中办、国办印发《关于进一步保障和改善民生着力解决群众急难愁盼的意见》

（上接一版）

意见强调，要扩大基础民生服务普惠性。实施基础教育扩优提质行动计划，用5年左右时间，逐步实现义务教育学校标准化建设全覆盖。新建改扩建1000所以上优质普通高中，重点改善县域普通高中基本办学条件。推动高等教育提质扩容，新增高等教育资源适度向中西部人口大省倾斜，逐步提高优质高校本科招生规模。实施医疗卫生强基工程。完善基本医疗保险药品目录调整机制，制定出台商业健康保险创新药品目录。以失能老年人照护为重点，提高养老服务机构医养结合服务能力，增加护理型床位供给。多渠道增加公建托位供给，推动普惠托育纳入企事业单位职工福利体系。

意见提出，要提升多样化社会服务可及性。以社区为主场景主阵地，加强各类便民服务资源统筹整合，推进服务设施复合利用。支持社会体育场地建设，发展功能复合的多用途运动场地，稳步增加体育场地供给。支持有条件的博物馆、图书馆、美术馆等文化场馆夜间开放。在公共政策制定、公共设施建设、公共服务供给中落实儿童优先原则和儿童友好理念。完善社会保险、社会福利、税收等方面支持家庭发展政策。

意见要求，要把党的领导贯彻到民生工作的各领域全过程。各地要强化责任落实，优化财政支出结构，强化基本民生财力保障，切实兜住兜牢民生底线。加强重大民生政策跨部门统筹协调。科学评价民生政策实施效果。

物价总体稳定 供需有所改善

——5月份物价数据透视

新华社记者 潘洁

国家统计局9日发布数据显示，尽管5月份居民消费价格指数（CPI）略有下降，但扣除食品和能源价格的核心CPI同比涨幅扩大，部分行业供需关系有所改善，一些领域价格呈向好态势。

5月份，CPI环比下降0.2%，同比下降0.1%。“受季节性因素和油价下行影响，5月份CPI呈现‘食品、能源弱，核心稳’的态势，部分行业价格呈现积极变化，国内经济韧性凸显。”中国民生银行首席经济学家温彬说。

温彬分析，由于美国原油库存意外增加，以及原油市场面临过剩预期，国际油价震荡回落，推动国内成品油价格下调，加之煤炭、天然气价格下行，能源价格环比下降1.7%，影响CPI环比下降约0.13个百分点，占CPI总降幅近七成。

能源价格下跌，也是5月份CPI同比略有下降的主要因素之一。5月份，能源价格同比下降6.1%，降幅比上月扩大1.3个百分点，影响CPI同比下降约0.47个百分点。

从食品价格看，5月份食品价格环比下降0.2%，影响CPI环比下降约0.04个百分点。其中，应季蔬菜上市量增加，鲜菜价格下降5.9%；鸡蛋、猪肉和禽肉类价格稳中略降，降幅在0.3%至1%之间；受部分地区暴雨天气、伏季休渔期等因素影响，鲜果、淡水鱼和海水鱼供应有所减少，价格分别上涨3.3%、3.1%和1.5%。

观察价格变化，不仅要看CPI总的变化，还要看核心CPI的变化。5月份，扣除食品和能源价格的核心CPI同比上涨0.6%，涨幅比上月扩大0.1个百分点。

“假日因素和需求回暖是主要支撑。”温彬说，“五一”假期文旅消费需求加快释放，全国出游人次和消费额创历史新高，带动出行服务价格上涨。夏装换季上新，服装价格环比上涨0.6%，好于季节性水平。

数据显示，5月份，服务价格同比上涨0.5%，涨幅比上月扩大0.2个百分点。服务中，交通工具租赁费、飞机票和旅游价格均由降转涨，分别同比上涨3.6%、1.2%和0.9%。

此外，扣除能源的工业消费品价格同比上涨0.6%，涨幅比上月扩大0.2个百分点。金饰品、家用纺织品和文娱耐用消费品价格分别同比上涨40.1%、1.9%和1.8%，涨幅均有扩大。

随着消费需求持续回暖，叠加假日和各地开展文体娱乐活动等因素影响，5月份，宾馆住宿和旅游价格分别环比上涨4.6%和0.8%，均高于季节性水平。

“围绕稳就业、稳企业、稳市场、稳预期等，我国继续实施更加积极有为的宏观政策，新动能持续向好发展，多数企业对市场发展信心保持乐观，这些支撑了物价总体稳定的态势。”国家发展改革委市场与价格研究所研究员刘方说。

工业生产者出厂价格指数（PPI）方面，尽管国际原油价格下行影响国内石油相关行业价格下降，国内部分能源和原材料价格阶段性下行，叠加上年同期对比基数走高等因素影响，5月份PPI环比下降0.4%，同比下降3.3%，但从边际变化看，一些领域价格呈向好态势。

提振消费相关政策持续显效，部分消费品需求释放带动相关行业价格回升。5月份，生活资料价格环比由上月下降0.2%转为持平，其中，衣着、一般日用品和耐用消费品价格分别环比上涨0.2%、0.1%和0.1%。

随着产业发展高端化、智能化、绿色化转型的稳步推进，需求扩大带动相关行业价格同比上涨。5月份，集成电路封装测试系列、飞机制造价格均同比上涨3.6%，可穿戴智能设备制造价格上涨3.0%，微波通信设备价格上涨2.1%，服务器价格上涨0.8%，半导体器件专用设备制造价格上涨0.7%。

“当前各地各部门都在因地制宜加快培育和发展新质生产力，科技创新和产业创新加快融合，高技术产业投资呈现较快增长，高技术产品的需求也在逐步扩大，进而带动了相关行业价格同比上涨。”刘方说。

此外，光伏、锂电等新能源行业供需关系有所改善，价格同比降幅收窄。5月份，光伏设备及元器件制造、锂离子电池制造价格分别同比下降12.1%和5%，降幅比上月分别收窄0.4个和0.3个百分点。

展望下阶段物价走势，刘方认为，假日旅游消费需求旺盛，有望进一步释放消费潜力，带动相关服务价格上涨；同时，随着更加积极有为的宏观政策落地落实，国内需求将进一步扩大，促进价格合理回升。

（新华社北京6月9日电）

最高法发布促进民营经济发展典型刑事案例

惩治企业“蛀虫”、打击欺行霸市……

新华社北京6月9日电（记者 罗沙 冯家顺）法治是最好的营商环境。最高人民法院9日发布5件促进民营经济发展典型刑事案例，充分发挥典型案例教育、警示、震慑作用，维护企业合法权益。

据介绍，人民法院依法惩治民营企业内部腐败犯罪，清除“蛀虫”。在燕某、孙某非国家工作人员受贿案中，二被告人作为某控股公司董事，收受贿赂5.6亿余元，造成所在公司巨额经济损失，分别被判处有期徒刑十四年十个月、十五年。

石某玉非国家工作人员受贿、职务侵占案，是依法惩治互联网企业工作人员腐败犯罪的典型案例。石某玉作为某互联网企业工作人员，收受贿赂608万元并侵占公司财物366万元，严重侵害所在互联网企业权益，被法院判处有期徒刑十二年。

最高法指出，民营企业工作人员非法收受贿赂和国家工作人员受贿一样，都是犯罪行为，都要被定罪量刑并追缴犯罪所得，最后终将是“竹篮打水一场空”。

同时，人民法院依法惩治破坏市场秩序犯罪。张某剑是某工程项目工作人员，负责门岗保卫、工地进料、施工安全等工作。他借此欺行霸市，强迫某装饰公司等多家商户从其处购买高于市场价格的水泥、沙石等装修材料，强迫交易数额共计92万余元，被人民法院以强迫交易罪判处有期徒刑三年二个月。

最高法表示，人民法院将认真贯彻落实民营经济促进法，坚持和落实“两个毫不动摇”，充分发挥审判职能作用，以依法平等保护促进民营经济发展。

中国单方面免签“朋友圈”增至47国

新华社北京6月9日电（记者 董雪）6月9日起，中方对沙特、阿曼、科威特、巴林持普通护照人员试行免签政策。至此，适用单方面免签政策来华国家已扩展至47个。

自2025年6月9日至2026年6月8日，沙特、阿曼、科威特、巴林持普通护照人员来华经商、旅游观光、探亲访友、交流访问、过境不超过30天，可免办签证入境。加上2018年全面互免签证的海合会成员国阿联酋和卡塔尔，中方已实现对海合会国家免签“全覆盖”。

外交部发言人此前表示，免签“名单”不断变长，彰显了中国持续推进高水平对外开放的坚定决心。中方将持续优化入境政策，不断扩大免签国家范围，让更多外国朋友来中国体验更优质的产品供给、更多元的消费场景和更便利的服务保障，以更大范围的开放、更深层次的合作与各国共享繁荣。

城乡教育“拉手” 幼儿幸福“起跑”

（上接一版）

目前，张母桥镇长冲幼儿园硬件设施已实现与城区看齐：640平方米的现代化园舍与300平方米的绿化带相映成趣，手工教室里飘出的童声笑语，运动场上跃动的矫健身影，都在诉说着城乡教育差距的消弭。

组建片区，联合发展。在片区共建机制下，全县城乡教师通过云端教研平台实时互动，线下观摩与线上研讨形成立体化学习网络。安吉游戏观摩、环境创设评比、保育员技能竞赛等活动，像一根根金丝线，将分散的园所编织成了紧密的共同体。

纵深推进 普及普惠成果共享

常言道：“金杯银杯不如家长的口碑，金奖银奖不如家长的褒奖”。记者在采访时，恰遇前来接孩子的张蕾女士。“我的孩子今年上小班，9月份即将步入中班，短短一年时间内，我发现孩子在成长过程中给我们带来了很多的惊喜！”张蕾为幼儿园的教学模式点了大大的赞，“特别是现在很多幼儿园经常在一起交流互动，给孩子们带来了更多的展示机会，让孩子们更加自信开朗、乐观向上！”

改革纵深推进的密码，清晰镌刻在数据之中：舒城县现有幼儿园104所，在园幼儿总数达14001人，公办园55所，在园幼儿占比跃升至59.67%，普惠性幼儿园覆盖率达99.58%，全县新建、改扩建幼儿园47所，新增公办学位7075个，县级财政投入超2.05亿元。这些数字背后，是超前布局的教育规划——将普惠园建设纳入城乡总体规划，确保每个乡镇至少有一所公办中心园，在人口集中的乡镇办2所以上公办园，充分保障城乡幼儿入学需求，也是创新突破的投入机制——通过县级财政投入、中央资金转移支付、发行学前教育专项债等多种途径，保障学前教育投入，更是破冰前行的队伍革新——在编制紧张的情况下成立学前教育服务中心，349名在编教师如新鲜血液注入基层。

“学前教育一体化不是简单的资源输送，而是构建理念共融、管理共通、人才共育、成果共享的新生态。”舒城县委教育工委委员、县教研室主任郑昌财表示，“下一步，我们将继续稳步推动学前教育朝着普及普惠的方向发展，办好人民满意的学前教育事业，让优质学前教育资源真正惠及城乡每一名幼儿。”

正念破焦虑困局

当我们在担心尚未发生的事情时，大脑会陷入“时空错乱”的状态。神经科学研究发现，预期性焦虑会过度激活前额叶皮层，这个区域原本负责理性思考，但过度使用反而会制造出大量虚构的灾难场景。临床数据显示，每天进行10分钟的正念练习，4周后焦虑发作频率平均下降53%。就像一位备考研究生的学员，通过每日身体扫描练习，在模拟考试时心率从每分钟112次降至94次，注意力集中时间延长了40分钟。这种改变源于正念对大脑神经通路的重塑，如同给过度活跃的思维回路安装了一个“暂停按钮”。

呼吸锚定训练

坐在稳固的椅子上，双脚平贴地面，想象脚掌像树根般扎入地板。双手自然垂放，指尖轻触膝盖骨下方凸起的部位，这个触觉定位点能帮助快速集中注意力。采用“4-1-6呼吸法”：用鼻腔缓缓吸气4秒钟，想象吸入的气流像金色蜂蜜般流淌；屏息1秒，感受胸腔的饱满感；再通过嘴唇微张呼气6秒，如同吹凉热汤般轻柔。如果在练习中出现轻微头晕，说明呼吸节奏过猛，可调整为自然呼吸并延长呼气时间。这个方法通过激活迷走神经，能像消防员扑灭山火般，迅速抑制杏仁核的过度反应。

感官聚焦练习

焦虑袭来时，立即启动“感官雷达”：先凝视眼前水杯表面晃动的光影，数出其中三种不同的光斑形状；接着闭眼辨别环境中最细微的声音，可能是空调风声中的颤动频率；然后感受衣物与皮肤接触的面积变化，特别是肩胛骨与椅背的压强差异；深吸气捕捉空气中的气味分子，试着区分出两种以上气味来源；最后含住一颗冰糖，用舌尖记录它从棱角分明到完全溶解的全过程。当焦虑特别强烈时，可重点进行触觉训练——拇指用力按压食指根部关节，每次按压维持5秒，重复10次。这种多感官交替刺激，能像重启电脑般刷新神经系统。

思维解离训练

当“如果考试失败怎么办”之类的念头浮现时，先用便签纸写下“这是对下周考试的预测性焦虑”，完成识别步骤。然后对着镜子说出“我允许这种担忧存在20分钟”，进行接纳。接着用掌心扫描身体，通常会发现肩颈肌肉像石块般僵硬，胃部有收缩感，这是探查的关键环节。最后将温热的双手交叠放在心口，默数30次心跳完成滋养。进阶者可尝试用唐老鸭的声音在脑中复述焦虑内容，这种认知解离技巧能像魔法般削弱念头的压迫感。

行动承诺实践

制作从0到10分的焦虑自评尺，0分代表完全平静，10分是极度恐慌。选择自评3分以下的时间段，执行被焦虑阻碍的事项。例如在焦虑值为2分时回复工作邮件，完成后记录实际结果：原本担心的“领导会指责”是否发生？通常90%的灾难预测都不会成真。准备一个15分钟的沙漏计时器，每天固定时段集中处理焦虑清单上的事项，时间到立即停止。这种有限接触法如同给焦虑划出“隔离区”，避免其无限蔓延。

五大常见实操误区

追求“完全平静”反而会陷入新的焦虑循环，允许10%的焦虑存在才是健康状态。躺着练习会向大脑传递休息信号，建议采用“餐椅正姿”——臀部坐前三分之一，保持脊柱自然曲线。初学阶段避免在嘈杂环境强行练习，可先在家中选择固定角落，摆放特定香氛建立条件反射。睡眠不足时优先进行10分钟深呼吸而非完整练习，就像手机低电量时切换省电模式。过度依赖APP提示会削弱自主觉察力，建议用纸质本记录每次练习后的身体感受，这种书写动作能增强前额叶与边缘系统的连接。

日常融入方案

将正念练习拆解为“碎片化微行动”：等电梯时交替单脚承重，感受重心转移时足底的压力变化；接电话前用拇指按压耳垂三次，这个动作能刺激迷走神经分支；在文档每页底部打印“此刻你的肺部正在扩张”等提示语，这些视觉锚点能打断自动化焦虑循环。居家环境中，在门把手上系蓝色丝带，每次触碰时停顿两秒觉察呼吸；使用纯白色餐具用餐，降低视觉信息负荷，让味觉感知更敏锐。

正念训练不是与焦虑对抗的武器，而是培养与不适共处的智慧。当你能觉察到“我正在焦虑”的那个瞬间，就已在意识层面完成了关键的转变。就像园丁照料植物，我们不需要拔除所有杂草，只需定期修剪不让其遮蔽阳光。每日10分钟的练习，本质是给大脑做“认知瑜伽”，长期坚持不仅能缓解焦虑，更能提升对生命本身的感知力。记住，焦虑的反面不是平静，而是活在当下的能力。从今天开始，每当焦虑浮现，就把它当作练习正念的提醒铃——这正是通往情绪自由的道路。

（安徽省宿州市第二人民医院 李方梅）

九项指标助肥胖糖友减重

肥胖作为一种慢性代谢性疾病，不仅增加了过早死亡的风险，还与糖尿病及肿瘤等疾病的发生密切相关，已成为亟待解决的重大公共卫生挑战。《中国成人超重和肥胖症预防控制指南》将体重指数（BMI）在24至27.9之间定义为超重，大于等于28定为肥胖。除了广为人知的“管住嘴、迈开腿”原则外，肥胖糖尿病患者在减重过程中还要监测哪些指标呢？

一、糖化血红蛋白

糖化血红蛋白能体现近2到3个月平均血糖水平，6%时对应平均血浆葡萄糖约7.0mmol/L，每增1%平均血糖上升，12%时达16.5mmol/L。有研究显示，糖化血红蛋白每降1%，糖尿病相关风险及死亡风险降21%。糖友糖化血红蛋白目标≤7%，未达标3个月一查，达标半年一查；部分患者可放宽至<7.5%。

二、自我血糖监测（SMBG）

推荐一般成人2型糖尿病患者SMBG的空腹血糖控制目标为4.4~7.0mmol/L，非空腹血糖目标为<10.0mmol/L。老年患者、低血糖高风险患者、预期寿命较短、有严重并发症或合并症的患者可适当放宽（空腹血糖7.8~10.0mmol/L，非空腹血糖目标为<7.8~13.9mmol/L）。

三、血脂（mmol/L）

在2型糖尿病患者里，大约有67.1%的人存在血脂异常的问题。这血脂异常可不是小事，它会进一步增加患动脉粥样硬化性心血管疾病的风险。所有糖尿病患者都得定期去门诊查查血脂，心里有个数。那2型糖尿病患者的血脂控制在啥水平比较好呢？这里给大家列个清楚的标准：总胆固醇要小于4.5mmol/L；高密度脂蛋白胆固醇方面，男性要大于1.0mmol/L，女性则要大于1.3mmol/L；甘油三酯得小于1.7mmol/L；对于低密度脂蛋白胆固醇，没合并动脉粥样硬化性心血管疾病的要小于2.6mmol/L，要是已经合并了，那就得控制在小于1.8mmol/L。

四、血压（mmHg）

超重/肥胖、吸烟、饮酒、血脂异常、缺乏锻炼等都是导致血压升高的危险因素。2型糖尿病患者血压控制目标为130/80mmHg，老年合并肾功能异常者血压控制目标为140/90mmHg。居家血压监测时要注意：裸露上肢，保持与心脏在同一水平；测量前：应以坐位形式，安静休息5分钟以上，30分钟内禁止吸烟、饮浓茶、咖啡，且注意要排空膀胱；肥胖者应选用更宽、更长的袖带，保证袖带能包裹上臂80%以上。

五、体重（kg）

体重增加是2型糖尿病发生的独立危险因素。超重和肥胖的2型糖尿病患者减重3%-5%，即能产生有临床意义的健康获益。建议肥胖患者按照每个月减少1-2kg的速度，3-6个月减少体重的5%-10%。重度肥胖（如BMI≥35kg/m^2）可能需要更多（20%或以上）的体重减轻。怎样正确测量体重呢？清晨空腹测量，脱去鞋子和厚衣物，将体重秤置于水平地面，双脚自然分开站立于体重秤上，双手自然下垂，目视前方保持中心平衡，读取数值。

六、体重指数（BMI）

体重指数是评估个体体重是否处于正常范围的常用指标，其计算方法为体重（千克）除以身高的平方米。对于18岁以上的成年人，BMI的正常参考范围为18.5至23.9；对于65岁以上的老年人，建议将BMI控制在20至26.9之间；而对于80岁以上的高龄老年人，则建议将BMI维持在22至26.9的范围内。

七、腰围

腰围是评价中心型肥胖的常用指标。国际糖尿病联盟给出的我国成人腹型肥胖标准为：女性腰围大于80厘米，男性腰围大于90厘米。腰围测量方法为：裸露腰腹部，卷尺经过两侧腋窝中线上肋骨下缘和髂嵴顶部的中点，并且与地面平行，测量时注意不要收腹，也不要把卷尺拉得太紧。建议成年男性腰围≤85厘米，成年女性腰围≤80厘米。

八、腰臀比

腰臀比也是反映中心型肥胖的敏感指标。计算方式为：腰围/臀围（卷尺测量臀部最宽的地方）。女性腰臀比大于0.85，男性大于0.9表明存在腹型肥胖。

九、睡眠监测

睡眠不足8小时，睡眠时间与内脏脂肪含量负相关。成人每天睡7到8小时为宜，过长或过短都增肥胖风险。中国有1.76亿成人患睡眠呼吸暂停综合征，超重肥胖者更易患病。睡眠呼吸暂停综合征症状多，如打鼾、呼吸暂停等，有症状应去呼吸科或耳鼻喉科就诊，必要时用无创呼吸机。减重可借助新型设备监测指标，参与健康社交活动提升心理应对能力，必要时咨询医生或营养师。

减重路漫漫而修远，科技创新崛起的今天，除了传统的手动测量方式外，我们还可以利用新型可穿戴设备和记录软件等工具来监测这些关键指标。同时，积极参与健康生活方式的社交活动，提高心理应对能力也是成功减重的重要因素。必要时，请咨询专业医生或营养师的建议，避免陷入减重误区。

（安徽医科大学第一附属医院内分泌代谢科 巫丽萍）

五步守护躁狂安全线

当躁狂发作时，患者的大脑处于高度兴奋状态，外界刺激如同火星落入干草堆，极易引发冲动行为。研究表明，经过科学调整的居住环境，能显著降低意外风险。例如，曾有家属反馈，在调整室内物品摆放方式后，患者情绪爆发的间隔时间明显延长。

第一步：

简化生活空间，减少干扰与风险源

精神科患者尤其容易受到环境变化的影响，因此生活空间的简洁与功能性显得尤为重要。首要任务是清除房间中多余的家具和装饰物，避免形成视觉与行动上的干扰。例如，多余的摆设不仅容易积灰藏污，还可能成为患者情绪激动时的攻击工具。在空间布局上，应确保房间内至少有一条直线行走通道，其宽度不小于成年人大肩宽的1.5倍（约90厘米以上），确保日常行走无障碍。墙面仅建议悬挂无尖锐边角的布艺装饰，避免使用镜面、玻璃画框或金属挂件，以防反光或意外撞击引发情绪或身体伤害。地面建议铺设短绒地毯或防滑拼接垫，不仅能缓冲跌倒带来的冲击，也有助于营造柔和安定的空间氛围。日常用品统一收纳在透明带滚轮整理箱中，标签清晰、便于移动和查找，有助于减少患者因寻找物品而产生的焦虑。需特别注意的是，应将所有镜面类物品（如落地镜、化妆镜）移除，避免强光反射刺激引起情绪波动或出现错觉。

第二步：

分级管理危险物品，筑牢防护底线

为了有效防止意外发生，应建立严格的物品分级安全管理制度。建议将可能对患者自身或他人造成伤害的物品划分为三类，一级危险物品：如刀具、剪刀、玻璃制品、金属器具等，应统一放置于带密码锁的固定柜体中。使用时需有两位以上监护人同时在场并全程陪同；二级危险物品：如绳索、电源线、塑料袋等易于自缢或造成窒息的物品，应缠绕整理后装入专门的铁盒中，并加锁保存，钥匙由授权人员单独保管，禁止患者私自接触；三级风险物品：如纸质文件、个人隐私资料等，可被撕碎、吞食或被滥用的文件，建议集中存放于上锁抽屉中，废弃文件及时粉碎处理，避免诱发不必要的联想或冲动。

第三步：

调节感官环境，缓解精神压力

良好的感官环境有助于稳定患者情绪、减少应激。照明应选用可调亮度吸顶灯，白天采光自然，夜间使用柔和暖光。窗帘建议采用双层结构，既遮光又通风，日间拉开纱帘，晚间完全遮挡。背景音以山泉、水流等自然声为主，音量保持在轻声说话水平，避免嘈杂与激烈音乐。家具应包裹棉麻质防撞套，减少伤害风险。患者常活动区可放置冰袋降温包，情绪激动时用于前额、颈部贴敷，起到物理降温与情绪缓解作用。

第四步：

设置情绪缓冲区，建立情绪“减压阀”

建议在房间一角设立一个“安全缓冲空间”，作为患者情绪失控时的临时过渡区域。该区域应具备以下配置：墙面铺设厚实防撞软垫，确保头部、肩部撞击时不致伤。地面可使用拼接式地垫，缓冲跌倒风险并可快速拆洗。配备填充紧密的豆袋沙发或地垫，营造包裹感，搭配一条重量约为患者体重十分之一的重力毯，有助于增加安全感，减少焦虑。设置透明隔断或低矮围栏，便于监护人员在不干扰患者的情况下实时观察情况。情绪缓冲区应仅在必要时开放，单次使用时间不超过30分钟。使用结束后应及时进行通风消毒，保持清洁与心理隔离功能的完整性。

第五步：

建立多层监测机制，实现风险早预警

为了更早识别患者状态变化，可在房间内设置多项辅助监测装置。首先，在主要活动区域安装运动传感器或人体红外监测设备，一旦识别出异常快速移动（如奔跑、摔倒动作）即触发警报，通知看护人员前往现场。其次，建议患者佩戴智能监测手环，实时记录心率、体温、睡眠情况等生理指标。当监测到连续性的异常数据（如心率异常加快、夜间长时间清醒）时，自动预警并启动干预流程。此外，房间内设置电子屏幕显示日历与时间表，采用高对比度字体与清晰图标，帮助患者维持时间感知，降低因认知混乱引发的焦虑。每日可由看护人员协助更新事项，强化其生活规律与预期管理。

科学的环境改造如同为躁动的能量修建导流渠，既能保护患者免受伤害，也为照护者提供安全保障。记住，每个细节调整都在传递无声的关怀——防撞软垫的弧度、灯光切换的渐变、手环震动的提醒，这些设计最终将共同编织成一张温柔而坚固的防护网。当环境成为治疗的一部分，康复之路便多了一份温暖的力量。

（安徽省宿州市第二人民医院 张亚楠）