



有效增加老年医疗护理服务供给！ 未来中国养老服务这样干

加快发展老年医疗护理服务，鼓励有条件的医疗机构积极为老年人特别是失能老年人提供居家护理、日间护理服务……迈向“十四五”改革深水区，有关部门勾勒养老服务新蓝图。

我国是人口大国，为适应老龄化程度不断加深等新形势对护理服务提出的迫切需求，国家卫健委近日印发《全国护理事业发展规划（2021—2025年）》称，“十四五”时期，我国将有效增加老年、妇儿等领域护理服务供给。如何解决养老之忧、破解养老难题成为关乎每个家庭的现实问题。

打通养老服务“最后一公里” 居家养老成热词

国家统计局数据显示，我国60岁及以上人口达2.67亿。

“我国人口基数大、人口众多的基本国情没有改变，但也面临人口总量增速放缓、出生人口持续下降、老年人口比重继续上升等新形势。”国务院研究室副主任向东说。

老年人如何实现最美“夕阳红”，是一件关乎“老有所依”“老有所安”的社会问题，也是全社会积极应对人口老龄化要做好的必答题。

积极应对人口老龄化，要求优化城乡养老服务供给，支持社会力量提供日间照料、助餐助洁、康复护理等服务，鼓励发展农村互助式养老服务，推动老龄事业和产业高质量发展。

近年来，居家养老逐渐火热，即以家庭为基础、社区服务为依托、机构养老为补充、医养结合的社会化养老服务体系。

民之所望，政之所向。2022年政府工作报告明确“加快构建居家社区机构相协调、医养康养相结合的养老服务体系”“稳步推进长期护理保险制度试点”“创新发展老年教育”等内容。

国家卫健委医政医管局监察专员郭燕红说，“十四五”时期，要实施老年医疗护理提升计划，发展居家医疗护理服务和长期照护。

守护“夕阳红” 让老有所为落地开花

每一个年龄阶段都有自己的精彩。老年是人的生命的重要阶段，是仍然可以有作为、有进步、有快乐的重要人生阶段。

中共中央办公厅、国务院办公厅《关于加强新时代关心下一代工作委员会工作的意见》提出，支持更多老同志在关心下一代的广阔舞台上老有所为、发光发热。

《中共中央 国务院关于加强新时代老龄工作的意见》强调，把老有所为同老有所养结合起来，完善就业、志愿服务、社区治理等政策措施，充分发挥低龄老年人作用。引导老年人以志愿服务形式积极参与基层民主监督、移风易俗、民事调解、文教卫生等活动。

“健康的老龄化是我们应对人口老龄化的关键。”河南省人民医院老年医学科主任黄改荣说，老年人要有乐观的心态，要积极参与社会活动。而社会也要以积极的态度看待老年人，主动创造条件，帮助他们实现老有所为。

为促进老年人增强社会参与感，进一步激发老年人的潜力和价值，四川省

充分利用各类教育平台，组织开展老年群众教育活动。当地老年协会组织老年人收集整理民间史料，在推动巴蜀文化弘扬和非物质文化遗产推广方面发挥了积极作用。

专家建议，要带动全社会充分认识老年人价值，为老有所为营造良好社会氛围，提升老年人获得感、幸福感、安全感。

多措并举 化解失能失智老年人“养老焦虑”

在河北省秦皇岛市北戴河区东经路社区，今年72岁的张玉芬，只花了150元就为患有脑血栓、行动不便的老伴领取了永久使用的购物车式助行车。

秦皇岛作为民政部、中国残联等四部门联合确定的首批“国家康复辅助器具产业综合创新试点地区”和“国家康复辅助器具社区租赁服务试点城市”之一，通过康复辅助器具“以租代购”的形式，帮助有需求的群体享受实惠。

在我国包括张玉芬老伴在内的失能、半失能老年人约有4000万人。他们除了要与生理性衰老作战外，还要与疾病抗衡。保障失能失智老年人安心度过晚年既要用力量力，更要用心贴心。

民政部等四部门联合印发《关于推进“十四五”特殊困难老年人家庭适老化改造工作的通知》，提出“十四五”时期支持200万户特殊困难高龄、失能、残疾老年人家庭实施适老化改造；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》围绕养老服务体系建设中失能失智老人照护难题，提出到2025年，我国养老机构护理型床位占比要达到55%。

针对护理型床位占比指标，江苏等地结合当地实际情况，要求到2025年，护理型床位数占养老机构床位总数的70%。

北京要求建立失能失智老年人照护体系，到2025年，将建设不少于1万张养老家庭照护床位；山西明确2022年，要推动将失能失智和高龄老年人家庭成员照护培训纳入政府购买服务目录，保障老年人享有基本养老服务。

这一系列举措无不是化解失能失智老人“养老焦虑”的生动实践和暖心举措。

专家表示，人口老龄化背景下，对失能失智老人更要多一份爱心和耐心，积极回应现实需求，守护好、保障好他们的权益，让他们越来越多地站到“聚光灯下”安享幸福晚年。

“云健身”新风尚助力抗疫

“摆起臂、腿抬高，腰间赘肉咔咔掉”“跟着刘畊宏老师来打卡，一起瘦瘦瘦”……艺人刘畊宏最近在短视频平台上的健身直播火了。直播中，他与妻子身着运动装，跳起“毽子舞”，再搭配上好友周杰伦的《本草纲目》等背景音乐，一时间吸引了许多爱好健身的粉丝。

截至目前，刘畊宏的抖音账号已“吸粉”6000多万。网络平台上也涌现出众多“刘畊宏女孩”和“刘畊宏男孩”，加入居家“云健身”的行列中来。

2020年疫情暴发以来，很多民众不得不宅在家中，刷手机和“葛优躺”一度成为生活常态。但与此同时，一些健身类App下载量不断攀升，线上健身逐渐受到追捧。东南大学经济管理学院副教授浦正宁分析，目前的疫情环境下，人们避开健身房或健身工作室选择居家健身时，在没有健身器械的辅助下，更加需要一些简单易学的减脂健身方式。

刘畊宏的出现恰逢其时。特别是在疫情背景下，一些健身场所限流歇业，外出受限，难免形成负面情绪。跟着直播跳操，有助于以汗水释放焦虑，保持肌体健康。

山东师范大学美术学院研二学生魏芳

就是“刘畊宏女孩”之一。她用视频记录下自己双腿颤抖走下楼梯、“五天瘦五斤”的健身过程。这些视频也引发了网友共鸣，在各大平台走红。

在疫情冲击健身行业的情况下，不少从业人员发力线上平台，纷纷做起直播。抖音平台今年3月发布的《抖音运动健身报告》显示，2021年抖音运动健身视频数量同比增长134%，创作者数同比增长39%；健身类主播涨粉同比增加208%，直播收入同比增加141%。

除了健身直播之外，AI等前沿技术也被运用在云健身中。安装了某App后，只需要一台手机和两三平方米的空间，就可以随时随地开始运动。App上涵盖数十个AI运动动作，既有跳绳、开合跳这样的全身动作，也有专门针对上肢、下肢和腰腹等身体局部训练的动作。

阿里体育市场总经理李敏日前接受采访时介绍，AI主要是发挥其识别人体骨骼点的作用，对运动者的动作进行判定和计数。它能够告诉运动者，身体哪个部位应该再低一点或者高一点，帮助运动者掌握更准确的动作，使锻炼效果更出色。

分析人士认为，软硬件技术的发展，在

一定程度上助推了云健身的普及。民众可在各种视频平台和健身App上获得健身锻炼课程。同时，家用动感单车、健身魔镜等设备，可在传统硬件的基础上，加入软件开发或会员服务等内容，做到有机结合。

与硬件相关，居家健身相关器材也越来越受到民众青睐。唯品会平台的最新数据显示，今年4月以来，Keep健身用品销量同比暴涨9倍，瑜伽垫、瑜伽服等品类受到消费者的喜爱。

近日，国家体育总局和中华全国体育总会联合推出“全民健身线上运动会”，设置有20多个大项100多个小项，包括跳绳、广播体操、健步、棋牌、健球、乒乓球等众多群众喜闻乐见的运动项目。

国家体育总局群体司司长丁东说，希望通过举办本次线上运动会，丰富群众休闲生活，指导居家隔离群众开展科学健身，以体育在线服务的方式满足群众多元化体育健身需求，实现“健身不间断”。

专家认为，虽然“云健身”这种形式并不完美，但并非仅是疫情之下的“权宜之计”。它以碎片化和轻量化的特点让更多人走进了健身大门，加入健身的行列，对推广全民健身来说有着独特意义。

国际快讯

朝鲜首次报告新冠确诊病例

据朝中社12日报道，朝鲜国家紧急防疫部门本月8日对平壤一些有发烧症状的患者进行抽样检测后发现，有人感染了奥密克戎病毒。这是自新冠疫情在全球多地暴发以来，朝鲜首次报告在本土发现新冠确诊病例。

朝鲜劳动党12日紧急召开劳动政治局会议，决定把新冠防疫措施提至最高级别。朝鲜劳动党总书记金正恩在

会上强调要采取紧急措施彻底阻断新冠病毒传播，要加强边界管控，在全国各市县进行彻底封锁，各单位要在闭环状态下组织经营生产活动。他还要求卫生部门和应急防疫部门进行严格密集筛查，健全医学监测和积极治疗措施。

金正恩说，党和政府各级机关要采取周全措施，尽量减少人民群众在严密防控措施下的不便和麻烦，稳定生活秩序。

英国与瑞典、芬兰达成新安全协议

英国首相鲍里斯·约翰逊11日说，英国已同瑞典、芬兰达成新协议，承诺在瑞芬两国武装部队受到攻击时提供支援，以增进“欧洲安全”。

约翰逊11日先后到访瑞典和芬兰，与两国领导人签署安全协议。他当天在芬兰首都赫尔辛基举行的记者会上说：“一旦发生灾难或者我们其中一方受到攻击，我们将互相帮助，包括提供军事援助。”

根据协议，英国与瑞芬两国将加强新技术和情报收集方面的合作。约翰逊说，英国将应对方请求加强在北欧地区的军

事部署，包括扩充陆海空三军设施和人员。

约翰逊说，新协议并非权宜之计，而是“长期承诺”，标志着英国与瑞典、芬兰“在防务和安全合作领域的显著变化”。新协议将“强化欧洲北部防务”。

瑞典和芬兰长期奉行军事不结盟政策，但可能不久将宣布是否加入北约。苏联解体后，北约多次拉拢这两个国家入伙未果。俄罗斯2月24日在乌克兰发起特别军事行动，促使这两国重新考虑是否加入北约。

“最大白钻”拍卖近1.5亿元人民币

一颗228.31克拉白钻11日在瑞士日内瓦拍卖，以2170万瑞士法郎（约合1.47亿元人民币）成交。这是拍卖会史上出现过的最大一颗白钻。

据法新社报道，这颗梨形白钻名为“岩石”，高尔夫球大小。按照钻石颜色等级D至Z级从高到低排序，这颗钻石颜色属于G等级。“岩石”预估拍价为1900万至3000万瑞郎（约合1.29亿至2.04亿元人民币），起拍价为1400万瑞郎（约合9499万元人民币），最终被一名私人买家以电话竞拍拍下。

拍卖方佳士得拍卖行没有透露买家身份。拍卖行国际珠宝拍卖负责人拉胡

尔·卡达基亚说，尽管“岩石”总拍价不算最高，但每克拉拍价在同等级别颜色钻石中创下最高纪录。

“岩石”本世纪初期从南非一座矿藏开采，先前在阿拉伯联合酋长国迪拜、美国纽约等地展览过。

与“岩石”一同亮相拍卖会的还有一颗梨形黄色钻石，以1420万瑞郎（约合9621万元人民币）拍卖成交。这颗钻石名为“红十字钻石”，天然带马耳他十字图案，重205.07克拉，1901年在南非被发现，这是它第三次亮相拍卖会。据美联社报道，“红十字钻石”拍卖所得中，“7位数”款项将捐给国际红十字会。

（本版图文报道均据新华社）

劳动课程乐趣多

今年以来，湖州市吴兴区东林镇将中小学劳动实践课纳入独立课程，不断创新内容，根据不同年龄段设定不同的劳动教育目标，开设多样化劳动实践课程，内容涵盖烹饪、传统手工制作、收纳整理和农事劳作体验等，让孩子们明白劳动实践的重要性。

图为5月12日，东林镇第二小学的学生在劳动实践课上学习切菜和烹饪。



生命在于运动，而科学的运动是健康生活的有力保障。那么，你是否知道科学运动的一个关键点，还在于营养的“加持”呢？下面这3个问题有必要好好掌握一下。

问题一：为了配合运动燃脂，是不是应该尽量少吃主食？

从营养学的角度，营养素包括蛋白质、脂类、碳水化合物、维生素、矿物质和水六大类。我们每天工作、生活需要的能量，就是源自蛋白质、脂类、碳水化合物这三种营养素在体内的氧化代谢过程。

在人体内，碳水化合物不仅是机体主要的能量来源，更是你运动时的重要供能物质。在充足的情况下，它会进一步合成运动所需的糖原，贮存在肌肉和

肝脏中。但如果充足之外还有多余的葡萄糖，就会合成脂肪贮存体内。

换一个角度说，富含碳水的食物摄入过少，会影响限制你的耐力运动能力。所以，与运动相匹配的所谓合理营养，重点在于富含碳水类食物的适宜种类选择和摄入量的控制。对于“运动达人”，每天的碳水类食物建议占到能量供给的50%—65%。

问题二：想多长些肌肉，要不要更多地摄入蛋白质？

事实上，肌肉的增长是多种因素共同作用的结果，单纯依靠饮食，并不能获得很好的效果。如果你每天只是坐在沙发上看电视，那么摄入更多蛋白质并不能帮你长肌肉，只会让脂肪堆积起来。长肌肉

的前提是一定强度的抗阻力锻炼，配合均衡饮食，才能协同作用，刺激肌肉增长。

科学研究发现，低强度的抗阻力运动训练就足以维持或增强肌肉力量、增长肌肉，但高强度抗阻力运动训练可以实现最大的力量增长。作为普通人，运动量增加了，那要不要更多地补充蛋白质？这主要取决于运动强度，以及机体合成代谢的能力，摄入更多蛋白质并不能无限制地用于肌肉合成。

即便在较高强度的专业运动训练条件下，推荐的蛋白质摄入量也不会超过普通人日常饮食的两倍。还要注意的是，过量摄入蛋白质可能会加重肾脏的代谢负担。普通运动锻炼的营养摄入只需在日常饮食的基础上，增加少量蛋白质即可。比如运动后加一杯低脂牛奶，

如何让每天的运动更轻松？

科学运动请抓住营养“加持”这个关键点

就是一个选择。

问题三：有没有好的膳食计划，能让运动锻炼更轻松？

如果你在运动锻炼时经常觉得困难或吃力，那么除了需要检查你的运动强度是否过大外，也要检查一下你的饮食模式：你是否做到了定时进餐？是否会在空腹状态下运动？你的饮食计划中是否包含了充足的富含碳水类食物？

根据我国居民膳食指南的推荐，每日合理的饮食搭配都应该包含主食类、蔬菜菌藻水果、禽畜肉、水产、奶蛋豆制品、适宜油脂，并保证足够的饮水量。简单来说，就是每餐有荤有素有主食，每天有奶蛋豆制品，水果饮水都充分；每周吃少量坚果，三餐规律。这样一来，就是健

康的、适合进行健身运动的饮食方案。

如果你将要进行强度较大的运动，可以在运动前1小时左右，补充一次总能量为200—300千卡、富含复合碳水类食物的加餐，并增加补充水分，以保证运动中的能量供给。

