

日前,北京市司法局官微“北京司法”发布了一张特殊领证人的照片。领证人、北京67岁的吕铁马7次参加考试,终于通过国家法律职业资格考试。3天后,吕铁马便与北京京润律师事务所签订聘任合同,办理了入职手续。当下,一些地区刮起了一阵老年人考证风。在这些过来人看来,有的证书是虚名,但有的证书却非常有含金量。

## 退休老人掀起考证热 有证在手,再就业更名正言顺



社会体育指导员培训。(新华社资料图)

### “带着证书上岗,名正言顺”

早在1994年,吕铁马就参加过全国律师资格考试。当时他开公司,常有债务纠纷,迫切需要法律知识。那年,他差40分没过关。

2012年,吕铁马退休后在家没太多事情可做,便开始看法律书。看多了,他觉得法律知识非常实用,于是就参加考证拿个证书。之后的接连几次考试都以失败告终,但吕铁马并未放弃。这一次,他终于以超出2分的成绩成功通关。拿到证书3天后,北京京润律师事务所

便向他抛来了橄榄枝。湖南长沙65岁的孙苏燕也是“法考”一族,她已连续为此奋战了15年。孙苏燕自己开了个保险咨询工作室,“学习法律知识,拿到证书,才能更名正言顺地为老年人服务”。孙苏燕介绍,“法考”对年龄没限制,但要求学历为本科及以上,在网上即可报名。吕铁马总结,“法考”的很多题需要有社会经验和分析能力,“比起年轻人,年轻者的通过率要高一些”。

### “有证的队长更有说服力”

家住湖南长沙市芙蓉区65岁的冯月华已尝到有证在手的甜头。

冯月华退休前爱好玩柔力球,退休后,她在社区组建了一支队伍。偶然的一次,冯月华从老体协了解到,像她这类掌握体育特长的队长可以申请成为社会体育指导员。冯月华当即向区文体局递交了申请书,“经过考察,我有多年练习柔力球经验,自己又带了队伍,一次就通过,成为三级社会体育指导员”。此后,冯月华走上教学道路,

她的证书等级也一步步提升,“拿社会体育指导员证书并不难,只要有出色的文艺特长,就可向当地体育组织申请,每年有一次机会。不过要对体育特长的熟练度、指导过的人数、有无获奖证书等进行考核。最重要的是教学时长”。

2017年,冯月华正式成为国家级社会体育指导员,如今她带了五支柔力球队。在一些大型比赛上,她从当年的参赛者变成了裁判员,一些全国性的比赛,她还会提前收到组委会的带队参赛邀请。

### “有含金量的证书才管用”

在广东深圳五联社区61岁的曾利群看来,“有含金量的证书才管用”。退休前,曾利群做过多年厨师,每年都要参加食品安全知识考试,她就顺便报名参加了初级营养师考试。退休后,曾利群成了家庭“煮妇”,她做的重口味菜被家人吐槽“有口味,没营养”。为了给怀孕的儿媳配餐,曾利群考取了中级营养师,“考营养师证对学历要求

不高,中专以上即可,不过一般不接受个人报名,需要培训机构统一报名”。最近,曾利群又考取了高级营养师证。

拿了高级营养师证后,曾利群的身份多了,“身价”也大涨,“有两个企业开高薪请我去订制每日菜单,政府部门也常邀请我去做讲座,‘煮妇’变成了导师”。

(快乐老人报)

## 防控老人跌倒致残 写入国家行动计划

据中国残联数据显示,我国每年新增残疾人约200万,进一步做好残疾预防工作迫在眉睫。日前,国务院办公厅印发《国家残疾预防行动计划(2021—2025年)》,为“防残于未然”提供指引。

### 预防指标2025年处于中高收入国家前列

行动计划明确,到2025年,残疾预防主要指标处于中高收入国家前列。

北京大学APEC健康科学研究院院长郑晓瑛教授介绍,“十四五”时期,我国人口老龄化加快,居民疾病谱发生重大变化,慢性病、心理健康问题等致残风险增加,残疾预防工作或将面临更大压力和挑战。

行动计划坚持三级预防原则,针对遗传、疾病、伤害等主要致残因素防控,提出实施残疾预防知识普及、出生缺陷和发育障碍致残防控、疾病致残防控、伤害致残防控、康复服务促进五大主要行动,强调“把增强公民个人残疾预防意识和能力作

为残疾预防的基础工程抓紧、抓实”。

行动计划明确提出20项工作任务和25项工作指标,涵盖了各主要致残因素的防控任务和措施,提出“全面实施覆盖全人群全生命周期的残疾预防三级防控策略,着力推进关口前移、早期干预”“逐步扩大致残性疾病筛查病种范围,推进早筛、早诊、早治”“加强长期照护服务”“加强残疾预防科技攻关、示范应用”等新举措、新要求。

“行动计划内容设计既有系统性,又有前瞻性,可操作性也较强,有助于推动我国残疾预防事业在新阶段实现更高质量发展。”郑晓瑛说。

### 加强老年人跌倒致残防控

行动计划在“伤害致残防控行动”部分,明确提出加强老年人跌倒致残防控。

据中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心伤害防控室主任段蕾蕾介绍,当前,跌倒是我国老年人因伤害就诊的首要因素。

要减少老年人跌倒致残,首先要做好老年人跌倒预防。“我们呼吁老年人要做自己防跌倒的第一责任

人。”段蕾蕾说,“老年人穿适合自己的衣服鞋子,放慢动作,遵医嘱服药、减少多重用药,更换过软的沙发和不合适的家具等都可以有效防止跌倒。”

段蕾蕾还呼吁,子女要帮助家里老人完成家居环境适老化改造。政府部门和社会要大力推广老年友好环境建设,改造公共场所易致跌倒的危险环境。(据新华社)



新华社资料图

### 大战脉管

作为中国脉管病泰斗,无锡籍海派名医,奚九一教授生前有个心愿,希望自己将对脉管病的毕生经验,能够传给年轻一代,造福故里。

## 冬季泡脚竟“致”烂脚 奚氏清法助他开心过大年

锡山区 马老伯:1年前做过静脉曲张手术,总是脚冷,就用热水泡脚,结果脚肿得像馒头,左脚出现大片水泡,还烂口了,这是咋回事?

传承人解读:7成脉管病人是静脉、动脉、淋巴等混合病症,腿部除了肿痛痒黑,还会出现怕冷、发麻等情况,一定不能热水泡脚,否则会加重血管的淤堵,尤其患糖尿病的病人,对温度不敏感,烫伤感染后很难愈合,严重者甚至截肢。

我院传承“奚氏清法”,通过三泵加压循环治疗、奚氏专方熏蒸、无创经络功、奚氏清创换药等,配合口服奚氏名方中药,修瓣膜、通血管,清除血淤,烂脚问题会迎刃而解。抓紧时间治,不耽搁过年。

特邀:每周三,奚氏清法第三代传人、无锡易可中医医院奚氏脉管中心朱成河主任。



奚九一 谈脉管病