



从“养”到“用” 破解老龄化困境

每一个人,都终将老去。而人均寿命不断提高的中国,以及中国的每一个家庭,正面临着前所未有、亟待突围的老龄化困境。

据世卫组织最新报告,中国人均寿命达76.1岁。一些“高寿”的城市和地区的人均预期寿命还超过了82岁。权威研究表明,1990年后的15年里,中国人骤然“长寿”了8年半。这意味着国力的增强,国人幸福指数的增加,也意味着养老需求的爆发式增长。

老龄化之所以成为世界性的难题,就是因为调整必须先行,而见效与否则在未来。国家层面如果未雨绸缪做好适合老龄化社会的建设,解围之道中也将蕴含着巨大的增长动力。中共中央政治局近日就人口老龄化形势和对策举行集体学习,习近平总书记用“三最”形容我国这个世界上人口老龄化程度较高的国家:老年人口数量最多,老龄化速度最快,应对人口老龄化任务最重。他将满足数量庞大的老年群众多方面需求、妥善解决人口老龄化带来的社会问题,提升到了“事关国家发展全局,事关百姓福祉”的高度,并要求党委领导、政府主导、社会参与、全民行动,可谓抓住了当前乃至未来的重要问题。

前所未有的挑战,得到决策层前所未有的重视。未富先老的家国困境,有了突围的希望。

据测算,2030年起,中国65岁以上人口占比将超日本,成为全球人口老龄化程度最高的国家。退休之后的国人,将继续拥有20年、30年甚至更多生命时长,和人们的工作年限相等或更久。中国用较短时间织就了世

界上规模最大的普惠制养老保障网,然而总体上保障水准还比较低。根据《中国老龄事业发展“十二五”规划》,到年年底,每千名老人也只拥有30张床位。养老依然要托付给忙碌于生计与个人发展的独生子女家庭。我国经济高速发展倚仗的重要人口红利在2013年前后达到顶峰,此后便缓慢下降。接近2亿人的“银发浪潮”就这样汹涌而来。

值得注意的是,决策层提出的破解之道,提到完善家庭赡养和扶养、社会救助、社会福利等政策,并未只讲“老”的负担,更强调了“老”的价值。比如提出要努力挖掘人口老龄化给国家发展带来的活力和机遇,积极看待老龄社会,积极看待老年人和老年生活,重视敬老爱老的中华民族传统美德。从“养”到“用”,从另一个侧面解剖老龄化,出路一下子就开阔了许多。

《礼记》早有诠释:“孝有三:大孝尊亲,其次弗辱,其下能养。”这是一重重递进的境界。养老最为基础,弗辱其次,尊亲最高。先人以孝治天下,智慧通透。一方面,家和万事兴,由家庭伦理扩展为社会伦理,一生万物,纲举目张;另一方面,老人所积累的丰富精神资源,也是社会进步的动力和活力所在。因此,老少和谐的社会文化建设是题中应有之义,倘若我们还囿于老人倒地的扶与不扶,让老人陷于“寿则多辱”的尴尬,岂非连古人的境界都没有达到。

河南首创60周岁以上父母住院,独生子女可获20天带薪护理假;上海探索社区居家养老,为老人开设助餐服务等;山东出台政策遴选智库高端人才也包括了退休人

士;众多企业为银发族量身定做创意产品,养老产业方兴未艾……面对老龄化,各地不同层次的创新百花齐放。在社会基本养老保障水准逐步提高的前提下,老龄化,原本也是一座有待开发的精神富矿与市场富矿。

如果在举国努力下,“老去”成为一个“有作为、有进步、有快乐”的过程,增加的将是每一位国人、每一个家庭的幸福感。

(据《人民日报》)

天热
可
不
能
让
自
己
『
血
热
』

祖国传统医学较早注意到血燥湿热以及引起的病症,包括头面生疮、粉刺疙瘩、湿疹刺痒、酒糟鼻赤。天气越来越热,如果饮食过于辛辣,再加上熬夜、失眠,就很容易上火,不少人会出现嘴唇干裂等上火症状,也会引发“血热”症状。初夏时节,除了表现为手心热之外,还表现为口干、口苦、发热夜甚、舌红苔黄、尿短赤、便秘等症状。如果人体内湿气大,还会生疮。年轻人尤其是青春期的入如果连续熬夜或生活不规律,更容易生疮。

预防上火、“血热”,还应注意饮食调节,可以适当多吃一些“凉血”的食物,比如鸭肉、赤豆、荸荠、鲜藕、芹菜、莲子、薏米、生地黄、茯苓、山药等。曝晒过度,或出汗过度,没有及时补充水分,也容易上火。因此,夏季可以选择相对缓和的运动,例如瑜伽、游泳、散步等,这有利于调节体内血运,抚平情绪波动。气温升高,我们更要心态平和,遇事不要急,别动不动就着急上火,正所谓“心静自然凉”。

由血燥湿热引起的生疮、粉刺,注意不要挤,以免引起更大感染和创面,否则不仅“有碍观瞻”,更可能造成颅内感染和败血症。日常生活中,要多注意个人卫生,保持脸部清洁,勤用清水洗脸。

初夏时节,人体的水分很容易通过出汗、呼吸大量流失,如果不能保持人体新陈代谢的平衡和稳定,就会导致生理机能失调,上火、“血热”在所难免,因此应该针对上述情况做好防范工作,多喝水多补水,注意不要大量饮用冰水,否则会损伤胃黏膜。流汗时需要补水,尤其适合喝柠檬水,多吃柑橘类等酸味的水果。

(据《北京晚报》)

一周 120 报告

数据来源:市卫计委 120 急救指挥中心
采集时间:2016 年 5 月 27 日~6 月 2 日

出诊原因	人次
交通事故外伤	64
其他内科系统疾病	56
其他类别外伤	44
心血管系统疾病	25
脑血管系统疾病	12
酒精中毒	9
其他	9
药物中毒	3
儿科	3
妇、产科	2
呼吸系统疾病	2
电击伤、溺水	1

一周提示:本周 120 急救共接诊 230 人次。细菌性痢疾是夏季最常见的急性肠道传染病,由痢疾杆菌引起,以结肠化脓性炎症为主要病变。细菌性痢疾流行范围广、传播快、发病率高,对人类健康危害甚大,特别是洪涝灾害地区,一旦水源受污染,更容易发生和蔓延细菌性痢疾。

医生提醒,第一,严把饮食关。俗话说得好,病从口入,对于夏季胃肠疾病,最主要的原因是饮食不当引起的,把好吃食关,就可以有效预防夏季肠胃疾病的发生。第二,食物要清洁。夏季天气热,致病细菌易生长繁殖,没有认真清洗的瓜果、存放时间长的饭菜等都有可能产生大量致病细菌,若不慎食用,有可能导致细菌感染,产生细菌性痢疾。第三,夏季,个人应讲卫生。个人要勤洗澡,饭前要洗手,出汗过多要补充水分,注意肠胃不要受到冷风刺激,饮食要注意规律。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

一周病情报告

样本采集地:市中医院
采集时间:2016 年 5 月 27 日~6 月 2 日

科别	门诊接诊总量 (人次)
儿科	849
肺病科	836
脑病科	820
肝病科	782
妇、产科	764
皮肤科	614

温馨提示:夏天到了,很多人都喜欢到清凉的河水或湖水中游泳消暑。然而,每到这个时候,溺水事件却频频发生,谁也不知道,这个夏天还会有多少生命因水而逝。根据国家有关部门的统计,全国每年发生的非正常死亡事件中,溺水死亡人数所占比例排名第二,仅次于交通事故,因此必须引起高度警觉。

医生提醒,家长、孩子要正确评估自身的游泳水平,不盲目玩水,更不去陌生危险的天然水域;孩子游泳要有家长陪伴,尽量到有救生员值班的游泳场所游泳;下水前,要了解自身的身体状况,并充分做好热身活动,到安全的水域下水,防止溺水事件的发生;在游泳池,要听从救生员的管理,严禁在游泳池边追逐打闹、推搡他人、跳水潜泳等;孩子如遇同伴溺水,请勿轻易下水,如果施救,可借助棍、绳和衣服等可用于救生的器材,同时要及时向成人呼叫求助。

(晚报记者 张志新 信息提供 罗慧文)

皮肤问题 免费试用

“姜老太修肤堂”征集100 名皮肤病患者

好消息! 好消息! 如果您有皮炎、过敏、湿疹、荨麻疹、癣、疮、青春痘等皮肤瘙痒问题,均可到店免费试用,试用不花钱,如果您满意,请给我们做宣传;不满意,您就扭头走人,什么损失也没有。如果您有各种皮肤问题,现在拨打电话报名,即可免费进店体验,机会难得,千万不要错过哦!

吉医械广审(文)第 2015120020 号
肤康生物膏 请仔细阅读产品说明书或在医务人员指导下购买或使用

体验报名热线:0394—7979210

一店:川汇区七一西路纱厂公交站往西 100 米路南(乘市内 2 路公交车即可直达)
二店:西华县东关实验小学向东 100 米路北(太平洋楼下)