



全省首次长期照护师考试开考

327名考生竞逐“银发守护者”资格

11月23日,浙江中医药大学滨文校区内,一场关乎“老有康养”的职业技能等级认定考试正在进行。这是浙江省首次举行长期照护师考试,有327名考生走进考场,竞逐这一新兴职业的职业资格认证,标志着我省在构建专业化、规范化长期照护人才体系上迈出关键一步。

本次考试由浙江省医疗保障局、浙江省人力资源和社会保障厅指导,浙江中医药大学负责考评和发证,分为理论考试和技能考核。理论考试采用闭卷考试形式,技能考核一共有8项操作,考查学员为失能老人提供生活照料、基础护理、应急处置、功能维护的能力。

“长期照护师与传统养老护理人员不同,他们更多地居

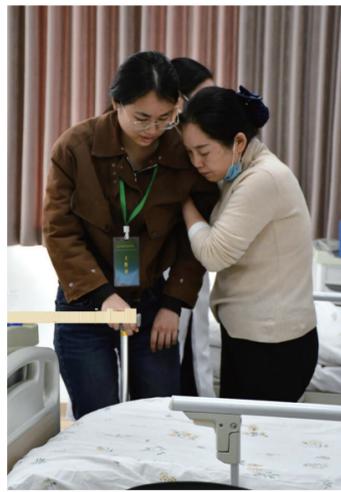
家、社区等非医疗机构中,为失能老人提供生活照料、基础医疗、康复训练及心理支持等长期稳定的个性化服务。”长期照护师首考考官、浙江中医药大学浙里中医康养产业学院院长何桂娟教授解释道,“我们特别注重考查考生在无协助情况下的独立评估、判断与应急处置能力。从翻身进食、生命体征监测,到应对噎食、跌倒等突发状况,每个环节都设置多个评分点,确保评价科学严谨。”

参加考试的327名考生中,女性考生274人,约占总数的84%。年龄分布上,30~50岁的中青年骨干达185人,约占56%;30岁以下和50岁以上各约占22%,其中最小的考生21岁,最长年的考生65岁。

值得注意的是,九成以上考生来自各类养老服务机构。30岁的汪雄伟就是其中之一,作为杭州安诺新程养老服务有限公司的养老护理员,他已在这个行业服务了7年半。“长期照护师不仅是普通护工的升级,更是养老行业专业化、精细化的体现。”他说,“我报考就是希望用更专业的能力,回应长者日益多样化的需求。”

本次考试成绩预计本月底公示,12月中旬发放证书。我省计划在3年内培养3万名长期照护师,今年首考之后,将逐年推进培训与考评工作,并在全省范围内设立考点,构建覆盖全省的培训评价网络,推动形成“培养—评价—使用—激励”的良性循环生态系统。

(据潮新闻)



考生在考场模拟搀扶老人。

想让整个冬季少生病? 这几种方法简单又有效

冬季,是呼吸道病毒最活跃的季节。有没有什么方法能够让这个冬天少生病?请收下这份“科学护体指南”。

简单方法阻断病毒入口

洗手不只是习惯问题。研究发现,每多洗一次手,急性呼吸道感染的日风险能下降约3%;如果每天能保持10~15次有效洗手(用肥皂或酒精洗手液),总体感染风险可下降近30%。

戴口罩是低成本却高效的物理防线。在密闭场所或人群聚集时,佩戴口罩依然是最经济、最直接的自我防护方式之一。最新的空气传播模型提示,口罩能将吸入病毒剂量大大减少。

免疫系统从运动中醒来

运动,免疫系统的天然调节器。规律的中至高强度运动(如快走、慢跑)能增强呼吸道黏膜免疫力,降低急性呼吸道感染的发生率。

睡眠,被忽视的免疫药方。保持7~8小时睡眠、早睡型作息、无失眠和白天不嗜睡的人,感染住院风险显著降低。

科技创造健康环境

房屋保温,让身体不再耗能。一项调查结果显示,居住在室温18℃以上、保温良好的住宅中,中老年人的高血压和心血管病风险明显降低。

被动加热(如洗澡、桑拿),为血管放松。对照试验结果显示,全身性被动加热(如热水浴、桑拿)可使收缩压平均下降约4毫米汞柱,在有心血管病风险人群中更明显。

疫苗,强有力的“科学防线”。心梗后接种流感疫苗的患者中,一年内全因死亡风险降低41%,心血管病死亡风险降低40%。研究者认为,这不仅因为疫苗预防了病毒感染,更因为它抑制了感染诱发的全身炎症反应,减少了心脏的连锁损伤。

(据科普中国)

换季衣不晒直接穿引发全家鼻咽炎 专家教你避坑

“这几天,我们全家都成了天气‘受害者’。”30多岁的王女士无奈地调侃。

近期,王女士一家接连出现不适:丈夫整理换季衣柜后不停打喷嚏、流鼻涕,吃感冒药3天无效;王女士喉咙痒如“小虫爬”;女儿则因鼻塞夜不能安。

怀疑可能不是普通感冒后,一家三口到浙江省人民医院耳鼻喉科胡未鸣副主任医师门诊。胡未鸣在问诊中了解到,王女士去年秋冬衣物洗晒后放樟脑丸收纳,今年秋凉遇连续阴雨,厚衣未晒直接

穿。结合鼻内镜(鼻腔黏膜苍白水肿)和过敏原检测,王女士一家最终被诊断为尘螨与樟脑丸残留引发的过敏性鼻炎。

“衣物长期密闭存放,潜藏着两种‘隐形杀手’。”胡未鸣解释,一是微生物及代谢产物:衣柜潮湿易滋生尘螨、霉菌,即便洗过,其排泄物、孢子仍粘在纤维上,穿衣时飘入空气,引发免疫反应;二是化学物质残留:樟脑丸、防虫剂含萘或对二氯苯,挥发后既刺激黏膜又诱发过敏。秋冬季节本就是过敏季,叠加衣物未晒,症状更易发

作。这段时间,耳鼻喉科、过敏科患者激增,胡未鸣给出应对建议:首先脱离过敏原,换掉可疑衣物,穿干净棉质衣;鼻咽痒用37℃生理盐水冲洗(每次200~300毫升),温水漱口,皮肤痒涂炉甘石洗剂(破损禁用)。其次清洁环境,衣柜通风30分钟以上,用吸尘器清理角落,开空气净化器强效模式。症状明显时可遵医嘱用鼻用糖皮质激素喷剂、口服第二代抗组胺药,若尘螨过敏未缓解,可评估后尝试脱敏治疗。

为防患未然,胡未鸣强调日

常需要做好预防:用除菌除螨洗涤剂、30℃以上温水洗衣,洗后晒6小时以上(紫外线杀螨防霉),晒后轻拍抖掉死尘螨;选天然防虫剂(透气袋装,不贴衣物);衣柜用除湿盒保持湿度低于50%,优先用真空压缩袋收纳。“换季衣服晒后再穿是健康习惯。”胡未鸣提醒,晒衣最佳时间为中午12时至下午3时,紫外线最强,晒3小时以上即可。“气温走低,呢大衣、羽绒服即将上身,市民要抓紧晴天晾晒。”

(据《浙江老年报》)

烦恼不过夜 累了早点睡

我们总习惯把事放在心上,以为多思考、多纠结,就能找到答案。可往往越是深夜较真,心情越容易陷入泥潭,问题却依旧停留在原地。

如果白天的奔波让你疲惫,夜晚,你更需要好好善待自己。关掉充满干扰的手机,放下心里的执念,让被子裹住所有的疲惫,让梦境治愈所有的不安。醒来时,晨光会穿过窗帘,带来新的希望,那些曾经让你辗转反侧的事,或许在一夜好眠后,有了不一样的解法。

(据人民日报)

心怀善意与感恩,好运悄悄奔向你。表面上看,这仿佛是命运的偏爱。但若仔细观察,你会发现:所谓好运,往往藏在一个人的一言一行之中。一个人的好运气,多半离不开下面这四点。

一双会微笑的眼睛

微笑不仅是一种礼貌,更是一种内在的力量,它传递着你的善意,也悄悄为你打开许多原本紧闭的门。人与人之间的缘分,往往就藏在那一瞬间的真诚笑意里。别小看一个微笑,它可能是

人的好运从这四个地方来

你走向好运的起点。

不讲负能量的嘴

真正的强者,不是没有困难,而是从不把困难挂在嘴边。当你停止抱怨,开始行动,你会发现,生活其实比你想象的更温柔。不诉沧桑,不言放弃,用一颗坚定的心,走出属于自己的光明之路。

不听是非的耳朵

人生路上,总会伴随着各种声音,有鼓励,也有质疑,有善

意,也有非议。但真正决定你走向的,不是别人的嘴,而是你自己的心。学会不听无谓的流言,不纠结于他人的评价,是一种成熟,也是一种智慧。

一颗向上感恩的心

感恩,是一种生活态度,更是一种吸引好运的磁场。一个常怀感恩之心的人,眼里有光,心中有爱,看得见别人的好,也懂得珍惜自己的拥有。你越感恩,越能发现生活中的美好;你越善良,越能收获世界的温柔。

(据新华社)

空气炸锅原来要这么用

近年来,网络上空气炸锅的风评一直两极分化:一边是买了用不了几次的“吃灰”闲置小锅,一边是社交平台上能做出百种食物的梦中情锅。

那么,空气炸锅到底好不好用?是不是智商税呢?

其实,空气炸锅真的很好用。空气炸锅因为在小容量的密闭空间反复循环热风,所以烤东西比烤箱快很多。如同样是制作300克的冷冻薯条,空气炸锅仅需16分钟,而烤箱需32分钟(含预热)。

这些食物适合用空气炸锅做。

自身含油脂的肉类:推荐菜品——孜然羊肉、无油鸡米花、烤鸡翅。

受潮、软化的坚果、薯片、饼干:将坚果平铺在空气炸锅的烤篮中,设定较低的温度(如120℃)烤制几分钟,就能让坚果重新变得酥脆可口。

预包装及剩菜加热:现在市面上有很多半成品,比如炸鸡排、韭菜盒子、意大利面等,通过适当加热就可以食用了。

自制健康小零食:比如将豆皮剪成小块,放入空气炸锅烤制,预热后180℃烤5分钟,就能制成香脆的豆皮小零食;将酱牛肉切成1毫米厚的薄片,用空气炸锅低温烤制,就能制成牛肉干。

记住这三点,在享受美食的同时,控制有害风险。

少烤淀粉类食物,此类食物容易烤糊,更易产生丙烯酰胺。

控制好温度和时间,推荐可视化的炸锅。食物表面只要变金黄就可以了,不要过度烘烤成褐色。

空气炸锅温度高,没必要经常用空气炸锅高温烹任食物。平时可以多采用蒸、煮、炖、凉拌等相对低温的烹调方式。

(据央视新闻)

慢一步 稳一生

老年人过马路请牢记“举手示意、观察车流、匀速通过”

