

民政部： 让老年人享受更好的“家门口”养老服务

日前，十四届全国人大三次会议举行记者会，民政部、人力资源和社会保障部、住房和城乡建设部、国家卫健委四部门负责人就相关问题回答中外记者提问。

民政部部长陆治原表示，2024年12月，中共中央、国务院印发《关于深化养老服务改革发展的意见》，对加快建设适合中国特色的养老服务体系、更好保障老有所养作出顶层设计，这次政府工作报告也提出了明确要求，民政部将会同有关部门认真抓好落实。深化养老服务改革发展的主要内容及措施，包括以下几个方面。

加快健全城乡三级养老服务网络体系

就像上学有学校、看病有医院一样，发展养老服务也要有相应的机构设施。民政部将在已有养老服务设施基础上，推进在县级健全综合养老服务平台，在乡镇(街道)健全区域养老服务中心，在村(社区)健全必要的养老服务站点，构建县、乡、村三级服务网络，形成“一刻钟”养老服务圈，为广大老年人提供便捷的养老服务。

贯通协调居家、社区、机构三类服务形态

以老年人需求为导向，优化居家养老为基础、社区养老为依托、机构养老为专业支撑、医养结合的养老服务供给格局。着力完善老年人床边、身边可感可及的养老服务政策措施，发挥社区、养老机构对居家养老的支持作用，大力发展助餐、助医、助浴、助急等服务，让老年人享受更好的“家门口”养老服务。

按照兜底、普惠、市场分类推进养老机构改革

发展兜底保障型、普惠支持型、完全市场型三类养老机构。其中，兜底保障型养老机构主要面向“三无”老年人和经济困难、失能老年人，承担兜底养老功能。普惠支持型养老机构面向全体老年人，为多数老年人提供质量有保障、价格可负担、比较实惠的养老服务。

服务。完全市场型养老机构实行充分竞争、优质优价。这三类机构要明确定位、功能互补，为老年人提供多样化的养老服务。

构建政府、市场、社会三方协同机制

将发挥政府主导作用，强化政府对养老服务的规划引导、政策支持、组织保障、监督管理等工作。发挥市场配置资源作用，支持各类市场主体积极参与养老产业，推动养老服务产业规模化、集群化、品牌化发展，不断丰富养老服务市场供给格局。强化社会互助共济功能，发挥社会参与作用，构建基层党组织领导，基层群众性自治组织、社会组织、社会工作者、志愿者等力量广泛参与的社会支持养老服务格局。

强调五方面要素保障措施

强调了养老规划、财政支持、人才队伍建设、养老金融、养老科技特别是信息化发展运用等五方面要素保障措施。深化养老服务改革发展，最终目的是让全体老年人享有基本养老服务，实现老有所养、老有所为、老有所乐，安享幸福晚年。民政部将充分发挥全国老龄办职能作用，会同相关部门一年接着一年干，一件一件抓落实，切实把中央深化养老服务改革的各项举措落到实处。

据央视新闻客户端



动态快讯

多部门推进普惠养老服务高质量发展

近日，国家发改委、民政部、财政部等部门联合印发《促进普惠养老服务高质量发展的若干措施》。

《措施》提出，在重点满足失能、失智等老年人照护服务需求基础上，进一步拓展普惠养老服务内容、供给范围。支持地方开展居家养老照护能力培训，推动居家养老服务不断丰富内容、提升质量。积极推动人工智能辅助诊疗、康复训练、健康监护等设备在普惠支持型养老机构应用。鼓励普惠支持型养老机构内设康复护理、老年食堂、活动场地等设施向社区开放，支持社区服务设施连锁化发展。

据《健康报》

营养影响心理健康与两方面因素有关

食用健康饮食时，肠道分解食物，生成的短链脂肪酸有助调节免疫系统，保护心脏和大脑，对抗炎症。短链脂肪酸的抗炎作用很重要，因为炎症被确定为导致多种精神疾病的最大驱动因素之一。长期食用垃圾食品，肠道产生炎症，炎症会通过肠道和大脑相连的生态系统传播到大脑。

食物影响心理健康的另一种方式是能改善或损害脑源性神经营养因子(BDNF)基因的表达，这种基因是对神经可塑性、学习和记忆起到关键作用的蛋白质。健康均衡饮食能增加BDNF水平，从而改善大脑生长和修复。

据人民网

学会能量管理避免“耗尽”电量

长期忽视疲劳往往源自两种信念：休息等同偷懒和求助意味着无能。专家表示，可通过以下方式进行管理，避免“电量”耗尽。

设置能量账户。将每日能量视为100点，高风险任务减30，日常事务减15，充电行为(小睡、散步)加20点。余额小于等于30点时启动保护模式，适当休息。

微休息。每专注工作学习45分钟，执行5分钟感官充电，包括嗅觉(闻精油)、触觉(抚摸毛绒玩具)、听觉(听3分钟白噪声)。

当身边人陷入“疲劳-烦躁”模式时，避免使用挑衅性言辞，如“大家都累，就你矫情”。据《长沙晚报》

一两片烤馒头片保护胃黏膜助消化

吃多了，是不是总感觉胃胀难受？不妨试试烤馒头片。馒头片经过烤制后，表面的淀粉发生糊化，这种变化使得它能够中和胃酸，起到保护胃黏膜的作用，还能帮助消化。

烤馒头片时，将其烤至金黄即可，每次食用1~2片为宜。不过，患有胃病的朋友要注意，烤馒头片只是一种食疗方式，不能替代药物治疗。

据CCTV生活圈等

老年人体检主要查哪些项目，需要注意些什么

自我感觉好不等于真的健康，坚持规范体检不可少。

老年人体检内容

老年体检可分为两部分：一是常规项目和重点关注，二是老年综合评估。

除常规体检项目外，关于老年人，需要重点关注的内容包括以下四点：

- ①心脑血管检查：包括颈动脉超声、心脏超声等。
 - ②肿瘤和癌症筛查：包括胸部CT、腹部超声、胃肠镜检查等，血清肿瘤标志物检查可作为参考。
 - ③骨密度检测：50岁以上的男性和45岁以上的女性应进行骨密度检测。
 - ④其他项目：还包括血糖、血脂检测，眼底检查，以及女性的妇科和男性的前列腺检查。
- 老年综合评估：采用多学科方法评估老年人的躯体情况、功能状态、心理健康和社会环境状况等，并据此制订以维持和改善老年人健康及功能状态为目的的治疗计划，最大限度地提高老年人的生活质量。

体检前要注意什么

体检当天要求空腹。空腹标准为8~12小时无热量摄入。即抽血前一天晚上，尽量保持平时的生活习惯，正常饮食，饭菜宜清淡，不饮酒、咖啡、浓茶；第二天早晨不吃早餐，少喝或不喝水，不做运动，平静地到医院等候采血。

有很多老年人因慢性病必须常年规律服药，如高血压、糖尿病、抗凝药等。贸然停药或推迟服药会引起

不良事件，甚至有生命危险，所以应规律服药后再接受体检，少量饮水不影响体检结果。

如果要行胃镜、肠镜检查，之前需要停用阿司匹林、氯吡格雷等抗血小板及抗凝药物。

另外，要准备宽松且上下分开的衣裤，方便进行心电图、超声等检查。穿舒适、防滑的鞋子，方便老年人行走且防跌倒。

多久做一次体检

老年人需要每年做一次体检。

65岁以上老年人在居住地社区卫生服务机构可获取免费健康管理服务，每年一次。

除了常规体检，老年人如有身体不舒服，也应及时就诊。

老年人体检的误区

岁数大了，没有不舒服，不需要体检。(×)

老年并不意味着就要“躺平”或“随遇而安”，很多疾病起病比较隐匿，早期可以没有任何不舒服，等出现症状的时候已经很严重，甚至已经无法治愈和阻止疾病进展了。

平时自觉状态好，认为不需要体检，费时费钱，万一查出个问题还容易惶惶不可终日，可真正到不舒服才想起体检，为时已晚，只能亡羊补牢。

来源：健康中国

