



## 《“十四五”国家老龄事业发展和养老服务体系规划》出台—— 九大任务保障老年人安享晚年

本报讯（记者尤颖康）近日，国务院印发《“十四五”国家老龄事业发展和养老服务体系规划》。《规划》部署了9方面具体工作任务，包括织牢社会保障和兜底性养老服务网、扩大普惠型养老服务覆盖面、强化居家社区养老服务能力、完善老年健康支撑体系、大力发展银发经济、践行积极老龄观、营造老年友好型社会环境、增强发展要素支撑体

系、维护老年人合法权益。《规划》要求，完善基本养老保险和基本医疗保险体系。不断扩大基本养老保险覆盖面。完善基本医保政策，逐步实现门诊费用跨省直接结算，扩大老年人慢性病用药报销范围，将更多慢性病用药纳入集中带量采购，降低老年人用药负担。稳步建立长期护理保险制度。制定全国统一的长期护理保

险失能等级评估标准。《规划》要求，完善社会救助和社会福利制度。健全分层分类的社会救助体系，将符合条件的老年人纳入相应社会救助范围，予以救助。为经济困难的老年人提供养老服务补贴，为经济困难的失能老年人提供护理补贴，并建立补贴标准动态调整机制。

《规划》提出，支持老年人参与体育健身。在体育公园、全民健身中心等公共体育设施布局中充分考虑老年人健身需求，加强配套运动场所和设施的规划建设。发布老年人科学健身活动指南，根据差异化的身体素质推荐适合的运动项目和锻炼强度，推广中国传统保健体育运动。



### 多彩活动进社区

近日，内蒙古自治区呼和浩特市玉泉区小召街道五塔北社区开展丰富多彩的活动，包括“俏夕阳”学美妆、制作新春头饰等。图为志愿者在向老年居民讲解化妆技巧。

丁根厚摄影报道

## 居民楼并非禁烟法外之地

日前，北京市控制吸烟协会发布2021年控烟投诉数据。2021年1月1日至12月31日，“无烟北京”微信公众平台收到群众对违反《北京市控制吸烟条例》相关规定的投诉举报线索11631件；同时，2021年居民楼内违法吸烟投诉创历史新高。业主、租户在居民楼内吸烟是一

种不文明行为，是缺少公德心的表现。业主、租户不在家里吸烟，选择在楼道、电梯吸烟，说明他们很清楚，在家里吸烟会危害到家人的健康。“烟民”在居民楼内吸烟，烟味久久无法散去，让不抽烟的居民苦不堪言。居民楼并非禁烟的法外之地。居民楼的楼道、电梯既属于公共场

所，又属于室内区域。《北京市控制吸烟条例》第九条规定，公共场所、工作场所的室内区域以及公共交通工具内禁止吸烟。因此，在居民楼的楼道、电梯吸烟属于违法行为。虽然近年来群众对在居民楼内吸烟的投诉居高不下，但此种行

为却很少被处罚。执法部门有必要抓典型案例，以案普法，让“烟民”认识到在居民楼内吸烟是违法行为，打消他们的侥幸心理。同时，媒体和有关部门也应加强宣传，进一步提高群众的禁烟意识，调动居民监督禁烟的积极性。（作者：张立美）



扫码订阅

老年健康报

每周一期 周四出版

全国各地邮局均可订阅

全国老龄工作委员会办公室指导

### 多吃“代糖” 同样有风险

现代人想获得甜蜜的快乐，却不想拥有甜蜜的负担，于是，“代糖”出现了。在营销广告中，“代糖”被宣传为“健康糖”。事实真是如此吗？

2版

### 季节交替，别让肩周炎惹上身

最近季节交替，气温时高时低，周女士的肩膀出现了剧烈疼痛，去医院就诊，被确诊为肩周炎、颈椎病。这究竟是怎么回事呢？

3版

### 同款降压药用了多年，需要换吗

在笔者的门诊患者中，超过80%都患有高血压，其中大多数是老年人。不少患者问我：同样的降压药已经吃了很多年，是否需要换药呢？

4版

### 突发急性腰痛，如何缓解

生活中，人们常常会在不经意间，忽然发生急性腰痛。那么，哪些方法可以有效缓解急性腰痛呢？

7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