

首份国家级农村养老总体部署挺暖心

新华社记者 高蕾

人间重晚晴。

民政部联合21个部门出台的《关于加快发展农村养老服务的指导意见》6月13日对外公布。这是全国层面对发展农村养老服务作出的首份总体性、系统性部署。

让所有老年人都能有一个幸福美满的晚年。

最新统计数据显示,我国60周岁及以上人口已超2.96亿。老年人口基数大,社会老龄化速度快,养老需求随之快速增长。

今年1月,国办发布了《关于发展银发经济增进老年人福祉的意见》,这份新时代推动银发经济发展的纲领性文件提出了4个方面26项举措,覆盖老年人衣食住行、养老照护、健康管理等诸多方面。

相较于城市养老服务资源集中、市场成熟,当前,农村老人养老形势更紧迫、问题更突出,面临不少“坎”。

一是老人多。随着经济的发展,越

来越多年轻人到城里工作、在城里发展,农村家庭空巢化现象不断出现。从全国看,农村60岁及以上老年人的比重为23.81%,比城镇高出7.99个百分点。

二是服务少。我国共有1.6万个农村敬老院、168.1万张床位。农村互助养老服务设施约14.5万个,但由于老人居住分散,服务便利性、可及性还有待提高。

针对农村养老一“多”一“少”的现状,意见定下目标——

到2025年,农村养老服务网络进一步健全,老年人失能照护、医养结合、助餐、探访关爱、学习娱乐等突出服务需求得到有效满足。

如何实现这一目标?

意见为农村老年人编织了一张覆盖县乡村三级的幸福“网”。

县级层面,每个县到2025年都至少有1所以失能照护为主的县级特困人员供养服务机构。这些机构还需承担统筹养老资源、开展养老人才培训等工作。

乡镇层面,建立更多能够提供全日

托养、日间照料等服务的区域养老服务中心。到2025年,这样的服务中心的服务覆盖范围总体上不低于全省地域的60%。

村级层面,增加养老服务点。在这儿,老人可以吃上热乎饭、找医生看个小病、请人代买生活用品等,力争实现不出村、不离乡满足农村老年人的日常需求。

靠什么支撑这张“网”?

意见提出“激发内生动力”和“强化支撑保障”两条腿一起走。

我国农村是熟人社会,人际关系较为紧密,村民们互助互惠热情高。

当前,各地围绕发挥村集体和村民参与养老服务的积极性作了有益探索。

有的村子通过“老年人养老金自己拿一点、子女主动出一点、村集体经济出一点、社会力量捐一点、争取上级补一点”办起“幸福小院”;

有的村子建起“积分银行”,帮助送餐、协助做清洁都有积分,攒的积分可以兑换物品,也可以兑换服务。

意见吸纳了各方探索经验,并加强了支持力度。

比如,村民利用自有住宅或租赁场地举办养老服务机构,意见要求帮助提升消防、建筑、食品等安全水平;鼓励低龄健康老年人、农村留守妇女等组成农村养老互助服务队,相关人员参加技能培训的,还能拿到职业培训补贴。

“强化支撑保障”,就是要靶向补齐短板弱项。

养老服务点建在哪?意见提出,完善用地政策,将农村养老服务设施纳入乡镇级国土空间规划或村庄规划编制。

钱从哪来?意见除明确政府“兜牢底”外,还鼓励国有或民营企业来农村运营养老服务设施,金融机构加强支持。

让养老变“享老”。需要指出的是,当前我国还存在一些制约农村养老服务的问题。伴随着这份总体部署的落地,全社会共同努力,养老幸福“网”会越织越密,夕阳红画卷会更加美好。

新华社北京6月13日电



科学锻炼

新华社发 王鹏 作

据新华社北京6月15

日电(记者 田晓航)近日,全国多地出现持续高温和强对流天气。中医专家提示,炎热潮湿的天气容易诱发中暑、胃肠道疾病等,人们应在饮食、起居等方面作出调整,以防暑祛湿,减少疾病发生。

中国中医科学院西苑医院感染疾病科副主任高金柱介绍,高温多雨的节里,人体受到暑邪侵犯容易中暑,可能出现高热、面赤、目红、口渴等症状,重者甚至会突然昏倒、不省人事。

“炎夏饮食宜清淡易消

化,可以食用一些味酸或者味苦的食物,避免进食辛辣刺激、油腻及生冷食物损伤脾胃。”高金柱说,酸味能敛汗养阴,故适当吃西红柿、山楂、乌梅等酸甘食物,可避免耗气伤阴,又能生津解渴、开胃消食;而苦味食物可清热降火祛暑、消除疲劳,如苦瓜、苦菜等;还可配合食用健脾祛湿、消食解暑的食物,如冬瓜、绿豆及山药等。

专家提示,炎炎夏日,房间应保持通风;日常宜及时补充水分,运动出汗后避免立即饮用冷饮;运动以微出汗为度,避免过多出汗耗伤心阴、心血;保证充足睡眠,尽量在21时至23时之间就寝。

中医支招炎夏养生

天一热高血压“痊愈”了? 是假象!

健康教育

天气转热,有不少高血压患者发现自己白天的血压较以往明显降低,甚至降至“正常”,难道是高血压痊愈了?其实不然。

为何夏季血压会偏低?

人体血压随着四季更替有所变化,通常表现为冬季血压较高,夏季较低。

血压主要是血液对血管壁的压力,温度升高时,可能是因为体表血管扩张,血管阻力减小,血压相应下降。还有一种可能,是因为高温多汗,我们体表的水分蒸发增多,盐的丧失也随之增加,血液

容量降低,血压自然下降。

对于高血压患者来说,夏天“高血压痊愈”是个假象,这时切不可放松对血压的监测和控制。自行减药、停药,对高血压患者来说更是危险行为。

降压方案需遵医嘱调整

高血压与气温、气压等气象要素的急剧变化有显著关系,人体调节的节奏跟不上气候变化的进展,而导致高血压发病增多。特别是老年人因动脉硬化导致血管弹性下降,以及各脏器功能减退,对气候骤变的耐受性较差,所以在气候变化之前提前调整药物治疗方案可预防高血压发病。

气象预报约等于疾病预报,当每日

气温变化较大,也就是当天最高气温和最低气温的差值超过10℃,或者气温在短期内变化较大时,建议患者在家监测和记录血压,超过正常范围及时到心血管专科就诊,调整降压方案。

高血压患者的度夏指南

适量运动。推荐收缩压小于160mmHg和舒张压大于100mmHg的高血压患者,每周进行5至7天、每次30至60分钟的中等强度有氧运动,且每周进行2至3次的抗阻力量练习。运动项目可选择骑车、游泳、健步走、跑步、羽毛球、乒乓球、健身操、团体类运动等有氧运动。

捏拿心经。手少阴心经在手臂位置

的走行整体是在手臂的内后方,从腋窝沿上臂经过肘关节,再沿前臂内后方,行于手掌内侧,终止于小指外侧端。左手臂向前平伸,掌心向上,右手屈臂,拇指点在左腋窝,其余四指与拇指对按,拿住左臂内侧后缘。以8计数从腋窝一直捏拿到小指,左右交替。

抓握毛巾。将毛巾对折卷起,粗度为一只手握住,大拇指和其他四指不相碰,用30%的力量攥紧毛巾2分钟,放松1分钟,左右手各重复2次,隔天1次。

靠墙静蹲。背靠墙,双腿下蹲至坐姿,大小腿夹角根据个人情况维持在90至120度,每天3—5组,每次1—3分钟。

(作者系北京中医医院胡馨)

据《北京青年报》