



## 公益厨坊

山东省荣成市为解决乡村和城市社区老人的用餐问题,今年以来,将爱心志愿服务与新时代文明实践相结合,打造公益厨坊,由志愿者组成爱心服务团队,轮流在公益厨坊为老人提供午餐和晚餐服务。  
(摘自新华网)

◀图为16日,老人们在公益厨坊用餐

# 中共中央国务院印发 国家积极应对人口老龄化中长期规划

据新华社报道 为积极应对人口老龄化,按照党的十九大决策部署,近日,中共中央、国务院印发了《国家积极应对人口老龄化中长期规划》(以下简称《规划》)。《规划》近期至2022年,中期至2035年,远期展望至2050年,是到本世纪中叶我国积极应对人口老龄化的战略性、综合性、指导性文件。

《规划》指出,人口老龄化是社会发展的主要趋势,是人类文明进步的体现,也是今后较长一段时期我国的基本国情。人口老龄化对经济运行全领域、社会建设各环节、社会文化多方面乃至国家综合实力和国际竞争力,都具有深远影响,挑战与机遇并存。

《规划》强调,积极应对人口老龄化,是贯彻以人民为中心的发展思想的内在要求,是实现经济高质量发展的必要保障,是维护国家和社会和谐稳定的重要举措。要按照经济高质量发展的要求,坚持以供给侧结构性改革为主线,构建管长远的制度框架,制定见实效的重大政策,坚持积极应对、共建共享、量力适度、创新开放的基本原则,走出一条中国特色应对人口老龄化道路。

《规划》明确了积极应对人口老龄化的战略目标,即积极应对人口老龄化的制度基础持续巩固,财富储备日益充沛,人力资本不断提升,科技支撑更加有力,产品和服务丰富优质,社会环境宜居友好,经济社会发展始终与人口老龄化进程相适应,顺利建成社会主义现代化强国,实现中华民族伟大复兴的中国梦。到2022年,我国积极应对人口老龄化的制度框架初步建立;到2035年,积极应对人口老龄化的制度安排更加科学有效;到本世纪中叶,与社会主义现代化强国相适应的应对人口老龄化制度安排成熟完备。

《规划》从5个方面部署了应对人口老龄化的具体工作任务。

一是夯实应对人口老龄化的社会财富储备。通过扩大总量、优化结构、提高效益,实现经济发展与人口老龄化相适

应。通过完善国民收入分配体系,优化政府、企业、居民之间的分配格局,稳步增加养老财富储备。健全更加公平更可持续的社会保障制度,持续增进全体人民的福祉水平。

二是改善人口老龄化背景下的劳动力有效供给。通过提高出生人口素质,提升新增劳动力质量、构建老有所学的终身学习体系,提高我国人力资源整体素质。推进人力资源开发利用,实现更高质量和更加充分就业,确保积极应对人口老龄化的人力资源总量足、素质高。

三是打造高质量的为老服务和产品供给体系。积极推进健康中国建设,建立和完善包括健康教育、预防保健、疾病诊治、康复护理、长期照护、安宁疗护的综合、连续的老年健康服务体系。健全以居家为基础、社区为依托、机构充分发展、医养有机结合的多层次养老服务体系,多渠道、多领域扩大适老产品和服务供给,提升产品和服务质量。

四是强化应对人口老龄化的科技创新能力。深入实施创新驱动发展战略,把技术创新作为积极应对人口老龄化的第一动力和战略支撑,全面提升国民经济产业体系智能化水平。提高老年服务科技化、信息化水平,加大老年健康科技支持力度,加强老年辅助技术研发和应用。

五是构建养老、孝老、敬老的社会环境。强化应对人口老龄化的法治环境,保障老年人合法权益。构建家庭支持体系,建设老年友好型社会,形成老年人、家庭、社会、政府共同参与的良好氛围。

《规划》要求,坚持党对积极应对人口老龄化工作的领导,坚持党政主要负责人的主体责任,进一步完善组织协调机制。推进国际合作,推动与“一带一路”相关国家开展应对人口老龄化的政策对话和项目对接。选择有特点和代表性的区域进行应对人口老龄化工作综合创新试点。建立健全工作机制、实施监督和考核问责制度,强化对规划实施的监督,确保规划落实。

## 全国老龄办 向老年人推荐优秀出版物

据新华网报道 日前,全国老龄办、中国老龄协会发布2019年全国老年人推荐优秀出版物名单。

这些出版物中有反映新中国成立70周年新时代特色的重点主题图书,如《我们走在大路上》;有弘扬和传承中华优秀传统文化的文艺作品,如《国宝迷踪》系列丛书、《词的创作与吟诵》等;也有一批兼具科学性、实用性的保健类图书,如《老年慢性病防治与家庭护理400问》《吃的误区》等;还有贴近老年人生活,方便老年人日常的生活休闲类图书,如《智能手机与生活》《中国老年人防电信网络诈骗指南》等;还有《当意外发生时——实用急救技能必备》等一批优秀的电子音像出版物入选。

## 全国民办养老机构 占比超过50%

据新华社报道 民政部养老服务司副司长李邦华11月19日在新时代积极应对人口老龄化高端研讨会上表示,全国民办养老机构占比超过50%,养老服务体系内涵不断丰富。

目前,我国民办养老机构占比不断提升,北京、上海已超80%。同时,我国自2017年起在全国开展养老院服务质量建设行动,累计整治服务隐患39万多处,养老服务体系建设长效机制不断完善。

此外,我国养老服务领域的资金保障也不断增强。李邦华介绍,“十三五”以来,中央预算内投资、中央专项彩票公益金和民政部彩票公益金每年投入养老服务体系建设资金50多亿元。

# 冬天里的长寿第一菜、第一肉、第一果… 家家都有,一定要吃全了

天气也渐渐冷起来。寒冷除了容易让人感冒,还会带来许多问题:膝盖等关节受寒,会造成关节疼痛、僵硬,腹部受凉会出现腹部冷痛,因此,及时驱寒暖身、保养身体非常有必要。

下面这些冬天里的“长寿第一菜、第一肉、第一果……”是最适合这个时候来进补的,每天都能吃,最重要的是家家都有,千万别错过!

## 长寿“第一菜”:白萝卜

白萝卜在我国民间有“小人参”之美称,也有“冬吃萝卜夏吃姜”之说。

萝卜含有丰富的碳水化合物和多种维生素,其中维生素C的含量比梨高8至10倍。萝卜不含草酸,不仅不会与食物中的钙结合,更有利于钙的吸收。

【最佳食用方法】  
上半段靠近叶子的部分,味道较甜、辣味较少,而且水分最多,应该生

食,以做沙拉或凉拌为佳;

中间部位,辛味及甜味程度相当,用来煮、蒸或炖最合适;

最末端的一块,是纤维最多的地方,而且辛味极浓,适合炒或油炸。

最好搭配:冬季人们为抵御寒冷,往往吃肉较多,吃肉则易生痰,易上火。搭配凉性的萝卜,能起到清凉、解毒、去火的作用。

## 长寿“第一肉”:羊肉

温补气血、暖中祛寒的羊肉,是秋冬季节进补的好食材,更是秋冬养生第一物。

与其它肉类食品相比,羊肉堪称绿色食品,羊生长在大草原,远离污染。羊肉蛋白质含量较多,脂肪含量较少,常吃羊肉可益气补虚,增强御寒能力。

羊肉肉质细嫩,容易消化吸收,其蛋白质的99%、脂肪的98%都可以消化,正因

为如此,才有“秋冬吃羊肉赛人参”之说。

【最佳食用方法】  
蒸、炖、焖都是以水为媒介把肉煮熟,是最健康的做法。

一方面,加工温度较低,产生的致癌物较少;另一方面,维生素破坏少,最大限度地锁住营养。三种方法中首推炖羊肉,肉嫩汤鲜最滋补。

快告诉家里人,现在吃炖羊肉正当时!

## 长寿“第一果”:山楂

山楂是秋冬的应季食材,同时又有药理,能开胃、消食、活血。山楂最突出的益处是能防治心血管疾病,因为它含有黄酮类化合物,对降低血压和胆固醇、软化血管及镇静有一定作用。

【最佳食用方法】  
山楂生吃,有消除体内脂肪、减少脂肪吸收的功效,减肥的人不妨试试。用山楂做汤或茶,适合胃口不好的人群。

最佳搭配:熬山楂汤或者用山楂来泡茶,最好搭配决明子,能起到降低血脂的作用。

## 长寿“第一杂粮”:红薯

红薯被称为菜篮子里的“冠军菜”。红薯本身含有丰富的营养物质,秋冬吃红薯,能够清理血液垃圾,强健脾胃!

红薯中含有丰富的胡萝卜素,这是一种非常有效的抗氧化剂,可以抑制低密度脂蛋白发生氧化而沉积在血管壁上,也有助于清除体内的自由基,延缓衰老。

对于高血脂、高胆固醇血症、高血压以及脂肪肝患者来说,适量多吃一些红薯,是一种非常健康的做法。

【最佳食用方法】  
虽然人们习惯吃烤红薯,但实际上,蒸红薯才是更健康的选择,不仅能减少营养的流失,还能减少因烤制而产生的有害物质。

最佳搭配:可以用红薯搭配大米熬制成粥,有健脾养胃的功效。

## 长寿“第一汤”:海带豆腐汤

海带中含褐藻胶、海藻酸等物质,可以降低血脂,对动脉出血也有止血作用。

海带豆腐汤的做法很简单:用葱姜蒜爆香后放入海带,加适量清水煮开,然后把切好的豆腐放入汤中,继续煮5分钟,再加盐和少许香油出锅即可。(摘自《老人报》)

## 玉米须可利尿消肿

玉米须又称“龙须”,是一味有名的中药。其味甘、淡,性平,归膀胱、肝、胆经,有利尿消肿、清肝利胆的功效,主治水肿、小便淋漓、黄疸、胆囊炎、胆结石、高血压、糖尿病、乳汁不通等症。

玉米须中含粗纤维、粗蛋白、多糖和粗脂肪,总酚、总黄酮含量和抗氧化活性在玉米抽丝期最高,可减少体内草酸钙结晶的体积,防治膀胱及尿路结石;可调节血糖,降血脂,还具抗痛风作用。因此,玉米须具广泛的预防保健用途,有“一根玉米须,堪称二两金”之说。

可采几蓬玉米须,洗净,晒至半干,置于平底锅内略炒至微黄,即为具保健功效的“龙须茶”。冲泡后,茶色黄中透绿,品之甜丝丝、清爽爽的。还可把玉米须直接入锅慢煮,待茶色微红时,滤除丝须即成。龙须茶对高血脂、高血压、高血糖人群有很好的保健作用,可降低血脂、血压、血糖。龙须茶还有清热、凉血、去燥作用,可以祛除体内的湿热火气。

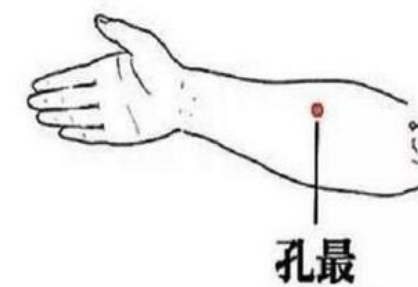
(摘自《大众卫生报》)

## 周一偏方

### 用电吹风治落枕

落枕后,用家用电吹风在颈部及背部距离15厘米处吹大概10分钟,使局部发红发热,注意不要太近以免烫伤皮肤。一天两次,3~4次即好。

## 周一穴位



取穴:在前臂掌面桡侧,当尺泽与太渊连线上,腕横纹上7寸。

主治:咳嗽、气喘、咯血、胸痛;咽喉肿痛;失音;热病无汗、头痛;痔疮;肘臂挛痛等病症。

保健养生:此穴是肺经经气所发,肺经经气深聚之处,为肺经之郄穴,善治肺经肺脏之急重症和相关的血症,具有肃降肺气,清泻肺热,凉血止血之功,故此穴能泻肺热、降肺气、宣窍络,而达消肿止痛、开音利咽之效。孔最穴对戒烟有较好的效果,针刺孔最穴后,能够及时改善因吸烟导致的肺部血流改变,具有良好的调节性效应,起到保护心和肺脏的作用,所以,戒烟的时候常取此穴。

每天用拇指指腹按压孔最1~3分钟,可以预防因长时间蹲坐而造成的痔疮,也可以调理肺气、清热止血。(摘自《百度百科》)