

我国60岁以上人口超过2.6亿,其中60岁到69岁占55.83%

低龄老人“主动健康”需跨越几道槛?

阅读提示

60岁到69岁的低龄老人占60岁以上老年人口的一半多,引导低龄老人做好健康管理,有利于提升老年人整体健康水平。专家表示,老人应该树立积极的养老观,通过运动控制体重、主动参与社区活动、学习等促进健康长寿。

本报记者 姬薇

“我们是低龄化为主的老龄化社会,这意味着这些老年人刚退休没多久,他们有更强烈的愿望去完成人生目标甚至为社会贡献力量,这就需要健康的体魄和生活状态作为基础。”近日在2022年全国老年健康宣传周活动上,复旦大学老龄研究院副院长、全国老龄办原副主任吴玉韶强调,《“十四五”国民健康规划》指出要提高老年人的主动健康能力,就要树立健康老龄化、积极老龄化的观念,把健康关口前移到低龄老年人。

我国已经进入快速老龄化的进程。十三五期间,我国老年人增加1300多万人,但是在十四五期间,根据专家预测,我国的老年人将增加5700多万,总数将超过3亿。2020年的第七次人口普查数据表明,我国60岁以上人口超过2.6亿人,其中60岁到69岁的低龄老人占老年人口55.83%。

低龄老人肥胖较多,4类人群不重视健康或重视程度不够

北京协和医院老年医学系主任、中国医师协会老年医学科医师分会副会长刘晓红提醒,现在低龄老人肥胖比例较以前增多,会导致糖尿病、心血管的问题随之增多。所以这些人要控制体重,要运动。

“在社区当中,一部分低龄老年人非常注重自己的健康,按时复诊,还有一部分老人不重视或者重视程度不够。”北京方庄社区卫生服务中心全科主任医师葛彩英向记者介绍,有的老人医保卡都没用过,不看病,不检查,当然不清楚自己的血脂血糖。葛彩英补充道,有的老人知道自己有病,

但是觉得症状没那么重,症状消失了就停药,或者一监测血压血糖正常就把药停掉。“还有认为现在身体还行,而且是药三分毒,因此知道自己有病也不吃药。”

其实,随着年龄增长,人体的生理代谢功能和免疫机能逐渐衰退,营养状况较差、免疫力低下等因素导致老年人常常罹患多种慢性病。我国78%以上的老年人患有一种及一种以上的慢性病,总数超过了2亿人。

“随着寿命延长和老年人口占比的增加,疾病谱发生重大改变,人们最主要的疾病负担正在由急性传染病向慢性非传染病转变。”中国老年学和老年医学学会会长刘维林在2022年第十二届中国慢病管理大会上指出,如何解决长寿不健康的问题,提前做好养老健康财富规划,是当下每个家庭、每个人都必须面对的时代考验。

维护老人身体功能状态,营养和活动非常重要

说到慢性病,记者采访发现,有些低龄老人会说自己一身都是病。刘晓红表示,实际上这些老人有很多轻度的脂肪肝、慢性胃炎,没有影响到个体是不需要处理的。她说,慢性病是超过一年以上发生形态学和功能影响的,并且影响到个体,需要医学干预的疾病。慢性病不可治愈,主要是稳定病情。

大部分的慢性病,都是慢性非传染性、年龄相关性疾病,也叫老年病。因此,刘晓红认为,老年健康目的不是治愈疾病而是让疾病稳定,而是维护老人的身体功能状态,让他们能去做想做的事,因此营养和活动以及维护内在能力非常重要。

老人发生营养不良的主要原因在于消化功能下降,肠胃蠕动变慢,患慢性病增加了消耗,如炎症性疾病、急性疾病,恢复期需要的营养量会增加。因此,衰老和疾病重叠,会加重老年人的营养不良。

营养不良是指我们吃下去的食物跟我们消耗不匹配,营养不良有两种:营养过剩和营养不足。刘晓红介绍,营养不良通常是指营养不够和微营养素缺乏,如西北地区吃蔬菜水果比较少,B族维生素缺乏,有的地方老年人吃红肉少,营养不平衡。

积极看待老年人生活,非医疗手段非常重要

上当受骗吃到错误的保健品,想健康不知道如何健康,是大多数老年人的现实写照。吴玉韶认为,要把积极老龄观融入到老年健康全过程,要更积极地看待老龄化、更积极地看待老年人的生活、更积极地看待养老。

“积极养老观,就是要有养老的追求、梦想和规划。未来老年人的养老更多不是做不到,而是想不到。”吴玉韶强调,要有独立的自强观,老年人的五个原则之一就是独立,所以老年人养老要保持尽可能的财产、居住和生活各个方面的独立。

世界卫生组织从“健康、参与、保障”三大

维度提出“积极老龄化”理念,在我国,“积极老龄化”理念已经上升到国家战略高度,参与,是老年健康特别是积极老龄观最重要的要素。民间有一句口头禅,养老养老,越养越老,干活干活,越干越活,这就是参与。大量研究表明,老年人的主动参与和健康之间存在正相关的关系,越去参与经济社会发展,越活跃在社区的这些老年人的健康状态反而越好,越不参与的,天天在家里养生养老的,反而可能健康状态越差。

“学习也是未来最好的养老。与养老院的床位相比,老年大学的座位是一种更经济更实用,也是更积极的选择。”吴玉韶强调,关于老年健康,医疗非常重要,但是非医疗的心态,积极看待养老、积极看待疾病、积极看待养老期,这些积极老龄观同样对老年健康是非常重要的。



医疗共享便捷山区群众就医

近日,杭州市临安区第三人民医院的医生与巡回诊疗车来到临安区天目山镇武山村,为当地村民提供就医问诊服务。

近年来,为解决山区群众看病难、看病远问题,当地推动流动医院进村诊疗、建立村民数字健康档案、搭建三级联动服务平台等措施,使山区群众在家门口享受优质医疗服务。

新华社记者 江汉摄

10年来我国教育普及水平实现历史性跨越

劳动年龄人口平均受教育年限达10.9年

本报北京9月9日电(记者于忠宁)今天上午,中共中央宣传部举行“中国这十年”系列主题新闻发布会,介绍党的十八大以来教育改革发展成效有关情况。

“这10年,教育普及水平实现历史性跨越,更好保障了人民受教育机会,有效缓解了群众急难愁盼问题。”教育部部长怀进鹏介绍,目前,全国共有各级各类学校53万所,在校生超2.9亿人。学前教育毛入园率88.1%,比10年前提高23.6个百分点;在实现全面普及的基础上,九年义务教育巩固率达到95.4%,比10年前提高3.6个百分点;高中

阶段教育毛入学率91.4%,提高6.4个百分点;高等教育毛入学率57.8%,提高27.8个百分点。各级教育普及程度达到或超过中高收入国家平均水平,其中学前教育、义务教育达到世界高收入国家平均水平,高等教育进入普及化阶段。劳动年龄人口平均受教育年限达10.9年。

在解决贫困学生入学问题上,怀进鹏介绍,20万名义务教育阶段建档立卡辍学学生动态清零,历史性解决了长期存在的辍学问题,为全面建成小康社会作出重要贡献。全国2895个县全部实现义务教育基本均衡,形成城乡义务教育均衡和一体化发展新局面。学生资助政策体系覆盖全学段,10年来累计资助学生近13亿人次。持续实施重点高校招收农村和贫困地区学生专项计划,累计录取学生95万余人。

10年来,教育服务能力稳步提升,为国家重大战略实施和经济社会发展提供了强大的人才和智力支撑。怀进鹏介绍,全国拥有大学文化程度的人口超过2.18亿,比10年前大幅增长。实施基础学科拔尖人才培养计划,深化工程硕博培养改革,加强大学生创新创业教育,加快培养急需紧缺人才。同时,

我国进一步优化职业教育类型定位,推动职普融通,深化产教融合,中职学校(不含技工学校)10年累计培养毕业生7900多万。“双一流”建设扎实推进,若干学科进入世界一流学科前列。

10年来,教育改革开放持续深化,服务全民终身学习的教育体系进一步完善。怀进鹏表示,我国进一步完善教育优先发展机制,目前国家财政性教育经费投入占GDP比例连续10年保持在4%以上。同时,我国大力推进“双减”,教育生态正在重塑。教育评价、考试招生等改革持续深化,依法治教更加有力。

中国职工发展基金会公益项目惠及千万职工

两年来公益支出1.12亿元,覆盖新就业形态劳动者、劳模工匠、女职工、困难职工家庭等群体

本报北京9月9日电(记者郝赫)9月5日是中华慈善日,恰逢中秋节来临之际,中国职工发展基金会日前发起职工公益宣传系列活动,开展“关爱新就业形态劳动者慰问活动”,在“职工公益平台”上线并开放关爱职工物资等。据悉,两年来共有708家企业228万名职工参与各公益项目捐赠,总额1.74亿元,公益支出总额1.12亿元,惠及职工1000多万人,覆盖新就业形态劳动者、劳动模范、大国工匠、女职工、困难职工家庭、贫困地区教师

等群体。值得关注的是,中国职工发展基金会开展的“一元捐、十元捐”公募项目募集资金约3400万元,组织的百余场公益活动服务职工超过700万人。

据介绍,“一元捐、十元捐”项目致力于搭建广大职工互助互济、奉献爱心的平台,传递工会互助共济的公益理念,每年7月中旬开始集中募捐。两年来,项目得到了全国总工会机关、各全国产业工会和地方工会的积极

响应与大力支持,120余万人次职工参与募捐。其中,金融系统职工捐款总额近1300万元,中交集团的3.8万名职工在45天时间里捐款超过65万元。据了解,募捐所得善款全部用于职工医疗健康、帮扶救助、文体服务、素质提升等与职工切身利益息息相关的公益项目,重点支持“高原职工氧吧”、女职工“两癌”筛查、“新就业形态劳动者服务月”等工会重点工作,为服务广大职工群众提供资金和物资保障。

(上接第1版)要把党的二十大报告确立的重大理论观点和重大战略思想写入党章,使党章充分体现马克思主义中国化时代化最新成果,充分体现党的十九大以来党中央提出的治国理政新理念新思想新战略,明确新形势下坚持和加强党的领导、推进全面从严治党,更好以伟大自我革命引领伟大社会革命。

会议认为,十九届中央纪律检查委员会向中国共产党第二十次全国代表大会的工作报告稿,充分反映了在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下,中央纪委国家监委和各纪检监察机关紧紧围绕党和国家工作大局发挥监督保障执行、促进完善发展作用的

生动实践、工作成效、认识体会。要深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,贯彻党的二十大精神,自我革命战略部署,坚决维护党中央权威和集中统一领导,坚定不移全面从严治党,深入推进新时代党的建设新的伟大工程,推动党风廉政建设和反腐败斗争向纵深发展。会议同意2022年10月7日召开中国共产党第十九届中央纪律检查委员会第七次全体会议。

会议指出,党的十九大以来,以习近平同志为核心的党中央对持之以恒正风肃纪作出新部署、提出新要求,修订完善中央八项规定实施细则,推进全党作风建设不松劲、不停步、再出发。经过坚持不懈努力,刹住了一些

长期没有刹住的歪风邪气,解决了一些长期没能解决的顽瘴痼疾,党风政风焕然一新,自我革命持续向好。

会议认为,在习近平总书记亲自部署、亲自推动下,党中央把解决形式主义突出问题、为基层减负结合起来,作为党的作风建设的重要内容统筹谋划、一体推进。中央层面整治形式主义为基层减负专项工作机制采取有力措施督促推动各地区各部门持续纠治形式主义、官僚主义突出问题,为基层卸下不必要的负担。党内存在的形式主义、官僚主义问题得到一定程度的遏制和治理,基层党员干部有了更多时间和精力抓落实。整治形式主义为基层减负已成为各地区各部门抓作风建

设的常态化工作,为推动全面从严治党向纵深发展的有力抓手。

会议强调,抓作风建设只有进行时,没有完成时。中央八项规定要长期坚持。要准确把握新形势下“四风”的规律特点和工作要求,乘势而上、再接再厉,继续在常和长、严和实、深和细上下功夫,管出习惯、抓出成效,化风成俗。要发扬钉钉子精神,始终保持突出问题的整治力度,督促落实好基层减负各项措施,不断健全基层减负的长效机制,强化并充分发挥常态化整治工作机制,让减负成果更好惠及广大基层干部和人民群众。

会议还研究了其他事项。

特殊管理药品不得网售,网购处方药需实名制

《药品网络销售监督管理办法》12月1日起施行

本报讯(记者蒋嵩)记者从市场监管总局获悉,《药品网络销售监督管理办法》(以下简称《办法》)自2022年12月1日起施行。该《办法》明确,疫苗、血液制品、麻醉药品、精神药品、医疗用毒性药品、放射性药品、药品类易制毒化学品等国家实行特殊管理的药品不得在网上销售。

随着我国电子商务快速发展,网购已成为常态化消费方式,药品网络销售活动也日趋活跃。为保障公众用药安全和合法权益,市场监管总局、药监局制定了《办法》,对药品网络销售管理、平台责任履行、监督检查措施及法律责任作出了规定。

首先是落实药品经营企业主体责任。明确从事药品网络销售的药品经营企业主体资格和要求,并依法明确疫苗、血液制品、麻醉药品、精神药品、医疗用毒性药品、放射性药品、药品类易制毒化学品等国家实行特殊管理的药品不得在网上销售。

其次是压实药品网络销售平台责任。明确第三方平台应当设立药品质量安全管理机构,配备药学技术人员,建立并实施药品质量安全、药品信息展示、处方审核、处方药实名购买、药品配送、交易记录保存、不良反应报告、投诉举报处理等管理制度,并按规定备案。同时,要求平台与药品网络销售企业签订协议,明确双方药品质量安全责任。

第三是明确处方药网络销售管理。考虑用药安全风险和线上线下一致性管理要求,明确对处方药网络销售实行实名制,并按规定进行处方审核调配。同时,要求处方药销售前应当向消费者充分告知相关风险警示信息并经消费者确认知情,切实防范用药安全风险。

第四是落实“四个最严”要求,强化各级监管部门的监管措施。明确各级药品监督管理部门在药品网络销售监管中的职责划分和违法行为查处的管辖权,要求强化药品网络销售监测工作,对监测发现的违法行为依法按照职责进行调查处置。强化药品安全风险控制,对有证据证明可能存在安全隐患的,依法明确药品监管部门可以采取告诫、约谈、限期整改以及暂停生产、销售、使用、进口等措施。

“职工健康生活室”让体检常态化

本报讯“以前体检要专门跑医院,现在在工作区域建起了‘职工健康生活室’,工休时间就能监测血压、血糖,这件好事真是办到大伙儿的心坎上了。”河北沧州市新华区税务局职工翟先生在完成体检后说。

据了解,该区税务局近期与沧州市人民医院联合建设了“职工健康生活室”,其中,健康自测区内配备了智能检测硬件,如电子血压计、血糖仪、体脂秤等;健康宣教区张贴了宣传科学膳食运动、预防高血压和糖尿病知识图片;远程问诊区内配备的电脑预装了远程问诊系统,职工可通过系统与市内医院医生实时互动。

在“职工健康生活室”体检全程仅需10分钟左右,职工在工休时间即可完成,实现了体检常态化。检测数据可以上传到职工的手机健康软件,实时生成个人健康检测报告。

(褚浩然 李琳)

面对疫情常态化,探索旅游新路子 湖南打造“五张名片” 加快建设世界旅游目的地

本报长沙9月9日电(记者王鑫 方大丰)“加快建设世界旅游目的地,湖南正当其时、恰逢其势。”今天在长沙召开的湖南旅游发展大会组委会新闻发布会上,湖南省委常委、省委宣传部部长、湖南旅游发展大会组委会主任杨浩东说。

在疫情防控常态化背景下,旅游业发展亟待适应新发展趋势。湖南率先迈出探索步伐,提出“办一次会兴一座城”,每年选定一个市州举办全省旅游发展大会,集中力量支持承办地实现基础设施建设、整体环境优化、产业融合发展、经济社会发展“四个提速”。通过“办会兴城”,力争湖南2035年建成世界旅游目的地。

为此,湖南提出要打造“五张名片”。这五张名片分别是:以张家界等为代表的奇秀山水名片、以韶山等为代表的经典红色名片、以长沙等为代表的城市文化和都市休闲名片、以南岳衡山等为代表的历史文化名片、以城头山古文化遗址等为代表的农耕文化名片。

“就是要通过擦亮、营销好这些世界级旅游资源‘大名片’,引领散落各地、灿若繁星的‘小名片’遍地开花。”杨浩东解释,打造“五张名片”,落脚在全域发展。

据悉,本月下旬,湖南首届旅游发展大会将拉开帷幕。作为举办地的张家界,获得省直单位直接支持的项目219个、总投资364.66亿元。56个省直单位支持张家界办会政策161项。大会前后将举办29项系列活动,立体呈现张家界承办首届旅游发展大会半年内焕然一新的面貌、“立标、打样”的效果。

中秋小长假铁路运输启动

预计日均发送旅客556万人次

本报北京9月9日电(记者刘静)记者从中国国家铁路集团有限公司获悉,铁路中秋小长假运输今日启动,自9月9日至12日,为期4天,预计全国铁路日均发送旅客556万人次。

据介绍,今年中秋小长假,铁路客流总体平稳,以探亲流、旅游流、短途流为主,铁路部门将高效统筹疫情防控和运输组织,灵活安排运力,精准满足旅客节日出行需求,努力创造平安健康、温馨舒适出行环境。

铁路部门将强化疫情防控措施,严格落实国务院联防联控机制、首都严格进京管理联防联控机制工作要求和国家第九版疫情防控方案,加强站车疫情防控,强化进出站测温验码、通风消毒、分散候车等措施。科学灵活安排运力,根据12306客票预售和候补购票数据,科学分析旅客出行需求,动态安排旅客列车开行,精准匹配运力和需求,做好站车旅客服务。