

# 他们用专业与爱心托起老人幸福晚年

## ——四平资生养护中心优质服务工作记事

全媒体记者 魏静

“我在这已经住了两年了，这两年吃得健康、住得干净、各种文娱活动更是让人心情舒畅。”在四平资生养护中心养老的刘大爷高兴地说。

今年85岁的刘大爷，两年前老伴生病不能自理，他本人年纪也大了，护理老伴是个难题，儿女工作又忙，他实在不忍心看着他们耽误工作来护理老伴，经过多方打听和实地考察，最终决定和老伴一起搬进四平资生养护中心。“来的时候老伴有褥疮，护士长十分有责任心，在她带领的护士团队精心护理下，半个月后老伴的褥疮好了。”刘大爷说，老伴年纪大了，生前的最后几个月在这里得到了精心照顾，让他非常放心把自己交给这样的医疗养老团队。老伴去世后，他选择留下来，一方面减轻了儿女的护理压力，另一方面楼下就是医院，一旦有突发疾病还能够得到及时的救治，让他非常安心。

冬日的阳光照进四平资生养护中心，刚吃完饭的老人有的在大厅里遛弯，有的靠在窗前欣赏外面的风景，有的坐在休息娱乐区看电视，脸上洋溢着幸福的笑容。副院长孙伟

力介绍，养护中心的特色是医养结合，在养护中心，不能自理的老人都是由持证上岗的护工进行专业护理，在遇到突发性疾病时，及时呼叫楼下的医生会诊，再通过电梯运送到相关科室进行治疗。半自理和完全自理老人的房间、卫生间和身上都带有呼叫器，遇到需要帮助的事情按一下，医护人员或者护工就会及时赶到，帮助老人处理相关事宜。

72岁的齐阿姨来到资生养护中心1年，在这里她受到医护人员的细心照顾，3个月后，78岁的姐姐也住了进来。两姐妹每天吃在一起，住在一起，好似回到了儿时一般。“我和姐姐在这里住得特别舒心，每天到饭点不用操心吃什么，养护中心做好营养搭配直接端过来；也不用担心衣服、床单的换洗问题，每天护工都给我们整理得干干净净，住在这里方便得多，儿女也不用两边跑，我们住得好，他们也放心。”齐阿姨说，在疫情防控允许的情况下，养护中心每月还会带他们到市里的植物园、南湖公园、一江山岛公园等地放松，大家穿上统一的红色马甲乘着大巴车，一路上欢歌笑语，特别开心。



孙院长说：“老人们在这住得安心，儿女们放心，我们的工作价值也就实现了。我们全体护工团队、

医疗团队也一定会尽最大的努力，给这里的老人营造一个温暖、幸福的晚年生活环境。”

## 筑牢健康中国的家庭基石

何翔

### 健康时评

习近平总书记强调：“深入开展健康中国行动和爱国卫生运动，倡导文明健康生活方式。”一段时间以来，由中国科协、农业农村部、国家卫生健康委、国家乡村振兴局、国家中医药管理局、全国妇联联合开展的“好家风·健康行”家庭健康主题推进活动，通过分享健康家风故事与健康饮食，倡导文明健康、绿色环保生活方式，传递家风温情，引发广泛关注。

家风不仅影响着一个人，更是社会风气的基础；家庭则是社会的微观细胞，每一个家庭的健康是健康中国的基石。在疫情防控中，一个个家庭遵守防疫规定，一个个市民自觉戴上口罩、保持社交距离，凝聚起抗击疫情的合力。特别是广大青少年儿童，正是在父母长辈的言传身教中渐渐养成了勤洗手、使用公勺公筷、不随地吐痰等好习惯。随着“好家风·健康行”家庭健康主题推进活动持续开展，越来越多的家庭参与其中，这将进一步增强广大人民群众公共卫生意识，实现家教家风建设与健康中国建设相互促进、相得益彰。

传承好家风，健康伴我行。让健康作为一种强大的精神基因代代相传，让健康成为家教家风的重要内涵和重要支撑，定能形成全民追求健康、乐享健康的社会风气，推动健康中国行动生根发芽、开花结果。

### 健康知识

## “无糖”食品适合糖尿病患者吗

何家敏

如今，各种低糖、无糖食品在市场上涌现，无论是希望控制体重的年轻人，还是糖尿病患者，都感觉食用后对健康有益。然而，低糖和无糖食品是否真会为身体带来健康？

### 什么是无糖食品

无糖食品的关键在“糖”的定义上。糖可以专门指白糖，也可以指各种有甜味的、能够在人体中转变为葡萄糖的食品成分，比如麦芽糖、葡萄糖、果糖、果葡糖浆等。

### 无糖食品并非都适合糖尿病患者

无糖食品是糖尿病患者的专属食物吗？无糖食品就可以无所顾忌地享用吗？答案是否定的。所谓的无糖食品，一般是指不含蔗糖、葡萄糖、麦芽糖的甜味食品，它的甜味来自人工甜味剂。无糖食品并没有降糖的效果，只能用于调剂饮食种类。目前常用的人工甜味剂有两类，一类仅含微量热能或不含热能，如糖精、阿斯巴甜、蛋白糖、舒卡糖等；另一类含有一定热量，如木糖醇、山梨醇、麦芽糖醇、果糖、乳糖等。食用前，要看清食品说明，看其

中使用的是哪种甜味剂。如果是食用果糖、乳糖等，由于其中热量并未减少，所以也不能大量食用。

### 无糖食品到底含不含糖

无糖食品里可能含有淀粉水解物类作为甜味来源，也就是淀粉糖浆、果葡糖浆、麦芽糖之类。这些糖浆升高血糖、变成热量的效率，未必会比蔗糖慢。无糖食品的主要卖点，就是低热量、升血糖慢这两个好处。然而，只要有糊精或来自大米白面的精制淀粉，就会有热量，就会升高血糖。因为它们既和白糖一样会快速升高血糖，又和白糖一样容易令人发胖。对于糖尿病患者和减肥者来说，一样是大麻烦。

### 购买无糖食品要先确认配料

在选购无糖食品时，要仔细查看食品包装上的配料表，确认是否含有“糊精”“麦芽糖”“淀粉糖浆”“玉米糖浆”等成分。可优先选择含有低聚糖和糖醇的产品，尽量不要选择含有“阿斯巴甜”“甜菊糖”“安赛蜜”等甜味剂的产品。不要因为某种食品上标着“无糖”就购买，避免食用营养价值不高的无糖食物和无糖饮料。



腹腔镜手术与传统手术相比具有瘢痕小、切口易愈合的优点，深受患者欢迎。这是市第一人民医院普外科主任张永喜带领团队为患者实施腹腔镜手术。  
全媒体记者 魏静 摄

## 医者仁心 勇敢逆行

市妇婴医院护士李明月荣获“吉林好人·战疫先锋”荣誉称号

本报讯(通讯员 陆克竹)近日，市妇婴医院产科护士李明月被中共吉林省委宣传部授予“吉林好人·战疫先锋”先进个人荣誉称号。

疫情面前，李明月是勇敢无畏的“逆行者”。身为医护人员，她面对疫情，毅然选择了逆行。今年3月，在接到伊通需要支援的通知时，她积极请缨，到达伊通后，主动承担全民核酸检测以及隔离人员核酸采集工作。一轮值班下来，摘下防护口罩，她的脸上已勒出深深印痕，脱下防护服浑身上下已经湿透，但她始终无怨无悔。“作为一名医护人员，关键时刻必须冲锋在前。”她说。

在完成长达18天支援伊通任务后，李明月返平第二天又加入到市区内全民核酸采集工作中。几日后转战市内一方舱医院，连续工作30余天。在方舱医院，李明月的主要工作是照顾方舱内确诊病人，她每天为患者分发药物，观察病情并及时与医生沟通，每天提醒大家按时用药、更换口罩，为患者尽早转阴做出大量工作和努力。

疫情面前，李明月是公而忘私的“奉献者”。为了切实落实岗位职责，她顾大家、舍小家，连续工作60天没有回家，心里对孩子既牵挂又愧疚。但每每想到自己是一名医护人员，职业的使命感和责任让她更加坚定了驻守疫情防控一线，守护人民健康的决心，她用实际行动践行了新时代医护人员的医者仁心。



## 市中心医院百名党员向“双报到”社区赠送防疫物资

本报通讯员 王新红

近日，市中心人民医院党委号召基层党支部和党员干部发挥战斗堡垒和先锋模范作用，结合实际需求，向基层包保社区和党员所在社区报到，积极参与社区疫情防控工作，让党旗在一线飘扬、党徽在一线闪耀、党性在一线淬炼。

11月11日上午，市中心人民医院门诊、眼科、儿联党支部率先迅速行动，在支部书记带领下，组织138名党员到“双报到”社区铁西区地直街道桥西社区，参加志愿服务活动。138名党员

积极筹备采购，为社区居民送去了N95口罩1000只、医用防护手套1000只、75%消毒酒精20瓶、隔离衣20套等防疫物资，全力协助社区落实各项防控措施，为居民提供防护保障。

爱心捐赠后，桥西社区党支部负责人带领市中心人民医院部分党员参观了桥西社区党建和党群服务中心各功能窗口的建设，并对社区疫情防控工作做了交流。结合桥西社区的具体要求，参与活动的党员又讲解了当前医院及社区疫情防控的重

点工作，大家在知识体系和操作技能上达成了共识。

参加活动的3个党支部表示，此次与社区对接，党员人格进网，汇流成溪，全体志愿者一定积极协助社区疫情防控工作安排，无条件落实社区分配的各项任务，与社区党组织形成工作合力，共同筑成疫情防控的坚实屏障。在社区有其他需要帮助的领域，包保支部将积极协调联动，紧密配合，切实把使命扛在肩上、初心落在行动上，展现新时代共产党员的责任与担当。

## 喝脱脂牛奶减肥不科学

周怡廷

对于很多注重身材管理的人来说，减肥永远是不过时的话题。除了多运动，合理膳食也是减肥的有效方法之一。在日常生活中，我们会听到“喝脱脂牛奶能减肥”的说法。那么，这个说法真的科学依据吗？

药师介绍，全脂牛奶、低脂牛奶和脱脂牛奶因脂肪含量的不同而命名。全脂牛奶是通过直接将牛乳进行巴氏杀菌制成，其他牛奶是通过离心将脂肪微粒去除，有时候由于脱脂牛奶的质地太稀，也会加入部分脱脂奶粉来增强口感。

“想通过喝脱脂奶或者低脂奶就可以减肥这是不科学的。”药师表示，以一盒250毫升的脱脂牛奶为例，其热量比全脂牛奶少75千焦。去掉的脂肪所带来的热量，对减肥来说意义不大。而且，伴随着脂肪的脱去，全脂牛奶中的脂溶性维生素、共轭亚油酸等营养成分也会大量损失。

药师建议，需要减肥的人群，没有必要刻意选择脱脂奶，只要做到营养均衡、运动适量，就可以成功减肥。