

# 我国将在2035年左右进入重度老龄化阶段

## 90%的老年人依托社区居家养老



我国迈入老龄化社会之后,老年人口规模日益增大,老龄化程度不断加深。

国家卫生健康委20日举行新闻发布会,老龄健康司司长王海东表示,健康老龄化是应对人口老龄化成本最低、效益最好的手段和途径,简单讲就是维护老年人的内在能力,改善老年人的外部环境,延长老年人的健康预期寿命。

### 2035年左右 60岁及以上老年人口将突破4亿

王海东回答记者提问时称,我国老龄化呈现数量多、速度快、差异大、任务重的形势和特点。

“据测算,预计‘十四五’时期,60岁及以上老年人口总量将突破3亿,占比将超过20%,进入中度老龄化阶段。2035年左右,60岁及以上老年人口将突破4亿,在总人口中的占比将超过30%,进入重度老龄化阶段。”他表示,人口老龄化程度不断加深,给公共服务供给、社会保障制度可持续发展带来挑战。到2050年前后,我国老年人口规模和比重、老年抚养比和社会抚养比将相继达到峰值。

### 全国养老服务机构和设施总数 已达36万个

“党的十八大以来,国家卫生健康委同全国老龄委各成员单位,完善政策制度,狠抓工作落实,老龄工作取得显著进展和成效。”王海东说。

最新数据显示,截至2021年底,全国参加基本养老保险10.3亿人,基本医疗保险覆盖13.6亿人,参保率稳定在95%以上,全民医保基本实现。长期护理保险试点城市达49个,参保人员达1.45亿。全国共有两证齐全医养结合机构6492个,机构床位总数175万张,医养签约近7.9万对。设有老年医学科的二级及以上综合医院达到4685个,建成老年友善医疗卫生机构约2.1万个,设有安宁疗护科的医疗卫生机构超过1000个。

截至2022年第一季度,全国养老服务机构和设施总数达36万个,床位812.6万张。



▲河北保定某社区的日间照料服务站,老人们一起拉二胡(资料图)。据中新社

### 推进社区养老服务设施建设,提供“家门口”服务

近年来,我国推行“9073”养老模式,即90%的老年人依托社区居家养老,7%的老年人在老年社区养老,3%的老年人在机构养老。

对此,住房和城乡建设部建筑节能与科技司负责人张雁表示,住房和城乡建设部多措并举,推进社区养老服务设施建设,为老年人提供就近就便、“家门口”的服务。其中包括发布《城镇老年人设施规划规范》等一批标准规范,开展社区养老等基本公共服务的调查研究工作,选取59个城市开展城市体检,加快养老服务设施建设等措施。

### 新形势新对策,要实现健康老龄化

面对人口老龄化的新形势,王海东称,下一步,除了深化医养资源共建共享,加大居家社区医养结合服务供给等措施外,将持续做好老年健康预防保健、医疗服务、健康照护等工作,开展老年口腔健康、老年营养改善、老

年痴呆防治和老年心理关爱四大行动。

“这样做的目的就是提升老年人主动健康能力,提高老年人健康素养和健康水平,让老年人少得病、晚得病、不得大病。”王海东说。

(据新华社、中新社)

### 速看天下

●美国总统拜登日前在一档节目中出人意料地宣布,他认为美国新冠疫情大流行“已经结束”。《福布斯》杂志引述多名美国医学专家的观点认为,拜登这一言论为时过早,美国的新冠疫情并没有结束。

●当地时间20日,俄罗斯国家杜马通过法案,加重对全民动员和战时状态下的某些犯罪行为为的惩罚措施。其中包括自愿被俘人员(无叛国行为)将被判处10年以下有期徒刑,战争掠夺和破坏行为将被判处15年以下有期徒刑等。

●据韩联社20日报道,受罕见高温、暴雨、台风等极端天气影响,近韩国蔬菜大幅减产,价格暴涨,其中大白菜涨到近9000韩元(约合45元人民币)一颗,被戏称为“金菜”。韩国《亚洲经济》称,白菜价格“坐上火箭”,中国产的泡菜成了救兵。

●据《印度时报》19日报道,自今年2月俄乌冲突开始以来,以折扣价大量买入俄罗斯石油的做法,已为印度节省3500亿卢比(约44亿美元)。报道称,尽管美国等西方国家曾向印度施加压力,要求避免从俄罗斯进口石油,但印度仍然选择这样做。

(本报综合)

## 英国女王留下的巨额遗产怎么分配



英国女王伊丽莎白二世去世后,她的遗产分配引发外界关注,尽管高级王室成员的遗嘱属于保密范畴,其确切价值不得而知,但英国王室坐拥巨额财富这一点早已是公开的秘密。

据英国《每日邮报》18日报道,英国王室拥有超过200亿英镑的财富,包括现金、珠宝、艺术品、官殿、50多万英亩土地,甚至还包括英国的海床,其资产总值超过了英国最大的零售商特易购公司(TESCO)。

据《星期日泰晤士报》估算,英国国王查尔斯三世的个人资产达到9亿英镑,而他的长子威廉王子在继承了父亲的康沃尔公爵后,将拥有价值10.5亿英镑的资产;梅根和哈里拥有2000万英镑的资产,此外有专家估计,这对夫妇在美国的新生活和他们与王室的关系也将为他们带来一定收入;安妮公主拥有约5000万英镑的资产,爱德华王子身家有1000万英镑,即使是官司缠身的安德鲁王子,身家也高达500万英镑。此外,英国王室还拥有约160亿英镑的房地产投资组合。

女王的去世引发新一轮关于君主私人财富收税优惠的争论。《每日邮报》估算,女王的私人财产大约有3.7亿英镑,而查尔斯三世可能继承了其中的大部分。此外,查尔斯还从女王那里继承了历史悠久的兰开斯特公园、至少9座城堡、世界上最精美的英国和英联邦邮票收藏、赛马、艺术品等。而

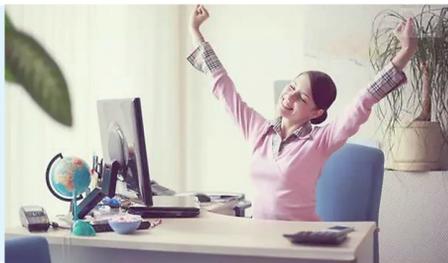
英国王室与英国政府曾在1993年达成一项保护王室财产的协议,免除一任君主向下一任君主转让财产的费用。根据这项协议,查尔斯三世无需为其继承的财产支付任何遗产税,其中也包括价值约160亿英镑的英国皇家地产。值得一提的是,皇家地产虽然归英国在位君主所有,但其实并不属于女王或查尔斯个人,因此不能算作私人财产。

作为英国王室最有价值的资产,皇家地产的历史可追溯到1000年前,时至今日已形成一个庞大的房地产投资组合。皇家地产包括伦敦市中心地带的大量优质房地产、伦敦市黄金地段的购物街——摄政街、被称为富人后花园的圣詹姆斯区、英国海岸线外12海里以内的几乎所有海床、约11.6万公顷的农业用地和森林、全国多个大型购物中心,其中就包括兰开斯特公园和康沃尔公爵产生的收益。兰开斯特公爵是英国君主的私人领地,价值高达6.52亿英镑,现归查尔斯三世所有。据英国广播公司报道,兰开斯特公爵每年可产生约2000万英镑的收益。康沃尔公爵则是威尔士亲王的私人领地,现价值超过10亿英镑,属于接替父亲成为威尔士亲王的威廉王子所有,其中包括海格罗夫庄园、帕芬岛、英国著名板球椭圆体育场、冲浪天堂、几百万棵树木等,每年也能带来约2000万英镑的收益。

(据环球时报)

## “秋乏”来了,怎么解?

夏天气温炎热,新陈代谢快,大量出汗,而到了秋天天气转凉,出汗减少,人体需要建立一个新的内环境平衡,“秋乏”是人体适应环境变化而出现的生理反应。但是这种正常的生理反应对于某些心理上过于敏感的人来说,会造成情绪上的波动,变得伤感,甚至出现抑郁症状。



▲平时多伸懒腰也有解“秋乏”的效果。网络供图

### “秋乏”可通过运动缓解

多参加体育运动可以缓解秋乏是专家们的共识。

对此,四川成都国民体质监测中心的体质评价员向菲表示,运动尤其是团队运动,对预防抑郁都有“奇效”。因为此类运动在练习或比赛过程中,参与者与队友、对手之间会有很多交流,比如乒乓球、羽毛球、篮球等球类运动。此外,像拳击这类有对抗性、趣味性同时又很刺激的运动项目,也可以很好地发泄或舒缓情绪,让处于低潮的人兴奋积极起来。

向菲还介绍:“一般来说,适当的有氧运动可以增加身体的含氧量,对于情绪控制的助益

### 养成健康生活习惯

除了运动,专家建议,预防“秋乏”还要保证充足睡眠,争取晚上11时前入睡,每日睡眠宜增加一小时。进入秋季后,每日中午最好都睡一会儿。年轻人午睡可以有效地对抗“秋乏”,午睡还能帮助老年人降低心脑血管等疾病的发病率。

同时,也要多晒太阳,适量增加阳光的照射,可以有效抑制褪黑素的分泌,改善人忧郁的

### 饮食上同样也要注意

平时工作或学习时,可以适当喝些绿茶、咖啡,绿茶在防“秋乏”的同时还可以起到防“秋燥”的作用。少吃辛辣烧烤油腻食物,包括辣椒、生姜、花椒、酸辣鱼、干锅等,这些食物容易伤津耗液,加重“秋乏”症状。

从中医上讲,“秋乏”与体液偏酸有关,油腻食物会在体内产生易使人困倦的酸性物质,多吃碱性食物能中和肌肉疲倦时产生的酸性物质,有助于消除疲劳。同时含钾食物要多补充,含钾蔬

大。通过每天一小时的运动,锻炼身体的同时还可以缓解一天的压力,在晚上睡眠时,能够改善夜间睡眠质量,起到解乏的作用。因此,一些平时鲜少运动的人可以尝试跑步、跳绳、游泳、开合跳、广场舞、健身操、快走等,难度系数较低、容易上手的有氧运动。”

此外,秋季登山也能促进健身者的神经、心血管和呼吸系统保持健康。通过行走、攀登等,能使全身关节筋骨得到适度的运动,再加上轻松快乐的情绪能使人气血流通,经络畅达,从而起到祛除“秋乏”的效果。

心情,人在光线充足的条件下进行活动也会调动情绪,增强兴奋性。

此外,平时多伸懒腰也有解“秋乏”的效果,即使在不累的时候,有意识地伸几个懒腰,也会觉得轻松。因为伸懒腰能适当增加对心肺的挤压,促进心脏泵血,增加全身的供氧,大脑血流充足了,人自然感到清醒、舒适。

果包括豆类、香蕉、柑橘、新鲜海产品、玉米、韭菜、黄豆芽、莴苣等,能帮助机体功能的恢复,扫除疲劳感。同时注意午餐不要吃得过饱,下午茶时间可再吃几块全麦饼干或巧克力补充能量。

此外,“秋乏”状态与人体缺氧有一定关系,因此可以在室内放置一些能吸收二氧化碳等废气的花草。可选择盆栽柑橘、吊兰、文竹和绿萝等。办公室养芦荟和吊兰,还能增加室内环境的新陈代谢,吸收废气,净化环境。(据生活晚报)

### 辟谣 网传胃肠排查法不靠谱

吃红心火龙果后,排泄物颜色会变红。武汉的陈先生说,最近他在网上看到有观点认为,红心火龙果可作为“植物造影剂”来排查胃肠功能。如感觉肚子不舒服,可以吃个红心火龙果,如果果肉在4小时内排出,量较大且颜色没啥大变化,说明胃肠功能出了问题。

“红心火龙果没这么大的作用。”武汉市第三医院首义院区消化内科副主任医师朱庆认为,一方面,每个人的胃肠动力和排空时间存在很强的个性

化差异,吃下火龙果后的排出时间并不能与疾病挂钩;另一方面,排出果肉的时长和性状差异只能提示消化功能的差异,无法直接反映疾病状况。

“临床上,风险更大也更受医生关注的是肠道腺瘤,这是公认的癌前病变。这类病灶不可能通过排泄物的颜色或排空时间来确定。”朱庆提醒,如出现腹痛、排便异常、低位肠梗阻等症状,应在医生的指导下,选择做肠镜或规范的消化道钡餐造影,这样才精准可靠。(据武汉晚报)

## 兴业银行长沙分行获评“债券融资服务奖”

本报讯(株洲晚报融媒体记者/郭家杰 通讯员/赖敏)近日,湖南省地方金融监督管理局、湖南省财政厅联合公布了湖南省2022年融资创新考评专项资金奖补名单,兴业银行长沙分行获评“债券融资服务奖”,是省内唯一获得此奖项的银行机构。

湖南省融资创新考评专项奖励面向省内银行及非银金融机构,对落实中央和省委、省政府决策部署,服务地方经济高质量发展、支持复工复产、缓解民营和中小企业融资难题等方面做出突出贡献的机构进行奖励。本次兴业银行长沙分行获评“债券融资服务奖”,是对兴业银行长沙分行打造市场领先的债券银行、通过

债券承销等服务湖南地方经济发展工作的鼓励和肯定。

近年来,兴业银行长沙分行立足湖南“三高四新”战略定位和使命任务,积极深化“商行+投行”战略,坚持“投、研、承、销”一体,积极打造区域领先的债券银行,形成了“总行+分行”联动服务、“自营+理财”双轮驱动、“境内+境外”同步响应的债券承销、投资模式,多种渠道、多种方式为建设现代化新湖南提供了大量资金。

据了解,2021年以来,该行先后为湖南省内企业成功承销了全国首单乡村振兴票据、革命老区债、钢铁行业绿色债务融资工具、智能场

### 养生小知识

#### 端起碗吃饭护颈椎

大家用餐的姿势五花八门,但很多人都是错误的,从而加重颈椎负担,久而久之诱发颈椎病。我们总结了几个常见的错误姿势,大家可以对照看看自己是否存在?

##### ●错误姿势一:低头+手臂撑桌吃饭

低着头就着碗吃饭,同时另一只手臂撑桌面。长时间低头可造成下颈椎过度前屈,椎间盘受到挤压,椎间隙变狭窄。同时,手臂撑桌面发力会造成耸肩,使这一侧的颈肩部肌肉变得僵硬,导致两侧肌肉不平衡,引发颈肩部歪斜,从而诱发更多的颈肩部疾病。

##### ●错误姿势二:低头吃饭+对侧手臂下垂

不少人吃饭时,另一侧手臂自然下垂,使躯体旋转,时间久了,可以通过肌肉的连带作用,使胸腰段椎体发生旋转,导致腰背肌肉疼痛,胸腰椎的错节。若是小孩长久维持这种不良姿势,可能还会引发脊柱侧弯。

##### ●错误姿势三:低头吃饭+玩手机

低头就餐,造成颈椎的前屈,再抬起头看支起来的手机,造成上颈椎的后仰。久而久之,引发颈肩部肌肉的过度拉伸,导致颈肩部肌肉不平衡,从而出现肌肉酸痛,甚至影响颈椎的生理曲度,导致椎间盘过度受挤压,加速颈椎的退行性变。特别是已有椎间盘突出患者,头颈部重力合并颈椎的过度屈伸,可能使椎间盘突出加重,压迫刺激神经或血管,引发一系列临床症状。

正确的用餐姿势应为端碗用餐:提腰端坐,用手端碗至合适的高度,将饭菜送至嘴边食用,不仅显得有修养,更能避免颈椎的过度屈伸,保护颈椎的生理曲度。(据新华网)



▲正确的用餐姿势应为端碗用餐。网络供图

