

长沙聚焦“入托难”“入托贵”“入托不安心”等问题,多渠道持续发力构建普惠托育服务体系

15分钟服务圈“托”起家门口的幸福

徐媛 尹新发 余俊蓉

长沙是一座青春奔涌的城市。连续16年获评“中国最具幸福感城市”,宜居宜业,是年轻人安家创业的热门城市;孕育发展的新城市文化充满活力与创意,是无数青年人向往的追梦之地。

一组引人注目的数据印证了长沙的年轻活力——2021年,2022年长沙新增人口居全国第3位,彰显强大的吸引力;2023年底,长沙市常住人口1051.31万,人口出生率达7.48%,高于湖南省平均水平(6.01%)。

“幼有善育”事关千家万户,0-3岁婴幼儿照护是职场年轻父母的“刚需”。作为幸福宜居典范的长沙,针对市民普遍关心的“带娃难”问题,积极展开探索,努力提供“方便可及、价格亲民、品质卓越”的托育服务,打造普惠托育服务高质量发展的“长沙模式”,为城市家庭带来实实在在的便利与温暖。

A 托得到

“加法”工程打造“15分钟托育服务圈”

长沙作为新一线城市,奋斗与压力并存,如何更好地平衡事业和家庭,是许多年轻父母面临的现实难题。

32岁的何欣生下二娃后即结束产假,在回归职场和全职妈妈的心理拉锯战中,她找到了另一种选择——托育机构。通过实地探访,她果断选择了家门口的马王堆幼儿园托育中心。上班后,每天早晨将宝宝送到离家只有十几分钟路程的托育机构,下班顺路接回家,每月两千多元,对何欣来说,这个价格可以接受。

6月的长沙,午后的微风热。马王堆幼儿园托育中心温馨舒适的教室里,一群小朋友正在老师的带领下开心地做着游戏,依依(化名)是其中年龄最小的孩子。依依妈妈是附近一所中学的老师,在依依11个月大还不会走路时就带依依来到托育中心。原本内心忐忑的依依妈妈看着孩子在托育中心咿呀学语、蹒跚学步,一天天健康成长,最终放心把孩子托付给托育中心的老师。

像依依妈妈一样,长沙越来越多的家庭成功实现了“带娃上班两不误”的新体验。

长沙市2023年10月对0-3岁婴幼儿托育服务设施建设现状与规划进行了调查研究,结果显示,近八成婴幼儿均由祖辈参与日间看护,四成以上家庭需要婴幼儿托育服务,其中家长对1.5至3岁婴幼儿的托育服务需求最为强烈。

如何用托育服务解决“带娃难”的痛点?对此,长沙市积极响应国家决策部署,将托育服务视为重要的民生工程,纳入党委政府的重要

议事日程,深入调研群众入托需求后,将托育服务纳入城乡发展规划,明确城乡托育机构的建设目标、布局原则和保障措施,确保城乡托育资源的合理配置,力争2025年基本建成“15分钟托育服务圈”。

“15分钟托育服务圈”意味着居民步行800至1000米即可享受到便捷的托育服务,托育服务覆盖范围和密度要达到标准,形成多种形式、立体覆盖的托育服务体系。

为让托育服务方便可及,长沙实施“加法”工程,按照“在群众最需要托育的地方布局机构”的原则,在以下五个方面同时发力:建设社区“家门口”托位、建临时托育点、发展“工位旁”托位、鼓励幼儿园开设托班、家庭托育补充。预计到2025年底,通过加快发展社区嵌入式服务,盘活成熟小区现有资源开办社区托育园,全市共计落地社区托育园200家左右;216家幼儿园预计开设托班;在大型医院、大型商超附近设立临时托育点共20个左右;支持大型企业以单独办、联合办或委托第三方机构办等方式,开办单位托育园20家左右。

2022年12月6日出台的《长沙市普惠托育服务机构建设实施方案》要求,设计居住容量为1200户以上的新建住宅小区,按每1000人配备10个托位的标准设计和建设托育服务设施,并与住宅同步建设、验收和交付,对符合改扩建条件的老旧小区,按完整居住社区建设标准,逐步改建、增建托育服务设施,至2025年底全市预计可接收105处配套托育服务设施,面积4.5万平方米以上。



在长沙一托育机构里,老师带着孩子们进行户外主题活动。冯慧摄

B 托得起

“减法”行动将托育服务价格降下来

根据2023年长沙市婴幼儿家庭月收入和支出情况数据分析,有42.97%的家庭在照护孩子方面的支出超过3000元/月,占据家庭月收入的1/3-1/2,过高的照护费用支出成为限制婴幼儿入托的重要因素。让“大家庭”托得起,将群众最关心的托育服务价格降下来,是迫切需要解决的课题。

为什么托育服务费用居高不下?按照规范标准,托育服务对场地的楼层、面积、配套设施要求较高,租赁费用普遍较高,师生配比要求高,导致托育机构运营成本高,直接推高了托育服务价格。

暖房子托育长沙梅溪中心是一家定位高端的托育服务机构,中心主任周圆介绍,高品质托育并非增设教室这么简单,而是软硬件全方位的升级与优化,在硬件设施和师资配置上远超幼儿园标准,以更好地满足婴幼儿发展需求。“面对‘入托贵’问题,政府正积极行动,通过增设专项补贴等措施减轻家庭入托负担。希望社会各界提供更多支持,共同促进托育服务的普及与可负担性,让托育不再是家庭的沉重负担。”周圆说。

从2021年起,长沙实施《关于推进3岁以下婴幼儿照护服务发展的实施意见》,加大了对托育机构建设、运营补贴力度,目前已发放托位建设补贴3488万元,示范托育机构以奖代补105万元。

降成本、减税费、控支出……长沙为解决托育成

本过高问题做好“减法”。预计到2025年底,按照“在群众可承受的范围确定普惠价格”的原则,建立健全托育机构费用减免和普惠托育机构运营补贴长效机制;加大托育机构补贴力度,通过租金补贴、建设补贴、入托补贴,有效降低托育机构服务成本;针对普惠托育机构全方位落实税费减免,水、电、燃气收费参照居民定价;政府购买服务,针对有托育服务需求的0-3岁婴幼儿家庭提供普惠性临时托服务,免费发放入托服务体验券,有效减轻群众入托负担。

同时,长沙开展示范性托育服务机构评定,对示范性托育机构进行以奖代补;对形成一定规模的优质连锁托育服务机构进行品牌增值性补贴。

对托育机构的设施条件、师资力量、服务质量、家长满意度等方面进行综合评估,提供建设补贴、运营补贴、连锁或规模奖补,降低托育机构成本,引导托育机构发展,提升托育机构的整体水平。

近年来,长沙市和各区县(市)将普惠托育服务机构建设作为重要民生实事工程,纳入目标管理考核,切实推动普惠托育服务各项工作。截至目前,全市共投入财政资金超2亿元,建设托位约4.13万个,千人托位数达3.93个,其中,普惠托位占比为75.35%,入托婴幼儿118912人。目前,全市城镇地区普惠托育平均价格为2716元/月,农村地区为1398元/月,分别占居民收入的46.50%、38.83%。

C 托得好

“乘法”内功让一臂之距的守护更专业

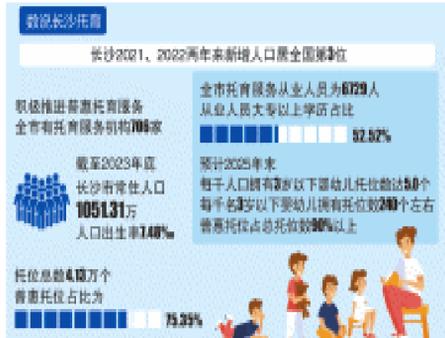
0-3岁孩子的照护是一臂之距的守护。两年半前,满满妈妈将孩子送到浏阳市诚信未来托育中心时,满满才5个月大。“最初我担心孩子太小,托育老师照顾不周,每天都盼着老师发照片和视频。看到老师们不仅照顾细心,还注重提升孩子的语言和人际交往能力,悬着的心终于放下了。”满满妈妈说。

“托育园的保教人员须经过系统专业的培训,具有婴幼儿照护实践经验,取得保育师、育婴员等职业资格证书,确保为孩子提供专业的照护服务。”诚信未来托育中心负责人表示,近年来,长沙市加大力度提升托育行业人才队伍水平,每年坚持开展托育机构负责人、保育人员、卫生保健员培训,并联合省、市、区妇幼和高等院校的专家教授,开展常态化指导,提升托育机构保教人员专业水平。

为了发挥龙头示范作用,长沙市卫生健康委连续3年开展示范性托育机构创建活动,现有市级示范性托育机构25家。示范性托育机构可为其他托育机构提供标准化指导服务,解决托育机构可能存在的规范问题。

家住雨花区的肖女士虽然家中有老人帮忙带孩子,但她还是选择了托育机构。“父母为我们带大了娃娃,我希望他们能更轻松地享受晚年生活。托育机构能够为孩子的心智发展、生活习惯等提供科学引导,更好地助力孩子的全面发展。”肖女士的选择显示了年轻人育儿观念的转变。

长沙拥有优质的学前教育资源,集聚了一批培养托育服务专业人才的高等院校。目前,全市有7家高等职业院校开设婴幼儿托育服务与管理相关专业,在校师生达3406名,每年可培养托育专业人才超过1000名,为托育服务的专业化、规范化提供了有力的人才保障。同时,长沙完善的医疗体系为发展“医育结合”的托育服务提供了全方位、专业化的医疗保障。



制图/王斌

三湘名医在线

健康

贪吃樱桃导致高钾血症和房颤,多吃荔枝出现低血糖,榴莲吃多了造成消化不良……专家提醒:

这些人群,吃水果要悠着点

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 纪娜

贪吃樱桃导致高钾血症、房颤等,多吃荔枝出现低血糖,榴莲吃多了造成消化不良……近来,因贪吃水果进医院的新闻频出。大家都想实现“水果自由”,不过有些人有些水果要悠着点吃,哪些水果不能大量吃?多吃会带来哪些健康问题?哪些人吃水果要特别注意?专家进行了详细解释。

连吃一周榴莲,6岁孩子便秘发烧

最近,榴莲大量上市,由于价格合适受到大家追捧,不少网友直呼终于实现“榴莲自由”。然而,榴莲好吃却有很多忌口,有人甚至吃进了医院。

小凯(化名)刚满6周岁,和妈妈一样爱吃榴莲。每天吃两瓣榴莲,连续吃了一周后,小凯出现食欲下

降,手心、脚心发热等症状,几天都解不出大便,甚至发起了低烧。妈妈戴女士赶紧抱着孩子到医院就诊。一番检查后,原来是榴莲吃多了造成消化不良。经过医生提醒,戴女士这才意识到前几天她突然脸上爆了几颗痘痘,体重也长了1公斤,原来都是榴莲惹的祸。

榴莲是一种高热量的水果,每100克榴莲果肉的热量约为150千卡,比同等重量蒸熟米饭的热量都要高(100克蒸熟米饭的热量为118千卡)。榴莲的纤维含量很高,适量食用有助于促进肠道蠕动并促进消化,但如果摄入过多榴莲,导致过多的膳食纤维在肠道中吸水膨胀,可能会阻塞肠道,进一步导致肠液减少,引起大便干燥,从而加重便秘,可能会引起腹胀等消化不良症状。榴

转化色氨酸,影响神经系统的正常功能,如果食用太多榴莲,可能会导致情绪波动、失眠、焦虑等。

长沙市第四医院肾内科主任、主任医师刘沧桑建议,榴莲每天最多吃一两瓣(约100克),同时搭配一些低热量、低糖分的水果,能更好地实现水果多样化、均衡摄入营养的目的。需要提醒的是,这几类人群一定要管住嘴:榴莲的热量和糖分含量高,并不适宜糖尿病患者,肥胖人士也要尽量避免;榴莲是一类高钾食物,如果合并高钾血症,建议短期内暂时避免摄入榴莲;感冒患者,有咽干、舌燥、喉痛等热病体质和阴虚体质者,也应慎食榴莲;儿童和孕妇也属于慎食榴莲人群,建议儿童和孕妇不要在餐前或者餐后进食榴莲,两餐之间则可进食少量。

典型案例

五旬女士贪吃樱桃,引发房颤和高钾血症

樱桃晶莹剔透似宝石般的模样,令人垂涎欲滴。然而,每年都有因为贪嘴樱桃引发高钾血症及房颤等危险情况的患者。

55岁的王女士患有冠心病多年,定期到医院进行身体调理。前段时间,她到医院进行常规检查,无意间发现血钾高达6.34毫摩尔/升,同时还出现

房颤、右心衰竭等并发症。得知这个结果,王女士惊讶不已,她表示身体并没有出现什么特殊的症状。经过了解医生得知,王女士家里种了两棵樱桃树。正值樱桃旺季,自己喜欢吃,又有这个便利条件,吃樱桃便成了王女士每天的必备项目。幸亏王女士到医院诊治及时,否则后果不堪设想。

专家解析

刘沧桑表示,樱桃虽然美味,多食却会对身体产生不小的影响。普通人吃多了樱桃容易引发腹泻等症,对于慢性肾衰竭患者来说,多食樱桃则可能会出现高钾血症,严重的会导致心跳骤停。

这是因为,樱桃的钾含量非常高,每100克樱桃中含有钾元素258毫克,适量吃可以通过肾脏排出体内多余的钾。但是,作为慢性肾病患者,其本身的肾脏功能衰退,排钾的能力降低。当摄入大量含钾食物后,可能会导致

体内的钾难以及时排出而蓄积,容易导致高钾血症。高钾血症可引起口唇及四肢肌肉麻木,严重的会导致四肢软瘫等;对心血管也会产生影响,出现心律不齐、心率减慢等症,当血钾浓度大于6.5毫摩尔/升时,甚至可能在数秒内致使心脏停止跳动。

因此,尽管樱桃营养丰富也不能过量食用。尤其对于肾功能不全患者,正在服用普利、沙坦类药物以及保钾利尿剂的肾病患者,不建议食用樱桃。

典型案例

吃完1.5公斤荔枝,女子面色苍白冒冷汗

近日,长沙市第四医院来了一个20多岁的姑娘小美(化名),大量冒冷汗,面色苍白,差点摔倒在地。医护人员立即为她测血糖,显示只有2.1毫摩尔/升(成人空腹血糖正常值为3.9~6.1毫摩尔/升),口服糖水后小美的症状逐渐缓解。细问之下医护人员才知道,前一天晚上小美买了1.5公斤荔枝,

边刷剧边吃,不知不觉就吃完了。当时,她美滋滋地想:“只吃荔枝不吃主食,刚好减肥。”于是,小美第二天早上也没有吃别的东西。医生告诉小美,这是低血糖的表现,很可能是过食荔枝引起的“荔枝病”。小美一脸疑惑:“荔枝糖分这么高,吃多了怎么会低血糖?”

专家解析

高糖水果怎么会引起低血糖?长沙市第四医院内分泌科副主任、主任医师宋俊华表示,荔枝中含有丰富的果糖、葡萄糖和蔗糖,因此食用荔枝后,血糖会迅速升高。血糖升高后,人体会分泌大量的反应性胰岛素,降低血糖指标。于是,胰岛素又通过消化体内的葡萄糖,使其下降。但是,这时果糖还没有来得及转换成葡萄糖补充血糖,所以导致血糖急剧下降,出现低血糖现象,救治不及时可能会引发低血糖性脑病。症状轻的人会出现头晕、出汗、面色苍白、乏力、心慌、口渴、饥饿等症状;严重的人则可能出现四肢厥冷、血压下降,甚

至会抽搐、昏迷乃至休克死亡。

如何避免“荔枝病”的发生?专家建议,饭后半小时或两餐之间食用荔枝,切忌空腹食用;挑选成熟的荔枝;食用荔枝不宜过量,儿童每次不超过5颗,成人每次不超过10颗(约300克);患有扁桃体炎、咽喉炎、牙龈肿痛、溃疡性结肠炎、便秘、糖尿病的人,谨慎食用鲜荔枝。如果进食荔枝后出现冒冷汗、头晕乏力、心慌、面色苍白、手脚冰凉情况,要想到“荔枝病”的可能,建议及时补充糖水纠正低血糖症状,若症状缓解不明显立即到最近医疗机构就诊。



漫画/王斌

苦夏养生吃莲子 安心养神健补脾胃

长沙晚报6月13日讯(全媒体记者 杨蔚然 通讯员 崔皎)小满时节,南方雨水开始增多,天气闷热潮湿。湿邪易侵人体,人体的脾脏“喜燥恶湿”,受其影响最大。湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)药剂科药师表示,脾主运化水湿,脾胃功能好,就能祛除多余的湿气,此时可多吃些健脾、利湿食物。

中医认为,夏季五行属火,五味对应为苦味,五脏对应为心。小满后,心火容易旺盛,出现口疮、痤疮、心烦、便秘等症状,宜常吃苦味食物。小满食疗养生,推荐吃莲子,既能安心养神还能健补脾胃。

健脾止泻。有助于缓解脾气不足、胃口不好、大便溏泄等症状。莲子富含一种叫做“莲心碱”的物质,有一定的镇静作用,养心安神,可以缓解失眠、焦虑等精神紧张问题。莲子还富含钾元素,有助于维持心脏功能、扩张外周血管,从而降低血压。

清热去火。莲子含有莲心碱、异莲心碱等多种生物碱,味苦性寒,能清心火、平肝火,可用于治疗心烦失眠、口渴喜饮、小便涩痛等,属于清热之品。

益肾固精。莲子甘涩之性能益肾而固精,对于肾虚而下焦不固引起的遗精、带下、滑精、泄泻等病症有治疗作用。

滋养补虚。莲子内含棉子糖、蛋白质、糖类、多种维生素以及矿物质,热量较高,是很好的钙源、磷源,有滋养补虚的功效,冠心病、久病体虚者适宜食用。

同时,小满的莲子食疗推荐莲子绿豆粥、莲子清心茶。莲子是药食同源的中药,服用莲子的时候也有一些禁忌,如脾胃虚寒者不宜食用;脾胃功能不好,消化不良者不宜食用;莲子有涩肠止泻的作用,不适合大便干燥的人群食用。

提醒:根据自身情况食用水果,不可贪多

“水果中含有大量对人体有益的维生素、纤维素、矿物质等,不过要有选择性地吃,因为每种水果的升糖指数和血糖负荷是不同的。”宋俊华表示,要根据自身情况食用水果,且要注意控制好食用量。

《中国居民膳食指南》推荐每天吃200克水果比较合适。进食过多水果,可能会加重脾胃负担,增加高血糖、高血脂、脂肪肝等疾病的发生风险。

糖尿病患者若血糖控制平稳,空腹血糖在7.8毫摩尔/升以下,餐后两小时血糖控制在10毫摩尔/升以下,糖化血红蛋白在7.5%以下,可以吃水果;建议在两餐饭之间,适量进食升糖指数较低的水果,如樱桃、草莓、柚子、桃子等。

慢性肾脏病患者尤其是慢性肾功能不全患者,更容易合并高钾血症。因此,对于血清钾在正常范围内且小于5.0毫摩尔/升的患者,可以适当进食各种不同含钾量的水果;对于血清钾为5.0毫摩尔/升至5.5毫摩尔/升的患者,要暂时忌口高钾水果,如香蕉、鲜枣、菠萝蜜等。