

从医者仁心到养老情怀： 包义霞与安徽医养事业的拓荒之路

2025安徽省养老博览会将于10月17日盛大启幕，安徽医养事业的拓荒者——合肥光明养老护理院院长包义霞，将带着她的团队精彩亮相。8月15日，我们走进合肥光明养老护理院，专访了院长包义霞女士，听她讲述一段始于医者仁心、终于养老情怀的坚守之路。 记者吴笑文 实习生 朱润涵 王张上一

一份初心，催生安徽首家医养结合护理院

1997年的安居苑社区卫生服务站里，年轻的社区医员包义霞常常目睹这样的场景：孩子生病，全家簇拥着前来就诊；老人看病，多是孤零零拄着拐杖，步履蹒跚独自前来。“我问他们家人怎么没来，老人们总说‘孩子忙，要上班’，那落寞的神情让我心里很不是滋味。”这份心疼，在她心里埋下了为老人做点什么的种子。

2004年，包义霞创办了老年病医院，却发现新的难题接踵而至：住院老人普遍缺乏陪护，护工费用高昂且难找，不少老人因此耽误了治疗和康复。2014年，带着解决老年人陪护问题的想法，她创办了安徽省首家医养结合护理院——合肥光明养老护理院。

特色服务，用专业守护老人健康

合肥光明养老护理院集医疗、养老、护理、康复于一体，建筑面积达1.5万平方米，老年健身房、康复治疗室等功能区一应俱全。338张养老床位与306张医疗床位的配比，彰显着“医疗+养老”的鲜明特色。依托院内完善的医疗资源，老人无需走出院门就能完成CT、床边拍片等检查。院内配备呼吸机等重症设备，更让这里成为重症老人的生命港湾。

“我们敢收ICU放弃治疗的老人。”包义霞的话

语中透着底气。曾有一位被判定无法救治的老人，在护理院的临终关怀服务中重获生机，如今已转为全护老人，延续着生命的长度。植物人赵爷爷在护理院经过康复治疗，不仅能走还能说话，在院里住了8年。老伴王奶奶在陪护过程中，深深爱上了这里的温暖氛围。赵爷爷去世后，80多岁的王奶奶拒绝了子女接她回家的请求，每天做手工、唱歌、准备舞蹈表演，忙得不亦乐乎。

护理院还设有失智老人专区，40多位阿尔茨海默症患者在这里得到专业照护。“他们可能会抢饭吃，不知道饥饱，严重时还会有暴力行为。”包义霞介绍，专区采用无死角监控与规范化流程管理，护工们按既定程序悉心照料失智老人的饮食起居，用专业和耐心守护着他们的尊严。

连锁布局，让养老情怀落地生根

谈及未来规划，包义霞眼中闪烁着光芒。“我们正在接手公建民营项目，计划打造嵌入式社区养老院，构建大型连锁医养结合机构。”她强调，真正的医养结合绝非摆几个医生护士，而需以医院为依托，实现医疗与养老的深度融合。

从事养老行业多年，包义霞坦言利润微薄，支撑她的是一份情怀。“我个人最大的愿望，是看到更多人投身养老事业。”她感慨，只有整个行业活跃起来，形成良性发展的生态，我们每个人的养老未来才更有保障。

10月17日，老博会开幕之际，包义霞和她的光明护理院将带着这份对养老事业的执着与创新亮相。正如她所说：“养老不是负担，而是充满温度的事业。”这场盛会将让更多人看到养老产业的无限可能，让每一位老人都能在岁月中安享暖阳。



动态快讯

三部门发布 《医疗广告认定指南》

市场监管总局、国家卫生健康委、国家中医药管理局近日联合发布《医疗广告认定指南》，针对“神医”广告，以及医疗广告、医疗信息和医疗科普难以区分等问题，明确规定医疗广告的发布主体为依法设立的医疗机构，有助于防止违法医疗广告误导群众。

2025年上半年，全国市场监管部门共查办医疗广告违法案件1666件，罚没金额1278万元。市场监管总局集中曝光3批次30起违法广告典型案例，涉及医疗美容、医疗器械等多个行业，形成有力震慑。 据《经济日报》

全新试剂检测结核病 实现零误判

美国普林斯顿大学和耶鲁大学联合团队研发出结核病快速检测试剂。在13例临床样本测试中，该试剂灵敏度与特异性双双达到100%，实现了零误判。

研究团队创新性地构建出一种全新的诊断体系，仅需痰液样本即可实现结核分枝杆菌中两种标志物的精准检测。团队表示，这项研究的独特之处在于，检测结果可通过试纸条直观读取，所有试剂采用冻干技术处理，即使在没有冷链的条件下也能稳定保存。最新方法将复杂技术浓缩在简便操作中，让精准诊断触手可及。

据《科技日报》

熬夜伤肾注意三个信号

熬夜会导致血压升高、心率加快，肾脏的血管也会因此收缩，血液灌注减少，肾上腺素等激素分泌也变得紊乱。一项研究显示，睡眠时间过短或过长均会导致肾脏损伤。

身体水肿。晚上睡不好，水分就会蓄积，导致早起眼皮、双脚、双腿浮肿。

眼圈发黑。如果长期熬夜就会伤精耗血，损伤肾阴，出现黑眼圈、夜间盗汗、口干耳鸣等肾虚表现。

尿量异常。夜间入睡后，机体的血流缓慢，原尿通过肾小管的流速减慢，水分重吸收增加。

熬夜后，要及时补觉，注意清淡饮食，补充完后可以进行适量运动。 据央视新闻

出现口腔溃疡几种情况要重视

预防口腔溃疡需要注意：避免吃烫食、辛辣食物；保证充足睡眠；注意口腔卫生；多吃蔬菜、水果；经常锻炼，提高免疫力。

虽然口腔溃疡很常见，但也不能掉以轻心，因为口腔溃疡可能是白塞氏病的表现，也可能有癌变风险，如果出现下面这些情况，一定要重视。

比如溃疡持续2-3周后，溃疡面没有缩小反而增大，溃疡面凹凸不平，甚至附近有硬结，或是伴有眼、生殖器等部位病损，建议及时到医院进行治疗。 据CCTV生活圈



健康提醒

别让悲伤伤了肺 秋季养肺黄金指南 一整个冬天不咳嗽

中医认为“秋气通于肺”，秋季燥邪当令，最易伤肺，导致口干、咳嗽、皮肤干痒等问题。肺为“娇脏”，怕寒、怕热、怕燥、怕悲，养护不当还可能引发冬季呼吸道疾病。抓住秋季养肺黄金期，能为寒冬打下健康基础。

吃对“白色食物”，润肺又养颜

- 银耳：滋阴润肺，可搭配百合、莲子炖汤，缓解皮肤干燥。
- 梨：生吃清热，蒸梨润肺，推荐川贝雪梨盅（雪梨挖核+川贝粉蒸20分钟），止咳化痰。
- 玉竹麦冬饮：玉竹20克+麦冬10克+党参10克煮水，适合口干咽燥者，但痰湿体质慎用。
- 杏仁豆浆：杏仁15克+黄豆30克破壁，润肠通便，晨饮最佳。

小贴士：秋燥忌辛辣、爆米花等燥热食物，多喝米油（米汤）滋养脾胃。

简单动作+穴位按摩，肺气畅通

- 大笑宣肺：每天开怀大笑5分钟，扩张肺部、清理呼吸道。
- 按揉天突穴：胸骨上方凹陷处，拇指搓热按压，快速止咳。

3. 搓鼻通窍：用拇指外侧上下搓鼻梁至迎香穴（鼻翼两侧），预防感冒。

4. “咽”字功：呼气念“咽”字，双臂展开如鸟翼，重复6次，补肺气。

生活习惯：防燥、防寒、防污染

- 多喝水+熏蒸法：每日饮水比夏季多500毫升；用热水蒸气熏鼻10分钟，缓解干燥。
- 主动咳嗽：早晨在空气清新处咳嗽几声，清除呼吸道污染物。
- 早睡养肺：凌晨3-5点肺经当令，熟睡有助于肺脏修复。
- 戴口罩防尘：秋季风大尘多，减少污染物吸入。

情绪调节：别让悲伤伤了肺

中医认为“悲忧伤肺”，秋季易情绪低落。建议：听音乐、散步，保持心情平和。

练习书法或冥想，舒缓压力。

秋季养肺不仅是防燥止咳，更是为冬季健康储能。从饮食到呼吸，从穴位到心情，坚持这些小习惯，让肺“润”起来，整个秋冬少生病！

据《老年日报》