

家门口“玩游戏” 服务惠民更有趣

美兰区开展老年人认知康复数字疗法试点工作

□本报记者 陈钰婷
通讯员 王聘钊

“我每隔两三天就会来社区进行康复训练,现在感觉自己的记忆力好了很多,社区的服务很暖心。”10月24日,正在美兰区白龙街道社区卫生服务中心接受认知康复数字疗法的市民王阿姨笑着告诉记者。据悉,美兰区当前全面铺开老年人认知康复数字疗法试点工作,通过认知测评及时进行科学预防,做到对老年人认知障碍早发现、早预防、早治疗。

今年8月,65岁的王阿姨听说社区卫生服务中心可以测评脑健康水平,便积极参与了测评,结果显示为认知损伤,为此,工作人员主动向她提供了康复方案,告知她可以定期到社区卫生服务中心进行康复训练,也可以

自己在家中训练,王阿姨欣然接受了这一惠民服务。

当天,在社区卫生服务中心内,王阿姨捧着手机,认真点击着屏幕上出现的一个个卡通图案,她告诉记者,这种看似玩游戏的方式,是她正在接受的认知康复数字疗法,猴子吃香蕉、归类不同颜色花瓶……小游戏种类丰富,老人全神贯注,每轮游戏结束后,屏幕上都会出现训练时长、种类、得分以及结果说明等信息,“我在这里训练了两个多月,感觉自己的记忆力比之前好了许多,这个训练方式有趣又有效果,不仅对我的健康有好处,每次来玩也让我心情很好。”王阿姨点赞道。

“我们发动辖区老年人来这里进行脑健康水平测评,再根据测评结果为其提供训练方案,帮助老年人建立积极健康的生活方式。”白龙街道社区卫生

中心公卫科科长钟晓慧介绍,医务人员会使用老年人习惯的语言协助其完成测评,仅需6至10分钟,即可对老人的脑健康水平作出初步判断,而训练环节则打造了趣味新颖的小游戏,让老人在游戏中训练自己的执行功能、反应速度、工作记忆、视空间能力和言语能力等。

美兰区老办工作人员符方茹介绍,为切实改善民生福祉,该区将老年人认知康复数字疗法试点项目列入今年的推动发展任务清单,目前已在辖区内的5家医疗单位开展试点,截至10月19日,该区累计进行老年人脑健康水平筛查2387人次,累计训练2005人次。

▶10月24日,在白龙街道社区卫生服务中心,老人正在使用认知功能康复训练与评估软件进行训练。

本报记者 杨鹤 摄



万绿园设置一处风筝放飞区

禁止在非指定区域放飞风筝

本报10月24日讯(记者龙易强)秋高气爽,正是放风筝的好时节。为更好满足市民游客放风筝的需求,海口市万绿园管理处近日在园区设置了1处风筝放飞区,要求放风筝时,人与风筝的垂直投影均不得超出规定的放飞区域,放飞线的高度应控制在50至90米。

万绿园是海口目前最大的免费开放的热带特色海滨休闲娱乐公园,也是为广市民游客所青睐的放飞风筝地点。“考虑到园区高空设有高压线,存在安全隐患,我们在靠近内湖的北侧设置了1处风筝放飞区。”万绿园管理处主任李雯介绍,目前园区禁止在非指定区域放风筝,管理处将加强巡逻,引导大家在指定区域安全放风筝、文明放风筝。

24日上午,记者从位于滨海大道的万绿园南门进入园区,沿着园路向西走约300米,在园区内湖附近,一处开阔的大草坪映入眼帘。大草坪边竖立着一块温馨提示牌,标有“万绿园放飞风筝示意图”和致市民游客告知书,对风筝放飞高度、安全性等作出了具体要求。

园区提醒,市民游客在放风筝时,应保持安全距离,在放飞区域,应避免随意跑动撞到其他游客。同时,未成年人一定要在监护人的陪同下放飞风筝,确保安全。此外,园区禁止在雷雨天气或大风天气里放风筝;禁止在园区道路上放风筝,禁止风筝线横跨园区道路,放风筝时,大家还须做好防护措施,避免伤害到自身。

“三八红旗手”进校园 预防欺凌护“新苗”

本报10月24日讯(记者周慧)近日,龙华区妇联联合新坡镇妇联前往海口市平安希望小学,开展2023年“三八红旗手”现身说法进校园护苗主题活动,引领学生树立正确的人生观、价值观和世界观,增强他们的法律意识和自我保护意识。

活动邀请了海口市“三八红旗手”、龙华区人民法院刑事审判庭庭长张琳琳前来说法,她循序渐进、循循善诱,借助生动的案例展开讲解。活动中,张琳琳首先以“大家认为什么行为是不对的”这一问题开场,引导孩子们认识到霸凌、打架、盗窃等违法犯罪行为的严重后果,再引出“如何保护自己”的话题,强调明确法律底线和行为边界,强化孩子们的规矩意识,不断提升自我防护和应对突发事件的能力。龙华区妇儿工委办专职副主任王学波提示,孩子们一定要提高自我保护意识,谨慎交友,在遭遇暴力、迷茫时应及时寻求父母、老师、妇联组织的帮助,勇敢地对欺凌说不。基层妇联组织也会将“护苗”专项行动进行到底,持续维护妇女儿童的合法权益。

宣讲活动结束后,龙华区妇联一行走访慰问了新坡镇新村村委会困难儿童家庭,送去牛奶、学习用品等慰问品,并为家长送上了普法宣传手册。

老年人如何预防心脑血管疾病

医生提醒:进行轻中度运动,保持清淡饮食

本报10月24日讯(记者曾昭娟)为帮助老年人解决常见疾病困扰,海南省老年病医院在海口琼山区府城三角公园开展“敬老月”八段锦养生义教、多学科义诊活动,现场吸引众多老人前来参与。

海南省老年病医院神经内科副主任医师贝宁介绍,心脑血管疾病经常出现在中老年人人群中,这与中老年人身体器官的老化有着密切联系,也与遗传、生活习惯等因素有关,中老年朋友们在日常生活中应当注意合理膳食、多锻炼身体,作息要有规律,以预防心脑血管疾病的发生。

在运动方式的选择方面,八段锦是适合大部分老年人的运动,八段锦较温和、不剧烈,在家中即可练习,能够调理气息、活动关节、增强心血管功能,降低心脑血管疾病的风险,提高老年人的生活质量。“打太极、慢走、散步等运动也很适合老年人,老年人可以根据自身情况和爱好选择轻中度运动项目。”贝宁表示。

如何通过调整饮食来降低心脑血管疾病风险?贝宁建议,长期油腻饮食容易诱发动脉硬化和其他心脑血管病变,老年人在日常生活中要控制油脂、盐分的摄入,避免过量,保持清淡易消化的饮食,不要吃油腻辛辣刺激的食物;同时多吃蔬菜和水果,尽量食用植物油,避免食用动物油。

此外,老年人应该保持规律的睡眠习惯,午睡时间不宜过长。如果出现失眠等情况,不仅会影响心情和情绪,还可能存在相关疾病的潜在风险。因此,老年人如果出现长时间的失眠问题,应及时到正规医院就医,在专业人员的评估下采用合适的治疗方案。“需要注意的是,老年人应该保持每年健康体检的习惯,早发现、早干预慢性疾病,采取有效干预措施,降低疾病风险。”贝宁提醒。

健康教育

海南开放电子健康档案便民查询服务

电子病历“云”更新 就医记录一键查

本报10月24日讯(记者曾昭娟)“手机上就能查到以前在不同医院看病的病历报告,还能查看自己和家人的健康档案,就像有了一个随时更新的‘电子病历本’,非常方便。”今年73岁的海口市民肖女士,近日率先体验了海南电子健康卡的健康档案新功能。

自助查看电子健康档案,正在成为海南居民的健康管理新常态。近

日,海南卫健委携手腾讯健康全新升级“一卡一档”应用,已向居民开放电子健康档案服务,海南实现了省级基层健康档案与医疗机构电子病历的打通。

居民可通过官方政务微信小程序“海易办”使用电子健康档案查阅等综合健康服务,并可在授权后与医生互动。该功能通过共享电子病历数据,实现跨机构就医检查检验结果

查询,减少病人负担,为居民寻医问诊、健康管理提供便民惠民服务体验。目前,全省已有超过41家二级以上公立医院接入电子健康卡,已建立约900万份动态更新的“三医”健康档案并分批次向居民开放。

“一卡一档”可提供更便捷高效的医疗服务,为居民构建覆盖全生命周期的医疗健康信息服务体系。就医时,居民可通过电子健康卡使用挂

号、就诊、检查结果查询等全流程就医服务;医务人员查看健康档案信息便能获取居民存在的健康危险因素、所患疾病的检查、治疗及病情变化等情况,从而对居民的健康状况做出综合评估,采取更具针对性的治疗措施。日常保健中,居民可签约家庭医生,自助查看电子健康档案,也可经授权后查看家人档案,全面了解自己和家人的整体健康状况,尤其有助于

“三高”、孕产妇、儿童等重点人群的健康管理,实现疾病的早发现、早预防、早控制。

据了解,居民可通过“海易办”微信小程序,点击“全部服务-海南健康岛”进入“健康档案”服务;也可通过“腾讯健康”小程序(打开微信-我-服务-医疗健康),定位海南省并点击电子健康卡,点击“健康档案”进入服务专区。



椰城表情

踩着单车 漫游秋天

近年,海口着力完善基础设施,使得骑行游热度快速提升,在万绿园、世纪公园等公共开放空间,骑行出游的市民游客也日渐增多。

10月24日,气候舒适,市民在万绿园内骑行,就着徐徐秋风欣赏道旁美景。

本报记者 杨鹤 摄

琼山区文岭村依托红白理事会引领文明新风 移风易俗入民心 “理”出文明新风尚

本报10月24日讯(记者赵文 特约记者许晶亮)“红白事不要大操大办,喜事要新办,丧事要简办……”24日上午,在琼山区三门坡镇文岭村,该村党支部书记何荣育正叮嘱着前来办事的群众。据悉,该村依托红白理事会,积极推进移风易俗,破除陈规陋习,引导全村村民树立文明新风尚。

“你看,这是我们村的宣传栏,我们将红白理事会制度上墙,积极开展移风易俗宣传工作。”何荣育向记者介绍,该村积极利用村内广播进行移风易俗宣传,以各项活动开展为契机,向广大村民发放乡村精神文明建设等系

列宣传资料,鼓励广大村民简办红白事,为乡村文化振兴贡献个人力量。

“去年成立红白理事会以来,村民的文明观念转变很多。”文岭村“两委”干部竺旺旺称,近期村内有一位老人去世,在该村红白理事会理事的劝导下,其家人最终选择了白事简办,为该村树立殡葬新风起到了积极的带动作用。

何荣育介绍,下一步该村计划把离退休干部、乡贤纳入红白理事会,充分发挥广大党员及乡贤力量,在全村营造文明新风,推动该村精神文明建设,助力乡村文化振兴。

推进移风易俗 破除陈规陋习

资产认领公告

海口市琼山区红旗镇新城路以南,小康路以北,中兴路两侧的两栋一层建筑物面积分别是810m²、630m²,建筑物早期为红旗镇农贸市场,2019年后该两栋建筑物处于闲置状态,周边群众在建筑物内乱堆乱放、饲养家禽,严重影响人居环境质量。

为改善人居环境,提高经济活力,红旗镇人民政府本着盘活

闲置资产的原则,拟将该两栋建筑物启用委托第三方管理,不改变建筑物原框架结构。请该两栋建筑资产的所有人持产权证明于2023年10月31日前来我镇政府(联系电话:65639033)协商启动事宜,逾期不来协商,我镇政府将实施启用措施。

特此公告。
海口市琼山区红旗镇人民政府
2023年10月25日

在追与藏中“复刻”童年记忆 城市版“捉迷藏”社交游戏在海口悄然兴起

在多数“80后”“90后”的童年里,大约都有着“躲猫猫”的记忆,也就是俗称的“躲猫猫”、捉迷藏,游戏玩法简单,你藏我找、你追我赶——而现如今,这款经典的童年游戏又一次在城市里悄然兴起。

近段时间,在海口,城市版的“躲猫猫”悄然走红,记者在多个社交平台搜索发现,多场“躲猫猫”相继在各公园、广场、海边等地上演,相关的话题讨论不断。

经典游戏爆火

童年时光重现

近日,在海口世纪公园的草地上,随着组织者一声令下,30余名带着手环的参与者迅速散开,有的向远处奔跑,有的灵巧地藏进人群,他们在这场“躲猫猫”游戏中,扮演着被抓捕的“老鼠”角色。

相比起飞盘、橄榄球等其他运动的专业性,“躲猫猫”规则相对简单,游戏开始前,组织者会为所有参与者发放象征身份的发光手环,并将所有参与者拉入人群,大家在群中共享位置。分到老鼠阵营的参与者有5分钟的躲藏时间,5分钟过后,猫阵营的参与者可以根据实时共享的位置,在公园内追捕“老鼠”。期间,“老鼠”只能在规定好的范围内躲藏及逃跑,一旦被抓住就会立即转换角色,加入猫阵营。在一个小时的游戏时间内,只要“老鼠”没有被完全抓获,则鼠阵营胜利,反之即是“猫”胜利。

年轻人群聚会

趣味社交无负担

这样一款简单的游戏,为何突然“爆火”?参加游戏的玩家们有着自己的看法。

玩家陈先生告诉记者,作为“95后”,不少同龄人在小时候都玩过“躲猫猫”,当它再次以新的形式出现时,便很快地勾起了大家童年的美好回忆,自然也愿意参与其中。“其实这并不是新游戏,只是小时候的那群孩子长大了!”陈先生笑着说道。

不同于传统的“躲猫猫”,城市版“躲猫猫”更多依赖于GPS定位,活动大多通过社交平台发起,参与者互不相识,这也为活动增添了社交属性。

“这个游戏很适合喜欢运动和社交的年轻人,既能在追捕和躲藏中锻炼身体,又能在享受经典游戏乐趣的同时结识许多志同道合的朋友。”一位活动召集者介绍,目前,他们正在

□本报记者 梁冰 黎越

计划开展新一期活动,并结合前几场的经验,增加新玩法和规则,让游戏更加丰富、好玩。

海口市心理卫生协会会长、海南医学院第一附属医院副主任医师邹琴认为,在忙碌的工作之余,参加一场由陌生人组成的聚会,释放出了年轻人渴望社交的信号。她认为,“躲猫猫”有着低成本、高趣味性等特点,既能让年轻人获得心理上的愉悦刺激,也为活动增添了“单纯”的背景,让社交变得没有负担。

海南威盾律师事务所律师张国勋提醒,游戏应选择在地形平坦、简单的区域开展;必要时可要求所有参与者在开始游戏前签署相关责任自负声明;过程中,参与者要严格遵守相关游戏规定,注意保护各自的人身安全;此外,游戏结束后,要及时关闭共享定位,注意保护个人信息,以免被不法分子尾随或骚扰。

民生调查

报料有奖

椰城的突发事、稀奇事、感人事,您报料,我报道,欢迎拨打本报热线 66812555、66813555 提供线索,一经采用,奖金奉上。