

累计完成金融机构适老化网点改造1.2万个

山东多措并举提升适老化服务水平

隆冬时节，在山东省淄博市淄川区龙泉镇养老中心，73岁老人王衍玲拉着记者坐下，聊起养老中心的新变化。

龙泉镇养老中心有70张床位，54名老人入住。2025年初，养老中心计划对基础设施进行全面升级，涉及无障碍通道改造、适老化卫浴设备安装等，“因为预算缺口达60万元，开工日期一拖再拖。”养老中心负责人徐修国说。

一筹莫展之际，一笔专项贷款解了

徐修国的燃眉之急。淄川农商银行客户经理谭玲在走访中了解到养老服务的融资困难，针对养老中心轻资产、缺抵押的特点，银行以担保方式为养老中心发放60万元专项贷款。资金到位后，改造很快完成。

2025年以来，淄川农商银行围绕金融服务适老化，进一步加大养老服务行业信贷支持力度。截至目前，已投放适老领域贷款2500余万元，支持全区10余

家养老机构实现基础设施升级；开展适老化服务活动800多场，线下覆盖银发客群1.1万人。

山东省60岁及以上人口达2482万，已进入中度老龄化阶段。为破解养老机构融资难题，山东金融监管局近年来引导省内银行业金融机构制定专项养老信贷政策，不断健全完善符合养老产业特点的信贷管理机制，推动银发经济高质量发展。

同时，山东省积极推动银行保险机构营业网点适老化改造，开设绿色通道与爱心窗口。截至目前，山东省已累计完成金融机构适老化网点改造1.2万个。

“我们将持续优化完善网点软硬件设施，提升适老化服务水平，让服务更有温度。”山东省农村信用社联合社淄博审计中心党委书记、主任张瞳说。

据12月23日《人民日报》



12月19日，在山东省乐陵市市中街道安居社区，老年健身队在练习柔力球。

山东省乐陵市近年来创新服务模式，优化服务供给，统筹做好“一老一小”的养老、托育等服务保障，不断满足群众多元化、多层次需求，为“一老一小”创造更加美好、更高品质的幸福生活。

新华社发(许传宝 摄)



医者说

肿瘤防治，从生活细节做起

□ 张凤琰

肿瘤已成为威胁居民健康的主要疾病之一，但它并非不可防、不可治。大量研究证实，科学饮食、规范筛查与完善的三级预防体系，能有效降低肿瘤发生率和死亡率。

饮食防癌：把好“入口关”

饮食与胃癌、结直肠癌等多种肿瘤发生密切相关，需遵循以下原则：

多吃全谷物和新鲜蔬果。燕麦、糙米等全谷物及新鲜蔬菜水果富含膳食纤维和抗氧化物质，有助于促进肠道蠕动、抑制癌细胞。建议每日摄入蔬菜不少于500克、水果200—350克，并注意种类多样化。

摄入优质蛋白，少吃红肉与加工肉。鱼、豆制品等优质蛋白有助于增强免疫力。红肉每日摄入不宜超过50克，加工肉类应尽量少吃。

戒烟限酒。吸烟是肺癌等多种肿瘤

的明确诱因；酒精可损伤消化道黏膜，建议最好不饮酒。如饮酒，男性每日酒精摄入不超过25克，女性不超过15克。

养成良好饮食习惯：避免暴饮暴食，少吃过于烫、油炸、腌制类食物。这类食物中可能含有亚硝酸盐、苯并芘等致癌物质。

肿瘤筛查：抓住早诊早治关键

肿瘤早期症状隐匿，中晚期治疗难度大，因此规范筛查至关重要。

通用筛查项目：每年进行血常规、肿瘤标志物检查。40岁以上人群建议每年做一次胸部低剂量CT，作为肺癌筛查的首选方法。

针对性筛查建议：45岁以上人群每1—2年进行一次胃镜或肠镜检查（有家族史、基础病者应优先安排）；40岁以上女性，每年进行一次乳腺超声检查，50岁以上建议加做乳腺X线检查，21岁以上有性生活的女性每1—3年进行一次宫颈癌筛查。

高危人群如有肿瘤家族史、接触致

癌物、患慢性基础病者，建议在40岁前开始筛查，具体频率应遵医嘱。

三级预防：全流程筑牢防线

肿瘤防治需覆盖疾病发生、发展的全过程。

一级预防（病因预防）：除注意饮食和戒烟限酒外，还应保持规律作息（每日保证7—8小时睡眠）、每周进行不少于150分钟的中等强度运动，保持良好心态，并尽量避免接触明确致癌物。

二级预防（早诊早治）：坚持定期筛查，警惕不明原因的体重下降、持续咳嗽、便血等身体异常信号，一旦出现应及时就医。

三级预防（康复治疗）：确诊患者应接受规范治疗，并配合饮食调理、心理支持与功能康复，以提高生活质量，促进恢复。

肿瘤可防、可筛、可治。将科学的防癌知识融入日常生活，做好三级预防，就能最大程度降低风险，守护自身健康。

（作者单位：聊城市人民医院）

登上《自然》！中国降糖减重药有新成果

基于中国国产创新药，由中国科研人员牵头、针对糖尿病治疗的降糖减重研究取得亮眼成果，12月18日登上国际知名学术期刊《自然》。这也是为破解患病人数众多的糖尿病给出的有效实践。

该研究显示，我国本土企业自主研发的玛仕度肽，在血糖控制和减重方面效果明确，并可改善多项心血管代谢、肝脏和肾脏相关指标。

糖尿病是严重威胁我国居民健康的四大类慢性病之一，患者往往合并肥胖、高血压、血脂异常等多重代谢异常。《健康中国行动（2019—2030年）》中专门设立了“糖尿病防治行动”。

与欧美患者相比，我国糖尿病患者群体普遍具有更高比例的胰岛素抵抗、脂肪肝和内脏脂肪积聚等代谢特征，常见临床表现为腹型肥胖，但临床长期缺乏适配中国患者的用药方案。

参与研究的国内代谢与内分泌领域多位专家表示，此次临床研究成果正是基于中国患者，研究结论能够真实反映中国患者的疾病特征和治疗需求。

论文作者之一、南京大学医学院附属鼓楼医院内分泌代谢病医学中心主任朱大龙说，研究成果为中国超重、肥胖和糖尿病患者提供了高质量的循证医学证据，也贡献了2型糖尿病的解决方案。

玛仕度肽仅仅是一个缩影。瞄着更准、更好、更新的药物，“中国制造”迈向新台阶。

从PD-1抑制剂领域实现突围，到积极探索全球前沿CAR-T细胞疗法，从努力寻找全新靶点，到AI加速药物研发与验证……医药产业加快从仿制到原创的转身。

数据显示，“十四五”以来，我国获批上市的国产创新药超过110个，2024年我国在研新药数量跃居全球第二位。2025年截至11月底批准创新药数量68个，已超去年全年的48个，呈快速增长态势。

研发投入“真金白银”，审批开辟“绿色通道”，支持政策打出“组合拳”，创新药“中国造”正迎来新机遇。

新华社北京12月18日电