

岛城一女子“掸尘”不小心摔断脚

我市医院近期接诊不少因搞卫生受伤的患者，医生提醒：年前“掸尘”应做好安全防护

□记者 岑瑜 通讯员 石冰沁

本报讯 “没想到，打扫屋子竟把自己送进了医院，这下躺倒什么都干不了。”躺在市中医院足踝外科病房，68岁的王女士后悔连连：“得在医院过年了。”

原来，眼瞅着到了腊月，王女士想将家里打扫一下，干干净净迎新年。结果发生意外，王女士不小心从凳子上摔下来，右脚动弹不得，在家人陪同下到市中医院足踝外科就诊。足踝外科主任马一平接诊后，确诊其为右踝关节粉碎性骨折，关节半脱位，建议住院手术治疗。目前，经过手术治疗的王女士正逐步康复。

记者从市中医院获悉，近期医院接诊了不少因搞卫生、搬重物等引起的急性腰扭伤、腱鞘炎、网球肘、肩袖损伤，甚至骨折患者。马一平表示，接诊的这些患者中大多数是老年

人，“他们大多因摔倒引起骨折，对老年人而言，骨折会带来一系列并发症，有的会严重影响生活，甚至会危及生命。”

为此，骨科医生提醒市民，年前“掸尘”，无论是聘请家政还是自行保洁，均应做好相应的安全防护措施。“打扫卫生时，尽量避免爬高。老人岁数大了，身体各项机能和平衡感都有所减退，如果非要爬高也需要旁边有家人扶着，防止意外发生。”马一平表示，子女要经常整理家中物品，做到有序摆放，防止老年人被障碍物绊倒。

此外，一旦发生扭伤或摔伤，可采取冰敷、适当抬高伤肢等方法自我处理，切忌进行揉按，以免加重损伤。假如疼痛剧烈，应及时就医。若从高处坠落，腰背部疼痛明显者警惕脊柱受伤，切忌扶伤者行走和搬动伤者，应立即拨打120由专业人员实施搬动。

市消保委发布寒假消费提示

□记者 李巧凤 通讯员 陈刚

本报讯 中小学生在即将开始愉快的寒假生活，近日，市消保委发布寒假消费提示，提醒中小學生及家长在假期出游、培训、购物时，要注重安全、科学、理性消费。

市消保委提醒，外出旅游前，要多关注交通客票、住宿、天气等因素，要做好目的地攻略。当下北方冰雪娱乐项目受到全国游客的青睐，如要进行滑雪、滑冰或其他娱乐项目，一定到资质齐全、设施完善的正规场所，科学选择项目。如乘坐大型游乐设施，要仔细查看注意事项、警示语，听从工作人员指挥。购买土特产，不要盲目跟风。就餐要践行节约理念，反对浪费。

家长如为孩子购买玩具，要特别注意金属玩具、塑胶玩具、弹射玩具等必须要有3C标识。购买烟花爆竹时认真查看商家是否取得《营业执照》和《烟花爆竹经营(零售)许可证》，燃放前须认真阅读说明，确保安全。

如参加非学科类培训，要注意查看培训机构是否公示《审核意见书》《营业执照》或《民办非企业法人登记证》等资质，授课老师是否具备教师资格证或教练证相关资格证书。签订合同时，要约定好学习费用、时长、次数、场地、退费、违约责任等内容，不被优惠、折扣诱惑，不一次性缴纳超过3个月或60课时的费用(总费用不超过5000元)，缴费务必通过教育部“全国校外教育培训监管与服务综合平台”及配套APP“校外培训家长端”，并索取、保管缴费凭证。

寒假期间，青少年可能会热衷玩网络游戏，用手机充值付费，打赏主播或购买网络游戏装备等情况也时有发生。家长要正确引导，加强监督，劝导孩子不要长时间玩网络游戏，特别要远离不健康游戏。

嵊泗老旧小区首部加装电梯启用

□记者 滕海平

本报讯 “年纪大了，楼梯多走几步就感觉很吃力，如果拎着东西更加费力。电梯装好了，对我们老年人来说是一件大好事，方便了很多。”1月26日，嵊泗县菜园镇开兴公寓加装电梯启用，居住在这里的余先生喜悦之情溢于言表。这也是嵊泗老旧小区首部加装电梯。

开兴公寓下方是商铺，约3层楼高，上方是居民住宅楼，俯瞰呈“口”字形。在加装电梯前，居民上下楼需要先通过户外楼梯到达平台。约3层楼高的步梯让居民上下楼有些吃力，对老年人来说更是费力。现在安装的电

梯位于大楼正中，约4层楼高，四层向外构建廊道与平台相连，居民出行直接可以通过电梯上来。

小电梯大民生，老旧小区爬楼难，一直都是广大群众关心和期盼解决的民生难题。2023年，当地住建部门通过“党建引领、政府主导、群众参与”模式，多方协同发力，推动各利益相关群体达成共识，推进开兴公寓既有住宅加装电梯工作。同时，加装过程中，及时协调水、电等管线单位，解决施工过程中出现的疑难问题，并派遣工作人员紧盯现场施工进度及施工质量，确保工程顺利、安全地推进。

打造军休干部精神文化新园地

市军休管理服务中心助力军休干部老有所乐、老有所安、老有所为

□记者 李巧凤 通讯员 蒋琳/文
记者 沈磊/摄

23日下午，“银辉守初心 永远跟党走”舟山市军休干部2024年迎新春团拜会在定海举行，200余名军休干部欢聚一堂，忆军旅，话军休，市军休管理服务中心、驻舟部队还送上了精彩的歌舞等演出。

近年来，市军休管理服务中心助力军休干部老有所乐、老有所安、老有所为，不断增强军休干部的荣誉感、归属感和获得感。近日，市军休管理服务中心被浙江省退役军人事务厅授予“2023年度浙江省军休服务管理规范化建设单位”，并荣获全省“最美银耀志愿服务团队”称号。

丰富精神文化老有所乐

去年8月成立的舟山老年大学军休分校，是军休干部的专属“精神家园”，这是市军休管理服务中心为更好地满足军休干部学习需求推出的一项重要举措。主题教育开展以来，对年老体弱、行动不便的老同志，各军休所更是通过送学上门，让老同志们学习不掉队。

市军休服务管理中心还组建老干部门球队参与省、市竞赛，并多次获奖；举办老干部棋牌比赛、钓鱼活动，让军休干部老有所乐；组织老干部观看红色电影，参观红色教育基地，开展研学活动。



1月23日市军休干部2024年迎春团拜会

整合服务资源老有所安

军休干部年龄普遍偏大，照顾好他们晚年生活尤为重要。市军休服务管理中心积极推进健康养老服务体系，为军休干部提供高质量服务保障。根据军休干部的年龄情况、身体健康状况、日常居家状态、热衷社会公益程度等特征，对军休干部分类建档，重点为高龄、多病、空巢、独居、失能等特殊群体军休干部制定具体服务清单，确保

精准化管理、精细化服务。

对军休干部常年走访慰问，有病上门看望，有困难上门解决，有想法上门沟通，有问题上门协调，每逢传统节日、酷暑严冬，上门慰问。

市军休服务管理中心还定期举行健康知识讲座，安排健康体检，对年龄较大、行动不便的老同志提供“一对一”的全程陪检服务。各军休所还开展日常医疗保健咨询、用药指导、健康膳食指南等服务，同时，与社会养老机构加强合作，为军休干部提供优质、高效、便捷、安全的居家医疗服务。

鼓励回馈社会老有所为

“余热未尽献，老骥不偷闲。”军休干部在安享晚年生活的同时，在市军休管理服务中心的组织下组成志愿服务队，常态化开展各类志愿服务。

宣讲红色故事也是军休干部的独特优势。去年以来，市军休干部志愿宣讲队依托自身红色资源优势，持续发挥“军”字特长，走进学校、部队、社区等单位，围绕英雄人物事迹、党史、军史、国防教育等领域开展红色宣讲活动20余场次。

“军休干部是非常宝贵的资源。我们要一边做好服务保障工作，一边通过组织引领、搭建平台、典型带动等方式，发挥军休干部的政治优势、经验优势和威望优势，鼓励和引导军休干部展示退而不退志、银发再生辉的风采，以实际行动谱写新时代军休干部老有所为的新篇章。”市军休服务管理中心副主任顾君如是表示。