

老年活动管理中心启用

17万老人休闲娱乐有新去处



本报讯 日前,我区老年活动管理中心正式启用,老人休闲娱乐有了新去处,此举惠及我区17万老人。据悉,区老年活动管理中心位于城区幸福大街2号(原行政服务中心)一楼,使用面积2600平方米。上午8点50分,离老年活动管理中心正式开门时间还有10分钟,记者看到门外已有几位老人捧着茶杯在排队等候。“这里离家近,娱乐项目多,真是老人们的乐园。”家住幸福小区的老人李玉笑言。9点,中心正式开门,走进大厅,偌大的棋牌大厅映入眼帘,工作人员告诉记者,这里

配备的桌椅可容纳一百多名老人打牌。大厅往里,便来到健身房,几位老人身着白色练功服,伴着舒缓的音乐正在打太极,一招一式,打得有模有样。健身房的隔壁,则是专门提供老人吹拉弹唱的娱乐室,老人们在“舞台上”尽情演奏歌唱,赢得一旁的观众掌声不断。记者了解到,中心分别设置了书画、阅读、娱乐等10余个功能室,老人们几乎都可以找到自己喜欢的娱乐场地,度过既放松又惬意的时光。中心开放时间为每天9点到17点。在阅览室,李大爷开心地说:“我一早上牌

也打了,歌也唱了,这会来看书,所有功能都免费的,真心感谢党和政府的关怀,让我们老人有这么好的活动中心。”

最新统计数据,我区60周岁以上的老人达17万余人,约占总人口的26%。银发潮来袭,如何搭建更好的服务平台,让老人“老有所为、老有所乐”?区政府将老年活动管理中心列为民办实事工程,为广大老年人打造了集运动健身、书画阅读、棋牌娱乐、交流休闲为一体的综合性活动管理中心。据了解,老年活动管理中心对全区60周岁以

上的老人免费开放,真正让区委政府的民生福利覆盖所有老人。记者了解到,老年活动管理中心还配备专人服务和物业管理,设有服务台和管理办公室,并有茶水供应,以满足老人的日常需要。民政局负责人说,老年活动管理中心不仅要在硬件上设置合理,满足不同老年人的活动需求,更要强化软件建设,提倡柔性服务,营造温馨和谐的浓厚氛围,让老人“高兴兴来活动,开开心心回家去”,探索适合我区老年人文化娱乐活动的新思路、新途径,不断提升服务质量和水平。(杨蕾 吴孟)

家庭医生签约 服务人数有上限

10月8日,国家卫生健康委员会、国家中医药管理局联合发布《关于规范家庭医生签约服务管理的指导意见》明确,原则上每名家庭医生签约人数不超过2000人,应将不低于70%的签约服务费用于家庭医生团队,并根据服务数量、服务质量、居民满意度等考核结果进行合理分配。

《意见》指出,家庭医生签约服务原则上以团队服务形式开展,每个团队至少配备1名家庭医生、1名护理人员,由家庭医生担任团队负责人。鼓励社会办基层医疗卫生机构结合实际开展适宜的签约服务。

《意见》提出,家庭医生在为签约居民提供基本医疗和基本公共卫生服务之外,按照签约服务全方位全过程健康服务的要求,签订协议、提供健康咨询,了解签约居民健康状况并实施健康干预、评估、管理,协调转诊、康复指导等服务所需劳务成本,由签约服务费予以补偿。签约服务费可由医保基金、基本公共卫生服务经费和签约居民付费等分担。同时,要积极探索财政、扶贫、残联等部门支持,拓宽签约服务费筹资渠道。各地依据实际情况,合理核算家庭医生签约服务费收费标准。

《意见》强调,将医联体内二级及以上医疗机构支持基层医疗卫生机构开展签约服务纳入医联体的考核评价体系。鼓励通过购买服务等形式,将二级及以上医疗机构资源向基层医疗卫生机构开放。同时,强化对签约服务的管理与考核,考核结果与基层医疗卫生机构绩效工资总量和主要负责人薪酬挂钩。(人民)



10月9日,区第三人民医院的门诊输液大厅内,护士正在给患者输液。国庆假期刚过,加上天气转凉,医院门诊接诊患者数量大大增加,还有人感觉到心神不宁,提不起精神,出现失落、烦躁等不良情绪,这是“假期综合征”的表现。医护人员提醒大家要及时增添衣物,保证充足睡眠,调整心理状态。 单培泉 摄

白驹中小学举办生命教育联动沙龙

本报讯 近日,白驹初中和白驹小学联合举办了“中小生命教育无缝衔接研讨”沙龙,进一步贯彻落实区教育局生命教育工作推进会精神,促进教师专业发展,形成德育文化氛围,提高科学育人水平。

参加者就如何将“理解生命、敬畏生命、热爱生命”这一生命教育主

题落实到具体工作之中展开了深入交流,尤其是在小学和初中的衔接过程中,如何精准帮扶、无缝衔接等相关细节进行了广泛探讨,与会班主任还分享了自己工作经历中的一些典型案例和成功经验。此次研讨沙龙,以生命教育研究为切入点,深入挖掘生命教育精髓,为生命教育的蓬勃开

展奠定了良好基础。两校负责人表示,将借此契机,不断深化两校在教育教学,尤其是生命教育、学生心理疏导、德育工作创新等方面的合作,形成教育合力,为白驹地方教育的腾飞作出新的更大的贡献。(朱洪富)



本报讯 9月27日上午我区中医院五楼病房,心情激动的患者家属把写有“医患合作,共抗病魔”的锦旗,送到骨伤科主任倪向阳手中,表达了他们对倪向阳、陈旭以及巴春医疗小组人员的感激之情。

家住沈灶的陈文英,今年已经89岁高龄。因年事已高,长期卧床,加上子女不懂如何照顾,身上大大小小的褥疮多达18处。子女急在眼里,疼在心里。多处求医问药,但终究收效甚微,渐渐失去继续治疗的信心。

4个月前,陈文英的孙子陈龙打听到,中医院的骨伤科对这类伤病治疗效果显著,治愈率高,科室主任倪向阳医生是资深专家,善于运用中、西两套诊疗手段,治疗疑难危重症,口碑甚好。

于是,陈龙带着试试看的心情带着奶奶来到中医院就诊。倪向阳为老人详细做了检查,之后对家属介绍了治疗方法和配合治疗手段。经过2个月的初步治疗,陈文英感到背上的褥疮不疼了。后又经过陈旭、巴春医疗小组和护士的精心照顾,陈文英背上的褥疮渐渐变小,逐渐恢复。虽然治疗进度缓慢,但陈文英本人和家属都万分高兴。老人家的康复,给这个家庭带来了久违的幸福,面对倪向阳和医疗小组,千言万语汇成一句话,“谢谢你们!”

接受采访,患者家属陈龙满怀感激地说:“倪主任总是面带微笑,不厌其烦地治疗病人,和蔼可亲地询问病人情况。他专业细心的态度,让人无法用语言来准确描述。我只想到了四个字:妙手回春。科室护士的护理也是无微不至,他们告诉我们如何进行护理,叮嘱我们要常给老人做运动,要注意营养搭配,要多注意天气的变化。虽然是简单平淡的几句话,却让我们心中感觉很温暖。”

对于患者家属的感谢,倪向阳表示,医护人员对患者全心全意救治和照顾,并不图有所回报,只要患者能健康,少受病痛折磨,任何付出都是值得的。家属所感谢的,其实就是他们日常工作中的一部分,不值一提。但家属的做法,令医护人员很暖心。恰逢重阳将至,倪向阳也向大众呼吁,关心家中老人,多多陪伴,细心护理,只有这样,老人得到身体上和心理上的双重关心,这才是作为医生最乐意见到的,也是社会所倡导的正能量。(杨晨)

中西医结合让八十九岁老人重拾健康

冠心病防治歌

对付冠心病,防治很重要。劳逸要适度,第一忌疲劳。情绪需稳定,七情控制好。进食七成量,味美勿过饱。坚持多吃素,荤菜宜偏少。运动要适量,因人因时搞。血脂定期查,戒烟酒量小。

活血化淤药,常服用要好。服药贵坚持,听从医指导。寒冬与炎夏,不宜远地跑。急救保健法,家人要知晓。监督与护理,同把长寿保。

(王家喻)

五种情况喝些酸奶

消化不良时 和普通牛奶相比,酸奶中的蛋白质更易吸收,发酵后产生的乳酸还能抑制有害微生物的繁殖,促进胃肠蠕动和消化液的分泌,提高多种物质的吸收率,特别适合消化不良时饮用。需要提醒的是,吃撑时喝酸奶反而加重饱腹感,不利于消化。

腹泻时 牛奶中含有乳糖,消化乳糖靠小肠黏膜刷状缘上的细胞所分泌的乳糖酶。肠道发炎时,这层细胞受到破坏,身体暂时无法分泌乳糖酶,就会刺激肠道,加重脱水、腹泻等症状。酸奶则不在限制之列,因为其中的乳糖已经被乳酸菌利用,同时乳酸菌还可以提供乳糖酶。

心情不好时 酸奶富含钙,并且有利于人体吸收。体内缺钙的人,神经系统处于过度兴奋的状态。小孩子缺钙会哭闹不停,成年人缺钙容易出现急躁情绪。缺钙还会加剧失眠,而睡眠不好时心情往往较差。因此,心情

不好时可以喝点酸奶。有口臭时 这主要是酸奶中的益生菌在肠道发挥作用,酸奶中的维生素D也有杀灭胃内导致口臭细菌的作用。值得注意的是,含糖酸奶的杀菌效果会大大下降。因此,挑选酸奶时要仔细查看营养标签,尽量选择碳水化合物低的产品。

服用某些药品时 服抗细菌素会引起肠道菌群紊乱,降低免疫力,经常饮用酸奶有助调整菌群平衡,保护人体抵抗力,停药后,继续饮用酸奶一段时间,可以减轻抗菌素的副作用。但含有重金属和碱性物质的药品不适合用酸奶送服。

(生命时报)

JIAN KANG TIE SHI

健康贴士



珍惜自己的血汗钱
保卫父母的养老钱
守住子女的读书钱
拒绝高利诱惑, 远离非法集资