

全国约二十一个省市在地方性规定中明确了女职工可休「痛经假」

「痛经假」如何「无痛」落地？

员工不敢休，企业担心被滥用，

《工人日报》黄榆

痛经是很多经期女性的一大困扰。对很多职场女性来说，严重的痛经不仅影响日常生活，更会影响正常工作。

11月1日正式执行的《云南省女职工劳动保护特别规定》明确，用人单位应当为经期女职工提供劳动保护，不得安排从事国家规定的经期禁忌劳动；患有重度痛经的女职工，经医疗或者妇幼保健机构确诊后，经期给予1天至2天的休假。

近日，“痛经假”怎么休引发热议。有的女职工此前并未听说过此假期，有的听说过但不知怎么休，也有的疑惑该如何定义和确诊痛经。

据不完全统计，目前，全国已有包括北京、上海、广东、浙江等约20个省市，在地方性规定中明确了女性劳动者的这一权益，休息时间普遍在1~2天，最多的是3天。“痛经假”如何“无痛”落地？



区分原发性痛经与继发性痛经

今年24岁的安琦，在昆明一家健身房做私教，她直言，自13岁来初潮时就开始痛经，经医生诊断是原发性痛经。

安琦不认为自己是一个怕痛的人，她曾被器材砸到脚，长时间不能走动，但她觉得那种痛感可以忍受，“而经期痛是由内而外的，感觉身体长期处于下坠状态，体温冷热交替，很难描述，仿佛耗尽人的所有气力。”

原发性痛经是非器质性病变引发的痛经，医生告诉安琦，这类痛经目前无法根治，只能通过服药来缓解痛感。

昆明市妇幼保健院检验科医生杨淑丽对记者表示，医学上将疼痛分为12级，最轻微的疼痛是蚊虫叮咬，也就是1级，最痛的是母亲分娩，高达12级，被棍棒暴揍的疼痛为7级，而痛经还在此之上，为8级。

“原发性痛经没有明确的病因，继发性痛经是因为某些疾病引起的月经期下腹痛，包括子宫内膜异位症、子宫腺肌症、子宫肌瘤、卵巢巧克力囊肿等疾病。”杨淑丽提醒，青春期痛经，还需要注意是否有生殖器发育异常，甚至导致经血不能外流堵住造成痛经。

担心频繁休假影响工作

今年6月，在深圳工作的李女士，经期突然出现冒冷汗、头晕、恶心等症状。她将这些症状告诉部门管理者，表示希望能请一天假，却被对方拒绝：“痛经又不是什么大事，有的员工症状比你严重，都在坚持上班。”

在昆明一家医院做护士的周邹表示，此前虽然听说过“痛经假”，但是在实际工作中，包括她自己在内，几乎没人真的休过这个假。

“护士是倒班制，如果生理期刚好赶上公休假，就在家休息。如果没赶上，只能尽量调休。实在调休不了，也只能坚持上班。”周邹说，虽然调休用的是自己的假期，但也会担心频繁休假影响工作。

在昆明从事广告策划的晓彤告诉记者，她所在公司管理较为人性化，公司女职工每月有半天或1天“痛经假”。不需要到医院开痛经证明，只需在钉钉上提交请假申请，即可获得半天到1天的休息时间，日期不限，随时提交，随时休息。

有企业管理人员对记者表示，“痛经假”的相关规定体现了对女职工的人文关怀，有利于保护女职工的健康权益，但在实际实施过程中，可能会遭遇一些现实问题，例如，这一规定无形中增加了企业的用人成本，而且痛经具有较强的主观性，如果被滥用，也会增加企业的管理成本和难度。因此，很多企业不愿落实“痛经假”。

昆明某外企女职员刘梓萌也有就业偏见方面的担忧。她直言，此前面试时曾被询问是否有男朋友、是否有结婚打算、是否有备孕计划等，“很难说未来女性在面试时会不会被问‘是否痛经’。”

“痛经假”内容不具有强制性

“‘痛经假’规定总体上看是积极的，可以引起社会对女职工身体健康、职场环境的进一步关注。”云南人社部门相关人员对记者表示，但是这项规定也不适合强制企业执行，而是要根据企业实际情况决定，具体执行过程要讲究灵活性。

盈科昆明律师事务所律师王伟华也表示，《云南省女职工劳动保护特别规定》中关于“痛经假”的内容不具有强制性，女员工无权强制要求休假，如果企业内部有相关规章制度或者经医疗妇幼保健机构确诊，可向单位提出，单位应给予1~2天假期。如果单位不批准，职工可首先与单位领导协商，协商不成可向劳动行政部门、工会组织等相关部门进行投诉。

上述人社部门相关人员还认为，相关部门还应提供适当财政补贴，以便让女职工在实际工作中敢请“痛经假”，让企业有更宽松的给女职工放“痛经假”空间。

云南省总工会女职工委员会副主任、女职工部部长余庆湘建议，在痛经假的具体落实上，用人单位工会可与行政部门协商，共同签订《女职工权益保护专项集体合同》，并在合同中明确痛经假的休假天数、请假流程、诊断证明的有效期限等细节，降低请假门槛。

在“痛经假”认定方面，杨淑丽认为，在门诊中，医生除了要做疼痛分级，也要对患者提出相应问题，如疼痛是否影响睡眠，疼痛是否影响正常行动等。

云南省第一人民医院妇科主任医师王清提醒，对轻度痛经，月经期间要做好保暖措施，以免受凉而加重疼痛症状，多喝热水红糖姜汤或热敷腹部，促进局部血液循环，改善子宫痉挛等，缓解月经疼痛。中重度痛经，如果不能耐受，可在医生指导下使用布洛芬、避孕药、黄体酮、阿托品等药物。

数字乡村剧本游解锁文旅新体验

《消费日报》卢岳 王紫茜

现如今，乡村旅游逐渐成为消费者休闲度假的重要选择。而数字乡村剧本游作为一种新兴的乡村旅游模式，以其独特的互动性和趣味性，吸引了年轻消费者的目光。近年来，多地纷纷推出数字乡村剧本游项目，将数字技术融入乡村旅游，为消费者带来了全新的文旅体验。

“数字化+乡村旅游+剧本杀”解锁文旅新玩法

中央网信办、农业农村部、国家发展改革委、国家乡村振兴局等部门联合印发的《数字乡村发展行动计划(2022-2025年)》指出，数字乡村是乡村振兴的战略方向，要推进乡村旅游智慧化发展。

山东农业大学学者曾昱涵等人认为，国家政策的持续支持将是推动数字乡村旅游领域发展的关键，特别是在加强基础设施建设和促进乡村特色文化与旅游结合方面。乡村数字文旅的发展是新时代实现乡村全面振兴战略的关键途径之一，旨在推动产业与文化的振兴。通过产业的优化升级、市场的多元消费、新基建与新技术的融合以及持续扩大内需，乡村数字文旅得以获得多样化的发展动能。

记者注意到，近年来，剧本杀凭借其剧情沉浸、富有趣味的特点，深受年轻消费者的欢迎。剧本杀是一种以剧本为基础，通过角色扮演和推理解谜来达成游戏目标的

娱乐形式。在游戏中，玩家需要选择一个角色，并诠释该角色在游戏中的行为和决策。每个角色都有自己的背景故事、动机和目标，玩家需要根据这些信息进行推断，并通过寻找线索、破解谜题来完成任务。

“‘数字化+乡村旅游+剧本杀’是文旅融合的一次创新尝试。这种融合实践模式，意义在于其不仅通过数字技术提升了消费者的参与度和体验感，还丰富了乡村旅游的业态，推动了乡村文旅的转型升级。剧本杀作为一种互动性极强的娱乐形式，与乡村旅游的结合，使消费者在享受自然风光的同时，也能深入体验乡村文化，感受乡村生活的魅力。”品牌营销专家高承远在接受记者采访时表示。

丰富乡村旅游内涵 助推当地经济发展

记者了解到，全国各地乡村积极拥抱数字技术，巧妙融合其历史人文、自然景观等元素，推出了一系列独具特色的剧本杀项目。这些项目不仅丰富了乡村旅游的内涵和形式，也提升了乡村旅游的吸引力和竞争力。

据悉，福建省宁德市古田县卓洋乡前洋村引入了数字剧本游项目，将前洋村的历史人文串联成剧本，打造引领乡村“数字文旅+产业振兴”新模式。本次项目推出了《金狮公炼金》《武魁历险记》《状元养成记》《金猴下山》《烽火前洋》五条数字剧本游线路，满足不同人群的多元化需求，让消

费者在闯关、解谜、定向跑的过程中，深入了解前洋村的历史，感受千年古村的魅力。

此外，浙江省台州市三合镇灵溪村依托古村落资源，深入挖掘、传承市级非物质文化遗产“状元游街”，融合推理破案、实景解谜、换装扮演、组队寻宝等多种形式，打造出沉浸式、古装风、闯关类文旅实景剧本杀《灵溪幻境》，吸引了众多年轻消费者的关注与参与。

贵州省雷山县西江千户苗寨的数字乡村剧本游项目《“西江幻地”MR剧本杀mini》，依托MR技术，结合苗寨的文化旅游资源，孪生出一个虚拟的苗文化元宇宙世界，在苗寨代表性景点设置关键剧情，消费者通过佩戴MR眼镜可实现虚实结合的体验，感受苗族文化的独特韵味。同时，该项目不仅为当地的苗族居民提供了就业机会和收入来源，还为乡村经济的持续发展注入了强劲动力。

规划乡村旅游资源 促进经济、社会和生态效益协调发展

记者注意到，随着“Z世代”逐渐成为消费主力军，数字乡村剧本游也越发受到关注。“究其原因，主要在于这种旅游方式可以使消费者在剧情推理和角色扮演中获得情感满足、增强社交互动体验，这与年轻一代追求个性化、体验型消费的心理需求高度契合。此外，数字乡村剧本游通常结

合当地的历史文化、自然景观和民俗风情，为消费者提供深入了解乡村文化的机会，增强其文化体验感。”数字化领域专家袁帅在接受记者采访时说。

“数字化时代，数字乡村剧本游面临着诸多发展机遇。”业内人士何基永在接受记者采访时表示，“第一，可以利用大数据、人工智能等技术，对消费者的行为进行分析和预测，提供更加精准的服务和产品；第二，可以借助网络平台、社交媒体等渠道，扩大数字乡村剧本游的影响力和知名度；第三，可以通过与其他行业的合作，拓展数字乡村剧本游的产业链和生态圈，实现多元化发展。”

“尽管数字乡村剧本游有着较为广阔的发展空间，但从其长期运营而言，仍需注意平衡经济、社会和生态效益之间的关系。”北京社科院研究员王鹏认为，“首先，应注重可持续发展理念的应用。通过合理规划和管理旅游资源，保护生态环境和文化遗产，实现经济效益与生态效益的良性循环。其次，可以鼓励当地消费者参与到数字乡村剧本游中来，提高其参与度和活跃度。在增强当地消费者获得感和幸福感的同时，也可以促进乡村的和谐稳定。此外，可以通过整合各方资源、优化产业结构、提升服务质量等方式，实现经济效益和社会效益的双赢局面。总之，‘数字化+乡村旅游+剧本杀’的融合实践具有深远的意义和广阔的发展前景。未来，相关部门需加大创新、可持续发展和社区参与等方面的工作，以实现经济、社会和生态效益的协调发展。”