四平日报 SIPING RIBAO
2023年9月6日 星期三
编辑|王东 王明纯 校对|刘铁铮

暖心守护夕阳红

——我市养老服务人才队伍建设记事

全媒体记者 崔圣驰

作为支撑老年人幸福晚年的重要力量，养老护理人才肩负着我国养老服务高质量发展的重要使命。今年，我市出台《四平市养老（孤残儿童）护理员奖励制度实施方案》，加快形成有利于养老服务人才茁壮成长的培养机制、人尽其才的使用机制、各展其能的激励机制、人才脱颖而出的竞争机制，让养老服务人才有了更大干事舞台、更广发展空间。

完善养老服务体系 厚植人才发展“沃土”

“养老是一份朝阳产业。”四平卫校毕业的陈月琪在今年走进我市一家养老机构，成为老人们“专属”的照护人员，“我要在照护老人的路上一直走下去。”陈月琪说道。她对这份职业的坚定，源自内心的热爱，更源于我市养老服务业近年来的飞速发展。

近年来，市委、市政府将发展养老服务作为增进民生福祉、改善人民生活的重要途径，在2023年《政府工作报告》中明确提出：“打造15分钟养老服务圈，利用3-5年时间将四平市打造成为东北地区养老事业典范城市。”并将发展养老服务业列为全市重点工作，同时召开全市老龄工作会议进行专门部署，围绕养老服务机构设施建设，织密社会保障、医疗保障、权益保障“三张网”，构建“银发经济”生态和产业体系，实施老年友好型社会建设“N项行动”等重点工作，明确任务目标和相关部门职责，落实责任分工，加强协调配合，形成工作合力。同时积极引导养老服务机构和养老服务企业参与，吸纳全市医疗保健、餐饮服务、老年教育等优质资源进入养老服务业，推进养老服务向深层次、宽领域、市场化、社会化、产业化拓展。

现如今，全市72所养老机构中有67所养老机构与周边医疗机构签订了合作协议，医生定期上门为入住老年人开展医疗服务；积极推广“仁大医养”新型养老服务模式，有5所养老机构设立医疗机构，老人在院即可享受到高效便捷的医疗康复服务，有效解决了老年人看病难、护理难问题。

全过程链条式打造人才高地

为了实现老有所依的目标，我市积极推动养老服务体系建设和完善。市民政等相关部门通过组织职业技能培训、举办竞赛等形式，不断加强养老服务人才队伍建设，吸引着越来越多的青年专业人才进入养老服务行业，在岗位上学技术、比技能、强本领，用青春温暖守护夕阳红。

为加快推进我市养老服务人才队伍建设，切实提升老年人照护水平，今年上半年，市民政局、市中心人民医院联合举办2023年全市养老护理员能力提升培训班。培训班采取理论与实操相结合，线上、线下同频授课，全市共有300余名养老护理人员报名参加。

为更好地让护理人员得到真知识、学到真本领，民政部门邀请的授课老师是长期从事护理工作的一线专业人才，他们以理论+实操+演练的培训形式，针对养老护理员的职业素养、日常照护、工具使用、进食障碍照护、急救技能等方面，详细地讲解了护理员的职业要求、沟通技巧与礼仪，鼻饲患者的护理及饮食指导，误吸、噎食的防范及紧急处理，老年人尿、便失禁的护理及便器使用，翻身扣背及压疮预防，跌倒、坠床的防范及处理，为偏瘫老人更衣、更换床单，良肢位摆放，轮椅的使用、床椅转移技术，心肺复苏术，误吸、噎食的评估等护理常识。

增收入促成长 出实招拴心留人

“对于养老服务人才队伍建设，我市民政部门一方面通过培训，加大力度提升我市养老机构护理人员的服务技能、服务质量和服务标准，促进养老服务上水平，上档次，逐步实现养老服务高质量发展。另一方面出台政策，让更多的人才加入养老队伍中。”市民政局相关负责人告诉记者。

一份有吸引力的薪酬待遇，能让更多年轻有活力的专业人才“引得来，留得住”。根据市民政部门出台的《四平市养老（孤残儿童）护理员奖励制度实施方案》，其中在奖励中明确指出，从今年1月起，对普通高等院校、中高等职业学校（含技工院校）的应届毕业生和毕业三年以内的往届毕业生，进入养老机构、儿童福利机构专职从事护理服务工作的护理员，给予一次性入职奖励。奖励标准为本科（含技工院校预备技师班毕业生）及以上毕业生1万元、专科（高职、技工院校高级工班毕业生）毕业生8000元、中专（中职、技工院校中级工班毕业生）毕业生5000元。奖励资金分三年发放到位，入职前三年分别按照奖励标准的30%、30%、40%的比例发放；对脱贫人口、低保和低保边缘家庭、留守妇女及其他困难群体到养老机构、儿童福利机构专职从事护理服务工作的护理员，每人给予3000元入职奖励，奖励资金分三年发放到位，每年发放1000元。享受毕业生入职奖励的不得同时享受困难群体入职奖励。同时，对在同一养老机构、儿童福利机构专职并连续从事护理工作达到一定年限的护理员，给予岗位补贴。在护理员岗位连续工作满3年，从第4年起，每月补贴100元，之后每满1年增加50元，个人最高补贴至每月300元。个人累计补贴不超过五年。

另外，对获得养老（孤残儿童）护理员初级工、中级工、高级工、技师、高级技师职业资格证书（技能等级证书）的人员，分别给予500元、800元、1000元、2000元、3000元的一次性奖励。对已领取技能等级补贴或岗位技能提升补贴人员不再重复发放技能等级奖励补贴。对学徒工和实行岗位聘任制的特级技师和首席技师奖励补贴标准和所需资金由用人单位自行确定和筹措。

打破养老服务人才成长的“天花板”，让人才有稳定岗位、有事业舞台、有上升通道。我市将持续提升人气、聚集人才、凝聚人心，绘就我市养老服务高质量发展的宏伟蓝图。

展示护理风采 提升专业技能

我市举办养老护理专业技能竞赛

本报讯（全媒体记者 崔圣驰）作为四平市第五届职业技能竞赛暨“四平工匠”评比大赛之一，9月3日，由市委、市政府主办，市人力资源和社会保障局、市民政局、市总工会承办的养老护理员专业竞赛开赛。来自全市三县（市）两区选拔出来的38名养老护理员专业选手参加了比赛。

竞赛分为专业理论知识和专业实操两部分，竞赛内容以三级国家养老护理职业技能标准为依据，由竞赛组委会组织专家统一命题。在实操部分，按照生活照顾、基础护理、康复照顾三个模块进行演练，每个模块都增加了养老护理新技术、新设备应用等相关知识，考核参赛选手运用现代科技产品开展养老护理的能力。

比赛现场，参赛选手用熟练的动作，完成为老人修剪指（趾）甲；更衣、换床单，清洁物品；协助老人正确使用轮椅、拐杖等助行器；对老人进行扶抱搬移，帮助老人开展床上肢体动作训练等比赛内容。选手们通过自己的专业动作和职业技能，展现出养老护理员的爱心、耐心、细心、热心和诚心，受到现场考评员一致好评。

本次竞赛遵循“德才兼备、好中选优、优中择特、公开透明”的原则，选拔优秀、技术能力强的选手，实施奖励。对取得综合成绩第一名的选手，经所在单位工会及县（市）区或产业（系统）工会组织推荐，符合条件的，将于2024年度授予“四平市五一劳动奖章”；2024年度优先推荐参评“四平市技术能手”。对取得综合成绩前十名的选手，市人力资源和社会保障局、市总工会授予“四平市养老护理优秀选手”称号。符合条件的，将聘任为“四平市技能人才专家库”成员，并对照《英城英才新政十条》兑现奖励。

日前，铁西区英雄街道南湖社区党委开展走访慰问社区老党员活动，为老党员送去慰问品，让他们感受到温暖与祝福。

全媒体记者 刘莉 摄

社区食堂应“多条腿”走路

街谈巷议

继“成人小饭桌”风行之后，年轻人又盯上了社区食堂。今年7月份，商务部等13部门制定的《全面推进城市一刻钟便民生活圈建设三年行动计划（2023—2025）》中提到，“探索发展社区食堂，建立老年人助餐服务网络”。各地民政部门也根据实际情况，对食堂建设、老年人用餐等给予不同程度的补助。社区食堂正在各地悄然兴起。

社区食堂一度被称为老人食堂，不过在实际生活中，由于社区食堂的饭菜价格相对便宜，一些年轻人也逐渐成为其忠实消费者。随着就餐的年轻人越来越多，一些老年人多了几分担忧，社区食堂场地规模有限，年轻人的进入会不会挤占了他们的空间？服务能不能跟得上？但如果只提供老年人就餐服务，社区食堂也会面临困境：社区食堂规模不大，运营成本较高，只服务老年人会造成顾客群体单一，加上利润并不高，仅靠“吃补贴”维持不了日常经营。长此以往，社区食堂将难以为继。

社区食堂要想走得远，须不断探索求变，在坚持公益性的前提下，做足服务性，增强生命力。不能仅靠政府“输血”，还要走市场化、专业化的运营道路，努力形成自我“造血”机制。

经营者在满足老人用餐需求的同时，应不断拓展新的客户群体。用物美价廉的菜品吸引各类人群，努力做到在关心“老年人的胃”的同时，也照顾“年轻人的心”，努力做到全龄友好。

社区食堂也可以通过提高空间使用效率，广开创收门路。比如，依靠社区食堂配建便利店、快件寄递服务设施、家政服务网点等便民商业服务设施，突破单一的用餐功能，不断适应居民日常生活需求。

合理有效解决社区食堂公益与盈利平衡的难题，在引导社会力量广泛参与、积极投资的同时，还可以将社区食堂与困难人群就业等相结合。让社区食堂充满生机活力，不断提高社区群众的获得感与幸福感。

小小的食堂背后，折射的是社会基层治理水平的精细化程度，反映的是地方政府改善民生、促进民生的努力。摒弃“一条腿”走路的发展思路，尊重规律，多维联动，社区食堂才能走得更远。（陈蓉蓉）

扎实推进第五次全国经济普查工作

丰茂社区

本报讯（全媒体记者 刘莉 通讯员 高天宜）日前，铁西区英雄街道丰茂社区主动作为、提前谋划、统筹推进，把好“队伍建设关”“业务培训关”“经普宣传关”，有序推进第五次全国经济普查工作。

丰茂社区牢固树立“等不起、慢不得、坐不住”的意识，第一时间成立社区“五经普”领导小组，严格按照相关文件精神对社区工作人员开展业务培训，确定片区指导员、普查员，明确普查划分区域，切实打好经济普查“主动仗”。

工作中，社区邀请辖区企业、商户代表参加“五经普”集中宣传工作，深入介绍“五经普”的重要意义及相关要求，有效提高经济普查宣传的针对性和有效性，倡导大家支持配合统计工作。社区工作人员还通过向周边商户、来往群众发放普查明白纸等宣传材料，营造“人人知晓，积极配合”的浓厚氛围。

普查员严格执行普查方案，坚守数据质量第一原则，规范普查流程，强化事前事中事后数据质量检查核查，确保普查数据真实准确。丰茂社区负责人表示，将继续加大第五次全国经济普查宣传力度，将普查工作不断融入日常，不断提升普查员业水平，以高度的责任感和使命感全力完成此次普查工作。

不忘初心献余热

——记铁西区站前街道新铁社区老党员张用政

全媒体记者 刘莉 见习记者 徐涵屹

“虽已白发，心仍赤诚”，87岁高龄的张用政老人曾担任过铁西区站前街道新铁社区居委会四届党支部书记，退休后仍保持初心，践行使命。社区干部介绍说，他是退休不褪色的党员先进代表，一直热心于社区的公益事业，积极参与社区各项工作。

今年是巩固国家卫生城市成果的关键之年，社区将此项工作作为工作重心，张用政时刻不忘党和政府的重托，积极引导居民群众参与巩固卫生城市成果工作，自己更是事事带头。他所居住的小区是一个老旧无物业管理小区，看到地上有垃圾杂物，他总会弯下腰捡起来丢进垃圾桶；看到乱停乱放的车辆，也总会主动上前请车主停放规范；遇到道路不平或破损情况，他便及时修复……他用自己的实际行动带动居民逐渐养成爱护公共环境，不随意乱丢乱倒垃圾的好习惯。在他的带动下，居民们乱丢乱倒垃圾的陋习有了很大改观，在他的精心维护下，小区环境也变得靓丽起来。他总是和居民们说：“小区就是咱自己的家园，我们的家园环境整洁干净了，大家住着才舒服。”

“我虽然上了年纪，但身体还很健康，只要社区工作需要，我能做的事情还有很多，我一定会不断发挥余热，为社区发展贡献一份力量。”张用政退休不褪色永葆党员本色，为社区党员干部践行初心使命、做好社区治理工作作出了榜样。

百姓故事

焯水不是简单煮一下（二）

二、焯水前必须要知道的事儿

焯水看似简单，似乎就是“开水+食材”的事儿，但实际操作起来还有很多注意事项。

1.肉类冷水下锅，海鲜、蔬菜热水下锅

肉类食物需要冷水下锅，有助于撇去血沫。如果沸水下锅会让肉表面的蛋白质变性，最外层直接熟了，导致里面的血水出不来，达不到去血污的目的，口感也不好。

蔬菜则需要等水开再下锅。虽然冷焯比热焯草酸去除率更高，但冷焯会导致蔬菜的物理结构受到尽可能地破坏，营养物质流失较多。

鱼虾建议沸水焯1～2分钟后捞出，既能去腥，也能保持鲜嫩的口感。

2.水量要足够

水最好能淹没食材，这样能保证加入食材后，锅里的水能在短时间内再次沸腾，缩短烹调时间，减少营养流失。

3.不同食材的焯水时间不同

对于叶菜类大多只需要焯水1分钟即可，另外建议先焯水再切菜，焯好后立刻放在冷水中降温，沥干即可，不要过分挤压，避免营养流失。

像竹笋、茭白这样的蔬菜，可多煮一会。这是因为焯水1分钟的情况下，竹笋、茭白总草酸去除率分别为60%、10.7%，而煮3分钟后二者的总草酸去除率分别为63.9%、31.7%。同时它们本身怕热的维生素含量也很少，竹笋、茭白的维生素C含量都仅为5mg/100g，维生素B族都不超过0.1mg/100g，不用担心这类营养的损失。

西兰花、菜花、木耳焯水1～2分钟即可；荸荠、莲藕等要沸水焯1分钟以上；豆角、四季豆这类建议焯水10分钟以上；鲜黄花菜建议焯水3～5分钟。肉类下锅后等水重新沸腾，再煮1～2分钟，直到没有大量的血沫煮出来时即可。

4.蔬菜如果想要保持色泽，可以在焯水时滴几滴食用油

5.不要重复利用焯完菜的水

草酸溶于水，焯水时间越久，汤汁中草酸含量越高。

如果你不知道要吃的蔬菜是否需要焯水，那干脆就做水煮菜吧。蔬菜出锅之后沥干水分，加点蒸鱼豉油或生抽，淋上香油或亚麻籽油，就是美味的一道菜了！水煮属于低温烹调，相比于炒、煎、炸能保留更多营养，也避免了有害物质的产生。

（来源：科普中国）