

# 青田“助医陪诊”服务破解空巢老人就医难

本报讯(记者 刘雅倩 通讯员 陈秉好)“右腿一直使不上劲,走路很困难。现在有了陪诊师陪着看病,方便多了。”4月3日,88岁的华如典老人在陪诊师的全程陪同下,顺利前往医院完成健康体检。这项由青田县鹤城街道春满园居家养老服务中心推出的“助医陪诊”服务,正为县域内独居空巢老人破解就医难题。

当天上午,陪诊师叶晓莲早早来到居家养老服务中心,仔细地给华如典整理衣物和病历资料。从预约挂号、科室引导到医患沟通、检查陪护,叶晓莲在每个环节都给老人细致入微的陪伴。对于子女长期定居海外的华如典来说,这项服务解决了独自就医的困扰。“以前每次看病都发愁,现在有了专业人员全程陪同,心里踏实多了。”华如典感慨道。

据了解,青田60岁以上户籍老年人口已超过12.3万人,许多老人因子女不在身边、行动不便,以及难以操作智能设备等,就医时障碍重重。

“春满园推出的‘就医陪诊’服务,就是专门帮助这些行动不便的老人解决看病难题。”叶晓莲介绍,该服务主要面向居家养老服务中心的老人以及社会上有需求的老年人,服务内容涵盖常规体检陪同、专科就诊

陪伴、复查随访等个性化项目,老年人只需致电预约,专业养老管家就能提供全流程服务。

随着人口老龄化加剧,老年人“就医陪诊”服务需求与日俱增。接下来,青田计划在乡镇(街道)养老服务中心推广“就医陪诊”服务,并同步设立咨询服务台,持续优化养老管家预约服务,着力解决独居、空巢老人的就医难题。

## 提升社区工作者心理学知识和帮扶能力 遂昌社区骨干 培训班“干货满满”

本报讯(记者 刘烨恒)“培训针对未成年人交友困难、学习压力大、人际关系不好等常见情况进行了辅导,对我们做好下一步工作帮助很大!”经过两天的培训,遂昌县妙高街道海溪社区社工周丽芳对接下来的工作有了充足信心。

为进一步加强基层社工队伍建设,提升社区骨干在家庭教育个案指导与心理健康服务方面的专业能力,3月31日至4月1日,遂昌县举办社区骨干专题培训班,为各社区社工骨干送上“满满干货”。

据介绍,本次培训聚焦实务能力提升,邀请资深心理咨询师朱红开展“遂昌社工骨干培训心理咨技能提升”专题讲座,通过情景模拟、案例剖析等形式,系统讲解沟通技巧、情绪疏导等实用方法,帮助学员掌握“倾听—共情—引导”的服务流程;浙江理工大学教授牛玉柏则以“心理评估与测量”为主题,结合社区工作场景,深入浅出地解析心理评估工具的使用规范及伦理要求,为学员提供了理论支撑和实践指引。

为期两天的培训采用“理论+实操”模式,课程内容贴近社

区工作实际。

“工作中,我们时常会遇到辖区未成年人心理问题,或是心理咨询热线的求助。”周丽芳在社区工作三年有余。她说,如今心理帮扶已经成为社区工作重要组成部分,培训讲师传授的沟通交流技巧、心理评估工具使用方法等,在工作中都非常实用,“尤其是实际操作部分对典型案例进行分析判断并结合讲师点评,既让我们拓宽了专业视野,又掌握了可操作的工作方法。”

“培训侧重于心理学知识传授,很大程度上填补了社工知识盲区,也为今后与服务对象构建良好的服务关系,高效推进服务进程打下了基础。”含晖社区党委书记、居委会主任周雪芬说,他们将把所学知识运用到家庭走访、个案服务等工作中,当好社区家庭的“贴心人”。

“在社工服务实践中,心理学知识具有不可或缺的重要性。”遂昌县妇联相关负责人表示,未来他们将持续发挥社工“纽带”作用,深化基层社工队伍能力建设,通过常态化培训、案例督导等形式,打造专业化、规范化的社区服务力量,进一步构建和谐稳定的社会环境。



## 羊肚菌抢“鲜”上市

近日,缙云县新建镇的羊肚菌基地迎来采摘黄金期,棚内一朵朵鲜嫩的羊肚菌错落有致地生长在菌垄之上,长势喜人。这片羊肚菌可以持续采收至5月,初步预计每亩产量在400公斤左右,亩产值可达6万元左右。

羊肚菌是一种珍贵的食用菌,不仅味道鲜美,而且营养丰富,具有提高免疫力、预防和缓解便秘、抗肿瘤、美容养颜等功效和作用。



超400人受益

## 云和家庭医生签约服务走进企事业单位

本报讯(记者 陈春 通讯员 林静 江洁云)“医生上门手把手教,效果立竿见影,真的太好了!”长期受腰肌劳损困扰的严师傅,在接受家庭医生现场针灸理疗后,难掩激动之情,对服务效果赞不绝口。日前,云和县浮云和街道社区卫生服务中心创新开展“家庭医生签约服务进企事业单位”专项行动,通过上门签约、定制服务、健康管理等举措,为辖区职工提供“零距离”健康守护,赢得广泛赞誉。

据悉,自行动开展以来,浮云元和街道社区卫生服务中心迅速组建家庭医生团队,并创新推出“点单式”服务模式,通过场景化服务延伸、设立健康驿站、定期到企事业单位开展特色产品,为健康管理增添了趣味性,让职工在轻松氛围中关注自身健康。

签约家庭医生等于多了一群医生朋友,该中心还邀请各科专家组建家庭医生签约顾问群,通过整合各方医疗资源,为职工提供全方位、多层次的健康医疗服务,切实达成“小病

痛、慢性疲劳等职场常见健康问题发挥了显著作用,吸引了众多职工体验。同时,他们还结合中医“治未病”理念,精心研制了四季养生茶饮包等特色产品,为健康管理增添了趣味性,让职工在轻松氛围中关注自身健康。

签约家庭医生等于多了一群医生朋友,该中心还邀请各科专家组建家庭医生签约顾问群,通过整合各方医疗资源,为职工提供全方位、多层次的健康医疗服务,切实达成“小病

线上答,大病早转诊”的高效服务模式,为职工健康保驾护航。

截至目前,该专项行动已吸引15家企事业单位参与签约,惠及职工人数超过400人,服务满意度高达98%。“家庭医生不仅是健康守门人,更是职工信赖‘医’靠。”浮云元和街道社区卫生服务中心主任刘剑文表示,下一步,中心将扩大服务覆盖面,不断丰富签约服务项目,为企事业单位职工构建全周期健康管理体系。

## 逃避治疗,女子身上长出篮球大肿块,专家提醒: 重视乳腺健康 定期检查至关重要

本报讯(记者 麻东君 通讯员 徐海波 杨田)“如果早点来医院就好了,逃避治疗不是办法。”近日,丽水市人民医院甲状腺乳腺外科为47岁的严女士切除了一个重达4.3公斤的巨大乳腺肿块,该肿块直径堪比篮球。

据了解,这个肿块3年前仅核桃大小,但由于严女士恐惧治疗,未能及时就医,导致肿块野蛮生长。巨大的肿块不仅给严女士的身体带来了沉重负担,还引发了严重贫血和营养不良。

鉴于手术难度较高,丽水市人民医院甲状腺乳腺外科主任医师施勇为严女士制定了周密的治疗方案。术前,医疗团队进行了充分评估和准备,通过输送“白蛋白和红细胞悬液”改善严女士的营养和贫血状况,使其达到手术要求。手术过程中,由于肿块较大,表面血管粗大明显,医生们小心翼翼地结扎血管,成功避免了大出血,仅出现少量出血便顺利切除了肿块。术后,团队还对伤口进行了修整,以确保术后美观。

在医护人员的精心护理下,

严女士恢复顺利,贫血和营养不良状况得到明显改善,如今已重拾健康,回归正常生活。严女士感慨地说:“如果早点来医院,就不会受这么多苦了。”

施勇还针对常见问题进行了解答,4公斤重的肿瘤负荷极大,相当于怀抱1个大西瓜,会导致心肺功能受损、代谢紊乱。若自摸摸到肿块,应记住“三要三不要”:要记录大小变化,要观察皮肤改变,要及时进行专项检查;不要热敷按摩,不要乱用偏方,不要网络问诊。在此提醒广大女性朋友,重视乳腺健康,定期检查,如有异常及时就医,避免类似严女士的情况发生。

## 睡前看屏幕一小时 失眠风险增六成

挪威公共卫生研究所的一项新研究表明,减少在床上使用屏幕的时间可以显著改善年轻人的睡眠质量。这项研究基于对45202名年龄在18至28岁之间的挪威年轻人的调查数据,发现睡前使用屏幕会使失眠的风险增加59%,平均减少24分钟的睡眠时间。

研究指出,尽管许多人担心社交媒体特别具有干扰性,但实际上所有类型的屏幕使用对睡眠影响是相似的。这意味着,屏幕使用的总时长,而非具体类型,才是影响睡眠的关键因素。屏幕使用可能通过4种方式影响睡眠:通知打扰、占用本应用于休息的时间、延长入睡所需时间以及屏幕发

出的光抑制昼夜节律。

为了评估屏幕使用与睡眠质量之间的关系,研究人员询问了参与者关于他们睡前使用屏幕的习惯,包括使用的时长和活动类型(如看电视、玩游戏、浏览社交媒体等),以及他们的睡眠模式和质量问题。结果显示,无论参与者的屏幕活动类型是什么,

只要增加了睡前一小时的屏幕使用时间,就会相应地增加失眠的风险,并减少实际睡眠时间。

基于这些发现,研究人员建议那些因屏幕使用而遭受睡眠问题的人尝试在睡觉前30到60分钟内完全停止使用屏幕。

据《科技日报》

## 两部门发布新食品安全国家标准

不允许再使用“不添加”“零添加”等用语

近日,国家卫生健康委同国家市场监督管理总局发布了50项食品安全国家标准和9项标准修改单。其中明确提出,不允许再使用“不添加”“零添加”等用语对食品配料进行特别强调。

新发布的食品安全国家标准包括食品标签标准2项、特殊膳食食品标准3项、食品产品标准4项、生产经营规范标准3项、食品相关产品标准1项、食品添加剂和食品营养强化剂质量规格标准8项、检验方法标准29项,以及《生乳》《灭菌乳》《食品中污染物限量》等9项标准修改单。

据了解,此次发布的《预包装食品标签通则》要求,食品标签上将强制标示致敏物质,日期标示也将发生变化。同时,增加了数字标签的标示要求,有效实现食品标签信息“可听”“可播”“可放大”等功能,切实提升消

费者阅读标签的体验感和企业通过标签传递食品相关信息的效力。

预包装食品,就是预先包装或者制作在包装材料和容器中的食品。预包装食品标签是食品的“身份证”,过去强制标示的信息包括食品名称、配料表、净含量和规格、保质期等。而为保障消费者食品安全,尽可能降低食物过敏的发生概率,新标准实施后,我国食品标签将要求强制标示致敏物质信息。

当预包装食品使用含麸质的谷物、甲壳纲类、鱼类、蛋类、花生、大豆、乳、坚果八大类食品及其制品作为食品配料时,需要在配料表中以加粗、下划线等强调方式,或在配料表下方通过致敏物质提示语提示食品中含有的致敏物质。

新标准对食品日期的标示也发生了变化。新标准要求预包装食品的保

质期以到期日的形式标示,消费者不再需要自行计算保质期,保质期信息展示更为直观。同时规定保质期6个月以上的食品可不标示生产日期,仅标示食品保质期和保质期到期日。

另外,新标准提出,我国在国际上率先推广应用食品数字标签,食品标签将正式开始向数字化升级。消费者可以通过手机等移动设备扫描食品标签上的二维码获取食品标签信息。

数字标签相较传统食品标签没有标示版面的限制,消费者可以通过页面放大、语音识读、视频讲解等多种功能了解食品信息,从而满足不同消费者阅读食品标签的需求,大大提升了消费者获取食品信息的体验感与便利性,解决部分消费者阅读信息时因字体小而“看不清”“找不到”等问题。

值得注意的是,“不添加”只是对于生产过程的描述,与食品终产品中

配料或成分的含量并不完全等同。新版预包装食品标签标准明确提出,不允许再使用“不添加”“零添加”等用语对食品配料进行特别强调。

禁止预包装食品使用“零添加”“不添加”,是为了使消费者正确了解食品标签信息,更科学、更自主地选择食品,避免使消费者盲目关注这些宣传用语,忽略了产品真实性,对食品安全和健康造成潜在风险。

据统计,目前我国已累计发布食品安全国家标准1660项,包含2万多项指标,涵盖全部340余种食品类别,标准体系中通用标准、产品标准、生产经营过程规范、检验方法四大类标准相互衔接,协同管控食品安全风险,覆盖从农田到餐桌全链条,规范从过程到产品各环节,保护从一般到特殊全人群。

据新华网

## 吃黑芝麻 能使白发变黑?

市场上琳琅满目的黑芝麻类食品,已成为不少人眼中的养生必备。特别是“吃黑芝麻养发”的说法,更让人们对其产生了“逆转白发”的期盼。然而,黑芝麻并不能拯救白发。

头发颜色由它说了算

毛发颜色是由毛囊中的黑色素细胞决定的。正常情况下,毛囊中的黑色素细胞分泌黑色素(真黑色素、褐黑色素)会使头发呈现黑色、棕色等不同颜色。这种分泌功能会随年龄、压力、年龄增长、疾病、营养状况等因素影响,不同个体毛发颜色的深浅不同。

在上述因素的影响下,黑色素细胞功能会不同程度受损、衰退或死亡,进而出现毛发变白,一旦毛囊停止生成黑色素,毛发变白便不可逆转。

由此可见,毛发黑色素生成的关键是毛囊功能。如果毛囊的黑色素细胞只是受损没有死亡,通过补充营养,毛发颜色可以恢复;一旦毛囊中的黑色素细胞死亡,就不会再产生黑色素。

黑芝麻确有养发作用

芝麻的营养价值丰富,尤其是黑芝麻,富含蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素E、B族维生素,以及钙、铁、锌、铜等矿物质。其中维生素E具有抗氧化作用,可延缓毛囊老化;铜、铁在其他营养素协同下参与黑色素合成;不饱和脂肪酸和蛋白质为头发提供营养,改善干枯、脆弱等问题。

因此,适量进食黑芝麻可辅助改善头发光泽和韧性。

靠吃逆转白发有难度

虽说吃黑芝麻能养发,但其并不能让已衰退死亡的黑色素细胞再生,也就不能逆转白发。白发成因复杂,单一食物无法解决遗传、衰老等根本问题。

为避免过早出现白发,要保持膳食均衡,尤其注意蛋白质、维生素和矿物质的均衡摄入。同时要减少毛发损伤,避免频繁染烫、暴晒、过度拉扯,也要注意减少熬夜、缓解压力。必要时,可咨询专业医生。

据《北京青年报》