

“一老一幼”总关情

为生命早期1000天 筑牢“营养防线”

杭州上城区为新手爸妈定制专属方案



儿保医生为婴幼儿家庭提供营养指导。

■陈亚伟、刘彬彬

“我有轻微的妊娠期糖尿病,一直担心会影响肚里宝宝的生长发育,幸好有专业的营养指导,心里的焦虑减轻不少。”近日,挺着大肚子的王女士来到杭州市上城区四季青街道社区卫生服务中心妇保科,准备进行最后一次产检。整个孕期,她接受了上城区“指尖营养”平台的专业指导。

2021年10月,上城区启动“五万份营养计划”项目,今年5月,“指尖营养”平台正式上线,旨在为全区2万余户孕产妇女家庭和2万余户婴幼儿家庭,提供生命早期1000天的专业营养指导。今年,上城区也被列为全国婴幼儿营养喂养咨询指导能力提升培训项目试点县之一。

在“上城妇儿”微信公众号,父母只需输入孩子的出生日期和居住地,

就能每天收到个性化定制营养指导。截至11月底,“五万份营养计划”受众已累计突破12000余户,日均新增超250户。

“掌上营养指导专家抓住孕期营养的关切点,手把手教会孕妈妈孕期营养知识和膳食制作方法。”四季青街道社区卫生服务中心妇保科科长、主任医师徐雨婷说道。

随着“指尖营养”平台的推广,孕妇出现营养不足和营养过剩的情况有了明显改善。目前该平台共收录各类营养音频、视频45000余条,可满足多样化的营养指导需求。根据不同年龄段受众的知识接受习惯差异,以“短视频+图文介绍+营养师建议”的形式进行每日推送,既关注年轻人,也照顾到长辈。同时,积极探索签约医生个性化线上一对一指导,营养喂养咨询指导能力提升覆盖全区14个街道社卫中心,每一个孕产妇、婴幼儿家庭均可在签约儿保医生处获得专业的营养摄取和喂养技能指导。

上城区“指尖营养”平台目前注册用户主要集中在育龄人群,其中26—45周岁的用户占比高达83.6%。根据孕产期和宝宝成长周期精准获

取定制化视频内容,有效减轻孕产妇、宝妈养育焦虑,提升生活品质,提高养育质量。与此同时,通过每日不同食材的搭配和做法教学,能有效避免孩子因挑食引起的营养缺失等问题,解决家长每日不知道吃什么的现实烦恼。研究表明,早期营养能降低成年后某些疾病的患病概率,给治未病带来积极影响。通过对孩子的精细化喂养,影响家庭对营养知识体系的认知。

此外,上城区还致力于探索以托育机构、社区婴幼儿成长驿站为中心的延展服务体系的建立。通过驿站定期开展线下家长养育课堂,结合“指尖营养”平台线上内容服务和问答,形成线上线下一体化的立体式婴幼儿照护服务,为该区婴幼儿的健康成长打下扎实的基础。截至11月底,全区建成并投用的社区婴幼儿成长驿站38家,其中示范型驿站21家,每年开展不少于12场家长养育课堂,基础型驿站每年不少于6场。全区14个街道社卫中心均与属地托育机构、社区成长驿站建立“医育结合”网格化服务模式,定期安排儿保医生进驻站,提供专业的指导。

幸福养老,让“夕阳”更美

■伍慧、梅薇

“爷爷奶奶,来,热乎的饭菜!”每天中午,宁波奉化区蒋家池头村80多岁的王国尧夫妇俩都会准时出现在一个名叫“孝膳堂”的老年食堂,食堂的志愿者们会把热气腾腾的饭菜端到他们桌前。

“这里的菜又实惠又好吃,每天都不重样!”老人说,自打“孝膳堂”老年食堂开张,他们一顿都没落下。

实惠、美味且令人放心的“孝膳堂”老年食堂是近年来宁波市养老服务走深走实的一个生动缩影。

党的二十大报告提出,实施积极应对人口老龄化国家战略,发展养老事业和养老产业,优化孤寡老人服务,推动实现全体老年人享有基本养老服务。

宁波市民政部门积极推进基本养老服务体系建设,将一个个政策、一项项改革转化为老百姓看得见、摸得着的工作成果,让“幸福养老”的美好愿景照进现实。

健全网络:让“家门口养老”成为现实

“范阿姨,起床啦,把关节活动一下。”每天清晨,月湖街道居家养老服务中心的康复治疗师小郭都要给范阿姨做腿部按摩。1个月前,79岁的范阿姨刚做完心脏手术,需要静养。家人担心老人长期卧床会丧失行动能力,就把范阿姨送到离家不远的海曙月湖街道居家养老服务中心。

康养服务是月湖街道居家养老服

务中心的一大特色,中心突出“托养”和“照料”两大服务,为月湖街道及周边有需求的老人提供个性化标准照料托养服务和日常生活照料服务。

康复治疗师小郭根据范阿姨的情况为她制订了个性化的康复训练方案,从躺到坐,再到下床活动,1个月下来,范阿姨的身体恢复效果肉眼可见。

舒适的环境、明亮的房间、专业的护理人员……北仑霞浦敬老院自拆后重建以来,床位从60张增加到140张,另配备护理床位60张,目前入住率达75%,一改从前敬老院“一人难留”的局面。

据了解,2022年,宁波市民政局部门实施居家养老服务设施提质增效工程,全面排摸、系统梳理全市2979家居家养老服务中心(站)基本情况,推动养老机构新(改、扩)建30家,完成投资约3.9亿元,推动农村敬老院改造提升25家,目前已完成改造13家,推动该市养老服务由“可及可感”向“优质优享”转变。

截至目前,全市187个乡镇(街道)居家养老服务中心,2792个村(社区)居家养老服务站已遍布于宁波市的各个乡镇(街道)、村(社区),打通了全市15分钟“为老服务便利圈”最后一公里。

优化供给:让养老服务“触手可及”

“一人失能,全家失衡。”这是每个老年人家庭的真实写照。今年宁波市167.5万名老年人自理能力筛查

评估结果显示,全市失能、部分失能老人达13万人。

为破解失能、半失能老年人照护难题,宁波市民政局将目光瞄准家庭养老照护床位。10月份,宁波市民政局、市财政局联合印发《关于开展家庭养老照护床位建设的实施方案》,旨在加快构建以健康养老为核心、家庭照护为支撑、专业机构服务为依托的家庭养老照护体系,通过家庭适老化改造、信息化监测、专业化服务等措施,真正将专业照护服务送入老年人家庭,着力提升该市老年人养老服务的获得感、幸福感。截至目前,全市已增设673张家庭养老照护床位。

86岁的李爷爷就是这一政策的受惠者。李爷爷患有老年痴呆症多年,长期瘫痪在床,生活无法自理,李爷爷的女儿也因为长期照顾老人而感到身心俱疲。“家庭养老照护床位真是解放了我们的双手,我们做子女的放心又安心。”有了家庭床位后,李女士连连感叹。

老年人的需求在哪里,服务供给就跟到哪里。据了解,针对失能失智老人日趋增多、护理型床位供需矛盾日渐突出的趋势,宁波市扎实推进养老机构护理型床位、认知障碍专区床位和家庭养老照护床位“三张床”建设。2022年,该市养老机构护理型床位占比从58%提升至60%,新增认知障碍专区床位963张。

强化支撑:守护“最美夕阳红”

老人想吃饭了,只要用手指点

点手机,就有机器人把饭菜送到房间;老人忘记吃药,护理员会自动收到消息提醒……2021年,海曙区广安养怡院和宁波移动合作,将5G技术运用到养老服务领域,携手打造了宁波市首个5G智慧养老院项目,数字化赋能智慧养老后,老年人的生活更加安全、舒心。当前,该市已有海曙区广安养怡院这样的智慧养老院13家。

与此同时,宁波市以数字化改革为契机,持续探索“互联网+养老”新模式,信息化、智能化的养老服务正陆续走进老年人家庭,为老年人的晚年生活带来更多可能性;持续推动智慧养老产品的推广和应用,为全市3064户老年人家庭安装智能手表、跌倒报警、生命体征监测等智能设备,守护老年人居家安全;持续完善“甬易养”智慧养老平台建设,绘制全市养老机构点位和老人分布“两张图”,“甬易养”智慧养老平台核心场景“护理学堂”入选全省民政数字化改革八个优秀应用之一……

“下一步,我们将持续推进‘甬易养’智慧养老平台开发建设,推广使用上门服务、老年助餐、安全巡检等核心应用场景,构建线上线下融合的智慧养老服务模式。同时,将加快推进智慧养老院建设,确保所有的居家养老服务中心配备无感服务智能终端,并逐步向居家养老服务站延伸。”宁波市民政局养老服务处相关负责人介绍。

美美的

简约风格大行其道 复古单品依旧流行

■记者程雪

你有没有这样的经历,大手笔购入一堆时尚单品,辛辛苦苦搭配一身,最后不仅没沾到时尚的边儿,反而有种过度装饰的“精致土”。

省美发美容行业协会副会长方芳认为,有效穿搭首先要找准时尚风格的“脉搏”,今年冬天最出圈的风格莫过于简约穿搭风,另外近年来回潮的复古穿搭风热度依旧不减。

简约穿搭可以用单色羊绒衫、阔腿牛仔裤、卫衣等基础款单品进行搭配。这种风格需要摒弃繁杂的设计元素。请远离蝴蝶结、灯笼袖等复杂样式,也不要让发饰、腰封等配饰齐上阵。今冬的简约风就是追求“又美又懒”的随意范儿。

在颜色上,方芳觉得可以选择同色调搭配法,也就是所有服饰单品均选择同一色系的颜色,这是最为保险、最少出错的搭配方式。

“想要时尚感更强烈的风格,可以试一试撞色搭配法,毕竟简约搭配法大多采用基础单品,难免有些乏味感,撞色会让整体造型变得更生动、更有趣。”她介绍了几种撞色

搭配的万能公式:米白色+浅灰色或浅驼色,营造满满高级感;紫色系+墨绿色系、深蓝色系或草绿色系,紫色系自带高贵感,用冷色调颜色中和,让整体搭配更有跳跃感;洋红色+黑白格子,洋红色是色彩权威机构潘通发布的2023年度流行色,极具活力和热情,适合即将到来的“双旦”和新年,黑白格子看起来冷静严肃,正好平衡洋红色的“热度”和“甜度”,此外,灰黑色、大地色等也和洋红色很相配。

近几年,复古风一直站在时尚伸展台的中央。然而时尚易逝风格永存,方芳认为复古风不能简单地复刻曾经的时尚风格和单品,而是不断创新的时尚精神的复兴。

“就拿纽扣来说吧,上世纪八、九十年代流行大颗金属纽扣,近来市场上也能看类似款,像大颗纽扣上坠着长条流苏,颇有复古夸张感。”她建议大家不要照搬照抄曾经的流行搭配,可以在高领毛衣、缝线夹克、夸张腰带、廓形西装等复古单品中选择1—2件搭配到日常着装中。选择大衣时,修身腰线、精致滚边等复古元素回潮,大家可以尝试。

科学健身 强体魄



近日,在衢州市国民体质检测与科学健身指导中心,来自杭州的专家(右)正在指导市民科学健身。

据悉,疫情防控政策优化调整

后,不少衢州市民通过健身来提高自身免疫力。该中心近两个月已为2000多位市民提供了体质检测和健身指导服务。

通讯员胡江丰 摄

喇叭豆腐 正热销



近日,笔者在开化县中村乡立新自然村看到村民徐伟沙正在家中制作和晾晒喇叭豆腐。

徐伟沙介绍,喇叭豆腐使用优质大豆,只需加米醋,无其他添加剂,原汁原味。其手工制作技术要求高、工序多、制作周期长,要经过三蒸三晒。从泡豆、磨浆到下锅煮熟、制成豆腐,再挤压、最后成型、晒干,共需要15天。这是她家祖辈传承下来的

制作手艺。据悉,喇叭豆腐成品每个重量7斤,是餐桌上的一道好菜,也可以切片直接使用,特别适合逢年过节招待客人。徐伟沙说,她每年制作出售喇叭豆腐300多个,除了供应本地和毗邻市县,还热销上海、杭州等地,供不应求。图为喇叭豆腐制作现场。

通讯员齐振松、朱昂 摄

婚姻物语

站在另一半的角度看问题

“我懂你”也是一种告白

■记者张浩呈 通讯员褚春

在婚姻中遇到问题,你是怎么处理的?另一半与你的处理方式相同吗?杭州市萧山区民政局婚姻登记处婚姻家庭辅导室的辅导师高扬遇到了这样一个案例:一对性格完全相反的夫妻走进了婚姻家庭辅导室,妻子直爽外向,脾气火爆,丈夫沉默内敛,话非常少,尤其当妻子在场时,这位丈夫更是不愿开口表达。

“每次我们发生矛盾,他总是一甩门就走了,留我一个人在家里。我想坐下来跟他好好谈谈,他也是随口敷衍,我觉得他就是不想解决问题,他根本不爱我了。”妻子王女士这样说。而坐在一旁的丈夫蔡先生依然沉默不语,面色怅然。

一个想说清楚,另一个却想冷静

面对这样的一对夫妻,高扬决定先采用“背靠背”的调解方式,分别与夫妻二人单独谈话。

“把问题说清楚,哪怕吵架,吵开了就没事了,但是他每次都都不搭理我,这态度我真受不了,越想越生气,只能骂他。”妻子认为两人之间其实没什么太大的矛盾,只要把话说开了就好,但丈夫的逃避让她着火火火。

“我想着,我们彼此都需要冷静冷静,我出门了我们就不会吵架了,矛盾也不会继续扩大了。”丈夫有着截然不同的想法,原来在他的原生家庭中,父母的争吵是家常便饭,他从小就对夫妻争吵深恶痛绝,并暗自发誓,将来婚后绝不与妻子争吵。于是,在面对婚后的夫妻冲突时,他选择采用回避的方式。

而妻子并不了解丈夫的用意,认为丈夫不愿意搭理她,不愿意解决双方之间的问题,于是更加恼怒。但从丈夫的话中不难看出,他并非妻子想的那样不在乎两人的关系,只是因为面对冲突时,两人的反应模式不同,才产生了这样的误会。

面对问题的不同反应

高扬说,这对夫妻原本正是因为“互补”的性格才走到一起,妻子觉得丈夫安静稳重,和脾气急躁的自己相处起来不容易争吵;而丈夫认为妻子性格活泼,能带动自己,让自己不那么沉闷。刚开始,两人在婚后相处得非常愉快,但时间久了,各种日常琐事让两人之间开始有了分歧,而各自不同的性格又使得这些分歧得不到妥善的解决,才有了如今的这一幕。

高扬介绍,现实中有很多夫妻关系的崩塌,并非彼此不爱了,而是发生矛盾时,彼此不同的反应模式所导致的误会破坏了双方的关系。

“在生命成长的过程中,每个人都会从原生家庭、学校、社会学习到很多生存的技能,包括发生矛盾冲突时最常用的反应模式,通常被归纳为讨好、指责、超理智、打岔以及真诚五种反应类型,并分别有不同的表现形式。”高扬说,例如这对夫妻中,妻子习惯用指责

抱怨的方式应对问题,而丈夫习惯用打岔回避的方式。

寻求婚姻中的平衡点

高扬表示,反应模式因人而异,代表了人在冲突情况下自我保护的本能,一个人不是只有一种应对模式,有时根据情况会有几种模式,不同的反应模式之间没有对错高低之分,这种本能反应与情感的表达无关。

“正如妻子的指责、丈夫的回避,都只是他们应对争吵的方式,并不代表已经不爱对方了。了解应对问题的不同反应模式,有助于我们在发生矛盾时,及时止损,防止关系继续恶化。”高扬说,找到自己在关系里的反应模式,同时观察对方的反应模式,有助于解除误会,让关系走向和谐。

经过高扬的沟通和引导,夫妻二人了解了对方的反应模式,多年的误会得以解开,同时,也对对方的反应模式多了一份好奇。在接下来的生活中,他们将有很多时间,彼此重新了解。