

一键预约 护理到家

# 市人民医院护理服务上网

本报讯(记者 刘涛)3月6日,市人民医院“互联网+护理服务”开通。有护理需求的患者,可通过手机,预约专业护士上门提供全方位的护理服务。

上门护理服务人群包括高龄或失能老年人、康复期患者和终末期患者;母婴群体;罹患疾病且行动不便的人群;出院后有需求的患者;其他有居家护理需求的特殊病患人群。

上门护理服务项目包括,咽拭子标本采集、留置/更换胃管护理、留置/更换导尿管护理、血糖监测;新生儿臀部护理、黄疸监测、新生儿沐浴抚触、会阴护理、新生儿脐部护理、产后乳房护理;刮痧、艾灸疗法、拔罐、中药穴位贴敷、耳穴压豆、小儿推拿;疾病健康指导、糖尿病健康教育、脑卒中中的一级/二级预防、母乳喂养指导;动态血糖监测、胰岛素泵的使用、慢性伤口护理、PICC/植入式输液港(PORT)维

护。

如何预约上门护理服务?市民可打开手机微信,关注“太原市人民医院官微”公众号,点击“患者服务”选择“互联网+护理服务”,点击“用户登录”并勾选“阅读并同意协议”;进入“熙心养护”小程序后,选择“上门护理”,根据需要选择上门护理的项目,选择医院及院区,填写服务对象及服务地址相关资料;选择上门时间,填写服务申请信息,并勾选同意后,点击

“下一步”,勾选“已仔细阅读全部内容”,系统会根据上门服务的内容及上门距离计算相关费用,用户点击“立即支付”,即可完成预约。

据了解,上门提供护理服务的护士,均为市人民医院执业护士,具备本科及以上学历、5年及以上相关专业临床护理工作经验、护师及以上专业技术职称;取得省级及以上的专科护士培训合格证或通过医院上门护士专项培训考核合格的人员。

## 义诊服务 居民点赞

本报讯(记者 李晓琳 通讯员 刘婕 文/摄)春风轻拂,暖阳照耀。3月5日,社区开展义诊活动,为社区居民送上春天的健康礼物。

“来,大爷,把嘴张得再大一点儿。”晋源社区党群服务中心里,一场义诊活动正在进行,大厅中,齿科保健与清洁服务、血糖血压监测等多个检查项目前人头攒动。医生们耐心地为每一位居民进行检查,发现问题,及时提出合理化治疗建议。同时,向居民们传播健康的生活方式与理念。

在新城社区一楼大厅,“共筑璀璨‘睛’彩世界”眼部疾病筛查义诊志愿服务活动,吸引了不少居民前来问诊。医生为居民们认真进行视力检查以及涵盖角膜、结膜、晶状体等部位的裂隙灯检查,



义诊活动现场。

以帮助居民尽早发现眼部疾患,能够早治疗。对于初步检查发现问题的居民,医生给予了合理的治疗建议。

“义诊活动太贴心了。”居民李

阿姨的眼睛一直模糊流泪,但医院离得较远,儿女们也很忙,自己去不方便。刚好借义诊的机会在家门口就看了病,特别感谢社区开展的公益活动。

在2025年里,北京营养师协会理事、北京市营养学会理事顾中一给自己设立了5个养生目标。每个目标都附有详细的规划和做法,大家可以直接“抄作业”。当然,你也可以结合自己的实际情况,设定更符合自己需求的健康目标。

## 今年制订五个养生新目标

### 注意饮食质量

规划:每天吃够12种食物,每周吃够25种食物。想要吃够这么多食物并不难。主食可用多种谷物和杂豆做成杂粮饭,再有几餐主食吃玉米、薯类或搭配着吃,很容易就能吃到10种以上的食物。每天的早餐,按最简单的吃法就在备选项(牛奶、奶粉、豆浆、豆腐脑、鸡蛋、面包)里随机挑选,餐间小零食在酸奶、奶酪、坚果里选一选,又能吃到至少5种食物。午餐和晚餐,哪怕每餐就做两道菜,只要每餐不重复,也能吃到10种以上食物。何况很多时候,一个菜含两种以上蔬菜,如西红柿土豆炖牛腩、青椒芹菜炒肉等。

### 多喝温水

规划:每天喝1500毫升至

1700毫升的温水。总忘记喝水或者不习惯喝白开水,该怎么办?专家有一些自己的小妙招,就是花十几元钱买了一个计时器,设定好每30分钟喝一次水。喝不惯白开水的,可在水里加一点柠檬、黄瓜、草莓、猕猴桃之类的食物,这些食物可以让白开水的味道更好一些。

### 拒绝久坐

规划:每半小时到1小时站起来活动5分钟至10分钟。具体做法:上面提到的计时器又派上了用场,既提醒该喝水了,也提醒该起身活动一下了。一般会在这段时间做点“穿插运动”。比如在办公室放置哑铃、弹力带,工作累了就运动一会儿。还可把做家务的时间和刷手机、追剧的时间穿插起来,比如刷手机半小时就起来拖拖地等。

### 维持正常体重

规划:控制腰围(男性<85厘米,女性<80厘米)。想要控制好腰围,只需做好7件事:别吃太咸、少吃糖、多吃全谷物和豆类食物、不久坐、控制食量、不喝酒、注意给自己减压。

### 关注心理健康

规划:关注自己的情绪和心态,及时缓解压力、焦虑等情绪,保持情绪稳定。大自然是解压良药。有研究发现,只要每周3次、每次至少10分钟,在户外有足够自然元素的地方坐坐、走走,就能起到很好的减压效果。此外,每天快走20分钟或遛狗35分钟,可以大幅度地降低死亡风险。因此,每天去公园快走20分钟或遛狗半小时,一举两得,解压又长寿。

据《快乐老人报》

## 百岁老人 长寿秘诀是贪玩

在西安市雁塔区东仪社区,大家一起探访了今年已经102岁的张玉珍。她精神矍铄、思维清晰、行动利索,生活自理毫无问题。

提及健康长寿秘诀,张玉珍总结了三个词:好心态、啥都吃、贪玩。

“我啥都不生气,有啥好生气的?”她笑着说,自己从不为小事发火,即使生气了也会很快放下,心态一直保持平和。在大女儿胡淑惠看来,母亲的饮食习惯很简单,但非常健康,“母亲从不挑食,尤其爱喝热水,从不喝凉的饮品”。

年轻时,张玉珍喜欢喝点白酒,现在考虑到年龄和身体的原因,她忍痛把酒给戒了。遇到好吃的食物,张玉珍从不忌口,但也不会多吃。比如,她喜欢吃甜食,外孙周末回家都会给她带些蛋糕,她每次吃一点,一个蛋糕分好几次才吃完。

张玉珍喜动不喜静。每天早上,她都会出去遛弯,吃完饭后坐在阳台上晒太阳,偶尔会听听收音机。张玉珍特别爱旅游,“我是个贪玩的老太太。前几年,我还出远门游玩,最远的去了四川成都。”现在,每到周末,晚辈们会经常带着她去秦岭逛一逛。每次出门游玩,她都像小孩子一样开心。 据《仙游今报》

## 做题自测血管年龄

“人与血管同寿”的理念已被研究证实,因此,华中科技大学同济医学院附属同济医院老年医学科主任张存泰建议中老年人多测测血管年龄。为此,还设计了一套测试题,大家以“是”和“否”来作答即可。

1.最近是否情绪压抑? 2.为人是否过于较真? 3.是否爱吃方便食品? 4.是否偏食肉类食物? 5.是否缺少体育锻炼? 6.日吸烟支数乘以烟龄是否超过400? 7.爬楼时是否有胸痛感? 8.是否手足发凉、麻痹? 9.是否丢三落四? 10.是否有血压高的问题? 11.是否有胆固醇或血糖值高的情况? 12.亲属中是否有人死于脑卒中、心脏病?

如果每题回答“是”,计1分。得分为0至4分,代表血管年龄尚属正常;得分为5至7分,说明血管年龄比生理年龄大10岁;得分为8至12分,意味着血管年龄比生理年龄大20岁。如果自测发现血管衰老速度异常,应及时调整生活方式。

适当减重。控制体重是预防血管衰老的重要措施。及时戒烟。戒烟可减少血管疾病风险,任何人都能从中获益。适度运动。中老年人可选慢跑、骑自行车、游泳等。

据《今晚报》