

陪诊师： 老人就医路上的 “临时家人”

上午8点半,上海市第六人民医院门诊大厅早已人头攒动。挂号窗口前队伍蜿蜒,自助签到机旁人头攒动,叫号声、脚步声、问询声交织在一起,透着三甲医院惯有的忙碌。中鹄物业居家养老专员耿林林背着鼓鼓的双肩包,脚步轻快地走向签到机,包里提前整理好了病历本、就诊卡,还备着老人用的纸巾与温水。

陈阿姨老花眼严重,辨不清手机屏幕上的小字。每月两次到医院配中药、每半年一次肺部复查,是她雷打不动的就诊安排。“我提前半个月跟她约,就希望她优先安排我的陪诊服务。”陈阿姨笑着说。去年体检查出肺结节后,她心里一直焦虑,自己跑医院更是力不从心,后来通过社区物业对接找到了耿林林。从那以

后,常规陪诊、住院手术、出院接送、伤口换药、代配药品……但凡和看病相关的大小事,陈阿姨第一时间想到的就是耿林林。

耿林林原本是物业员工,从事居家养老工作,平时打交道的都是社区里的老人。“看到一些老人普遍存在就医难问题,去年我考取了陪诊师证书。”耿林林说,培训总学时超过36小时,“各大医院怎么走、基础医学常识、医嘱怎么认、医患怎么沟通,都要学。”

“很多老人不只是需要带路跑腿,及时解答、情绪陪伴、缓解焦虑也是很重要的工作内容。”耿林林说,目前她服务范围覆盖38个小区,这里共有持证陪诊师30余名。

在上海,如今像耿林林这样的陪诊师越来越多,随着服



务体系不断细化完善,这类紧贴老人实际需求的新供给,正在一点点补上养老服务的细节缺口,让老年人的就医路走得更踏实、更暖心。

今年7月1日,《关于全面推进老年助医陪诊服务的方案》在上海实施。方案明确,老年助医陪诊服务面向60周岁以上老年人,服务规范、培训要求均贴合老年人需求,且对户籍没有限制,外地来沪老年人也可购买。方案同时明确要求陪诊服务机构合理定价,服务内容、收费项目和标准须在场所醒目位置公示,明码标价。

国家市场监督管理总局、国家标准化管理委员会发布的《社会化陪同就医服务基本要求》(GB/T 47801—2026)国家标准,将自11月1日起实施。标准以12项正面清单、7项负面清单清晰划定了陪诊服务的范围。耿林林说,这些行业规范和标准的出台,不仅让她们在服务时多了一份底气,也让接受服务的老年人群体多了一份安心。

临近中午,诊室外的队伍短了。耿林林把药盒一一装进陈阿姨的布袋,又跟她约了下一次的陪诊时间。 据新华社

俄多地 遭大规模无人机袭击

俄罗斯国防部18日通报称,自17日20时至18日8时,俄多个地区遭无人机袭击,俄防空部队在别尔哥罗德州、布良斯克州、列宁格勒州、莫斯科州等地及黑海上空拦截并击落了1015架乌克兰无人机。

塔斯社称,此次无人机袭击为今年规模最大的袭击之一。

俄罗斯圣彼得堡市市长别格洛夫18日在社交媒体上说,圣彼得堡当日凌晨遭无人机袭击,已造成1人死亡、5人受伤。俄罗斯航空署称,圣彼得堡普尔科沃机场当天已暂停飞机起降,乘客和工作人员均被疏散至安全地区。

俄罗斯列宁格勒州州长德罗兹坚科18日在社交媒体上说,该州当天凌晨共击落144架无人机。无人机残骸坠落导致当地一座公寓楼、一栋私人楼房和供电线路受损,部分地区发生断电。

俄国防部18日的通报还表示,俄武装部队继续对乌克兰物流中心、港口及船只实施打击,造成乌克兰罗夫诺市一处用于储存和分发无人机部件等货物的物流中心受损。

据新华社

胡塞称击落一架直升机 沙特称AH-6i因故障坠毁



AH-6i型直升机

也门胡塞武装17日说,该组织当天击落沙特阿拉伯边境地区上空的一架“阿帕奇”武装直升机。

胡塞武装发言人叶海亚·萨雷亚在社交媒体发表声明说,这架直升机当时正在沙特奈季兰附近地区,对胡塞武装阵地实施敌对行动。

沙特阿拉伯主导的多国联军发言人图尔基·马利基18日发表声明说,沙特一架AH-6i型直升机因技术故障在沙特奈季兰地区坠毁,造成2名机组人员死亡。

沙特主导的多国联军发言人图尔基·马利基17日下午在社交媒体上说,联军当天在沙特利雅得省、东部省和南部地区拦截并摧毁4架无人机。 据新华社

巴基斯坦俾路支省 20名警察遭绑架

巴基斯坦俾路支省政府官员17日说,该省默斯东地区20名警察16日晚被身份不明的武装分子绑架。

这名官员对当地媒体说,一伙携带自动武器的武装分子驾驶摩托车在奎达至卡拉奇高速公路上拦截了一辆载有警员的客车。这些警员当时正在从格拉德警察训练中心返家途中。武装分子将车上人员连同车辆带走,随后释放了司机和车上除警察外的3名乘客。

该官员表示,安全部队已展开搜寻,失踪人员目前仍下落不明。

目前尚无任何组织声称制造了此次绑架事件。 据新华社

从“想动”到“会动”,科学健身指导走近“银发族”

照着定制“运动处方”开展针对性训练、跟着专业指导练习专为老年人改编的坐姿八段锦、借助适老化改造器械进行康复锻炼……从北到南、由东至西,银发健身热潮在全国各地持续升温,各项创新举措也为老年群体科学健身提供了有力保障。

投入健身,培养爱好,换来的是有质量、有尊严的晚年生活

随着健身意识不断普及,越来越多老人想动、爱动,但不少人“想动不会动”,练什么、练多久、怎么练,仍是难题。“银发健身不是普通健身的‘低配版’,而是一门融合老年医学、运动康复学、社会心理学、人体工学等多领域知识的专业学科。”华东医院疼痛

科兼康复科主任郑拥军说,老年人健身更需要个性化、专业化的指导。

一支支“领练人”队伍,成为支撑这一趋势的坚实力量。记者在上海、浙江、辽宁等地采访发现,社会体育指导员、基层组织网络、银发健身课堂正在织起一张科学健身

指导网,把专业服务送到老年人家门口。

社会体育指导员是这张网离老人最近的一环。近年来,沈阳市围绕太极拳、健身气功、健身操等适合老年人的项目,加快培育基层骨干。在沈阳市万莲街道,指导员下沉社区后,不少老人把锻炼排进

了每日生活的固定日程。

“人活一口气,这口气就是精神头。”辽宁省体育总会相关负责人常这样和老人们拉家常,还帮大家算清一笔“健康账”：“一年投入三四千块钱给自己,投入健身,培养爱好,换来的是有质量、有尊严的晚年生活。”

不少运动项目也在针对老年人的身体特点进行调整

在浙江,社会体育指导员与医护人员跨界联手,让健身指导更“对症”。浙江省体育局副局长毛根洪介绍,近年来,杭州市积极打造“好社区”运动健康中心,引进第三方专业力量运营,推出医疗+运动“双处方库”,通过专业服务为银发健身群体兜底。以拱墅区康桥街道为例,当地有103名社会体育指导员、10名基层体育委员、56支草根体育社团,还有由体育医院专家、社区中医师、营养师

组成的21人医疗服务团队。

截至目前,浙江已有社会体育指导员18.1万人,并培养了一批同时持有社会体育指导员证和健康管理师证的“双证”人才。

在上海,专业指导和适老化器械“双管齐下”。上午9点刚过,青浦长者运动健康之家迎来第一批客人。84岁的曹金根坐上垂直律动平台,熟练地调好档位。“我有心脏瓣膜问题,剧烈运动完全不敢做,这里的器械都做了适老化改造,非常适宜。”

店长张曙宏介绍,这里的服务人员均具备社区运动健康师或社会体育指导员资质,从建立健康档案、制定运动处方到定期评估调整,形成服务闭环。场馆每年服务约1.7万人次。

有人带,还要带得科学、带得对路。不少运动项目也在针对老年人的身体特点进行调整。近年来,上海市跆拳道协会根据银发人群的身体特点和社交需求,改良跆拳道训练方式,受到老年学员好评。中国跆拳道

协会培训师、上海市跆拳道协会晋级晋段委员会主任梁秉杰介绍,针对老年人可能出现的关节问题、平衡能力下降、肌肉萎缩等情况,练习以品势基础动作为主,适当调整动作幅度和踢腿发力强度,既降低参与门槛,又能让老人真切感受到跆拳道魅力。

在辽宁,老年体育骨干走进养老院,为失能、半失能老人改编健身动作。比如,将八段锦改编为坐姿上肢动作,让部分行动不便的老人也能参与锻炼。

一张覆盖城乡的科学健身指导网正在织密织牢

“点”上的探索,离不开“面”上的组织托底。浙江省老年人体育协会副秘书长孙欣乐介绍,浙江已实现省、市、县三级老年体协组织全覆盖,并延伸至乡镇(街道)、村(社区),形成“毛细血管式”组织网络。2021年至2025年,浙江省老年体协年均举办省级骨干培训20余场。

在辽宁,除了线下培育,线

上健康课堂也为相关服务人员补齐部分项目的专业知识短板。部分人员学成后回到社区,带动身边的朋友一起练。老年体育协会、社会体育指导员协会、老年大学、社区活动站点成了推广普及的阵地。目前,辽宁共有健身气功站点783个,覆盖习练者8万余人,其中大部分为老年人。

专业人员之外,一批从老年

群体中走出来的“领练人”也发挥着积极作用。82岁的丁明今年在第26届世界大师田径锦标赛上夺得男子M80组80米栏冠军,并打破亚洲纪录。退休后,他全身心投入群众田径组织工作,如今运营着多个上千人规模的全国中老年田径交流微信群,群里只聊运动技术、只发赛事信息。本届赛事,在他的号召下,中国队共有106名选手参

赛,年龄从35岁到92岁。“不必人人站上赛场争夺金银,但人人应当坚持终身运动。”丁明说。

从“想动”到“会动”,从“有人带”到“带得好”,一张覆盖城乡的科学健身指导网正在织密织牢。让专业指导再多一些、适老课程再细一些、身边的“领练人”再近一些,让更多老人都能科学地动起来、快乐地动起来,在运动中绽放银发活力。 据新华社