

四部门印发通知

## 严禁养老机构向老年人推销“保健”产品和服务和非法集资

据新华社报道 记者5月23日从民政部获悉,日前民政部、国家卫健委、应急管理部、国家市场监督管理总局已联合印发了关于做好2019年养老院服务质量建设专项行动工作的通知,其中明确提出严禁养老机构向老年人推销“保健”产品和服务、严禁向入住老年人非法集资。

2017年,民政部等六部门联合启动了为期四年的全国养老院服务质量建设专项行动,2019年是专项行动开展以来的第三年。

通知明确了今年专项行动的主要任务,其中一项是结合“保健”市场乱象整治和非法集资风险排查等专项工作开展综合检查整治。

通知要求,各地民政部门要

将“保健”市场乱象整治、非法集资风险排查纳入养老机构日常监管内容,严禁养老机构向老年人推销“保健”产品服务或其他经营主体推销活动提供支持。要督促养老机构向入住老年人经常开展“保健”知识宣传,增强其对“保健”产品虚假宣传的辨别能力和防范意识,引导其理性消费,鼓励养老机构向入住老年人投诉举报反映“保健”产品虚假宣传及非法集资问题线索,及时通报有关部门依法处置。严禁养老机构向入住老年人非法集资。

国家统计局公布的数据显示,截至2018年底,我国60岁及以上人口为2.49亿人,占总人口的17.9%,与此同时,全国有养老服务机构3万个。

## 日本拟将退休年龄延长至70岁

据新华社报道 日本政府日前提出再次延长退休年龄,从65岁延长至70岁。近年来,日本老龄化问题日趋严重,带来了劳动力短缺、养老金不足、老年人收入低等一系列问题。鼓励老年人延长工作时间能在一定程度上缓解上述问题,但并非治本之策。

在日前召开的未来投资会议上,日本政府确定了今年夏天即将出台的“新经济成长战略”主要内容。其中,为应对人口减少问题,日本政府提出再次延长退休年龄,争取延长至70岁,同时鼓励兼职和开办副业。

日本政府计划在明年国会上修改《老年人就业安定法》,分两步将退休年龄最终延长至70岁。日本首相安倍晋三在会议上表示,为了让健康和有劳动意愿的老年人为社会贡献经验和智慧,有必要修改法律,保证老年人工作到70岁的机会。

现行的《老年人就业安定法》规定,企业有义务采取措施保证老年人工作至65岁,具体做法包括废除退休制、延长退休年龄至65岁,或者采取再雇用措施保证其工作至65岁。政府计划新修订的法律内容,除将上述条款中的退休年龄延长至70岁外,还增加了帮助职工到其他企业再就业,将自由职业者转为合同制,支持中老年人创业,企业向退休人员创办的社会组织提供资金支持等。第一步,先将此作为努力目

标;第二步,待时机成熟时,再提升为必须实现的义务。

延长退休年龄,实际上与养老金不敷出有直接关系。随着社会持续少子老龄化,日本养老金早已捉襟见肘。统计数据显示,2017年日本新出生人口数约为94.1万人,死亡人数约为134.4万人,日本人口自然减少40.3万人。这一年,日本新生儿人口数创下1899年有统计数据以来最低;人口自然减少指标首次超过40万。为此,日本采取了逐步延长退休年龄的方式,应对人口减少带来的劳动力和养老金不足问题。现行法律规定,男性到2025年、女性到2030年才能延长到65岁。现在突然提出将退休年龄延长至70岁,对于50年代出生的人们来说,意味着需要重新规划自己的人生路线图。

虽然日本媒体在相关报道中强调了会议重点是延长退休年龄。但实际上,如何提高劳动生产率,才是日本社会关注的重点。一项官方调查显示,兼职和副业可以调动人们的劳动积极性,主业与副业相互促进,可提高工作效率,同时增加工资收入。

《日本经济新闻》社论称,如果想让老年人继续工作,政府应大胆开放民间企业的人才中介业务,建立能够根据个人意愿灵活更换工作的人才市场,支持更多人行提高能力去做自己喜欢的工作。

## 90岁老人给78岁老人让座 薛奶奶,你的行为令人动容



▲让座奶奶收到鲜花 图片摘自《青岛日报》

据《青岛日报》报道 5月13日早晨7点多,在由极地海洋世界发往榉林公园方向的11路公交车上,一位90岁的老人起身给一位78岁的老人让座,二人互相谦让的过程让车内乘客为之动容。青岛巴士由此发起了寻找“最美乘客”活动。5月14日上午,这位温暖人心的“让座奶奶”找到了,老人名叫薛轶雯,是一名离休干部。

据车载监控显示,当时,驾驶员王允飞驾驶车辆行至台东站点时,一位头发花白的红衣老人双手紧扶上客门两侧的栏杆艰难地上了车。当老人走到前车厢的单人座位旁站定时,本在座位上坐着的另一位老人突然用手撑着座椅靠背站了起来,向站在身旁的红衣老人做出了让座的手势。

眼见给自己让座的人也是一位头发花白的老者,红衣老人赶紧摆了摆手扶着对方坐下。二人谦让的场景吸引了周围乘客的目光。这时,后座男乘客主动起身让出了座位,让两位老人紧挨着坐下。

随后,两位老人与周围乘客迅速熟络了起来。一位男乘客询问起两位老人的年龄;让座的老人回答说自己是1929年的,今年90岁了!另一位老人今年也有78岁了。从交谈中得知,90岁高龄的老人已有60年党龄,她在谈话中多次表示:老党员就要发扬风格,把座位留给更需要的人。

就在青岛巴士开始寻找“最美乘客”的第二天——14日早上7点半左右,还是在11路公交车上,一位白发老人给一位拄拐老人让座,此举一下子就被驾驶员和乘客认出了:眼前这位白发老人正是青岛巴士正在寻找的“让座奶奶”。

14日上午10点左右,公交工作人员赶到了薛轶雯老人住处附近,为其送上了鲜花。面对大家的称赞,老人直摆手说:“我觉得让座这件事跟年龄没有关系,像我这样身体好的多站一会儿也没什么,有的人虽然年轻但难免有个头疼脑热、腰酸背痛,座位应该让给更需要的人。”老人告诉记者,自己常年乘坐公交车出行,每当在公交车内看到有需要的人,不管男女老少自己都会主动起身让座。

老人还回忆起一件让她难忘的往事:“有一次下大雨,车上一位年轻人穿着薄薄的雨衣,还拿着一把结实的大伞。看见我没有带伞,他把伞送给我用。我留给他地址希望他来找我取伞,但至今他也没有出现。”老人说,年轻人的举动让她深受感动,也坚定了自己多行好事的信念,“我相信世界上还是好人更多。我们常说予人玫瑰手有余香,希望这种善意能一直传递下去。”

## 老年人吸烟,你不知道的3大危害

每年5月31日是世界无烟日。2019年世界无烟日的重点是“烟草和肺部健康”。吸烟有害健康谁都知道,但

是老年人吸烟的危害要远比中青年高出很多,其中这几项尤为罕见和严重:

### 可导致老年痴呆

研究报告指出,吸烟者患痴呆的风险是不吸烟者的2.2倍,其中男性吸烟者和女性吸烟者患痴呆的风险分别为不吸烟男性和女性的5.8倍和2.0倍。与从不吸烟者相比,现在吸烟者患痴呆的年龄提早了8.6年。

### 死亡率高4倍

据《亚洲科学家网站》最新报道:在65岁或以上的吸烟老年人中,每2人中至少有1人因吸烟死亡;在85岁或以上的吸烟老年人中,每4人中至少有1人死于吸烟。

研究者采用了香港卫生署18个老年人健康中心的资料,总共包括了6.55万名年龄在65岁以上的老年人,经过近11年的追踪,分析了吸烟、戒烟与死亡的关系。

### 诱发严重的心脑血管疾病

烟雾中的尼古丁和一氧化碳是公认的引起冠状动脉粥样硬化的主要有害因素,是慢性支气管炎、肺气肿和慢性气道阻塞的主要诱因之一。烟雾中的一氧化碳与血红蛋白结合形成碳氧血红蛋白,影响红细胞的携氧能力,造成

进一步分析发现,阿尔茨海默病的发病风险随吸烟年数的增加而增加。吸烟为何与痴呆发病有关,目前尚不清楚其发病机制。这可能与吸烟导致脑动脉粥样硬化,脑组织血液供应减少有关。

在6.55万名老年人中,共有1.95万名长者(30%)死亡。吸烟老年人死于肺癌与心脏病的风险比不吸烟的老年人分别高出逾4倍(421%)和近1倍(63%)。戒烟的老年人死于不同原因或因肺癌和心脏病而死亡的风险明显低于吸烟的老年人。

研究表明,只要戒烟就能大大提高老人生存率。

组织缺氧,从而诱发冠状动脉痉挛。如果吸烟和高血压同时存在,中风的危险就会升高近20倍。每日吸烟15~24支老人患2型糖尿病的风险是从不吸烟者的2.38倍。

(摘自燕赵老年报)

## 别急开空调 午后睡一觉

立夏之后,烈日当空,相应的人们的新陈代谢应当加快,适当地出汗,适当多喝水。

应当适当创造条件出汗,不用或适度的使用空调,这样有利于血液里的垃圾排除体外,可以减少心血管疾病的发生。

立夏后天气渐热,昼长夜短,不少人渐渐觉得睡眠不足,因此,

立夏以后最好能午睡。古语说:闭目以养神,中医角度看养神其实在养心,若在午睡前做做转眼睛的练习(双目从左向右转36次,再从右向左转36次,然后紧闭片刻,再迅速睁开眼睛),不仅可以增加午睡质量,还能促进眼部的血液循环,缓解眼睛疲劳。

(摘自浙江老年报)

## 身体懒洋洋 可能是得了“五月病”

五月的天气不冷不热,整个人总是提不起精神来,也许,是被“五月病”缠上了。

随着气温的升高,人体内新陈代谢速度加快,会导致脑供血不足,出现疲劳乏力、烦躁不安的症状。部分老人更会有少气懒言、舌苔厚的表现。

那我们该如何赶走“五月病”呢?老人在饮食上可以多吃富含维生素B的食物,饮食尽量清淡,

尤其晚餐以谷物和水果为主,避免大鱼大肉,否则会加重脾胃的负担。

对于脾胃功能欠佳的老人,不妨在日常多喝薏苡仁茶,可达到健脾渗湿、清热排毒、利水消肿的功效。

另外,老人适当增加休息时间,睡好午觉。

(摘自广州老年报)

## 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

## 饭后百步走 健康都拥有

退休后,从繁忙的工作中抽身出来,我的生活也变得丰富起来:带孙、旅游、跳广场舞……但每天饭后散步是从年轻时候一直保持的习惯,坚持了大概40多年的时间。不敢说我健康的身体一定是散步赋予的,但散步一定是身体健康的一个因素。如今的我,从来没去过医院,没打过一次针,连感冒都能很快自我修复。

我分享一下我的散步心得。

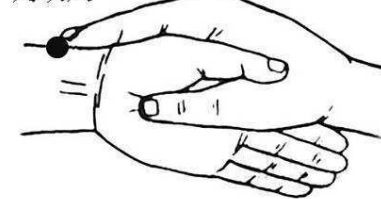
吃完晚饭不要立马去散步,休息大概30分钟再出发;选择一双舒适的运动鞋;还要缓步前行,选择环境优美、地面平缓的路段;以自己能接受的步伐和速度前行;保持一颗愉悦的心情;如果可以,和三五好友一起慢慢走;走大概半个小时左右即可,贵在坚持。

(绿口区 丽景佳园 69岁 刘红艳)

## 周一穴

## 列缺

列缺穴



取穴:在前臂桡侧缘,桡骨茎突上方,腕横纹上1.5寸。或者以左右两手虎口交叉,一手食指押在另一手的桡骨茎突上,当食指指尖到达凹陷处取穴。

主治:伤风外感、咳嗽、气喘、咽喉肿痛;头痛项强、口眼歪斜、齿痛;遗尿、小便热、尿血、阴茎痛;掌中热、上肢不遂、手腕无力或疼痛。

养生保健:此穴宣肺解表,通经活络,通调任脉功效。邪气在表时可借此穴宣散肺气之功祛风解表,邪气入里时又可借此穴表经之道,引邪外出。列缺还有止咳平喘之效,是治疗伤风外感病的要穴。列缺还具有清热散风,通络止痛之功,即可治疗外感风邪之头痛项强,又可治疗经气阻滞,气血运行不畅的头痛项强;还可通过疏解面齿风邪,治疗口眼歪斜、齿痛等。列缺还能治疗膀胱疾患,可用于治疗遗尿、小便热、尿血、阴茎痛等膀胱阴部疾患。此穴位于腕部,具有通经活络之效,可治疗循经病症如上肢不遂;手腕无力、疼痛等。每天坚持用食指指腹揉按列缺,每次1~3分钟,对于三叉神经痛、健忘、惊悸等病症,可以起到显著的保健调理效果。

(摘自百度百科)