

## “主题党日”活动开到八旬老人的家里



▲社区书记谭西和老党员在郭淑辉老人的家里交流学习 沈三 摄

“我是一名老党员了,可因为腿脚不便,想了解更多的党建知识,这个活动让我感受到了温暖。”在芦淞区操坪社区,83岁的郭淑辉告诉记者,2月16日,她与其他6名老党员一起,过了一个特殊的“主题党日”活动,在当天的活动中,以“迈进新时代 奋进新征程”为主题,党员们进行了集中学习、交纳党费、积分评定、观看党教示范片、签订《不参与涉黑涉恶承诺书》、党员知识问答等议程,活动内容丰富。

操坪社区党总支书记谭西介绍,操坪社区常驻居民以60岁以上老年人为主,社区党总支共有党员76人,2个党支部,其中,退休的老党员有50多人,由于社区

党员多是年老多病、腿脚行动不便、下岗灵活就业人员,特殊情况使他们在参加党组织生活上很难如愿,这也是社区支部党员教育管理上的困惑。

“为了能让这些行动不便的老党员过上党组织生活,同时加强社区党员教育管理,强化党员凝聚力,我们就创新形式,把‘主题党日’活动开到了党员家里。”谭西告诉记者,这也是社区党总支创新活动形式。

以后,操坪社区将这种党组织活动形式变为常态,丰富活动形式,同时设立党员志愿者,专门服务这些有困难的老年党员,让社区党总支更加温暖起来。

(夏天)

## 2022年65岁以上老人健康体检全覆盖

国家发改委等18部门近日印发《加大力度推动社会领域公共服务补短板强弱项提质量促进形成强大国内市场的行动方案》。

《方案》要求,全面放开养老服务市场。到2022年,全面建成以居家为基础、社区为依托、机构为补充、医养相结合,功能完善、规模适度、覆盖城乡的养老服务体系,社区日间照料机构覆盖率大于90%,居家社区养老紧急救援系统普遍建立,“一刻钟”居家养老服务圈基本建成。

基本实现65岁以上老年人健康体检全覆盖。

把社区助餐纳入国家积极应对人口老龄化中长期规划能力评价指标体系,着力解决空巢老人居家、社区养老的餐饮问题。

为老年人提供患病期治疗、康复期护理、稳定期生活照料以及安宁护理一体化的健康和养老服务。到2020年全面实施全国养老机构服务质量等级评定工作。

(晚报综合)

## 我国首次发布养老机构星级评定“国标”

2月18日,国家市场监督管理总局、国家标准化管理委员会发布了《养老机构等级划分与评定》等646项国家标准,而这也是我国首次发布养老机构星级评定“国标”。今后养老机构可自愿申请进行等级评定,参与评定的机构,将按照综合服务能力从低到高划为一星到五星5个等级。

据悉,本次发布的评星国标明确了养

老机构申请等级评定应满足的基本要求和条件,包括养老机构有效执业证明、工作人员应具备的要求或资源、空间配置、运营管理与服务等。这些基本要求和条件,主要来自于相关法律法规规定和养老机构在服务过程中安全性的基本要求,是养老机构申请等级评定的“起跑线”。

(晚报综合)

## 河北 子女陪老人游玩 列入爱老“金十条”

日前,河北邯郸市肥乡区公布了敬老爱老“金十条”,内容包括子女每年陪老人至少体检一次、每年陪老人外出游玩至少2次等。村委会对已婚子女进行评分,对在优秀档次的子女,取消评先评优资格,不能入党,不能提拔重用。

“金十条”还包括:老人生日或重大节日时,子女要给老人送关爱、送问候、送礼物;老人生病住院,子女要保证老人能及时就医,承担其所需医疗费用等。

(摘自老年日报)

## 日本 93岁老翁每日步行去邮局存款100日元,持续20年

位于日本福井县小浜市的口名田邮局有一项名为“桃子储蓄”的活动。该活动主要是号召附近居民在每个营业日来邮局存款100日元(约合人民币6.2元)。近日,家住口名田邮局附近,93岁的山本实步行来到邮局,完成了第5000次存款。邮局局长清水良宪为山本实颁发了印有他照片的证书和纪念品。

1998年4月,当时的邮局局长,也是现任局长的父亲清水义巳,以口名田邮局新楼落成为契机,推出了“桃子储蓄”活动。他呼吁:“每天来存100日元吧,让生活更有劲头,身体更健康”。在日语中“桃”和“百”的读音相同,100日元寓意着100岁(意为长寿)。现在包括山本实在内,共有42位会员参加了这项活动。

山本实的家在口名田邮局北面约500米处,他说:“不管是刮风还是下雨的天气,我每天都会走7-8分钟来这里存钱”。来邮局的时候,可以和邮局职员还有其他来存钱的人说话,这是最大的乐趣。

除去2年前因肺病住院的1个月之外,山本实一直坚持来邮局存款,他说:“存钱不是目的,每天都能借此走动有利健康。多亏了每天都来邮局,我现在腿脚灵便,还能打门球。”

(摘自新华社)

## 春季湿气易伤身 中医教你如何祛湿

雨一直下的春天,气温还那么低,湿气最容易入侵。老年人如何祛湿,中医教你几招。

湿气,被视为引发及恶化疾病的关键。在正常情况下,人体对于外界温度、湿度变化有自然调节能力,但有些人因体质、疾病或生活习惯不良,造成体内水分调控系统失衡,水分排不出人体湿气的重,由此影响健康。

### 判断体内湿气,简易之法是看大便

春季气候潮湿、阴冷,湿是最容易渗透的。湿气遇寒则成为寒湿,遇热则成为湿热,遇风则成为风湿,湿气在皮下,就形成肥胖。怎么判断体内是不是有湿呢?最便捷的方式,就是看大便。如果大便不成形,长期便溏,必然体内有湿,如果大便成形,但便完后总会有些粘马桶,这也是体内有湿的一种表现,因为湿气有黏腻的特点。

此外,还可将舌头吐出观察一下,黄中带腻,是体内有湿的表现。黄得越厉害,或腻得越厉害,说明湿邪越厉害。有的老年人,早上该起床时仍然很困,觉得头上有东西裹着,让人打不起精神,或是觉得身上有东西在包着,让人懒得动弹,这也能证明体内湿气很重,即中医讲的“湿重如裹”。

湿气很容易伤身,重者使人出现明显病症。临床常见发热、咽痛、食欲不振、口干、胸闷、呕吐、恶心、腕腹痞满、头身困重、便溏泄泻、面黄、小便黄浊、白带黄多、关节酸痛红肿、屈伸不利等。中医认为,在致病的风、寒、暑、湿、燥、火这“六淫邪气”中,最怕湿邪。寒则温之,热则寒之;有风驱风,有燥润燥,有暑清暑。而用燥湿法,十有八九会伤津液,湿邪还是除不去,所以中医还有利湿、化湿、渗湿等对付湿邪的办法。

### 日常除湿办法,勤运动避免潮湿环境

体内湿气过重,会让人觉得困倦、身体四肢沉重、没有食欲、手脚冰冷、皮肤起疹、脸上黏腻不舒服,甚至出现肠胃炎现象。用以下方法除去身体浊重湿气,恢复神清气爽。

勤运动。少动、饮食不节制及压力大,造成湿留体内。运动可以缓解压力、活络身体器官运作,加速湿气排出体外。老年人试试慢跑、快走、游泳、太极等健身运动,有助活络气血循环,增加水分代谢。

运用芳香、发汗及苦温药材,也可去湿。运用植物香气来对抗感染,是老祖宗的智慧,南方人随身携带有艾草蒲杀菌,防止感染疾病。

避免潮湿的环境。日常生活最好减少暴露在潮湿环境中,尤其对湿气敏感的人,更应留心,如不要直接睡地板、潮湿下雨天减少外出、不要穿潮湿未干的衣服、水分摄取要适量等。

健身时,切忌在春天早晚绕楼散步,这在多湿、多风的春季尤其不能犯忌。

体质较弱的老年人更要注意,春天本来就多湿、多风,楼与楼之间的风更是强劲,中医认为“风为百病之长”,人体很容易受凉,引发血压波动而导致发生疾病,这对于平时运动不足的老年人,更是危害大。春天的健身运动,最好选择阳光明媚、室外少风处进行。



### 食疗去湿佳品

#### 薏米红豆粥人人皆宜

肠胃系统事关营养及水分代谢,最好的方式就是适量、均衡饮食。

祛除体内湿气,薏米红豆粥是佳品,既能当茶喝,又能当饭吃。薏米,它可以治湿痹,利肠胃,消水肿,健脾益胃,久服轻身益气。红豆,在中药里称“赤小豆”,有明显的利尿、消肿、健脾胃之功效,红色入心,它还有补心功用。在熬薏米红豆粥时,不要加大米进去。因为大米长在水里,含有湿气,湿性黏稠,所以大米一熬就稠了。红豆和薏米都是去湿的,本身不含湿,汤很清。中医恰恰是利用了清的性质,来把人体的湿除掉。

#### 土茯苓煲猪骨汤

材料:土茯苓50克、猪脊骨500克、薏米15克、赤小豆15克、蜜枣3粒、陈皮、姜、盐、料酒各适量。

做法:猪骨去血水后,锅里烧水,将猪骨放入烧开的水中去沫,然后捞起猪骨用清水冲洗一下。薏米、赤小豆、陈皮、土茯苓、蜜枣洗净泡水待用。将洗净的材料放入汤锅中,加入适量的水,先大火烧开,后转小火煲2小时左右即可。

功效:土茯苓是一种中药,除湿,解毒,清热,利关节。蜜枣有养脾、平胃气、润心肺、止咳嗽、补五脏之功效。赤小豆也可利尿消肿、解毒排脓。猪脊骨是补肾佳品,脊骨中含有大量骨髓,烹煮时柔软多脂的骨髓就会释出,具有健脾利湿的作用。

此外,热辣辣的姜汁发汗,最适合在淋雨之后驱散身体湿气,预防感冒;苦温的中药甘姜,也如同慢火,缓缓将体内水汽逼散出来。

食疗防湿品还有:高粱、玉米、苡仁、扁豆、水芹、洋葱、冬瓜、马齿苋、鲫鱼、鲍鱼、田螺等。这些除湿食物,具有健脾和中、消暑化湿、利水渗湿、清热利湿、通便解毒、滋阴柔肝的功效。

(摘自《大众卫生报》)