



编者按

随着二胎政策开放，老龄化程度加重，家政产业强大的市场潜力和发展空间日益凸显，家庭服务需求呈现出前所未有的发展态势。与此同时，在“大众创业、万众创新”发展战略的指引下，精准发力供给侧结构性改革，推动家政服务业规范化、职业化建设之路不断深入，凤网e家推出“家政服务合伙人”计划，寻找有想法、有热情、敢想敢干的伙伴们，投身家政服务一起造梦。



伊姐说科普

### 宝宝咳嗽有痰如何处理

文/邹琼洁(湖南省儿童医院新生儿科)

很多家长对宝宝的痰不太重视。实际上，咳嗽是人体的保护性反射动作。如果宝宝有痰，会刺激大脑的咳嗽中枢，引起咳嗽，将痰排出体外。呼吸道里的病理性分泌物和从外界进入呼吸道的异物，可借咳嗽反射的动作而排出体外。一般来说，清晨咳嗽出的痰是夜间呼吸运动产生的。清晨由于体位的改变，这些痰刺激咳嗽中枢引起咳嗽。这样的咳嗽一般就几声，是正常的现象，不能当作疾病的表现，更不能吃药治疗。有的宝宝年纪太小不会通过咳嗽将痰排出，当痰到咽部时，孩子可能就咽下去了。因此建议室内保持一定的温度、湿度，使得痰液稀释容易排出。当宝宝要咳嗽时，竖着抱孩子让孩子趴在大人的肩上，将手成弓状，掌心向内拍后背促使痰排出。孩子1岁以后，家长要有意识地做咳嗽的示范动作，教会孩子自己将痰吐出。

### 给宝宝选奶瓶的技巧

文/吕云双(湖南省儿童医院消化营养科)

1. 尽量使用有瓶帽的奶瓶。一些奶瓶没有瓶帽，或爸爸妈妈为了省事不喜欢使用瓶帽，其实是不合适的。瓶帽是奶瓶极为重要的组成部分，能够避免污染奶口。若奶瓶没有配备瓶帽，爸爸妈妈可以使用干净的白布自制瓶帽。2. 尽量不选择塑料奶瓶。塑料奶瓶重量轻、不会摔碎，是很多家长喜爱使用的奶瓶。尤其是目前许多塑料奶瓶宣传“无毒健康”，让许多家长更为爱用。其实玻璃奶瓶更加健康，虽然玻璃奶瓶较重并且容易损坏，但对宝宝的身体健康有着重要意义。3. 奶瓶数量应该高于或等于宝宝每日喂奶喝水次数。在使用奶瓶的过程中，妈妈可根据宝宝每天吃奶喝水的次数来准备奶瓶。以此能够保证奶瓶在破损后不会缺少奶瓶使用。另外通过这种方法也能够保证对奶瓶的彻底消毒，让宝宝能够使用完全卫生无毒的奶瓶进行日常饮水喝奶。

### 哪些因素造成宝宝异食

文/彭和平(湖南省儿童医院新生儿科)

1. 宝宝异食癖多是宝宝对周围事物好奇造成的，宝宝暂时无法区分什么东西可吃、什么不可吃。此时父母要及时对宝宝进行认知教育，同时不要把易于吞食的小东西放在宝宝周围。2. 宝宝异食癖的另一个原因是宝宝感受不到父母的爱，宝宝感到孤单时就有可能去乱咬东西。此时父母要给予宝宝足够的关爱，尽量满足宝宝情感及心理要求，多陪伴宝宝，才能让宝宝心理健康、快乐成长。3. 如果宝宝在生长发育阶段长期处于营养不良、偏食、厌食，也会导致身体缺乏钙、锌等必需的微量元素，进而会造成味觉异常而出现异食癖。日常饮食中可对宝宝增加猪肝、瘦肉、豆制品等摄入量，必要时服用补钙、补锌的药物。4. 有些智力缺陷或心理缺陷的宝宝也会出现异食癖，父母要及时的寻求医生帮助，确诊后尽早治疗。

### 小儿X线拍摄的几个小方法

文/李君伟(湖南省儿童医院放射科)

1. 稳定儿童父母情绪。儿童对情绪的感知十分明显，父母的焦急情绪也会让儿童在陌生环境下更加不安和哭闹，因此，在X线检查前做好父母的情绪安抚和重点告知，进而由父母安抚儿童情绪，可极大地提高出片质量。2. 在拍摄前与儿童建立良好氛围。儿童由于年龄，在面对陌生的环境和检查时难免会有恐惧、哭闹情绪，针对这种情况，医生可在拍摄前通过赠送小玩具或小零食的方式转移儿童注意力，降低其戒备心理，进而保证孩子在拍摄时的配合度。3. 调整摄影体位及相关参数。对于站立位不易取得高质量成片的儿童来说，可改用卧位拍摄，并针对儿童哭闹时呼吸深，胸腔浮动大的特点调整曝光频率，这样可减少重拍次数，提高成片清晰度。

# 年终，高空保洁师“飞”起来

## 细节决定生死，高薪吸引年轻人

今日女报/凤网记者 史超

年终岁末，家政保洁师一年当中最忙的时候来了。忙碌的不光有每天走家串户的家庭保洁师，还有穿梭在城市里的特殊的“空中”保洁师，他们“飞檐走壁”，悬挂在百米高楼外墙上做大扫除。

他们是外墙清洗师，没有“轻功”却成为扮靓城市的一道风景。本期的家政服务合伙人，今日女报/凤网记者带大家一起走近高空“蜘蛛人”刘伟和他的高空保洁队。



刘伟的空中保洁队悬挂在百米高楼外清洗外墙。

## 安全第一，15年零失误

“开工前，务必仔细检查设备是否穿戴到位、绳索是否有破损……”12月15日一大早，刘伟到达当日保洁施工现场，为外墙清洗团队上一堂一线培训课，这是他每天项目施工前必做的事。“这是一个高危行业，安全是第一位的，万不可掉以轻心。”虽然团队里大部分是老员工，刘伟依旧每天会千叮咛万嘱咐。

每到年底，除了家庭保洁外，企事业单位以及小区预约外墙清洗的业务特别多。刘伟说，公司的订

单已经排到了明年1月15日以后了，“都希望以崭新的面貌迎新年，年底业务多，安全更要摆在第一位。”

“做这行15年，从未在安全上有过失误。”2005年，刘伟成立株洲快洁清洁有限公司(现更名湖南鑫天清洁服务有限公司)，主营外墙清洗以及工程“开荒”业务。“做家政之前，我是一名建筑施工员。在工地，安全也是第一位的。”从事建筑行业多年，刘伟形成了高度的安全意识。

基于安全考虑，刘伟要求每个外墙清洗师必须提交体检报告，“有高血压、心脏病等都不适合高空作业。”同时，刘伟还为每位员工买了高额保险。“由于工作的特殊性，外墙清洗师上岗前须拿到高空作业证，并经过严格的培训和实习才能上岗，实际操作时还要避开雷雨及大风天气。”刘伟说，每次开工前他都必须看温度、测风速，“温度低于2度，风速超过3级都是不能开工，员工没休息好或身体不适，都不能上线作业。”

## 胆大心细，细节决定生死

“刚开始会害怕，时间久了就得心应手了。”今年32岁的徐兵是刘伟高空保洁队中的一员。徐兵从学徒做起，从事外墙作业已超过十多年，如今是业内外墙清洗的作业能手。“干这行要胆大心细，因为细节决定生死。”因为多年的从业经历，徐兵积累下不少作业经验：不光要检查绳子有没有系好，还要在主绳

与楼面的摩擦处垫一块垫布……“别人常说‘摔倒爬起来就好’，我们要不是摔了，可就爬不起来了。”虽然工作危险度高，但徐兵总会用轻松的语气化解紧张感。

除了确保一线员工的安全外，高楼下的人员、车辆、绿化也是刘伟的关注点。为了不对高楼下的绿化和车辆造成影响，保洁使用的药

水都是他自己经过多次试验后配比而成的中性药水，既能擦除污渍又没有腐蚀性。此外，施工时刘伟还会安排专人提前设置两层围挡，配备2名以上安全员。专业团队、高标准的安全措施、规范的操作流程，让刘伟的外墙清洗业务不仅在株洲得到了高度认可，在湖南其他城市乃至省外也小有名气。

## 高薪吸引，“80、90”成主力

“干这行月薪9000元起，在高薪吸引下，这比其他类型的家政员更好招人。”刘伟表示，高空作业对人员的挑选和要求非常严格，除了身体素质要好之外，还对年龄有要求，“团队以80、90后为主。”

1994年出生的株洲小伙谢勇告诉记者，此前他从事货物配送，收入一般。“我表弟在刘总的公司干了好几年，疫情期间我和他聊起工作，

他的收入让我决定转行。”今年3月底，刘伟的公司一复工谢勇就来应聘，并在完成培训考核后成功入职。对于高空作业，他说自己并不害怕，“以前当兵时训练跳伞，干这个挺适应的。”

虽然谢勇表示不恐高，但作为一个新手，刘伟并没有让他马上吊绳索，而是让他在副手和安全员的岗位上历练了3个月。直到熟悉了

外墙清洗作业的各个流程后，谢勇才正式开始高空作业。“第一次吊绳索真不适应，主要是干起活来使不上劲，人还会在原地打转，幸好有老师傅传授一些诀窍才克服下来。”

当记者问他这份工作累不累时，谢勇自豪地说，“虽然一天工作很累，但下班后经过自己清洗过的大楼，总觉得特赏心悦目。”



扫一扫，分享转发