

# 我市1504个见习岗位等你来选

## 见习期间按月发放生活补助

■记者 赵清

本报讯 记者昨日从市人社局获悉,为有效促进青年就业,我市50家单位提供1504个见习岗位,欢迎符合条件的青年选择。

据悉,青年就业见习对象为离校两年内未就业的高校毕业生和16—24岁失业青年。见习期限最长不超过6个月,见习期间由见习单位按月发放不低于当地最低工资标准的生活补助,并为见习人员购买人身意外伤害保险。

对吸纳就业见习的单位,给予一定标准的就业见习补贴,用于见习单位支付见习人员见习期间基本生活费、为见习人员办理人身意外伤害保险,以及对见习人员的指导管理费用。对见习人员见习期满留用率达到50%及以上的单位,可再根据留用人数给予资金奖补,与一次性吸纳就业补贴、一次性扩岗补助不重复享受。

记者查看见习岗位表格,其中包括教师、会计、临床医生、护士、导游、舞蹈演员等,涉及行业较多。

十堰市直及各县(市、区)  
人社部门咨询电话

市直:8121669  
茅箭区:8789075  
张湾区:8518091  
十堰经开区:6100970  
郧阳区:7232179  
丹江口市:5222402  
房县:3205329  
竹山县:4225945  
竹溪县:2727779  
郧西县:6227291  
武当山特区:5661552



扫码查看  
见习岗位

## 十堰公共法律服务再升级

### AI律师上线 法律问题一键咨询

■记者 徐国文

本报讯 日前,市司法局官网公共法律服务栏目正式接入深度求索(DeepSeek)人工智能大模型,推出AI智能法律咨询平台,覆盖婚姻家庭、劳动维权等8类高频法律需求,实现“一键提问、秒级响应”,让群众足不出户即可享受专业法律支持。

4月18日,记者登录十堰市司法局官网“公共法律服务”栏目,点击“AI智能法律咨询”入口后,页面清晰列出婚姻家庭、土地房产、交通事故、合同欠款、劳动维权、企业创业、刑事法律、知识产权等8大类咨询模块。

选择“劳动维权”类别后,记者输入“被单位无故辞退怎么办?”系统迅速生成回复:“根据《劳动合同法》第39条至第41条,若员工被无故辞退,可要求单位出具书面说明,并依法申请劳动仲裁或向法院起诉,主张赔偿金或恢复劳动关系……”回答不仅引用具体法条,还附有维权步骤指引。

市民王先生体验后表示:“AI回复速度快,解答清晰,对我们了解法律知识有很大帮助。”

近年来,市司法局加速推进“智慧司法”建设,这是我市引入无人律所岗亭、企业法务助手等智能设备、开通“掌上公共法律服务”后,又一数字化智能化的公共法律服务。

## 谷雨时节,为何雨值千金?

■记者 罗毅

昨日进入春季的最后一个节气——谷雨。谷雨蕴含着“雨生百谷”之意,此时正值暮春时节,天气温暖,雨水增多,对五谷生长有利,春耕春播进入关键期。我国古代谚语中,人们常说“谷雨是旺汛,一刻值千金”,谷雨时节为何雨值千金?记者特请教了十堰市气象学会副理事长沈定成。

### 今年谷雨前十堰下了雨

谷雨是春季最后一个节气,也是农历二十四节气中的第六个节气。每年4月19日—21日,太阳到达黄经30°时为谷雨节气。

市气象学会副理事长沈定成介绍,从字面意思上看,谷雨是“雨生百谷”的意思。此时,降水明显增加,田中的秧苗初插、作物新种,最需要雨水的滋润,正所谓“春雨贵如油”。

从十堰天气情况看,在谷雨到来前,也就是4月18日傍晚至19日凌晨,我市出现分散性雷暴大风、冰雹和短时强降水等强对流天气。

### 未来几天阵雨常来“串门”

沈定成介绍,谷雨节气天气最主要的特点就是多雨。这个时节,冷暖空气比较活跃,一旦冷空气与暖湿空气交汇,往往形成较长时间的降雨天气。从我市近期天气情况看,4月19日凌晨强对流天气结束后,我市转为晴好天气,最高气温22℃—29℃,天气较为舒适。根据气象资料分析,预计未来几天,我市有两股冷空气影响,多局地对流性天气,气温起伏大。其中,4月21日夜间至24日,受地面冷空气影响,云量较多,气温下降,风力加大。

春光将尽,风雨渐多,谷雨的到来标志着春季进入尾声,夏季即将到来。

按照气温的标准,一些高纬度或者高海拔地区依然在“探春”,而南方地区已然开始“惜春”。古诗“春眠不觉晓,处处闻啼鸟。夜来风雨声,花落知多少”描述的,正是谷雨时节的风物。

### 气温犹如“过山车”,穿衣试试“混搭风”

我国民间有谚语称“清明断雪,谷雨断霜”,意寓谷雨之后,气温不会再大起大落,早晚温差会逐渐缩小。对于十堰来说,进入谷雨,雨水却没有停下脚步。遇到晴好天气的时候,最高气温回升明显。遇到阴雨日,气温又会明显走低。

沈定成介绍,谷雨时节,清晨和晚上会有凉意,建议市民要科学穿衣,防范感冒。可以试试“混搭风”,T恤外面罩件薄外套,早上出门的时候能御寒,中午脱了外套只穿T恤,又不会嫌太热。遇到阴雨天气,可稍微穿厚一点,如夹克衫之类。

由于谷雨节气后降雨增多,空气中的湿度逐渐加大,养生要顺应自然环境的变化,通过人体自身的调节使人体内部的生理环境与外界自然环境的变化相适应,保持人体各脏腑功能的正常。饮食上,按照中医“春养肝”的观点,要抓紧时机调理肝血。此时的食疗重在养肝清肝、滋阴明目。在众多蔬菜之中,最适宜养肝的是菠菜,还可适当多吃一些滋阴的寒凉性食物,比如西瓜、香蕉、甘蔗、芒果等水果。在户外锻炼上,要注意“养阳”,选择适当的锻炼项目,如跳健身操、打太极拳、慢跑等,或去远足踏青,亲近自然,怡情养性。



## 全省青少年空手道锦标赛在我市开赛 近400名空手道小将同台竞技



两名选手在竞技场上激烈角逐。

■文、图/记者 周伦

本报讯 4月19日,2025湖北省青少年空手道锦标赛暨“我要上全运”第十五届全运会群众比赛空手道项目湖北省选拔赛在十堰奥体中心综合体育馆开赛,全省14支代表队近400名运动员参赛,十堰队、十堰空手道协会代表队共选派近60名运动员参赛。

本次比赛为合并赛事,其中2025湖北省青少年空手道锦标赛分青年组、少年组、俱乐部组三大组别共几十项小比赛;“我要上全运”第十五届

全运会群众比赛空手道项目湖北省选拔赛分全运会业余组和专业组两大组别进行比拼。

记者在比赛现场看到,选手们腿法犀利多变,出拳精准迅猛,充分展现了竞技体育的魅力。经过激烈角逐,十堰代表队取得8金9银5铜的优异成绩。

据悉,近年来,十堰青少年空手道项目进步较快,在全省综合实力名列前茅。在去年10月举行的2024年湖北省青少年空手道锦标赛中,由东风高级中学、市十三中学生组成的十堰市代表队,喜获6金7银8铜的好成绩。

## 郧西至竹山桃花源景区旅游直通车开通

■记者 罗伟

本报讯 昨日上午,一辆满载乘客的豪华大巴缓缓驶出郧西车站。至此,郧西至竹山桃花源景区旅游直通车正式开通。

“以前想去竹山桃花源景区旅游观光,但是交通不太方便,一直没能成行。现在直通车开通了,真是太方便了。”当日,郧西县城关镇

居民李先生登上旅游直通车,兴奋地说。

据了解,该直通车每日定时定点发车,实行双向对开,从郧西客运站8:30始发,全程约140公里,票价55元,高速直达,15:00从竹山返回,单程约两个半小时,沿途经过多个站点,直达竹山桃花源景区,不仅大大节省了出行时间,还提升了游客的旅行体验。