

走近“提灯天使”—— 感受平凡岗位上的“光与热”

病床边，他们用亲切问候和细致呵护，抚平焦虑与痛楚；病房外，他们把专业救护和无边大爱，奉献给一切需要的人……

5月12日是国际护士节。今天，让我们走近几位“提灯天使”，感受平凡岗位上的“光与热”，重温坚守带来的感动。

“患者的笑容就是最大的动力”

“老李，昨晚睡得怎么样？有没有哪里不舒服？”

“半夜醒来一次，消化也不太好，感觉有点顶……”

5月8日一早，中国中医科学院西苑医院山西医院心血管中心的病房里，西苑医院派驻专家、护士长谭娟的柔声询问，打开了高血压患者老李的话匣子。

每日例行查房，从一床到五十四床，谭娟和每个患者都能聊上好一会儿。日子久了，很多慢病患者都和她成了朋友。

中医护理把病人看作整体，讲究辨证施护。在谭娟看来，看似“唠家常”的交流，不仅能安抚患者情绪，更能了解其身心状态和疾病进展，有助于及时调整

护理措施，“这是‘精细化护理’题中应有之义，也体现了中医的整体观”。

耳尖放血、穴位按摩……除了懂西医护理操作，中医护士还要根据患者需要，学习掌握多种中医护理技术。谭娟利用碎片时间组织培训，教护士反复练习。

为了给患者更好的护理体验，谭娟及西苑医院护理传承团队常年专注于血瘀证护理研究，不断探索创新——

她将常用于脾胃病护理的中药膏摩技术用于心血管病，产生了出乎意料的良好效果；她和同事们设计一款头戴式面罩，患者进行心肺运动试验，脸不会被勒疼……

“护理工作没有什么惊天动地。”谭娟说，“患者的笑容就是最大的动力。”

“仁爱善良是护士最重要的素质”

去年夏日一个清晨，北京红桥十字路口，一位花甲老人遭遇车祸，躺在路上，头上鲜血直流。围观人群越聚越多，却无人敢动手施救。

“我们是护士，请让我们处理！”刚下

夜班的北京协和医院重症医学科“95后”护士高越和刘冰不顾疲惫，拨开人群快步上前。

查看意识、瞳孔情况，检查呼吸、脉搏……初步查体后，高越和刘冰判断，伤者生命体征平稳，可以移动。老人被迅速转移到安全地方，两位护士一边为他处理伤情，一边拨通急救电话和报警电话。

120急救人员到达现场后，她们又与急救人员默契配合，直到安全护送老人上了救护车，才放心离开。

“谢谢两位好姑娘！”一个多月后，已经痊愈的老人在家属陪伴下来到北京协和医院，当他们寻找的两位“天使”出现在眼前，老人热泪盈眶。

“仁爱善良是护士最重要的素质。只要遇到伤患需要帮助，挺身而出是我们义不容辞的职责。”高越目光中透着坚定。

援外医疗“我们每个人都是‘国家名片’”

2023年春日的一个清晨，天刚蒙蒙亮，乌兹别克斯坦布哈拉医院外，慕名而

来的眼病患者们已经排起长队，翘首盼望。

中国“国际光明行”北京大学人民医院医疗队来了！2010年以来，这支眼科医疗队执行了12次援外医疗任务，已累计为三千多名非洲、中亚等地白内障患者送去光明与希望。

36岁的北京大学人民医院眼科护士梅宁静，已三次参加“国际光明行”援外医疗任务。

行前制作多语种文件与当地医务人员对接；因地制宜调整术前、术中、术后规范化流程；同当地护士团队严控护理安全 and 质量……每次执行任务，梅宁静的时间都被填得满满当当。

手术室里，她看出一位老奶奶非常紧张，便紧紧握住她的手：“我不会当地语言，但我想用有力的握手给她鼓励、给她安心与信心。”

老奶奶逐渐平静下来，紧紧回握住梅宁静的手。手术顺利结束，她激动地拥抱梅宁静。

梅宁静记忆中，每到一站，都会收获这样的感谢和拥抱。“在援外医疗的使命中，我们每个人都是‘国家名片’。”

（新华社北京5月12日电）

各地各部门广泛开展 防灾减灾科普宣教活动

新华社北京5月12日电 今年5月12日是第16个全国防灾减灾日，主题为“人人讲安全、个个会应急——着力提升基层防灾避险能力”。连日来，各地区、各有关部门突出主题、广泛发动，组织开展了丰富多样的防灾减灾宣传教育活动。

各地各部门贴近实战，组织开展一系列场景多样的演练演习。国家防汛抗旱总指挥部办公室、应急管理部、浙江省人民政府在浙江金华等地，联合举办“应急使命·2024”超强台风防范和特大洪涝灾害联合救援演习。上海模拟强对流天气同时发生地震灾害，开展“沪应-2024”综合应急演练。河南围绕群众紧急转移避险、集中安置和生活救助举办自然灾害救灾救助应急演练等，一系列演练演习有力检验了队伍，磨合了机制，促进了灾害应急处置能力提升。

宣教内容方面，各地各部门线上线下相结合，全方位、立体式开展一系列防灾减灾科普宣教活动。工业和信息化部协调通信运营商，面向全国手机用户发送全国防灾减灾日主题公益短信。自然资源部公布2023年度全国地质灾害成功避险十大典型案例。北京围绕海河“23·7”流域性特大洪水应对复盘，在学校和公园开展体验展示活动等。

此外，各地各部门注重创新，多措并举开展主题活动，如第八届全国防震减灾科普讲解大赛总决赛在宁波举行，来自各地的科技、安全类场馆解说员、学校老师、大学生等众多选手参与；安徽举办全国防灾减灾日主题短视频大赛；中国公共关系协会、中国灾害防御协会、中国应急管理学会联合举办“防灾减灾：从基层做起”论坛等，一系列活动有效调动了各方参与积极性。

居民吃早餐情况不容乐观 专家建议这样吃

新华社北京5月12日电 今年5月12日至18日是2024年全民营养周。中国营养学会一项调查显示，我国居民吃早餐情况不容乐观：工作日18.4%的人不能每天吃早餐，周末29.7%的人不能每天吃早餐，且食用谷薯类比例达89.4%，食用奶豆、蔬果的比例不到50%，膳食结构不够合理。

这是记者从12日举行的第六届全国营养科普大会上了解到的信息。营养专家提示，吃好早餐是改善居民膳食结构不合理状况的重要环节，提高健康水平应从每天的早餐做起。

“大量科学证据表明，不吃早餐或早餐吃得不好，都会增加肥胖风险。”中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员刘爱玲介绍，早上人体血糖水平较低，不及时吃早饭会刺激身体一些激素的分泌，利于促进脂肪生成；同时，空腹时间长，人体容易产生饥饿感，从而在午餐等餐次进食高热量食物。

刘爱玲说，研究表明，长期不吃早饭会使2型糖尿病风险增加21%，还会增加心血管、消化系统等疾病风险，对儿童青少年大脑发育以及成人的记忆力和情绪也有不良影响。

“丰盛早餐不仅能够最大程度抑制食欲，更好地控制体重，而且会让人体有更好的代谢和内分泌反应，改善下一次进食时的血糖反应，增加胰岛素敏感性，维持血糖稳定状态，降低糖尿病风险。”刘爱玲说。

那么我们应该如何吃好早餐？《中国居民膳食指南（2022）》建议，早餐要保证食物多样，做到4类品种以上：至少包括主食1份、奶类鸡蛋等食物1份、蔬菜水果各1份，保证获得的营养物质全面充足。多选择高营养密度的食物，如新鲜的、五颜六色的蔬果，以及奶类和大豆类、鸡蛋、瘦肉、全谷物。

专家提示，早餐不能吃太少，应占全天食物总量的25%至30%，能量供给与午、晚餐相似。早餐时间不宜太晚，尽量在9点前吃完。鼓励家人共同进餐，在温馨愉悦的状态中开启美好一天。

重庆进一步优化 创业担保贷款政策

新华社重庆5月12日电 重庆市人力社保局、市财政局、人行重庆市分行近日联合印发文件，从提额度、降门槛、减利率等方面进一步优化创业担保贷款政策，如明确个人最高可申请创业担保贷款额度由20万元提高至30万元，小微企业创业担保贷款额度由300万元提高至400万元。此举将进一步发挥创业担保贷款政策的支持作用，促进创业带动就业。

重庆市人力社保局相关负责人介绍，较之现行政策，新的创业担保贷款政策还明确，将高校毕业生群体的享受范围由原来的离校8年内扩大至离校10年内，适当降低小微企业申请门槛，为创业者提供更便利。此外，去年一季度担保机构和经办银行范围，进一步提升创业担保贷款金融服务市场化水平。

据悉，“十四五”以来，重庆已累计发放创业担保贷款174.71亿元，直接扶持9.2万人创业。目前，重庆所有乡镇、街道均可受理创业担保贷款申请，创业者也可通过线上渠道申请创业担保贷款，目前该项贷款全流程经办时间已缩短至4个工作日以内。

下一步，重庆市人力社保局将发挥人力资源信息库作用，针对有资金需求的重点群体进行“点对点”服务。通过大数据比对筛选出符合条件的小微企业给予创业担保贷款扶持，从“人找政策”转变为“政策找人”，助力缓解创业融资难、融资慢、融资贵问题。

（新华社北京5月11日电）

福利院“爱心妈妈”

用爱守护 用心陪伴

记者日前走进青海省西宁市儿童福利院时，这里正举行陈福蓉等“爱心妈妈”送上蛋糕和鲜花的活动。陈福蓉所在的特护班组有8个孩子，年龄最小的不到1岁，孩子们在身边嬉闹，不断唤着“妈妈”。她在在的护理员们逐一应答，满是慈爱。

母爱，是一种与生俱来的情感，没有条件，却绵绵不断。生活在西宁市儿童福利院的孩子，同样被一群“爱心妈妈”呵护着。

49岁的陈福蓉在儿童福利院工作19年，一些经她照料的孩子已从婴儿长成大人，“对我而言，这早已不是一份简单的工作，而是深深的牵挂和重重的责任。”

西宁市儿童福利院目前有92名工作人员，服务140多名儿童。西宁市儿童福利院副院长焦玉芳说：“关心关爱孤儿和残疾儿童，努力营造温暖和谐的大家庭氛围，让孩子们健康成长是我们的责任，这一切都离不开‘爱心妈妈’的付出。”

53岁的金香梅在西宁市儿童福利院工作12年，与其他护理员不同，她在这有一个“模拟家庭”，陆续陪伴了30多个孩子。

为了让孩子们感受到真实的家庭环境，西宁市儿童福利院探索开展“模拟家庭”项目，在院内按日常住房风格装修10套房屋，面向社会严格筛选“爱心父母”。

金香梅的“模拟家庭”是一个140多平方米的三室两厅，屋内家用电器配套齐全，墙上挂着孩子们的手工作品，装修陈设与普通住房无异。阳台上，一排三角梅开得正旺。

现在有4个孩子和金香梅一起生活，最小的4岁，最大的7岁。放学后回家，她负责孩子们的饮食起居，逢年过节还会和社工带孩子们外出。“家里亲戚也常来福利院看望，为的就是让孩子们真正感受到家的温暖。”金香梅说。

2000年以来，西宁市儿童福利院累计为近600名孤残儿童提供集中供养、家庭寄养、“模拟家庭”等多元化抚育模式，已有264名孤残儿童回归家庭。

“孩子们可能不知道你的名字，但他们知道你就是‘妈妈’。我们的责任就是帮助孩子们培养起生活能力，将来有更多机会融入社会，不让他们掉队。”27岁的袁晨玲是西宁市儿童福利院特教班老师。她说，这些年在各部门支持下，儿童福利院已从最初的生活养育，向康复、护理、医疗、教育、社工干预一体化发展，与42家企事业单位签订了志愿关爱服务战略合作协议，为孩子们提供更专业、更精细化的照护。

（新华社西宁5月12日电）



“工地妈妈”的母亲节

母亲节来临之际，中铁建工青岛北站一项目部开展“爱满班组，欢度母亲节”主题活动，为工作在建设项目一线的“工地妈妈”送上节日的祝福。

新华社 发

4月国内物价温和回升 释放经济回升向好暖意

国家统计局11日发布的数据显示，4月份，全国居民消费价格指数（CPI）同比上涨0.3%，涨幅比上月扩大0.2个百分点；环比上涨0.1%，上月为下降1%。全国工业生产者出厂价格指数（PPI）同比下降2.5%，降幅比上月收窄0.3个百分点。国内物价温和回升，释放经济持续回升向好暖意。

4月份，随着居民消费需求持续恢复，全国CPI环比由降转涨，同比涨幅扩大。扣除食品和能源价格的核心CPI环比上涨0.2%，上月为下降0.6%；同比上涨0.7%，涨幅比上月扩大0.1个百分点。

具体来看，4月份，食品价格同比下降2.7%，降幅与上月相同，其中猪肉和鲜菜价格同比分别上涨1.4%和1.3%；环比下降1.0%，降幅比上月收窄2.2个百分点。

猪肉价格在食品价格中占有较高比重。针对猪肉价格未来走势，中国农业科学院北京畜牧兽医研究所研究员朱增勇表示，目前养殖场户生猪出栏积极性逐步转强，加之“五一”假期前后大量肥猪集中出栏上市，预计猪价总体将呈现震荡式、季节性上涨走势，生猪市场由一季度的相对低迷逐渐进入供需基本均衡的良性循环。

统计数据显示，4月份，非食品价格同比上涨0.9%，涨幅比上月扩大0.2个百分点；环比由上月下降0.5%

转为上涨0.3%。国家统计局城市司首席统计师董莉娟表示，4月份，受清明节小长假期间出行增多影响，飞机票、交通工具租赁费、宾馆住宿和旅游价格环比均由降转涨，涨幅分别为15.3%、9.0%、4.0%和2.7%；受国际金价和油价上行影响，国内金饰品和汽油价格环比分别上涨8.7%和3.0%。

从工业生产者价格看，4月份，工业生产继续恢复，部分行业需求阶段性回落，PPI同比下降2.5%，降幅比上月收窄0.3个百分点；环比下降0.2%，降幅比上月扩大0.1个百分点。

董莉娟表示，4月份，受国际原油、有色金属价格上行影响，国内石油和天然气开采业、石油煤炭及其他燃料加工业价格环比分别上涨3.4%和1.0%。煤炭供应充足，电煤需求季节性回落，煤炭开采和洗选业价格环比下降3.0%。消费品制造业中，文教、文体和娱乐用品制造业、纺织服装服饰业价格环比分别上涨1.7%和0.1%。

近期以来，中国消费市场持续回暖，市场信心稳步增强的信号鲜明：今年“五一”假期，全国国内旅游出游人次和国内游客出游总花费同比分别增长7.6%和12.7%，商务部重点监测餐饮企业销售额同比增长7.1%；4月份，中国物流业景气指数升至52.4%，中国电商物流指数环比提高0.7点，连续

两月上涨；前4个月，我国货物贸易进出口总值同比增长5.7%，其中4月单月进出口增速由负转正，同比增长8%……

重点电商平台数据显示，应季生鲜水果等商品消费需求旺盛。“近来，我们加大甜瓜、樱桃、榴莲等应季瓜果采购，主推来自各产地的生鲜爆品，保障市场供应，同时根据地区消费市场行情调配人力，满足消费者30分钟快速购物需求。”美团小象超市有关负责人说。

中国宏观经济研究院市场所所长申兵表示，未来一段时间，经济运行稳中向好，市场需求持续回暖，基数效应减弱、部分农产品迎来价格拐点等积极因素增多，将支撑物价继续温和回升。

“初步研判，PPI将会继续呈现降幅收窄、稳中有升的态势。”国家统计局副局长盛来运表示，经济回暖、总需求回暖，有利于支撑价格回升。政策效应继续显现，会给相关产业带来积极影响。部分行业结构调整，一部分传统产业的出清将给市场供求关系带来积极变化。此外，去年一季度PPI翘尾影响是负2.3个百分点，到二季度，翘尾影响只有负0.9个百分点，这也将支撑PPI降幅明显收窄。

（新华社北京5月11日电）