

# 全国多地建立低龄帮高龄模式

据《北京青年报》报道 随着老龄化程度的加深,全国不少地方建立起了低龄老人照顾高龄老人的养老模式。

近日,北京丰台区卢沟桥街道37个社区搭建“低龄老人志愿者帮扶高龄老人”平台,通过上门服务、微信服务、电话帮助等多种方式,提升了高龄老人生活质量。

江苏无锡市黄巷街道龙塘家园第一社区“夕阳369老帮老”服务项目已经运行了5年多,开展了

为高龄老人精神慰藉、日间照料等服务。

浙江余姚市阳明街道芝山村实行了“三色居家养老”,将老人按红(失能半失能)、黄(行动不便)、绿(年龄小且身体健康)分类,组织绿色人群服务红色、黄色人群,深受老年人欢迎。

低龄帮高龄,既解决社会公共资源不足的问题,又能让低龄老人更好地实现“老有所乐”,同时能极大提高关心和帮助的效率,获得更为积极的回馈。

## 中国大妈成为旅游“生力军”

据《老年生活报》报道 近日,一则“五一旅游50后最舍得花钱”的微博讨论量高达4700多万。而最近发布的《2019年5060后女性旅游报告》显示

### ●人数众多

数据显示,今年1至5月,通过平台报名跟团游、自由行、定制游等产品出行的大妈人数与2018年同期相比增长了五成。在所有游客中,50、60大妈群体占据15%,相当于平均每10个游客里就有1.5个大妈,比例高于其他年龄段的女性占比。

### ●出手阔绰

旅游消费方面,大妈游客出手更加阔绰。数据显示,今年1至5月,大妈群体旅游人均消费约2809元,其中,大妈出境人均旅游消费5152元;国内人均旅游消费也达到1879元。五一旅游大数据也显示,50后最舍得花钱,单次旅游人均花费达3629元。

### ●消费升级

行程舒适、安全保障、精神愉悦、放心省心,是老年人旅游的四大核心诉求。这主要体现在产品一价全包,一日三餐、景区小交通、缆车票、演出票等全部包含在打包费用中,让他们放心不会被坑骗。

中国大妈的足迹遍布全球,丝毫不逊色于年轻群体。今年以来,中国大妈足迹已遍布全球110个国家,2377个城市地区,国家覆盖数比去年增加了15%。最远的是到达南极,用20多天去南美和南极大陆,花费10多万元。

实偏爱跟团。数据显示,73%的大妈选择跟团游,这一相对省心又安全可靠的出游形式,无论对于老人结伴出行还是子女带老人出行都更加适合。她们跟团游更看重舒适度和性价比,在网上会根据产品等级、价格、旅行社品牌、销量来综合选择,看重直飞、高星级酒店、无购物无自费等。

两年中老年人的旅游购物需求明显降低,尤其是大妈,购物更加理性。据统计,通常一个30人团中仅有不足两成的中老年人有自发式购物需求,且大多情况下也是为孙子辈及亲家购买精致礼品。

## 野鸭冲社区志愿者义务清扫忙



▲党员志愿者在野鸭冲社区铁路生活区进行义务清扫 通讯员供图

本报讯(记者 夏天 宋丽) 5月13日,荷塘区月塘街道野鸭冲社区60岁以上党员志愿者和社区志愿进行义务清扫活动,大家拿着铲子、抹布、扫帚及簸箕等清洁工具,对铁路生活区的楼道、栏杆等公共设施以及周边卫生的清扫。

同时,志愿者们向居民开展

环保知识宣传,劝导大家爱护环境卫生、规范放置杂物,改变乱扔垃圾、纸屑的陋习,共同保护我们居住的社区环境,进一步拉近了社区与党员的联系,调动了党员服务社区的积极性,激发了辖区居民的环境保护意识,树立起“社区是我家,环境靠大家”的主人公意识。

## 知名美籍华人建筑师贝聿铭逝世

据新华社报道 美国媒体16日报道,知名美籍华人建筑师贝聿铭在纽约曼哈顿一家医院逝世,享年102岁。

贝聿铭1917年生于中国广州,20世纪30年代赴美,先后在麻省理工学院和哈佛大学学习建筑学。

贝聿铭是1983年建筑界最高奖项普利兹克奖得主,被誉为“现代建筑的最后大师”,其作品以公共建筑、文教建筑为主,善用钢材、混凝土、玻璃与石材,代表作品有巴黎卢浮宫扩建工程、香港中国银行大厦、苏州博物馆新馆等。

## 人社部鼓励院校设置养老专业

据《南方都市报》报道 为贯彻国务院办公厅日前印发的《关于推进养老服务发展的意见》,人社部5月8日公布了推进计划,其中明确今年9月底前制定实施养老护理员职业技能标准、鼓励各类院校设置养老服务相关专业或开

设相关课程等内容。人社部鼓励在普通高校开设健康服务与管理、中医养生学、中医康复学等相关专业;推进职业院校(含技工学校)养老服务实训基地建设,并按规定落实学生资助政策。

## 大病保险报销比例提高至60%

据新华社报道 国家医保局会同财政部日前印发《关于做好2019年城乡居民基本医疗保障工作的通知》,要求稳步提升待遇保障水平,大病保险政策范围内报销比例由50%提高至60%。

通知明确,2019年城乡居民医保人均筹资标准整体提高60元。其中,财政补助标准新增30元,达到每人每年不低于520元,

新增财政补助一半用于提高大病保险保障能力。另一方面,要提高大病保险保障功能。降低并统一起付线,原则上按上一年度居民人均可支配收入的50%确定;政策范围内报销比例由50%提高至60%;对贫困人口加大支付倾斜力度,在起付线降低50%、支付比例提高5个百分点的基础上全面取消封顶线。

# 吃烫的习惯 必须改改了!

刚沏好的热茶、刚出锅的炖汤、涮锅里咕嘟咕嘟滚烫的涮肉……在吃喝的问题上,很多人,特别是老年人讲究“趁热吃、趁热喝”,在他们的观

念里,吃热的、喝热的不仅吃到胃里暖暖的,还有助于保护肠胃。实际上,吃烫的习惯必须要改改了!

## 消化道是个傻瓜器官

相对于其他器官,消化道中的食道、胃是个“傻瓜器官”,往往被烫伤后,还不知道。比如,吃东西时如果被烫到嘴,很多人会赶紧把它咽下去,觉得这样就不烫了。这是因为相比于嘴巴和皮肤,食管对温度并不敏感。

## 趁热吃非常伤食道

国际癌症研究机构(IARC)发布在最新出版的《柳叶刀·肿瘤学》杂志上的一份研究报告显示,饮用65℃以上的热饮,会增加患食管癌的风险。其实不仅是热饮,趁热吃也有同样的危害。

胡涛介绍,食管的表面,覆盖着娇嫩的黏膜,食物的温度对它有很大影响:10℃~40℃是最合适;50℃~60℃勉强能耐受;65℃以上,会造成烫伤。不要觉得65℃温度很高,一颗热

株洲妇幼保健院内科主任胡涛介绍,食道、胃等消化器官的人体“感受度”比较差,即使食道烫伤了,人体也很难有知觉,即使出现微小病变也并容易被我们察觉。很多人往往已经出现吞咽困难、食道狭窄了,去检查才发现已经是食道癌了。

饺子就能超过这个温度。

食道是咽和胃之间的消化管,也是消化道的起始段。吃的食物都要通过食道的蠕动才能抵达胃部。自吞咽开始,至蠕动到达食管末端进入胃部,这个过程大约需要9秒钟。这就意味着,我们食道要经过9秒钟被烫的“梦魇”。食物温度过高,会灼伤食管黏膜并使之出现炎症、坏死,长期下去就有可能发生癌变。

(刘白 综合整理)

## 周一偏方 马齿苋解决湿疹

把采来的新鲜马齿苋洗净,放在开水里煮15分钟,待凉后用水洗患处,每天洗两三

次即可。也可把马齿苋捣碎用汁液擦患处,两种方法并用效果更好。(摘自百度百科)

## 周一穴 委中穴



取穴:委中穴位于腘横纹中点,股二头肌腱与半腱肌腱中间,即膝盖里侧中央(膝盖后面的直线中间叫做委中穴)。

主治:治疗下肢痿痹、腰背痛、风湿性膝关节炎、腓肠肌痉挛、小腿抽筋、脖子酸痛、臀部疼痛、膝盖疼痛等;治疗腹痛、急性吐泻、急性胃肠炎、肠炎、腹痛等;治疗小便不利、移尿、尿管留置等;治疗坐骨神经痛、脑血管病后遗症、癫痫等;治疗丹毒、湿疹、风疹、荨麻疹、牛皮癣、疖疮等。

保健养生:“腰背委中求”最早记载于明代徐凤《针灸大全》的四总穴歌中。委中穴因

为膀胱经的湿热之气聚集之地,所以委中穴有分清降浊的功效,点按或针灸委中穴可以起到清热凉血、祛除风湿、凉血解毒、泄热消暑的作用。现在一般是通过委中穴来治疗腰背疼、下肢病症、急性腰扭伤、急性肠胃炎、急性吐泻、小便不利、丹毒以及中暑等症。一般腰腿疼痛、腰椎间盘突出、肩膀不适还有后背筋膜炎等症都可以通过按揉委中穴来缓解治疗。两手的大拇指按压左右两腿委中穴,力度为按压起来有轻微的酸痛感最好,节奏是按一下松一下,一次做10到20下为宜。也可以用空拳的拳背规律地叩击委中穴,做到20到40下为宜。

但对于体质虚寒的人来说不宜点刺委中穴,肾虚引起的腰疼、气血不足、贫血、孕妇、流产、易出血的人也不宜点刺委中穴。

(摘自百度百科)

## 说说吧

您或许有专属的养生窍门,您或许有坚持许多年的养生习惯……这些都可以拿来分享,说不定您的一个养生秘诀真的帮助到了别人,分享的快乐在于此!来,说说吧!

从今天起,株洲晚报乐活周刊将开设《说说吧》栏目,我们将免费刊登您的养生心得体会或者养生高招,欢迎分享民间智慧。您可以将文字发送至:274639224@qq.com,或者加入QQ群:



群名称:养生分享  
群号:826080931

## 老来养花忙

浚口区 火花寨宿舍区 72岁 刘碧莲

我喜欢养花,而且痴迷养花,这让我身心都健康。

我家住在火花寨宿舍区的一栋筒子楼的一楼。家门口有一块小天地成就了我的花园,取名“颐养园”。这里冬天有梅花,春天有桃花,夏天绣球开,秋天菊花香,一年四季花开不断。我养花之前身体不是很好,有慢性支气管炎,一到冬天就难受,特别是感冒后,更是上气不接下气。自从在“颐养园”里开始我的园艺计划后,这些毛病就消失了,而且身体越来越好。

在我看来,养花,确实是一种益康、益智、益寿的行为。养花需要进行移盆、换盆、松土、施肥、浇水、剪枝等劳动,进行上述劳动需要全身较均衡地不停运动,从而达到全面锻炼身体目的。养花还要有技术知识。比如花的构造、色彩、香味等涉及植物学、化学等学科知识;花卉的光照、温度、空气、土壤、水分、营养元素的关系又涉及自然科学。这些就需要老年人多学习,多动脑,多实践,在不知不觉中,身体就变好了。

## 5月19日“全国助残日”

助听器专家到店直销,30天包退,进店有礼。  
优惠时间:2019年5月19日—6月19日

助听器专家一对一解决您听不见、听不清,打电话、看电视困难的烦恼。

活动期间,进口标价6980元,仅此一次特价:3080元。活动过后,恢复原价。株洲市内免费上门检测听力、配助听器,可以旧换新。购买助听器送天堂伞或者可以抽红包大奖。

尊敬的新老客户,助听器专家已搬至中心广场北口店。

热线电话(微信):  
18175629035 28210826



地址:株洲市芦淞区建设中路14号(中心广场电信大楼旁五公司门面)  
乘车线路:市内乘车1、67、5、9、34、35、104路到“中心广场北口”站下车