



健康老龄化：成本最低，效益最好

本报讯（记者赵星月）12月9日，国务院新闻办召开新闻发布会，就近日印发的《中共中央 国务院关于加强新时代老龄工作的意见》进行解读。

国家卫生健康委党组成员、全国老龄办常务副主任王建军表示，《意见》与2019年中共中央、国务院印发的《国家积极应对人口老龄化中长期规划》以及即将印发的《“十四五”国家老龄事业发展和养老服务体系规划》，共同构成实施积极应对人口老龄化国家战略、实现老

龄事业和产业高质量发展的顶层设计，均是老龄工作纲领性文件，意义重大。

健康老龄化主要是指从生命全过程的角度，对所有影响健康的因素进行综合、系统的干预，营造有利于老年健康的社会支持和生活环境，以延长健康预期寿命，维护老年人的健康功能，提高老年人的健康水平。

王建军指出，《意见》贯穿始终的一条主线是将积极老龄观、健康老龄化理念融入经济社会发展全过程，回答了对于人口

老龄化怎么看、怎么办、怎么干的问题。健康老龄化是应对人口老龄化成本最低、效益最好的手段，既符合人类社会应对人口老龄化的一般规律，也符合中国国情。

农村养老问题一直是我国老龄工作的难点和焦点，随着劳动力向城市单向流动，农村出现大批无人照顾的留守和空巢老年人。

党中央、国务院高度重视农村留守和空巢老年人养老问题。据介绍，《意见》对农村留守和空巢老年人关爱服务提出要

求，总体来讲分为3个层次：在推进普惠性居家和社区养老服务工作中，将农村留守和空巢老年人列为重点服务群体和优先照顾对象，推进老年人餐桌、日间照料、适老化改造等工作；在推进农村养老服务过程中，结合农村实际和特点形成创新实践，比如农村互助养老服务、“党建+农村养老服务”、农村社会兜底项目建设等；针对农村留守和空巢老年人建立关爱服务体系，普遍开展定期巡访制度，了解他们的养老需求，提供应急救援。



帮老年人走进“智能时代”

近日，在江苏省宿迁市泗洪县状元府小区，该县青阳街道志愿者在指导老年人使用智能手机，帮助老年人搭上“信息智能快车”。

陈玉摄影报道

纾解“空巢之痛” 需要“窗帘之约”

一个“窗帘之约”，守护了独居老人的安全，也温暖了众多网友的心。近日，媒体报道，山西省红十字情缘志愿服务队将社区年龄偏大、行动力差、体弱多病的老人作为服务对象，由志愿者每日早晚巡查老人家中窗帘的开合情况，借此判断老人有无异常，以便及时提供帮助和救援。如网友留言所说，小小的举动能让老人有安全感，知道有人在惦记。何止老人们，每位读

到新闻的人都从中感到了温情。

银发浪潮里，比起行动不便，生活质量下降，老人们最缺的是安全感。许多地方努力想办法、下功夫，给老年人尤其是独居老人提供更多安全保障。一方面，社区的力量被更广泛地调动起来。网格员、家庭签约医生、志愿者、党员等群体，通过不同形式，在老人生活照料、支持保障、精神慰藉等方面各尽其责，成为他们

近在咫尺的依靠。另一方面，科技增加了养老的安全系数。在上海，长宁区江苏路街道为辖区独居老人安装智能水表，如果超过12小时用水不足0.01立方米，水表自动报警；宝山区宝钢三村引入精细化养老社区服务云平台，在独居老人家中安装智能陪护设备，掌握老人日常活动数据。门磁系统、烟感报警、红外检测、智能手环等科技产品，被运用到许

多地方的智慧养老实践中。

社区是老人们的家，我们每个人身边都居住着不少老年人，如果他们有需要，请伸出援手。邂逅时询问几句，路过时多向他们的家门、窗户看一眼，或许就能化解一次危险。老人最渴望的还是子女的陪伴，生活尽管不易，儿女还是要多尽孝心，莫让“子欲养而亲不待”成为最大的遗憾。

（乔宁）

致读者

为了方便老年读者阅读，从明年开始，《老年健康报》将改为大字号出版。在保持信息量不变的前提下，增加集萃版、辟谣版，共有十多个版面轮动，每月月末都会有不同的内容呈现给读者。敬请期待！您可以到当地邮局订阅，也可以扫描右上角二维码登陆中国邮政微商城订阅。

《老年健康报》编辑部

与您一同走过的这一年

2021年已经进入尾声，《老年健康报》与您一同走过了春夏秋冬。新年将至，本期，让我们来重温《老年健康报》与您走过的难忘时刻。

2版

新闻热线：(010)64621355
E-mail: wangjuncongcong@163.com
编辑：尤颖康 电话：(010)64621193

本报所刊方药，请在医生指导下使用

吃好一日三餐 化解“营养焦虑”

为什么一些看上去就像电线杆上的小广告一样不靠谱的“健康知识”，却深受长辈们欢迎？其实，这与不少老年人存在“营养焦虑”有关。

3版

胃疼 未必真是胃在疼

在门诊，经常碰到患者捂着肚子说自己胃疼，要求医生开一点胃药，最后却被查出了其他问题。其实，上腹痛不一定是胃疼。

4版

王大妈进食记

王大妈患阿尔茨海默病已有十余年。老伴虽然尽心尽力地照顾王大妈，但是随着疾病的进展，王大妈饮食方面的各种难题还是不断出现。

5版