

摆摊不卖货 急救技能免费教

讲授急救知识,开展心肺复苏演示,指导群众进行实际操作……每逢周五、周六晚上,在呼和浩特市大召广场,有一个特殊的“急救知识技能传播站”,总能引来众多市民游客围观。

“摊主”是来自呼和浩特市红十字顺风车志愿服务队的志愿者们。他们身着红十字马甲,将急救知识技能传播给更多的人。来往市民游客神情专注,认真学习,不少人主动要求进行实操,努力将急救知识牢记于心。

呼和浩特市红十字顺风车志愿服务队现有200余名成员。最初大家聚在

一起是为了组织一个顺风车队,为有需要的乘客免费当司机。

一次偶然的机会,队员们参加了红十字会开展的急救知识技能培训,均考取了红十字救护员证。通过学习,队员们了解了红十字运动的起源发展、红十字文化的精神内涵以及“人道、博爱、奉献”的红十字精神深深触动,便立志要做急救知识技能的普及者、人道精神的践行者。

2020年5月起,呼和浩特市红十字顺风车志愿服务队的队员们变身“应

急救知识技能普及者”,通过在热门景区摆摊的方式为市民游客普及急救知识技能,讲授心肺复苏技能、AED机的使用方法以及创伤包扎、气道异物梗阻等急救技能。几年来,该志愿服务队已累计开展地摊式培训100余场次,超过1万人次群众受益。

“目前我们团队中有6名红十字急救培训师,其余均为红十字救护员。每周我们会在大召广场开展两次急救知识培训,平均每次培训持续2小时,将急救知识技能带到老百姓身边。”呼和浩特市红十字顺风车志愿服务队

副队长杨海滨说。

呼和浩特市红十字顺风车志愿服务队队长张莹说:“近年来,群众的生命安全意识逐步提高,随着施救成功的案例越来越多,希望能学习急救知识技能的人也越来越多,但因时间、精力、地域等限制,很多人无法进行系统性学习。我们通过摆摊的方式,把急救知识技能送到老百姓身边,让大家利用碎片化时间接受培训,切实提高群众的自救互救能力,共同为生命健康安全保驾护航。”

(李存霞 吕静楠)

赤峰市:机构养老服务样板工程落成

从赤峰市民政局传来消息,赤峰市综合养老服务标准化示范中心暨东森医养中心近日落成,这是赤峰市重点打造的机构养老服务样板工程。

该中心位于红山区桥北民政园内,由赤峰市社会福利院旧址改建,占地面积13200平方米,建筑面积8500平方米,通过“公建民营”方式建设运营,目前已具备老年人日常照料、营养配餐、智慧健康、人才培养、休闲娱乐、失能半失能照护等多种服务功能。中心环境温馨舒适,能全方位满足老年人在物质与精神层面的多样化、个性化养老需求。

赤峰市民政局工作人员介绍,养老服务中心致力于打造集医疗、康复、养

老、护理、产教融合、中央厨房六位一体的综合性标准化服务综合体,内设养老床位、医疗床位各100张,拥有约400平方米的中央厨房,服务辐射整个中心城区。该中心的落成,为全市的养老服务机构在建设运营、功能设置、养老服务等方面建立了可借鉴、可复制的示范样本。

赤峰市民政局将持续构建以居家为基础、社区为依托、机构为补充、医养相融合的多元养老服务体系,发展“养老服务+”等业态,推动养老事业产业协同发展,让养老服务惠及更多老年人。

(周建军)

乌兰察布:科技医疗送温暖 助力乡村新发展

1月9日,“送医送药送温暖 科技入户乡村”科技下乡活动在乌兰察布市丰镇市黑土台镇青庙村举行。

“老人家,您这几天有测血压吗?”“医生,我头经常晕,也不知道是怎么回事?”……活动现场,前来就诊的村民早早地围拢在诊桌前,向乌兰察布市中心医院的医务人员反映着自己的身体状况。随后,医务人员免费为村民测量血压、血糖,并向他们讲解正确的用药方法、生活起居注意事项等。同时,中医科专家为村民现场把脉问诊,耐心地询问村民的身体状况,为他们提供个性化的医疗建议,并发放由乌兰察布市红十字

会提供的中医药。

此外,乌兰察布市女科技工作者协会还在现场展示了6种科技产品,并发放了农牧民科技培训资料手册。

“通过这次活动,我们想要了解村民对科技方面的诉求以及种植养殖方面的困惑,对解决不了的技术难题,我们还会反馈给专家,为村民答疑解惑。”乌兰察布市女科技工作者协会会长郭艳玲说,下一步,将围绕乡村对于科技的具体需求,给村民提供新方法、新技术以及新创意,为乌兰察布科技发展贡献巾帼力量。

(刘鹏)

“非急救转运”:通辽市提供“定制服务”

随着人口老龄化不断加剧,市民对于出院转运、院际转诊等“非急救转运”服务需求持续攀升。通辽市卫健委始终秉持急群众所急、想群众所想理念,果断启动“非急救转运”服务项目。市民或医务人员拨打“120”,便可提前预约或即时预约即时出行,实现24小时不间断满足“非急救转运”服务需求。

“大夫,我们想去沈阳医大一院进行长期系统治疗,医院能用救护车帮我们转院吗?”一名脑出血患者在开鲁县医院治疗后,咨询“非急救转运”用车转诊事宜。非急救医疗转运调度人员接到求助后,及时评估病情,确定满足“非急救转运”条件后,开启了一场跨越地域的转运服务。从精心筹备各项医疗保障事宜,到途中严密监控患者生命体征,一刻都未曾松懈。最终,凭借团队的不懈努力,安全将患者送达沈阳医大一院。

据了解,自通辽市“非急救转运”服务工作正式启动,首批10家“非急救转运”站成立授牌。为保障“非急救转运”服务能够高效运转,通辽市在现有的

120院前急救指挥调度系统的基础上,专门增设了“非急救转运”模块,从而达成了统一受理、统一指挥、统一调度、统一运营以及统一管理的目标。“非急救转运”费用按照内蒙古特需医疗服务项目核算成本后收取,以普通护送为例,市内服务30公里以内100元,超过30公里,每增加1公里加收6—7元。“非急救转运”服务分为非急救医疗护送转运和医疗延伸助行转运两大类。主要服务于通辽市行政区域内及跨市、跨省的急救长途转运转院患者、放弃治疗出院患者和精神障碍患者,以及在医院获得有效救治后,出院或转至养老院、护理院、康复医院、精神专科医院等连续性医疗机构进一步恢复、康复的行动不便患者。

截至目前,通辽市10家“非急救转运”服务站已投运车辆27辆,有医务人员、调度员等208人,累计完成“非急救转运”服务2100次,其中非急救医疗护送转运服务1907次、医疗延伸助行转运服务193次。

(山丹)

锡林郭勒盟多伦县:养老新模式托起幸福晚年

1月7日,凛冽的朔风吹起地上的积雪,锡林郭勒盟多伦县滦源镇温塘河村仿佛披上了雪白的纱衣,让这原本美丽的村落显得尤为宁静。杨清景老人如往常一般来到村里的养老服务中心。“地面有雪路比较滑,我上了年纪走路也慢了,但我每天从家里走路到这里不到10分钟。”杨清景说。

一走进养老服务中心,杨清景老人便被那热闹的氛围所感染。老伙计们有的围坐在棋桌边,全神贯注地进行着激烈的对弈,每一步棋都仿佛是一场智慧的较量;有的则手执毛笔,在纸上挥洒自如,一笔一画间尽显书法的魅力;还有的聚在一起,你一言我一语地聊着家常,大家脸上都洋溢着幸福的笑容。

这座位于温塘河村内的多伦县滦源镇区域养老服务中心,是2023年通过积极争取养老服务专项资金,在村内闲置房产资源的基础上精心打造而成的。这里配套设施十分完善,日间

照料中心宽敞明亮,工作人员细心地照顾着每一位老人,让他们感受到家的温暖;厨房里,各种现代化的厨具一应俱全,厨师们精心烹饪着美味可口的饭菜,为老人们提供充足的营养;洗衣房里,先进的洗衣设备高速运转,确保老人们的衣物时刻保持整洁干净;心理咨询室和法律咨询室,为老人们提供了专业的心理疏导和法律帮助,让他们在面对生活中的困难和难题时,能够得到及时的支持和解答;浴室干净整洁、舒适的环境让老人们能够放松身心,享受沐浴的乐趣。其服务范围更是广泛,覆盖了周边9个行政村,为众多老人带来了实实在在的福利。

多伦县温塘河村党支部书记孟祥军望着养老服务中心里欢乐的老人们,感慨地说:“如今,村民们的生活水平日益提高,日子过得越来越红火。然而,我们也不能忽视村里那些空巢、独居、留守以及失能等特殊情况的老人。他们在日常生活中面临着诸多困难,需要我们

给予更多的关心和照顾。我们建设的养老服务中心,就是为了让这些老人们能够得到贴心的生活照料和温暖的精神慰藉,让他们感受到社会的关爱和温暖。”

2024年,为了进一步大力支持养老服务设施建设,全面提升养老服务能力,多伦县民政局再次积极行动,成功争取到专项资金,对温塘河村内的养老服务中心进行提档升级,增建了老年影院、老年综合休闲娱乐中心、老年非遗体验中心等丰富多彩的设施。老年影院里,舒适的座椅、清晰的大屏幕,为老人们带来了一场场视觉盛宴。村里的老人们在院里尽情欣赏着一部部经典的老电影,仿佛回到了那个充满激情和回忆的年代。老年综合休闲娱乐中心则为老人们提供了更多娱乐选择,他们可以在这里打乒乓球、玩棋牌游戏,或者进行一些轻松的健身活动,享受着快乐的晚年时光。老年非遗体验中心更是让老人们有机会接触和了解传统文化的魅力,

他们可以亲手制作一些非遗手工艺品,感受传统文化的博大精深。

“我最爱看电影了,自从有了老年影院,我和老朋友们在这个冬天已经把《地道战》《红日》《林海雪原》等十几部经典电影都看了个遍,那可真是太过瘾了!”村里76岁的老党员关文印自豪地说。

“近几年,我们聚焦群众的养老服务需求,加快养老服务体系建设和温塘河村的养老服务综合中心提档升级后,成了养老服务综合体,正是我们在农村社区进行‘嵌入式’养老模式的大胆尝试。通过充分盘活社区内的各种养老资源,在不脱离老人熟悉的社区关系和生活环境的背景下,真正实现‘就地安老’,让每一位老人都能‘养老不离家、离家不离亲’,让养老华丽转变为享老、汇集多方力量,稳稳地托起老人们的幸福晚年。”多伦县民政局局长侯利军说。

(张璐 那仁格日勒)

短评

推动银发经济高质量发展

银发经济是向老年人提供产品或服务,以及为老龄阶段做准备等一系列经济活动的总和,涉及面广、产业链长、业态多元、潜力巨大。

银发经济不仅涵盖医疗、养老等传统领域,还拓展到康复辅助器具、康养旅游、养老金融、智能照护等诸多新领域。

与我国人口老龄化进程相比,当前银发经济的发展还处于起步阶段,在市场规模持续扩大、需求稳步增长的同时,仍面临一些问题。从服务供给看,一些刚需型服务,如针对高龄和失能老人的专业护理服务供给还不足;从产品种类看,老年用品的供应和研发尚不能

满足老年人多样化需求;从科技发展看,智慧养老和远程医疗等服务还处于起步阶段。此外,从区域协调看,不同地区老龄化程度和经济发展水平不同,银发经济存在发展不平衡不充分的问题。

矛盾、挑战也是发展机遇。推动银发经济高质量发展,既需要政策支持,也离不开各类社会力量积极参与。我们应注重养老事业和养老产业同向发力,协同推进补短板、拉长板、锻新板。

银发经济不仅是针对老年群体的经济活动,更是全社会为积极应对人口老龄化这一基本国情而必须进行的一项长期准备,涉及从政策到市场的深层次变革。

(李芳)

健康咨询 JIANKANGZIXUN

你以为很养胃,其实是在伤胃 真正的养胃方法来啦

白粥、喝白汤、喝牛奶……这些习惯真的能“养胃”吗?有些你以为的“养胃习惯”可能并不养胃,长期这么吃还可能会伤胃。

你以为很养胃 其实可能在伤胃

1. 白粥面条养胃?——长期吃不利于胃健康

广东省深圳市人民医院消化内科主治医师孟一腾表示,白粥、面条里面主要是碳水化合物和水,确实好消化,但营养单一,膳食纤维、B族维生素、矿物质等营养素都不足。

长期吃不利于胃健康,起不到“养胃”的功效。

2. 白浓汤养胃?——可能引起胃肠道不适

武汉协和医院临床营养科主管技师吴艳表示,浓汤被认为有养胃的作用,主要是肉汤中的含氮化合物能促进胃酸分泌。

不过,这类浓汤里脂肪含量并不低,白色浓汤脂肪更多。对有些胃肠道较弱的人来说,过多的脂肪反而容易出胃肠道不适。

3. 小米粥养胃?——不利于食物消化吸收

北京中医医院消化科主任医师张声生表示,对于部分患有消化性疾病的患者,大量食用小米粥不但会有不适感,甚至会引起病情加重。

首先,对于平时有泛酸烧心、腹胀、早饱等消化不良症状的患者,过多进食粥会稀释胃酸,不利于食物的消化吸收。

其次,患有食管反流的患者,进食过多粥更易导致胃部反流,加重泛酸烧心、胸骨后烧灼感等症状。

4. 热水能养胃?——太热可能会烫伤黏膜

喝过热的水会对口腔、咽喉、食道以及胃部黏膜造成刺激,引起水疱、破溃、剧烈疼痛等烫伤症状。

若长期喝烫水,还可能会造成味觉减退或异常,以及引起胃肠功能紊乱,因此喝水的时候建议适当放凉后饮用或喝温热的水。

5. 热姜茶养胃?——常喝或会刺激胃黏膜

很多人喜欢用生姜熬水或煮红糖生姜汤来暖胃驱寒,偶尔饮用姜汤确实可以暖胃、止呕,但不可长期食用。

因为生姜属于刺激性食物,胃病患者大量喝生姜水会刺激胃黏膜,分泌过多胃酸,加重胃病不适症状。

6. 热牛奶养胃?——或影响胃病治疗效果

胃病患者出现胃部胀气症状时,喝杯热牛奶往往可立即缓解症状。这是因为牛奶可稀释胃酸,牛奶中的蛋白质能暂时在胃黏膜表面形成一层保护膜,从而使胃部感到舒适。

但经常喝牛奶未必对胃病患者有益。尤其是胃溃疡患者若进行抗酸治疗,不宜长期喝牛奶,否则影响治疗效果,甚至加重对胃黏膜的损害。

7. 苏打饼干养胃?——其实没有实质效果

苏打饼干中含有碱性的碳酸氢钠,可以中和分泌过剩的胃酸,缓解因胃酸分泌过多产生的烧心症状。

但其实对护胃没有实质效果,且这些饼干不适合作为正餐单独食用,需要配合一些流质食物,作为慢性胃炎、胃溃疡等疾病恢复期的辅助加餐。

8. 吃素食养胃?——长期吃素食会营养不良

大鱼大肉等不好消化的食物,可能会增加胃部负担,短时间吃素能让胃“减负”。但如果长期吃素,一般人很容易搭配不均,造成营养不良,反而对胃不利。

消化不好的人可把肉切碎,采取蒸、炖等方法食用。

真正的养胃方法请收好

山西省中医院针灸推拿科护士赵慧妍表示,不论多差的胃,吃饭记住6个细节,饭后记住6个“不急”,都会慢慢养好。

一、吃饭记住6个细节

1. 吃得“软”一点

如果吃的东西比较硬,或者有棱角,比如饼干、锅巴、干饼等,容易划伤胃黏膜,造成胃损伤,从而引发胃部疾病。

吃比较硬的食物,可以慢慢咀嚼或者喝点水,把它泡软了,再咽下去。

2. 吃得“少”一点

虽然胃是一个可以收缩、扩张的器官,但是胃的扩张也是有限的。如果吃得过饱,超过了胃的可承受范围,长此以往,各种胃病也会找上门来。

3. 吃得“慢”一点

快速进食,会造成不自觉地过量进食,可能会导致体重增加。

此外,快速地吞咽食物还可能引起消化不良,因为未经充分咀嚼的食物增加了胃部的负担,长期这样可能会诱发胃炎等肠胃问题。

与此相对,慢食者能在一定程度上避免这些健康隐患。

4. 吃得“温”一点

消化系统对温度比较敏感,如果经常吃太热的食物,会导致消化道出现溃疡,增加胃肠道疾病的发生,比如食管炎或者胃炎,严重时甚至会导致食管癌出现。

吃太凉的食物会使胃部出现痉挛的情况,导致腹痛或者腹泻的情况发生,建议吃温热的食物。

5. 吃得“闷”一点

一边吃饭一边说话,会吸入大量空气,气体进入胃部,就容易引发胀气、打嗝。

而且一边吃饭一边说话,咀嚼的节奏也会被打破,食物在口腔里得不到充分咀嚼,有些大块的食物会直接进入胃里,增加了胃的负担。

6. 吃得“淡”一点

经常吃太咸的食物,可能会影响胃酸分泌;导致胃黏膜发生广泛性、弥漫性充血水肿,从而增加胃炎、胃溃疡、胃癌等疾病的发生风险。

二、饭后记住6个“不急”

1. 饭后不急于喝茶

茶中大量鞣酸可与食物中的铁、锌等结合成难以溶解的物质,无法吸收,致使食物中的铁质白白丢失。

2. 饭后不急于洗澡

饭后洗澡,体表血流量会增加,胃肠道的血流量便会相应减少,从而使肠胃的消化功能减弱。

3. 饭后不急于睡觉

饭后至少需要休息20分钟,再上床睡觉,不然容易发胖。

4. 饭后不急于锻炼

饭后因运动量增加,而影响消化道的营养物质的消化吸收,甚至出现血压下降现象。

5. 饭后不急于开车

这是因为人在吃饭以后胃肠对食物的消化需要大量的血液,容易造成大脑器官暂时性缺血,从而导致操作失误。

6. 饭后不急于吃水果

餐后立即食用水果,食物会被阻滞在胃中,长期可导致消化功能紊乱。

(据《健康时报》)

遗失声明

内蒙古夺冠体育器材租赁有限公司,统一社会信用代码91150103MA0QWBDWX9,不慎将公章丢失,现声明作废。

2025年1月13日