

帮忙带好娃，托稳职工心

任城区妇幼保健院2026年寒假职工子女托管班落幕

郭纪轩 济宁报道

任城区妇幼保健院运河园区内，刚下班的产科医生王女士在托管班门口，迎来了刚放学的女儿。“妈妈，我学会了海姆立克急救法！”“爸爸，你看我写的‘福’字好看吗？”孩子们兴奋地展示着当天的学习成果。这一幕幕，正是任城妇幼2026年寒假职工子女托管班的真实写照。为期15天的托管服务，在孩子们的欢声笑语中圆满画上句号。

寒假期间，“孩子谁来带”成了困扰医务人员的问题。为解决这一难题，在院党委的支持下，院工会策划的2026年寒假职工子女托管班温暖启航，用15天的贴心守护，托稳了职工的心。

“不仅要托得住，更要管得好、教得好。”秉持这一理念，工会组织经验丰富的职工和初高中、大学阶段的职工子女组成志愿服务团队。从作业辅导到营养午餐，从午休看护到室内外活动，每一个环节都经过精心设计。特别值得一提的是，医院营养科专门为孩子们制定了营养餐谱，让孩子们吃得健康，也让职工更放心。

任城区妇幼保健院“福佑托育园”在行业内首创“医、育、康”一体化托育服务新模式，托管班充分发挥医院托育资源和医疗专业优势，打造独具特色的“医育结合”课程。医院的医护人员轮番上阵，手卫生健康知识、眼保健、口腔保健等趣味科普，让孩子们在游戏中学会保护身体；急救知识讲座上，



子女托管班里欢乐多。

孩子们认真练习海姆立克急救法，有模有样；儿童青少年心理健康团队的“理解童心，赋能成长”专属课堂，通过心理问卷和曼陀罗绘画，帮助孩子们认识自我、快乐成长。

“以前放假一个人在家很孤单，现在每天都能和小伙伴一起玩，还能学到很多有趣的知识。”10岁的小雨开心地说。她的妈妈，手术室护士李女士感慨：“医院的托管班真是解决了我的大难题，工作起来更安心了。”

春节前夕，书法老师带着孩子们执笔

写“福”，墨香四溢中，传统文化的种子悄然播撒。一幅幅稚嫩却真诚的“福”字，为医院增添了浓浓的年味。

15天的托管班虽然短暂，但工会“娘家人”的暖心服务却深深印在职工心中。从作业辅导到特色课程，从营养餐食到安全看护，每一个细节都诠释着任城妇幼“家”文化的温度。正如院工会主席孟令君所说：“我们将继续优化‘托管+教育+成长’服务模式，让职工感受到家的温暖，为医院高质量发展凝聚更强合力。”

弘扬雷锋精神 守护生命安全

3月5日是第63个“学雷锋纪念日”，兖州区疾控中心联合大安中心卫生院以“应急有我，安全同行”为主题，组织志愿者走进前官庄集，开展疾病防控应急知识普及培训志愿服务。

活动现场，疾控健康宣讲员立足群众日常健康需求，聚焦急性心脑血管疾病的居家防治要点、狂犬病暴露后预防处置和结核病防治、一氧化碳中毒防范等核心内容，用通俗易懂的语言拆解专业知识，有效提升群众自我防护意识和应急处置能力。医务人员还通过“理论讲解+模型演示+一对一指导”模式，现场示范心肺复苏、海姆立克急救法等常用急救技能，手把手指导群众操作动作，耐心解答实操疑问，让每一位参与群众都看得明白，学得规范、用得熟练。

下一步，兖州区疾控中心将不断拓宽服务范围，丰富服务内容，让科学知识走进千家万户，为建设健康城市、守护群众安康贡献更多疾控力量。

(通讯员 张慧子)

践行六大健康准则，做自己的健康管家

健康是人生最珍贵的无形资产，生活方式则是决定健康因素的核心密码。世界卫生组织数据显示，慢性病致病因素中生活方式占比高达60%，远超遗传、环境等因素；生活方式干预能预防40%—60%的癌症，降低20%糖尿病绝对风险。健康生活是基于科学的日常实践，核心围绕六大支柱展开。

健康饮食：均衡搭配，为身体续航

饮食的核心是均衡多样，而非盲目素食或节食。成年人应做到主食粗细搭配，多摄入全谷物、杂豆；蛋白质优选瘦肉、深海鱼、蛋奶和豆制品；每日足量食用新鲜果蔬，严格控制高油高盐高糖食物，成人每日盐摄入量不超过5克。每日饮用2升左右白开水，酸

奶建议在两餐之间或饭前饮用，以保证益生菌活性。

规律运动：适度锻炼，激活身体潜能

运动是天然“良药”，成年人每周需完成至少150分钟中等强度有氧运动（快走、游泳、骑行等），或75分钟高强度有氧运动，搭配2—3次力量训练（靠墙静蹲、平板支撑等）。久坐人群每小时起身活动5分钟，运动前热身、运动后放松，避免关节损伤；运动质量优于步数，达到微出汗、心跳加快的中等强度即可。

睡眠管理：优质作息，让身体高效修复

成年人每日需保证7—9小时优质睡眠，长期熬夜会扰乱内分泌、降低免疫力。建议建立规律作息，睡前1小时远离电子屏幕，营造安静、黑暗的睡眠

环境，警惕“补觉弥补熬夜伤害”的误区，碎片化补觉无法替代完整夜间睡眠。

戒烟限酒：远离陋习，守住健康底线

吸烟是心血管病、肺癌等疾病的重要诱因，过量饮酒会损伤肝脏与心血管系统。戒烟可直接降低患病风险，还能保护家人免受二手烟、三手烟危害；成年男性每日酒精摄入量不超过25克，女性不超过15克，最好不饮酒。

情绪社交：心态平和，筑牢心理防线

心理健康是整体健康的重要组成部分，长期压力过大会引发血压升高、消化不良等问题。可通过冥想、深呼吸缓解压力，保持积极心态；同时维系良好社交关系，分享情绪、增强

幸福感，减少孤独感对健康的负面影响。

预防保健：主动筛查，把疾病挡在门外

“预防大于治疗”，定期体检是早发现、早干预健康问题的关键。需根据年龄、性别等制定个性化体检方案，主动学习权威健康知识，远离养生谣言；按时接种流感、肺炎等疫苗，关注体重、血压、血糖等指标，异常情况及时就医。

健康生活方式的养成是一场需要耐心和坚持的“马拉松”，无需复杂设备或高昂成本，只需从日常细节入手。做自己健康的第一责任人，从合理饮食、适度运动、安心入睡开始，日复一日地坚持，终将筑牢健康根基。

(任城区疾病预防控制中心 张国庆)

鲁锦在银发经济语境下的市场生态与社会效益

摘要：在我国人口老龄化程度持续加深与非物质文化遗产传承并行的情况下，传统鲁锦技艺面临传承人青黄不接的严峻挑战。本文提出构建“文化赓续—银发赋能—健康消费”三位一体的创新发展模型，深入探讨鲁锦技艺在新时代背景下的市场定位逻辑与综合社会价值。研究表明，通过将鲁锦纹样与当代汉服审美及微胶囊科技赋能相结合，该模式既能激活老年群体的社会参与感与经济收入，又能满足Z世代国潮消费与中老年健康康养的双重市场刚需。本研究为非遗技艺的活态传承及银发经济的高质量发展提供了具有实践指导意义的理论参考与操作路径。

关键词：鲁锦；非物质文化遗产活化；银发经济；代际协作；健康产业

一、研究背景及宗旨

随着我国步入老龄化社会，以鲁锦为代表的传统手工技艺面临“人亡艺绝”的传承断层风险。如何在保护文化遗产的同时，重塑老年

人的社会角色与价值认同，成为当前社会治理与文化产业发展的亟待解决的重要课题。

本研究立足“非遗传承+银发关怀”双轮驱动战略，旨在构建一个融合文化、产业与养老的新型生态系统。具体宗旨如下：

1. 文化传承的现代化转译：探索鲁锦技艺在当代服饰及生活美学中的创新应用路径，推动传统工艺与青年消费群体的深度对接，实现文化基因的现代再生。

2. 银发群体的价值重构：搭建“非遗工坊+社区养老”协作平台，通过技艺赋能，将老年人的闲暇时间转化为具有经济价值和文化内涵的生产要素。

3. 科技与人文的跨界融合：探索生物技术与传统织造技艺的结合点，将中医养生智慧融入产品设计，开发适老化健康消费品，打造具备可持续性的助农增收产业链。

二、市场与行业分析

2.1 SWTO分析

1. 优势

鲁锦兼具国家级非物质文化遗产项目身份与国家地理标志保护产品双重属性，其独特的纹样数据库与模块化生产工艺构筑了较高的技术门槛。辅以微胶囊缓释技术的应用，产品在文化底蕴与功能性上形成了差异化竞争壁垒。

2. 劣势

生产过程高度依赖手工劳动力，规模化扩张受限；非遗与科技融合的创新模式尚需大量市场教育成本；项目涉及政府、社区、企业、农户等多方主体，协同治理的复杂度与协调成本较高。

3. 机遇

国家银发经济战略红利显著，据统计，我国60岁以上人口已超3.2亿，2025年一季度适老化产品新增数量同比激增255.2%，市场空间巨大。同时，国潮消费热潮持续，汉服及传统工艺文创产品深受年轻市场追捧，为鲁锦创新提供了广阔的消费土壤。

4. 挑战

文旅及文创市场竞争日趋白热化，存在存量市场份额挤压风险；原材料受自然气候及地理种植条件限制，供应链稳定性面临考验；部分同质化产品的低质低价竞争，影响行业整体形象。

2.2 市场规模与现状

1. 行业核心数据洞察

截至2025年，中国非遗相关产业市场规模已突破5800亿元大关。消费结构呈现显著年轻化特征，90后、00后消费群体占比超60%，对文化赋能的高品质产品需求旺盛。国家政策支持力度空前，自2021年《中国传统工艺振兴计划》实施以来，叠加2024年《非物质文化遗产数字化保护条例》出台，累计扶持资金投入已达96.5亿元。

2. 政策导向分析

鲁锦织造技艺于2010年列入国家级非遗名录。省级层面，明确提出培育“文化科技融合”新业态，推动技术赋能文化产业。国家级层面，

《“十四五”国家老龄事业发展和养老服务体系规划》等文件均明确支持发展银发经济，鼓励构建老年友好型社会，为项目落地提供了坚实的政策基石。

三、社会价值与时代意义

鲁锦的当代价值，不应仅仅局限于博物馆中的陈列品或乡村的怀旧符号，而应被视为连接传统农耕文明与现代消费社会的活性媒介。本模式的成功实践，将实现非遗保护从“静态馆藏”向“活态生产”的转型，为传统文化的创造性转化提供了可复制的范本。

此举通过老年群体提供的精湛技艺与青年群体注入的现代审美及市场理念，在代际协作中完成了知识、情感与价值观的双向赋能与流动。这不仅增进了代际沟通与社会理解，更在基层社区构建了充满尊重与互助的温暖生态，彰显了文化产业在增进民生福祉中的独特社会价值。

【齐鲁工业大学(山东省科学院) 刘凯文】