

临清：三级网络托起幸福夕阳红

一线观察

本报讯(记者 吕晓磊)7月2日,记者从临清市民政局获悉,“十五五”期间,临清市将积极构建覆盖县、乡、村三级的养老服务网络,培育规模化、连锁化、品牌化养老服务经营主体,推动基本养老服务惠及全体老年人。

据临清市民政局党组成员、副局长李剑介绍,在县级层面,临清市将以市民

政局办公楼为基础进行提升改造,建设县级综合养老服务中心;同时对临清市居家社区养老服务中心进行升级改造,打造居家老年人养老服务重要载体。在镇街层面,将建设新华路街道、松林镇、烟店镇3处示范性区域综合养老服务中心,打造区域养老服务枢纽。在村居层面,将建设7处示范性养老服务驿站,开展日间照料、助餐、健康指导、文化娱乐等“一站式”普惠服务。

值得一提的是,临清市此前已被确

定为“山东省养老服务高质量发展提升行动项目地区”,争取到省级补助资金1000万元。目前,临清市正深入推进省级养老服务高质量发展提升行动项目,加大养老机构护理型床位建设力度,优化失能失智老年人照护服务供给,因地制宜发展农村养老服务,筑牢养老服务质量安全底线。

“十四五”期间,临清市养老服务工作成效明显。截至2025年底,临清市建成养老机构13家、社区日间照料中心9处、养

老服务站9个、农村幸福院30处,社区养老服务设施覆盖率达到100%。临清市成功创建县域养老服务体系创新示范县。

李剑表示,“十五五”期间,临清市民政局将重点推进三级养老服务网络建设,加快县级综合养老服务中心和3处示范性区域综合养老服务中心落地运营;同时深化社会救助从“保生存”向“保基本、防风险、促发展”转型,推进“物质+服务”综合救助模式,让救助帮扶更有温度、更具内涵。

聊城市人民医院东昌府院区日间照料中心

开展专属高龄适龄康养运动

本报讯(文/图 记者 金萌萌)7月2日,聊城市人民医院东昌府院区日间照料中心开展了“台湾菲特邦”专属高龄适龄康养运动。本次活动由康复科副主任张学达全程规范带队指导,院内老人踊跃参与,在科学舒缓的运动中乐享健康晚年。

高龄老年群体易出现肌少症、肌肉流失、肢体机能减退、平衡能力下降等问题,极易引发跌倒、行动不便等安全隐患,是老年康养工作的重点攻坚方向。为针对性解决老年群体健康痛点,聊城市人民医院东昌府院区日间照料中心引进台湾成熟高龄康养运动体系,适配高龄老人身体机能特点。整套运动动作轻柔舒缓、低负重、高安全性,适配覆盖面广,无论是生活完全自理、半自理老人,还是轮椅出行的特殊老人,均可根据自身身体状况适配参与,最大限度降低高龄人群运动风险。

专业康养数据显示,长期坚持适龄科学锻炼,能够有效提升老年人肌肉含

量、延缓骨骼肌流失,减缓身体机能自然衰老进程,显著改善肢体灵活度与身体平衡能力,从源头降低老年人跌倒意外发生概率。同时,集体康养运动丰富了老人的日间养老生活,打破单一静养模式,帮助老人活络气血、舒缓身心,在运动交流中愉悦心情、增进情谊,全方位守护老人的身心健康,让院内养老服务更有温度、更具品质。

“高龄康养运动和普通健身有着本质区别,安全、适配、科学是老年运动康养的核心原则。”日间照料中心护士长于莹说,很多高龄老人因惧怕运动受伤长期疏于锻炼,进而导致肌肉持续退化、肢体协调性不断下降,形成恶性循环。日间照料中心引进的专属高龄康养运动体系,精准贴合老人的身体耐受度,量身打造低强度、高适配、高安全的训练内容。常态化的集体训练,既能针对性改善老人的肢体机能、有效预防各类老年基础性健康问题,也能为老人搭建交流平台,丰富精神文化生活。



张学达(左)带领老人做高龄康养运动

清心解暑,“清淡”过夏

新华社记者 田晓航 帅才

7月7日,夏季的第五个节气“小暑”携暑湿登场。

东汉学者刘熙所著《释名》云:“暑,煮也,热如煮物也。”小暑时节,我国南方梅雨结束,迎来高温高湿的“桑拿天”;北方则开始进入主雨季,干热逐步转为湿热。

“顺时而养”

应对脾胃不和、心烦气躁

在中医看来,暑湿交织易困住脾胃、助长心火,使人出现浑身困重、食欲减退、心烦失眠、肠胃不适、气虚乏力等症状,防范之策自然要顺应天时:清心解暑、健脾祛湿、护养脾胃、益气生津。

中国中医科学院西苑医院心血管二科主任医师杜健鹏认为,在北方地区,小暑节气以“清心降火、健脾化湿”为主,兼顾补气生津,并防范生冷损伤脾胃阳

气。利水的冬瓜、丝瓜、黄瓜,健脾的薏米、白扁豆、茯苓,清心的绿豆、莲子、荷叶,补气的杂粮与淡水鱼……三餐宜清淡规律,避免暴饮暴食和大量饮用冰品,减少辛辣、油腻和烧烤食物。而南方地区此时消化道疾病高发,尤需避免食用未放入冰箱的生冷隔夜菜,以防诱发急性胃肠道感染。

入伏食俗
缓解苦夏症状

小暑期间我国北方有“头伏饺子二伏面,三伏烙饼摊鸡蛋”的食俗。

“伏天出汗多,气津流失严重,而面食性质温和,能补中健脾,补充耗散的正气。”西苑医院心血管二科副主任医师刘蜜揭露出面食的更多“隐藏技能”:热汤面趁热食用,微微发汗,可疏散体内积滞的暑湿;饺子荤素搭配,能起到补精益气、补气养血的协同作用;烙饼搭配鸡蛋,可改善“苦夏”造成的体虚消

瘦……

而在江南水乡,莲藕正值采摘期,成为餐桌上的“常客”。上海中医药大学附属曙光医院传统医学科主任医师吴欢指出,食藕的好处不一而足:生藕甘凉入胃,能消痰凉血、清烦热;烧熟的莲藕性味由凉转温,可健脾开胃、养胃滋阴、益血生肌;藕粉口感滑嫩,能健脾益胃、养血止血、生津止渴……

小暑养生以食养防病为佳,但出现“苦夏”症状亦不必担忧。

湖南省康复医院中医康复科副主任医师李甜甜说,“苦夏”中医谓之“暑湿困脾、心火偏亢”,可辨证而食。例如,食欲差、腹胀纳呆,可选用陈皮、茯苓、山药等健脾食材;心烦失眠、体虚乏力,可适量食用莲子、百合、苦瓜等清心食物。

冬病夏治
减少秋冬复发

今年小暑期间,湖南省康复医院计

划扩大冬病夏治特色诊疗服务规模,在传统三伏贴基础上,新增个性化辨证贴敷、三伏调养茶饮等项目,帮助更多人固本法寒。

专家介绍,小暑进入冬病夏治黄金期。冬季易发的哮喘、鼻炎、关节痛等虚寒性疾病多为体内寒湿伏藏,而夏季可借自然界阳气和药力温阳驱寒,减少秋冬复发。

“去年三伏期间,三伏贴、督脉灸最受市民欢迎,服务上千人次。”湖南省康复医院党委书记蒋然子说,一些患者发现治疗后虚寒体质有所改善,今年又来预约治疗。

无论是防“苦夏”还是“冬病夏治”,与其被疾病裹挟,不如主动调整生活细节。就让取法自然的养生智慧,伴我们从容度夏。

新华社北京7月6日电