

湘融湘爱 三湘邮情

“90后”“00后”争当能手，家政大赛赛前集训来了

今日女报/凤网记者 史超

提升家政服务质量，培训是关键。12月25日至31日，2021年“湘融湘爱·三湘邮情杯”家政服务业大赛赛前集训在长沙开班。据了解，此次“三湘邮情杯”家政技能大赛选手集训示范班包含家政师培训和家政职业经理人培训，由湖南省人力资源和社会保障厅、中国邮政集团有限公司湖南省分公司共同主办，今日女报/凤网承办。两场各三天的培训分开进行，来自全省各市州已报名参加大赛且上传技能展示视频的150名选手接受专业集训。

打造高质量师资队伍 湖南将组建家政培训师资源库

“一名专业技能的高质量家政从业者离不开优秀的老师，家政讲师不仅仅是一名传授知识和技能的老师，更是一名职业指导老师，不仅要具备扎实的理论知识和过硬的实操技能，还要对政策有准确的理解和把握。”在家政师培训班上，省人社厅农民工工作处处长聂庆龙结合当前相关政策，从家政培训讲师的要求以及应具备的职业情怀出发，为学员们进行了家政讲师职业规划分析。他认为，此次培训旨在解决当前全省家政服务行业师资匮乏、师资队伍参差不齐等问题，希望家政讲师们能够充分发挥自身价值，夯实教学能力，在各自的细分领域中培养更多优秀的高质量家政从业者。

湖南今日女报传媒有限公司董事长、总经理张英介绍，此次培训内容实用丰富、针对性强，将采取理论与实践相结合的方式，一方面邀请省内院校知名专家学者，从家政师发展、新媒体教学、讲师素养、互联网教学资源整合与平台建设等多方面进行深入细致的讲解，帮助学员们提升各项教学能力；另一方面，家政职业经理人培训则围绕政策解读、经营管理、品牌建设、风险防控、法律等方面为家政经营者和管理者赋能。

值得一提的是，省人社厅将以此次培训为契机，遴选一批理论功底深厚、实操经验丰富的家政服务师人员，组建省级家政培训师资源库，加大全省家政培训师队伍建设。



开班现场。

据介绍，此次组建省级家政培训师资源库对遴选对象有严格要求。其中，初级培训师须具备大专(含)以上学历，初级以上专业技术职务或技能水平，2年以上本职业教学工作经历；实习指导老师须具备高级以上技能水平，2年以上本职业教学经历和教师资格。考核排名在培训人员的80%以内(含)的，可获颁培训师证书，并纳入全省家政培训师资源库人选，将在省人力资源和社会保障厅官网进行公示。

母子档上阵共提升 “90后”“00后”争当家政能手

“学习机会实在太难得了，明天的培训，我还要继续旁听。”12月28日，来自张家界的学员李婉翠在结束师资班的培训后，又带着儿子报名参加接下来进行的家政职业经理人培训。

“我入行早，受我的影响，孩子对家政行业也非常感兴趣。”1998年就入行的李婉翠，从保洁员到老板，有着丰富的服务经验，常常带儿子到一线体验。

李婉翠的儿子王路路是这次家政职业经理人培训班的学员之一，目前正在读大一。“别看我刚进大一，可我对家政行业一点都不陌生，每年寒暑假都会到妈妈的公司打工。”在体验的过程中，王路路也发现了一些问题，比如公司在管理上比较传统，员工培训、企业运营等方面都需要改进，“我希望能学到更多专业知识，帮助妈妈把公司办得更好，现在开始就要打好基础”。

随着家政行业专业化程度越来越高，也吸引更多年轻人加入。在培训现场，记者发现了不少“90后”“00后”的身影。

“作为一名家政培训师应该要与时俱进，不能完全照搬书本，要善用网络资源，拓宽自身的知识面，不断学习。”来自长沙欣安康家政服务有限公司培训讲师康托希是一名“90后”。大学毕业后，学习播音主持的他跨界做起了养老护理员培训。他告诉今日女报/凤网记者，自己十分看好养老行业，大学期间便通过业余时间学习了养老服务相关知识，毕业后考取养老护理员高级职业资格证书，现在已从事养老护理员培训工作近6年。作为一名年轻的家政从业者，对于家政服务他有独特的见解：“除了教授相关知识外，还应当对学员进行世界观改造，比如通过向学员讲解养老行业的前景、养老护理员职业认知、当前国家政策对行业的大力支持，打破大众对养老护理员的偏见，从而让学员更坦然和更愿意从事这些服务。”

据悉，此次参加培训的学员，既有各市州家政服务企业内部培训导师和培训机构的讲师，也有来自家政服务企业的负责人以及主要管理人员。“我们公司即将采取线上接单的模式，服务范围将进一步拓展，要保障服务质量，培训和管理是关键。”前来参加培训的岳阳市佳家好职业培训学校负责人陈佳告诉记者，从事家政行业20余年的她对于家政培训工作非常重视，对于这次的培训课程，她十分期待，希望通过学习解决自己在工作中所遇到的一些难题。

伊姐说科普

小儿颅内出血如何治疗

文/陈朝晖(湖南省儿童医院神经外科)

小儿颅内出血是由于颅内血管破裂，血液从血管中流入颅内导致的。所以，颅内出血的症状与累及部位有明显的相关性。小儿颅内出血，首先可根据其临床症状影像学改变及体征，判断其轻重程度。一般轻度出血经过积极止血、对症治疗，出血逐渐自行吸收后很少留有神经系统后遗症；中重度颅内出血的患儿，可出现烦躁不安、尖叫惊厥、呼吸异常等情况。首先应对症治疗，对出现惊厥的患儿给予止惊、镇静和止血，必要时行外科手术；如有脑血管先天畸形所致的颅内出血，确定出血部位后需尽早手术，但仍可能留有神经系统后遗症。对于出血性梗阻性脑积水的患儿，还需使用药物和连续腰穿穿刺进行治疗，外科可以进行脑室外引流治疗。

肺脓肿是怎么产生的

文/赵红(南华大学附属长沙中心医院肺科五病室)

1. 细菌感染。细菌感染是肺脓肿出现的主要原因之一，比较常见的病原菌是链球菌和厌氧菌，这些菌群可能会经过口、鼻、咽腔吸入到体内，从而诱发疾病出现。2. 支气管阻塞。支气管堵塞也是会引起肺脓肿疾病的，支气管和肺部之间的联系是非常密切的，当支气管被阻塞之后就会影响到胃部的正常功能，从而诱发疾病出现。3. 局部病变。局部病变也是肺脓肿的病因之一，如果肺部存在基础疾病或肺部邻近器官有化脓性病变的话，就会诱发肺脓肿疾病。4. 免疫力低下。免疫力低下的人是非常容易出现各类疾病的，肺脓肿也是其中的一种。所以，为了避免疾病出现，建议患者在生活当中注意增强个人免疫力，可以适当去户外进行体育锻炼。

肺结核怎么预防

文/陈雨(南华大学附属长沙中心医院肺科五病室)

1. 生活有规律。避免长期过劳和精神紧张，饮食均衡，适当进行锻炼，增强抵抗力。2. 预防与结核病有关的相关疾病。如糖尿病，可使结核病发生率增加4倍。其他如矽肺、胃肠道疾病、肿瘤、器官移植、长期使用糖皮质激素等。3. 对高发人群进行预防性治疗。其重点对象是新发现的排菌肺结核病人家庭内受感染的儿童，特别是5岁以下儿童和结核菌素试验反应 $\geq 15\text{mm}$ 或有水疱的成员。4. 为儿童接种卡介苗。接种卡介苗可以使儿童发生必定水平的特异性抵抗力，削减感染时机，或在感染天然结核菌时约束细菌的成长繁衍，削减细菌数量，起到预防儿童结核病的效果。咳嗽、咳痰以及日渐疲劳这些症状是肺结核的常见表现，也是最容易被忽略的表现。

如何正确使用吸乳器

文/潘轶(湖南省儿童医院新生儿科)

宝宝频繁吮吸是保持奶量充足的最好方式。有时候乳汁过多，喂养后乳房仍有不适，建议通过适当用手挤奶，移出一点乳汁即可，若用吸奶器大量移出，只会让乳汁越来越多。用吸奶器之前对身体乳房进行“热身”有助于乳汁分泌。可以用热毛巾热敷，也可以先温热吸奶器的罩杯，妈妈还可以先喝杯热水接着做一些放松的活动，例如扩胸运动、让背部感觉舒适的运动或者按摩，也可用双手以非常轻柔的方式按摩乳房，包括轻柔刺激乳晕，看自己喜欢的视频、照片，听音乐等等，这些都能帮助乳汁移出的催产素分泌，使得奶水更易移出。如果使用手动吸奶器，可以快频率轻轻按压(不要按到底)来刺激奶阵，再慢频率按到底来吸奶，这是模仿宝宝的吸奶模式。