

■给您提个醒

小雪时节呵护健康要注意这些

小雪节气后，气温逐渐降低，呼吸道传染性疾病进入高发期。在儿童呼吸道疾病中，肺炎支原体感染尤为多见。

有关专家表示，肺炎支原体感染以5岁及以上儿童多见，5岁以下儿童也可发病。症状常以呼吸道症状为主，包括发热、咳嗽、咽痛、头痛、流涕、鼻塞、打喷嚏、耳痛等。部分孩子尤其是婴幼儿可能有喘息，还有一些孩子可能出现呕吐、腹泻等症状。

专家提醒，如果孩子出现持续高热，往往提示病情较重，建议及

时就医。

儿童感染后咳嗽是指在呼吸道感染后的一段时间内出现的持续性咳嗽，病毒、细菌、肺炎支原体等是常见的病原。感染后咳嗽可能与气道黏膜损伤、气道高反应性、气道炎症、胃食管反流等相关。绝大多数孩子感染感染控制后仍咳嗽不止。

据了解，由于感染后咳嗽具有自限性，多数孩子在数周后症状即可自行缓解。因此，如果症状轻微，无需特殊治疗。对于症状较重或咳嗽持续不缓解的孩子，应在医

生的指导下治疗，并谨遵医嘱，避免不必要的药物使用，同时注意观察孩子的症状变化，及时就医。

随着气温逐渐降低，流感、肺炎支原体感染、呼吸道合胞病毒感染等呼吸道传染病流行的风险增加，可能会面临多种呼吸道传染病叠加或共同流行的风险。

“虽然这些疾病的病原体不同，但它们的传播途径相似，主要通过呼吸道飞沫和接触传播，感染者是主要的传染源。”中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞表示，公众可采取多项措施降低呼

吸道传染病感染风险，实现多病共防。要保持良好的个人卫生习惯，保持居住和工作环境的清洁与通风，在必要时科学佩戴口罩，通过合理饮食、适量运动和充足睡眠来增强体质，减少与有呼吸道症状的人的接触，做好健康监测等。

接种疫苗仍是预防传染病最有效的手段，专家建议，对于有疫苗可预防的呼吸道传染病，应尽早按照接种程序开展疫苗接种，尤其是儿童、老年人和有慢性基础性疾病的人群。

(光明日报 11.22 文 / 金振娅)

护理之礼，爱的华章

——评《医院卓越服务——护理礼仪剧本》一书

欣闻《医院卓越服务——护理礼仪剧本》新书出版，细细翻阅品读，不禁非常惊叹，这本书有高度、有温度、有亮度，格外吸引人，实在是医院护理一线不可多得的业务读物。在时光的长河中，我们追寻着温暖与关怀的足迹，而《医院卓越服务——护理礼仪剧本》一书如同一朵绽放的鲜花飘然而至，在人们的心湖泛起了层层惊喜的涟漪。

有高度，聚焦礼仪。“人无礼，无以立。”中国自古以来就是礼仪之邦，生活处处充满礼仪制度。在医院临床护理一线，医患之间格外注重礼节，方能构建和谐、温暖、可信的较好关系。此书站在礼仪的高度，护理工作一举一动、一颦一笑均讲究礼仪和细节，带给人温暖的关爱。

书中主要从眼神、情绪、行动三个礼仪维度进行了精致而到位的小小描述，笔墨简省，但所注的“真诚”“期待”“平和”等护理人员的眼神要求，犹如春风拂过冰封的湖面，让患者在无助中寻得依靠，在迷茫中找到方向；情绪，总是一首无声的乐章，护理人员需要情绪稳定和饱满，以平和、积极的旋律，为患者谱写希望的音符；在她们们的行动，诸如“查对”“站姿蹲姿”“问候礼”则是既专业，又得体，细微的动作承载着关爱与呵护。此外，书中还写了诸多“禁忌”，比如形象松散，工作服脏；表情冷漠，不看患者；不主动询问患者，患者问一句答一句……从另一个侧面彰显出礼仪的重要性。

有温度，情暖人心。在生命的舞台上，医生与患者的相遇，是一场关乎爱与信任的邂逅。这本书，宛如一首深情的诗篇，始终站在患者及家属的角度，吟唱着理解与关怀的旋律。

患者，如同在风雨中飘摇的小船，渴望着港湾的温暖与安宁。此书就像那温暖的港湾，想他们之所想，念他们之所念。它用细腻的笔触描绘出患者内心的恐惧与期待，让护理人员能够走进他们的世界，感受他们的喜怒哀乐。

例如，在患者拒绝治疗应对服务礼仪剧本中，08床患者XXX是一名慢性阻塞性肺疾病急性加重期(AECOPD)，需要做雾化治疗，但患者不愿接受治疗。书里共分三个场景：自我介绍，建

立信任；事中应对；特殊处理。在患者难以接受药物的不良刺激时，剧本如此表达：“XXX您好，如果您觉得是药物输液过程比较痛导致您难受的话，我们会根据您的情况采用一些方法来减少疼痛的刺激（如热敷等），一切治疗都是为了您疾病的康复，请您积极配合好吗？”设身处地，以患者为中心，这种浓郁的民生情怀和人文表达，让护理瞬间都充满了爱的温度。

有亮度，创意之光。以往的医学专业书籍，满满的理论知识与理念陈述，有一种压迫感。然而，这本新书以剧本的形式，将背景、场景（状态、脚本、禁忌、服务方向）这些元素交织成一幅生动的画卷。特别是“场景”版块，就是一场场精彩的舞台剧，脚本里有值班护士、住院患者、护士长的对话表述，可以如此表达，也可以延伸生发，更要是书籍有不少留白。书籍不再是满纸的说教，变成笔记本形式。

有经历，才有思考。那留白之处，让护理人员可以倾吐自己的心声，记录下临床中的点点滴滴。它不再是生硬的说教，而是变成了一本可以与心灵对话的笔记本，适合那些在护理道路上不断探索、不断思考的人们。

作为本书的第一主编，赵丽群老师带领团队，用三年的时光精心雕琢，如同一位辛勤的园丁，培育出了这朵绚丽的花朵。全书的三章，如同三座美丽的花园。第一章的病区日常工作服务礼仪剧本，是那满园盛开的玫瑰，芬芳四溢，为日常的护理工作增添了温馨与浪漫；第二章的护理工作意外场景礼仪剧本，恰似那坚韧的松柏，在风雨中依然挺立，展现出护理人员的专业与冷静；第三章的特殊科室护理礼仪剧本，则如那珍稀的兰花，独特而珍贵，为特殊科室的护理工作注入了细腻与关怀。

这71个剧本，是护理人员手中的魔法棒，将礼仪知识融入到大多数实际工作场景中，为她们编织出提升服务质量和患者就医体验的绚丽翅膀。这不仅是一本书，更是一座充满爱与希望的灯塔，照亮着护理人员前行的道路，让他们在关爱患者的旅途中，绽放出更加绚烂的光芒。

(湖南) 梁湘茂



多彩体育社团促学生健康成长

近年来，甘肃省平凉市泾川县各中小学持续推进“阳光体育”课后社团活动，根据学生的兴趣爱好组建形式多样的体育社团，精心编排特色体育课程，让学生在运动中增强体质、健康成长。图为泾川四中学生在课后体育社团活动中练习健美操。

新华社记者 陈斌 摄

■关注

全国养老服务信息平台正式上线运行

日前，在民政部、全国老龄办、中国老龄协会共同举办的新时代“银龄行动”启动活动上，全国养老服务信息平台正式上线运行。

据介绍，全国养老服务信息平台汇集各级民政部门发布的养老服务法律法规、政策文件、标准规范、办事指南等实用信息，既方便养老服务从业人员及时掌握政策动态，也方便社会公众“一站式”了解养老领域惠民利民政策措施。平台还汇集了全国超过40万家养老机构、社区养老服务机构和设施、助餐点的点位信息，以图文形式进行展示，实现养老地图一键查找。

此外，平台还为社会公众提供准确、详实、全面的养老服务资源信息，清晰展示每个养老服务站的概

况、空余床位、服务项目、入住价格和要求、特色服务、咨询电话等内容，让养老服务资源供需双方能够更加高效地对接。

“譬如老年人家属想为老年人寻找合适的养老机构，可以通过选择区域、机构性质、医疗条件、机构位置等信息，快速筛选出符合条件的养老机构，信息获取的效率显著提高。”民政部养老服务司副司长李邦华介绍。

李邦华还表示，随着与省级服务平台完成对接，平台将实现在线办理养老服务津贴申领、养老机构备案等业务，进一步方便群众，提高办事效率。

据了解，全国养老服务信息平台自今年重阳节试运行以来，日均访问量超过15万次，累计访问量已接近550万次。

(新华社 11.20, 文 / 高蕾)