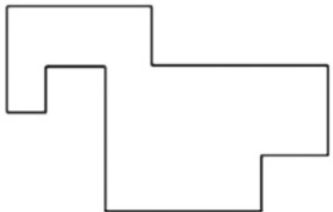


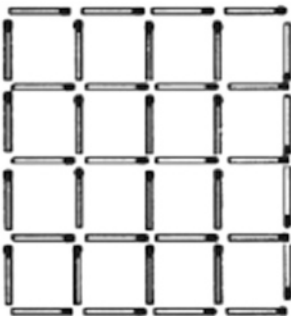


益智健脑



平分油田

三兄弟找到一处油田，决定将其平分后各自开采。但是这处油田并不是规则的图形，你能帮助这三兄弟平分油田吗？



隐藏正方形

用 40 根火柴组成了一个有 16 个方格的大正方形，大正方形里有小正方形，正方形加起来共 30 个。你能否移去 9 根火柴，使这些正方形全都消失呢？

8	6		1	5			
	7		6	8			9
					7	8	1
	2					9	4
3							5
5	1	4				3	
	4	3	5				
7				3	8	6	
				7	2	9	3

数独

粗线格(3×3)内的数字为 1-9，不重复。在空白格填入数字，使其每行、每列、每一个粗线格(3×3)内的数字为 1-9，不重复。

(答案本版找)

智慧生活

经常接到海外来电 赶紧更改手机设置



大家是不是经常能接到莫名其妙的海外电话?如果没有接收境外来电的需求,可以主动关闭该功能,降低被骗风险。目前,通信运营商已经陆续开通拦截境外来电业务,且均为免费服务,几步就能设置好。

【中国移动】
打开微信,搜索并点击进入“中国移动高频骚扰电话防护”服务号,依次点击页面下方的“电话防护”“骚扰拦截设置”按钮。

进入“骚扰拦截设置”页面,找到“国际及港澳台号段拦截”开关,点击打开。开启后显示“操作成功”,系统将开始自动拦截此类来电。

【中国电信】
打开微信,搜索并点击进入“天翼防骚扰”服务号,绑定手机号,依次点击页面下方的“来电防护”“来电免打扰设置”按钮。

打开“国际长途”拦截开关,点击“确定”按钮即可。

【中国联通】
打开微信,搜索并点击进入“联通助理”公众号,绑定手机号后,依次点击页面下方的“安全管家”“电话提醒/拦截”按钮。

点击“国际电话拦截”按钮,打开“国际电话拦截”开关即可。

据澎湃新闻

风穴路街道养老中心

安全护航暖银龄



为老人送上鲜花

5月11日母亲节,在河南新美健康养老有限公司汝州院区养老中心(风穴路街道养老中心)内,欢声笑语、暖意融融,一场时光不老·芳华永驻为主题的母亲节活动温情启幕。甜甜的蛋糕、缤纷的游戏、绽放的笑颜,满满的仪式感让这个属于“妈妈”们的节日充满爱与惊喜。

5月12日国际护士节,在这个特殊的日子,该院区的护士们选择以一场“硬核”的心肺复苏(CPR)技能大练兵致敬自己的节日。无鲜花蛋糕,无歌舞表演,只有模拟假体旁此起彼伏的按压声与计时器的滴答声,用专业与专注诠释“生命守护者”的深刻内涵。

以花为媒,感恩母爱

“祝妈妈们节日快乐,健康长寿!”伴随着全场齐声祝福,风



组织老人们一起做游戏

穴路街道养老中心精心定制的主题蛋糕缓缓推出。80岁的李奶奶作为长者代表,与护工主管樊桃红共同执刀切下第一块蛋糕。奶油香甜,笑容更甜,妈妈们手捧蛋糕,眼角泛着泪光:“没想到在养老院还能过这么热闹的母亲节!”

“一二三,抖起来!”活动厅内,彩虹伞如花绽放,老年人围成一圈,合力抖动伞面,彩色小球欢快跳跃。护理员化身“游戏导师”,调整节奏、加油鼓劲。游戏后,每位“参赛选手”都收到一支鲜花,寓意“岁月不败热爱,银龄依旧芳华”。

皱纹雕刻了岁月,却未曾掩去母爱的光芒。母亲节当日,风穴路街道养老中心以爱为笔,书写了一段关于感恩与陪伴的温馨篇章。

以技为礼,守护生命

国际护士节当天,该中心开展的技能大练兵演练,设定“独居老人突发室颤”就餐时噎食窒息”等真实场景,护士需在10秒内判断意识、呼救、定位按压。

面对模拟假体面部与计时器的滴答声,护士们迅速清理气道、开放呼吸,人工吹气时紧盯胸廓起伏,确保有效通气。

围观的长者们屏息凝神,直到监测仪亮起绿灯提示“复苏成功”,现场响起热烈掌声。

护士节的鲜花会凋谢,但守护生命的技能永不褪色。风穴路街道养老中心以技为礼,以练为舟,载着对生命的敬畏与热忱,在平凡的岗位上书写不平凡的坚守。

深夜督查,筑牢安全网

当城市逐渐沉入梦乡时,市民政局党组书记、局长甄丰国带领检查组以“四不两直”的方式,抵达风穴路街道养老中心,开展了一场零预告的安全突击检查。这场深夜行动,只为守护院内长者的生命安全和健康福祉。

检查组直奔失能老人居住区,检查房间安全设施、用电设备及消防通道状况,并现场突击考试,随机提问值班护理员:若突发火情,如何快速疏散行动不便的长者?护理员们沉着应答,详细说明应急预案流程,获得检查组肯定。

针对养老机构“老弱病残集中、自救能力弱”的特点,甄丰国在现场说:“失能老人是养老机构中最需要关爱的群体,他们的安全容不得半点侥幸!”他要求,院方要以万无一失的标准,落实每一项安全细节。同时提出,思想防线不松懈,坚决杜绝麻痹心理,压实主体责任,将防火、用电、食品卫生等安全措施细化到人、落实到岗;日常管理零死角,严格执行24小时值班制度,加强夜间巡查频次;确保安全出口、疏散通道全天候畅通无阻;定期开展消防演练与安全培训,提升全员应急能力;安全意



护理操作现场

识入人心,通过案例教育、实操培训等方式,让“消防安全无小事”的理念深植每一位员工和长者的心中,构建“人人懂安全、人人护安全”的防护网。

压疮之痛终得解,医养结合护新生

从卧床煎熬到疮面愈合,从身心俱疲到重展笑颜。今年75岁的张奶奶在风穴路街道养老中心,用两周时间见证了专业医养结合护理的“治愈力”。曾经被压疮反复折磨的她,在这里找到了康复的希望与尊严。

两年前,张奶奶在家中不慎摔倒导致右侧股骨颈骨折,因长期卧床缺乏专业护理,导致骶尾部、髌部等多处反复出现压疮。家人尝试自行换药、偏方敷贴,但疮面不仅未愈,反而逐渐溃烂。经多方咨询,老人家属了解到该院区“医养结合”的特色优势,尤其对慢性疮面管理有丰富经验,便毅然入住。

张奶奶刚入院时压疮反复、身心俱疲,院区医护团队迅速启动多学科协作方案:通过专业清疮控制感染,运用湿性愈合法促进创面修复,同步定制减压护理、心理疏导与营养支持。经两周系统治疗,部分疮面完全愈合,其余创面明显缩小、渗出停止,疼痛显著减轻。

压疮的愈合,不仅是皮肤的修复,更是尊严与希望的重塑。风穴路街道养老中心以专业之力,守护每一位长者的生命质量,让卧床不再是无奈的终点,而是康复的起点。

据了解,为提升院区养老中心专业化照护水平,保障卧床及行动不便长者的皮肤健康,每周一晨会,院区养老中心会组织开展全体职工专题培训。从风险评估到科学干预,从理论解析到实操技巧,这干货满满的课堂,让每位参与者深感:护理无小事,细节定安康。

宋乐义

养生

电话里“都挺好” 回家一看打着石膏

医生:老年人过度独立或加重子女焦虑

周女士常年在外打拼,近日,她回家探望父母,不料,刚进家门,便看见68岁的母亲右脚打着石膏,坐着轮椅。此时,周女士才得知,一周前,母亲因意外摔倒导致骨折。

“这事为什么不告诉我?”周女士有些情绪崩溃。

“告诉你,你也不能马上飞回来,还耽误工作,我能照顾好你妈。”父亲出来打圆场。

“我挺好的,没大事,别担心。”面对女儿的“质问”,母亲显得有些无所谓。

虽然不在父母身边,但周女士每天都会给家里打电话,父母的回答几乎都是自己很好,让她别操心。面对这次母亲发生意外事件,周女士一方面是自责,没有察觉到父母的变化,同时也很懊恼,为什么父母还

把她当小孩,家里有什么事都瞒着她。

“不给子女添麻烦是中老年人的普遍心理,这里面包含着长辈不服老的劲和对子女的爱。”杭州市富阳区第三人民医院老年精神科主任医师华浩水说,受传统观念影响,许多老人习惯付出和忍耐,他们不想被视为麻烦,即使在需要帮助时也往往选择沉默。

华浩水表示,中老年人朋友可以追求独立生活,但要注意避免陷入过度独立的误区。一味拒绝孩子的帮助,让自己的生活陷入困境,反而会加重子女的愧疚和焦虑,适度的麻烦则能让子女感受到价值,增进感情。从子女角度来说,因长期处于被照顾的角色,可能会忽略父母的衰老,意识不到他们已经到了需要被照顾的年纪,因此,不能总是将关心寄托于电话,还是要保证一定当面探望的频率,了解真实情况,同时,鼓励家庭成员之间坦诚沟通,让父母不会因顾虑压抑情感。

据浙江老年报

骨质疏松并非老年人“专属”,近年来年轻患者显著增多,20~35岁人群骨量不足比例超30%。需警惕“年轻化危机”。其致病因素主要包括:

不良习惯 久坐、长期熬夜、过量饮用咖啡和碳酸饮料,加速钙流失。

饮食失衡 过度节食、素食、高糖高盐饮食,导致钙、蛋白质、维生素D摄入不足。

缺乏运动 缺乏负重锻炼(如走路、跑步),骨骼长期“用进废退”。

年轻人患病常隐匿,初期可能仅表现为疲劳、关节痛,易被忽视,部分人因运动扭伤、摔倒骨折就医时才确诊。因此,日常做好科学防护也很有必要:

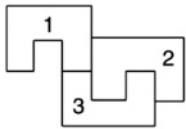
饮食 每日保证300ml牛奶、1个鸡蛋,适量摄入瘦肉和深绿色蔬菜。

生活方式 戒烟限酒,避免盲目节食,晒太阳(每日10~15分钟)促进维生素D合成。

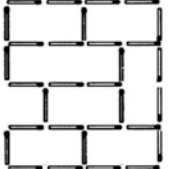
据大河健康报

警惕骨质疏松“年轻化危机”

平分油田



隐藏正方形



数独

8	6	9	1	5	3	2	7	4
2	7	1	6	8	4	3	5	9
4	3	5	2	9	7	8	1	6
6	2	8	3	1	5	9	4	7
3	9	7	8	4	6	1	2	5
5	1	4	7	2	9	6	3	8
9	4	3	5	6	1	7	8	2
7	5	2	9	3	8	4	6	1
1	8	6	4	7	2	5	9	3