

## 四中全会提出居家社区机构协调发展新思路 养老服务“三位一体”协调发展

据《老年生活报》报道 养老作为国家治理体系的重要内容,刚刚闭幕的十九届四中全会提出:“积极应对人口老龄化,加快建设居家社区机构相协调、医养康养相结合的养老服务体系。”

11月7日,中国健康养老产业联盟秘书长蒋洪卫表示,养老服务体系是一个非常复杂的体系,加快建设居家社区机构相协调,不再过度强调某一种形式,这更有利于养老服务体系的构建。

### 推进居家社区机构协调发展

“曾经,我们还一度纠结,养老机构是支撑还是补充,经过一段时间的实践,我们发现,只做居家和社区养老,面临着巨大的考验,即居家和社区养老缺乏有效的营利模式,作为居家和社区养老的服务商,多数都是依靠政府补贴生存,很难走上良性的发展轨道。有一些做得好的居家和社区服务商,虽然赚了噱彩,但因不能养活自己,最终面临关门停业。而这个问题,一直没有找到很好的解决方案,这也直接影响了养老服务业的发展。”蒋洪卫表示,十九届四中全会明确提出加快建设居家社区机构相协调的养老服务体系,这比之前“居家为基础、社区为依托、机构为补充的养老服务体系”,有了巨大的进步,说明中央已经发现问题,并及时提出解决问题的方向。

我国幅员辽阔,地域差别巨大,城乡差别也很大,各地文化差异、生活习惯、经济发展水平等都不一样,很难用一种模式来解决养老服务体系的构建问题。

在蒋洪卫看来,十九届四中全会提出来的“居家社区机构相协调”的本意就是居家社区机构应该协调发展,而不能人为地分割为居家养老、社区养老、机构养老,尤其不能仅运营居家养老或者仅运营社区养老,这样很难实现可持续发展。而中央最新提出来的居家社区机构相协调,则为解决这些难题,提出了新的方向,居家社区机构三位一体、协调发展,居家社区,作为机构的抓手,深入社区提供服务,同时居家和社区,又可以得到机构相对更加专业的支持。形成优势互补,同时弥补各自的不足,可以形成新的养老服务体系。

### 康养产业面临新的发展机遇

四中全会还提出,完善覆盖全民的社会保障体系。坚持应保尽保原则,健全统筹城乡、可持续发展的基本养老保险制度、基本医疗保险制度,稳步提高保障水平。加快建立基本养老保险全国统筹制度。同时,四中全会中用了一个章节来阐述生态文明制度体系,促进人与自然和谐共生。

“加快建设居家社区机构相协调、医养康养相结合的养老服务体系。很明显,十九届四中全会将医养结合,扩大为医养康养相结合,这不仅仅是简单拓展了内容,实际上,是融合《健康中国》战略而形成的新的发展思路,医养是以治病为主,康养将康复、健康等都加了进来,更加丰富了养老服务的具体内容。”蒋洪卫表示,医养康养相结合的养老服务体系,将与更多的产业融合发展,形成更加丰富的医养康养服务,将以前重点关注高龄老人的范围进行了扩大。

康养是当前地方政府重点发展的产业,医养康养相结合可以在更广泛的整合社会资源,发展新兴产业,而不仅仅只局限于发展养老。医养康养共同发展,是完善健康养老全过程服务的重要基础,也为康养产业带来了新的发展机遇。

## 养老机构侵害老人权益将被列入惩戒名单

据新华社报道 民政部日前印发《养老服务市场失信联合惩戒对象名单管理办法(试行)》,明确了地方民政部门本辖区联合惩戒对象名单的范围。

《管理办法》明确,具有下列情形之一的养老服务机构和从业人员,被有关部门依法依规惩处的同时,地方民政部门应当将其列入本辖区联合惩戒对象名单:超出章程规定的宗旨和业务范围进行活动的;

因养老服务行为侵害老年人合法权益的;以非法集资或者欺骗手段销售“保健”产品等方式诈骗老年人财物的;存在重大火灾隐患,无故拖延,逾期不改的;对发生的安全事

故负有主要或者直接责任的;存在采取虚报冒领等方式骗取政府补贴资金等涉及财政资金违法行为的;拒不接受或者不按照规定接受监督检查,或者在接受监督检查时隐瞒真实情况、弄虚作假的;不按照规定报送年度报告、履行信息公开义务的;其他违反养老服务管理有关规定的严重违法失信情形。

联合惩戒对象自被列入联合惩戒对象名单之日起满2年,未再发生严重违法失信行为的或者按照要求履行相应义务、完成整改的,可以申请移出名单。

《管理办法》自2020年6月1日起施行。

## 强制性国家标准防老人走失

据新华网报道 近日,民政部组织起草了《养老机构基本服务安全规范(征求意见稿)》强制性国家标准,并向社会公开征求意见和建议,该标准规范了养老机构对失智老人的服务,要求养老机构在失智老年人居住活动区域应配有防走失措施。

该标准规定了养老机构基本服务安全的基本要求、评估、服务防

护、管理要求、评价与教育等方面。在服务防护方面,标准指出,有走失风险的老年人应重点观察、巡查,交接班核查,同时,失智老年人居住活动区域应有防走失措施,包括密码门锁(断电后可自行打开)、GPS随身定位装置等,此外,有走失风险的老年人外出应办理手续并有相关第三方或工作人员陪同。

## 110岁老人大寿 101岁妹妹贺喜



11月3日,成都市双流区西航港街道星月社区小区里热闹非凡。这一天,是长寿老人金王氏110岁寿辰,子孙后辈和亲朋好友齐聚一堂来贺寿。当天,金王氏101岁的亲妹妹蔡王氏成了关注和焦点,“金王氏太幸福了,还有亲妹妹来陪她过110岁的大寿……”

(摘自四川在线)

## 大鱼大肉 不再算“吃得好”

从“吃不饱”到“吃得饱”,再到“吃得好”!饮食质量的变化体现在我们每日的餐桌上。近日,国务院新闻办发布的《中国的粮食安全》白皮书显示,我国居民健康营养状况明显改善,“大鱼大肉”已经不再受欢迎!

### “大鱼大肉”饮食越来越少

过去,肉类食物吃得多,是大众追求的目标。可近年来随着经济水平和健康意识的提高,大众对肉食的热情逐渐下降。

国家统计局数据显示,中国猪牛羊人均占有量由2014年的50.31公斤、2016年的47.17公斤,下降到2018年的46.8公斤。虽和《中国居民膳食指南(2016)》的推荐量相比摄入量仍偏高,但趋势是在下降的,这是好事。

肉和鱼本来是健康膳食的一部分,

富含蛋白质、脂类、脂溶性维生素、B族维生素和矿物质等,而且氨基酸组成更适合人体需要,利用率高。但如果吃得过多或不合理就容易导致一些健康问题,尤其是畜肉。

就牛羊肉等来说,过多摄入可增加男性全死因死亡风险,也会增加2型糖尿病和结直肠癌的发病风险。“大鱼大肉”的烹饪方法也比较传统,以油炸、红烧最为常见,而这在操作过程中会产生对人体有害的物质。

### “食物多样”流行起来

此次《中国的粮食安全》白皮书显示,居民人均直接消费口粮减少,动物性食品、木本食物及蔬菜、瓜果等非粮食食物消费增加。2018年,油料、猪牛羊肉、水产品、牛奶、蔬菜和水果的人均占有量比1996年分别增长35.7%、55%、72.5%、333.3%、104.2%和176.5%。

较为合理的膳食模式就应该是这样的,多样化的饮食应该贯穿日常。每天至少摄入12种食物,每周至少25种,多摄入维生素和矿物质含量水平较高的水果、蔬菜、豆类及其制品和富含白蛋白的鱼类和海产品等,而红肉类(猪

牛羊肉等)及饱和脂肪酸的摄入要减少,这样的膳食模式有利于降低高血压、心血管疾病、结直肠癌等多种疾病的发病风险。

在食物种类丰富的基础上,建议多一些花样和变换。如主食不仅是白米饭和白馒头、煮面条,薯类、杂豆也可以作为主食的一部分;吃肉的时候,尽量按照鱼>禽>畜,牛>羊>猪,瘦肉>肥肉这样的优先级来吃;蔬菜在保证量的前提下,尽量选深色的;同时烹饪少油少盐,最大限度地保留食物中的营养物质。

### 国民“营养素养”仍须提升

《健康中国行动(2019~2030年)》之“合理膳食行动”中,提示了大众健康饮食的“宝典”,人们应该多学习健康饮食知识,根据个人特点,合理搭配食物。

一些基本的“共识”每个人都应掌握:如每天的食物应包括谷、薯、果蔬、畜禽鱼蛋奶、大豆坚果等;生吃的食物要清洗干净,生、熟食品要分开储存和加工;进餐时速度不要太快;吃饭时保持心情平和,不要大吵大闹或大笑不

止,以免发生意外;不要暴饮暴食,但也不能刻意节食;尽量少抽烟熏肉、腌肉和肥肉,少吃油炸和高盐食品;控制添加糖的摄入量,少喝含糖饮料;保证饮水充足,成人一般每天喝1500~1700毫升水,最好喝白开水或茶水等。心里装下这些基本饮食原则,“营养素养”就不会差,保持健康也真的没那么难了!

(摘自《健康时报》)

## 生活中的“补钙高手”

钙是人体所需的一种营养物质。补钙对婴幼儿成长、老年人防治骨质疏松非常重要。

日常生活中,下面三种食物都是“补钙高手”。

鸡蛋蛋黄中含有丰富的卵磷脂、固醇类、蛋黄素以及钙、磷、铁、维生素A、维生素D及B族维生素。这些成分对增进神经系统的功能大有裨益。

虾皮中含有丰富的蛋白质和矿物

质,尤其是钙的含量极为丰富。老年人常食虾皮,可预防自身因缺钙所致的骨质疏松症。饭菜里放一些虾皮对提高食欲和增强体质都很有好处。

奶酪中富含钙、磷、蛋白质和脂肪等营养素,营养密度极高。在奶酪发酵和熟化的过程中,牛奶里的乳蛋白被分解,所以吃奶酪不会引起乳糖不耐受等过敏症状,尤其适合儿童补钙食用。

(摘自《邢周报》)

## 足部出现四个异常 赶紧查血糖

出现以下四种情况,一定要及时查血糖并到正规医院就医。

1. 足部怕冷,走路无力。患者早期出现足部怕冷、发白、麻木、感觉迟钝和皮肤瘙痒,在平时走路过程中有一种软绵绵的感觉。

2. 走路时,下肢疼痛。患者在平时走路的时候,只走一小段路就会出现下肢疼痛,很多时候需要休息半天才能再继续走。

3. 足部溃疡长时间不愈合。患者的足部出现溃烂,可能早期溃烂面比较小,但溃烂长时间不愈合,溃烂面变得越来越大。

4. 足部有红肿且不消退。患者的足部红肿,且红肿不会自行消退,伴随红肿可能也会出现一些足癣等情况。

(摘自《燕赵老年报》)

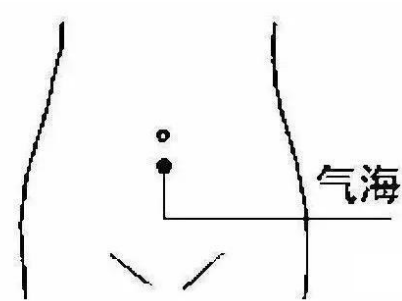
### 周一偏方

#### 失眠、多梦

睡前用半脸盆热水,加一两醋,双脚浸泡20分钟,并生吃葱白1-2根。

(摘自《百度百科》)

### 周一穴位



取穴:位于腹正中线下1.5寸,取穴时,可采用仰卧的姿势,该穴位于人体的下腹部,直线联结肚脐与耻骨上方,将其分为十等分,从肚脐3/10的位置。

主治:虚脱、形体羸瘦、脏气衰疲、乏力等气虚病证;水谷不化、绕脐疼痛、腹泻、痢疾、便秘等肠腑病证;小便不利、遗尿、遗精、阳痿、疝气;月经不调、痛经、闭经、崩漏、带下、阴挺、恶露不尽、胞衣不下等妇科病证。水肿鼓胀、脘腹胀满,大便不通,泻痢不禁,癃淋,产后恶露不止,胞衣不下,四肢乏力。妇科病、腰痛、食欲不振、夜尿症、儿童发育不良等。

保健养生:任脉水气在此吸热后气化胀散,此穴为人体任脉上的主要穴道之一。《铜人腧穴针灸图经》载:“气海者,是男子生气之海也。”此穴有培补元气,益肾固精,补益回阳,延年益寿之功。现代也常用温灸器灸,可用灸盒置艾条或艾绒后放在气海穴上,每次施灸15~30分钟,每天1次,10天为一疗程。也可每周施灸1~2次,长期应用。

(摘自《百度百科》)