

编者按

湘融湘爱 三湘邮情

家政里手“秀”技能，家政“邮”情暖万家！由湖南省人力资源和社会保障厅、湖南省妇女联合会、中国邮政集团有限公司湖南省分公司主办的湘融湘爱·三湘邮情家政服务技能大赛吸引了全行业的积极参与。以竞赛为契机，选树服务品牌，加强服务对接，推进家政服务劳务对接行动，着力培育龙头企业、员工素质和家政服务品牌，正是本次大赛的重要目的之一。近日，为落实省委省政府关于“创响三湘”的工作要求，营造创业创新的浓厚氛围，省人社厅启动第五届“中国创翼”创业创新大赛选拔活动，从创新引领性、带动就业、发展现状和前景性、项目团队4个方面选拔优秀项目，以创业带动就业，催生经济发展新动力，其中不乏优秀的家政服务项目脱颖而出。今日女报/凤网“湘融湘爱 三湘邮情”专栏走入其间，一起看他们的好创意、金点子。

■伊姐说科普

拍片对孩子有哪些影响

文/向永华(湖南省儿童医院放射科)

拍片，其实就是我们常常说的拍X光片。拍片的确有轻微的辐射，但偶尔拍一次，对孩子的身体并没有太大的危害，家长们不用太过担心。如果孩子因为特殊的原因，需要拍片的情况比较多，那么，家长们可以给孩子多吃一些蔬菜和水果，记住要是绿色蔬菜，同时给孩子吃一些低脂肪、低油脂的食物，以此来增强孩子的体质，这样也可以在一定程度上抵抗拍片带来的不良影响。拍片时的X光形成的辐射会对孩子的白细胞和造血干细胞造成一定的危害，可能会杀死人体内一部分的白细胞，但是偶尔拍一次是不会有影响的。如果拍的次数比较多，孩子可能会出现贫血的情况，平时可以给孩子多吃一些菠菜之类富含铁元素的蔬菜，以此来帮助孩子补血，家长们也不用太过于忧心。

园艺疗法、幸福银行 社区养老有心意

文：今日女报/凤网记者 史超 图：受访者提供

练书法、写文章、唱歌、种花、喂鱼、遛鸟……半年前，家住湘潭市雨湖区的雷爷爷和老伴一同住进了家附近的银海·俩宝贝康养中心，在养老院，老两口将晚年生活安排得井井有条。

“在这儿，我和老伴的爱好可以尽情发挥，每天开开心心，人也越来越精神了。”近日，诗兴大发的雷爷爷还为该中心作了一首名为《千赞银海》的诗。

“很多老人退休后突然闲下来，身心都很不适应，但只要让他们‘有事做’，晚年生活也能变得‘生机勃勃’。”湖南为善健康养老服务公司董事长、银海·俩宝贝创始人王朝晖从事家政行业15年，深知这个行业“一老一小”的服务需求，“老人只有在精神上愉悦了，生活才会更开心。因此，养老中心要彻底摆脱‘进门一盏灯，出门一把锁’的单调生活。”

2015年，王朝晖在湘潭率先将老年人日间照料中心开进社区，在满足老人物质需要之外，

还开设了社区院线、年龄博物馆、多功能活动室、手工操作室等区域，满足老年人的精神追求。

王朝晖表示，这种离家“一碗汤”的距离，不离社区又不离子女，是一种实用度很好的全新养老方式。

近日，王朝晖基于日间照料服务中心，全力打造的“俩宝贝连锁社区养老服务”项目荣获第五届“中国创翼”创业创新大赛湘潭市选拔赛主体赛服务业项目组一等奖，正式入围省赛。

“可复制、可连锁、投入成本低、建设成本少是该项目的最大特点。”王朝晖认为，俩宝贝连锁社区养老服务项目为充分考虑老年人的精神生活需求，设置园艺兴趣小组、幸福银行、时间博物馆、SET红绳康复训练、福乐多音乐照顾课程等多个特色内容。

记者注意到，在银海·俩宝贝长者之家内一片生机——阳光玻璃房鸟语花香。王朝晖说，这都是长者们每天“工作”的成果。



银海·俩宝贝长者之家的康乐师陪长者下棋。

在园艺兴趣小组，老人们根据自己的兴趣在顶楼的“空中花园”种植花卉和蔬果，认养小鸟和小鱼，通过“园艺疗法”，让植物成为“医生”，舒缓了老人们情绪压力，唤醒老人们的生命力。

为了鼓励老人们积极参与活动，2021年，王朝晖在各个长者之家开设了“幸福银行”。

“‘幸福银行’是专门发放、储存幸福币的部门，由专人管理，为每位长者建立‘幸福存折’。”王朝晖说，长者们可以通过参加园艺、手工、唱歌、绘画、种植、养殖、书法等兴趣小组举办的活动获币，也

可通过担任院内长者互助委员会职位、帮助他人获币。长者们积攒的幸福币，可以院内自主兑换消费，比如请儿女在食堂免费吃饭，或购买生活用品。

“幸福币奖励机制，目的就是尊重和唤醒长者的内在动力，增强他们的获得感，让长者们享受到赚钱、存钱、花钱的快乐。”王朝晖说。

在王朝晖看来，新时代下的养老机构不仅要有专业的医养保障，更要有高品质的养老服务，“如今，长者们入住养老机构已经不代表无人依靠，更多的是一种新型的抱团养老方式”。

小儿急性扁桃体炎怎么治

文/杨婷(湖南省儿童医院呼吸内科)

多数小孩子的扁桃体炎是由某种链球菌引起的。病菌入侵后，可能逐渐蔓延到全部扁桃体，治疗方法有几种：1. 一般疗法。以休息、喝水为主，注重增加孩子的营养。如果孩子的咽喉疼痛程度较高，可以在咨询医生后使用有止痛功效的药物。如果孩子的体温较高，也应该使用退烧药，使孩子的体温尽快降低。2. 服用抗生素。第一选择是青霉素，如果孩子对青霉素过敏，可采用其他抗生素。当孩子病情较轻时，可以选择口服用药。当孩子病情较重时，可采用静脉给药的方式。当然，抗生素的使用还是要遵医嘱。3. 局部治疗。这种疗法适合病情比较轻的孩子。可以用硼砂溶液漱口，压制扁桃体内的病菌。如果炎症反复出现，则可以采用手术去除扁桃体。孩子患上扁桃体炎后，家长尽量不要自己买药给孩子吃，最好去医院做专门的治疗。

送出去、迎进来 旅居养老有新意

文：今日女报/凤网记者 史超 图：受访者提供

“我希望让全国各地的活力老人住进全国各地的养老院。”近日，在第五届“中国创翼”创业创新大赛娄底赛区决赛中，由娄底经开区选送、石金华带来的“康怡乐旅居养老”获主体赛服务业项目组一等奖。

石金华从事养老行业12年，在这十多年里，她发现大众对养老的需求有了很大变化，“10年前，老人的需求以吃饱穿暖、生活洁净为主，而现在无论是老人还是家属，都希望老人住在养老院能有快乐感、存在感”。

基于此，石金华开始盘算在原来单一的机构养老基础上创新出健康养老、社区养老和旅居养老三大模式。其中，旅居养老模式深受活力老人喜爱。“以康怡乐养老中心为例，有旅居需求

的老人占到50%。”

那么，让全国各地的活力老人住进全国各地的养老院又是个什么概念？

石金华解释，传统的跟团旅游方式行程赶、费用高、饮食住宿都比较简陋，不适合老年人，尤其不适合年龄较大的老人。而旅居养老能很好地解决这些痛点。

石金华告诉今日女报/凤网记者，她通过旅居联盟，与全国各地各大型养老机构联合起来做旅居养老，“我们把娄底当地有意愿的活力老人，送往全国各地的养老机构小住7至10天，欣赏当地的美景，品尝当地的美食，同时也把全国各地的老人迎进娄底，让他们来欣赏紫鹊界梯田，来品尝永丰辣酱”。

“比如，有部分老人想去云



康怡乐养老中心组织老年人外出游玩。

南昆明旅行，我们会与昆明的养老机构提前对接，向他们发团，让前往旅行的老人住进该机构，由该机构提供食宿和照护，老人可以慢慢欣赏当地美景。”石金华表示，这种模式既盘活了各地的养老机构资源，又为各地老人提供了安全、优惠的旅行服务。出行中，每个旅行团会配备1至2名医生跟团，随时跟踪老人的健康状况，让家属更放心。除了让更多活力老人安

心外出旅游外，石金华还为住在康怡乐养老中心的老人提供了度假式养老服务，“我们开设了大型中老年俱乐部，只要是俱乐部成员，都可以享受养老院的各个活动设施，在俱乐部内有大型舞台、健身房，老人们可以尽情展示自己的风采”。

另外，石金华还开设了康怡乐老年大学，邀请各种专业的老师来给老人们免费上课，鼓励老人培养更多兴趣爱好。

孩子为什么会得哮喘

文/徐畅(湖南省儿童医院呼吸内科)

1. 慢性炎症。很多孩子之所以会出现哮喘，大多是因为呼吸道出现慢性炎症所引起的。有些时候，孩子已出现慢性炎症，家长并没有引起重视，或者忽略了这种症状，以至于没有进行及时有效的治疗，就会引发哮喘。2. 遗传因素。如果直系亲属中有家人出现了哮喘，那么后代出现哮喘的几率也会大大增加。3. 接触过过敏原。如果生活中吸入了一些过敏原，包括花粉、动物皮屑、螨虫等，时间久了就有可能诱发哮喘。而且有些食物也有可能诱发哮喘，比如羊肉、海鲜等刺激性食物。4. 体质虚弱。有些小孩本身体质较弱，很容易生病感冒，而且还有可能出现支气管炎、肺炎等疾病，这都有可能诱发哮喘发作。此外，吸入过多的冷空气，同样也会对器官造成刺激，从而引发哮喘。