

多元化“养老圈” 守护夕阳红

文/图 本报融媒体记者 鲁超



老有所养是民生要计，一座城市养老服务体系质量的高低，关系着老年人的晚年幸福。近年来，我市加快推进养老服务体系的建设，社区养老服务的建设正在逐步推进。多元化“养老圈”的打造，让我市广大老年人的生活更加有保障。

可口饭菜，解决吃饭难题

土豆炖肉、炒芹菜、炖豆腐、炆豆芽……1月15日中午，记者走进位于德信商务大厦北侧的梁园区前进街道综合养老服务中心时，正值午餐时间，多位老年人正在用餐。舒适的环境、丰富的菜品，受到用餐老人的称赞。

“工作人员很热情，饭菜也很好吃。”今年83岁的侯俊俊说。综合养老服务中心的饭菜营养均衡、软硬适宜、价格实惠，真正解决了老年人的吃饭难题。

在老人用餐时，多位身穿红马甲的前进街道综合养老服务中心志愿者向老人提供打菜、端饭等贴心服务。遇到行动不便的老人时，他们会主动上前招呼并提供帮助。

“前进街道综合养老服务中心向老年人提供的是老人营养餐，烹饪时充分满足了老年人的饮食习惯及需求。”前进街道办事处党工委副书记、主任张永华说，前进街道综合养老服务中心是由政府主导、民政部门大力支持的综合养老服务机构，主要服务于街道辖区内的老人，并辐射周边居民。本着居民“最现实、最关心、最直接”的需求出发，为老年人提供质优价廉的助老餐饮服务，解决了老年人群体做饭难、就餐难的问题。

记者了解到，老年人普遍胃口不好，所以前进街道综合养老服务中心做的饭菜比较松软可口，在营养搭配上也有讲究。在注重荤素搭配的同时，还要做到低盐、低糖、少油，让老人在这里吃得健康、吃得放心。

文娱场所，丰富精神生活

“五星红旗迎风飘扬，胜利歌声多么响亮，歌唱我们亲爱的祖国，从今走向繁荣富强……”在睢阳区新城街道雪苑社区内，合唱团成员正在进行排练。77岁的合唱团长赵怀庆说，社区提供的场所，解决了合唱团40多人缺少场地的苦恼。

“我们合唱团有40多人，以前练习合唱或者排练的时候，经常为场地而发愁。”赵怀庆说，当社区提供了日间照料中心的室内场地后，合唱团的老人都非常高兴。这里能够避风避雨，还有空调，冬暖夏凉。

据悉，合唱团的成员都是老年人，有退休干部、退休职工也有农民。“我们歌颂祖国，歌颂家乡，歌颂我们幸福的晚年生活。”赵怀庆说。

赵怀庆告诉记者，日间照料中心的贴心服务丰富了老年人的业余文化生活。

“我们社区楼上有电梯，对行动不便的老人来说非常方便。”雪苑社区党支部书记张起民说，社区向广大居民尤其是老年居民提供丰富多彩的日间照料服务，除了支持开展大合唱、葫芦丝等文娱活动的练习等，还有可供免费使用的康复室，“康复室里有专用的器械，可以供老年人锻炼身体，尤其是对于脑梗之类的老年康复人群来说，可以起到很好的康复作用。”

日间照料，充实闲暇时间

在梁园区解放街道解放村村委会内，日间照料中心可以给老年居民提供无忧的日间照料。

“老年人每天都可以去村委会锻炼身体，累了还可以去休息室小憩。”村民王女士说，村委会有针对老年人专用的健身器材，尤其是可以进行康复训练类的器材，对于老年人非常实用。



梁园区前进街道综合养老服务中心志愿者（左二）帮助老年人取餐。

“闲时会经常来到村委会的日间照料中心，读书、健身，再也不觉得无聊了。”村民王先生说，日间照料中心解决了很多老年人晚年“无所事事”的问题，真正让老年人老有所为、老有所乐。

近年来，我市不断推进养老服务业发展，以居家为基础，社区为依托，机构为补充，建立医养相结合的养老服务体系，为老年人提供实实在在的养老服务，让广大老年人的生活更加方便、无忧。

此外，村委会内还设有阅览室，村内老年人及村民均可以在阅览室内免费阅读所有的图书。

冷空气来袭

本周我市多风多雨雪

本报讯(记者 祁博)冬季是一个难以揣摩的季节——当我们以为适应了寒冷的时候，天气却突然暖了起来；当我们以为冬季的寒冷不过如此的时候，气温又会急转直下，令人难以适从。在经历了短暂的温暖天气后，本周我市气温将快速下降。预计周二我市有一次持续雨雪天气过程，过程累计降水量中西部10毫米-20毫米，东部20毫米-30毫米；受冷空气影响，周四至周日偏北风3-4级；最低气温-7℃- -6℃，最高气温6℃左右。

具体预报如下：星期二，阴天有小雨或雨夹雪，偏东风2-3级，-1℃-3℃；星期三，阴天，中东部有小雨，偏北风2级，夜里逐渐增大到3级左右，1℃-6℃；星期四，阴天有小雨，夜里中西部小雨转雨夹雪或小到中雪，偏北风3-4级，3℃-5℃；星期五，阴天有零星雨夹雪或小雪，偏北风3-4级，0℃-4℃；星期六，阴天到多云，偏北风3级，-2℃-3℃；星期日，多云到晴天，偏北风3-4级，阵风5-6级，-4℃-2℃。

市气象局关于生产生活建议：需关注持续雨雪、大风天气对交通出行、农林畜牧业、设施农业、生产生活、人体健康等造成的不利影响。冬小麦正处于越冬期，需根据冬小麦苗情、墒情进行分类管理，科学运筹水肥，以确保冬小麦安全越冬。



1月15日，在商丘农产品中心批发市场，商家在搬运蔬菜。春节临近，商丘农产品中心批发市场各商家及早备货，保障果蔬肉食等鲜活农产品市场供给。

本报融媒体记者 崔坤摄

1月14日，由市教育局主办，市羽毛球协会承办的羽毛球比赛在睢阳区全民健身羽毛球馆举行。本次比赛全市共有15支队伍100多人参赛，经过1天的激烈角逐，庆百年石油1队、新青年1队、庆百年石油2队、羽乐无限1队分别获得团体前四名。

本报融媒体记者 邢栋摄



冬季带状疱疹高发 中老年人要警惕

本报融媒体记者 宋云层

进入冬季，由于天气寒冷以及运动量减少，导致人体免疫力降低，一些病毒性皮肤病就随之而来，带状疱疹更是进入高发期。1月14日，商丘市第四人民医院中西医结合皮肤科主任李清峰提示，冬季中老年人免疫力下降，是带状疱疹发病的主要群体。特别是伴有糖尿病、慢阻肺和心脑血管疾病的患者，带状疱疹患病的概率显著增加，在冬季要警惕。

“民间有句俗语‘蛇缠腰，痛得叫’，蛇缠腰其实就是医学上所说的带状疱疹。”李清峰说，带状疱疹是由水痘一带状疱疹病毒引起的感染性皮肤病。该病毒有非常高的自然感染率，当我们还是幼儿时就有了第一次感染。初次感染这种病毒诱发的疾病就是水痘，表现为发热、倦怠，皮肤黏膜起水疱伴有瘙痒、烧灼感或疼痛。但有少部分人没有这样的病史，病毒悄无声息地潜入体内，并未引起明显症状。

那么，带状疱疹在发病时有哪些表现？李清峰表

示：“带状疱疹一般是长在身体一侧，从神经分布来讲一般不可能绕成一圈。绝大部分带状疱疹的病人都是单侧或者少数泛发的模式。水痘一带状疱疹病毒侵害、损伤人体感觉神经，导致阵发性或持续性剧痛，疼痛如灼烧、电击、刀割、针刺、撕裂般，最高可达十级痛感，可能更甚于分娩阵痛，严重影响患者的生活质量。”

得了带状疱疹后，9%-34%患者会发生疱疹后神经痛，60岁及以上的患者约65%会发生疱疹后神经痛，并在重症患者中持续数年之久，让人痛苦不堪。李清峰强调，中老年人是带状疱疹发病的主要群体，如果怀疑自己得了带状疱疹，一定要在72小时内去正规医院皮肤科就诊。早期治疗有利于皮疹愈合、减轻神经痛，降低出现后遗症的风险。

据悉，接种水痘疫苗或者有水痘患病史并不意味着可以获得免疫而不发生带状疱疹。李清峰对此进行了解释：“带状疱疹和水痘的‘罪魁祸首’都是水痘一带状

疱疹病毒，但两者属于不同疾病，超过90%的成人体内都潜伏着这种病毒。随着免疫功能逐渐下降，潜藏在脊神经根内部的病毒就会引发带状疱疹，这与儿时是否发生过水痘没有必然联系。”

李清峰提醒，目前接种带状疱疹疫苗是一种非常有效的预防方法。除接种疫苗外，增强体质、提高抗病能力也很重要。老年人应坚持适当的户外活动或参加适合的体育运动，体质增强了，机体防御疾病的能力也会提高。同时，预防各种疾病的感染，口腔、鼻腔的炎症应积极给予治疗。外伤容易降低机体的抗病能力，老年人应注意避免外伤的发生，并且远离毒性物质，以防伤害皮肤。饮食上要保持均衡饮食、适度运动、调整心情、睡眠充足的生活习惯，提高免疫力。

科普之窗 商丘市科学技术协会 商丘日报社

养老、护苗、扶弱，我国下一步这样做

新华社记者 高蕾

织密兜牢养老服务兜底保障网、儿童福利和权益保障更有力、社会救助向服务救助拓展……1月14日召开的全国民政工作会议，围绕养老、护苗、扶弱等方面进行工作总结和部署。

织密兜牢养老服务兜底保障网

一个社会幸福不幸福，很重要的看老年人幸福不幸福。近年来，我国社会老龄化程度越来越高。截至2022年末，全国60周岁及以上老年人口有2.8亿人，占总人口的19.8%。

2023年，我国养老服务实现提质增效。我国加快基本养老服务体系建设，所有省份均已出台实施方案和基本养老服务清单。截至2023年三季度，全国各类养老机构和设施达40万个、床位820.6万张。此外，通过开展居家和社区基本养老服务提升行动，累计建设家庭养老床位23.5万张。我国养老服务体系愈加完善。

民政部相关负责人表示，新的一年将加快推进养老服务立法，扎实做好立法研究。同时，动态调整国家基本养老服务清单，指导地方落实清单制度，织密兜牢养老服务兜底保障网。

儿童福利和权益保障更有力

少年儿童是祖国的未来、民族的希望。保障孤儿、事实无人抚养儿童、农村留守儿童等困境儿童健康成长是民政工作重要方面。

一年来，民政部持续推进儿童福利机构优化提质和创新转型高质量发展，出台多项举措，强化孤儿、事实无人抚养儿童生活保障和教育保障，进一步促进残疾孤儿回归家庭。

截至2023年三季度，全国共有14.6万名孤儿和38.8万名事实无人抚养儿童纳入保障范围，集中和分散养育孤儿基本生活保障标准分别达每人每月1885.4元、每人每月1439.9元，分别较上年同期增长5.2%、6.6%。事实无人抚养儿童基本生活保障标准为每人每月1439.9元，较上年同期增长6.6%。

民政部承担着流动和留守儿童权益保障牵头职责。民政部相关负责人表示，新的一年将加快建立工作机制，组织实施有关专项行动，落实好流动和留守儿童摸底排查、建立台账、关爱帮扶等重点任务。

社会救助向服务救助拓展

社会救助事关困难群众基本生活和衣食冷暖。经过多年发展，社会救助“四梁八柱”已经确立，政策和实践基本成熟、定型。

2023年，我国完善全国低收入人口动态监测信息平台，增强预警功能。同时，全面推行由急难发生地直接实施临时救助。民政部还出台文件，加强政府救助与慈善帮扶有效衔接，畅通公益慈善力量参与渠道。

截至2023年11月底，全国动态监测低收入人口6600多万人，保障低保对象4044.9万人，城市低保平均标准每人每月779元，农村低保平均标准每人每月615元，分别较上年同期增长4.5%、7.7%。

民政部相关负责人表示，新的一年要制定发展服务类社会救助政策措施，推动社会救助由资金救助、实物救助向服务救助拓展，及时回应救助对象的多元需求。同时，将积极推进社会救助立法，为社会救助高质量发展提供法治保障。

(新华社北京1月14日电)

编辑：赵若羽

E-mail: zhaoruoyu7890@126.com