

从老龄到全龄

社区食堂让“一老一小”安享幸福“食”光

新华社银川8月11日电(记者 邹欣媛)何映的一天是从在社区食堂吃早饭开始的。“早上散步就到了社区食堂,一个花卷、一个鸡蛋、一碗稀饭,拿‘爱心卡’打8折,花3块多吃饱吃好。”他说。

“我74岁了,是社区食堂的常客。老伴儿去世后,一个人的饭做多了浪费,做少了品种单一,出去吃又不合胃口。同样的价格,在这儿吃得花样多,还干净。”在宁夏回族自治区银川市金凤区清水湾社区食堂,居民何映感受到了就餐的便捷。

下辖7个小区的清水湾社区,拥有1.4万余常住居民,老年人占比达到25%,其中独居、重度残疾、失能老人等有100余人。清水湾社区党委书记吴海明说,2018年,社区开了一家“老饭桌”,只对辖区的老年人提供午饭。因为吃的人不多,品种少,不到两年,“老饭桌”就关门了。

为了让辖区老年人享受高质量的养老服务,2023年清水湾社区采用“公益+低偿+市场”的运营模式,积极争取政府资金支持,将原有60平方米的“老饭桌”改造升级为260平方米的社区食堂,引入餐饮公司作为第三方进行运营,面向辖区全龄人群开放。

“社区为我们提供场地、装修,免房租,用水、用电等都有优惠,我们要尽最大努力提供更优质的助餐服务。”

宁夏九如养老助餐有限公司清水湾社区食堂项目经理赵江鱼说。

一年来,清水湾社区食堂一直在摸索中前行。“去年8月食堂正式营业,刚开始只提供午餐,随着就餐的居民越来越多,口碑越来越好,根据大家的意见反馈,才慢慢增加了早餐和晚餐,丰富了饭菜的种类。”吴海明说。

快到中午饭点,社区食堂坐满了就餐的居民,选餐窗口已经排起长队。记者看到,除了清炒西蓝花、土豆烧鸡块等6个快餐菜品,还有清炖羊肉、鱼块豆腐等特色精品菜,以及米饭、花卷、拌面等主食,汤水一律免费提供。

在社区食堂,60岁以上老年人持“长者爱心卡”享受菜品8折优惠,特困户、60岁以上重度残疾人享受优惠力度更大,其他居民办消费充值卡也有相应折扣。部分无法堂食的老人,可以选择配送服务。

敬老、爱老从“舌尖”直抵心间。一些老年人渐渐成了食堂常客,就餐之余,工作人员像对待家人一样,和他们聊聊家长里短,在助餐的同时,食堂也承载了老人们的社交需求。

“全龄友好”的社区食堂还吸引着学生、上班族来打卡。吉泰润园小区居民武女士和丈夫经常带着两个孩子来吃午饭。“孩子在对面上小学,放学就近吃饭,午休

时间更充裕。菜品每天不重样,关键是吃得健康。”她说。

银川市民政局副局长陈伟龙告诉记者,近年来,银川市已经建成200多家社区食堂(老年助餐点),持续投入资金对社区食堂开展明厨亮灶提升改造工程,下功夫统一服务标准、智能化信息采集,培育养老助餐服务品牌,让社区食堂更好地服务百姓。

聚焦完善发展养老事业和养老产业政策机制,党的二十届三中全会审议通过的《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》提出“培育社区养老服务机构”“鼓励和引导企业等社会力量积极参与”等。宁夏今年已出台相关政策,推动多方参与的老年助餐服务可持续普惠发展,不断完善老年助餐服务网络,进一步提升老年人就餐便利度、满意度。

“在盘活闲置资源的基础上,我们要保障社区食堂低价运行、持续运营,把这项工作做到实处。”宁夏回族自治区民政厅老龄工作与养老服务处处长宋亚东说,宁夏正在探索“个人出一点、企业让一点、政府补一点、集体添一点、社会捐一点”多元筹资机制,落实多项优惠政策,让更多的老年人在家门口吃上暖心饭。

海南

在家门口畅享
“健康服务包”



背着医药箱,带上检测仪,海南省保亭黎族苗族自治县保城镇的家庭医生黄彪,这几天又忙着为慢性病建档患者体检了。在该镇新星居居民委员会,居民贾建华看到自己的高血压、糖尿病检测结果后舒了一口气:“健康管理服务实实在在送到了家门口!”

慢性病一直影响着海南居民特别是农村居民的健康水平和人均预期寿命。海南将高血压、糖尿病以及结核病、肝炎、严重精神障碍(以下简称“2+3”)疾病的防、筛、治、管进行“打包”,形成“2+3”健康服务包项目,并于2022年开始试点,2023年全面实施,同时加快完善药品供应、医保报销、医疗救助等一系列惠民健康服务举措,推进“健康海南”建设。 新华社发 商海春 作

暑期海滨戏水谨防水母蜇伤

新华社大连8月11日电(记者 张博群)三伏天,许多群众到海滨浴场游泳消暑。专家提示,每年7至9月是水母活跃期,一些地方水母扎堆靠岸,群众在海滨戏水时应提高警惕,远离水母,谨防蜇伤。一旦被蜇伤,切记不要用手抓取水母,而应立即上岸,科学规范处理,症状严重者要及时就医。

大连市皮肤病医院主任医师李明鑫表示,水母触手上有大量刺细胞,刺细胞内含有毒素,人被蜇伤后,数分钟内便会感到烧灼、刺痒、刺痛,随后患处可见线状排列的红斑、丘疹,犹如鞭痕。每个人被水母蜇伤后的症状不尽相同,这与水母种类、蜇伤面积和个人体质有关,严重者可能出现过敏性休克,有生命危险。

李明鑫提醒,一旦被水母蜇伤,应立即上岸,用毛巾顺着同一方向,将身上的水母刺囊弄掉,如果没有毛巾,可以用沙子代替。然后用肥皂水、苏打水或其他碱性液体对患处进行擦拭,减轻蜇伤引起的症状。千万不能用淡水或酒精冲洗,否则会令患处残留的水母刺囊再次释放毒素,加重蜇伤症状。

在处理好患处后,一定要仔细观察,若蜇伤面积较大,或出现其他不适症状,应立即就医。过敏体质者、儿童、老人和有基础疾病的人,更要格外注意,在进行紧急处理后,应第一时间前往医院就诊。

辽宁省海洋水产科学研究院研究员孙明提醒,需要注意的是,水母触须离体后,在一定时间内仍有活性,同样会蜇人。有群众在海边游泳时,明明没看到水母出没,却被蜇伤,很可能是接触了与水母分离后仍然具有活性的触须。因此,在海边看到水母残骸,千万不要随意触碰。

专家提示

科学应对季节交替带来的健康挑战

新华社北京8月12日电(记者 李恒)立秋之后,气温逐渐转凉,但暑热未尽,昼夜温差大。专家提示,公众要科学应对季节交替带来的健康挑战,尤其是预防呼吸道疾病和过敏的发生。

“夏秋交替,天气变化不定,人体的呼吸系统易受侵袭,容易感染包括流感在内的呼吸道传染病。”中国疾病预防控制中心研究员王丽萍建议,公众要树立自己是健康第一责任人理念,保持健康生活方式,养成良好卫生习惯,增强体质,提高抵抗力。

专家建议,要根据温度变化,及时调整衣物;积极接种流感、肺炎疫苗等,尤其是老年人、慢性基础性病患者

者、儿童等重点人群,接种疫苗能有效减少呼吸道感染感染和重症发生风险;做好健康监测,出现发热、流涕、咽痛等呼吸道感染症状,尽量保证充足休息,根据情况及时就医。

针对季节交替预防过敏问题,王丽萍提醒,对于已知的过敏原,如花粉、尘螨等,应尽量避免接触;日常生活中要保持居室清洁卫生,尤其是卧室、客厅等易积聚灰尘和过敏原的地方;过敏体质人群尽可能谨慎食用海鲜等容易引发过敏的食物,一旦出现过敏反应,如皮疹、红疹、皮肤瘙痒等要及时就医,并告知临床医生过敏史和目前症状。