关爱老年人 温暖夕阳红

打造“一刻钟养老服务圈” 托起幸福夕阳红

□本报记者 **候佳乐** 实习记者 **郝茉竹**

随着人口老龄化程度持续加深,传统家庭养老模式已难以满足老年人多样化的养老需求。近年来,集宁区持续完善养老服务体系,推动医养结合服务向社区下沉。泉山街道香福康养中心作为辖区一处社区嵌入式养老点位,整合生活照料、基础医疗、文体休闲等服务,为周边老人提供了家门口的养老选择。

香福康养中心的居住房间配有独立卫生间、电视等基础生活设施,公共区域定期保洁;过道、卫生间等处加装防滑扶手,床头与卫生间设置紧急呼叫装置,通过适老化改造降低老人居住安全风险。日常运营中,中心组织老人开展拍手操、棋牌、读报等轻量文体活动,传统节日举办主题活动,晴好天气适时安排短途游园。

“不想给儿女添麻烦,在这儿住着自在,就跟自己家一样。”入住老人李秀琴说,中心饭菜口味适宜,起居有人照料,身边都是年龄相仿的同伴,平时能聊天、一起活动,日子不孤单。

毗邻社区医疗资源,是香福康养中心的突出特点。香福康养中心紧邻泉山街道社区卫生服务中心,老人日常的血压血糖监测、慢病复查、常见轻症诊疗等需求,可直接在社区卫生服务中心解决,减少了往返医院的奔波。中心为每位入住老人建立健康档案,定期记录生命体征,跟进慢病随访与基础康复护理;日常用药由专人管理,按时提醒服用、核对药品有效期,降低漏服、错服风险。针对病情变化的情况,香福康养中心与市级医疗机构建立双向转诊绿色通道,初步形成“日常康养—社区诊疗—急病转诊”的衔接机制。



●老人们参与文体活动



●小朋友陪伴老人过重阳节

“以前一个人在家,不舒服了不知道找谁。现在有医生定期来看,吃饭有人管,孩子在外工作也放心。”泉山社区卫生服务中心主任段轶斌介绍,两家机构建立了固定联动机制,医护人员定期到康养中心巡诊、开展慢病指导与健康宣教,将基础医疗服务延伸至养老一线。

膳食保障方面,香福康养中心配餐遵循低盐低脂、清淡适口的原则,结合老年人消化特点荤素搭配、当日制作;对高龄、行动不便的老人,工作人员提供助餐、送餐上门服务。除生活与健康照料外,工作人员也会关注老人的情绪状态,通过日常谈心、引导参与集体活动缓解独居老人的孤独感。

香福康养中心是集宁区社区医养结合服务的实践点位之一。据了解,目前集宁区正推进区、街道、社区三级养老服务网络建设,打造“一刻钟养老服务圈”,推动养老服务从基础生活保障,逐步向健康管护、精神慰藉等维度延伸。下一步,当地将持续推广成熟的医养结合服务模式,扩大社区养老服务供给,逐步提升养老服务的专业化、精细化水平。

暖新闻

察右后旗75名市民 累计无偿献血量达3万毫升

本报讯(记者 **马佳敏**)10月26日至28日,乌兰察布市中心血站采血团队走进察右后旗开展集中无偿献血活动。活动期间当地居民积极响应,共有75名市民成功献血,累计献血量3万毫升,既充实了全市临床用血储备,也推动无偿献血公益理念向基层延伸。

活动现场分区明确,登记问询、血液初筛、采血操作、休整等候各环节有序衔接。前来参与的群众涵盖机关干部、企业职工、青年志愿者、社区居民等多个群体,大家在工作人员引导下依次完成信息登记、健康状况问询、血压检测、血液初筛等规范流程,全程配合有序。采血过程中,工作人员同步向过往群众普及无偿献血相关常识,耐心解答献血频次、身体恢复、临床用血政策等常见疑问,细致的现场服务获得了群众的认可。

对于旗县群众而言,以往参与无偿献血往往需要专程前往市区采血点,时间与出行成本较高。此次集中下沉采血将服务端口前移,让有献血意愿的居民在家门口就能参与公益,有效降低了参与门槛,也让更多基层群众能够加入到无偿献血的队伍中来。

乌兰察布市中心血站负责人表示,无偿献血是保障临床用血需求、守护生命健康的公益事业,也是一座城市文明温度的直观体现。下沉旗县开展采血服务,既有效补充了全市临床用血储备,缓解了基层用血保障压力,也进一步扩大了无偿献血的宣传覆盖面。下一步,乌兰察布市中心血站将持续推动进旗县、进社区、进单位的便民采血活动,打通基层献血便民渠道,同时呼吁更多适龄、身体健康的市民主动参与,以平凡善举汇聚爱心力量,共同守护群众生命健康安全。



●爱心人士积极参与献血活动

城事

专业授课实战演练 察右前旗“红领巾讲解员”上岗实训

本报讯(记者 **马佳敏**)10月31日,察右前旗团委组织“红领巾讲解员”专题培训暨校外实践研学活动,活动采用公开招募、专业授课、实地演练相结合的方式,帮助辖区少先队员打磨讲解技能,鼓励孩子们用童声讲述红色故事、展示家乡风貌。

据了解,为建好这支少年宣讲队伍,察右前旗团委面向全旗各中小学校发布招募通知。经过学校推荐、层层筛选和综合评定,一批表达能力强、愿意主动参与志愿宣讲的少先队员入选。这项活动跳出课堂教学,为孩子们搭建起实践展示平台,丰富了课余生活,也为本土红色文化储备少年宣讲力量。

本次培训邀请乌兰察布市融媒体中心主持人、融媒青少儿传媒艺术班教师为专业讲师。课堂上,讲师李权围绕普通话基础开展教学,重点讲解发声、气息控制、吐字发音等内容,现场逐一纠正队员的口语问题,夯实语言基本功。讲师张敏侧重讲解实操方法,从形体姿态、肢体表达、情感把控、语速节奏等方面系统教学,引导孩子们摆脱生硬背诵的模式。培训课程结束后,现场组织考核,表现突出的学员拿到“红领巾讲解员”专属勋章。

理论培训之后,学员们前往察右前旗少先队校外实践基地——南村大中小学劳动教育研学实践基地开展实景演练。基地内,经验丰富的老红领巾讲解员现场示范,带着新队员熟悉场地内容、梳理讲解流程。新学员一边观摩学习,一边上手试讲,把课堂上学到的表达技巧运用到实地讲解当中,完成第一次实景讲解实践,做到学以致用。

经过系统学习和实地体验,孩子们感触良多。三年级学生朱婧彤表示,希望能用自己的讲解,让更多人认识并走进美丽的家乡。五年级学生赵宸潞说:“以前以为讲解只是背诵稿件,经过培训和演练才明白,动人的讲述需要真情实感支撑,今后会坚持练习,用心讲好红色故事与家乡故事。”

察右前旗团委书记廉峰表示:“此次活动以‘红领巾讲解员’培育为抓手,用好本土红色资源与校外实践阵地,把思政课堂搬到现场,引导少先队员在学、练、讲的过程中厚植家国情怀。下一步,察右前旗团委将持续擦亮‘红领巾讲解员’品牌,用好红色文化资源,依托校外实践基地等阵地,常态化开展志愿讲解与研学活动,引导广大少先队员在沉浸式体验中讲好家乡故事、传承红色基因,做党和人民的红孩子,在新征程上跑好历史接力赛。”



○实景演练

民生视角

供暖季雪糕销量不降反升,我市冷饮消费渐别“季节限定”

□本报记者 **张玥**

雪糕曾是盛夏消暑的标配食品,如今却早已打破季节限定。记者走访集宁区多家商超发现,进入供暖季以来,冷饮专柜依旧品类齐全、客流稳定,不少市民习惯在温暖的室内食用雪糕解腻润燥,雪糕正从“季节限定消暑品”转向全年常态化的休闲小食。

在各大商超的冷冻专柜,各类雪糕、冰淇淋选择十分丰富。秋月梨汁雪泥主打鲜果风味,入口清甜水润;豆乳红豆夹心雪糕将传统杂粮食材融入冰品,口感绵密、甜感柔和;丹东草莓酸奶雪糕酸甜平衡,果香与奶香兼具。除此之外,大红袍茶饮冰淇淋、巧克力脆皮雪糕、迷你多口味组合冰棒等品类一应俱全,既有紧跟消费潮流的创新风味,也有受众稳定的经典款式,能够覆盖不同年龄层的口味偏好。

正在挑选雪糕的市民张瑞敏告诉记者,冬季家里暖气温度高,吃完正餐总觉得燥热口干,吃一支雪糕刚好能解腻清爽。“以前总觉得雪糕是夏天的吃食,现在新品更新快,口味也多,每次逛超市都愿意到冷饮区转一圈,看看有没有新口味。”

同行选购的市民刘浩也有同感。“我更偏爱豆乳绿豆这类口味,创新但不猎奇,甜度也不高,吃着没负担。”在他看来,雪糕早已脱离了“消暑工具”的单一属性,更像日常的休闲零食,一年四季都可以吃,不用特意等到夏天。

家住集宁区桥西街道的退休市民王桂兰每次接孙子放学路过超市,总会顺带买上两支经典款雪糕。“以前冬天哪有卖雪糕的,现在家里暖气热,吃完饭总觉得口干,我和老伴一人吃一小支,解腻又舒服。”她表示自己不爱尝试新奇口味,每次都选巧克力和红豆的经典款,味道熟悉、甜度适中,冬天吃也不会觉得过于冰凉刺激。

市民周宇习惯中午午休时到楼下超市挑一支迷你装雪糕。“办公室暖气足,下午容易犯困,吃一口凉丝丝的整个人都清醒了,迷你装分量刚好,也不会吃多了肠胃不舒服。”周宇说。在她看来,雪糕更像办公室里的解乏小零食,同事之间也经常拼单选购,换着口味吃不腻。

某超市冷饮专柜销售人员介绍,近几年市民的消费习惯变化十分明显,雪糕消费早已没有明显的淡旺季之分,冬春时节选购的顾客并不少见,进入供暖季后销量还会出现小幅上涨。因此门店备货不再只紧盯夏季市场,而是兼顾不同群体的口味偏好:年轻人乐于尝试鲜果、茶饮类创新风味,中老年顾客则更钟情红豆、巧克力等经典口味,通过平衡新品与经典款的配比,适配全年的消费需求。

雪糕消费的季节边界逐渐模糊,背后是冷饮市场供给升级与消费需求升级的双向推动。一方面,产品持续创新、品类不断细分,打破了雪糕的单一消暑功能,向日常休闲食品延伸,覆盖家庭、职场等多元场景;另一方面,居民消费需求日益多元,对食品口味、体验的要求不断提升。从家庭餐桌到职场工位,从老年群体到年轻消费者,这种跨越季节与人群的消费变化,既是消费市场精细化发展的缩影,也折射出市民日常消费品质的稳步提升。

普及健康知识 提升生活品质

面对“中风”如何抢占黄金时间?这场义诊讲明白了

本报讯(记者 **徐楠**)10月29日是第21个“世界卒中日”。当天,乌兰察布市第三医院卒中中心在门诊一楼大厅组织开展了义诊暨健康科普宣传活动,神经内科、康复科骨干医护联合坐诊,现场为市民做卒中风险筛查、讲解急救知识,把卒中防治服务送到群众身边,帮助大家建立“时间就是大脑”的急救意识。

义诊现场,不少市民早早前来咨询。医护人员逐一接待问诊群众,开展脑血管高危因素筛查、卒中风险评估,结合每个人的身体情况给出健康建议、用药指导,解答大家关于头晕、肢体麻木、慢病管理、康复训练等问题。结合本地居民饮食、作息习惯,医护人员用通俗的语言,区分缺血性、出血性、脑静脉卒中的不同发病表现,梳理高血压、糖尿病、高血脂、房颤、长期烟酒、肥胖等高危因素,提醒大家管好慢性病是预防卒中的关键。现场重点讲解、示范BEFAST卒中快速识别口诀,帮助市民记住中风预警信号。

市民李洁当天特意来到义诊点咨询。“以前很少关注卒中相关知识,这次正好赶上医院义诊。现在不少年轻人,包括我自己,总觉得身体没问题,饮食作息也不规律,其实风险一直存在,以后得多留心。”李洁说。

医护人员一边发放宣传手册,一边结合真实病例讲解,纠正大家常见的认知误区。卒中防控不是发病之后才需要重视,有基础病、家族史或是长期不良生活习惯的人群,要主动定期做脑血管筛查,做到早发现、早干预。已经确诊卒中的患者,除规范治疗外,早期康复、按时服药、长期随访同样重要,能够降低复发风险,减少残疾带来的影响。

乌兰察布市第三医院卒中中心办公室主任陈红红表示:“作为区域卒中防治重要阵地,乌兰察布市第三医院卒中中心持续完善绿色通道建设,打通院前急救、急诊溶栓、重症监护、康复随访全链条,不断提升区域内急性脑卒中的快速救治能力。此次义诊,把卒中防治知识和优质医疗服务送到群众身边,既是面向大众的健康科普,也是对卒中中心一体化救治体系的一次宣传。下一步将持续开展进社区、进乡村系列科普与义诊活动,不断强化多学科协作,健全区域卒中防控网络,引导广大群众主动做好预防、定期筛查、学会快速识别、把握黄金救治时间,用专业守护辖区群众的大脑健康,以实际行动践行为民健康使命。”



●义诊活动现场