

# “生活在这里‘老’幸福了”

## ——从石门敬老院看我区养老事业发展

记者 张渝 通讯员 陶唐琼

养老，是民生之要。让老年人养老“无忧”是托起幸福“夕阳红”的重要一环。

近日，记者走进石门镇中心敬老院，只见院内环境优美，宽敞整洁，生机盎然。老年人们在这里享受着悠闲的时光，有的乐在“棋”中，有的聚精会神地观看着电视节目，还有的在交谈中分享着彼此的喜悦。敬老院已然就是他们的“幸福家园”。

石门镇中心敬老院在2024年被评定为重庆市三星级养老服务机构，和同样位于石门镇的李家敬老院共同构成石门镇公办养老“双子星”，成为我区农村敬老院的典型代表。

### 完善基础设施，“老”方便了

石门镇现有60岁以上困难老人465人，石门敬老院（包括石门镇中心敬老院、李家敬老院）现在在床218张，共收住困难老人161人，入住率74%。

“我们住得特别好，房间宽敞明亮，里面有空调、电视，24小时热水供应，很舒服。”“人老了，上下楼梯越来越费劲，自从安装了电梯后，方便多了。”“我平时喜欢到休闲娱乐室打扑克、下棋。”“这些健身器材很好，我一直坚持锻炼，身体不错！”说起现在的生活，入住石门镇中心敬老院的老年人们纷纷表示，生活在这里“老”幸福了。

近3年来，石门敬老院筹资500余万元，对养老服务设施进行升级

改造。对宿舍、饭堂、办公室等进行重新装修，安装了电梯。购置了大型商用洗衣及烘干设备，方便为老年人清洗衣物及床上用品。这里有宽敞明亮的生活照料区、设施齐全的医疗康复区、温馨舒适的休闲娱乐区、全天供热水的太阳能供水系统。同时，开展适老化改造，安装电梯、防滑地板、卫生间及墙边扶手、紧急报警器……每一处细节都体现了对老年人的关爱与尊重。

在这里，老年人可以品尝到营养美味的餐食，参与各种兴趣小组和健身活动，享受充实而快乐的晚年生活。

此外，敬老院还引入了智能化管理系统，通过智能设备对老年人的生活进行全方位监测和照护，确保老年人的安全和健康。

一边领着记者来到该院有名的“卫生标兵”黎光维的房间。“2023年9月刚开始抓卫生的时候，确实有很多院民不习惯，甚至认为生活在农村，有必要那么讲究吗？但是在严格的管理、耐心的沟通下，大家都讲卫生了。”黎光维说，穿得干净了、住得干净了，才更有家的感觉。

卫生评定只是石门敬老院以制度促提升的缩影。此外还通过修订财务管理、物资管理、采购管理、绩效考核等规章制度，明确岗位职责、工作流程和服务标准，确保为老年人提供专业、规范的服务；成立院民参与的院务管理委员会，充分了解院民需求，发挥院民自我管理作用。

### 优化养老服务，“老”舒心了

做好服务是敬老院提升养老幸福指数的最直接手段。“人住安心舒心，服务堪比星级酒店！”这是院民们对石门敬老院的普遍评价。

据悉，石门敬老院在服务理念上不断创新，以人性化服务为导向，以提高养老服务温度为目标，为老年人提供酒店式服务。

“为了提高服务质量，我们明确了‘五心’‘四一’工作标准。”石门镇相关负责人介绍，要求管护人员要有“五心”，即“爱心、恒心、责任心、耐心、善心”，每天坚持做到“四个一”，即“一张笑脸、一声问候、陪一个小时聊天、陪一个小时娱乐”，每月由困难老人对管护人员服务质量进行民主测评按测评得分发放当月绩效工资。管理中，我

们把量化的服务指标尽量量化，比如，老年人必须一月理一次发，冬季每周至少洗一次澡，床上用品必须半个月换洗一次等。

此外，管护人员对老年人还做到了亲入式关怀。他们定期对老年人开展心理抚慰，了解其所需、所求、所盼，帮助老年人排解孤独和焦虑情绪；根据老年人的兴趣爱好，组织各类兴趣小组，开展丰富多彩的健身、娱乐活动，让老年人在欢乐中度过美好的时光；根据老年人文化及体能水平，开展讲故事、剪纸、菜地管理等活动，提升老年人的自我效能感与价值感；建立“一人一档”的养老档案，通过健康体检，摸清老年人真实的身体健康状况，落实分级健康管理服务。

困难老人集中供养，在石门镇能集中、供得上、养得好，对于我区各镇街推进集中供养有极强的借鉴意义。据悉，近年来，区民政局持续致力于养老体系的构建与完善，通过创新管理方式、规范服务流程以及提升农村敬老院的水平等措施，努力改善集中供养人员的居住条件和生活环境。

“目前，全区镇街敬老院39家，三星级敬老院5家。接下来，我们将以打造星级敬老院为抓手，进一步完善体制机制，加强业务培训，全方位提升服务质量和水平，让他们真正老有所养、老有所依、老有所乐。”区民政局相关负责人表示。

## 聚焦社会保障

## 西湖镇开展党员冬训“初心课堂”活动 强化基层党员党性教育

本报讯（见习记者 杨雪莹）为深入学习贯彻党的二十大精神，强化基层党员党性教育，2月19日，西湖镇组织50余名党员干部前往聂荣臻元帅陈列馆开展党员冬训“初心课堂”活动，通过沉浸式学习聂帅事迹，赓续红色血脉，凝聚奋进力量。

“我志愿加入中国共产党，拥护党的纲领，遵守党的章程……”活动中，参训党员在聂荣臻元帅铜像前高举右拳，重温入党誓词。紧接着，党员们移步到聂荣臻元帅陈列馆内，跟随讲解员依次参观历史照片、文物史料及影像资料，并现场聆听了《聂荣臻元帅生平事迹报告会》，深切感悟其“为党尽忠、为国奉献、为民担当”的崇高品格。

作为江津区党员冬训“津彩课堂”第三期，本次“初心课堂”活动是我区深化基层党建教育的生动缩影。近年来，我区紧扣党员冬训工作各项要求，通过丰富多样的课堂形式，有效激活基层党组织活力。下一步，西湖镇将努力把学习成果转化为乡村振兴的生动实践，为提升基层党组织战斗力注入“红色动能”。

## “拉车门”盗窃遇“硬茬” 民警火速出击抓现行

本报讯（记者 江波 通讯员 胡瓊葵）日前，区公安局圣泉派出所民警火速出击，成功破获一起“拉车门”盗窃案，有力打击犯罪分子的嚣张气焰，切实保障辖区群众财产安全。

案发当日，圣泉派出所接到群众申先生报警称，自己停放在楼下的汽车车门被人打开，疑似有陌生男子正在盗窃车内物品。接到报警后，民警迅速赶赴现场，发现车主与盗窃嫌疑人均在现场。

经询问，申先生表示，当时自己去楼前搬货物，想着停留时间较短，附近人流量也不大，便未锁车门。没想到返回时，发现一个陌生人形迹可疑，正在打开车门翻找东西，疑似实施盗窃行为，赶紧报警。在确凿的证据面前，该嫌疑人对自己“拉车门”盗窃车内物品的违法事实供认不讳。目前，嫌疑人已被依法处以行政拘留。

民警提醒，“拉车门”盗窃属于随机性作案，不法分子往往抱着“碰运气”的心态，一旦发现未锁车门的车辆，便会顺手牵羊。为避免财产损失，车主在离开车辆时，务必关闭车窗并锁好车辆。

## 从五年磨一剑的《哪吒2》到江津开了45年的“对又来”：多一点长期主义

□ 伍林

当《哪吒2》以雷霆之势登顶全球动画电影票房冠军，我们不仅为参与“百亿项目”自豪，更被饺子导演团队的执着、专注、坚韧所感动。

用五年半时间创作的《哪吒1》大火之后，饺子导演没有趁热打铁“找快钱”，而是又带领团队“磨”了1800多个日夜，用炸裂的特效、深邃的叙事和滚烫的情感，创造了《哪吒2》的票房神话和超高口碑。

正如饺子导演说：“好东西只能慢慢磨”。尽管每个行业各不相同，但道理处处相通。

蛇年春节前后，江津区融媒体中心推出了“老店老味”系列报道，走进了45年的对又来、30多年的周包子和刘记锅盔、20多年的万山羊等“老馆子”，探寻它们经久不衰的秘诀，掀起了江津人的一波“回忆杀”和打卡热潮。

在对又来包子店，饺子导演口中的“慢慢磨”具象化。员工凌晨1点开始忙碌，从皮到馅儿，包括搭配的蘸水，都精益求精，日复一日、年复一年，磨成了具有代表性的“江津味道”。

无论饺子导演还是老馆子，成功的背后都是坚持长期主义。践行长期主义，不是一件容易的事情。

要选准赛道，坚持目标。长期主义的核心是坚持长期目标，不被短期的波动或诱惑所影响。“老馆子”看起来做的小生意，但几十年如一日的坚持，没有坐这山望那山，在平凡的赛道上跑出了不平凡业绩。

要耐得住寂寞，做好当下。长期主义不是拖拖拉拉，更不是好高骛远。成为行业中的“佼佼者”靠的是耐得住寂寞，不要滑、不抄近路，认真做好当下每一件小事，才能积小成为大成、积小胜为大胜。

要与时俱进，抓住机遇。坚持长期主义更要把握时代浪潮，敢于走出舒适区。“对又来”抓住冷链物流机遇，把包子、饺子卖到全国各地。既要坚定目标，又要顺应时代潮流，提供与之相匹配的产品、服务，才能获得更多的认可。

## 津点时评

### 甲状腺的这些症状可能在求救

甲状腺是人的重要内分泌器官。它能调节身体的许多功能，包括新陈代谢和能量消耗。如果出现了以下症状，一定要关注你的甲状腺。

1. 颈部肿块或肿大。
  2. 吞咽困难。
  3. 体重异常变化。甲亢可能导致体重下降，因为身体代谢加快，消耗更多能量。相反，甲减可能导致体重增加，因为新陈代谢减慢，能量消耗减少。
  4. 心率变化。甲亢可能导致心跳加快，而甲减可能导致心跳减慢。
  5. 疲劳和乏力。持续的疲劳和乏力感，这可能是由于甲状腺激素水平不正常，影响身体的能量代谢和神经系统功能。
  6. 情绪和认知问题。甲亢可能导致焦虑、易怒和失眠；甲减可能导致情绪低落、记忆力减退和注意力不集中。
- 那么如何预防甲状腺疾病呢？
1. 健康饮食。保持均衡的饮食，多吃新鲜蔬果、全谷类、坚果等富含抗氧化剂和矿物质的食物。
  2. 避免过度劳累。保持良好的作息习惯，劳逸结合。
  3. 情绪管理。学会调节情绪，避免长期处于高压、焦虑、抑郁等不良情绪状态下，以免对甲状腺产生不良影响。
  4. 加强身体锻炼。提高身体素质，增强免疫力。

## 健康江津

（由区疾控中心提供）

### 遗失启事

- 兹有张武遗失残疾证，号码是：51022519700723623644，声明作废。
- 兹有张世田遗失残疾证，号码是：51022519730822257541，声明作废。
- 兹有苏承华遗失残疾证，号码是：50038119910512081243，声明作废。
- 兹有杨远兴遗失残疾证，号码是：51022519600320097941，声明作废。

## 关注卫生健康

本报讯（见习记者 杨雪莹）2月18日，区第三人民医院市级精品中医馆开诊，进一步传承弘扬中医药文化，让中医药诊疗服务惠及更多群众。

据悉，新开诊的中医馆内设立了重庆市名中医张安富传承工作室、江津区名中医周道祥传承工作室、江津区名中医刁鹏传承工作室等五个名医工作室。馆内不仅开展中医门诊、针灸、推拿、正骨等传统中医技术诊疗，还结合“筋骨并重调脊柱”和“微创手法治疗疼痛”的治疗理念，重点治疗骨关节疾病、神经性疼痛等，通过“醒脑开窍针刺法”、微创针刀等创新特色疗法，帮助患者恢复健康。馆内设有独立诊疗室、针灸专区、艾灸室、推拿室、康复锻炼专区等，配备现代化中医理疗设备，为群众提供全方位的诊疗服务。

当天上午8时，开诊仪式在传统八段锦表演中拉开帷幕，随后，与会嘉宾共同为“市级精品中医馆”揭牌。活动现场，专家团队为群众提供义诊服务，同时设置了尝人参汤圆、品中药茶饮、猜字谜等趣味互动环节，吸引了众多群众热情参与。此外，现场还举办了中医养生讲座，深入浅出地讲解四季养生要点，提升群众健康意识。

据了解，区第三人民医院作为重庆枢纽港产业园的重要配套医疗机构，中医馆的开诊将进一步满足园区及周边群众的医疗需求。此外，该院珞璜院区计划于

## 区第三人民医院市级精品中医馆开诊

### 五个名医工作室让中医药诊疗服务惠及更多群众



传统八段锦展示 见习记者 杨雪莹 摄

2月24日开诊，将设置康复理疗科、外科和“两病”巡诊服务。

未来，区第三人民医院将继续提

升医疗服务质量，助力重庆枢纽港产业园发展。

## 医师未按注册执业类别执业 卫生监督员依法严厉查处

本报讯（记者 王茜 通讯员 晏宛秋）日前，区疾控中心（卫生监督所）接到一个案件线索，某公立医院存在医师未按注册的执业类别执业的情况。该中心立即派出卫生监督员前往现场调查核实。

经调查，该院医务人员穆某持有《医师执业证书》，执业类别为临床，执业范围为康复医学专业。在穆某出示的其他证书

里，还包含有山西省针灸学会的针刀医学培训合格证及某医院出具的证明（证明其培训期间的培训内容包含了中医药知识培训和中医药适宜技术推广培训）。随后，卫生监督员通过电脑查询穆某的患者信息。信息显示穆某为患者陈某、李某及尹某开具过火针、普通针刺、埋针治疗（穴位埋线）、小针刀治疗等治疗单或医嘱。

“虽然穆某经过一定的中医适宜技术培训，但缺乏系统的中医培训和临床实践，也没有通过国家规定的考试和审核，其行为违反了《中华人民共和国医师法》相关规定。”卫生监督员将现场检查发现的病历资料、穆某的执业证书等书证固定下来，制作《现场检查笔录》和《询问笔录》。同时，通过对医院工作人员和患者的询问，确定了穆某未按注册的执

业类别执业的违法事实，对穆某未按注册的执业类别执业的行为给予警告并处罚款13000元。

卫生监督员表示，该案是《中华人民共和国医师法》自2022年3月1日实施以来，对医师未按注册执业类别执业进行处罚的典型案列。在《中华人民共和国医师法》实施前，医师未按照注册的执业范围执业的违法成本较低，使得很多医师存在侥幸心理；施行后，医师未按照注册的执业地点、执业类别、执业范围执业的，会受到警告，没收违法所得，并处一万元以上三万元以下的罚款的行政处罚，情节严重的甚至会被吊销医师执业证书。