



微信公众号:yzlnb365

有奖新闻热线:

0311-88629212

燕赵老年报

不/只/精/彩 还/有/关/爱

2024年
1月5日
星期五
癸卯年十一月廿四
总第2862期
今日八版

新闻一句话

河北

■1月4日10时起,石家庄文化惠民卡开始发行,线上线下均可办理。个人需充值100元,市政府补贴400元,可通过线上平台“石家庄市艺术研究院”网站、微信公众号“石家庄市演艺网票务管家、冀石有戏”查阅演出、精准选座、在线购票。

■到2025年,河北省将建成国家级体育公园67个,健身步道4500条以上、总长度达到13700公里。

国内

■财政部消息,2023年全国财政文化资金预算安排3933.7亿元,比2022年增加35.8亿元。

■国家医保局消息,除个别品种外,最新版国家基本药物目录中药品已基本全部纳入基本医保报销范围。

■公安部消息,截至2023年12月10日,铁路公安机关去年共解救被拐妇女和未成年人300余人。

■国家教材委员会明确,将健全教材使用监测、问题监督和处置、责任追究、引导激励等机制。

■海南省制定措施,要求基层医疗卫生机构每年为65岁及以上的老年人免费体检1次。

■铁路12306手机客户端推出购票需求预填和火车票起售提醒订阅两项新功能。

■山西省印发通知,今年起为80周岁及以上高龄老年人发放高龄津贴。

■元旦期间,哈尔滨市累计接待游客304.79万人次,实现旅游总收入59.14亿元,达到历史峰值。

■1月6日,“村超”将开启2024年新赛季,相比2023年的20支参赛队伍,2024年将有62支村队参与。

■近日,我国“夸父一号”卫星成功地记录了第25次太阳活动周截至目前最大的耀斑。

国际

■当地时间1月3日,俄罗斯国防部发布公告称,经过复杂谈判,248名俄罗斯军人从乌克兰控制区返回俄罗斯。

■日本广播协会1月2日报道,日本航空一架客机当天在东京羽田机场与一架海上保安厅飞机发生碰撞,引发火灾。客机上379人已全部安全转移,海上保安厅飞机上6人有5人死亡,机长重伤。

■当地时间1月3日,俄罗斯莫斯科市长宣布,旅俄大熊猫“丁丁”在莫斯科动物园诞下的幼崽获名“喀秋莎”。

■泰国总理赛塔1月2日在曼谷表示,泰国将自2024年3月1日起对中国公民实施永久免签政策。

全国养老领域十大新闻发布

石家庄的“服务送到楼底下”入选

本报记者 杜雅楠

近日,由浙江康养研究院发起,经智库专家论证审定,2023年度全国养老领域十大新闻正式发布。石家庄市的“服务送到楼底下”入选。

近年来,石家庄市一直积极探索“家门口的养老”。如今,老年朋友们足不出社区就能享受到贴心、便利的养老照护服务。

1月2日上午,在石家庄市桥西区普爱振头街道综合居家养老服务中心的康复保健区,米先生正在护理人员的指导下进行康复训练。

今年81岁的米先生家住

石家庄市桥西区振二街南苑小区。一个多月前,米先生在家看电视时突发脑出血。由于抢救及时,米先生脱离了生命危险,但洗澡、吃饭等需要在老伴的帮助下才能完成。

为了提高父亲晚年生活质量,米先生的女儿将父亲送到了家门口的普爱照护中心进行康复训练。在护理人员的照料下,米先生的身体情况渐渐好转。“在这住一个月仅花费5000元左右,比护工便宜不少。我还能经常过去看看,或者晚上把父亲接回家住,家门口的养护中心真是太方便了。”米先生的女儿说。

“我们机构有近40位康复治疗师,截至目前已经为振头街道综合居家养老服务中心的上百位老人提供了康复训练服务。”河北普爱养老项目负责人张美玲介绍。

家住石家庄市新华区杜北小区的独居老人麻先生,自从申请下来家庭养老床位后,也享受着居家养老带来的便利。

去年12月29日早晨,91岁的麻先生服用完降压药后,突然感到一阵头晕,他强撑着走到床边,按响了床头的SOS一键呼叫按钮。新华区智慧养老信息平台的工作人员在接到求助信息后,不到15分钟

便带着血压计等设备赶到了麻先生家。结果显示,麻先生的高压113mmHg,是服用降压药导致的血压偏低。随后,医护人员坐在麻先生身旁,为他讲解了用药常识。半个小时后,医护人员再次为麻先生测量了血压,在确定他并无大碍后,才放心地离开。

“截至目前,平台已录入6500余位老人的信息,为周边社区2000余位居家养老的老人提供了服务。”新华区智慧养老信息平台相关负责人表示,该平台最大的特点就是方便快捷。老人的床头、卫生间等处安装着“一键式”呼叫设备,只需一键按响就能与平台取得联系,医护人员会在15分钟内赶到老人家中。

石家庄市民政局相关负责人表示,为进一步做好“家门口的养老”工作,石家庄市建成了190家区域居家养老服务中心,900多个社区日间照料站点,为社区老年人提供助医、助行、助餐、助洁、助浴、助急等为老服务。同时,为满足老年人“养老不离家”的需求,石家庄市建成了4500张家庭养老床位,社区养老服务机构可以随时为建床家庭的老年人提供医疗、护理等方面的服务。通过社区养老服务网络的构建,多层次、多方位满足了不同年龄阶段的老年人的服务需求。

秧歌舞大联欢 体验民俗风情

新年伊始,石家庄市平山县文昌苑广场人头攒动,一场秧歌舞大联欢正在热热闹闹地举行。来自平山县城的夕阳红秧歌队、大平山秧歌队、东方红秧歌队等10多支秧歌队,队员们身穿喜庆的演出服装,手持彩扇等道具在广场上载歌载舞,《赶大车》《开门红》《中国美》《欢乐中国年》等21个节目轮番上演,为现场观众带来了一场精彩的民俗表演。

活动尾声,演员们一起上场大联欢。在欢乐的音乐伴奏下,跑旱船、广场舞等节目精彩纷呈。现场观众的欢呼声、掌声此起彼伏,也把本次表演推向了高潮。

通讯员 杨兆 报道



冬季干燥体感不适

自制“加湿器”不妨一试

本报记者 李峰

每到秋冬,空气湿度降低,嗓子干、皮肤痒,浑身不舒服等情况,在北方已是司空见惯。最近,不少老年朋友联系本报编辑部,想要分享一下他们自制的加湿器,让大家都能缓解干燥带来的不舒服。

今年72岁的贾海海是一位退休干部,家住在平山县城。自从集体供暖后,每年到了供暖期,贾海海都感觉嗓子“干得慌”,半夜睡觉时常常要喝好几次水才能到天明。前段时间,他琢磨着自制了一台加湿器。

贾海海一家人住在平房里,他们家的卧室长4.4米,宽2.7米,高3.2米,整体空间大概38立方米。贾海海找来了自家的脸盆、棉布还有几根小木棍。

他将水倒进脸盆中,用小木棍

搭在盆上,接着将棉布用水浸湿,搭在木棍上,棉布的两端自然下垂,浸到脸盆内的水中。“棉布吸水性好,只要脸盆里有一定深度的水,它就会一直保持湿润,从而让水蒸气源源不断地散发到空气中。”贾海海说。

刚开始,贾海海用不同大小的脸盆测试,他发现,自家卧室使用直径为43厘米的脸盆效果最好。“脸盆的大小应该随着房间空间大小决定,我家客厅大,开门次数也多,想要让客厅的湿度保持在最佳状态,就得用直径50厘米以上的盆。”贾海海说。在使用自制“加湿器”时,要随时关注水盆里的水位,及时进行补水。

今年65岁的卢庆云是石家庄市的一位退休教师,她一直患有老咽炎。上个星期,她在

刷朋友圈时,无意中看到了朋友转发的“加湿器”自制方法。

说干就干,卢庆云找来一个容量为1升的方形塑料瓶,将塑料瓶的一个侧面剪掉,盛上水后,横放在暖气上就大功告成了。做好当天,卢庆云实验了一下,早上睡醒后口干舌燥的感觉有了明显缓解,但很快她就发现了新的问题。“塑料瓶的瓶身有凹凸不平的纹路,暖气顶部也不平整,我总担心这个‘小水箱’放不稳,把水洒下来。”卢庆云说,为了解决这个问题,她专门买了扎带,又重新找来一个塑料瓶,修剪时特意在塑料瓶4个角的位置预留了一点面积。接着,用加热后的小改锥将4个角的位置戳出小孔,将扎带穿过小孔,固定到暖气上。需

要注意的是,塑料瓶要用硬质塑料的,戳孔时不要离开口处太近,以免拉紧扎带时破裂。

石家庄市人民医院呼吸与危重症科大主任史金英提醒老年朋友,冬季气候干燥,加湿器确实可以缓解人们的不适感,但如果使用不当,有害微生物经加湿器雾化后进入人体呼吸道,会导致一系列呼吸道疾病。老人们发挥创意制作室内加湿装置,避免了加湿器使用不当带来的不良影响,不过需要注意的是,患有风湿、类风湿性关节炎的人群要慎用加湿装置,空气湿度过大可能加重不适感。

石家庄市订户请注意
如果您没收到报纸
请拨打 88629333