



配餐护理、认知评估、志愿服务

# “超长待机”寒假，家政系大学生花样秀才艺

今日女报 / 凤网记者 史超

随着国内疫情防控形势向好，开学也被提上日程。据教育部的统一安排，采用分批的方式开学，高校开学时间排在了中小学之后。

近日，大学生宅家秀出十八般“武艺”的视频笑翻网友，用犁耕田、开挖机、砌房子……大学生们掌握的专业技能令人惊叹。那么，如此超长寒假，被困在家的家政专业师生们又秀出了哪些特长？



扫一扫，看家政系大学生秀才艺

## 秀厨艺：和妈妈共做家庭餐



包包子、做凉皮、衣柜收纳整理、植物养护……在这个史上最长寒假里，湖南女子学院17级家政专

业学生耿蔚，把自己网课所学的技能试了个遍，她笑说，终于有机会在家人面前一展身手了。

耿蔚介绍，大三所学的课程需动手实践的比较多，她在帮妈妈分担家务的同时，也产生了一些新的思考，“像近期网课所学的室内收纳整理，我发现要做收纳整理，除了要做好断舍离，以及合理运用收纳工具外，还有很重要的一点，就是要了解使用者的生活习惯。”

湖南女子学院社会发展与管理学院常务副院长邵汉清介

绍，疫情期间，学生的学习形式虽然发生了改变，但是相较于线下课程，线上教学在资源、形式上更加丰富，可供学生学习的免费精品课程也更多一些。

比如餐饮制作课，以往是由老师讲解演示，学生再进行实操，现在课堂搬到线上，老师会给学生设立‘我和妈妈共做一道菜’的主题作业，让学生在母亲的指导下，完成一道有地方特色的家庭餐菜品，“在知识学习中加入了情感互动，教学效果更好。”邵汉清说。

## 秀技能：给84岁爷爷做认知测试



“从教19年，这是我第一次线上授课，由于不能面对面，因此想了好多花样与学生互动。”长沙民政职业技术学院医学院老龄产业系主任罗清平从2月24日开始，在线上开启了她本学期的教学工作。

罗清平所教授的专业课是《老年服务礼仪与沟

通技巧》，虽然是偏理论型的课程，但学生们学以致用，在线讨论、头脑风暴、摇一摇随机提问，课堂非常灵活。

“有一堂课，老师讲到老人的心理评估，我立刻就理论联系实际了。”长沙民政职业技术学院老年服务与管理专业大一学生杜思锦对老年人心理研究颇感兴趣，下课后，他专门给爷爷测试了认知能力，“满分30分，爷爷得了26分，对于84岁高龄的爷爷来说，认知能力还能处在一个良好状态，这和他平时喜欢读书看报分不开。”对于这个结果，杜

思锦和爷爷都非常开心。爷爷对他所学的专业尤其支持，常和他探讨互动，还配合他完成一些测试。

“在专业课中，老师讲到独居的老人会有一定程度的‘皮肤饥渴症’，他们会渴望亲近的人触摸自己的皮肤，从而得到心理的满足。”就读于长沙民政职业技术学院老年服务与管理专业的大一学生董佳，在网课之余会拉着姥姥的手，陪姥姥聊天，有时还会给老人家大大的拥抱，“能将自己所学用到生活中，我觉得非常满足。”

## 秀专长：上“疫”线提供志愿服务



疫情期间做志愿者，耿蔚觉得这是她在这个假期干的一件特别有意义的事。

耿蔚的小姨是一名抗“疫”护士，每次耿蔚与小姨视频，她都会受到触动。在校时就常参与志愿服务的她决定，报名社区服务，参与防疫工作。

2月16日，在所在社区报名后，耿蔚正式上岗开始了志愿服务，她的主要职责是登记进出人员信

息，并为出行不便的独居老人采买生活用品。“我所学的是家政学专业，将来参加工作，需要有很强的服务意识，这次当志愿者，很考验我与他人的处事方式和态度。”耿蔚觉得，能为抗疫尽一份自己的力量很值得，对自己的成长也很有帮助。

走上抗疫一线做志愿者的还有湖南女子学院家政学专业大一学生李玫。她发挥专长，为当地居民宣传解读疫情防控知识，讲解家居防疫消毒的注意事项，得到了村组干部和村民们的频频称

赞。“全国人民都在抗击疫情，我也不能退缩。我想要努力守护自己的一方家园。”

据了解，在疫情期间，主动担当志愿者的大学生不在少数。邵汉清表示，湖南女子学院在培养家政学专业人才时，将志愿服务设定为培养方案中必须完成的任务，“大学生群体，尤其是家政学专业学生，通过参与志愿服务，能够提前感受课本之外的社会生活形式，提升他们为他人服务意识和责任感，对未来更好地进入工作实践大有助益。”

## 小科普

### 孩子脊柱健康平时要自查

文 / 张琪 (湖南省儿童医院普外一科)

脊柱侧弯是儿童和青少年的常见病，平时家长可以帮孩子自查。比如给小朋友洗澡或游泳时，看小朋友的肩膀是不是一样高；另外一个关键点是看腰线，两侧手肘是否和腰线平齐，如果不在同一个高度，就提示有侧弯了。很多家长关注到了孩子脊柱发育健康，担心孩子有驼背、脊柱侧弯，于是给孩子买背部矫形衣穿，不过，这样并不能预防背部疾病发生，还可能会影响孩子正常的脊柱发育，建议不要这样做。因为每个人的脊柱发育是不一样的，而那些产品都是按一个曲度标准制作，只是大小肥瘦不同，给孩子穿戴，反而会限制孩子的发育。

### 小儿腹泻勿滥服抗生素

文 / 唐侦 (湖南省儿童医院留观输液科)

自去年11月中旬以来，医院接诊的腹泻患儿较其他季节增加约三成。发病原因多数为病毒感染。如果婴幼儿感染较轻，仅有腹泻现象而无发热、呕吐症状，也无多饮、少尿等脱水症状，可多喝水，吃半流质食物，口服蒙脱石散，补充益生菌，通常5至7天可痊愈。如果婴幼儿高热不退、呕吐次数较多、精神萎靡不振、少言懒动、多饮、少尿、不能进食，或抽搐伴心肌损伤，应立即就医对症治疗。冬季以病毒性感染性腹泻多见，发病48小时内，家长切勿擅自给患儿口服抗生素，应到医院明确病因后再行用药，防止发生因服用抗生素导致的肠道菌群失调，加重病情。

### 孩子食欲大增需警惕儿童甲亢

文 / 杨慧琼 (湖南省儿童医院儿童保健所)

如果孩子食欲大增但是体重却呈现下降趋势，需要警惕是否患上了甲亢。儿童甲亢的早期症状多表现为易怒、易激动、注意力不集中、焦虑、失眠等，同时可能出现食欲亢进、多食易饥、消瘦、汗多、乏力，还会有颈部甲状腺肿大、眼部变凸等表现。此外，儿童甲亢复发率也较高，家庭护理还需注意两个方面：一是进行心理干预。儿童甲亢患者常有易怒、急躁、焦虑、注意力不集中等症，家长应在医护人员的指导下，帮助孩子减轻情绪紧张，消除思想顾虑和压力，积极配合治疗。二是在生活护理上，引导孩子低碘饮食，让孩子注意休息，减少激烈运动。

### 宝宝出现“红屁屁”怎么办

文 / 宁斌 (湖南省儿童医院感染科)

下面几种方法可以为尿布疹后的护理提供参考：

1. 趁着小屁屁没有出现明显症状，妈妈在换尿布时可以涂抹一层凡士林，有效阻隔尿液刺激和大便细菌，并使用透气和柔软的尿布，减少屁屁的湿热和摩擦；
2. 若宝宝的屁股出现了发红的症状，将尿布脱掉，让屁屁透透气。要勤换尿布，避免屁屁的潮湿，尽量保持屁屁干燥。尤其要注意不要使用一些偏方在屁屁上涂抹，避免出现再次刺激；
3. 在宝宝出现了严重症状后，需要及时送医，并严格按照医嘱为宝宝实施相应的治疗以及护理，切忌因药物效果较好就自行增加药物的使用剂量和次数。

### 鼻腔冲洗可使鼻腔舒畅

文 / 石春华 (长沙市中心医院呼吸与危重症医学科)

鼻腔是肺的“空调”和“过滤器”，往往直面致病微生物的威胁。鼻腔冲洗是一种简单、安全、经济、有效的方法。鼻腔冲洗虽然不能起到直接预防新冠病毒感染的作用，但能及时清洁鼻腔，清除鼻腔中的过敏原等有害物质，恢复鼻子的最佳防护状态。建议选择生理盐水冲洗鼻腔（冲洗型或喷雾型都可），根据季节和个人适应性的不同，可将温度控制在28℃~33℃。不建议用清水进行鼻腔进行冲洗，因为清水与鼻腔黏膜分泌物的浓度不一样，清水会渗入鼻黏膜细胞，让鼻腔黏膜肿胀，进而破坏鼻腔黏膜。此外，用清水冲洗鼻子时，鼻腔会有刺痛感或干燥感。