

压力大会让头发变白吗

什么会让头发变白?其实从病因来看,无非是两大类原因:生理性原因,比如年龄大了、家族遗传;病理性原因,比如皮肤和头发疾病、药物影响。

如果缺铁,也更容易出现白头发;如果是男性,口服生物素补充剂更容易出现白头发。

除此之外,研究发现,头发过早变白和是否肥胖、是否喝酒、是否喝咖啡、是否压力大、是否情绪不好、是否有免疫疾病都没有确切的关联。

这项研究有不少反直觉的结果。举例来说,大家普遍认为情绪压力会导致头发变白,但到目前为止,没有很确切的研究证实压力和白头发有因果关系。

使用保健品、补充营养素会改善头发状态,但盲目、无依据地使用,可能适得其反。

唐教清

热评

让青春养老人有奔头、有技能、有面子

如今,越来越多的“90后”“00后”加入养老队伍,活跃在养老服务一线。青春力量相遇暮年时光,无疑给养老服务队伍建设、养老服务业高质量发展注入了生机和活力。

就鼓励青年投身养老服务而言,目前一线从业者的薪资保障、专业培训及社会认可度,均有较大提升空间。唯有为投身养老服务的年轻人搭建更广阔的舞台,提升职业吸引力,才能让年轻人愿入行、能成长、留得住。

在“有奔头”上下功夫。畅通养老服务职业发展通道,建立科学合理的薪酬制度,是养老服务行业吸引和留住年轻专业人才的关键。这就需要在创新人才使用制度上积极探索,完善养老服务技能人才职业技能等级制度,推动建立与职业技能等级相匹配的薪酬体系,让技能水平成为收入分配的重要参考,切实保障养老服务人才应有待遇和合法权益。

在“有技能”上下功夫。鼓励更多年轻人加入养老服务队伍,破解人才短缺难题,既要通过校企合作、订单式培养,引导相关院校开设养老服务相关专业,鼓励养老服务企业在院校开设订单班、定向班、冠名班,又要鼓励符合条件的培训机构积极开展“技能培训+技能评价+就业服务”一体化复合型服务,让更多年轻人快速成长为行业的中坚力量。

在“有面子”上下功夫。养老服务是替儿女尽孝、为社会分忧的可敬职业。特别是作为人力资源社会保障部发布的17个新职业之一,“养老服务师”新职业的设立,不仅明确了养老服务人才可从一线岗位向护理管理、培训授课、需求评估、质量管控等方向成长的职业发展路径,更向社会释放出明确信号:这是一个可以做一辈子、越做越有价值的职业。

沈小平

照护能手同台竞技,为失能老人练“真功夫”

青岛市第二届长期护理保险照护行业职业技能大赛成功举办

记者 尚美玉

“奶奶,我来帮您测测体温……”9月18日下午,在青岛市第二届长期护理保险照护行业职业技能大赛闭幕式现场,参赛选手代表于慧芳正俯身在模拟床边,熟练地完成布置睡眠环境及测量体温的动作。本次大赛由青岛市医保局、青岛市人社局联合主办,青岛市医疗保障事业中心、青岛市长期照护协会协办,经过层层选拔,40名选手晋级决赛。经过激烈角逐,最终评选出个人和团体一、二、三等奖。赛事不仅比拼生活照护、基础护理、应急处置等硬技能,更检验选手在居家、机构不同场景下的照护素养,推动行业服务从“凭经验服务”加速向“按标准执业”转变。



长期照护师组个人一等奖获得者于慧芳在进行技能展示表演。

1 把日常照护搬上竞技台

铺床翻身、叩背排痰、协助进食……这些照护人员每天在老人床边重复的动作,放到赛场,每个步骤都有严格的规范标准。实操考核设置居家、机构两类场景,要求选手完成功能维护、突发情景处置等环节,小到

一个翻身的角度,大到失能老人突发状况的判断处置,每处细节都被纳入评判标准。“这次比赛的命题全部来自一线照护的真实场景,目的就是让选手比日常真功夫,而不是比‘表演式操作’。”赛事裁判长、青岛市长期照护协会秘书长纪斌介绍。

经过激烈角逐,大赛决出

个人奖项20名、团体奖项6名:于慧芳获得长期照护师组个人一等奖,张雪晶获得护士组个人一等奖,即墨区获得团体一等奖。对成绩合格的获奖选手,竞赛组委会将按程序为其颁发三级健康照护师职业技能等级证书。

2 从乡村走出来的一等奖

第一次参赛就拿下长期照护师组一等奖,今年30岁的于慧芳连说“没想到”。她来自青岛安和康医疗管理有限公司第一门诊部,有着多年长护险从业经验,日常扎根平度的县域乡村,管理着一支覆盖600多名失

能老人的照护团队。

“我来参赛本来就是抱着以赛促学的想法,想把同行的好经验带回去给团队里的同事。”于慧芳说,自己的笔试成绩在所有选手中排名靠前,这其实是六年扎根一线、反复吃

透长护险政策的结果。居家照护没有旁人在旁监督,每一次上门服务是不是按政策标准落实,全靠照护人员的责任心。在她看来,这次获奖不是终点,而是把赛场的标准化要求带回乡村老人家里的新起点。

3 把照护做成“亲人式陪伴”

同样第一次参赛就拿下护士组一等奖的张雪晶,是来自即墨裕鑫医疗的一名居家护士,在长护险一线已经扎根了4年,日常服务的足迹遍布即墨的大街小巷。她手里常年对接50位左右的失能老人,每周至少上门一次,遇上老人身体突发不适,还要随时响应需求。

在张雪晶眼里,长护险从来不是一份按流程走完就结束的工作。每周敲开不同老人的家门,她面对的不只是失能的老人,更是一个个渴望陪伴的孤独晚年。时间久了,老人们把她当成了常来串门的自家

孩子。帮着测血压、做基础护理的间隙,听老人唠唠家常,帮着解决点生活里的小难题,这些工作之外的温情细节,成了照护服务里最有温度的部分。

在她看来,长护险不只是帮失能家庭减轻经济负担,更是把家属从连轴转的照护压力里解放出来,让失能老人不仅能得到专业的护理,更能在日常陪伴里守住生活的尊严。这次参赛的考题大多围绕长护险政策、老年安全防护、健康宣教展开,这些内容本来就是她每天上门都要面对的日常工作,比起来完全不陌生。“一

等奖对我来说是一个起点,以后要把更多赛场上学到的东西,用到每一次上门服务里。”

据悉,青岛自2012年率先探索长护险制度,2016年入选全国首批试点城市。截至目前,长护险已覆盖全市950万城乡参保人,累计支付长护险基金67亿元,惠及17万名失能失智老人。

青岛市医保局相关负责人表示,今后将继续完善培训体系和评价机制,让更多一线照护能手脱颖而出,也让更多老年人享受到更专业、更温暖的照护服务。