳或虚弱。若感到前所未有的疲惫，远超正常范围，且伴随冷汗、晕厥感，这可能是心脏供血不足的表现。

三是呼吸困难、心跳异常、严重头痛、恶心、视力模糊、肌肉无力、协调障碍等，这些症状可能提示心脏、血压异常或其他循环系统问题，应引起重视。

专家特别提醒，在极端高温、低温或高湿度条件下跑步，尤其要留意身体反应，感到不适及时停止，以防热射病或低温症。为了预防心脏猝

死等意外发生，跑者在赛前应进行全面体检，了解身体状况，并在比赛过程中密切监控自身体征，遵循“安全第一”的原则。

——赛后多久能恢复运动？

马拉松赛后恢复运动的时间、强度和频率，要根据个人体质、训练水平、比赛时体能消耗、赛后身体反应等因素综合考虑。谢杰建议遵循以下原则：

在赛后即时至3天的初始恢复阶段，以休息与散步、轻微拉伸等轻量活动为主。

在第3至14天恢复性训练阶段，可以进行游泳、骑自行车或轻松瑜伽等低冲击、低强度的交叉训练，促进

肌肉恢复，避免高强度跑步。如果感觉良好，大约在第7至10天后可以开始尝试轻松跑，以感觉舒适不勉强为宜。

第14天后可以进入正常训练恢复阶段，根据个人感受和身体反应，逐渐增加跑步距离和强度，可以每两周增加一次长跑距离或强度，但增加幅度不宜超过10%。

专家介绍，一般情况下全面恢复到赛前训练水平可能需要4至6周，精英运动员可能需要更长时间来达到竞赛状态。每个人的身体恢复速度不同，具体情况需根据个人实际情况灵活调整。

（据新华社）