

健康家庭你是带头人

近日,国家卫生健康委员会等8部门联合发布《健康家庭建设指南(试行)》,对健康家庭的基本条件、家庭成员需要掌握的健康知识与技能提出了要求。参照指南,老年人是否有信心做好健康家庭的带头人呢?

健康家庭有基本条件

指南中,对运动、睡眠、刷牙等生活细节都提出了详细的指导意见。

指南明确,健康家庭的基本条件包括:家庭成员与当地村(社区)卫生服务机构实行责任医师签约制度,接受家庭签约医生的诊疗和健康生活方式指导等。家庭有3种及以上健康支持性工具,如体重秤、血压计、腰围尺、控油壶等,配备家庭保健药箱,并定期整理。

家庭成员中至少一人会测量体温、脉搏血压,并学习掌握基本急救知识和技能。能看懂食品标签。能使用网络预约挂号等智慧医疗服务,文明有序就医。家庭成员不吸烟,家中无烟具,能主动劝导来访客人中的吸烟者不吸烟。家庭成员具有良好的健身习惯。

膳食合理也是基本条件之一。此外,家庭成员要定期体检,每两年至少1次。家庭成员心理健康,有压力时能向家庭成员倾诉,能有效调节家庭矛盾。

老年人有“健康欠缺”

对于指南,本报读者大都持认可、支持态度,并希望自己能做好健康家庭的带头人。

但也有读者认为,指南中一些内容暂时还难以实现。

接受记者调查的60位读者中,51人家中有血压计,30人家中有体重秤,仅12人家中有控油壶和腰围尺。湖南长沙75岁的蔡再兴说:“我从事医疗工作多年,家里的健康支持工具还算齐全,也知道如何使用。但其他人未必是这样了。”

至于“能看懂食品标签”“能使用网络预约挂号等智慧医疗服务”等,对于不少老年人尤其是独居老人来说,更是难度不小。

对健康谣言不盲从

根据健康家庭建设指南,家庭要定期学习健康知识,家庭成员具有获取并辨别健康信息的能力。这一条,对老年人来说非常重要。因为,随着互联网及短视频平台的快速发展,老年人更容易接触健康养生谣言,且深信不疑,频频转发给家人。

对此,河北省老年病医院中西医结合科主任孙立新建议,老年人要积极认识老龄化和衰老,学习自我监护知识,定期体检,充分了解自己的身体状况,听从医生建议有针对性地进行治疗和用药。对网络流传的所谓“养生方法”,不要盲从。

国家心理二级咨询师祝赫指出,对老年人来说,提高虚假信息辨识能力的首要任务是防止自己身处一个封闭的信息环境,接触多元信息渠道,有意识地交叉验证,提高自身互联网信息素养。这样,不仅可以通过学习提高自身的健康素养,也能做好健康家庭的带头人。(本报记者刘祺力)



北京将建100家区域养老服务中心

近日,北京市民政局局长徐志军透露,该市今年将建设100家区域养老服务中心,实现中心城区全覆盖。点位设置将综合考虑空间距离和老年群体人口数量,来合理进行布局。(摘编自《北京晚报》)

浙江为全省老年人免费接种流感疫苗

23日上午,浙江省十四届人大二次会议开幕,政府工作报告指出:2024年,浙江继续以群众普遍有感有得为衡量标准,认真办好十方面民生实事。其中包括为全省60岁以上老年人免费接种流感疫苗。(摘编自《都市快报》)

安徽将为4万户完成适老化改造

2024年,安徽省将继续增强社会保障能力。其中,将建设社区嵌入式养老服务机构(综合体)100个,完成特殊困难老年人家庭适老化改造4万户。(摘编自《新安晚报》)

人均烹调用油超推荐量40%多

国新办23日举行的发布会上,农业农村部市场与信息化司司长雷刘功应询介绍,目前我国人均能量、蛋白质及脂肪供给量已超过世界平均水平,但营养不平衡、不充分的情况较为普遍,概括为“多”“少”。

“‘多’就是食用植物

油等吃得偏多,‘少’就是牛奶及乳制品、大豆及豆制品等健康食品摄入不足。”雷刘功说,目前我国人均烹调用油超出科学膳食推荐量的40%多;目前我国人均奶类年消费量仅为世界平均的三分之一、亚洲平均的二分之一,远低于110—183公

斤的膳食推荐量,大豆及豆制品摄入量低于推荐量的59%,这两个方面均有较大增长空间。

《中国居民膳食指南》推荐,健康成年人每人每天烹调用油量不超过25—30克,即大概2个汤匙。雷刘功介绍,农业农村部将采取一系列措

施,促进营养健康消费。其中包括全面落实食用农产品承诺达标合格证制度,把好“安全关”;围绕“减油增豆”等重点内容,加强食物营养科普宣传,引导城乡居民调整饮食习惯和食物结构。(摘编自《北京日报》《南宁晚报》)



蟹爪兰重生送喜庆

2022年春天,朋友送我一盆蟹爪兰。遗憾的是,没养几个月,它就枝枯叶焉了。我只好摘下一些状态较好的叶片,分插在两个花盆里,力图使之重获新生。

我分析,之前的失败应该是因浇水过多引起了烂根。这次,我坚持“不干不浇、托盘内不存水”的做法。几个月后,叶片便生出新叶芽,一年以后,油

绿枝叶长满了盆。开花季来临,我给叶片喷洒了两次营养液,不久便长出米粒大小的花骨朵,渐渐越长越大……在龙年到来之际,两盆蟹爪兰竞相开放,红艳艳的花,一片喜庆。(北京 许焕岗 74岁)

征集 欢迎扫二维码加入微信群,在线投稿、交友。



执行总编辑:何谷
本版主编:邹东锋
本版版式:孔丽 校对:尹华智
本报常年法律顾问
金州律师事务所 刘岳 冯观



读者服务热线:11185(邮局)
0731-88906498(报社)
广告热线:0731-88902498
新闻热线:0731-88905158