



到2030年,城乡社区养老服务设施覆盖率不低于70%

我国明确互助性养老服务发展目标

记者4月29日从民政部获悉,为更好满足老年人多样化养老服务需求,民政部等11部门近日联合印发《关于推进互助性养老服务发展的意见》,在全国层面明确互助性养老服务定义,提出推进互助性养老服务发展目标。

互助性养老服务是指通过邻里或村(社区)居民间的互相帮扶,为老年人提供自愿性、非营利性养老服务的活动。意见明确,到2030年,具备互助服务功能的城乡社区养老服务设施覆盖率不低于70%,乡镇(街道)特殊困难老年人探访关爱服务工作机制全面建立,互助性养老服务广泛开展,服务可持续性明显增强。

意见回答了“谁来服务”“服务什么”的问题,要求建立完善互助服务模式,提出发展社区支持的居家互助服务,支持以村干部、社区工作者等为骨干,以低龄健康老年人为主体的,积极吸纳社会组织、社会工作专业人员等力量参与,组建互



老人在养护院内休息。

助服务队伍为特殊困难老年人提供助餐、助洁、助医、助急等服务;提出因地制宜开展农村互助服务,支持乡镇卫生院、村卫生室为乡镇(街道)区域养老服务中心、村养老服务站点开展签约合作、提供服务等。

互助养老“在哪服务”?意见要求统筹建设互助服务阵地,提出对已建有养老服务设施的村(社区),支持立足现有设施增加互助性养老服务功能,不搞重复建设;对还没有养老服务设施的村(社区),按照“宜建则建、宜改则改、宜租则租”原则,建

新华社记者 李然 摄

设互助性养老服务设施。同时,强调利用公共服务设施开展服务,引导养老服务机构等积极参与。

意见还要求强化要素支持保障,加强服务资源链接,将互助性养老服务纳入城乡三级养老服务网络建设,统筹整合区域内互助性养老服务资源,推动精准对接、高效配置;鼓励基层老年协会、老年人体育协会等涉老组织开展“养老顾问”服务,鼓励和引导公益慈善组织、爱心企业和人士以慈善捐助等方式参与互助性养老服务。(来源 新华社)

老年“折上折” 铁路新政即将上线

记者24日从中国国家铁路集团有限公司获悉,随着“5·19中国旅游日”临近,铁路部门将推出旅游惠民系列出行服务新举措,从开行旅游列车、发放旅游消费券,到推出老年旅客“折上折”优惠和“自行车随身行”服务,助力更多旅客“坐着火车游中国”,激活服务消费新的增长点,为旅游经济、银发经济发展注入新动能。

国铁集团客运中心负责人介绍,从4月底至6月底,铁路部门将集中安排开行179趟旅游列车,包括“新东方快车”“南方列车·红棉号”“丝路梦享号”“上饶寻仙列车”,以及“星光·澜湄号”中老跨境旅游列车。5月19日当天,“熊猫专列·锦绣天府号”“长三角之星”品质型旅游专列将首发上线。

5月10日至31日期间,铁路12306客户端“铁路旅游”专区将发放5.19元、51.9元、519元三档满减券,使用范围覆盖专区上架的全部旅游专列产品,在购买相应价格旅游专列产品时直接抵现;12306“酒店住宿”专区在4月20日至5月31日期间发放优惠券,用户在预订酒店时可领券抵现。铁路12306注册用户均可在相应专区领取优惠券。

年满60周岁及以上的中国公民购买开车时间在5月30日至6月30日期间的非节假日周中时段(周一12:00至周五12:00)部分动车组列车车票,可享受执行票价9折优惠,实行“折上折”,铁路12306在相关优惠车次后标注“敬”字;年满60周岁及以上的持有残疾军人证、伤残人民警察证、国家综合性消防救援队伍残疾人员证的中国公民,在享受原有优待票价的基础上,可再享受9折优惠。老年旅客可同时享受普通常旅客会员的三倍积分优惠,积分可用于兑换火车票或办理座位升级业务。

此外,5月19日起,铁路部门在京张高铁北京北至崇礼站间沿途各站,试点“自行车随身行”服务,骑行爱好者可通过12306客户端办理,旅客线上完成服务预约付费后,经车站安检和规范包装存放,可携带符合规定的自行车同车出行。(来源 新华社)

老年人如何提高免疫力?

随着年龄的增长,老年人免疫力也逐渐下降。在国家中医药管理局日前召开的健康中国中医药健康促进主题发布会之“中医药扶正护健康”专题发布会上,中国中医科学院西苑医院主任医师、治未病中心主任张晋认为,老年人免疫力下降的根本原因是“肾气渐衰,脏腑功能减退”。针对这一点,调理核心是“扶正固本防邪”,主要分为四个方面。

一是扶正固本——培补先天与后天。日常食用核桃、黑芝麻、桑椹、山药、黑豆等补肾的食物。选用

山药、莲子、白扁豆、薏苡仁等煮粥或煲汤,可以健脾祛湿止泻,培补后天之本。二是扶正防邪——针对反复感冒。反复感冒的人群,换季前可在医生的指导下提前服用“玉屏风散”,防止邪气侵袭,调节免疫功能。三是病后调理——避免“余邪未尽”。老年人体质弱,病后要“清余邪、养胃气”,用小米粥、山药粥调养脾胃,待胃肠功能恢复后再逐步增加补益食物,切忌急于进补。四是日常养护——起居有常。保暖防寒,尤其要注意头部、颈部、背部,脚部。适度运动,如

散步、八段锦等传统功法,每天坚持30分钟,以微微出汗为度。

中国中医科学院广安门医院主任医师、风湿病科主任姜泉表示,长期练习八段锦等中医保健养生功法可以调节神经内分泌,改善免疫状态和增加心肺功能,缓解焦虑抑郁。就此,她推荐八段锦“双手托天理三焦”“背后七颠百病消”两个动作,并强调老年人在做第二个动作时需注意脚跟下落要轻,不宜过猛。练习最好在清晨或傍晚练习,每次15~20分钟。

(来源 中国老年报)