

健康焦点

今年将创建 1000 个全国示范性老年友好型社区

提供多样化的养老服务

本报记者 申少铁 徐靖 申智林 刘晓宇

今年2月,国家卫生健康委、全国老龄办印发《关于开展2023年全国示范性老年友好型社区创建工作的通知》,明确今年将创建1000个全国示范性老年友好型社区。去年,国家卫健委、全国老龄办命名了999个社区为2022年全国示范性老年友好型社区。这些社区的老年人居住环境明显改善,为老服务水平有效提升,增进了老年人在社区生活的获得感、幸福感和安全感。

“十四五”期间,全国将建成5000个示范性老年友好型社区,到2035年,实现全国城乡老年友好型社区全覆盖。

各地建成的全国示范性老年友好型社区运行情况如何?老年人在社区生活情况怎么样?记者进行了采访。

健康服务有保障

提升小区网格化健康管理服务能力,让老年人享受就近及时的健康服务

“头昏,手脚有点麻,有时候迷糊。”在女儿搀扶下,65岁的村民李凡跟踉跄跄进了安徽省合肥市肥西县花岗镇大新村卫生室,村医刘秀波接诊。

“初步诊断是间歇性脑梗塞。”经过简单检查,刘秀波对李凡说,“这只是初步诊断,具体还要根据CT结果才能确诊。这样,我马上安排你们转诊。”说着,刘秀波立即开具了转诊单。

女儿带着李凡赶到花岗镇中心卫生院,很快就办好了住院手续。“幸亏村卫生室可以快速转诊,不然真不知道该怎么办。”李凡说。

便捷优质的健康服务是大黄村入选安徽省42个2022年全国示范性老年友好型社区的重要原因。除了日常诊疗,村卫生室还会给腿脚不便的居民提供上门服务。

一大早,刘秀波就来到村民陈大娘家巡诊。陈大娘今年72岁,患有高血压、糖尿病,还有间歇性精神障碍,外出不便。测完血压、血糖、血氧,刘秀波又询问了陈大娘近期身体和精神状况。“陈大娘,指标还行,但是降压药还是得按时吃。另外,精神类的药物不要随便停……”刘秀波嘱咐。

目前,大黄村有600多名老年人,其中腿脚不便的超过30人。“针对这些老人,我们根据情况上门巡诊。有些老人需要长期服药和监测,我基本每个月来一次。”刘秀波说。

一些老年友好型社区还为老年人提供心理咨询服务。“心里舒坦了好多!”听了社区心理咨询师周静韵的劝慰,家住湖南省长沙市望城区高塘岭街道西塘街社区四网格文化小区的老人唐佩兰露出了久违的笑容。她和老伴分居简出,居家时间长了,精神很难放松,情绪波动大。

西塘街社区党总支副书记叶笑益介绍,从2021年3月开始,社区安排心理咨询师定期上门为老年人提供心理疏导服务,帮助他们调整调节焦虑、抑郁情绪,缓解失眠等问题。

西塘街社区人口5300余人,老年人口占比约29%,对健康服务需求大。社区党总支书记周曼红介绍,社区所在街道卫生服务中心指定家庭医生团队定期为社区老年人开展健康体检、健康随访、慢病管理、义诊等。此外,社区邀请卫生服务中心家庭医生为参与健康服务的社区人员

开展专业化培训,提升小区网格化健康管理服务能力,让老年人享受就近及时的健康服务。

日常生活更便捷

丰富社区老年群体的精神文化生活,让老年人老有所为、老有所乐

“我们经常在社区食堂吃饭、娱乐、学习,这里就是我们的第二个家。”福建省福州市鼓楼区华大街道屏山社区老人食堂里,86岁的陈文泰正在吃午餐,餐盘里荤素搭配,品类丰富。

这间占地800平方米的老人食堂,窗明几净,利用原有公用空间改造而来,可以同时容纳72人就餐。去年初开放以来,陈文泰和老伴每天都来吃午餐。“一天最多有80多位社区老人来就餐。针对老年人需求,我们安排了多种口味清淡的菜品和无糖菜品。”屏山社区党委书记陈明凤说。

午餐时间结束,收拾停当,几餐餐桌拼接,食堂变身“学堂”,社区工作人员开始教老年人使用智能手机。平时,“学堂”还有手工课以及反诈骗、用电安全等多种课程。

临近晚餐,家住屏山社区的76岁老人张碧卿有点乏困,不想出门就餐了。点开手机端“e福州”程序,选择“养老服务”,擦身、剪指甲、房屋打扫、助餐等服务一目了然。张碧卿点击“助餐”,选择补贴券支付……很快,荤素搭配的盒饭送到,还冒着热气。“确实方便,我经常在上面使用助餐、打扫等服务。”张碧卿说。

去年入选全国示范性老年友好型社区的屏山社区,60岁以上老年人占社区总人口的24%以上,是福州市典型的老年社区。“我们主动对接提供餐、医、养、康等‘六助一护’服务,满足居家老年人多样化的需求,引导老年人在社区参与各类事务,实现老有所为、老有所乐。”华大街道党工委书记陈真平说。

为丰富社区老年群体的精神文化生活,2020年,西塘街社区成立“老来俏”艺术团。艺术团现有成员30人,平均年龄65岁,定期举办表演活动,吸引大批老人和年轻人观赏。周曼红介绍,在街道的支持下,社区每年投入3万到5万元支持队伍建设。

“社区实施‘点亮微心愿’爱心项目,将爱心资源下沉到服务对象个人及家庭。”叶笑益说,一些“空巢”老人碰到日常生活难题,社区党支部发挥党员先锋模范作用,带动社区爱心人士、社会组织、爱心单位等参与帮助解决。

生活环境更安心

推进老旧小区改造,让老年人的生活环境更安全、更舒适

“现在重修了路面,人车分流,路边设置了醒目的标识,在社区遛弯踏实多了。”家住北京市海淀区燕园街道承泽园社区的75岁居民张大妈说。

承泽园社区属于老旧小区,60岁以上的



老人有594人,占比近50%,其中80岁以上高龄老人200人。小区适老化改造之前,道路人车混行,设施落后陈旧,尤其是道路上铺设的方砖,很多已经碎裂,坑坑洼洼,轮椅通行存在侧翻风险。

2016年,燕园街道在承泽园社区启动适老化改造工程,先后完成人车分流的红色沥青人行步道铺设、健身器材统一更换等工作,还在进出街心花园等居民必经小路的两侧安装了扶手。“只要是稍微带点坡儿的路旁都有扶手,走路时可以扶着,避免摔跤。平时还能扶着它伸伸腰、压压腿。”张大妈边说边做起了示范。

适老化改造完成后,承泽园社区生活环境明显改善,养老服务能力也得到了提升,2022年成功入选全国示范性老年友好型社区。“燕园街道以此为契机,着力围绕解决老年人日常生活中遇到的疑难事、烦心事,推进老旧小区改造工作,为老年人带来更安全、更舒适、更健康、更有人情味的生活环境,不断提升为老服务能力和水平。”燕园街道有关负责人表示。

在西塘街社区,以老旧小区提质改造项目建设为契机,推进房屋立面改造、屋面修复、院墙拆围透绿,小区环境有了很大提升。针对社区老年人多的特点,在改

造过程中向适老化倾斜,设置休息椅21处、健身器材16台(套),增加老年人便民服务站、晨晚练场所7处,建设健康步道3400米。

“新修了小公园,我们有了锻炼和休息的地方,很方便。”吃完晚饭,大黄村村民王光芝来到家门口不远处的小公园散步。小公园干净整洁,亭台楼阁横跨在蜿蜒的河面上,路面平坦,绿树丛生,还有健身器材和步行廊道……

大黄村党支部书记王前明介绍,为更好服务村里的老年人,大黄村利用村中闲置空地建设了多处小公园,配备了专门的健身器材,方便老人散步、锻炼。如今,当地不少老年人都养成了到公园散步的习惯。

图①:江西省赣州经开区黄金岭街道杨梅村打造老年友好型社区,提升为老服务能力。图为该村老人参加免费健康体检。

朱海鹏摄(人民视觉)

图②:浙江省湖州市龙泉街道推进老年友好型社区建设,改造升级社区软硬件。图为该街道白鱼潭社区“银龄志愿团”的成员上门给高龄老人提供生活照料服务。

新华社记者 徐昱摄

无影灯

前不久,国务院办公厅印发《中医药振兴发展重大工程实施方案》(以下简称《实施方案》),统筹部署8项重点工程,安排26个建设项目,旨在破除制约中医药高质量发展的体制机制障碍,着力改善中医药发展条件,发挥中医药特色优势,提升中医药防病治病能力与科研水平,推进中医药振兴发展。业内人士认为,中医药振兴发展有了好抓手。

习近平总书记指出,中医药学包含着中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验,是中华文明的一个瑰宝,凝聚着中国人民和中华民族的博大智慧。

中医药作为我国独特的卫生资源、潜力巨大的经济资源、具有原创优势的科技资源、优秀的文化资源和重要的生态资源,在经济社会发展中发挥着重要作用。近年来,我国中医药事业发展取得了长足的进步,中医药在疫情防控中的特色优势充分彰显,筛选出“三药三方”等有效方药,不断完善覆盖预防、治疗、康复于一体的诊疗方案,中西医结合、中西药并用成为我国疫情防控的一大特色和亮点。

当前,健康服务业蓬勃发展,人民群众对中医药服务的需求日益旺盛。不过,由于中医医疗服务资源总量不足,一些基层医院中医科设置不完备,一些群众想就近接受中医服务仍有一定难度;在一些综合医院,中医科室地位相对边缘,患者享受高质量中西医结合服务的愿望仍较难实现。对中医药发展本身来说,也面临科技创新能力不足、高质量中医药产业引擎乏力、多学科交叉的大型高端科技平台匮乏,以及中医药高层次人才不足等问题。

中医药振兴发展是一项系统工程,需要全盘布局、系统谋划、多方参与,整体推进、有序落实。教育、人才、服务、产业、科技、传承、创新……每一个环节都是这一系统工程的重要组成部分,不可或缺。此次《实施方案》统筹部署的8项重点工程、26个建设项目,不仅逐项明确建设目标、建设任务,还提出了配套措施和部门分工要求,着眼难点,务求落实。比如,在大家关注的中医药服务体系“扬优强弱补短”建设方面,提出择优遴选建设若干国家中医医学中心,而且明确“以地市级中医医院为重点,建设130个左右中医特色突出、临床疗效显著、示范带动作用明显的中医特色重点医院”。这些都将成为中医药健康服务高质量发展奠定坚实基础。

《实施方案》是中医药振兴发展的重大机遇,把握这一机遇,各方都需要做好准备。对任务相关单位来说,按职责分工不折不扣完成工作,不仅发挥自身的创造性灵活性,也注重协同配合;对各级中医医疗机构来说,既要不断满足群众的就医需求,还要在实践中培养人才、储备人才,更好适应中西医协同发展;对产业来说,更要处理好传承与创新的关系,迎接中医药现代化的各种挑战。

中医药振兴发展是健康中国建设的重要支撑,抓住机遇,敢于突破,细谋划,稳落实,就能切实推进《实施方案》的各项目标早日实现,也能够把中医药这一祖先留给我们的宝贵财富继承好、发展好、利用好。

中医养生

调养气血四步走

王迪

中医所说的“气”是指使人体器官发挥机能的动力,在生理上具有保持活力、温暖人体防御外邪等功能。“气”就像是人体的“汽油”,推动五脏六腑的运行,使体表保持正常温度,防御各种病毒入侵。

中医所说的“血”则有两层含义:一是指西医讲的流动在脉管中的“血液”,具有营养和滋润全身的生理功能。二是指与“气”同在的运行载体,中医有句话叫“气为血之帅,血为气之母”,气推动血的运行,血濡养气的充盈。

中医认为,调养气血可以分四步进行:

调脾胃 脾胃是气血生化之源,血液通过脾胃运化生成。脾有统摄血液的功能,治疗血症必须重视调理脾胃。饮食调养可多吃南瓜、山药、莲子、扁豆、薏米等健脾益胃的食材。可煎服“参芪术茶”:取党参5克、黄芪5克、白术3克、淮山药3克、升麻3克,取其煎煮液400克,泡茶5克,冲饮至味淡。

养肝血 肝藏血,主疏泄,调气机。养肝血是调气血的根本。郁闷暴怒的情绪会损伤肝、脾,导致气血耗伤。切忌生气、熬夜,也不要让身体过度劳累。中医认为“久视伤血”,坐在电脑前工作时,应当特别注意眼睛的休息和保养,防止耗伤气血。

食药膳 补气可食“四君子汤”,此方有益气健脾之效。补血可用“四物汤”,是中医养血的经典药方。

远寒邪 寒邪会让血液瘀滞,经络不畅,气血生化受阻,极易导致关节病、肠胃不适或诱发咳嗽。要忌食寒凉、温水泡脚、勤做按摩。老人气血不足,要更加注意。

抓住中医药振兴发展的好抓手

孙秀艳

名医讲堂

一般来说,卵巢功能在女性35岁左右会加速衰退,直到绝经时卵巢功能衰竭。很多女性朋友关心,卵巢衰老能否延缓?多项研究提示,健康的生活方式,如日常生活及劳动防护、热量限制、平衡饮食、戒烟限酒、坚持适度锻炼、保证充足睡眠以及放松心情减少精神压力等,有助于延缓卵巢衰老,推迟绝经的发生。

首先,日常生活和劳动卫生防护。不良环境因素暴露是女性卵巢功能下降的危险因素之一,因此,减少或避免有害物质暴露,是直接有效的方法。

佩戴防霾口罩和使用空气净化器,可帮助女性减少大气污染物的吸入。有物理、化学、生物相关有害因素暴露的职业女性,可通过加强自身防护,包括穿戴防辐射衣物、佩戴隔音耳塞、头盔或护耳器等方式减少危害。

另外,每个人的遗传易感性不同,有职业

健康生活方式有助于延缓卵巢衰老

王世宣

暴露危险和其他原因长期接触环境污染物,可考虑进行遗传易感性检测,以便提前采取预防措施。

其次,热量限制与平衡膳食。

研究显示,慢性热量过剩和慢性热量不足都可导致生殖功能异常。总体来说,高强度的热量限制可能会对生长和繁殖产生不利影响,而适度的热量限制无害,甚至有利于女性生殖系统。因此,要避免过度饮食干预。

日常饮食,平衡是关键。以碳水化合物摄入为例,过少的碳水化合物摄入会导致绝经提前,而高碳水化合物摄入则会带来肥胖,继而引发排卵减少、受孕率减低。所以,合理的饮食结构,并保证适量摄入各种营养素很重要。

第三,适度饮茶、酒和咖啡。

茶富含抗氧化剂,长期饮茶对预防衰老和多种慢性疾病有益。近期研究提示,适度饮茶可能会成为保护卵巢功能、延缓卵巢衰老的一个重要生活方式。

长期大量饮酒,不仅直接损伤卵巢引发卵巢萎缩,还能引起雌激素水平波动,导致卵巢储备和功能受损。而适量饮用红酒,可能会延缓绝经年龄、保护卵巢功能。

咖啡因被认为具有潜在抗衰老作用,但女性过量饮用咖啡会增加体内雌激素分泌。处于经期的女性喝过量咖啡还会使体内雌激素水平明显上升,影响卵泡发育,导致月经紊乱。其实,每天摄入100—200毫克咖啡因就足以提神。对于中老年妇女,长期饮用咖啡还是骨质疏松的一大威胁因素。因此,饮用

咖啡,注意不可过量。

第四,保证充足的睡眠。

良好的睡眠被认为是健康和幸福的决定因素之一,尤其女性在月经周期、怀孕和更年期时,睡眠障碍与经前期烦躁、产后抑郁和绝经综合征

紧密相随。有研究显示,睡眠不规律、熬夜、睡眠质量差是卵巢储备功能减退的因素。

第五,坚持适度锻炼。

坚持规律的中等强度体育锻炼可以保护卵巢功能,延缓卵巢衰老,推迟绝经年龄并延长女性的生育年限。但长时间的高强度运动反而会增加氧化应激,诱发颗粒细胞凋亡,导致卵泡闭锁,影响卵巢排卵和内分泌功能。因此,锻炼身体需掌握适度原则。

《全民健身指南》推荐,成年女性每周至少保证150分钟的中等强度运动,或75分钟的高强度运动。

总之,日常生活中,借助良好的生活习惯延缓卵巢衰老,就是让自己年轻的秘诀。

(作者为华中科技大学同济医学院附属同济医院妇产科主任医师)