

# 北京试点老年精神心理健康行动

近日,北京市卫健委发布《北京市社区老年健康服务规范》,要求社区卫生服务中心为老年人提供心理健康评估和干预服务。心理服务怎样才能走到老人的“家门口”?海淀区试点实施老年精神心理健康行动已逾一年,为全市社区老年心理健康管理“打样儿”。

## 开设咨询服务 老人有“心病”找知心医生

老年人对社区卫生服务中心提供心理服务有需求吗?在开展心理咨询服务的田村路社区卫生服务中心精神心理科诊室,心理治疗师张冲为3名居民提供心理咨询服务,他们都是65岁以上

的老年人。张冲说,来社区进行心理咨询的,八成都是周边的老年居民。

“我都想不起自己有多久没睡个好觉了。”年过七旬的程女士来到诊室向张冲求助。老人的失眠问题,来自于对做梦的恐惧。近一段时间以来,她睡眠质量差、频繁做梦。时间久了,程女士心理负担越来越沉重,每晚都在既渴望睡眠又恐惧睡眠的矛盾中辗转反侧。为了了解老人,张冲从心理学角度解释,幽默的话语逗得满脸愁容的老人开颜一笑。

## 开办认知辅导 心理课让老人找回自信

社工是专业医务人员

的重要补充。从去年初起,海淀区通过社工服务,面向社区老人开展心理和认知方面的辅导。

孟月亭与两名同事一同赶往北下关社区卫生服务中心。她们是来自北京市华龄颐养精神关怀服务中心的社工,由海淀区心理康复医院委派来到社区,为老年人提供精神心理服务。

一个多月前,年过八旬的陈女士因为“害怕走路”而来参与心理辅导。当时,手机上的健康监测软件提示她在半年内有跌倒的风险。

鉴于陈女士的心理状态,医生推荐她定时参加每

周的“心理课”。“您这不是病了,是心理问题导致躯体化障碍的‘恐病症’。您身体挺好的,别不自信,走路不用试探。只要保持好的体态和正常的步态,就不会摔倒。”孟月亭用话语开解老人的同时,又带领她进行了呼吸练习,帮助她放松状态。

那么,要怎么保持好的体态和步态呢?“心理课”上,社工们带领老人进行平衡力、方向感、空间想象力等多种训练。经过一个多月的身心“双重”辅导,如今,陈女士找回了自信,又敢下楼买菜了。

孙乐琪

## 时事速递

### 年度营养热词出炉

日前,第一届国民营养素养大会上发布了“2023年度十大营养热词”,阿斯巴甜、咖啡、减重、大食物观、营养素养、食养、营养标识、预制菜、免疫力、肠道健康上榜。

中国健康促进与教育协会营养分会通过2023年度营养与健康相关的媒体内容进行分析梳理,与中国经济网舆情中心合作,并组织来自营养品、食品安全学、公共卫生、健康传播、新闻传播等多个领域的专家,结合媒体视角和专家学者专业知识,评选出2023年度十大营养热词。 王卡拉

## 地方传真

### 黑龙江省科技厅 为老干部举办讲座

本报讯(记者 韩璐)为进一步加强离退休干部服务保障工作,结合离退休干部的身体状况和医疗需求,近日,黑龙江省科技厅邀请哈尔滨医科大学附属第一医院老年病科主任吴秀萍教授,举办题为《老年健康与疾病管理》健康讲座。

此次健康讲座,吴秀萍教授针对老年人常见疾病和特点,通过PPT课件、通俗易懂的语言,结合丰富的临床经验和典型案例,进行了详细讲解。讲座现场气氛热烈,设置了答疑解惑互动环节,吴秀萍教授对老干部们关心的问题进行了——解答。

## 活动预告

### “老友课堂” 邀您剪窗花

本报讯(记者 高海涛)本报“老友课堂”本期特邀哈尔滨手工达人王先老师,教大家制作剪窗花,欢迎广大读者来现场学习,同时欢迎关注《老年日报》微信公众号收看教学视频。  
课堂地址:哈尔滨市道里区地段街2号(老年日报社一楼)  
准备材料:正方形纸多张、剪刀  
报名电话:13796087938  
活动时间:12月14日10时

## 多地年夜饭 预订提前开启

除夕年夜饭作为“团圆宴”,不仅受到家家户户的重视,更是餐饮业的风向标之一。距离2024年除夕不足两个月,上海、广东、湖南、陕西等地的餐厅,年夜饭预订已经启动,热门餐厅的预订热潮更是提前到来。除此之外,今年的年夜饭还融合了配送到家服务、代厨、预制菜等餐饮业新元素。

广东省食品安全保障促进会副会长、中国食品产业分析师朱丹蓬表示:“今年餐饮业是回暖最快的行业之一,年夜饭预订火爆也反映出中国餐饮行业高速发展、高速增长、高速扩容的强劲发展态势。”

丁蓉

## 图片新闻



## 传承先烈志

11日,“传承先烈志 迈进步新征程”国家公祭日暨纪念广州起义96周年活动在广州起义烈士陵园举行。图为参与活动的英烈后人代表、师生代表等悼念缅怀英烈和死难者。 陈楚红

## 小心! 人造圣诞树可能危害健康

据俄罗斯报纸网报道,医生、毒理学家米哈伊尔·库图绍夫表示,人造圣诞树可能对人健康不利。

库图绍夫指出,人造圣

诞树的生产过程中可能会使用包括氯和邻苯二甲酸盐在内的有毒成分。在温度升高或出现磨损时,它们就会释放出来并进入环境中。吸入挥

发出来的氯会对肺部造成化学灼伤,邻苯二甲酸盐会刺激呼吸道、皮肤和眼睛,这些毒素还会影响肝脏、肾脏和神经系统。 朱丽峰

# 寒潮降雪来袭 多地多措并举保民生

10日起,华北、黄淮等地迎来今冬首场大范围降雪。面对寒潮降雪对交通、供暖、供电等带来的影响,北京、山东、河南等地相关部门“闻雪而动”,积极加强道路清雪、供暖保障、电力抢修等工作,保障群众正常生产生活秩序。

10日下午3点,山西省太原市的循环清雪除冰工作已经开始,工作人员连夜清理积雪直至11日。

11日早高峰,作为保障北京中小学生出行的民生线路,北京通学公交车迅速启动降雪天气应急预案,提前发车,并加强车厢内保洁清扫。北京通学公交车40条在运线路全部照常发车。

大范围降雪对铁路行车

也造成不同程度影响。北京西站管内停运26趟列车。该站启动除雪应急预案,开启电热道岔融雪装置,在进站口铺设防滑垫,保障旅客乘降安全。

国铁太原局、郑州局在客流较大车站加派工作人员,确保候车室、站台旅客乘降、进出站安全有序,并与当地交管部门建立信息直通渠道,实行公交、出租车与列车到达情况动态对接,避免旅客长时间、大面积滞留。

为应对寒潮降雪天气对农业生产特别是设施农业可能造成的不利影响,多地农业农村部门提前下发通知,要求切实做好防范应对工作。

“目前大棚蔬菜没有灾情

发生。为了预防低温冻害,我们已经提前采取了很多措施,设施农业项目基本都做好了预防。”河南省商丘市睢县农业农村局农艺师王占峰说。

在山东省寿光市纪合镇孟家长友合作社,降温降雪并没有影响蔬菜销售热度,外地运菜车停得满满当当。合作社负责人孟长友说,交通也很顺畅,蔬菜运输基本不受影响。

群众家里暖不暖,关键场所供电是否安全等,也是各地相关部门关注的重要环节。

作为山东省单体规模最大的黄河滩区迁建工程,位于济南市长清区孝里街道的孝兴家园社区2021年实现集中供暖,这两天室内温度普

遍保持在22℃至24℃。

为应对寒潮降雪天气,国家电网延安供电公司组织人员对全市大负荷供电线路及重要设备进行巡视检查。“公司1000余名抢修人员携150辆抢修车、10辆应急发电车、60余台便携式发电机全时待命,全力保障关键场所供电和群众温暖过冬。”国家电网延安供电公司总经理贺鸿祺说。

国网北京电力做好集中供暖供热厂锅炉房、医院学校养老院、“煤改清洁能源”用户等6类供暖客户的供电服务保障,及时了解掌握供暖客户供电设施运行状态。 新华社

## 声明作废

▲哈尔滨市道里区天龙玻璃店,帐号:170201440228,开户行:中国银行中银大厦支行,不慎将银行预留印鉴法人(吴世财)名章,财务专用章丢失,声明作废。

▲哈尔滨康顺食品配送有限公司,不慎将杨文秀名章丢失,开户行:中国农业银行股份有限公司哈尔滨自贸支行,帐号:08061201040022014。声明作废。

▲哈尔滨康顺食品配送有限公司,不慎将财务专用章丢失,开户行:中国农业银行股份有限公司哈尔滨自贸支行,帐号:08061201040022014。声明作废。

▲黑龙江科大格羿创新科技有限公司不慎将开给黑龙江林业职业技术学院的增值税普通发票丢失,发票代码:023002200104,发票号码:72795903,金额:壹拾万圆整,声明作废。

▲哈尔滨市双城区许彦军货运户,车牌号黑LE8875(黄色),道路运输证丢失,证号:230182034027,声明作废。

▲黑龙江千拓林业服务有限公司,不慎将法人陈晨名章丢失,开户行:中国农业银行股份有限公司哈尔滨阿什河分理处,帐号:08004201040007197。声明作废。

▲姓名:郭佳赫,性别:男,于2012年2月25日在绥化市妇幼保健院出生,出生证编号:L230175849,母亲:刘洪艳,身份证号:232324197201275929,父亲:郭亚庆,身份证号:232324196902215932,出生证明丢失,特此声明作废。

▲孙秀兰,身份证号码:230121196210140827,不慎丢失滨才城车位买卖合同,内容:出卖人:黑龙江省滨才房地产开发集团有限公司,位于观澜郡D/E区地下车位第93A号标准使用权车位一个,价款49800元,使用期限从2016年1月4日开始,40年的使用权。声明作废。

▲讷河市通江街道城北村郝凤英土地证丢失,身份证号码:230281193703122924,土地证编号101602047,共计10亩。

▲婴儿姓名勾梓洵,性别:男,出生时间2016年10月12日,母亲姓名张玉亮,父亲姓名勾春禹,不慎将出生医学证明丢失,出生证明编号:Q230005339,声明作废。

▲延寿县胖妹小吃屋,经营者:刘慧龙,不慎将食品经营许可证正本丢失,声明作废。

▲齐齐哈尔市福顺堂药店,不慎将财务专用章丢失。统一社会信用代码:912302047496697422,声明作废。

## 公告

▲本人马季,拟向不动产登记机构申请按照历史遗留问题零散户办理不动产权登记,拟登记不动产坐落于哈尔滨市双城区五家镇鑫源名苑小区4栋一层12号车库,房屋用途为车库,建筑面积30.49平方米,本人承诺该不动产权属无争议,所提供申请材料均真实有效,并自愿承担由此产生的一切相应后果和法律责任。

公告人:马季2023年12月13日  
▲本人汤立义,拟向不动产登记机构申请按照历史遗留问题零散户办理不动产权登记,拟登记不动产坐落于哈尔滨市双城区五家镇鑫源名苑B栋2单元201室,房屋用途为住宅,建筑面积64.85平方米,本人承诺该不动产权属无争议,所提供申请材料均真实有效,并自愿承担由此产生的一切相应后果和法律责任。

公告人:汤立义2023年12月13日  
▲本人赵洪武,拟向不动产登记机构申请按照历史遗留问题零散户办理不动产权登记,拟登记不动产坐落于哈尔滨市双城区瑞盛家园小区B栋3单元2403室,房屋用途为住宅,建筑面积93.73平方米,本人承诺该不动产权属无争议,所提供申请材料均真实有效,并自愿承担由此产生的一切相应后果和法律责任。

公告人:赵洪武2023年12月13日  
如有异议,请自本公告之日起十五个工作日内(2024年1月3日之前)将异议书面材料送达不动产登记机构。逾期无人提出异议或异议不成立的,不动产登记机构将予以登记。  
异议书面材料送达地址:哈尔滨市双城区不动产登记交易事务中心,联系方式:83363358

声明公告刊登热线  
18686716631  
13763511313