

## 礼遇劳模工匠 弘扬劳模精神

■王骏龙 宋蕾

日前,77岁的汪发友将一面绣有“无私奉献胜亲人 为民服务暖人心”的锦旗送到市总工会,对市总工会长期以来的悉心关怀表示感谢。

汪发友退休前是一名基层民警。几十年的职业生涯中,他用实际行动履行人民警察的职责使命,服务一方百姓,守护一方平安。1976年,汪发友获评“安徽省第六次工业学大庆先进生产者”。汪发友退休后,来自市总工会的关怀始终不曾间断。定期慰问、体检疗养、帮扶纾难……一系列贴心服务让他倍感温暖。

汪发友是市总工会服务劳模的一个缩影。市总工会高度重视劳模服务管理工作,以深化关心关爱劳模为重点,做好制度机制规范建设,让劳模持续感受到来自“娘家人”的温暖。

市总工会每年常态化开展劳模走访慰问,倾心解决走访中发现的劳模就医看病、子女就业等现实困难和问题,并尽最大力量帮扶解决,让劳模充分感受到党和政府的温暖、工会组织的关心关爱。2024年,市总工会还组织开展了“与共和国共成长 千名劳模大走访”活动,对75周岁以上的省部级劳模走访慰问全覆盖,做到“走访一人、温暖一户、感动一片”。

市总工会将为劳模办实事作为劳模服务管理工作重点,千方百计为劳模排忧解难。2024年,市总工会印发《宣城市劳模专项补助资金管理暂行办法》,每年拨出专款对生活困难的劳模进行救助,通过精准使用劳模专项资金,解决劳模实际困难,提升劳模幸福感和获得感。截至目前,市总工会累计发放劳模专项补助资金300余万元,覆盖707名劳模。市总工会在健康体检、疗养休养等方面都有细致入微的举措,为600余名劳模建立了健康档案,先后为386名劳模免费进行了体检,组织劳模参加各类考察疗养和红色旅游活动,努力为劳模全面发展、健康成长创造良好条件。

让劳模精神随着时代的发展而发展,让劳模精神始终成为引领时代的价值支撑。市总工会还拟出版《宣城劳模风采录》宣传我市劳模工匠和先进模范人物事迹,让劳模工匠精神源远流长。

接下来,市总工会将持续优化服务,创新工作方法,加大对劳模的关心关爱力度,落实劳模各项政策待遇,进一步提升劳模服务管理水平,让劳模们深切感受到“娘家人”的关心关怀。

## 情系新业态 暖心更暖“新”

**广德讯** 今年以来,广德市立足职工服务品牌,突出公益性、社会性,立足基层和职工需求,打造具有鲜明特色和社会影响力的服务项目,用心做好个性化服务保障,不断提升新就业形态劳动者获得感、幸福感。

为解决户外劳动者吃饭难、如厕难、喝水难等问题,广德市加强户外劳动者服务站(工会驿站)的“建管用”,建设完成工会驿站100余家,27家提升达标为智能化设施设备;表彰15名最美配送员、最美快递员、最美司机,营造崇尚先进、学习先进、争当先进的良好氛围,提升广大新就业群体的职业归属感和荣誉感;开展外卖员观影、新业态女职工“三八”节插花等活动,丰富新业态劳动者的业余文化生活;在“新就业形态劳动者温暖服务季”活动中,为新就业形态劳动者常态化送温暖活动6次,慰问货车司机、滴滴司机、见义勇为外卖小哥和困难职工家庭儿童,合计发放慰问金5000余元、赠送物资价值约3万元。组织260余名货车司机、快递员、外卖员、网约车司机免费健康体检3次;组织“明亮视界,工会关爱——爱眼日送健康进驿站”活动,惠及新就业形态劳动者80人,为900名新业态职工赠送意外伤害互助保险,切实为新就业形态劳动者办实事、做好事、解难事。(刘自强)

## 排查欠薪隐患 保障合法权益

**郎溪讯** 临近年末,为确保广大劳动者按时足额拿到工资,维护社会和谐稳定,连日来,郎溪县毕桥镇人社所劳动监察人员积极行动,在全镇范围内深入开展欠薪隐患排查工作。

毕桥镇为传统农业乡镇,规上企业较少,多数为个体工商户,且个体工商规模不一。因此,该镇欠薪隐患排查工作以服装加工厂、餐饮行业个体工商户为重点,通过实地走访、询问劳动者等方式,对用人单位的工资支付情况进行全面检查。在排查过程中,劳动监察人员向用人单位详细讲解了劳动法律法规,强调按时足额支付工资的重要性,并要求用人单位对工资支付情况进行自查自纠。截至目前,毕桥镇劳动监察部门已排查用人单位6家,暂未发现存在欠薪隐患的用人单位。(钱子安)

### 声明专栏

- 王易锦遗失出生医学证明,出生证编号:S340389870,声明遗失。
- 王易坤遗失出生医学证明,出生证编号:W340234362,声明遗失。
- 王易阳遗失出生医学证明,出生证编号:P340187272,声明遗失。
- 许春燕遗失郎溪新振安驾校开具的收据一张,收据号:0092393,声明遗失。
- 许春燕遗失郎溪新振安驾校开具的收据一张,收据号:0092181,声明遗失。

## 加强高职院校心理健康教育 推进职业教育高质量发展

教育部等十七部门印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》,标志着加强学生心理健康工作上升为国家战略。新时代高职院校心理健康教育工作有了新目标、新任务、新要求,需进一步探寻新思路、新途径、新方法,全面提升心理健康教育的有效性和针对性,促进学生的全面发展,培养高素质技术技能人才,推进职业教育高质量发展。我们结合安徽省社会科学创新发展研究课题“高质量发展视域下安徽高职院校心理健康教育工作评价体系建设研究”(项目编号:2023CX173)做了一些研究思考,如下:

### 一、熔铸思政引领力,发挥全过程育人作用

聚焦思政引领力,全过程育人需要始终把握正确政治方向、有效塑造学生的价值观。教育的根本任务是立德树人,高职院校学生心理健康教育的高质量,归根结底表现在落实立德树人任务的高质量上。高职院校学生心理健康水平是对外界客观事物、人际关系的主观认识,其个性特征、家庭成长环境以及能力特质存在客观区别,所以导致心理素质存在个体化差异。在校期间,高职院校学生面对学习、生活、人际以及就业的多重压力,易引发心理问题。思政教育引领,遵循价值导向。以心育德、以德育心,通过德育与心育的融合,深化高职院校学生思政教育的引领作用。以思政教育为育人指向,心理健康教育为育人基础,两者互相融通、互相渗透、融合发展,体现出高职院校心理健康教育全过程育人的新趋势。通过价值启发、思政理

论讲解、思想道德建设,引导高职院校学生形成正确世界观、人生观、价值观,培养健全人格,塑造正向思想与行为,有助于纠正错误认知、摆脱不良情绪,增强适应能力、提升心理健康水平。

### 二、激发教学创新力,优化全周期课程模式

课程建设是教育事业的核心内容,是教育运行的重要手段。高职院校应从全局高度重视心理健康教育课程建设,规划纳入学校的总体教学计划中。大一入学即开设心理健康教育课程,有机融入社会主义核心价值观与中华优秀传统文化内容,创新构建中国特色的心理健康教育课程体系。与此同时,积极借鉴国外先进心理咨询与治疗方法,譬如认知行为疗法、合理情绪疗法等。基于充分调研分析高职院校学生心理健康问题,结合其身心发展特点,以解决问题为导向,不断优化课程大纲、更新课程内容、改进教学方式方法,建立课前课后衔接、课堂内外贯通、线上线下相融合的全周期课程模式。增强课程教学体验感,通过心理情景剧、案例分析、行为训练等多种方式,注重培育高职院校学生气质、能力、认知水平和思维品质,内化于心、外化于行,形成清晰的自我认知、积极自我调节和自我调节,在接纳自我的基础上完善自我,达到自我意识的平衡状态,塑造健康的心理面貌。

### 三、增强数字支撑力,实施全覆盖动态监测

教育数字化转型的背景之下,信息技术为高职院校心理健康教育的高质量发展

带来了强大支撑。通过大数据、人工智能等技术的应用,给高职院校学生心理发展的动态监测提供了新视角。运用心理测评工具进行网络心理测评,完成数据动态采集,描绘学生“心理画像”,有效评估学生的心理健康水平,在保密原则下,可将重点人群的心理状态变化反馈至辅导员、心理老师以及学生家长。建立全学段的心理健康档案,实时可查、实时更新,学校能够准确地掌握学生的心理动态,从而实现精准施教。构建网络咨询平台,畅通心理疏导渠道。为学生提供一便捷、安全的倾诉宣泄平台,由专职心理老师回复留言,引导积极的情绪情感体验,纾解负面情绪;网络平台设置心理预警,心理健康中心能够以此及时发现一些隐匿的心理问题,及时疏导与干预,防患于未然。通过数据驱动、技术赋能,提高心理问题早期预警和干预能力,实现学生心理健康教育科学化、数字化和精准化。

### 四、强化资源保障力,提供全方位服务支持

高职院校学生的心理状态受到人际关系、学业成绩、文化氛围以及物理环境等因素的影响。学校是心理健康教育的主阵地,需加强顶层设计,强化资源保障。构建以校长为责任人、专职心理老师为核心、辅导员和兼职心理老师为主要负责人、全员共同参与的系统化分层管理体系。明确工作职责,制定考核标准,完善工作流程,提升心理健康教育工作的专业化水平。加强心理健康教育专项经费投入,升级软硬件设施,建设标准化的心理咨询室,

配备沙盘等心理健康教育工具。强化师资队伍建设和打造教育教学团队,通过定期举办专题培训、经验交流,提升技能水平,开设集体备课会、案例研讨会,提高教育教学能力,邀请心理专家进行个案督导、业务培训,拓展专业发展。开展丰富多样校园活动,提供心理支持,通过开展“525心理健康节”、运动会、社会实践、社团活动、劳动实践、文化艺术节等校园活动,营造有利于学生健康成长的教育环境,提供全方位的心理服务支持。

### 五、凝聚社会协同力,组建全员化专业队伍

凝聚学校、家庭和社会的心理健康教育服务协同力,形成家校社“三位一体”联动网络。在学校教育层面,发挥心理健康教育的系统化优势,突出专业教育的主体地位。通过开设心理健康教育课程,定期组织评估学生心理状况,精准筛查心理危机学生,进行心理危机干预,将心理健康教育贯穿于教育教学全过程。在家庭教育层面,充分衔接家庭教育资源,提高家校联动效能。学校通过开设家庭公益讲堂、家校热线等方式,帮助家长更新教育观念,强化家长角色,提升家庭心理健康教育指导能力。在社会教育层面,高职院校学生的心理健康教育需要协调各种社会资源,形成与社区、妇联、医疗机构的长期合作机制。通过共建育人基地与课题研究,推进心理健康教育的科学化发展。学校和医疗卫生机构定点合作,全面评估诊断学生的心理状况,对学生的心理问题进行早期诊断介入,提供专业化治疗支持。(杨继宇)

## 崴脚后如何护理? 从急救到恢复的关键步骤

行包裹,在受伤位置进行冰敷;③作用:冰敷在减少内部出血、减少肿胀、缓解疼痛中可获得理想效果。

3.Compression(加压包扎):通过弹力绷带对踝关节进行合理包裹,且提供稳定性以及支撑。合理控制包扎的松紧度,防止包扎过紧造成血液循环受阻,采取加压的方式有助于控制淤血以及肿胀。

4.Elevation(抬高患肢):需要抬高受伤的脚超过心脏水平位置,通过患肢抬高的方式可加快血液回流,避免引起肿胀。

### 三、崴脚后的康复治疗

1.早期护理(1-3天) 避免热敷和按摩:在2天内应该严禁按摩或者热敷,防止引起肿胀、出血加重的情况。

避免过早活动:如患者扭伤为轻度,应该选择小范围的活动,如扭伤为中重度,应该防止出现负重运动的情况。

服用止痛药:如情况需要,应该按照医嘱通过布洛芬等非甾体抗炎药物进行治疗,对炎症、疼痛可起到缓解作用。

2.中期恢复(3-7天) 热敷:如肿胀消退之后,可以通过热毛巾进行热敷,加快血液循环速度,有助于及时修复组织。

适当活动:疼痛缓解之后可慢慢活动踝关节,避免出现关节僵硬的情况,且通过画圈式的方式完成脚部的活动,促使关节

灵活性得以恢复。

支具保护:可以通过佩戴支具或者踝关节固定套的方式完成轻微负重或者行走等工作,避免引起再次损伤的情况。

3.后期康复(7天至数周) 拉伸训练:通过毛巾对脚掌进行轻轻地牵拉,对踝关节韧带以及小腿肌肉可起到拉伸作用。

力量训练:通过弹力带完成踝关节的抗阻训练,促使肌肉力量得以增强。

平衡训练:在站立时可以通过扶墙练习的方式维持平衡性,对踝关节的稳定性可起到训练作用。

负重练习:按照疼痛程度将站立训练或者轻微行走的活动量慢慢增加。

### 四、如何预防再次崴脚?

1.加强踝关节力量 通过增加周边肌肉以及踝关节的力量,能促使踝关节的稳定性明显提高,避免出现再次崴脚的情况。

小腿力量训练:在站立时需要把脚尖垫起5-10秒之后再放下,按照此动作连续开展10-15次。通过脚尖支撑身体站立在台阶上,抬起脚后跟之后再慢慢地放下。

踝关节抗阻训练:在开展脚踝外侧拉伸、内侧拉伸、向上拉伸等屈伸练习期间应该通过弹力带辅助开展,促使踝关节周围的肌肉力量得以强化。

2.增强平衡能力

## 骨伤患者卧床护理技巧:如何预防褥疮和关节僵硬?

骨伤患者在恢复阶段或者术后要长时间卧床休息方可恢复,但长时间的卧床会造成关节僵硬、褥疮等并发症。一旦出现以上并发症,不但会导致恢复时间延长,还会造成相对严重的后果。所以,加强科学的卧床护理对促进患者的康复有着非常重要的意义。本文通过对褥疮、关节僵硬的预防管理措施进行科普,让患者了解到护理的技巧,从根本上加快骨伤患者的恢复速度。

### 一、如何预防褥疮?

1.定期翻身:减轻局部压力 卧位不同,褥疮好发的部位也不同。仰卧位好发于足跟、臀部、骶尾部等。侧卧位好发于肩峰、髌部、内外踝。身体的局部组织长期受压,是造成出现褥疮的主要原因,所以定期给予翻身能有效预防褥疮的出现。

翻身频率:对于长时间卧床的患者,需要每隔2小时给予1次翻身,皮肤状况差的患者可适当增加频率,防止相同位置受到长时间压迫的情况。

翻身技巧:①在医护人员的指导下,根据骨折的情况选择正确的翻身方法,避免造成二次伤害。如脊柱骨折采用轴线翻身,翻身过程中保持脊柱呈一条直线。髌关节置换术后健侧侧卧位时,让患肢置于两膝间的枕头上,保持患肢外展。下肢骨折患者可以抬高臀部,轻揉臀部及骶尾部,避免臀部、骶尾部长期受压,促进血液循环。

②翻身的力度适中,避免用力过猛,加重患者的疼痛或导致骨折部位再次移动。在翻身过程中观察患者呼吸、面色等情况,及时掌握患者的感觉,一旦出现不适症状应该马上对翻身的方法和角度进行调整。

③在翻身时避免拖拉等动作,一定要抬高病人身体。便盆使用期间避免出现硬拉、硬塞等行为,需要将臀部抬高,防止皮肤出现擦伤的情况。

辅助工具:通过专用翻身垫、软枕、防压疮气垫床等辅助工具达到压力分散的目的,能使皮肤的负担明显减轻。例如,可以将软垫放置在脚踝位置或者膝盖下方等,能促使接触的压力明显减少。

2.保持皮肤清洁干燥,减少摩擦及加强营养

皮肤清洁:皮肤在不干净或者潮湿的状态会导致褥疮的风险明显增加,每天用温水对患者的皮肤给予轻轻擦拭,避免用力擦拭损害皮肤,尤其是患者在出现出汗量大、大小便失禁等情况,需要马上完成皮肤的清洁工作。可以选择屏障霜或者保护性润肤霜涂抹在容易受压的部位。

减少摩擦:维持患者被褥、衣物等处于无褶皱、干燥、清洁的状态,使刺激、摩擦皮肤的情况得到明显减少。

加强营养:褥疮的发生和营养不良具有非常密切的关系,应该维持均衡的营养

摄入,增加水果、蔬菜、瘦肉、鸡蛋等高维生素、高蛋白的饮食摄入,不但能促使皮肤的修复能力、皮肤的弹性得以增强,对褥疮的愈合还可起到促进作用。

3.观察皮肤状况及心理关怀

检查频率:每天需要对肩胛骨、足跟、骶尾部等皮肤容易受压的位置进行观察,明确其是否出现破皮、发热以及红肿等症状。一旦发生褥疮,在医护人员的指导下采取相应措施,避免褥疮进一步发展。

心理关怀:长时间卧床的情况下会让患者出现焦虑或者孤独等情绪,护士和家属需要给予倾听及陪伴,加强积极的心理支持干预。

1.被动活动:辅助关节活动 方法:在医护人员的辅助下完成关节的被动活动训练,常见手腕、髌关节、膝关

节的伸展、弯曲训练。

频率:每天至少开展3-4次,锻炼时避免用力过猛或者速度过快。

重点:重视关节活动范围的控制,在活动期间避免出现疼痛明显的问题。

2.主动活动:鼓励患者参与 方法:指引患者通过健侧肢体,辅助患侧关节的前屈、后伸、外展等,逐步过渡到患侧关节的自主运动。

好处:采取主动活动的方式不但能促使肢体僵硬得以预防,对于血液循环也可起到改善作用,加快肌肉力量的恢复速度。

3.物理辅助:借助工具促进活动 使用工具:通过滑轮、弹力带等康复器械以及辅助器械,有助于患者及时开展关节活动训练。

水中活动:如果情况允许,可让患者在温水中开展轻柔活动,不但能促使关节负担明显减轻,对患者的疼痛还可起到缓解作用。

综上所述,骨伤患者长时间卧床期间容易发生褥疮、关节僵硬等症,采取科学的护理能达到预防效果。在护理期间需要重视合理关节活动、定期翻身减压等工作,与心理关怀、营养支持互相配合,不但能促使患者整体康复质量明显提高,还能使生活舒适度得以提高。细心以及耐心的照顾,可帮助骨伤患者提升恢复速度。(宁国市中医院骨伤科 戴佳)