

老年肿瘤患者营养指导

忻州市人民医院 张素丽

“营养良好，医生种田；营养不好，丹田无效。”老年肿瘤患者饮食营养问题，是医护人员、患者和家属需要重视的问题。在快速康复原则实施的基础上，肿瘤患者及早给予营养支持，可改善营养状况、改善免疫功能，降低放、化疗的毒副作用，提高耐受性，减少手术并发症，促进伤口愈合；使生活质量明显提升，住院时间缩短、住院费用降低，生存期延长。

一、老年肿瘤病人的膳食种类多样化

老年肿瘤病人的膳食应遵循普食、软食、流食、半流食种类多样化原则。

普食遵循营养丰富、易消化，富含动物性蛋白和维生素，较少油炸、合理搭配。

软食以馒头、面包、包子、饺子等面食为主，鱼肉、虾肉、肝泥等都可食用，蔬菜应切碎煮烂，不食辣椒、芥末等调味品。

流质食物是一种食物呈液体状态、在口腔内能融化为液体，比半流质饮食更易于吞咽和消化无刺激性的食物。可以每间隔2-3小时进食一次。如无腹胀、腹痛，排气或排便正常，可根据自身情况加量减次。

半流质饮食是介于软饭与流质食物之间的饮食，比流质食物营养成分更高，具有易消化、含粗纤维少、无强烈刺激的半流质食物。应采用少食多餐方式进食（每隔2-3小时进食一次，每天6-8次）。只能使用少量肉制品，并且要剁碎煮软。

二、肿瘤患者在治疗阶段的饮食

经化疗或放疗后的肿瘤病人，可出现厌食、恶心、呕吐等，故饮食要增加调料，做成适合自己口味的食品，进食易消化的食物，

不宜食用粗糙或油炸食物。要细嚼慢咽，少量多餐。化疗的中晚期为了减少白细胞下降症状，可食用有助于升高白细胞的食物，如：黄鳝、泥鳅、猪肝、鱼汤、肉汤、河蟹等。

手术后的患者需避免易胀气食物，比如萝卜、豆类、乳制品、坚果、碳酸饮料；避免葱、蒜、韭菜等易产气的食物；避免易腹泻的食物，比如牛奶、冷食、高脂肪食物；避免根茎类、干果类等易堵塞的食物。

病人出现大便干结时，应多食水果，如：梨、西瓜、柑橘等，多食新鲜蔬菜、米粥及一些清凉健胃的食物；忌过食鱼、肉及油腻食物。

胃肠功能障碍的患者，以易消化、易吸收食物为主；少量多餐、应多吃煮、炖、蒸等易消化的食物，少吃油煎食物。

缺乏食欲：宜用开胃、提高食欲、助消化的食物，如山楂、白萝卜、山药、扁豆等，也可用南瓜子、牛奶、豆浆等。

三、肿瘤患者在康复阶段的饮食

肿瘤病人康复阶段应牢记健康膳食模式三个关键词：“三多”，即：多蔬果、多杂粮、多白肉及豆类；“三少”，即：少盐、少糖、少动物脂肪；“四个搭配”，即：荤素搭配、红白肉搭配、粗细搭配、动植物蛋白搭配。日常当选择营养丰富、容易消化吸收的食物，如瘦肉、鱼虾、乳类、蛋类、豆制品、新鲜蔬菜水果以及五谷杂粮等。要求食谱宜宽不宜窄，吃多种多样的食物，以获得全面均衡的营养。此外，要注意饮食卫生、科学烹调，以促进食欲。

日常饮食要比正常人多摄入热量与蛋白质，每餐要有一定的优质蛋白质食物，做

好“四合理一检查”：①结构合理：坚持植物性食品为主，动物性食品为辅，油脂适量（占总热量的20%-25%）；②餐次合理：根据病情及消化状况安排，为了减轻胃肠负担，增进营养吸收，每餐应维持八成饱，且饭后应适当活动；③烹调合理；④营养合理：食品要新鲜、多样化，以谷、薯类为主食；⑤体重测量：是衡量蛋白质和热量是否足够的诸多方法最为渐变的客观指标，体重减轻达平时体重的8%-10%为轻度营养不良，10%-20%为中度营养不良，超过20%为重度营养不良，每周进行1次体重测量，可及时了解患者营养状况，便于针对性改善食谱，补充营养。

肿瘤病人不要盲目忌口，不要将某些高蛋白食物定性为“发物”，从而选择拒绝。不要听信“饥饿疗法”，最好是听从医生的指导。需要忌口的是霉变、腌制及油腻的食物，如腊肉、腌菜等；忌烟熏、烧烤以及油炸食物。不要迷信抗癌食物，更要选择新鲜果蔬、五谷杂粮和薯类、大豆及其制品，进食适量优质蛋白食物，如瘦肉、鸡蛋羹、鱼虾、豆腐等，易于身体健康。

四、肿瘤患者运动注意事项

量力而行，能够把每日30分钟锻炼目标分解为每次10-15分钟、天天2-3次，也能达到一样的锻炼效果。对于久坐或长久卧床患者也应尽可能1-2小时起来活动一下，就是散散步或做些上臂或下肢抗阻运动也好。运动要循序渐进，每4-6周作为一个锻炼周期，每次锻炼时间和强度随体能改进能够逐渐增加，如从每次10分钟增加至20分钟或每日从30分钟增加至60分钟。

患了肿瘤并不可怕，要树立战胜疾病的信心，保持乐观的情绪，生活起居要有规律，合理饮食，好好吃饭，健康生活，一起度过这段特殊时光，开启往后不一样的人生。

山西财贸职业技术学院 第八届高职院校教学督导评价与质量保障体系建设学术年会在并召开



10月13日至15日，第八届高职院校教学督导评价与质量保障体系建设学术年会暨质量年报编制培训会在“国家历史文化名城”太原举行。此次会议由全国高职院校教学督导协会主办，山西水利职业技术学院承办，山西省职业教育教学诊改工作专家咨询委员会协办。来自全国各地的230余名专家学者、职教同仁共聚龙城，在思想碰撞中取长补短，共襄学术盛宴。山西省教育厅副厅长王东出席此次会议。为了继续做好山西省2023年度的质量年报编制工作，省职业教育教学诊改工作专家咨询委员会主任段文美、全省职业教育教学诊改专咨委的各成员单位领导以及全省参加年报编写的代表也都应邀参加了此次会议。

会议开幕式由山西水利职业技术学院副院长刁光成主持，山西水利职业技术学院院长白继中向大会致欢迎词，王东副厅长在开幕式作了重要讲话。

在为期两天的会议中，中国职教学会质评专委会专家咨询委员会主任李志宏、中国高等教育学会职业技术教育分会理事长周建松、北京市教育国际交流协会会长黄侃、中国职业技术教育学会副会长孙善学、北京教育科学研究院职业教育研究所教授霍丽娟、全国职业高等院校校长联席会议秘书长任君庆、重庆市职教学会学术委员会副主任吕红等众多国内知名专家，就我国高职院校质量保障体系建设、教学诊断改进、绩效评价、质量年报编撰等重点领域，直击前沿动态、开启理论探索、分享实践经验。专家报告理实结合，与时俱进，为引领教学督导和质量保障工作不断创新和发展提供了有益借鉴。

为了助力全省职业教育的高质量发展，推进省职业院校的教育教学诊断改进工作，山西省职业院校教育教学诊改工作专家咨询委员会主任段文美教授受邀作了《基于省级诊改工作调研的理论思考、实践发现和对策建议》主题发言。段文美教授基于2022年对全省32所职业院校的教学诊断与改进工作的实践调研数据，以教学宗旨的理论思考切入，运用哲学思维，类比医学诊断，从理论思考—实践发现—对策建议系统讲述了加强教学诊断与改进工作的重要性及必要性；特别是针对目前存在的问题，创新性地提出了把握诊改质量保障功能要以摸清家底为起点、构建系统为重点、队伍建设为基点、信息生成成为支点、内生动力为燃点、质量保证为落点的对策建议，以进一步推进我省评价与质量保障体系建设工作的深入开展。

“高职院校教学督导、质量评价与质量保障体系建设学术年会”是中国职业教育领域一年一度的学术盛会。在积极对接国家关于加快推进现代职业教育体系建设改革重点任务背景下，会议准确把握和理解新阶段职业教育的新内涵、新要求、新动能，为全国职业院校搭建了取长补短、思想碰撞的协作交流平台，必将对各职业院校强化质量的主体意识和探讨质量保障工作的新理念、新方法、新举措发挥积极作用。（组稿 白金）

浅谈新时期煤矿企业 思想政治工作与企业政工队伍建设的结合

平煤股份八矿 张童

摘要：煤矿是我国主要能源生产企业，思想政治工作与企业政工队伍建设是主要工作。经济市场逐渐开始呈现多元化的发展趋势，面对各种经济形势，我国各级工会组织都面临着新的挑战与机遇。作为我国社会主义性质的工会组织，其建设工作有着自身独特的优势，因此必须着重对新时代下的工会工作者思想政治建设工作进行研究。

关键词：新时代工会；思想政治建设；有效策略

引言

在新时期下，政工师创新煤矿企业思想政治工作，可以帮助煤矿企业员工树立正确的价值观和人生观，激发员工的工作积极性和创造性，实现职工个人职业生涯与煤矿企业的共同发展，进而推动煤矿企业健康发展。

1、人才管理工作与思政工作概述

人才队伍建设一般都是企业结合实际需求，通过人才选拔、考核，以及培养培训等诸多措施来对人才资源作出科学合理配置，这样既有助于人才工作积极性的全面激发，也能够对人才各方面潜能作出全面挖掘，使得企业员工可以更好地胜任岗位要求，为人尽其才、人尽其用的实现提供支持，使得更多的员工可以努力为企业创造更多价值，为企业发展战略目标的落实提供保障。思政工作就是围绕培养对象的政治立场、思想觉悟等问题来加强教育培养，使得人才队伍可以始终坚持正确政治立场，不断提升思想觉悟。

2、企业思想政治工作与企业政工队伍建设的结合措施

2.1、制定适合且可行性较高的考核激励机制

煤矿企业在实际发展中应构建可行性较高的政工人才考核机制，围绕考核目标制定与之相适应的奖惩措施，对政工人才开展针对性较强的考核与评价，使得政工人员的工作成果可以得到更好展示。但也要确保考核结果的公平公正与合理运用。针对政工系统中的优秀人才、先进典型要给予大力宣传和表彰，注重榜样作用的有效发挥，使得

人干事创业的自信心、荣誉感，还有使命感可以得到全面激发，这样既可以促使更多政工人才通过不断地探索、实践与总结来完善自我，为企业的未来发展贡献更多力量，也能够充分满足新形势下政工工作提出的各项要求。

2.2、完善工作制度，细化工作环节

政工工作的有效推进离不开完善的工作制度，企业在优化政工工作的时候，完善工作制度同样是非常有必要的。企业需要结合自身发展的实际情况及职工的真实诉求，细化政工工作的具体内容，让政工工作有规可循有法可依。首先，企业应该把更新好的规章制度印发给企业各部门，并召开制度宣讲会，让每一位职工加深对工作制度的印象。其次，政建团队要成立专职的监督检查小组，定期对政工工作进行检查，更好地掌握当前企业的政工工作情况。最后，企业还需要对政工工作进行奖罚制，进一步约束及鞭策职工的政工工作配合度及积极性，确保政工工作的有效开展。对于表现好的职工进行奖励，并鼓励其他职工向其学习，诱发全体职工的工作积极性。对于表现不好的职工同样要作出惩罚或警告，找出不足之处并加以改正，避免下次重复犯错。

2.3、培养工会工作者创新能力

工会工作者要积极探索工会工作的新模式，充分发挥工会组织的优势，从实际出发，创新工会工作的思路方式和方式，不断改进和完善工作内容，以创新的理念、形式、方法等推进工会工作的发展。同时，要不断探索和创新工会工作的方法和途径，开展有效的创新工作，以更好地满足新时代的工作要求，提高工会工作质量，推动工会组织发展。

2.4、充分发挥工会在统战工作中的独特优势

在新时期，企业工会是进一步开展统战工作的重要力量，不同级别的工会组织在统战工作不同历史时期与阶段发挥着不可替代的重要作用，这种作用主要体现在社会公正的思想维度。在新时期社会主义发展阶段，工会组织所发挥的组织协调作用与协调保护能力不可忽视，是当代统战工作总体结

构的重要模块。企业工会在企业日常经营与管理中所发挥的作用不是单一的，不仅有利于劳资关系的协调，还促进了政策与规章制度的落实，有利于群众路线的落实。为了进一步提高企业工会思想政治教育功能，有效发挥工会在统战工作中的独特优势，必须立足于大格局角度，团结一切可以团结的力量，充分调动群众积极性。总而言之，企业工会对员工开展思想政治教育能促进企业长远发展，为企业的经营管理水平提升提供源源不断的动力。

2.5、加强队伍建设，选拔优秀人才

日新月异的互联网时代对政工工作提出了更高的要求，既要有政治意识，又要有全面的综合素质。要重视在对口专业中选拔优秀的大学生和有关于思想政治工作等专业的学生到企业来做政工工作。要注意调整干部队伍的年龄结构，使其达到“老、中、青”相结合，以适应各年龄段的工作需求。要注重从政工队伍中的性别结构上进行优化，使男女比例合理，以适应不同性别职工的工作需求。重点是加强专业背景结构的优化，使其既懂管理又懂专业，达到“两手抓两手硬”的效果。同时，要着眼于人才的长期培养与选拔，在制度和内容上进行改革，以增强政工人才的成就感，激发工作热情。

3、结语

综上所述，企业政工与人力资源管理工工作都是比较系统的工程，其面临的情况复杂且在开展工作时难点较多，同时也会受到企业内外部诸多因素的影响。因此，企业在经营发展过程中要对政工与人力资源管理有正确的认识，只有这样才能够充分发挥政工在人力资源管理中的作用。

参考文献：

- [1]王静.企业政工工作与人力资源管理问题的分析[J].山西水利,2020(12):51-52
- [2]韦伟.企业政工工作在人力资源管理中的作用[J].人力资源开发,2020(17):79-81.
- [3]吕丽华.企业政工工作在人力资源管理中的实践分析[J].中外企业文化,2020(07):183-184.