

# 让“老有所学”彰显“最美夕阳红” 平湖财政积极助推 老年教育资源整合提质增效

我市财政部门围绕打造“浙里康养”“颐养金平湖”老有所学“金名片”，不断加大投入，助推全市老年教育资源整合工作质量和效能提升。今年，市财政共安排资金170余万元，以老年大学为龙头，镇街道老年大学为基础，带动社区老年学堂“满天星”发展，倾力打造老年教育资源整合“新典范”。截至目前，已建成全省规范化建设示范校、首批全省优质老年学堂、全省老年教育优质（示范）学校等先进单位3个。

**老有所学 支持老年教育资源扩面**  
我市成立老年教育联盟及指导委员会，高站位系统谋划，一体绘好“全域共富、城乡和美”的老年教育“千万工程”实景图。今年，安排预算资金43万元进一步推进老年教

育资源整合试点工作，完善老年教育网点布局，全面建成城乡一体“15分钟品质老年教育圈”，实现镇街道老年学校和村社区老年学堂全覆盖。推进优质老年学校和优质老年学堂建设，下达奖补资金23万元。

**学有所优 助推老年教育质量提升**  
今年，安排老年大学改造提升经费约60万元，对老年大学软硬件进行提升，完善老年教育师资、课程、场地等信息储备，搭建优质老年教育资源集聚和共享平台。支持老年教育“师资库”建设，完善老年大学“智慧校园”迭代升级，探索“线下+线上”老年教育模式，普惠共享优质网络课程和数字资源。支持举办第一届校园文化艺术节，开设智能手机、养生保健、形体等课程学习1000余次，结合春节、端午等传统节

日开展各类活动达500余场，惠及老年学员1150余人，全面营造“老有所乐”的浓厚氛围。

**优有所依 完善老年教育制度标准**  
实施2个总纲性文件和11个配套文件的“2+11”政策体系，统筹全市老年教育资源需求、供给、政策、匹配“四张清单”，明确老年教育教育管理、保障措施等方面的举措和细则。积极统筹各类资金，健全老年教育发展经费财务管理规章制度。每年安排老年教育经费约80万元，保障老年大学运行需求。建立老年大学（分校）、老年学校、老年学堂专项办学经费托底保障机制，其中市级老年大学（分校）每年每学人员次保障标准不低于400元；提高老年大学教师授课费标准，从200元每课时提高到300元每课时。

# 切实提升财政资金使用质效 财政部门多措并举助力筑牢药品安全屏障

市财政局积极支持提升药品安全监管效能和治理能力，累计安排资金630万元，为公众用药用械用妆安全保驾护航，促进财政资金使用提质增效，推动加快建立科学完善的食品药品安全治理体系。

**借力检查 夯实药械监管壁垒**  
今年，市财政安排预算资金40万元用于强化药品、医疗器械和化妆品等质量安全监管，切实保障公众用药用械用妆安全。支持深入开展药品安全专项整治暨打假治劣“药剑”行动，重点开展医疗器械质量安全风险隐患排查等专项整治，持续提升群众药品药械安全满意度。推动开展普通化妆品备案资料审查与技术检查工作，从源头上把好产品质量关。助力加强疫苗质量安全监管，开展疾控中心和接种单位检查。结合专项整治、日常检查、监

督抽检等行动，支持每年对中药饮片的生产、流通和使用环节开展全覆盖监督检查，并开展“回头看”检查。

**锚定服务 推进药品民生项目**  
加强药品领域民生项目建设，市财政安排资金6万元，建设巩固4个“送药上山进岛便民服务点”、16家“网定店送”药房，进一步深化一个电话送药到“家门口”和“指尖买药”等便民服务建设。安排资金1万元，推进化妆品“百千万”示范创建提升行动，完成创建示范商场2家、示范经营单位8家。安排资金40万元用于推进民生药事服务站提质扩面，累计建设民生药事服务站7家，为消费者提供药事服务39.1万人次。支持打造“药事好声音”服务品牌，成立社区药事服务站，让群众就近享受专业且便捷的民生药事服务。

**打造平台 强化项目数字赋能**  
市财政安排信息化项目资金160万元，支持我市“云药通”数智双地图系统建设运行。目前，“云药通”系统共接入179家零售药店，累计上传药品进销存数据352万余条，成功上线“浙里办”，与金山共同建立了跨省特殊药品监管系统，打破区域壁垒，通过“四色预警”，实现200余种特殊管理药品跨1167平方公里的联合管控。全力推动“浙里药店”应用的贯通和提质扩面，满足群众多样化、便捷化、安全化的数字药事需求，实现药事服务“掌上享”。



## 科普之窗

### 开学家长也焦虑？专家教你巧缓解

开学在即，各地积极做好准备工作，迎接开学。一般来说，“开学焦虑”往往发生在学生身上，但有一部分家长也会因为开学而感到焦虑。

“孩子开学，家长紧张、担心都是正常的，但不要过于焦虑。”哈尔滨市第一专科医院主任医师徐昭媛表示，对开学有焦虑情绪，多发生在幼小、小升初等高一个阶段的学生家长身上。对于家长来说，这种焦虑、紧张的情绪，多来源于对孩子校园生活的担忧，包括孩子的在校生活、学习状态、人际交往等方面。适当的焦虑并非坏事，做好应对策略，不让自己长时间陷入焦虑即可。

徐昭媛建议可从4个方面入手缓解。保持淡定，做好开学准备。家长应做好精神和物质两手准备，在避免自己陷入焦虑紧张状态的同时，积极引导孩子保持轻松愉悦，不给孩子造成心理压力。加强自我调整，规律作息。家长除了自己调整作息，还要帮助孩子逐步调整生活节奏，引导其按照平时上学的时间作息。

避免攀比，对孩子有正确的期望。在开学初始，家长不要一味追求学习成绩，使孩子感到压力巨大，从而产生抵触和恐惧的情绪。而是允许孩子有适应和转变的过程，家长要积极引导和鼓励孩子。亲子多沟通，缓解彼此压力。家长可以主动向孩子描述学校生活的状态以及可能遇到的情况，在轻松的氛围下谈感兴趣的话题，以增进彼此心理状态的了解。

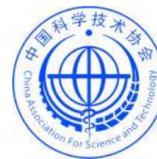
那么，如何应对家长的开学焦虑呢？徐昭媛建议可从4个方面入手缓解。保持淡定，做好开学准备。家长应做好精神和物质两手准备，在避免自己陷入焦虑紧张状态的同时，积极引导孩子保持轻松愉悦，不给孩子造成心理压力。加强自我调整，规律作息。家长除了自己调整作息，还要帮助孩子逐步调整生活节奏，引导其按照平时上学的时间作息。

### 这样吃米饭，控糖效果会更好

米饭是餐桌上的重要主食，在每天的饮食中占据了相当重要的地位。可是，一部分人因为米饭是高GI食物，容易升血糖。GI值是衡量食物引起餐后血糖反应的一项有效指标，数值越高越不利于控血糖。我们平时吃的大米饭GI值较高，普遍在71-90不等，属于高GI食物。那么怎样吃米饭，控糖效果会更好呢？

餐前可吃水果。每餐的餐前吃点水果，也许能帮你更好地控血糖。有研究以超重肥胖人群为研究对象，以含15g可利用碳水化合物苹果、甜橙和梨分别作为餐前负荷食物，以含50g可利用碳水化合物的白米饭为正餐食物，以白米饭餐前饮水作为对照。结果显示，餐前30分钟额外摄入含15g可利用碳水化合物的苹果、甜橙、梨3种水果，均能在一定程度上更好地控血糖，苹果和甜橙的效果优于梨。在摄入水果的重量上，研究中为134g-240g。（摘自《人民网-科普中国》）

米饭+蛋白质食物。在以碳水化合物为基础的膳食中添加蛋白质有助于降低血糖反应。也就是说，与只吃米饭相比，同时搭配鸡胸肉、豆腐、牛奶、大虾、鸡蛋等富含蛋白质的食物，有助于延缓餐后血糖。米饭+蔬菜。蔬菜富含膳食纤维，不仅能增强饱腹感、延缓胃排空，吃的时候还需要仔细地咀嚼，增加了进食时间。蔬菜中的多酚类物质还能抑制碳水化合物消化酶的作用，比如α-淀粉酶、α-葡萄糖苷酶。需要注意的是，建议搭配非淀粉类的蔬菜，比如小白菜、菠菜、空心菜等绿叶菜，或者茄子、西红柿、冬瓜等茄瓜类蔬菜等都可以。



平湖市科学技术协会 嘉兴日报社平湖分社 联办

### 淡水鱼和海水鱼，该如何选择？

常有人误认为只有海水鱼才含有DHA和EPA。实际上，这两种有益于大脑和身体的重要脂肪酸，淡水鱼同样是优质来源。DHA和EPA有何效用？二十二碳六烯酸(DHA)和二十碳五烯酸(EPA)是Omega-3系多不饱和脂肪酸的两种重要成分，能够起到预防心血管疾病、促进大脑发育的作用。预防心血管病，促进大脑发育。

DHA和EPA在体内生物膜中起关键作用，同时也是某些激素的前体。这两种脂肪酸对成年人有多种好处，如降低血脂、改善血液循环、抑制血小板凝聚，还能防止动脉粥样硬化和血栓形成。此外，婴儿视力和大脑发育时期，DHA也是不可或缺的营养素。人体不能合成，转化效率低。虽然DHA和EPA有诸多益处，然而人们并不能自主合成它们。有人说亚麻酸等物质在体内可以转化为EPA和

DHA，但其转化效率却相当有限。因此，最佳的补充方式依然是直接摄入，也就是说要获取DHA和EPA，鱼类和水产品无疑是最佳的途径。许多研究显示，摄入足够的EPA和DHA有助于降低心血管疾病、中风、炎症等慢性疾病的风险。DHA和EPA的最佳摄入量根据国际食品与农业组织(FAO)和世界卫生组织(WHO)的建议，成年人每日摄入250mg的DHA和EPA。

而对于孕妇和哺乳期妇女，应适当增加摄入，建议摄入300mgDHA+EPA，其中DHA建议不少于200mg。淡水鱼同样含有DHA和EPA其实鱼类和人类一样，都是无法自行合成DHA和EPA两种脂肪酸的，都需要从食物链中来获取。无论是淡水鱼还是海水鱼，它们都含有DHA和EPA。虽然海水鱼通常含有更多的EPA和DHA，但一些淡水鱼同样富含这些成分，特别是高脂肪的品种。

### 建好“职工之家” 彰显人文关怀

建设“职工之家”也是工会的一项重要基础性工作。工行平湖支行结合实际做好此项工作，“建家”活动开展得有声有色、成效显著。支行在年初制订工作计划，统筹推进“职工之家”建设工作的落实。把“职工之家”建设作为一项暖人心、稳

人心、聚人心的基础工程来抓，精心筹划、集思广益。坚持“围绕中心，服务大局”，开展建设“职工之家”活动。通过活动，进一步激发广大职工的工作热情，凝聚职工的力量，促进各项业务健康发展。

在“建家”活动中，坚持“依靠职工，服务职工”原则，以职工为本，全心全意为职工服务。切实把表达和维护广大职工的合法权益作为建设“职工之家”的出发点与落脚点，不断增强工会组织的吸引力和凝聚力。

齐抓共建，强化协调配合，把建设“职工之家”作为一项经常性、长期性、制度性的工作来抓，上下联动，形成合力。并紧密结合本单位实际，科学组织、分类指导，不断创新、拉高标杆，整体推进“职工之家”建设。 ■通讯员 朱岚

### 新员工培训 助力打造高效服务团队

近期，工行平湖支行组织新员工开展培训，以提高员工素质，打造高效服务团队，为客户提供优质的金融服务。此次新员工培训包括理论培训和实操操作两个部分，由经营管理部授课，培训内容包括服务规范、基本业务、保密、合规等方面的知识。同时，组织新员工进行实操练习，包括点钞、业务流程演练等。通过实操练习，使新员工能够在实际操作中巩固理论知识，提高操作技能，更快地适应工作岗位。新员工培训工作不仅覆盖了业务知识和技能方面的培训，还注重员工的职业素养和团队协作能力的培养。接下来，该行将持续性开展各类训练，助力新员工更好地融入团队，提高团队协作效率和沟通能力，实现个人和团队的共同成长。 ■通讯员 顾自强

### 百步支行热忱服务赢得群众赞誉

近日，一位中年妇女来到平湖工行网点办理定期存款到期支取业务，但是密码不符。原来，客户所拿的存单是其父亲的，老人家记错了密码。密码锁定了，

按照规定重置密码只能由本人持身份证办理。但因为老人住院，行动不便，无法亲自到柜台办理业务，而客户又急需这笔钱用于老人治疗。了解到这一情况后，网点主管立

即决定上门服务，前往客户所在医院核实情况，严格按照服务流程，双人现场核实委托事项的真实性，完成签名、按手印、拍照(全过程视频)工作后，陪同老人女儿回到银行网点办理业务。

业务办理完毕，客户感激地说：“工行的服务真是人性化，没想到这么快就办好了，谢谢你们！”质朴的话语中，流露出的对平湖工行深深的感激与信任。 ■通讯员 陈春风

## 健康平湖 公益/广告

# 美好生活从健康开始 健康城市从文明开始