

朱瑞蓉:抓住机会上岗护理员



我的就业故事

本报记者魏玉美 施懿容

“她昨天刚来过,帮我洗头、按摩,给我剪手指甲、脚指甲……”昨日,说起护理员朱瑞蓉,家住金色维也纳小区因病卧床的俞女士赞不绝口。

朱瑞蓉52周岁,今年正式上岗成为护理员。她说,成功上岗护理员让她感受到了“艺多不压身”和“机会偏爱有准备的人”。朱瑞蓉目前的工作内容是为我区享受长期照护保险待遇的参保人员提供上门照护服务。

2004年,丈夫黄东因车祸卧床,从此朱瑞蓉开始了边工作边照

顾丈夫生活。在此过程中,她逐步学会和熟练了如何护理长期卧床人员。2020年,黄东成为我区首批享受长期照护保险待遇人员,护理员开始到她家上门服务,她接触和了解了护理员这一职业。为更好地照顾丈夫,她当年参加了系统培训,并考取了护理员证。

“比如说,翻身拍背这一操作,我原来是想拍哪里就拍哪里,尽可能给黄东多拍拍,但培训了之后我才知道,肩胛、肾区和脊椎这些地方是不能拍的‘雷区’。因为拍背的主要目的是促进卧床人员排痰,叩击这些部位不仅排痰作用不大,还存在引发身体损伤风险。我还系统学习了按摩理论知识……”说起学到的知识,朱瑞蓉如数家

珍。考取护理员证后,朱瑞蓉获得了临时代班机会。

“我通过跟上门护理员聊天了解到,护理员有时候忙不过来,有的会临时有事,但不可能让参保人等着,所以我就主动跟她们说临时代班。今年有名护理员退休了,岗位空了出来,所以我就有了‘转正’机会。”朱瑞蓉说。

护理员已是她32年职业生涯的第4段工作经历了。朱瑞蓉1992年步入社会参加工作,一直到2003年,都在商场当营业员;2003年又到服饰公司一直干到2016年;此后在家附近的超市担任水果生鲜区理货员,一直工作到2023年。

凭借这些工作收入,及家人和社会关爱,朱瑞蓉不仅还上了当时为丈夫治病欠下的十多万元债,还把儿子培养得很优秀。“现在每个

月能有4000元左右收入,比在超市当理货员时多1000多元,我很知足了!”朱瑞蓉说。她与搭档目前负责照顾19名参保人员,每天六七点钟起床出门,其中周一和周四因上户多、路途远,还要带着午饭出门,中午就在参保人家里借用微波炉加热一下,就地解决。

“以前超市里没有休息日,现在可以休一天,而且没有晚班,下午4点左右就可以回家,也有时间更好地准备晚餐和第二天的饭菜。”朱瑞蓉对生活充满了希望,对工作充满了干劲。

“做了这么多工作,我感觉每份工作都有苦有甜,也没啥好挑好拣的,根据自己的家庭和能力强弱,遇到机会就不要错过;不管什么工作,都要有责任心,要干一行爱一行,这样才能做得长久!”朱瑞蓉总结道。

寒潮来气温低 “降温病”要提防



本报讯 (记者顾聆译 通讯员鲁佳欢)气温骤降,心脑血管疾病、消化道出血以及呼吸道疾病高发季也随之到来。医生提醒,冬季气温大幅变化时要谨防寒潮期的多发病,老、弱、病、幼、孕人群更要注意防寒保暖。

市民韩先生这两天因气温降低,血压出现了明显波动。昨日,记者在区人民医院采访时他告诉记者:“这几天人容易疲惫,而且有点头晕胸闷。”据介绍,冬季是中老年人心血管疾病的高发季节,这几天不管是门诊还是住院的患者明显增多。低温天气下,人体血管会收缩,导致血液流动速度减慢,血液黏稠度增加,血压也容易波动,极易诱发血栓、心梗、冠心病等各类心脑血管疾病。区人民医院急诊科主治医师周慧告诉记者:“有高血压、糖尿病、冠心病等原发基础疾病的人群,冬季更需按照医嘱按时服药,不可突然减量或停药,外出要携带硝酸甘油、速效救心丸等。低温天气时,心脑血管疾病患者最好不要早起晨练,可选择温度相

对升高时再外出活动。”

“这突然降温,感觉浑身不舒服。特别是鼻子,一直都发堵。”“天凉又被风吹,嗓子一直‘冒火’……”流感是冬季流行的常见病之一。记者在区人民医院急诊科看到,因咳嗽、流涕、发热前来就诊的患者不在少数。海门已进入了流感多发季节,还存在其他常见呼吸道病原体的侵扰,如肺炎链球菌、肺炎支原体、鼻病毒、腺病毒等。“呼吸道疾病是人群普遍易感的,降温后很多呼吸道疾病感染的病人过来,老人小孩较多,症状主要表现为发烧、头痛、头晕、咳嗽、拉肚子,有的一家人全部‘中招’,且有的病人反复感染。建议大家尽早接种疫苗,养成良好的卫生习惯。”周慧说。

市民李先生是上班族,平时应酬多,最近吃了一顿麻辣火锅后,胃痛得直不起腰,经检查发现是胃出血。大冷天,多数人喜欢吃热的甚至烫的食物,有些人还常以烧酒御寒,这些习惯对胃黏膜的刺激如同“火上浇油”,消化道出血的风险也因此增大。“大家要注意饮食卫生和饮食规律,避免过饥或暴饮暴食。出现头晕、心悸等不适,或呕血、黑便等疑似消化道出血症状时,应立即卧床休息,减少身体活动,及时送医。”周慧提醒道。

秋冬水果上市 尝鲜市民不少

本报讯 (见习记者徐斐逸)近日,秋冬季的水果草莓、车厘子、砂糖橘、褚橙相继上市。相比去年,今年这些水果价格略有上涨,其中最明显的就是砂糖橘。

12月9日,记者来到苏中农副产品批发市场,首先映入眼帘的就是一筐筐砂糖橘。在记者印象中,往年砂糖橘的价格在10元3斤左右,而今年砂糖橘的批发价涨至5元左右每斤,超市价甚至涨到了8元每斤。“我们卖的砂糖橘主要是广东和广西产的,现在的砂糖橘还处于早期,口感没有那么好。再过二十天左右,砂糖橘的口感才会好点。”店主陆先生向记者介绍。据了解,砂糖橘今年涨价的原因主要是主产区受到天气、病虫害等自然因素的影响,产量有所下降,市场供应量减少。

除了砂糖橘,刚上市约一周的车厘子,个个饱满鲜嫩,也吸引了不少顾客前来尝鲜。据店主介绍,目前进入批发市场的车厘子主要由智利空运而来,批发价每斤70元左右。预计到12月中下旬,随着海运数量的增加,车厘子将迎来上市高峰期,届时不仅价格会大幅下降,口感也会更加鲜甜。

鲜艳的色彩、甜蜜多汁的口感,草莓无疑是一众秋冬季水果的颜值和口味担当。“现在上市的草莓大部分产自丹东,少部分是我们本地的。”店主陆先生告诉记者,由于草莓本身比较娇嫩,在采摘之后就被放在包装盒里保存起来,所以摊位上在售的全部是包装好的草莓。价格大概在20元每斤。虽然草莓刚上市没多久,价格也偏高,但前来购买的市民仍不少。

“目前市民来买最多的是四川春见,俗称‘耙耙柑’,价格在每斤7元左右,每一个都汁水饱满,十分香甜,价格也更亲民。而高端点的就是褚橙了,它一般卖两个月左右,最高规格的褚橙价格达到150元每箱。”店主陆先生说。

记者在调查中发现,目前这些水果处于刚上市阶段,价格都偏高。预计春节前夕水果会批量上市,到时价格会有回落。

暖心服务聚人心

►12月7日,海门街道光华社区“小社区·大统战”筑梦园开展“暖心义剪公益助老”活动,为居民提供“私人订制”免费理发服务。

记者施春晓
通讯员俞奕佟摄



►12月9日,海门街道大同新村社区开展“医保助民聚爱心,照顾保险进万家”志愿服务活动。现场,志愿者为居民提供义诊,同时进行照护险相关政策宣传。

记者彭炜峰
通讯员马晓丽摄



“混搭风”刮进实体店 培育消费“新爆点”

(记者调查)

本报见习记者徐斐逸

在书店不仅能看书,还能喝咖啡、吃甜品;在超市不仅能买生活用品,还能吃简餐;在购物中心不仅能逛街还能看房看车……近年来,以“咖啡+书店”“超市+餐饮”“商场+展厅”等为代表的复合经营模式正在海门加速涌现。

12月4日,走进位于城区解放路的新华书店,只见两侧是两层高的巨型书墙,盘旋而上的阶梯极具造型感,暖色调的木质书架营造出

了温馨舒适的环境,书卷气、咖啡香,还有文创气息扑面而来。来到书店二楼,这里的功能区分类清晰,有摆放整齐的书籍区、个性鲜明的文创产品区,还有充满特色的咖啡区。记者看到一位年轻妈妈,带着孩子坐在靠窗的位置,一边喝着咖啡,一边阅读着手中的书籍。“晚上正好没什么事,这里环境氛围好,在这陪孩子阅读的同时还能喝杯咖啡,给生活增添了一份闲适和惬意。”市民胡女士说。书店与咖啡馆的结合,形成了一种强有力的新型文化共享空间,为传统阅读增添了一份仪式感,同时也带动了书店经济的多元化发展。

业态融合的风潮,不仅充满文

化气息,亦有烟火气。今年六月入驻龙信广场负一楼的一店家,就采用了“超市+生鲜餐饮”的“业态混搭”模式。从代客加工的海鲜到烧烤火锅,品种多样。“下班后不想做饭,就顺路来这吃一口。吃完还可以逛一圈,买点日用品回家。”市民李先生告诉记者。对于很多年轻人来说,超市里的“食堂”让他们的日常用餐又多了一个选择,原本只是作为辅助模块的餐饮,渐渐成为商超获客吸金的有力武器。

龙信广场作为一个商业综合体,除了有衣服饰品、餐饮娱乐,汽车展厅也入驻其中。记者在商场的一楼看到某品牌车,里面不仅停了最新款展车,还有销售员提供讲

解服务。“我家就住这附近,陪老婆出来逛街看到这个展厅就进来了解一下,没想到还可以进行试驾体验。”市民张先生说。如今不少新能源车企把展厅搬进了商场,这下张先生再也不用在女装店门口发呆等老婆了。新能源汽车的受众大多为对新事物接受度更高的年轻客群,将展厅开进商场,不仅能提升品牌曝光、塑造品牌价值,还能更直接地触达目标受众。

当前,消费者不再满足于单一消费体验,更加追求社交互动和情感体验。实体店引入“混搭风”,可以为消费者提供更多选择,满足他们对个性化和多样化的需求,从而培育消费“新爆点”。



学生街舞秀

12月5日,东洲长江路小学一校一品第二届街舞达人秀火热开跳,20名参赛选手同台竞技。“小达人”们用舞蹈演绎新时代少年奔放、昂扬的精神风貌。

记者何天宇摄

吉房出售

城区南海新村606幢2楼,141平方米,精装,配自行车库。北临海南幼儿园、海南小学、海南体育馆,西临海南初中,东临实验学校,东南临龙信广场。联系电话:17305263008。

出租 狮山新村底楼带院,一室一厅,精装,设施齐全,拎包入住。房东电话:13706281122。

出租

办公、商业、经营、培训…… 商务楼层寻求合作

城区南部现有楼层寻求合作,配办公室、会议室、储藏室、卫生间、电梯,交通方便、设施齐全,环境优美。办公、商业、经营、培训等均可。联系电话:68630500,13962882776。

遗失启事

△南通宏瑞体育用品有限公司遗失合同专用章一枚,编号:3206840952139,声明作废。

办理地址:海门区融媒体中心(阅海路2号)7楼701室,电话:13813764759、0513-82211676。可通过微信扫描二维码线上办理。



线上办理扫码

本刊忠告:客户交易前请查验相关手续,本版信息不作为后续追究相关法律责任的依据。

信息广告

责任编辑:金天雨
电话:13813764759

A 求购租赁

招聘

海门广电(美科物业)招聘电工3名,55岁以内,具有高低压证,早夜休,薪资面议。工作地点:电视塔下。联系电话:13813771158。