

健康焦点

“十四五”规划纲要提出,每千人口拥有3岁以下婴幼儿托位数从2020年的1.8个提高到2025年的4.5个

发展普惠托育服务潜力巨大

本报记者 杨彦帆 常碧罗

无影灯

太极拳、八段锦、扇子舞……如今,越来越多的老年人加入全民健身的队伍。国务院印发的《全民健身计划(2021—2025年)》指出,提高健身设施适老化程度,研究推广适合老年人的体育健身休闲项目,组织开展适合老年人的赛事活动。这一举措为促进健康老龄化、更好满足老年人的健身需求提供了有力支撑。

人口老龄化是社会发展的趋势,也是今后较长一段时期我国的基本国情。当前,我国老年人“长寿不健康”问题较为突出,带病生存、多病共存的情况十分普遍。2019年,我国人均预期寿命已经提升到77.3岁,但人均健康预期寿命只有70.6岁。此外,我国失能、部分失能老年人约有4000万,失智老年人约有1500万。“长寿不健康”的生活状态既影响了个人幸福,也给家庭和社会带来沉重负担。实现健康老龄化,是积极应对人口老龄化最核心的问题,也是积极应对人口老龄化的久之计。老人安则家庭安,家庭安则社会安。只有全面提高老年人健康水平,延长健康预期寿命,才能为经济社会发展奠定良好基础。

实现健康老龄化,必须坚持大健康理念,大力促进从“以治病为中心”向“以健康为中心”转变。老年人的健康,应从未老未病之时就开始“储备”。我们要把健康教育和治疗疾病摆在同样重要的位置,倡导“每个人是自己健康第一责任人”的理念,激发老年人热爱健康、追求健康的激情,养成符合自身和家庭特点的健康生活方式,合理膳食、科学运动、戒烟限酒,争取实现“不生病、少生病、晚生病”的目标。要鼓励和引导单位、社区、家庭、居民个人行动起来,对主要健康问题及影响因素采取有效干预,形成政府积极主导、社会广泛参与、个人自律的良好局面,持续提高健康预期寿命。

实现健康老龄化,必须建立完善老年健康服务体系,为老年人提供优质高效的整合型医疗卫生服务。要以满足老年人的健康服务需求为导向,着力构建包括健康教育、预防保健、疾病诊治、康复护理、长期照护、安宁疗护在内的综合连续、覆盖城乡的老年健康服务体系。重点关慢性病的预防和管理,加强健康管理、康复护理、长期照护和精神慰藉等方面的专业服务,全面提高老年人健康水平。实施老年人失能预防与干预项目、老年人心理关爱项目,通过提前介入和预防,避免或延迟老年人罹患失能、失智等严重疾病,缩短带病生存期。加快老年健康服务体系,推动国家老年医学中心、国家老年疾病临床医学研究中心发展,加快二级及以上综合性医院老年医学科建设,推进老年医院、康复医院、护理院和安宁疗护机构建设。

实现健康老龄化,必须将健康融入所有政策,大力建设老年友好型社会。世界卫生组织将“老年友好”的内容分为8个方面,包括交通、住房、户外空间与建筑、社区支持与健康管理、交流与信息、社会参与、尊重与社会包容、公众参与和就业。我们要推动各领域各行业在管理、服务等方面适老化转型升级,逐步健全老年人社会优待制度体系。切实解决老年人运用智能技术面临的困难,努力消除老年人在出行、就医、消费、文娱、办事等方面的“数字鸿沟”,让老年人更好地适应并融入智慧社会,提升老年人社会参与水平,切实增强老年人获得感、幸福感、安全感。

健康长寿,是人类永恒的追求,也是每个人的梦想。实现健康老龄化,关乎国家长远发展,涉及千家万户利益。希望全社会共同关心老年人的健康问题,将健康老龄化理念融入经济社会发展各方面,不断推进老年人的健康福祉,把“银发浪潮”变成“长寿红利”,让老年人拥有健康幸福的晚年,让年轻人拥有可以期待的未来。

加快老年健康服务体系建设的

白剑峰



上图:中国宋庆龄青少年科技文化交流中心幼教中心的活动教室里,保育人员正陪伴小朋友们做游戏。

右图:保育人员引导小朋友将废弃的纸片收集起来。

本报记者 杨彦帆摄

日前,国家发改委等23部门印发的《关于推进儿童友好城市建设的指导意见》提出,支持发展普惠托育服务。鼓励支持企事业单位和社会组织、社区等提供普惠托育和婴幼儿照护服务。

《中共中央国务院关于优化生育政策促进人口长期均衡发展的决定》提出,大力发展多种形式的普惠托育服务。发挥中央预算内投资的引导和撬动作用,推动建设一批方便可及、价格可接受、质量有保障的托育服务机构。

0—3岁婴幼儿是社会上“最柔软的群体”。随着三孩生育政策的实施,发展普惠性托育服务是降低生育、养育、教育成本的组成部分,也是满足人民群众对婴幼儿照护服务需求的重要举措。日前,记者围绕如何发展普惠托育服务进行了采访。

托育服务的供需矛盾仍较突出,即便家中有老人照看婴幼儿,很多家庭仍表示有托育需求

上午10点,在中国宋庆龄青少年科技文化交流中心幼教中心的活动教室里,刚满两岁的西西正专注地撕下彩色小纸片的背胶,将彩纸贴在老师提前画好的大树上。不一会儿,一个挂满“果实”的大树手工作品完成了。

“以游戏的形式让小朋友撕纸和贴纸,能够锻炼他们的手指精细动作。在装饰大树的过程中,还可以培养孩子的美术兴趣。”保育老师高艳星介绍。欢快的音乐声中,小朋友们围着老师嬉戏。“来,老师给你擦擦鼻涕。你告诉老师,纸巾在哪儿呢?”说话间,高艳星拿着纸巾盒,耐心地让孩子帮忙拿出纸巾,并引导孩子将用过的纸巾丢进垃圾桶。

这所托育园依托中国宋庆龄基金会开展,目前有80个托位,每个班级有20个孩子和4名保育人员。通过与属地街道联动,托育园还定期开展社区亲子活动、家长课堂、线上课程等,为周边社区有7个月到3岁婴幼儿的家庭提供婴幼儿早期发展指导服务。

3岁以后孩子上幼儿园,3岁之前的孩子谁来带?国家卫生健康委人口家庭司司长杨文庄介绍,近年来,各地积极探索多样化托育服务。2019年起,国家卫生健康委先后印发《托育机构设置标准(试行)》《托育机构管理规范(试行)》《托育机构保育指导大纲(试行)》《托育机构婴幼儿伤害预防指南(试行)》《托育机构负责人培训大纲(试行)》和《托育机构保育人员培训大纲(试行)》等文件,为托育服务规范化、专业化发展提供了遵循。

自己主动尝试脱鞋子,练习饭后自主饮水并拿毛巾擦手,认识圆形方形……在京学教育集团爱尔福上东中心托育园内,几位年轻老师正趁着午休时间准备下周的教学活动和计划。“我们针对1岁半以上的孩子,开展了美育课程,比如简单地择一片菜叶或者敲开鸡蛋,孩子们可喜欢了。”爱尔福上东中心托育园园长陈虹宇说。

京学教育集团创始人兼CEO李敬介绍,园内依托互联网技术,搭建了云智慧托育管理平台,可以支撑教师教研、视频监控设备等多款智能硬件产品。老师可以通过APP实时上传孩子的照片和视频,与家长联系沟通,还可以通过课件进行日常培训和学习。

“孩子在这里快两个月了。”家长李阳告诉记者,之前都是自己家里老人带孩子,但育儿理念与老人存在差异,加上自己也准备回归职场,所以考虑了托育机构。“最大的变化就是孩子养成了自主吃饭的习惯,我们还是很欣喜的。”

在采访中,当问及选择托育服务的主要原因时,多数家长表示更看重安全性、离家近和科学的育儿方式。“和其他小朋友一起,我

们希望孩子在这种社交的环境里,能够锻炼身体能力,养成好习惯。”居住在北京市朝阳区的石女士说。

“托育服务的刚性需求在不断增加。孩子0—3岁时,很多女性工作家庭平衡困难,影响职业发展,往往求助于老人进行隔代照护。”中国计划生育协会专职副会长姚瑛说,调查显示,即便家中有老人照看婴幼儿,很多家庭仍表示有托育需求。

“目前托育服务的供需矛盾仍然比较突出。”姚瑛说,中国3岁以下婴幼儿接近4200万,根据2016年十城市调查,35.8%的3岁以下婴幼儿家长有托育需求,由此推算,需要托位上千万个。2019年全国人口与家庭动态监测数据显示,我国3岁以下婴幼儿实际入托率仅为5.5%。

公立私立并非界定普惠性的标准,普惠性主要体现在方便可及、价格可接受、质量有保障三个方面

记者走访发现,在北京大部分地区,托育机构的收费标准在每月6000元至1万元。首都经济贸易大学劳动经济学院教授茅彦指出,目前存在家庭迫切需求与机构空置并存的现象。家长都苦于没人帮着带孩子,但是市场上的托育服务机构价格普遍偏高,服务质量参差不齐,服务资源分布不均,无法满足群众需求。

杨文庄认为,落实中央要求,解决群众生育养育难题,就要紧紧盯牢生育养育成本这个核心问题,降成本、提质量,对标公办、普惠幼儿园收费标准,大力发展普惠托育服务,为老年人减负。

2019年,国家发展改革委、国家卫生健康委发布《支持社会力量发展普惠托育服务专项行动实施方案(试行)》,支持承担一定指导功能的示范性托育服务机构、社区托育服务设施,每个新增托位给予1万元的补助。日前,2021年度中央预算内投资70亿元已下达各地,支持“一老一小”专项建设,在“一小”方面,支持新增示范性婴幼儿托位6万个。走进重庆市巴南区早上好托育园,便能

听到歌声从窗户里传了出来;上到二楼,3岁的小朋友正在学穿鞋子;走廊另一头,孩子们在老师的镜头前笑得灿烂……“这是巴南区第一家普惠性托育机构。”负责人陈雪竹说。

“儿子在这儿,我们很省心。”今年9月,托育机构开园,张女士看到消息后,立马打电话来咨询,“我们是二孩家庭,夫妇俩工作忙,实在抽不出工夫照顾孩子。”

“每个月的学费比市面上低了几百元。”一旁的王华说。她也是一位“二孩妈妈”,她告诉记者,现在市面上的托育机构不少,但是普惠性托育机构能给家庭带来更多价格优惠。“政府核定价是一个月2600元,而我们的收费还要低。”陈雪竹说,这些优惠得益于政府的支持,“我们申请了国家的资金支持,除此之外,为了减轻园区建设前期投入,巴南区对我们另外有8万元的补贴。”

让家长省心的,不仅是托育园的价格,还有严格的检查监督标准。早在筹备之初,巴南区发改委、卫健委、食药监局、消防等部门便经常过来检查。“厨房、采光、空气……各项指标都要达标。”陈雪竹说。

如今,越来越多的普惠托育服务走进群众视野。《上海市托育服务三年行动计划(2020—2022年)》提出,到2022年,在中心城区每个街镇至少开设1个普惠性托育点的基础上,非中心城区街镇按照人口结构和服务需求布点,基本满足市民需求,全市街镇普惠性托育点覆盖率不低于85%。今年,福建省厦门市正积极采取措施,加快推进10个普惠托育服务试点机构建设。

“公立私立并非界定普惠性的标准,普惠性主要体现在方便可及、价格可接受、质量有保障三个方面。从整体上看,我国普惠托育服务仍然处于起步发展的阶段。”茅彦彦表示。

发展普惠性托育服务,需要充分调动社会力量的积极性,形成多层次、多样化、高品质服务的托育市场

“0—3岁是儿童身心发展的关键阶段。世界卫生组织把生命早期1000天定义为一个人生长发育的‘机遇窗口期’。这一时期,

人的大脑发育最快,可塑性最强。”姚瑛说,婴幼儿照护应当遵循婴幼儿发展的年龄特点,促进身心平衡和心理发展。

由于托育服务市场仍处于起步阶段,人才培养体系、综合监管机制尚未完善,不少家长对托育服务的知晓度和接受度不高。居住在广东省广州市的罗女士说,孩子1岁多了,也曾去了解一些托育机构,虽然感觉还不错,但还是会有些顾虑,如果有条件,更希望能将孩子放在家里由亲人带。

“发展普惠性托育服务,需要充分调动社会力量的积极性。”茅彦彦说,加强社区托育服务设施建设、支持有条件的用人单位为职工提供托育服务、鼓励和支持有条件的幼儿园招收2至3岁幼儿,是普惠托育的发展路径。

2019年,北京童心童语教育集团与深圳市建筑科学研究院股份有限公司合作,探索在用人单位开设托育服务。据了解,该托育园目前在园幼儿12名,教师3名,保育人员1名,很大程度上解除了职场父母带娃的后顾之忧。

但是,民办托育机构仍面临一些难题。北京童心童语教育集团创始人、董事长邱文说:“一方面,企业员工的孩子有限,入园率无法保障。另一方面,企业虽然提供免费场地,但园区高昂的物业费和水电费仍然由托育机构承担,再加上人力成本和普惠价格,在运营上依然存在不少挑战。”

“十四五”规划纲要提出,每千人口拥有3岁以下婴幼儿托位数从2020年的1.8个提高到2025年的4.5个,按此计算需要新增近400万个托位,产业发展潜力巨大。

茅彦彦认为,引导社会力量积极参与托育服务,需要进一步细化具体的措施配套支持。未来还应进一步深化“放管服”改革,打造创新融合、包容开放的发展环境,完善便利高效的监管服务,形成多层次、多样化、高品质服务的托育市场,惠及每个家庭。

杨文庄表示,将继续开展普惠托育服务专项行动,完善社区托育服务设施,支持国有企业积极参与各级政府推动的普惠托育服务体系建设。开展全国婴幼儿照护服务示范城市创建活动,鼓励地方拿出真金白银,扩大服务供给,提升服务品质。还要综合利用财政、税收、保险、住房、就业等措施,打出支持生育的“政策组合拳”,实现“一个娃少花钱、两个娃不花钱、三个娃有奖补”,真正扫除影响年轻人生育的障碍。

适当补充叶酸能减少H型高血压患者发生脑卒中。北京大学第一医院心内科组织的中国脑卒中一级预防研究显示,针对H型高血压患者,与单纯降压治疗比较,在降压药基础上每天增加0.8毫克叶酸,随访4.5年后发现服用叶酸可降低21%的脑卒中发生。H型高血压患者应长期坚持补充叶酸。需要注意的是,叶酸并非补充越多越好。每天服用0.8毫克叶酸就可以减少脑卒中发病率,但市场上的叶酸片剂量多为5毫克/片,因此高血压患者补充叶酸时一定要注重剂量。

(作者为北京大学第一医院心内科主任医师)

名医讲堂

高血压患者要加强自我管理

霍勇

近年来,我国高血压疾病诊疗技术不断发展,但高血压患病率的控制仍不理想。这与居民的血压知晓率低和达标率低有直接关系。可见,高血压患者对血压的知晓和全程管理至关重要。

临床上,高血压可分为两类——原发性高血压和继发性高血压。原发性高血压是一种以血压升高为主要临床表现的疾病,其病因尚未明确,占所有高血压患者的90%以上。继发性高血压的病因明确,高血压仅是其临床表现之一,血压可暂时性或持久性升高。

我国高血压患者发生脑卒中的风险较高,一个重要原因是同型半胱氨酸水平普遍较高。医学界将伴有同型半胱氨酸升高的高

更应该积极关注自己的血压情况和类型,做到血压升高尽早知晓、知晓血压情况后对症治疗。

在知晓自身血压并明确高血压的具体类型后,高血压患者要加强血压的自我管理和达标。

与单纯的血压升高相比,血压大幅波动的危害更大。血压波动一般与患者的情绪、生活习惯、用药相关。比如,患者突然的情绪激动、生活不规律、食盐摄入超标等。在用药上,患者应选择长效的降压药,这有助于稳定控制血压,保障患者的血压持续达标。需要注意的是,降

中医养生

喝菊花茶降火除燥

郭丁丁

菊花是中国传统中药材之一,每年9—11月花朵盛开时,分批进行采收。按产地和加工方法不同,分为亳菊、滁菊、贡菊、杭菊、怀菊等。《本草纲目》中有“菊之品九百种”的记载。

中医认为菊花得天地之清气,含金水之精英,饱经霜露,备受四气,善清上焦火热,平肝明目,清热解暑。自然干燥的菊花干品略带黄色,花心较花叶颜色重,色泽不均匀,花托偏绿,质地相对松软、顺滑。菊花茶有益健康,常喝好处很多。

降火除燥。进入秋季,很多人常觉得口舌、鼻咽、皮肤干燥,这些都是属于秋燥的症状,而喝菊花茶具有清热的功效,还能补充水分,对于除秋燥有一定帮助。

护眼。菊花茶具有较好的护眼功效,对于长期在电脑前工作的人群来说,喝菊花茶能够缓解眼睛疲劳和干涩,与枸杞同服可增强养肝明目的作用。

消乏。秋季容易出现困倦、疲乏、精神不振的情况,而菊花独特的香气能消除人体疲乏,帮助放松身心。

菊花茶虽然对身体有益,但是性微寒,脾胃虚寒、阳虚体质者尽量少喝。由于菊花有一定的降压作用,低血压患者最好不要喝菊花茶,以免出现头晕眼花的现象。伤寒感冒后也不宜喝菊花茶。另外菊花含有黄酮类成分,具有抗氧化、抗衰老作用,但浸泡时间一长就会发生化学反应,导致菊花茶水的颜色变绿,因此要随泡随喝,不要隔夜夜菊花茶。