

积极应对人口老龄化

纾解“空巢之痛”需要“窗帘之约”

□乔宁(媒体人)

一场“窗帘之约”，守护了独居老人的安全，也温暖了众多网友的心。近日，媒体报道，山西省红十字情缘志愿服务队将社区年龄偏大、行动力差、体弱多病的老人作为服务对象，由志愿者每日早晚巡查老人家中窗帘的开合情况，借此判断老人有无异常，以便及时提供帮助和救援。如网友留言所说，小小的举动能让老人有安全感，知道有人在惦记。何止老人们，每位

读到新闻的人都从中感到了温情。人口老龄化已经实实在在地来到我们身边。银发浪潮里，比起行动不便，生活质量下降，老人们最缺的是安全感。每当有独居老人发生意外的消息见诸媒体，刺痛我们的，除了生命的无常，更有生活的无奈。独居、孤寡老人的“空巢之痛”该如何纾解？“窗帘行动”，让我们看到了光亮，这份光亮是志愿者、社区、邻里共同汇聚起来的。35名志愿者联系社区进行摸底，就近和8个社区的16户老人立下“窗帘之约”。除此之外，他们还陪老人聊天解闷，帮老人理发修甲，打

扫卫生、代买跑腿。志愿者多是街坊邻居，他们了解老人的情况，对老人的服务与陪伴能够更长久。透过这一片光亮，我们也能感受到，老人们的处境、关切和期望正得到越来越多的关注和回应。许多地方努力想办法，下功夫，给老年人尤其是独居老人提供更多安全保障。一方面，社区的力量被更广泛地调动起来。网格员、家庭医生、志愿者、党员等群体，通过不同形式，在老人生活照料、支持保障、精神慰藉等方面各尽其责，成为他们近在咫尺的依靠。另一方面，科技增加了养老的安全系数。

在上海，长宁区江苏路街道为辖区独居老人安装智能水表，如果超过12小时用水不足0.01立方米，水表自动报警；宝山区宝钢三村引入精细化养老社区服务平台，在独居老人家中安装智能陪护设备，掌握老人日常活动数据。门磁系统、烟感报警、红外检测、智能手环等科技产品，被运用到许多地方的智慧养老实践中。无论何种形式，都始自对老年人的关爱，是地方政府、全社会在积极应对人口老龄化过程中向前迈出的一步。为老人们撑起一片晴空，需要持续不断地给予支撑的力量，力量应来

自每一个你我。社区是老人们的家，大量发现危情、排解困难的工作要靠社区力量完成，基层既需要继续提高治理能力，也理应得到更多实实在在的政策、资金和技术支持。我们每个人身边都居住着不少老年人，如果他们有需要，请力所能及地伸出援手。邂逅时询问几句，路过时多向他们的家门、窗户看一眼，或许就能化解一次危险。老人最渴望的还是子女的陪伴，生活尽管不易，儿女还要多尽孝心，莫让“子欲养而亲不待”成为最大的遗憾。

有趣的政务号当然少不了“有趣的灵魂”

□陈木辛(媒体人)

近日，有网友在人民网领导留言板留言称，某些医疗机构的微信公众号使用低俗标题吸引眼球博流量，建议整改。12月5日，深圳市卫生健康委回复称，网友反映的是“深圳卫健委”微信公众号及“北京大学深圳医院”微信公

众号，后续会适当收缩开放的推文尺度，保持专业、中性、客观的风格。诚恳倾听各方的批评意见，在宣传上做雅俗共赏、老少皆宜，使卫生健康传播为更多的用户所接受。“深圳卫健委”公众号运营团队一直强调他们的核心法宝就是“用户思维”，坚持“懂人心、说人话、做潮人”。正因如此，该公众号每篇推文平均阅读量达“10万+”，有不少忠实粉丝，属

于顶流政务新媒体公号。目前并不清楚网友所指低俗标题具体为何，但翻看该公号最近的几期推文，尺度大的多是防艾、性教育和乳腺健康等内容。公号推文尺度大不大，不同的人看法不一，不过网友这条留言却引人深思。到底是图片和标题低俗，还是有人为不宜公开谈性？抑或性教育、乳腺健康教育只能“板起面孔”才不会让人心生邪

念？从“深圳卫健委”微信公众号留言来看，许多网友得知公号被投诉后纷纷跑来“抱抱”，并认为公号内容专业有趣、雅俗共赏，真正做到了喜闻乐见。不论是政务新媒体还是健康科普宣传，都应该顺应信息时代的传播要求，严肃有余而趣味性不足很难达到传播效果。当前，许多健康科普宣传存在的问题就是，说得都对却鲜有

人关注。只有在科学、专业的基础上，大幅提升科普宣传的趣味性，方能将公众的眼球从谣言和伪科普上夺回来。从这个角度看，对“深圳卫健委”微信公众号号的创意做法，应该倍加珍惜与呵护。当然，网友的留言也是一种提醒，提示更多政务新媒体公号在宣传、科普和满足公众期待之间把握好分寸尺度，在互联网传播中找准定位，做出自己的个性和特色。

本版文章不代表编辑部观点 投稿请发至 mzpljkb@163.com

石家庄“108将”成功戒烟

本报讯(记者卜硕斐 通讯员王丽芳)“戒烟明星”分享成功经验，戒烟门诊专家现场点评，疾控专家讲解控烟知识，从108位成功戒烟者中抽取戒烟大奖……近日，由河北省疾控中心、石家庄市疾控中心主办的2021健康河北·省会“百人百日”戒烟大赛抽奖仪式以线上直播形式举办，9.8万名网友观看直播。

石家庄市卫生健康委卫科科长周小军介绍，石家庄市于今年5月启动了戒烟大赛，活动由河北医科大学第一医院、石家庄市中医院和石家庄市人民医院的戒烟门诊全程提供技术支持。数据显示，该活动共有1219人报名，最终108人完成首诊和一月、三月随访并保持无吸烟状态，通过戒烟门诊尼古丁代谢物检测，成功戒烟。

河北省疾控中心副主任蒋东升表示，河北省疾控中心是健康中国·河北控烟行动的省级技术支持机构，在烟草流行监测、控烟政策推动、无烟环境建设、戒烟服务和控烟宣传等方面开展了大量工作。本次戒烟大赛中，主办方为戒烟者提供了一定数量的免费戒烟药物和奖品，希望通过物质奖励的形式激发烟民的戒烟意愿。

“双镜合璧”一次清除肿瘤息肉

本报讯(特约记者李蕊)近日，吉林省人民医院胃肠外科副主任医师周怡南医疗组收治了一名76岁女性患者。患者术前检查结果为：回盲部恶性肿瘤，距肛门45厘米处分叶样息肉和10厘米处粗蒂息肉。患者的肿瘤已致不完全肠梗阻，需尽快手术，同时横结肠的息肉形态不佳。为一次性解决问题，胃肠外科联合消化内科、内镜中心、麻醉科等进行了多学科诊疗团队会诊，根据患者具体病情拟定了双镜联合的手术方案。

患者在全身麻醉下经腹腔镜右半结肠切除与扩大D3淋巴结清扫，肠镜下横结肠息肉内镜下黏膜剥离术和直结肠息肉内镜下黏膜切除术。手术全程快速平稳，术后患者恢复顺利。

周怡南介绍，通过一台手术，“双镜联合”不仅对肿瘤实施了根治性手术，同时切除了息肉，为患者缩短了整体治疗时间，减少了治疗费用。

发展中国家技术培训 中医试点班举办

本报讯(特约记者李纬 通讯员邓妮)日前，由科技部国际合作司等主办、重庆市中医骨科医院等承办的2021年度发展中国家第三届国际腹针疼痛治疗师培训班，以线上形式在重庆举办。本次科技援外培训班是国家科技援外的重要组成部分，是科技部批准举办的发展中国家技术培训班项目中的中医试点班之一。

培训班旨在搭建中国与发展中国家中医药文化交流合作的平台，积极推动中医传统技术在“一带一路”沿线各国的应用和推广。培训班30名学员来自尼泊尔、越南、缅甸等15个国家，培训周期20天，内容包括中医基础理论、中医针灸技术、治疗慢性疼痛诊疗技术等。

做足功课，不当“坑娃”的爹妈

□本报记者 喻文苏 通讯员 侯文瑾

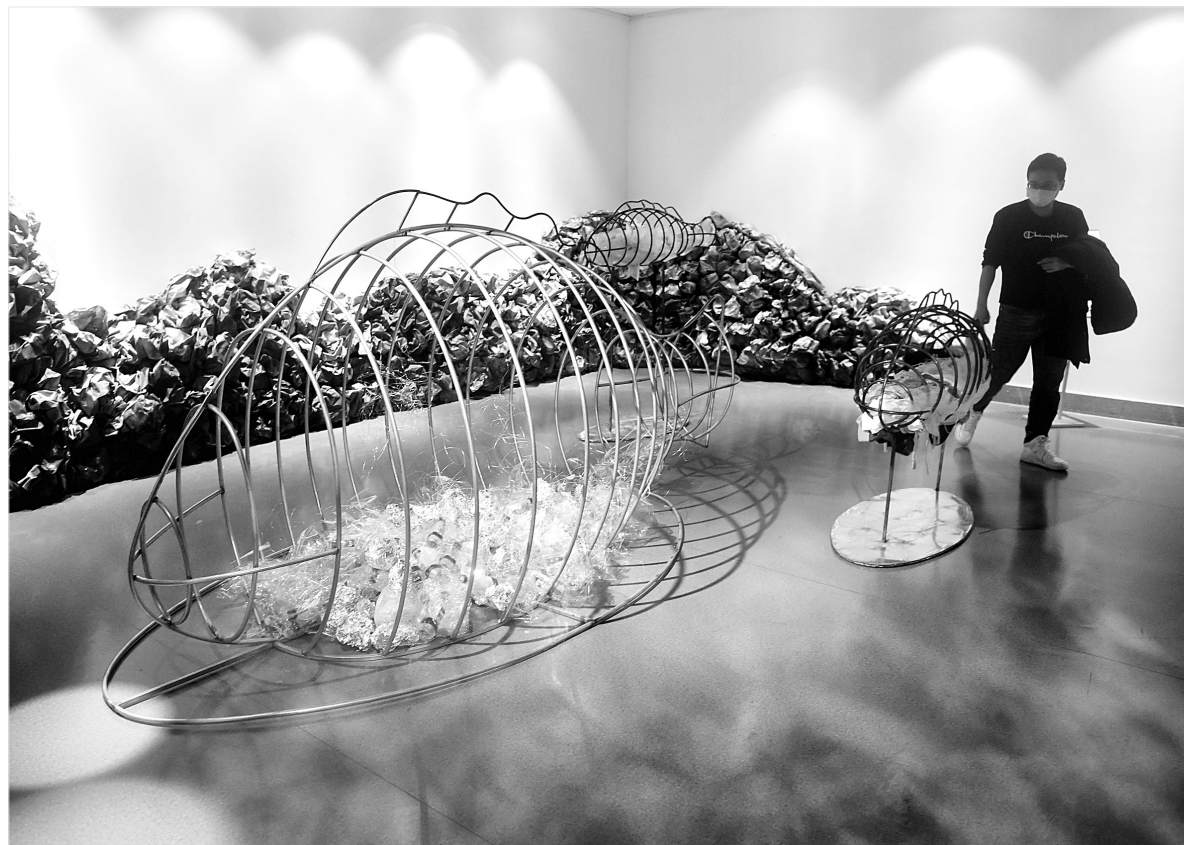
“我们的直播马上开始，听得到声音吗……”这位在直播间里喊话的主播不准备带货，也不唱歌跳舞，而是准备上课。“成为爸爸妈妈并不容易，要做足功课才不会成为‘坑娃’的爹妈，今天我要为大家讲3个育儿小技巧，大家注意听讲……”这位主播是成都市妇女儿童中心医院孕妇学校的负责人宋艳。12月1日11时，她对着一个落地手机支架、一张展示桌，即将开始当天的直播。

进入直播间的黄女士在成都市妇女儿童中心医院建档卡立档，扫二维码进入线上“云孕校”主页完成了注册。了解到“云孕校”不仅有线上课程，还推出了视频直播，她立马点击了孕妇学校微信群发出来的直播链接。“对于我们这些孕前期还在上班的孕妈来说太方便了，如果因时间冲突无法参加孕妇学校线下课程，就在线上。”黄女士说。

还有20分钟才到宋艳与孕妈们的约定时间，产科医生夏艳梅来找

宋艳，商量3天以后将在直播中与大家见面的“云游产科”脚本。几千字的流程内容，宋艳一个月前就开始构思：“不仅要思考流程、涉及的科室及内容，还要和各科室出镜的医护人员确定时间。”宋艳这期准备在线带孕妈参观医院一期住院楼12楼的产科一区，让孕妈妈对住院病房有直观的了解，同时在边走边聊的轻松语境下，为孕妈妈介绍入院流程、入院指征、医生团队、入院后需要做哪些检查以及回产房需要注意的事项，脚本上事无巨细地写了参观流程和出镜顺序等事项。如果是大小课直播，宋艳也会提前两天备课，以保障直播课程的质量。

成都市妇女儿童中心医院孕妇学校一直致力于丰富课程内容和形式。宋艳介绍，对第一次怀孕的妈妈来说，孕期及产后全周期的健康知识都较为陌生，孕妇学校是孕妈妈获取这些知识的重要渠道之一。该院孕妇学校借助各种平台渠道扩大影响与覆盖面，面向在院建档立档的孕产妇以及普通公众推出直播课。截至11月，医院各类网络视频直播课程达206场，服务4万余人次。



垃圾分类专题展 吸引参观者

12月7日，正在福建省福州市展出的2021年福州市垃圾分类专题展，吸引了不少参观者前来观展。此次展览借助各类回收物构建了“寂”“搁浅”“人与自然”“新生”“循环”等主题展区。吕明摄

勇立潮头 谋求高质量发展

——河北省沧州市青县人民医院高质量发展纪实

2017年，河北省沧州市青县人民医院，这家坐落于风景秀美大运河畔的二级甲等医院，把“全国文明单位”的牌匾捧回了家。

近年来，“医院服务创新医院”“中国县级医院竞争力300强医院”“全国十大人民满意示范医院”“国家级巾帼文明示范集体”等300多项国家级、省级荣誉，共同见证了青县人民医院从无到有，从小到大，70年砥砺前行的发展历程。

疫情面前勇于担当

2019年12月，医院开始实行党委领导下的院长负责制，实施书记、院长分设机制。

医院党委书记李书彦、院长秦丽洁为核心的党委班子，站在新起点，以时不我待、只争朝夕的劲头，精心谋划布局，全力向高质量发展目标迈进。

正值此时，新冠肺炎疫情来袭。“把人民群众生命安全和身体健康放在第一位”“把疫情防控工作作为当前最重要的工作来抓”……号召发出，全院备战。

医院增加发热门诊力量、启动感染病房、规范预检筛查流程、加强门诊病区各类人员培训、统一住院病人管理，多措并举，强力管控，不遗余力，切断病毒传播途径……

疫情当前，全国一盘棋。2020年2月5日，医院选派5名优秀护理人员支援武汉；2021年初，又有18位医务人员支援石家庄藁城，协助采集核酸、环境消杀工作；近期又有十名护士前往石家庄辛集市支援……

作为县域内医疗龙头单位，顾大局的同时更要守土有责。建立核酸实验室、开展全县疫情防控知识培训、核酸采集、疫苗接种、小区值守、信息上报……事无巨细，医护人员没有一次推脱，全部保质保量完成相关工作。至今，青县这座小城，还保持着“零感染”的纪录。

千磨万击还坚劲，越是困难越向前。全院服从疫情防控需要，科室人员按院方部署重组，医疗流程几番修订，依据临床学科的完善布局和学科发展规划，医院沉着应对，各专业学科

积极作为，不等不靠、化危为机，逆势而上，交出了令人满意的答卷。

学科建设成效显著

五大中心建设成效显著。医院先后创建了胸痛中心、卒中中心、危重孕产妇救治中心、危重新生儿救治中心、创伤救治中心。其中，胸痛中心荣获河北省胸痛中心建设优秀奖，卒中中心被国家脑防委授予示范防治中心；医院建立了急救“120”指挥中心，完善了急救体系。

医院加强了代谢性疾病管理能力建设，顺利通过国家标准化代谢性疾病管理中心验收；呼吸与危重症学科(PCCM)获评“国家PCCM科规范化建设二级医院优秀单位”；全生殖周期服务等特色服务，深受患者欢迎；放射、检验项目通过京津冀检查检验结果互认。

核心技术不断突破

医院内镜及介入等微创治疗技术、三四级手术项目大幅增长；脑深部肿瘤切除术、腹腔镜手术、颈胸腰椎手术、双膝双髋关节置换术、脑血管介入取栓术和脑动脉瘤介入栓塞术、冠脉造影及支架植入术、各种肿瘤综合治疗技术等全面应用；广泛开展血管、腹腔镜、宫腔镜、关节镜、胆道镜、胃肠镜等微创介入治疗技术。

人才梯队不断完善

医院组织线上、线下学术交流，病例汇报、手术演示、基层培训形式多样，固本强基，提升学科内涵。医院同时开展各种形式的岗位技能训练和应急能力培训，组织了心肺

复苏技术团队竞赛、青年医师病例演讲比赛、优秀带教老师授课比赛等活动，以赛促学、以赛促练，锻炼了青年医生的临床思维能力。仅2020年，医院共派出近百人次到上级医院进修培训。

服务质量不断优化

医院坚持“以病人为中心、以质量为核心”的服务理念，把“为患者办实事、做好事”作为首要任务，把“厚德尽责、精医为民”的院训，落实到优质服务的每个环节、每个细节中去。

多年来，医院致力于实现“人本位医疗”，执行同质化服务标准，推行首接、首问责任制，以及多学科会诊制，让优质医疗服务贯彻整个诊疗过程；医院开展术后上门拆线、伤口换药、康复锻炼指导；开展“互联网+院外护理”服务，确定5类、18项服务内容，以“线上申请、线下服务”模式，为行动

不便人群提供多种形式的延伸服务。

公益活动不断延展

医院推行全民健康行动方案，开展“千名青医人不计初心、送医回乡”义诊活动，医务人员走遍全县所有乡村，回报父老乡亲；开展肿瘤早筛公益活动，以期实现疾病早发现、早治疗；急诊科组建“绿盾宣讲团”，走进社区、公园、广场、学校，开展急救宣教，提升全民自救、互救能力……

当前，医院将以高度的政治责任感，将各项工作落实到位，同时，发挥作为区域医疗中心的引领作用，为区域人民健康保驾护航。

(胡文燕 代朝霞)

