

全国老龄办开展人口老龄化国情教育

据新华社报道 记者从全国老龄办了解到,2019年,全国老龄办将以“我与我的祖国”为主题开展多项人口老龄化国情教育活动,包括面向全社会老年人开展书法、绘画、摄影、编织、非遗、手工制作等比赛,举办人口老龄化国情教育知识竞赛和征文比赛,并探索开展网上人口老龄化国情教育。

“开展人口老龄化国情教育应树立问题导向,把老年人

最急需的知识纳入教育内容。”国家卫生健康委员会党组成员、全国老龄办常务副主任王建军3月19日在《人口老龄化国情教育知识读本》发行暨国情教育大讲堂座谈会上说,老年人维权难、文化生活和健康知识匮乏,对国家维护老年人权益的法律法规和优惠政策缺乏了解,相关知识信息亟待通过老龄化国情教育活动进行宣传。

老龄化国情教育 五大误区需纠正

据全国老龄办官网“人口老龄化国情教育是全民教育,在我国具有很强的指导意义,这既是新修订的老年法中的明确规定,又是对全社会的补课性的教育,体现出我国老龄事业发展的紧迫性。”全国老龄办党组成员、副主任,中国老龄协会副会长吴玉韶说,应对人口老龄化,人人都是责任人,人人都是参与者。他认为,在对人口老龄化的认识上,有五大误区需要纠正。

教育内容

形势教育

政策法规教育

成就教育

孝亲敬老文化教育

积极老年观教育

哪些受众

党政干部(老龄形势和政策法规的教育)

青少年(孝亲敬老文化教育和全生命周期养老观的教育,从中青年开始做好思想、身体、资金方面的养老准备)

老年人(健康老龄观、积极老龄观教育)

人口老龄化认识上的误区

误区1

对人口老龄化机遇和挑战认识不足

人口老龄化既是严峻挑战,是“成长的烦恼”,但也有机遇,是社会发展进步的成果。关键在于做好准备,及时应对、科学应对、综合应对。

误区2

把人口老龄化简单理解为老年人问题,把老年人问题简单理解为养老问题

人口老龄化的影响是全方位、结构性、深远的,不只是老年人问题,更不只是养老问题,最根本的是经济问题。

误区3

把人口老龄化看成是部门工作、业务工作

应对人口老龄化是一个系统工程,涉及方方面面,涉及当前和长远,需要“党政领导、政府主导、社会参与、全民行动”。应对人口老龄化“人人都是责任人,人人都是参与者,没有旁观者”。

误区4

把养老看成是政府的事,看成是老年人的事

政府、市场、社会、家庭和每个人都有责任,政府的主要责任是建机制、保基本、兜底线。

误区5

把老年人看作“负担”和“包袱”

老年人具有丰富的阅历、智慧、经验优势,是社会的宝贵财富,是我党执政兴国的重要资源,是推进中国特色社会主义伟大事业的重要力量。

湖南老年人口达1275.6万人

据快乐老年报报道《湖南省2018年国民经济和社会发展统计公报》近日发布。2018年年末全省常住人口6898.8万人。其中,男性3558.4万人,女性3340.4万人。城镇人口3864.7万人,城镇化率56.02%,比上年末提高1.4个百分点。60岁及以上人口1275.6万人,占比18.49%,比上年末提高0.33个百分点。另外,2018年湖南省参保离退休人员共454.5万人。

2018年,湖南省人口出生率为12.19‰,这是自2010年以来首次低于13‰,但仍高于全国平均水平(全国人口出生率为10.94‰)。根据全国第六次人口普查数据推算,我省20至40

6省份进入“深度老龄化”

据第一财经报道 中国老龄化在加速,越来越多的省份跨过老龄化标准线。按照国际通行划分标准,当一个国家或地区65岁及以上人口占比超过7%时,意味着进入老龄化;达到14%,为深度老龄化;超过20%,则进入超老龄化社会。

日前,四川省统计局发布公报显示,2018年四川省65岁及以上的人口首次超过14%,达到14.17%。而梳理各省份2018年统计公报后发现,全国有6个省份在2018年跨过14%线,进入深

度老龄化,为山东、辽宁、上海、江苏、重庆和四川。

对于这些省份快速老龄化的原因,专家认为,老龄化发展较快主要是两个因素,一是实行计划生育以来生育率低,二是青壮人口大量流出。对于这些地区来说,社会保障体系底子比较薄,尚处于积累阶段,老龄化加速将使这些省份面临挑战。另外,在这6个省份后面,还有很多省份老龄化水平与它们差距不大。这意味着,未来几年还有更多省份跨入深度老龄化。

首届全国老年语言学讲习班在同济大学开班

据人民网报道 伴随着年龄的增长,老龄人群会出现语言衰退、甚至语言障碍现象,老年语言学研究及其应用正日益受到关注。3月15日,首届全国老年语言学讲习班在同济大学开班,来自全国数十所高校、医院从事老龄化及老年语言学研究、老年认知障碍疾病诊治的百余名教师、医生及研究生参加学习。

本次讲习班为期三天,多位专家主讲授课,讲座主题包括老年语言学的基本原理、理论框架、研究设计,多模态语料库实证方法,老年语用、话语与互动研究,叙事医学与临终关怀,阿尔茨海默病的流行病学、发病机制、临床表现及诊疗现状等。

讲习班还举行老年语言学圆桌论坛,设立两个分会场,15位专家发言。他们表示,老年语言蚀失是较为普遍的现象,研究相关规律,对于促进老年健康医养的质量具有重要意义。

本次讲习班由同济大学老龄语言与看护研究中心主办,该研究中心于2017年由同济大学联合多家校外单位共同成立,融合了语言学、医学、老年学、心理学、社会学、管理学等多学科背景,瞄准中国日益加剧的人口老龄化问题及老龄科学发展前沿,致力于对老龄化及语言蚀失、脑神经疾病、老年心理、老年看护等问题开展学术研究、人才培养及社会服务,为助推“积极老龄化”贡献力量。

世界睡眠日:您了解老年人的睡眠吗?

今年“3·21世界睡眠日”中国主题,即“健康睡眠 益智护脑”。

从睡眠医学的角度来看,确实,老年人的睡眠能力相比以往会下降,睡眠时间会逐渐缩短,睡眠质量也越来越差,但由此会产生一系列睡眠障碍,这并不是一个正常现象。

为什么年纪越大越早起?

随着年龄的增长,人的器官功能开始下降,体内的生长激素、性激素和褪黑素的生成亦开始下降。也就是说随着年龄变化,老年人易于在傍晚犯困,从而提前入睡,早上早醒,如此循环。这并无大碍,除非您的睡眠时间达到“提前睡眠期综合征”的程度,才会影响作息。

老年人做梦会影响睡眠和健康吗?

梦与生活经历密切相关,科学研究表明:做梦不仅不会影响睡眠和健康,而且是保护大脑健康不可或缺的生理活动。在脑电图问世以后,对主诉做梦或梦多的慢性失眠患者进行实验表明:睡眠图记录证明“梦多”、“整夜做梦”的病的人的睡眠周期和正常人没有什么差别,其伴有梦的快动眼期睡眠所占的比例和实际时间也没有明显缩短或延长。说明失眠与做梦无必然联系。

当然,做梦也并非多多益善。如果梦境不断,甚至整夜噩梦,则会影响睡眠的时间和品质,长此以往大脑及机体处于疲劳状态,注意力难以集中,记忆力下降;老年人晨起头昏,精神萎靡;免疫功能下降,内分泌失调。许多患有慢性忧郁症的病人就长期被混乱的梦或缺乏梦的异常睡眠所困扰,当他们进行了通过电脑调节脑波的睡眠治疗后,病情都有不同程度的好转。

老年人需要怎样的睡眠环境?

老年人需要合适的睡眠环境,包括灯光、床上用品、室内温度及色彩等,可为健康睡眠提供帮助。

卧室的照明,要注意光线不要过强,尽量使室内光线变得柔和,会缓解紧张情绪,对睡眠起到一定的帮助作用。所以要消除“光污染”。

床上用品(包括被子、枕头等)同样是影响睡眠质量的关键。被子厚度应适中,应尽量大一些,被窝温度在32~34℃时人容易入睡。如果仰卧,枕头高度应略高于床铺一拳;如习惯侧卧,枕头高度高于床铺一拳半左右。另外,选择纯棉质地的床单和被罩。靠垫和毛绒玩具不宜放在床上,因放在床上不仅会影响睡眠,还会造成人体的过敏等。

室温20℃是睡眠温度,人的体温会根据生物钟自动调整,到了晚上人体体温会降低。因此,睡眠温度应该比白天的温度低2~3℃。但对于更年期女性来说,温度可以再稍微低一点,因为更年期女性经常发生出汗现象。温和的色彩有助睡眠,米色是所有颜色中温和的适合在卧室用。(摘自新华养老)

吃人参可别多喝茶

众所周知,人参是很多老年人青睐的补益佳品,但也有禁忌。中医认为,人参味甘,性微温,归脾肺二经。具有大补元气、安神益智、生津、延缓衰老等功效。很适合脾胃虚寒、四肢寒冷、体寒易疲劳、眩晕倦怠、失眠多梦的老年人。但值得注意的是,老年

人需要注意服用的剂量,一般一次3~9克,炖服或者研粉吞服。大量食用人参可导致全身瘙痒、头痛、出血等不良反应。此外,服用人参当天切勿食用藜芦,以免降低药效,且勿多饮茶。

(摘自大众卫生报)

每天看电视超3个半小时或致记忆力下降

看电视太多,老人的记忆力会不会加速衰退?根据英国《自然》旗下《科学报告》期刊近日发表的一项研究,科学家分析了英国3662名老人的情况,结果显示在50岁及以上的人中,每天收看电视超过3.5个小时可能与言语记忆力下降相关。

研究团队发现,每天收看电视超过3.5个小时与6年后言语记忆力下降相关——每天看电视时间不到3.5

小时的人,其言语记忆力下降了4%—5%;而那些每天看电视时间超过3.5小时的人,其言语记忆力下降了8%—10%。这种关联似乎与久坐的时间无关。之前的大部分研究将收看电视作为久坐不动行为的代表。

研究人员表示,收看电视作为一种会让人保持警觉但被动的活动,可能会产生认知压力,从而导致记忆力下降。(摘自科技日报)

民间小偏方

视力保健转眼球

双目微闭,全身放松,顺时针转动眼球36下,逆时针转动眼球36下,对白内障、近视眼、老花眼都有治疗和预防的作用。其实当你在转动眼球的时候,眼周围的穴位经络的气血

都在运行流通,转眼球就是在运行这些经络这些气血,就能保持这种好的视力和视觉效果。一定要日积月累,点点滴滴,得持之以恒,会收到很好的效果。(摘自大众卫生报)

一周穴位

足三里

取穴方法:小腿里

面的骨头叫胫骨,外面的骨头叫腓骨。小腿前面能摸得到的有一点棱角的,像家里面菜刀刀背一样的骨头叫胫骨。摸到这个骨头之后。我们用大拇指的指肚从下往上推,当感觉到推不动的时候,拇指所在的地方就是足三里。

主治:胃痛、呕吐、腹胀、肠鸣、消化不良、下肢痿痹、泄泻、便秘、痢疾、疝积、癫狂、中风、脚气、水肿、下肢不遂、心悸、气短、虚劳羸瘦。此穴主治甚广,为全身强壮要穴之一,能调节改善机体免疫功能,有防病保健作用。

保健养生:足三里,又称长寿穴。用足三里穴防病健身的方法简便易行,一是每天用大拇指或中指按

(摘自百度百科)

