

育专业人才 护幼童成长

全市托育人才能力提升培训班开班

本报讯(文/图 金萌萌 张宇翔)托育连着千家万户,是惠及婴幼儿家庭的民生工程。10月15日,2026年聊城市托育人才能力提升项目培训班正式开班,各县(市、区)托育从业者齐聚一堂,学习0至3岁婴幼儿科学照护技能,助力普惠托育高质量发展。

本次培训由市卫生健康委、东昌府区卫健局主办,东昌府区妇幼保健院、区托育综合服务中心承办,市托育服务协会协办,分线上、线下两阶段开展,设置托育机构负责人、从业人员两期线下班,国内托育领域专家、市县卫健系统相关负责人、托育机构学员参加活动。

这次培训旨在补齐基层托育人才短板,规范服务标准,提升从业人员专业能力。帮助大家学以致用,切实缓解群众带娃难题,建好普惠托育服务体系。

人才是托育行业发展第一资源。聊城持续擦亮“聊惠托”普惠托育品牌,提出“四心四力”队伍建设标准,努力把培训成果转化为服务实效。

授课专家陈娟介绍:“本次授课重点解读回应性照护全国团体标准,课程实

操性强,希望把前沿的照护理念带到聊城,吸引更多人参与到婴幼儿高质量照护中来。”

学员代表李伟现场表态,将珍惜学习机会,严守纪律,坚持学用结合,用心呵护婴幼儿成长。

参训的各县(市、区)托育负责人纷纷畅谈学习期待。茌平区托育综合服务中心负责人乌双双说:“感谢市卫生健康委搭建学习平台,我将把回应性照护、科学育儿知识用到岗位上,办好老百姓放心的托育。”

东方教育集团幼儿园园长崔伟表示,将把新理念、新方法带回园所,服务好婴幼儿和家长。

东阿县托育综合服务中心负责人丁芮说,将把所学落到托育一线,不断提升照护水平,守护幼儿健康成长。

据了解,线上培训时间为10月8日至20日,共80学时;线下分两期,负责人班自10月15日至21日,从业人员班自10月23日至29日。培训包含政策解读、医育结合、感统训练等实操课程,结束后统一开展理论和实操考核,合格者颁发结业证书。



培训现场

业证书。

本次培训是我市普惠托育体系建设的重要一环,通过系统化培训壮大托育

人才队伍,提升0至3岁婴幼儿照护质量,让普惠托育温暖更多家庭。



为进一步增强医务人员和辖区居民感染防控意识,规范手卫生行为,10月14日,东昌府区梁水镇镇中心卫生院院感科工作人员开展“全球洗手日”宣传活动。图为医务人员在示范洗手方法。

周长才 王泽刚 摄

守住肌肉,就是守住晚年生活自主权

□ 金萌萌 黄玲玲

不少老年人信奉“千金难买老来瘦”,觉得年纪大身形消瘦、腿脚迟缓、浑身乏力,都是正常衰老现象。对此,聊城市第二人民医院姜文营提醒,这未必只是岁月老化,很有可能是肌少症悄然来袭。数据显示,我国超两成老年人存在肌肉流失问题,肌少症会大幅增加跌倒、骨折、失能风险,直接影响晚年生活质量。对老年人来说,守住肌肉,就是守住晚年的健康与生活独立。

近日,72岁的张伟(化名)在家人陪同下前往聊城市第二人民医院普外科就诊,其家属介绍,张伟日常饮食规律、饭量稳定,没有刻意减重,但近一年体重持续下降。从前独自下楼遛弯、买菜、拎重物毫

不费力,如今简单爬两层楼梯就气喘心慌,走路发飘、起身费力,双手握力也明显变差。

家人起初以为只是年纪增长导致的体力衰退,并未重视。直到前段时间,张伟在家起身时双腿发软险些摔倒,家人才警觉,赶紧带他就医检查。经过肌力测评、身体成分检测及综合功能评估,接诊医生确诊张伟出现了典型的早期肌少症症状,骨骼肌正在持续性悄然流失,身体机能随之减退。

姜文营介绍,肌少症也叫肌肉衰减综合征,是一种与年龄增长相关的老年问题,核心表现就是骨骼肌量减少、肌肉力量下降、躯体功能减退。很多老人存在认知误区,认为“老来瘦就是健康”,殊不知过度消瘦、肌肉不足是隐藏的健康

隐患。

肌肉是人体的“动力屏障”和“保护铠甲”,不仅支撑人体行走、活动,还能保护骨骼、稳定身体平衡。肌肉持续流失,老年人平衡能力、行动能力大幅下降,一旦磕碰就容易跌倒骨折,严重者会逐渐丧失穿衣、吃饭、行走等生活自理能力,最终导致晚年失能,严重降低生活幸福感。

姜文营表示,肌少症发病隐匿、进展缓慢,早期症状极易被忽视。中老年人群如果长期出现走路速度变慢、起身站立费力、手握物体无力、体重不明原因下降、稍活动就疲惫乏力等情况,务必提高警惕,及时到医院筛查干预,延缓肌肉流失。

蛋白质是肌肉生成与修复的核心“原料”。多数老年人饮食过于清淡,蛋

白质摄入不足,是肌肉流失的主要原因。医生建议,老年人三餐需均衡补充优质蛋白,切忌集中在晚餐进补。日常可适量摄入鸡蛋、纯牛奶、鱼虾、瘦肉、豆制品等优质食材,少食多餐、均衡摄入,同时搭配蔬菜、杂粮,保障膳食全面均衡,为肌肉生长供给充足营养。

科学运动,强化肌肉力量。老年人无需进行高强度、超负荷运动,居家简易抗阻训练搭配温和有氧运动,即可激活肌肉、增强肌力。日常可坚持练习坐姿抬腿、靠墙静蹲、推墙俯卧撑、提踵运动、弹力带拉伸等抗阻动作,每周2至3次;搭配太极拳、慢走等有氧运动,做到循序渐进、量力而行,避免剧烈运动带来损伤。长期坚持,能够有效改善肌肉力量,提升身体平衡能力。