



山东今年新增150家嵌入式养老服务机构

1月31日,全省民政工作会议在济南召开。记者从会上获悉,2026年,全省各级民政部门将加强普惠性、基础性、兜底性民生建设,推进实施积极应对人口老龄化国家战略,提升社会救助、社会福利、社会事务、社会治理工作水平,健全完善政策制度体系、服务保障体系、监督管理体系、社会参与体系。山东今年将新增嵌入式养老服务机构150家、镇街区域养老服务中心100家、认知障碍照护床位3000张。

老龄工作方面,将支持基层老年协会规范健康发展,办好为老实事,拓展老年人社会参与,扩大老年人文体服务供给,完善为老服务设施,扎实推进老年友好型社区建设,持续加强老年人权益保障,驱动银发经济内生增长。

社会救助方面,持续健全城乡统筹、分层分类的社会救助体系,全面强化社会救助服务保障,全面修订我省低保、特困、临时救助三项基础性制度,持续完善

省社会救助动态监测信息平台,扎实推进“社会救助一件事”。社会福利方面,健全困境儿童分类保障制度,加强困境、流动和留守儿童关爱服务,制定困境儿童监护评估措施,创新儿童福利机构“开

门办院”模式;落实经济困难老年人补贴、高龄津贴、残疾人两项补贴等福利制度。

社会事务方面,将深化各业务领域“高效办成一件事”集成改革,推动婚姻

登记服务向高品质迈进。社会治理方面,构建现代化地名管理服务体系,加强行政区划历史文化传承保护,2026年全省力争新命名乡村地名2万条。

据2月2日《大众日报》

山东入选全国中医优势病种按病种付费试点地区

新华社北京1月29日电(记者 彭韵佳)国家医保局、国家中医药局1月29日发布文件,正式确定了18个中医优势病种按病种付费试点地区。

医保按病种付费是指通过对疾病诊疗进行分组或折算分值,实行医保对医疗机构的“打包付费”。各试点地区可结合本地实际,以历史费用数据为基准,合理确定中医优势病种支付标准并实施动态调整,反映中医技术劳务价值。

这些试点地区为:北京市、河北省、内蒙古自治区通辽市、辽宁省沈阳市、上海市、江苏省无锡市、浙江省、安徽省芜湖市、山东省、湖南省邵阳市、广东省、广西壮族自治区、重庆市、四川省攀枝花市、贵州省黔东南州、云南省、宁夏回族自治区固原市、新疆维吾尔自治区乌鲁木齐市。

此前,《适宜按病种付费的中医优势病种推荐目录》遴选了57种中医优势病

种,覆盖骨折类、腰椎间盘突出症、中风类等。试点地区可以推荐病种目录为基础,结合本地实际,因地制宜做好病种发布和调整。

文件明确,中医优势病种按病种付费试点地区要进一步完善试点实施方案,细化工作举措,明确时间节点和任务分工,定期总结工作进展及成效,积极稳步推进试点工作,积累一批中医药医保支付改革经验,并逐步向全国推广。



1月31日,在山东健康·益寿光年康之源医养中心的长者活动中心,多位老年人在工作人员的指导下专注地练习八段锦。长者们动作舒缓、神情投入,在一招一式中感受传统养生功法带来的健康与活力。

本报通讯员 张盼盼 摄

立春养阳疏肝,做好这7件事

节气里话养生

□ 谷万里

今日迎来立春节气。此时养生,要重视人体阳气的生发和肝气的舒畅。具体而言,需着重从以下几个方面入手:

防寒养阳气。初春天气变化较大,乍暖还寒,可适当多穿点衣服,让身体时刻保持暖和的状态,有利于阳气的舒发。老年人和身体虚弱者应当更加谨慎,穿衣要下厚上薄,以不出汗为宜,随着气温的升高逐渐减衣。

按揉穴位疏肝气。可以适度按摩肝俞、期门两穴,用手掌或拳背在穴位上搓动,以局部发红发热为度,每次可以按摩3—5分钟。

晨起常梳头。梳头可以通达阳气、宣行郁滞、疏利气血,起到滋养和坚固头发、健脑聪耳、散风明目、防治头痛的作用。春季梳头应当循序渐进、力度轻柔,不可过度。梳头要全头梳,从额头的发际一直梳到颈后的发根处,每次梳3到5分钟。时间以早晨最佳,梳子则以牛角梳、玉梳、木梳为好。如果不用梳子,也可以用双手十指指腹,从前往后推头发,起到按摩作用。

吃芽苗菜。春天阴消阳长,可多吃一些温补阳气的食物,如春笋、韭菜、蒜苗、小葱等,有助于提升阳气。春季芽类蔬菜最鲜嫩,如黄豆芽、黑豆芽、香椿芽等,常食可以促进阳气升发,有利于肝气疏通、健脾和胃、缓解春季气候干燥导致的“燥热”。

常喝花茶。可取月季花3朵、玫瑰花

3朵、茉莉花6朵,用开水冲泡,有助于疏肝理气、调理肝火引起的睡眠问题。还可以适当喝一点金银花茶,有清热解毒功效。

调畅情志。中医认为,春季属木,与肝相应,肝主疏泄,在志为怒,恶抑郁而喜调达,调畅肝气是春季养生的核心目的,情绪上要戒躁戒怒,忌心气抑郁不舒展,宜保持心态平和、畅达乐观。

夜卧早起。立春之后,应遵循“夜卧早起”的睡眠原则,夜则入眠,敛藏阳气;晨则早起,生发阳气。最好在晚上11点(子时)以前睡,早上7点(辰时)之前起床。此外,古人也有在立春这天,头朝向东方睡的习惯,以此来顺应春季阳气升发的节奏。

(作者系山东省名中医、聊城市人民医院中医科主任)

心灵茶座

□ 亓文磊

胆结石是老年群体高发的肝胆疾病,若延误处理,可能引发胆囊炎、胆管堵塞等严重并发症。通过调整生活习惯、注重日常养生,可以大大降低患病风险。

留心胆结石的典型症状与警示信号。结石移动或堵塞胆道时,典型症状为胆绞痛,多在高脂饮食后或夜间发作,表现为右上腹胀痛、绞痛,可放射至右肩背部,伴恶心呕吐。进展为胆囊炎时,会出现发热、寒战、右上腹压痛。结石堵塞胆管则出现黄疸。部分患者症状不典型,仅表现为上腹部隐痛、消化不良,易误诊为胃病,需注意鉴别。

规律饮食,拒绝“过油”与“过空”。饮食调理是基础,核心为“规律、均衡、适度”。三餐须定时定量,早餐必吃,搭配优质蛋白质与碳水,刺激胆囊收缩排出胆汁,避免胆汁淤积。严格控制高脂高胆固醇食物摄入,如动物内脏、油炸食品等。烹饪以蒸、煮、炖为主,每日用油不超过25克。多摄入蔬菜、水果及粗粮补充膳食纤维,吸附胆固醇促排出,同时控制体重,避免吃得过多或过度节食,扰乱胆汁代谢。

适度运动,保持气血通畅。每日可进行30分钟温和运动,如快走、打太极,避免剧烈运动。饭后最好间隔1小时再运动,可促进胃肠蠕动与胆囊收缩,改善代谢。久坐者每小时可起身活动5—10分钟,避免胆汁流动减缓。

强化健康管理至关重要。老年人每年至少做一次腹部B超,有基础病或家族病史者每6个月复查,实现早发现早干预。积极控制血糖、血脂等基础病,女性绝经后可在医生指导下调理激素。用药前咨询医生,避免长期服用影响胆汁分泌的药物。

(作者单位:聊城市第二人民医院)

老年防结石,重在『疏』与『养』