

观世象

台州恩泽医疗中心(集团)推出体重管理项目6年,帮助近2000名肥胖患者成功减重

让体重管理成为“习惯和风尚”

台州传媒通讯员方永乐

“体重管理不仅改变了我的身体,也改变了我的生活习惯,现在我只要有空就会跑跑步、打打球,不像以前,一有空就坐着不想动。”10月17日下班后,王斌约上几位同事,一起参加了一场“非正式”篮球挑战赛。

王斌是台州医院创伤骨科的一位主任医师,平时除了出门就是手术,一日三餐和作息时间不规律,加上门诊时的久坐和手术时的久站,王斌身材日渐发胖,成了“过劳肥”的其中一员,血压和血脂指标也出现了异常。

于是,王斌参加了医院的体重管理项目,在营养师指导下,两个月后,体重下降了约10公斤,血脂血压指标也全都正常了。

组建“体重管理”项目团队

“随着人们生活水平的提高,高热量的饮食和运动的缺乏,导致体重超标和肥胖的人越来越多,而因肥胖引起的‘三高’等各种慢性疾病也随之增加。我们在日常工作中,经常会碰到此类患者,甚至有的十几岁的孩子,那个时候突然就感觉到‘体重管理’的必要性了。”台州医院临床营养科主任何晓琴表示,2017年,台州市委市政府在印发《健康台州2030行动规划》中就指出,教育和引导青少年、老年人等特殊人群合理膳食,重点解决微量营养素缺乏、部分人群油脂等高能摄入过多等问题,逐步解决居民营养不足与过剩并存问题。

早在2018年,在台州医院院长梁军波的倡导和推动下,台州恩泽医疗中心(集团)成立

了一个由临床营养科、体检中心人员组成的“体重管理”项目团队。

这是一个没有尝试过的“任务”,也是一个全新的挑战。

项目团队制定了“互联网+营养”模式,通过合理营养、适量运动、同伴支持三大模块,提供规范的医学营养减重治疗方案。“我们制定了‘营养师接诊、跟踪随访指导、营养师面诊’等流程,实行营养师1对5的‘小班化’指导。”何晓琴说。

“在参加了两期体重管理项目后,对我来说是全新的蜕变,曾经穿不了的衣服裤子,现在又可以轻松驾驭了。”36岁的小张是年轻有为的80后,工作很努力,业绩很不错。然而,忙碌的工作使他忽视了自己的身体,看着日渐“发福”的身材,小张非常苦恼,但又找不到好的减肥办法。

经朋友介绍,他参加了体重管理项目,在营养师的指导和监督下,按照科学的饮食方式,两个月后,小张的体重下降了10公斤,腰围缩小了9厘米,异常的血脂、血压等指标明显好转。何晓琴表示,体重管理其实就是自我管理,在整个过程中,营养师给的是饮食指导方案和监督,但关键还是要靠个人的自律,否则是达不到效果的。

“小切口”带来“大健康”

排在第一位的,当然是职工的饮食。台州恩泽医疗中心(集团)下属各家医院膳食科在职工食堂增加减脂营养套餐,供职工选择。营养师对厨师进行健康宣传教育。

其次,科学的运动也非常重要。在每一个人的体重管理方案中,除了饮食的指导外,还

要有运动项目、运动时长和运动量频次等6项“运动处方”。在必要的时候,运动医学的专业医生也会参与做出科学评估、个性化指导。

此举得到了时任台州恩泽医疗中心(集团)主任陈海畴的认可和支持,并在职工代表大会上将职工的体重管理工作纳入各家医院工会的重点工作。从2021年开始,在全院连续3年开展体重管理活动,评选年度优秀团队、健康管理达人奖和改善达人奖等。

与此同时,医院膳食科举办的“我的早餐我做主”营养早餐评选、“合理营养健康烹饪”等活动轮番登场,院内院外形成了浓厚的体重管理氛围,参加体重管理项目在台州恩泽医疗中心(集团)蔚然成风,许多医务人员纷纷报名参加。

截至今年9月底,台州恩泽医疗中心(集团)下属各院区共为近2000名超重或肥胖患者提供了体重管理服务,平均每人减重8公斤左右。

与此同时,体重管理项目从医院延伸到了当地校园。2021年,台州医院与当地一所中学合作,在学校推行健康饮食和体重管理工作,“医校”联手共同消除“校园小胖墩”。原先该校不少学生体重超过100斤,通过台州医院营养师1年多的指导和调理,学生中多的减掉20多公斤,少的也减了十多公斤。

成功的案例一个接一个,让体重管理项目团队成员感觉到特别有成就感。台州恩泽医疗中心(集团)主任、台州医院院长梁军波表示,“体重管理向前走出一小步,就是健康促进的一个新高度,也是在传递一种‘大健康’的理念。恩泽医疗中心(集团)将持续推动体重管理项目的开展,通过体重管理这一‘小切口’,推动慢性病防控工作,造福更多职工和市民。”



强健身心

日前,温岭市大溪镇妇联、综合文化站、工会等部门联合开展八段锦培训活动,引导群众积极投身全民健身活动,鼓励人人健身、天天健身、科学健身。图为国家一级社会体育指导员正在教授八段锦。

台州传媒通讯员杨鹏摄

且看且议

创意增添小岛活力

林上军

据舟山晚报报道,舟山白沙岛上也有婚纱摄影馆了!这家名为“晨昏”的婚纱摄影馆,以婚纱摄影为主题,成为白沙岛旅拍服务第一家。

笔者认为,把婚纱店开到小岛,是一个比较大的创意。为白沙岛纯休闲型、度假型旅游业,添加了青春、浪漫、时尚气息,有了更多的文化味。

从原先的纯渔业村,到海钓概念岛+休闲度假基地,白沙岛独特的自然优势,靠近舟山本岛、距普陀山岛相对较近的便利,鸟礁边渔业资源的相对丰富,使得它逐渐脱颖而出。这家婚纱店的加盟,不但让人们看到小岛文旅产业的潜力,也标志着创业者的创意思维拓展。这种拓展,

来自于舟山“小岛你好”系列行动的赋能,也是一种水到渠成的文化脉动。

无论是定海东岙岛上的露营文化基地,还是电影纪录片让东极岛成为网红后带来的效应,这些均说明,添加时尚、文化符号的旅游点,将成为颇具魅力的风景线;深挖文化,也将是海岛旅游的最终出路。因为只有文化的力量,才是更广泛、深沉、持久的。

其实,开婚纱店并不是件稀奇事,稀奇的是在一座原住居民很少、且大多为老年人的小岛上开婚纱店。或许,有人会怀疑其经营业务的可持续性,但笔者认为,典型的海岛婚纱摄影场景,本来就是稀缺资源。这种浪漫,是有市场的。如果营销得当、服务到位、经营者能坚持下来,未来会有前景的。

山海同行 呵护健康

上海医疗专家到仙居义诊

本报讯(记者吴世渊)10月19日,“山海同行”上海专家朱溪镇联合义诊活动,在仙居县朱溪中心卫生院举行。该活动由九三学社上海市徐汇区委员会、台州市委员会、上海交通大学委员会瑞金医院支社主办。

当天上午8点,卫生院内已有许多村民在等待。朱溪镇距仙居县城关33公里,要跑一趟县城看病不容易。现在有上海的专家上门义诊,机会难得,许多大爷大妈带着病历卡早早地来了。8点半,专家们乘坐大巴车到了卫

生院。此行有8位医生,包括复旦大学附属中山医院徐汇医院儿科主任符莉、老年科主任谢连红,上海交通大学医学院附属瑞金医院感染科主任医师许苒等。一上午,这些平时“一号难求”的专家,为100多位村民看病、解惑答疑。

朱溪镇总人口约3.8万人,目前在镇人口老龄化明显,高端医疗资源欠缺问题仍然比较突出。九三学社台州市委会发挥医界别优势,给朱溪镇带来了专家和先进医疗技术,让村民在家门口就能享受到优质的健康服务。



提供一次法律援助 传播更多法治理念

讲述人/柳丹丹

在法律援助的道路上,我接触过形形色色的案件。有一起滥伐林木案件,至今回想起来仍感触颇深。

砍伐自家树木也犯法

那是一个清晨,我接到了法律援助中心的指派,负责为因滥伐林木而面临法律指控的老张提供法律援助。老张是一位朴实的农民,家中经济条件较为困难。为了给家中增加一些收入,他在未取得采伐许可证的情况下,砍伐了自家林地上的树木,准备出售。

我第一次见到老张时,他满脸的懊悔与无助。他告诉我,他并不知道砍伐自己家林地上的树木也需要办理许可证,只是一心想着改善家庭的经济状况。看着他沧桑的面容和期盼的眼神,我深知自己肩负的责任重大。

倾力援助有效果

为了深入了解案件的细节,我多次前往案发地进行实地调查,走访了村民和相关部门,收集了大量的证据材料。

在调查过程中,我发现老张砍伐的林木数量虽然达到了刑事立案的标准,但是他的主观恶性较小,且砍伐林木的初衷并非恶意破坏森林资源。

在法庭上,我据理力争,向法庭阐述了老张的家庭状况、犯罪动机以及他在案发后的认罪态度和积极弥补过错的表现。同时,我也提出了加强农村地区林业法律法规宣传普及的建议,希望能够避免类似的情况再次发生。

最终,法庭充分考虑了我的辩护意见,对老张从轻处罚,并判处缓刑。判决结果出来的那一刻,老张眼中闪着泪花,紧紧地握住我的手,不停地道谢。

通过这个案件,我深刻地认识到法律援助工作的重要性和意义。它不仅是为当事人提供法律上的帮助,更是通过每一个案件的办理,传播法治理念和价值,让更多的人知法、守法、用法。

太平街道与台州科技职业学院温岭学院牵手联建 为学子提供更多岗位和机会

本报讯(通讯员张鲜红)“希望借助这个平台,发挥青春力量,把我们的专业知识运用到社区治理中去……”日前,温岭市太平街道与台州科技职业学院温岭学院牵手,搭建党建联建平台,共建“精致芯城”,为台科院学子提供更多参与社区服务、社区治理的岗位和机会。

太平街道与台州科技职业学院温岭学院举行了“街校共建 精致芯城”党建联建暨“00后社区青春合伙人”项目签约仪式,此举标志着太平街道与台州科技职业学院温岭学院青年工作的深度融合,也是“街道+高校”合作共建模式的深化。

近年来,太平街道坚持以党建团建为纽带,串联城村两改、共同富裕、青年人才等重点工作的“打造党建团建共富‘矩阵’,有力推动中心工作,14个社区也成功打造了‘一社一品’党建特色品牌。台州科技职业学院温岭学院作为温岭市与台州科技职业学院合作共建的温岭市第一所高校,承载着特殊的使命。与太平街道签约党建团建合作,实

现了资源共享、优势互补,可以共同开展丰富多彩的活动和志愿服务,促进青年学子更好地成长。

台州科技职业学院温岭学院青年代表陈同学激动地说:“课堂上学到的理论,只有通过实践才能更好地锻炼自己。有了这个平台,我们就可以将饱满的热情和扎实的专业知识,运用到社区服务中去。”

此外,太平街道还将为台州科技职业学院温岭学院的学子们提供社区团组织兼职副书记岗位,直接参与社区重点项目、创建特色项目和开设社区讲堂等机会,为学子精心打造社会实践基地。台州科技职业学院温岭学院青年学子的加入,也将为太平街道注入青春活力。

箬横:“居家+机构”养老,撑起幸福晚年

台州传媒通讯员江文辉

小病不出镇,养老有“医”靠,处处老来乐,幸福“夕阳红”……刚刚过去的国庆节、重阳节期间,温岭市箬横镇各家养老机构、农村文化礼堂纷纷举办了各类文化庆祝活动,不少老年朋友将活动晒到微信朋友圈,把这份喜悦分享给家人们。

箬横镇作为温岭市人口大镇,老年群体达3.8万人,占常住人口数的32.2%,其中近八成老年人生活在农村。近年来,该镇深入探索“医、养、康、文、娱”五位一体发展模式,以“医院”为龙头,各种功能齐全、设施完备的养老中心、老年公寓迅速崛起,农村文化礼堂、文化广场、老年讲堂、阳光厨房等配套场地融合助力,让“居家+机构”养老,日渐成为老年人“家门口”的幸福。

家庭医生变身“健康管家”

“阿公,你现在的血压还是有点偏高,一定要记住定时吃药!”日前,箬横镇中心卫生院在桃园村开展义诊活动,家庭医生蒋秀君抽空与同事一起到江阿公家,这是他本月第3次上门了。

对江阿公来说,蒋秀君就是他的“健康管家”,有个头痛脑热的,他只要一个电话就可以了。“每次看到他们到家里来,我就特别开心。”江阿公说。

像江阿公这样的服务对象,在箬横镇中心卫生院的记录台账里有3.1万余人。用该院负责人王正良的话说,由32个团队及1个儿科专科团队组成的家庭医生签约服务阵容,每天不是在上门服务中,就是在上门服务的路上,每

天接的电话数量不下300个,“他们真的很辛苦。”特别是居家养老的老年群体,不少人都是瘫痪在床。在箬横镇兴盛村,村民王先生每隔几天就要注射药物。家庭医生江坚自从接了这个片区后,就雷打不动地定时上门。“有一次打台风,我也必须去,这个药物注射是耽误不得的。”江坚认为,当好居民的“健康管家”,为老人的健康兜底,这个职业很神圣。

养老机构成了幸福家园

箬横镇现有9家养老机构,除1家医院联办、1家公建民营外,其余都是村居自建的老公寓。

“我们的养老机构覆盖率还是挺高的,除公办外,其他性质的养老机构多半由爱心人士捐建。”箬横镇民政办工作人员王伟伟说,贵庄村、高楼村等村级老公寓,占地面积都有十多亩,都是村里的商界人士捐建的。村里符合条件的老年人都能入住,而且可以住到百年之后为止,老公寓变成了老年人的家。

为提升老年人的幸福指数,箬横镇大刀阔斧地开展养老机构的提升改造。今年8月,位于箬横镇龙岗村的箬横镇养老服务中心投用,80岁的黄凤领成了第一位入住者。

“这里太漂亮了,依山傍水的,而且什么都有,还有专门的医疗团队。”黄凤领说,她在这里短短几天就适应了,现在感觉自己像住在“空中花园”一样,每天心情都棒棒的。

据了解,箬横镇养老服务中心总投资7000多万元,一期用地20亩,总建筑面积1万多平方米,由2幢5层生活用房、1幢2层医疗保障用房、1幢3层公共活动和管理服务用房,以及其他附属用房组成,是目前温岭市域内功能最

齐全的公办民营养老机构之一。与该中心类似的,箬横镇还有白峰养老院、永福养老院、永康养老院等多家养老机构,医养服务人员近百人。

这些养老机构还成了当地公益团体、爱心人士及单位做活动的好去处。“我们基本上每个民俗节庆都会到这些养老机构,把服务带给老年人,让他们感受到幸福滋味。”温岭市青鸽志愿者服务队负责人钟菊锦说。

阵地联盟让老年人笑口常开

老年人有了“医”靠,有了居所之外,更需要的是快乐。为此,箬横镇在实施养老机构的新建、改建时,都尽可能地靠近农村文化礼堂、文化广场、阳光厨房等,让老年人一出门即能获得精神享受。

在箬横镇红升村老公寓,20多名老年人每天都会泡在村里的文化礼堂。曹奶奶说,她住的老年公寓与文化礼堂都在一个大院子里,绕着长廊走个三四十米,就可以参加活动了。“白天年轻人出门了,老公寓的老人就会到礼堂活动,附近居家养老的老年人也会过来。现在组织一个小活动,只要一吆喝,五六十名老年人到场是不成问题的。”红升村文化礼堂管理员毛海菊说。

除农村文化礼堂外,养老机构的阵地联盟还有很多,如文化广场的广场舞、社戏;一些家庭医生也借用这些阵地开展健康宣讲、培训。

此外,箬横镇还建立了由3家运营团队分片负责的居家养老阳光送餐服务机制,既能满足就近老年人实现食堂的同时,还全城开展上门送餐服务。目前,单餐送餐人数超2000人次,真正让老年人不出家门就能享受到全方位的服务。



打谣反诈

日前,市公安局椒江分局巡特警大队组织开展“打谣反诈”进社区宣传活动,通过发放宣传单、现场讲解知识等方式,提升市民的自我防范意识,筑牢全民网络安全防线。

台州传媒通讯员林昊何文斌摄