

# 老年日报

2024/02/22

星期四

甲辰年正月十三

总9022期

今日8版

中国百强畅销报刊

年长者的精神家园

北京、广州、哈尔滨、西安、南京、济南、郑州、石家庄同步印刷



中国邮政发行畅销报刊

统一刊号:CN23-0018

邮发代号:13-18

## 标题新闻

### 时政

★中央和国家机关警示教育会在京召开

★农业农村部派员赴多省份指导应对雨雪冰冻

★国家消防救援局部署元宵节安全防范工作

### 经济

★让C919飞上高原“高原型”C919启动订单签署

★2024年春节期间移动数据流量快速增长

★去年我国药品注册申请申报量同比增长35.84%

★京津冀主要城市1-1.5小时交通圈加速形成

### 社会

★山东省药品监督管理局原党组成员、副局长、二级巡视员史国生被开除党籍

## 春节家政用工荒 老人照看不断档

# 短托养老解燃眉之急

保姆回家过年,出现人手短缺;老人出院不久,生活无法自理;子女假期外出,老人行动不便……春节期间,不少家庭面临高龄失能老人的照料难题。一些养老机构推出短期托养服务,为老人提供专业看护,让家属可以过个安心年。

### 入住 足不出户也能感受年味

腊月二十七,99岁的白老太入住北京市丰台区康助护养院。“之前在家主要是子女轮流照顾,但最小的孩子都快70岁了,照顾起来很吃力。”

护养院执行院长赵静说,考虑到春节期间很多保姆要回家过年,护养院特意提前预留部分床位,做好短期托养

服务的准备工作。“短期托养一般是半个月到一个月,但春节期间更灵活,具体托养天数可以根据家属需要来定。”赵静介绍,老人无论是长住还是短托,都需要先做健康评估。

### 照料 设施更适老团队有活力

入住北京八里庄福寿苑养老驿站前,王老太因脑梗辗转多家医院。经过治疗,病情相对平稳,但行动依然不便,身边不能离人。儿子女儿过年都没有时间陪护老人,把老人送到驿站。“这24小时都有人,他们态度特别好,我这精气神儿好多了。而且离家不远,不管是我回家还是孩子过来都方便。我住得舒坦,他们也放心。”

在驿站,适老化设计无处不在。“我们专门给老人的床边加装了软包,防止老人坐下时磕伤,床两边的护栏也可以拉起来,避免老人从床上跌落。”北京福寿苑养老服务管理有限公司总经理方小山说,除了硬件设施以外,驿站还在人员安排上十分用心。“我们尽量让团队年轻化,春节时和年轻人一起搞联欢,为老人带来了更多活力。”

### 专业 个性化护理精细化配餐

下午3点多,值班医生来到白老太房间,给老人做了检查。值班医生每天都会查房,春节期间也不例外,专守在保健区,为老人健康保驾护航。

老人入住第一个晚上,由

于对环境还不熟悉,几乎整晚没睡。“工作人员就在老人身边陪了一夜,尽可能让老人有安全感。”赵静说,在这里,工作人员至少每两小时会给老人翻一次身,还会根据老人的皮肤状况,缩短翻身间隔时间,这些在家里是很难做到的。在老人用餐方面,康助护养院也尽可能做到精细化。除了正常餐以外,还提供碎食、半流食、流食等,并为有基础病的老人提供低脂餐等。

“对于需要治疗的老人,我们这里也有护理院。”赵静说,“医疗设备齐全,春节期间医生也在岗,老人的治疗可以得到保障。”

宗媛媛

## ■ 导读

# 适合国人体质的养生指南

详见6版

## 新研究称 高枕并非无忧

一项新研究发现,使用过高的枕头可能诱发自发性椎动脉夹层,而这是导致脑卒中(俗称中风)的原因之一。

研究人员将高度超过12厘米的枕头定义为高枕头,将高度超过15厘米的枕头定义为极高的枕头。

研究人员说,使用高枕头时,脖子的弯曲程度较大,尤其在翻身等导致脖子转动的情况下容易损伤血管,因此应避免使用过高的枕头。

新华社



## 多彩报到日 喜迎新学期

20日,江苏各中小学幼儿园迎来返校报到日,师生们相聚校园,举办丰富多彩的活动,迎接新学期的到来。图为江苏省太仓市科教新城实验小学学生展示春节期间制作的生肖龙题材的民俗手工艺品。

视点

新华社

## 春运返程尽量避开恶劣天气时段

我国中东部地区再迎大范围雨雪冰冻天气,公安部交管局20日提示,春运返程应尽量避开雨雪冰冻和大雾沙尘等恶劣天气影响的时

段、路段,避免不必要的滞留。

公安部交管局提示,驾车出行前要提前了解气象信息,科学规划行驶路线,避开

恶劣天气时段、路段,避免不必要的滞留。雨雪冰冻天气路面湿滑,特别是桥梁易结冰易打滑,要谨慎驾驶。

新华社

## 京津冀生态环境质量显著改善

北京市深入推进京津冀生态环保协同10周年新闻发布会消息称,京津冀协同发展10年来,三地生态环境质量改善成效显著。

截至2023年底,京津冀

三地PM2.5年均浓度与2013年相比降幅达六成左右;重污染天数大幅削减、优良天数大幅增加。三地水环境全面消除劣V类断面,国家地表水考核断面水质优良比例动态达

到“十四五”国家目标要求。其中,北京市密云水库、怀柔雁栖湖入选全国美丽河湖优秀案例,“清水绿岸、鱼翔浅底”的美景逐步融入市民生活。

任敏

## 中国烧饼入选 “全球最好吃面包”之列

美国有线电视新闻网(CNN)当地时间20日在网站刊文,介绍了“世界上最好吃的50种面包”,来自中国的美食——烧饼(Shaobing)入选。

CNN介绍称,“烧饼的芝麻外壳之下,是有着丰富小麦风味的多层柔软结构”。CNN还介绍说,“专业的烧饼师傅旋转并拍打面团,使其变得如此之薄,有的烧饼可以有18层或者更多层。中国北方的烧饼中可以加入甜味或咸味的馅料,从黑芝麻酱到熏肉或花椒。”

据报道,除烧饼外,入选的还有日本咖喱包、澳大利亚丹波面包、巴西奶酪面包和阿富汗波拉尼面包等。

中新

## 今日微推荐

扫码更精彩



老年日报 微信

## 深呼吸是最简单的 长寿动作



龙健康

春天一碗汤 免得开药方

老年日报 维权热线

13796087938

13936697319