



十五部门联合印发《“十四五”健康老龄化规划》，提出到2025年—— 老年健康服务资源配置更合理

本报讯（记者尤颖康）近日，国家卫生健康委同教育部、科技部、工业和信息化部等15部门联合印发《“十四五”健康老龄化规划》（以下简称《规划》）。《规划》要求，到2025年，老年健康服务资源配置更合理。二级及以上综合性医院设立老年医学科的比例达到60%以上，65岁及以上老年人城乡社区规范化健康管理服务率达到65%以上，

65岁及以上老年人中医药健康管理率达到75%以上，85%以上的综合性医院、康复医院、护理院和基层医疗卫生机构成为老年友善医疗机构，三级中医医院设置康复（医学）科的比例达到85%以上。

《规划》要求，完善老年人预防保健服务体系。依托疾病预防控制机构和各级各类医疗卫生机构，健全三级预防体系，构建慢性疾病综

合防治服务体系。开展老年人心理关爱服务。完善精神障碍类疾病早期预防及干预机制，扩大老年人心理关爱行动覆盖范围，针对抑郁、焦虑等老年人常见精神障碍和心理行为问题，开展心理健康状况评估、早期识别和随访管理，为老年人，特别是有特殊困难的老年人提供心理辅导、情绪纾解、悲伤抚慰等心理关怀服务。

《规划》提出，支持社区、机构为失能老年人家庭提供家庭照护者培训和“喘息”服务，组织协调志愿者对居家失能老年人开展照护服务。鼓励社会力量利用社区配套用房或闲置用房开办护理站，为失能老年人提供居家健康服务。鼓励社区卫生服务中心与相关机构合作，增加照护功能，为居家老年人提供短期照护、临时照护等服务。



乐享晚年

近年来，江西省宜春市打造集养老护理、医疗康复、临终关怀等多元养老服务体系，为老年人提供有针对性的照料服务。图为在熟年乐园养老公寓，老年人在练习书法。

周亮摄影报道

养宠物有助老年人 大脑健康

据新华社电 美国神经病学学会近日发布的一项研究显示，养狗、猫等宠物可以减缓老年人认知能力下降的速度，有助老年人 大脑健康。

美国密歇根大学的研究人员分析了1369名平均年龄为65岁的老年人的健康数据。在研究开始时，

这些老年人的认知能力都正常。他们当中有53%的人养宠物，32%的人长期养宠物（养宠物时间达5年及以上）。

这些人接受了多项认知测试，包括数字计数和单词回忆等常见测试。研究人员根据这些测试结果评估出一个综合认知分数，分数范围

为0至27分。

结果显示，6年后，与不养宠物的老年人相比，养宠物的老年人认知分数下降速度较慢，这种差异在长期养宠物的老年人中更为明显。

研究人员表示，此前的研究表明，养宠物有一些健康方面的

好处，如降低血压等；而他们的新研究发现，养宠物还可以防止或减缓认知能力下降。一个可能的原因是，压力会对认知功能产生负面影响，而养宠物有助减缓压力。另外，养宠物还可能增加宠物主人的体力活动，进而有益大脑健康。



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

莫让血管过早老化

血管是人的重要器官，与其他器官一样，随着年龄的增长会逐渐老化。如果血管老化的速度超过年龄增长的速度，就说明血管出现了早衰。

3版

“小痛大作”如何解痛

咬到舌头、撞到脚趾、小腿抽筋……这些小伤小痛经常让我们疼得眼泪直流。其实，这些痛并非无药可解。

4版

春茶不必追求“早”

自古以来，春茶格外受欢迎。很多人为了能尝到第一口鲜，便紧盯早春市场上的春茶。其实，春茶不是越早采摘就越好。

6版

惊蛰养生食为先

3月5日，我们将迎来春天的第三个节气——惊蛰。惊蛰节气，人体的肝阳之气渐升，阴血相对不足，故惊蛰养生重在养肝护脾。

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