

健康照护师兼具生活照料和医学护理技能 让健康养老更有保障

本报记者 张文豪

服务窗 职业新故事

每餐主食100克、蔬菜150克、水果50克，上午、下午分别加餐水果50克……河南漯河万安老年公寓，健康照护师陈聪根据监测日志，对78岁的蒲凤祥作了健康评估后，进一步完善老人的就餐方案。

“老人处在术后恢复期，且患有糖尿病。我们建议少食多餐，加强血糖监测。”进入护理行业近10年的90后陈聪说。

房间里，蒲大爷一边看电视，一边吃水果。“歇歇眼睛，咱们散散步吧。”陈聪提醒。在陈聪的搀扶下，蒲大爷在30米长的楼道里走了两个来回。

去年5月，蒲大爷刚来公寓时，却是另一番情景。“从医院做完手术转过来，身上插着管，还戴着呼吸机。”陈聪回忆。

做好医疗护理的同时，陈聪和同事一起为蒲大爷制定了照护方案。科学护理见效了，老人恢复好过预期。

“小姑娘懂医、会照料，我眼瞅着老伴从恢复意识到慢慢学会自理。”蒲大爷的妻子

快评

发展新职业 满足新需求

杨笑雨

随着人口老龄化进程加快，很多家庭对健康照护服务的需求不断增加，仅有生活照料单一技能的保姆和护工难以满足现实需要，健康照护师这一职业应运而生。如何推动行业规范健康发展？

提升技能水平，让服务更专业。健康照护师既要负责照护对象的日常起居看护，又要为医生提供医疗协助。通过技能培训和继续教育，培养更多高素质复合型的健康照护人才，使其在掌握必要的医疗护理技能之外，还具备健康评估、营养指导等能力。

强化人文关怀，让服务更暖心。心理支持和社交陪伴服务，能促使健康照护师与照

护对象建立良好关系。要更好理解和回应照护对象的身体及心理健康需求，帮助其保持积极心态。

随着人工智能和智慧医疗的发展，还应加强创新，通过技术迭代升级，促使照护服务更加精准、高效。

作为新职业，健康照护师被纳入国家职业分类大典，是家政服务业提质扩容的重要举措。这既有助于破解家政服务业的结构性矛盾，解决“有老有小”家庭的照护难题，又能推动职业人才培养驶入快车道。期待越来越多既懂健康护理又懂生活照料的健康照护师走进家庭、社区、医院和养老机构，为照护对象提供高品质的服务。

面部表情，陈聪便能明白老人的意思。

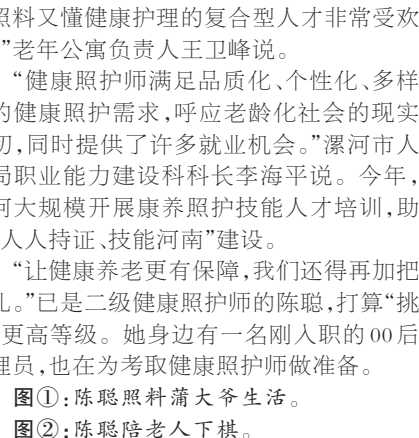
今年年初的一个上午，老年活动室里正在开展表演活动。手指操后是唱歌环节。陈聪注意到，85岁的万秀梅老人唱歌时嘴角偏歪，手脚活动也不太积极。察觉到异常，她推测可能是脑梗，立即让老人停下来休息，并联系康复科医生。由于发现及时、处理得当，老人经过治疗后得以恢复。

在93岁的徐爱荣老人屋里，记者见到了正在串门的万秀梅。两位老人围坐在小圆桌边，下起了跳棋。陈聪给徐爱荣出谋划策，但还是败下阵来。“你看看，我的脑袋瓜还是好使！”万秀梅笑呵呵地说。

万安老年公寓是一家医养结合示范机构，入住老人143人。“在我们这里，既懂生活照料又懂健康护理的复合型人才非常受欢迎。”老年公寓负责人王卫峰说。

“健康照护师满足品质化、个性化、多样化的健康照护需求，呼应老龄化社会的现实关切，同时提供了许多就业机会。”漯河市人社局职业能力建设科科长李海平说。今年，漯河大规模开展健康照护师技能培训，助推“人人持证、技能河南”建设。

“让健康养老更有保障，我们还得再加把劲儿。”已是二级健康照护师的陈聪，打算“挑战”更高等级。她身边有一名刚入职的00后护理员，也在为考取健康照护师做准备。



服务窗

近年来，全球范围内的超重和肥胖问题日益严重，成为威胁公众健康的主要挑战之一。肥胖不仅影响生活质量，更是糖尿病、心血管疾病和代谢综合征等慢性疾病的重要诱因。随着肥胖人群不断增加，如何科学有效地减重成为亟待解决的问题。记者采访了西安交通大学第一附属医院内分泌科主任医师施秉银。

施秉银介绍，肥胖的成因复杂，既有遗传因素，也与不良的生活方式密切相关。因此，在减重过程中，选择适合个体情况的干预方式至关重要。

生活方式干预。对于大多数超重和轻度肥胖的人群来说，生活方式的调整应是首选。饮食控制和运动干预是最基础的手段。减少高热量、高糖分食物的摄入，增加蔬菜、水果和优质蛋白质的比例，配合规律运动，可以有效控制体重。研究表明，限时进食不仅有助于体重管理，还能改善代谢健康。

药物减重。对于身体质量指数(BMI)超过30，且合并有高血压、糖尿病等代谢综合征的中重度肥胖患者，经过生活方式干预不能达到理想减重效果者，药物治疗可以作为辅助手段，但需严格遵循医学指导。当前，市场上用于减重的药物种类繁多，其中一些药物如GLP-1受体激动剂(例如司美格鲁肽)本身主要用于糖尿病治疗，但也有一定的减重效果。必须强调的是，药物使用应根据患者情况决定，避免盲目跟风或滥用。近期，一些非糖尿病患者盲目使用降糖药物减肥，可能会引发低血糖等严重副作用。

减重手术。对于BMI超过40，或BMI在35以上且伴有严重健康问题的患者，减重手术是治疗手段之一。然而，手术并非所有人都适用，且伴随一定风险，患者术后仍需坚持健康生活方式，以维持效果。因此，减重手术仅在其他方法无法取得效果时考虑。

药物减重和减重手术各有适用人群和效果。无论选择哪种方式，都应在医生指导下，根据个人健康状况和治疗需求科学评估，制定个性化的治疗方案。

此外，针灸、按摩等中医方法和很多中药单药、组方也有一定减重效果，可根据患者情况合理使用。

施秉银总结了5个科学减重的小提示——

控制饮食。减少高糖、高脂食物摄入，增加纤维、优质蛋白质和健康脂肪的摄入，有助于控制体重。

限时进食。设定固定的进食时间窗口，如每日8小时内完成所有进食，有助于改善代谢健康。

坚持运动。每周进行150分钟以上的中等强度运动，如快走、游泳或骑车，配合适当的力量训练，增加基础代谢率。

定期监测。记录体重、腰围等指标，及时调整饮食和运动方案，保持长期的健康管理。

保持心理健康。减重过程中，避免压力过大或情绪化进食，保持积极心态，有助于长期坚持。

如何科学有效减重

本报记者 张丹华

北京今年重点实施177个城市更新示范项目 涵盖居住类、公共空间类、设施类等

本报北京10月9日电 (记者李建国)记者从近日举办的第三届北京城市更新论坛暨第二届北京城市更新周活动中获悉：近年来，北京市形成了以《北京城市更新条例》为统领，专项规划和行动计划为基础，各项配套政策为支撑的城市更新政策体系。今年，围绕居住类、产业类、公共空间类、设施类、区域综合类五大项目类型，重点实施177个城市更新示范项目。

第三届北京城市更新论坛暨第二届北京城市更新周活动以“共续文脉 共享美好”为主题，推出包括多场平行交流研讨会、区级分论坛、北京城市更新周分会场活动、闭幕式等在内的多场系列活动，自9月27日开幕持续至

10月中旬。

在开幕活动现场，14个城市更新“最佳实践”项目获得表彰。其中包括鼓楼片区保护更新、方庄街道区域综合性更新、北科婴幼学苑、北京站及周边地区一体化提升、丰台区南中轴国际文化科技园、怀柔区金隅兴发科技园、朝阳区751文化消费街区等城市更新项目。该评选活动自今年3月启动，共征集了206个参选项目，网上投票数量超3100万次。

同时，以“体验美好的更新”为主题的第二届北京城市更新周同步开启。北京城市更新地图上线120余个城市更新项目打卡点，并依托商业消费、文化展示、体育休闲类等，开启50多个城市更新线下体验活动。

深耕市场 创新服务

本报记者 马原

日前从上海回河南信阳固始县探亲的胡斌，意外发现肯德基旗下的肯悦咖啡门店开到了家乡，他去品尝了一杯瑰夏咖啡，“老家也有好喝不贵的咖啡了！”

肯悦咖啡是肯德基推出的连锁咖啡品牌。2023年11月，肯悦咖啡全国首店在浙江杭州开业。这是肯德基坚持以新门店、新品类、新模式服务消费者的一个缩影。近年来，肯德基持续创新、打造消费新场景，“永远好滋味”的承诺正走入下沉市场。

研发新产品、引入数字支付、抓住外送风口……自1987年在北京前门开设中国大陆的第一家餐厅以来，肯德基始终坚持深耕中国市场，不仅将美味的产品带给消费者，更坚持将贴心的服务带到各地。

2023年底，肯德基京杭大运河餐厅在杭州武林门码头开业。24小时开放的免费直饮水点、可再生材料制成的竹板桌面、沿河绕餐厅的红飘带长凳……京杭大运河餐厅致力于以有温度的设施为消费者提供更优质的服务。

截至2024年6月底，肯德基已在中国2100多个城镇开设了近1.1万家餐厅，覆盖了所有省级行政区，成为融入街道的“身边好邻居”。

今年上半年，肯德基新增635家门店，其中59%的新增门店位于三线及以下城市。依托供应链优势，肯德基正持续扩大门店规模。

灵活多样的门店模式帮助肯德基更高效、

更有针对性地融入下沉市场。今年，肯德基推出了“小镇mini餐厅模式”，通过减少门店面积、简化菜单、优化设备等创新举措，将投资门槛降低至50万元，同时在产品定价、市场推广上也提供了更个性化的思路，以贴近消费者需求。

2017年起，肯德基发起“小候鸟妈妈餐厅”公益活动，为长期在外务工、希望回到孩子身边的家长优先提供就业机会，就近提供排班灵活、薪资稳定、有社会福利和保障的工作机会，为孩子们创造更好的成长环境。

“能兼顾工作和照顾孩子，可以说是两全其美了！”河南周口的李丽感慨，她返乡之后打零工，对女儿照顾不周。在肯德基周口龙华路餐厅工作之后，她能够在离家近的地方稳定上下班，有了更多亲子时间。

为提升孩子的综合素质、护航儿童健康成长，肯德基还成立了关爱留守儿童、流动儿童的“肯德基小候鸟基金”。截至2024年6月，“肯德基小候鸟基金”已设立2000余个“小候鸟图书角”，捐赠超过110万册高质量童书，并持续开展各类关爱活动，惠及儿童累计超过550万人次。

“我们将继续秉承‘永远美味、永远陪伴、永远美好’的品牌理念，致力于带给更多消费者触手可及的陪伴和方便快捷的美味。我们希望，在2026年把肯德基的美食和服务提供给超过7亿中国消费者。”肯德基中国总经理汪涛表示。

两部部署做好保交房工作 扩大“白名单”覆盖范围 确保合规房地产项目“应进尽进”

本报北京10月9日电 (记者丁怡婷)日前，住房和城乡建设部、金融监管总局联合召开全国保交房工作推进视频会议。会议强调，当前正处于打好保交房攻坚战的关键阶段，要加大“白名单”项目把关、推送、问题项目修复以及贷款投放力度，切实满足房地产项目合理融资需求。要进一步推动协调机制“扩围增效”，扩大“白名单”覆盖范围，确保合规房地产项目“应进尽进”。金融机构要建立完善绿色通道，及时按项目进度发放贷款，满足项目合理融资需求。

会议指出，当前是做好房地产各项工作的重要机遇期。“国家—省—市”三级专班要联动推进工作，努力解决在推进保交房攻坚战中出现的主要问题，扩大城市房地产融资协调成效，加快推动资不抵债项目的司法处置，锚定目标全力以赴完成年度交付任务，同时统筹抓好消化存量商品房和处置闲置存量土地等工作。

江苏卫生健康云临床检验平台上线 178项检验结果互认共享

本报南京10月9日电 (记者姚雪青)记者从江苏省卫生健康委获悉：江苏省卫生健康云临床检验平台已上线，全省将逐步实现医疗机构间178项临床检验结果互认共享。目前，全省已有147家医疗机构完成院内信息系统与省卫生健康云临床检验平台接口软件开发及测试，其中开始推广使用的有80家，覆盖全省各设区市。自今年9月以来，已上传群众检验报告1475万份。

2023年9月，江苏省卫生健康委积极回应民意和群众关切，实现了省卫生健康云影像平台互联互通，全省所有公立医疗机构全面开展医学影像检查结果线上互认互认。

江苏省卫生健康委副主任张金宏介绍，省卫生健康云临床检验平台按照“统一采集、统一存储、统一质控、统一调阅、统一互认、统一开发使用”的思路建设，改善群众看病就医体验，促进合理检查检验，减轻群众看病就医负担。同时，也为医生提供可靠的诊断辅助，提高医生工作效率和诊断准确性，从而提高诊疗服务质量。

今年6月，省卫生健康云临床检验平台启动建设。目前，全省医疗机构正在开展接入与院内信息系统改造工作，将于10月底完成全省所有三级甲等公立医疗机构接入与共享互认，12月底前，全省所有三级公立医疗机构及50%二级公立医疗机构接入与共享互认。



近年来，广西壮族自治区桂林市临桂区四塘镇利用丰富的资源发展池塘养鱼，获得较好的经济效益，助力乡村产业发展。图为10月7日拍摄的四塘镇大湾村的连片湿地鱼塘基地。黄胜林摄(影像中国)