

# 世界因她而美丽

## ——记榆次老城情志养生居郝淑英



资料图片

山西省晋中市榆次区榆次老城情志养生居的郝淑英，在忙碌中星期天挤出半天时间在店里做公益讲座已 7 年，2023 年开始每周三下午在晋华社区开展为居民送健康的公益活动。

### 长时薰修 德技双馨

郝淑英坚持每天早晨 5:30 学习健康养生知识和中华优秀传统文化，诵读圣贤经典，懂得有问题看自己，行有不得反求诸己，己所不欲，勿施于人！ 命由己作福自己求，一切福田不离方寸！发现别人身上的闪光点，三人行必有我师！每个人都是自己的老师！让自己不断进步，提升自己格局，提高心灵品质，经营幸福人生！传承华夏经典，弘扬传统文化，影响更多人学习，小家幸福、社会和谐、国家安定！

### 以人为本 以病为师

郝淑英学习绿色健康疗法后，首先自己健康、家人健康，疫情三年家人没有吃一颗药，全家健康。

2023 年 4 月 6 日凌晨，郝淑英醒来打开手机看见半夜三点杜姐给发来的信息，她带状疱疹疼的不能睡，郝淑英赶紧告诉她上

午过来，到店里一个小时调理完后她好好的睡了一觉，调理一周后痊愈，身体恢复正常，没有任何后遗症。后来她家儿子感冒发烧都过来找郝淑英，她们一家感觉这种绿色自然疗法太好啦！

晋城张姐几十年一直咳嗽气喘，检查结果是慢性肺阻塞，从晋城陵川专门跑到榆次老城找郝淑英，为了给她节约开支，让她借住在朋友阁楼，每天为张姐调理身体，一个疗程后她感觉身体比原来好多了！走的时候张姐非常感谢郝淑英，面对满墙的锦旗，郝淑英却说：“应该我谢谢你们，谢谢你们对我的信任与支持！”

### 大爱无疆 心暖人间

春节期间，外地来榆次老城游客特别多。郝淑英免费供应姜汤，用大大的保温桶熬姜水提供一次性杯子，放店门口，让远道而来的游客，在寒冷的天气喝到暖暖的姜汤，感受到浓浓的爱意，心情愉悦的去游玩榆次老城！游客们特别开心，连连称赞！

郝淑英平时也一直做公益，免费提供开水(姜汤)、手机充电、量血压等；从 2019 年开始，在店里每周星期日开展公益健康沙龙，已七年之久。做一件好事容易，但七年时间坚持做好事不容易。

郝淑英走出店门，2023 年开始每周三下午在晋华社区开展为居民送健康的公益活动，受到社区居民的欢迎。

### 帮助别人 快乐自己

2024 年夏天傍晚，郝淑英下班回家，路过城隍庙广场，看见一个小孩躺在地上，刚开始以为他在玩耍，刚走过去就听见有个女士(孩子妈妈)大声叫喊：“快点快点！孩子又犯病了”，一个男子飞快蹲下去 抱住孩子。我第一反应孩子应该是癫痫病发作，管还是

不管，她的内心仅仅只是纠结了一秒钟，毅然返回去看孩子紧咬牙关，浑身抽搐，那位男子(孩子爸爸)抱着头部，妈妈掐人中。她快速的说：“我来帮你们处理一下，可以吗？”没等他们回答，快速的在耳后按推没到两分钟，孩子抽搐停止了，面部也放松了。围观群众也都松了口气。看见孩子缓过来了，孩子妈妈说：“这孩子病发做起来都是掐人中最少十几分钟才能停止抽搐，您这是用的什么方法？”郝淑英就简单教给他们方法，并告诉在日常生活中孩子应注意饮食和生活方式等等，他们非常感谢！

今年 3 月 30 日中午 11:40 接到小石的电话，声音有气无力地说“郝老师你在哪里？赶快来救救我！”郝淑英问了她现在情况，迅速赶到她所在小区，她正在小区监控室，当时浑身难受手脚发麻，无法站立。郝淑英赶紧给她处理，过了几分钟，她说好多了，看见她脸色也正常，叮嘱她回家休息，郝淑英才放心的离开。

### 传播健康 功德无量

郝淑英常说：我们要做自己健康的主人。我要传播健康知识，星星之火可以燎原！参加公益学习的改英不仅自己收获健康，其夫三高也正常了，上到 90 岁的婆婆，下到 7 岁的孙子平时有不舒服都找改英，一家人幸福满满！还有美女亚莉学习后，把 80 来岁老爸多年的皮肤病调好了，为父母送健康！希望人人学习健康知识，家家都有一个懂健康，让我们一起共建千万个健康幸福型家庭！

郝淑英的目标：要把美好而坚定的信仰传播给那些迷茫的人，让他们也因此觉醒和伟大！要把喜悦带给那些苦难的人，让他们因此幸福！要把智慧和真理带给那些黑暗中的人，让他们重见光明！这就是她努力学习、成长、吃苦和忍受的动力！要带着希望，怀揣梦想，要让自己像花一样绽放，要让生命因而飞翔。要让世界因她而美丽！ (王霞 胡霞)

# 慢性病防治 10 条核心知识

慢性病是指不构成传染，具有长期积累形成疾病形态损害的疾病的总称。常见的慢性病有心血管疾病（高血压、中风和冠心病）、癌症、糖尿病、慢性呼吸系统疾病等。据《中国疾病预防控制工作进展报告(2015)》显示:虽然我国慢性病防控工作逐渐加大,但防控形势依然严峻,全国居民慢性病死亡率为 533/10 万，慢性病导致的死亡人数已达到全国总死亡人数的 86.6%，而导致的疾病负担占总疾病负担的近 70%。这一串数据触目惊心，一时让全国人民谈“慢病”色变。但慢性病再可怕也是一类疾病，而疾病都是可以预防的。今天给大家推送一些“干货”：

心脑血管病、癌症、糖尿病和慢性呼吸系统疾病等慢性病发病广、致残致死率高，严重危害健康和生命，给个人、家庭和社会带来沉重负担。

慢性病受经济社会、生态环境、生活方式、遗传等多种因素影响，高血压、高血脂、高血糖、超重肥胖、吸烟、不健康饮食、缺乏运动、过量饮酒是慢性病的重要危险因素。

坚持合理饮食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡的健康生活方

式可以有效预防慢性病。

每个成年人都应知道自己的身高、体重、腰围、血压、血糖值，定期体检，尽早发现早期征兆，积极采取有效措施，降低慢性病患者风险。

慢性病患者应及时就诊，规范治疗，合理用药，预防并发症，提高生活质量。

防治心脑血管疾病的重要措施是预防和控制高血压、高血脂等危险因素，及早发现冠心病和脑卒中的早期症状，及时治疗。

高血压的判断标准：舒张压（低压） $\geq 90\text{mmHg}$ ，收缩压（高压）

$\geq 140\text{mmHg}$ 。

多数癌症是可以防治的，早发现、早诊断、早治疗是提高治疗效果，改善生活质量的重要手段。

糖尿病的治疗不仅要血糖控制达标，还要求血脂、血压正常或接近正常，保持正常体重，坚持血糖监测。

避免烟草使用，减少室内外污染，是预防慢性呼吸系统疾病发生发展的关键。

预防控制慢性病是全社会的共同责任，要做到政府主导，多部门合作，全社会动员、人人参与。(刘杰)



资料图片

## “陪诊师”新职业出现 能否有效解决老年人“看病难”痛点？

生活中有不少老年人，特别是独居老人面临着就医不便的问题，比如在医院里跑上跑下、不会网络挂号、不懂智能设备的操作等等。于是，一种叫作“陪诊师”的新职业出现了。

上海市民政局近日明确，专业陪诊服务将纳入养老服务补贴服务内容，对困难老年人实行兜底保障，同时有序开展陪诊人员的培训工。陪诊服务能够有效解决老年人“看病难”的痛点吗？具体的服务内容又该怎样规范呢？

调查显示，挂号、协助就医、缴费，是老年人看病就医时，排名前三的服务需求。随着老龄化的到来，没人陪同看病的老人不在少数。在北京工作的卢娟由于出差日期与母亲复查的日期重合，她果断选择预约一位陪诊师替代自己陪母亲去医院复查。

卢娟：挂号是我自己解决的，但是现场缴费都是陪诊师帮着办理的，等看病时她还安慰我妈妈，看病过程里她做了笔记，拍了很多照片，还通过微信给我发来医生的医嘱。

记者在采访中发现，陪诊师的职业背景有医护人员、社工、志愿者、家政服务人员等。由于没有统一的规范，不少陪诊公司以“家政”“医疗咨询”“健康管理”等不同的名义注册，服务质量参差不齐，收费标准也差异较大。上海市民政局局长蒋蕊表示，陪诊服务的确面临着一些难点。

蒋蕊：陪诊这个工种还没有列入我们国家的职业大典，它不能算是一个行当，但是事实上已经有需求了，我们要积极探索。陪诊师需要有些什么样的资质，要具备什么样的能力，目前没有专门的规范，也是在实践中探索。

民政部去年联合多部门出台措施，提出“培育专业助医组织和队伍，为老年人提供挂号取号、就医陪同、代取药品、代办缴费等助医服务”，各地也通过不同的模式对陪诊师行业进行规范管理。上海市民政局养老服务处副处长葛健表示，根据《上海市老年人助医陪诊服务试点方案》要求，上海正在浦东、杨浦、松江、徐汇等 9 个区开展试点。

葛健：试点方案第一要解决老年人能找到养老护理员的问题，第二要解决陪诊过程中的规范性专业性问题，我们也要建立监管机制和收费机制，这也是老人比较关心的，比如遇到了纠纷怎么处理等。

为加强陪诊师的业务素养，上海市已完成陪诊人员的动员招募，正有序开展培训、考核工作。培训对象面向养老服务机构的养老服务从业人员，后续也将结合有关试点推进情况，会同相关职能部门研究社会人员参与培训的相关工作，各家医院也在积极配合培训落地。

上海市第七人民医院门急诊办公室主任 韩文均：我们也会告知他们，患者出现意外情况后，医院的应急和抢救流程，这样对就诊患者来说，能充分保障就医安全，形成一个良好的闭环。

同济大学附属上海市第四人民医院副院长李晓光介绍，对对口的上海市虹口区提供专业医护讲师和实训场地，提高陪诊师的技能，提升就诊效率。

李晓光：我们也将开放医院的各个区域，让陪诊师在实践锻炼中积累经验，真正掌握相关陪诊的技能。

陪诊服务的价格到底贵不贵？在上海，目前每次陪诊平均消费在两三百元，子女帮助购买的订单比老年人自主下单的情况更多。上海市鼓励各试点区、街镇结合购买服务的形式，为 80 岁以上高龄、独居等特定对象提供低偿、普惠的助医陪诊服务，以及通过社会公益慈善资源为老年人提供一定资助。

中国老龄科学研究中心研究员党俊武表示，陪诊服务行业正处于发展阶段。随着服务需求的提升，陪诊服务行业将更加注重陪诊人员的专业培训，以确保陪诊人员能够提供更加高质量的服务。

党俊武：试点政策的出台切中了现在老年人，特别是高龄老年人看病陪诊的需求，盯准了这个急难愁盼的要点。老年人需要医院里有人陪诊，子女也欢迎，就可以出台相关的行业标准。

(据“中央广播电视总台中国之声”)