

服务窗·重阳节特别策划

安享幸福晚年，请收下这份健康指南

健康,是老年人乐享银龄生活的基石。重阳节来临之际,本版推出特别策划,聚焦老年人关心的健康话题,邀请医学专家支招,为银发族送上温暖的健康指南。

愿每一位老人都能生活得安心、静心、舒心,都能健康长寿、安享幸福晚年。

——编者

维护心理健康,可适当“赶时髦”

本报记者 吴君

谈论老年健康话题时,不能只关注身体指标,保持心理健康同样是安享幸福晚年的重要保障。武汉大学人民医院神经内科医院院长王高华介绍,老年人维护心理健康,可以适当追求新鲜感,保持对生活的热爱。

1. 积极融入家庭生活

如果之前没有做家务的习惯,退休后容易感到空虚,可以尝试做点家务,发现家庭生活的乐趣。

2. 打开新的社交圈和生活圈

结合兴趣,特长做一些力所能及的事,比如参加社区公益课堂、老年乐队等,也可以培养新爱好。

3. 更新知识储备

保持对新事物的关注,不断更新知识储备和观念,减少产生“跟不上时代”的无力感。可以学习用手机打车、点外卖,观看最新上映的电影等,保持“时髦”的感觉。

4. 不过多干预子女生活

老年人长期积累的生活、工作经验非常宝贵,但不能过多干预子女的生活,要减少说教。

5. 减少“快餐式娱乐”

警惕短剧、短视频等容易成瘾的娱乐方式,培养读书、种花、下棋等需要动脑的爱好,既让脑力得到锻炼,又能让心情更平静、愉快。

6. 适当运动

身体允许的条件下,可适当运动。找机会参加团体运动,如跳广场舞、参加健身课程、与亲友散步等。

7. 定期进行心理体检

60岁以上的老年人最好每年做一次心理体检。如果身体机能、认知水平、记忆力等在短时间内出现较明显下降,或者性格突然发生明显变化,例如莫名地发脾气,需要尽早前往医院检查。

子女应注意对老年人保持耐心,语言表达、行为举止要考虑老年人的感受,经常和他们沟通,及时了解老年人的心理状态。

应对神经系统问题,早行动是关键

本报记者 杨彦帆

一些老年人可能出现记忆力减退、反应能力和思维敏捷度下降、语言功能受损等神经系统问题。首都医科大学宣武医院神经疾病高创中心副主任医师秦琪提醒,应对此类问题,早行动是关键。

1. 区分良性健忘和疾病导致的认知功能下降

认知功能下降可能与正常生理性老化有关,也可能是神经系统退行性疾病、脑血管病等疾病因素导致。一般来说,老年人的良性健忘通常是“忘细节、记大事”,比如忘记菜名但记得买菜,通常一提醒就能想起来,不影响日常生活。

疾病导致的早期遗忘会更严重,比如刚说过的话记不住,一天里反复问同一个问题,提醒后也想不起来。

疾病导致的认知功能下降,除了忘事还常常伴有其他症状,比如熟悉的家务经常出错、说话词不达意、性格变得暴躁或冷漠等。

2. 勤动脑多锻炼

健康饮食。老年人的饮食应低糖、低盐、低脂,坚持饮食多样化,以保证多种维生素和微量元素的摄入。

规律作息。保持充足的睡眠时长,让大脑得到充分休息。

勤动脑、多锻炼。可进行脑力活动、多参加社交活动,每周进行150分钟以上的中等强度锻炼。

保持良好的心理状态。当记忆力下降时,很多老年人会出现焦虑心理,可适时寻求心理支持,获得家人和朋友的理解和支持。

3. 早筛查早诊断

老年人认知功能下降是一个隐匿出现、逐渐进展的过程,从记忆力减退到阿尔茨海默病的诊断,需要结合认知功能筛查和医生的综合判断。认知功能筛查主要包括客观的认知功能量表筛查、影像学检查、体液标志物检查等,经过综合诊断,才可以确认老年人是否存在认知功能异常。建议50岁以上的人群每年进行一次脑认知功能体检,如有记忆力下降的情况及时就医。

4. 早干预早治疗

研究显示,部分轻度认知障碍者可通过积极干预,使病情得到控制甚至逆转。坚持健康生活方式也可以帮助预防认知功能下降。认知障碍的治疗需综合药物、非药物治疗及生活方式调整,以延缓症状并提升生活质量。

稳就业在行动

“李阿姨好,我来帮您打扫卫生。”新疆维吾尔自治区乌鲁木齐市高新区(新市区)景苑社区,李琳穿着红马甲,带着清洁用具,来到居民李秀华家。

“又见面了丫头,快快快进。”李秀华笑着把李琳迎进门。沟通完清洁需求,李琳立马忙活起来,拖地、擦玻璃、清洗纱窗……

74岁的李秀华患有腰椎间盘突出和腱鞘炎,手部活动不便,老伴是残疾人。社区干部了解到李秀华家的情况后,主动帮她对接了“石榴花·巾帼家政”景苑社区服务点的免费家庭保洁服务,李琳就是该服务点派出的家政服务员。

“多亏了李琳,工作特别认真,帮了我们很多忙。”李秀华说,社区提供的家政服务让她和老伴轻松了不少。

和李秀华一样,不少老人都有家政服务需求,然而市场上的服务质量良莠不齐,大家担心找不到合适的家政服务员。另一方面,当地不少妇女希望掌握一技之长,解决就业。2025年起,新疆维吾尔自治区妇联利用彩票公益金,在全区14个地(州、市)设立了100个“石榴花·巾帼家政”社区(村)服务点。

服务点由妇联牵头、社会组织运营,开设在社区和村里,针对辖区妇女免费开展家政培训、提供就业指导,帮助她们在家门口找到工作岗位。同时面向“一老一小”等群体,提供家庭保洁、整理收纳、助浴、助餐、陪护等公益服务。

李琳住在景苑社区,以前边带孩子边打零工。今年3月,社区开设了服务点。看到这里提供免费家政培训,她立即报了名,结合自己的兴趣,学习家庭保洁、整理收纳和养老护理。4月,李琳通过标准化考核,成为“石榴花·巾帼家政”景苑社区服务点的家政服务员。“工作时间比较灵活,派的单也不远,能兼顾家庭。”工作以来,李琳接了上百单,每月增收两三千元。

对同样在服务点找到工作的秦华婕来说,她有了新目标。“以前打零工,没考虑过自己适合干什么。现在孩子长大了,我开始思考自己想干什么、能干什么。”秦华婕说,家政服务培训让自己掌握一项技能,找到了成就感,“我会一直干下去。”

“石榴花·巾帼家政”景苑社区服务点负责人李慧萍介绍,服务点已为社区居民提供公益服务200多人次,帮助近40名妇女实现家门口就业。

在天山区“石榴花·巾帼家政”赛马场西社区服务点,一场融合实地观摩、成果汇报、便民服务等家政市集吸引不少人驻足。家政服务员、整理收纳师等现场展示技能,既有人来咨询,也有居民来下单购买服务。服务点负责人蔡丽娜说,服务点面向社区妇女开设了10余门职业技能培训课程,已帮助35人成功就业。

截至目前,新疆累计举办“石榴花·巾帼家政市集”13场次,开展免费家政知识普及宣传90余场,覆盖群众9700余人次。培训专业家政服务员210余名,提供的保洁收纳、助餐送餐、助浴服务等志愿服务惠及居民1.9万余人次。

本版责编:唐天奕 何宇澈 刘子赫
版式设计:张芳曼

新疆依托社区等设立服务点,开展免费家政培训
岗位送到家门口
便民服务暖心头

本报记者 尚嵘峥

作为“六张网”的重要组成部分,城市地下管网是城市的“血脉”,管网运维是城市治理的“里子”。“血脉”畅通,则城市安全;“里子”夯实,则民生安稳。

在河南省郑州市这座特大城市的地下,规模庞大的雨污水管网纵横交织,构筑起城市排水防涝的基础骨架。作为郑州城市排水系统的主要运营主体,中原环保股份有限公司(简称“中原环保”)联合郑州市城市管理局,推动污水处理系统更新升级,助力补齐排水防涝短板,用心答好关乎城市安全韧性的民生考题。

畅通城市“血脉” 夯实城市“里子”

郑州书写城市雨污水治理的韧性答卷

一滴污水重生 打开绿色新局

从居民家中流出,经城市地下管网输送,在污水处理厂完成集中处理,重新用于商场社区供冷供热、汽车清洗、道路绿化浇洒……在郑州,每日有将近250万吨的生活污水完成从“城市包袱”到“资源能源”的价值转换。

依托该模式,在10月上旬的2026年国际水协会(IWA)世界水大会暨展览会上,由中原环保实施的郑州新区污水处理厂“特大型城市‘水-能耦合’污水资源化项目”,凭借突破性技术创新、成熟落地实践与规模化推广价值,一举夺得2026年“项目创新奖”“改变市场的水技术与基础设施”类别金奖,并经专家评审摘得2026年国际水协“全球创新大奖”,取得全球水务领域的最高荣誉。中原环保以推动传统污水处理产业向资源能源碳汇“三个中心”升级的独特生动实践,为全球水环境治理与大型城市绿色转型提供了可复制、可推广的“郑州方案”。

这是中原环保联合郑州市城市管理局深耕水治理、释放生态红利的实践成果,体现了郑州对水资源循环利用与水环境治理的持续探索。

一剂综合良方 破解积水顽疾

污水处理是“表”,是看得见的治理成果;地下管网是“里”,是支撑系统运转的内在基础。在中原环保和郑州市城市管理局的共同努力下,城市污水处理产业走向国际前列,管网改造和积水治理等“民生小事”也正在发生变化。

今年以来,郑州摒弃碎片化整治思路,将历年积水最严重的河医片区、陇海路京广路片区纳入重点攻坚范围,对19条道路的排水管网进行系统性提质升级,通过小口径管道扩容、圆管改方涵等工程手段,提升区域雨水行泄能力。目前,两处重点区域改造工程已进入收尾阶段,主干道路管网升级、阻水卡点治理基本完成,区域排水承载能力明显提升。

管网改造重在靶向施治。围绕今年重点片区的42处改造项目,郑州坚持“一点一策”,统筹推进管网扩容、河道疏挖、泵站提标、收水设施增设等工程,为每个风险点量身定制改造“药方”。其中,23个项目聚焦地下排水管网升级,其余项目则着力补齐泵站、闸门等配套设施短板。针对管道过流能力不足问题,实施管径扩容;针对泵站效能不高、河道倒灌等隐患,推进泵站扩建、加装防倒灌设施。

一个点点位对症下药、逐项落实,不少曾经的积水堵点实现有效治理。郑州市纱厂明沟综合改造工程项目便是典型案例,2026年汛期前,郑州市城市管理局对纱厂明沟两处卡口进行了提标改造,突破雨水行泄瓶颈,实现上游来水快速入河,局部区域排水能力达到改造前的4倍。

一轮汛期大考 检验治理实效

工程实效如何,最终要在风雨中检验。2026年汛期,郑州强降雨频次与往年基本持平,但城区积水深度超过20厘米的次数由上年同期的10次降至1次,管网报修报损率同比下降70%。这组数据背后,是中原环保推动排水设施升级、提升排水系统韧性的结果,也是郑州市城市管理局“工程改造+运行管理”协同发力,持续压实防汛责任,强化调度处置的结果。

在做实硬件工程的同时,郑州同步搭建城市防洪排涝监测预警系统,加密布设流量、水位感知终端,依托郑州市数字化城市运行中心,整合上万路视频资源与400余处监测点位数据,动态监测管网运行态势,可预判未来3小时城区内涝风险,大幅压缩预警响应时间,让水情看得见、内涝可预判、调度有依据。

本固枝荣,脉通城安。在郑州,管理部门织密地下管网,以工程攻坚消解内涝隐患,守护一城风雨安澜;水务企业激活再生资源,以循环利用厚植绿色底色,拓展城市发展空间。政企携手就“里子”工程下“绣花功夫”,换来的不仅是暴雨面前的从容、市民脚下的踏实,更是这座国家中心城市高质量发展的深厚底气与坚实基础。

数据来源:中原环保股份有限公司

郑州市汝河路排水管网改造工程可提升区域行泄能力

郑州市城市防洪排涝监测预警系统可动态感知城市水情

郑州市市政设施事务中心常态化开展排水管网养护

郑州市五龙回再生资源综合利用示范点打造“再生水+洗车+超充”新模式