

# 尊重老人隐私,不得索取老人财物

## 民政部发布养老服务机构从业人员职业道德准则

民政部办公厅近日印发《养老服务机构从业人员职业道德准则》,进一步规范养老服务机构从业人员道德行为。不得对老年人区别对待,不得向老年人推销保健品等内容被写入《准则》。

据了解,《养老服务机构从业人员职业道德准则》共八条,适用于养老服务机构内提供生活照料、医疗护理、康复保健、社会工作、行政管理等从业人

员。《准则》要求,养老服务机构从业人员要遵纪守法、以人为本,自觉弘扬中华民族敬老、爱老、助老的传统美德,以老年人需求为导向,提供个性化、人性化服务。

《准则》要求,从业人员要尊重老年人隐私,平等对待老年人,不因社会地位、财产状况等区别对待。从业人员要将老年人安全放在首位,遵守养老服务质量安全相关制度和标

准,服务时语言文明、动作规范。不得因任何理由欺侮、殴打、谩骂老年人,不得实施任何形式的恐吓、孤立、漠视等行为。

《准则》要求从业人员保障老年人知情权,以通俗易懂的方式告知老年人服务的目的、注意事项以及可能存在的风险等。服务中及时做好记录,发现老年人身体、心理存在问题的,要及时向老年人及其代理

人反馈沟通。

《准则》明确,从业人员要坚守廉洁底线,坚决抵制各种不正之风,营造风清气正的行业风气。不得以任何方式索取和收受老年人及其代理人财物,不得利用工作之便谋取不正当利益,不得向老年人推销保健品、药品,不得为相关企业或个人推销产品提供便利。

民政部要求,养老服务机构要将《准则》培训纳入业务培

训、入职和晋升前培训等内容,经常性对从业人员开展职业道德教育;将从业人员贯彻执行职业道德情况作为绩效考核、职称晋升、评先评优的考量因素;建立健全人文关怀和心理支持机制,关爱从业人员身心健康,及时纾解压力。

据央视新闻

### 生活情报站

## 退而不休,倾心播撒家庭教育“及时雨”

□牡丹晚报全媒体记者 李艳粉



陶永起正在为家长做家庭教育指导

在菏泽,有这样一位老人,虽已退休,却依然活跃在家庭教育指导的舞台上,用自己积累的知识和经验,为无数家庭送去温暖与希望,他就是鲁西新区“小红扣”家庭教育志愿服务团副团长陶永起。

### 因爱深耕家庭教育,温暖万千家庭

陶永起退休前是巨野县一名普通教师。年轻时,在教育自己孩子的过程中,他遇到了诸多难题,这促使他开始深入学习儿童生长发育和家庭教育等问题。凭借对教育事业的热爱和对孩子成长的关切,他不断钻研,获得了“全国家庭教育高级指导师”资格证书。

此后,他利用业余时间,开始帮助那些家庭教育出现问题的家庭和孩子。“十几年来,咨询过我的孩子和家庭,已经数不过来了。”陶永起感慨道,多年的实践让他深刻认识到家庭教育指导进入家庭的重要作用。

退休并没有让陶永起停下奉献的脚步。2022年,他加入了“菏泽市妇联家庭教育志愿服务团”,后又担任鲁西新区“小红扣”家庭教育志愿服务团副团长。“‘小红扣’里的所有成员都是义务志愿服务。”陶永起说,一个人的力量

是有限的,加入团队后,通过论坛、走进社区、学校开展家庭教育宣讲等活动,他能够帮助更多出现教育问题的家庭,让更多家长了解正确的家庭教育方法。

陶永起的家庭教育指导讲座总是备受欢迎。在牡丹区的一次讲座中,他的课程被安排在一天的最后一堂。一天的课程下来,学员们都略显疲惫。然而,当陶永起开始讲课,学员们很快被他生动的内容吸引,迅速进入状态,整个课程精彩纷呈。时间到了,陶永起停下讲解,但现场学员们意犹未尽,坚持让他继续讲。课程结束后,学员们仍围着他请教问题,可见家长们对家庭教育指导知识的渴望。

2024年春节前,陶永起前往成武县两所学校举办讲座。会场座无虚席,讲课过程中,家长们认真听讲,积极互动。讲课结束时,现场响起雷鸣般的掌声。刚散会,陶永起就被家长们团团围住。其中一位家长手捧鲜花,热泪盈眶地将花送到陶永起手中,连声道谢:“感谢陶老师来此讲课,您救了我的孩子,也救了我。”原来,陶永起讲课过程中举的案例,和她家孩子的情况完全一致,无计可施的家长学到了解决问题的方法,内心十分感动。

### 收获感恩,幸福在奉献中升华

除了为家长支招,陶永起还是“问题孩子”的知心人。面对这些孩子,他总是耐心地聆听他们的心声,帮助他们走出困境。他深知,每个孩子都是独一无二的,只有真正了解他们的内心世界,才能找到最适合的教育方法。在他的努力下,许多孩子重新找回了自信和快乐,家长们也更好地理解孩子,家庭关系变得更加和谐。

每次碰到曾经帮助过的父母和孩子,他们真诚的感谢是陶永起最大的“回报”。那一张张感激的笑脸、一句句暖心的话语,让陶永起感到无比幸福。他说:“看到孩子们健康成长,家庭关系越来越好,我觉得所有的付出都是值得的。”

如今,陶永起依然怀揣着对家庭教育的热情,奔走在各个需要他的地方。他就像一位播撒希望的使者,用自己的行动诠释着奉献的意义,为更多的家庭带来温暖和力量,让家庭教育的阳光照亮每一个角落。



## “饭后百步走”适合老年人吗?

“饭后百步走”的说法是否适合老年人?从中医角度讲,老年人运动养生有哪些需要特别注意的事项?

“饭后百步走,活到九十九”的本意是通过舒缓的运动,来促进老年人脾胃消化和运化水饮的功能。但并不适合所有老年人,需要因人而异。

哪些老年人适合饭后缓步慢行?首先,对于身体素质比较好、没有严重慢性病的老年人,饭后适度的活动更有益身心健康。其次,脾胃功能稍弱、容易积食腹胀的老人,平时的消化功能尚可,但吃多一点儿就会感觉到腹部胀气。这一类老年人饭后休息30分钟左右再去散步10到15分钟,“闲庭信步”一样地走,有助于促进胃肠蠕动,缓解饱胀感。

但是,还有一部分老年人不适合饭后走路。患有冠心病、高血压、动脉粥样硬化等心脑血管疾病的老人,饭后立即走路,可能导致心脏和脑部供血不足,容易引起头晕、乏力、心绞痛或者更加严重的意外。所以,这类老人饭后最好是静坐或者平躺30到60分钟。患有胃下垂的老人,中医辨证发现他们大多中气不足,饭后更容易困倦,这个时候站立或行走会

加重胃的下垂程度,引起腹胀。还有平时体质虚弱、气血不足的老年人,吃了饭以后自然感到困倦,这是老年人身体的自我保护信号,应该顺应它,适当休息以养气血。如果强行散步反而会耗伤气血,更累。

对于老年人的运动养生,必须遵循“不伤为本,适度为要”的原则。首先要顺应自然。中医讲究“日出而作,日入而息”。由于老年人气血不足,身体调解机制不够,所以这个规律还必须要遵守。而且这种运动要选择阳气升发的上午或阳气较盛的15点到16点左右,千万要避开阴气较盛、天还不亮的清晨或者是夜晚,也不要再在烈日当空的正午。春夏可适当增加运动量,秋冬则应趋向收敛,不要过度运动,特别不要剧烈运动,减少阳气的消耗。其次,要量力而行,动静结合,达到“形劳而神不倦”的境界。运动到身体微微出汗、感觉舒畅、不疲劳为宜,切忌大汗淋漓、锻炼得气喘吁吁。因为中医有一个观点,“汗为心之液”,过度出汗会耗伤气血和心阳。所以老年人的运动还是要以和缓为主。

据人民网

### 养生之道