



福建省关于做好养老服务机构消防安全隐患问题整改工作的通知

进一步推动全省养老服务机构消防安全隐患整改



5年培训养老护理员不少于20万人次！江苏培育一批省级养老服务人才培养实训基地



- “十四五”时期，江苏将新增取得职业技能等级证书的养老护理员不少于10万名，培训养老护理员不少于20万人次。为加强养老服务能力建设，培养造就一支数量充足、结构合理、素质优良的养老服务人才队伍，保障老年人享有专业化、高品质、有温度的养老服务。近日，江苏省民政厅印发通知，决定在全省培育设置一批省级养老服务人才培养实训基地。

养老视点	4
上海福利院草菅人命，暴露养老行业血淋淋的真相	4
河北：打造“三级”养老服务网络满足农村养老需求	5
山东：鲁黔检察机关开展打击整治养老诈骗专项行动	5
抢滩医养“新蓝海”，山东这样布局	5
2022 年陕西居民愿望调查报告公布，医疗教育养老问题最受关注	5
吉林：图们市向上街道“智慧养老”开启老有所依新模式	6
贵州：贵阳市政协“十五分钟养老服务圈及适老化改造工作”调研小组到中国铁建国际城调研社会养老改善工作	6
安徽：亳州市拟建成 22 个老年社区食堂（助餐点）	6
福建：福州开展家庭养老床位建设项目应对“银发浪潮”	6
江西：将推动城市公交站台适老化改造——新增不少于 300 辆低地板城市公共汽车	7
5 年培训养老护理员不少于 20 万人次！江苏培育一批省级养老服务人才培养实训基地	7
海南：全省法院启动打击整治养老诈骗专项行动，为期半年，守护好百姓养老“钱”	7
打击养老诈骗犯罪！海南法院启动专项行动	7
新疆：乌鲁木齐优化家庭养老服务	8
答案“难以置信”！50 岁的人要准备多少存款才够养老	8
盘活“沉睡资源”打造安居养老	8
从“老人助浴师”兴起看专业养老赋能生活美好	8
适老化需要社会共识与共情	8
行方式更贴近老年群体	9
年轻人的“养老焦虑”，会成为新风口？	9
政策法规	10
福建省民政厅 福建省消防救援总队关于做好养老服务机构消防安全隐患问题整改工作的通知	10
健康管理	12
老年人健康杂谈，盘点老年人日常必须要注意的事项，做健康老人	12
养老金融	13
搭架构引人才，公募紧盯个人养老金	14
老年说法	14
用高额回报诱导老年群体缴纳预定养老服务金，三人被判刑并责令退赔	14
老年人防范诈骗知识手册（一）	14
短评严打养老诈骗，确保老有所依	15
关于我们	16
联系我们	16



中国养老网

WWW.CNSF99.COM

养老行业专业社群

每日分享《养老内参》

最及时养老行业政策发布！

不定期权威行业线下分享活动！

加入我们

JOIN US



公众号



社群小助手

加入“社群”请扫描“社群小助手”微信二维码，备注：姓名+单位+职务
也可搜索微信号“**ZMYL123**”进行添加



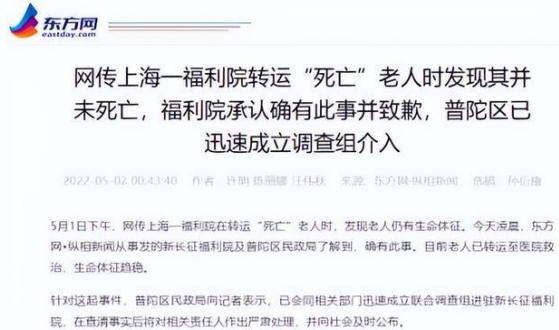
★内参内容权利归原作者所有，仅作为内部学习

养老视点

上海福利院草菅人命，暴露养老行业血淋淋的真相

今天早上我看到这样一条令人毛骨悚然的新闻：

5月1日下午，网传上海一福利院在转运“死亡”老人时，发现老人仍有生命体征。5月2日凌晨，记者从新长征福利院及普陀区民政局了解到，确有其事。目前老人已转运至医院救治，生命体征趋稳。针对这起事件，普陀区民政局表示，已会同相关部门迅速成立联合调查组进驻新长征福利院，在查清事实后将对相关责任人作出严肃处理，并向社会及时公布。



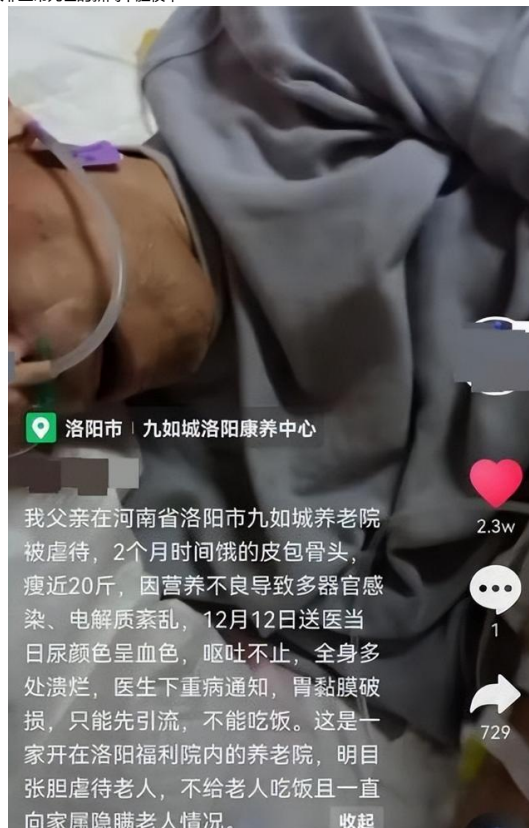
从相关视频里可以看到，老人躺在担架上即将被殡仪馆装车转运的时候，殡仪馆工作人员才及时发现老人还有生命体征，这简直是匪夷所思，福利院到底是经过怎样的程序才能如此“不小心”将一个活人装袋准备运往殡仪馆？而且从福利院里将老人运出的过程中，难道没有一个福利院工作人员发现老人还活着？

另外，从视频里还可以看出，当殡仪馆工作人员指出老人还有生命体征，要求不要再用布将老人盖住时，福利院工作人员依然像无事发生一样将布盖在了老人脸上，如此反常的行为，到底是“工作疏忽”还是有意为之？倘若殡仪馆工作人员没有发现老人还活着，老人脸上盖着布被装在不透气的袋子里，会不会就这样稀里糊涂地被闷死在车上，然后顺理成章地“死亡”？

如此种种简直让人不敢往下想，对于这样严重的渎职行为恐怕除了草菅人命找不到任何词语来形容。之前有关疫情的各种乱象暂且不论，21世纪的现代化大都市上海居然会发生将活人运往殡仪馆这样恐怖的事件，令人既震惊又愤慨，这到底是2022年的上海还是1922年的上海？这样一座草菅人命的机构，居然取名叫“新长征福利院”，简直是零没先烈！

古语说：见微知著。上海作为全国经济发展水平名列前茅的一线城市，社会服务水平和基础设施完善程度自然也在全国居于领先地位，然而这样一座城市的福利院都能如此草菅人命，全国其他地区的福利机构甚至是目前的整个养老行业借慈善为名而掩盖的罪恶也应当浮出水面。

事实上，近年来全国各地曝出福利机构殴打虐待老人甚至导致老人非正常死亡的新闻不胜枚举——



八旬老人敬老院内死亡 家属怀疑遭殴打致死

http://www.sina.com.cn 2010年10月16日 03:48 大河网-河南商报



虽然已过去两天，死者床上的褥子上，仍有很多血迹

敬老院虐待老人吃尿泡饭？院方：条件有限

2019年05月21日 21:24 澎湃新闻

原标题：四川一敬老院被指虐待老人，院方：条件有限，由同院老人看护

日前，四川自贡市民杨女士向红星新闻记者反映称，堂叔杨明贵（音）在自贡荣边镇敬老院的居住环境“脏乱差”：床边放着尿桶，垃圾满地。据老人告知，由院方推荐负责日常看护的同院老人龚某还多次殴打他，甚至怀疑用尿泡饭给他食用。

5月21日，红星新闻记者从当地民政部门获悉，经核实，当事人所居住房间“脏乱差”情况基本属实，当场责令整改，为老人更换了房间。对于老人反映的“被殴打”“可能食用‘尿泡饭’”的情况，目前还无法确认，待进一步调查。

红星新闻记者了解到，该敬老院并没有专门的护理人员。通常情况下，需要护理的行动不便或瘫痪老人，由本院的其他行动力强的老人代为护理，每人每天可获得5元的护理费。而当地民政局坦言，因为现实条件的限制，多数乡镇敬老院都存在人员配备不够的情况，特别是护理人员。

这些还只是明面上的虐待，像故意给老人调换比较差的床位、给老人喂食物时偷工减料、对老人不予理睬等等难以抓住把柄的虐待行为更是五花八门。在餐饮行业有个指标叫“翻台率”，意思就是想要多接待顾客、获取更多利益，就必须让客人更快地离开。就如同许多快餐连锁店都会放上高脚凳一样，它的宗旨不是让客人“宾至如归”，而是让客人感到不舒服后快速离开，以求“翻台”，赚到下一桌的钱。如果把这种经营思路套上养老院的经营模式，转为“翻床率”，结果就可想而知。跟这些恶行相比，把活着的老人送往殡仪馆反倒是“正常操作”了。

但无论如何，这次事件暴露的不仅仅是上海这一家福利院的所谓失职行为，其暴露了全国养老行业血淋淋的真相，而且早已不是第一次，如果仅仅是头痛医头脚痛医脚，那未来福利机构虐待老人的新闻只会仍然层出不穷。

我们从小就受到教育，尊老敬老是中华民族的传统美德，大多数人劳碌半生到晚年也只求一个轻松安逸的生活，然而这些人面兽心的福利机构却打着“敬老养老”的名义对老人百般虐待，夺走他们的尊严，榨取老人最后一点利用价值，简直是令人发指。如今，我国老龄化程度一天比一天加深，养老行业仍然有很大的发展空间，但面对这样黑暗的养老行业现状，我国未来数量庞大的老年群体，难道只能被迫接受如此凄惨的下场吗？

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=456&aid=104808>

（来源：苏娱乐和资讯）

河北：打造“三级”养老服务网络满足农村养老需求

记者从河北省民政厅获悉，“十四五”期间，河北将加大农村养老服务设施建设力度，满足农村老年人多元化多层次养老服务需求，全省每个市每年将至少选取2个县，重点建设以县级养老服务指导中心为中枢、区域养老服务中心为支撑、农村互助养老设施为基础的“三级”养老服务网络。到2025年，“三级”养老服务网络基本实现全覆盖。

河北省民政厅副厅长吴进军说，为确保“三级”养老服务网络实现全覆盖，县级层面成立养老服务指导中心，建成县级养老服务信息平台，至少建成1所以失能、半失能特困人员专业照护为主的供养服务机构；乡镇层面支持具备条件的乡镇养老机构转型升级为区域养老服务中心，增加综合服务功能，将专业服务延伸至农村；村级层面依托农村幸福院、邻里互助点等，构建农村互助式养老服务网络，鼓励专业服务机构托管运营农村互助养老设施。

同时，河北将对农村幸福院进行提质增效，改造提升存量农村互助养老设施，将规模较大、条件较好、具备老年人托养功能的逐步培育成小型养老机构或日间照料中心，向分散供养的特困老年人以及留守、独居老年人提供助餐、助医、助娱和心理慰藉等服务。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=456&aid=104809>

（来源：新华网）

山东：鲁黔检察机关开展打击整治养老诈骗专项行动

近日，山东省检察院、贵州省检察院分别部署打击整治养老诈骗专项行动，重点惩治以提供养老服务、投资养老项目、销售养老产品（食品、保健品、药品、收藏品、家居用品等）、宣称以房养老、代办养老保险、开展养老帮扶等为名实施的侵害老年人合法权益的诈骗，以及针对老年人进行“洗脑”的虚假广告犯罪。

山东省检察院出台了《全省检察机关打击整治养老诈骗专项行动实施方案》，指出要结合检察工作实际，抓好宣传发动，畅通举报渠道，加强宣传教育。针对养老诈骗犯罪特点和老年群体的具体情况，有针对性地落实“谁执法谁普法”普法责任制，广泛深入宣传，揭露养老诈骗新手段、新动向。

贵州省检察院要求全省检察机关注重案件线索收集，要曝光一批涉养老诈骗犯罪典型案例，提升老年人识骗防骗能力，进一步形成防范养老诈骗的社会氛围。

在打击犯罪的同时，山东、贵州两地检察机关加强溯源治理，把追赃挽损作为办理养老诈骗犯罪案件的重要内容，注重查找发现、督促整改养老领域存在的管理漏洞和风险隐患，进一步提升老年群体获得感、幸福感、安全感，最大限度维护老年人合法权益。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=456&aid=104810>

（来源：检察日报）

抢滩医养“新蓝海”，山东这样布局

山东是常住和户籍人口“双过亿”的大省，山东老年人口目前已达到2122.1万人，居全国首位。日益扩大的山东老年群体，在加快释放医疗健康消费需求的同时，也催生了一些新的养老方式和商业机遇。

随着山东老年人数量的增多，医疗健康消费需求在加快释放，也催生一些新的养老方式和商业机遇。

从一季度数据来看，山东医养健康服务行业发展继续向好，多条细分赛道的营收稳步增长。山东规模以上健康咨询行业营业收入2020、2021年两年平均增长11.4%，今年1-2月增长112.6%。

医养健康服务相关行业未来潜力巨大，山东也早早布局，足见山东眼光之长远。

近日，山东省发布了《“十大创新”“十强产业”“十大扩需求”2022年行动计划的通知》（以下简称《2022年行动计划》），其中对医养健康产业未来发展路径进行了详细规划，大力发展“互联网+医疗健康”等新模式，大力发展生物医药和高端医疗器械，不断发展壮大医养健康产业“雁阵形”集群和领军企业，力争2022年底，产业集群营业收入突破5000亿元。

其中，加快发展健康养老也在《2022年行动计划》中被提上了重要战略位置。

《2022年行动计划》指出，加快建设居家社区机构相协调、医养康养相结合的养老服务体系，建设改造120处敬老院，新增护理型养老床位3万张，养老机构医养结合服务覆盖率达到100%。增加老年医疗护理服务供给，二级及以上综合性医院设立老年医学科（老年病专业）的比例达到75%以上。2022年年底，全省两证齐全的医养结合机构数量增加30家以上。

此外，充分发挥中医药在健康养老中的作用，建成10个中医药特色医养结合示范基地。推动与老年人生活密切相关的食品、药品、保健品以及老年用品行业规范发展，提升传统养老产品的功能和质量。

山东省老年人口众多，老龄化问题也日益凸显。

如今，基础资源丰富，政策扶持到位，医养健康产业这座“金富矿”将在山东得到怎样的挖掘，养老产业这片“新蓝海”能否在山东创造出无限商机，无数关注的目光都在拭目以待。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=456&aid=104811>

（来源：齐鲁壹点）

2022年陕西居民愿望调查报告公布，医疗教育养老问题最受关注

5月5日，陕西省统计局发布了2022年陕西居民愿望调查报告，全省三大居民愿望涉及医疗、教育和养老。

为了解我省居民2022年最关心、最期待解决的民生问题，陕西省统计局近期通过12340社情民意调查专线对全省1万名居民的2022年愿望进行了调查，调查对象为全省11个市（区）年满16周岁城乡常住居民。愿望调查具体问题涉及医疗、教育、养老、共同富裕、粮食安全、住房、就业、防疫、环保、社会稳定、乡村振兴等11个方面，基本囊括了各主要民生领域。

结果显示，全省居民三大愿望涉及的领域分别是医疗、教育和养老。居民的愿望中，最关注医疗，期望优化医疗卫生资源配置，期望看得上病、看得好病，选择该项的人共4905人，占调查总人数49%；其次是教育，期望系统推进教育改革，提高教育教学质量，选择该项的人数为3837人，占调查总人数38.3%；排在第三位的是养老，期望健全基本养老服务体系，使百姓老有所养、老有所依，选择该项的人数为3483人，占调查总人数的34.8%。

后面依次为共同富裕、粮食安全、住房、就业、防疫、环保、社会稳定、乡村振兴。

各年龄段愿望特点各异，医疗在各年龄段均排前三，表明所有人群都很关注医疗。除医疗外，其他愿望不尽相同。16-29岁人群的愿望还包括共同富裕和就业，30-49岁人群的愿望还包括教育和共同富裕，50岁以上人群的愿望还包括养老和食品药品安全。

调查结果显示，关中、陕南、陕北人民愿望关注的领域基本一致，主要集中在医疗、教育、养老和共同富裕等方面。医疗是各地最关注的领域，在各地地区排名中均位列第一，关中和陕南尤为突出，远远超过其他领域。医疗以外的其他方面虽然也有较高关注度，但各区侧重重点有所不同。

从2018-2022年共同的选项来看，医疗仍然是大家最关注的领域，样本占比最高，其他方面位次有所变化。

从近五年情况看，医疗一直是群众最关注的，人数占比始终排在首位。2018-2022年选择医疗人数比重分别为41.4%、40.1%、53.7%、44.2%和49%，2020年后比重明显上升，2020年达到近五年最高水平53.7%，2022年排在近五年的第二位，处于高位，表明群众对医疗具有很高期望。

教育在近五年的各大愿望中位居前列，并且2022年较往年有所上升。2020和2021年相对较低，2022年明显上升，较2021年提高5.7个百分点，成为五年当中最高的一年，说明群众对优质教育的渴望程度有所提高。

养老也是群众一直普遍关注的问题，今年关注度更高，排名进入前三，是三大愿望之一。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=456&aid=104812>

（来源：三秦都市报）

吉林：图们市向上街道“智慧养老”开启老有所依新模式

日前，图们市向上街道“智慧养老”试点项目进入试运行阶段。据了解，该项目从2021年11月调研、谋划至今，已历经五个月。

根据2021年全国第七次人口普查结果，图们市是延边州城镇人口最少，老龄化比例最高的城市。作为60岁以上老人占比28.89%的街道，向上街道近年来积极探索“智慧养老”试点工作路径，开启养老服务新模式。

向上街道向图们市民政局申请相关资金购买信息管理平台服务，由图们市联通公司免费提供智慧养老试点项目硬件设备及技术支撑，其中包括“智慧养老”指挥中心大屏幕、物联网燃气报警器、智能腕表。委托志诚有爱社会服务中心党支部（社工站）进驻向上街道“智慧养老”指挥中心负责运营；“智慧养老”信息平台的统计分析功能将对老人信息、区块热度、居家服务、动态健康等数据实时统计；当老年人在家中突发意外时，通过腕表一键呼叫第一时间与指挥中心联系进行紧急救援，当老年人家里燃气泄露时，物联网燃气报警系统将信息传送到指挥中心，由指挥中心联系专业部门和网格员及时处理，让老年人感受到社会养老服务体系的温暖。目前采集老年人信息并导入平台管理系统共1083份，其中为30名老年人建立“一人一档”台账、制作电话访台账、发放智能腕表、安装物联网燃气报警器，同时开展培训会为老年人详细讲解设备功能及使用方法，得到了老年人的一致好评。

向上街道建立以社区为平台，社会组织为载体，社会工作者为支撑，社区志愿者为辅助，社会慈善资源为补充的“五社联动”居家养老服务体系，并把图们市民政局慈善总会、向上街道派出所、图们市联通公司、长春燃气图们分公司、志诚有爱社会服务中心、图们市爱心协会等单位纳入到智慧养老服务体系形成合力，并在资源整合、工作平台、动员机制、项目运作等方面实现有效联动，更好地回应老年人的服务需求。

下一步，向上街道将依托“智慧养老”服务平台，在各社区设立社工站，打造社会工作服务平台全覆盖，有序引导社会力量参与社区服务行动；与人社局等部门联合实施养老服务人才培养计划，不断充实为老服务工作队伍。通过信息平台强大的统计功能，统计监测老年人群体数量、结构构成、健康状况、养老设施等相关数据，形成定期发布老年人生活状况统计调查报告制度，为图们市委市政府决策提供数据支撑。以“智慧养老”为辐射点，将智慧平台服务对象扩宽至辖区内所有老年人和留守儿童、残疾人等社会特殊群体，分批次入户采集信息形成“一人一档”台账，将每人信息导入智慧信息平台，可实现数字化管理、信息化服务，为加快推进我市“智慧社区”建设打下坚实基础。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=456&aid=104813>

（来源：延边广播电视台）

贵州：贵阳市政协“十五分钟养老服务圈及适老化改造工作”调研小组到中国铁建国际城调研社会养老改善工作

近日，贵阳市政协“十五分钟养老服务圈及适老化改造工作”调研小组协同相关部门人员、贵州省发展改革委“城乡社区助餐专题”调研组实地考察了中国铁建·国际城养老相关产业，参观了第三社区养老服务站、光和屋顶花园、光和业主食堂等养老配套。

老有所养，老有所乐，丰富老年人的晚年生活是保障与改善民生的关键。调研团队首先走进国际城第三社区养老服务站、光和屋顶花园，了解了国际城社区老年人的文娛生活。

国际城第三社区养老服务站亦是「光和邻里活动中心」，以志趣为切入点，打造多个主题活动圈子，涵盖多功能教室、声乐室、乐器排练室、舞蹈室、书画室、棋牌室、康复室等活动空间，让更多的老年人能够乐享晚年。而「光和屋顶花园」探索绿色低碳生活方式，让绿色生活滋养老年健康生活。

以“光”为起点，向着温暖的方向，中国铁建地产贵州公司“社区生态树”，以多个生态产业，针对不同人群需求，彼此成就、共同成长。“养老”作为当今社会工作的重中之重，中国铁建地产贵州公司肩负着责任，用持续生长的社区文化，为养老服务开发更加多元的生活场景。

关注老人健康，从日常饮食做起。随后“城乡社区助餐专题”调研小组走进「光和业主食堂」了解一日三餐的营养搭配及就餐环境。「光和业主食堂」以链接温暖和美好为出发点，每一道菜都经过精心挑选和烹饪，为老年人业主提供更加健康的菜品；此外，干净舒适的就餐环境和优惠的价格，让老年人能够享受到舒心的用餐服务；同时为便捷老年人的就餐服务，还可以在「美好家+」APP提前下单，预约送餐服务。

针对此次考察工作，调研团队对中国铁建·国际城大力发展社区养老、积极探索养老服务新模式的工作给予了中肯评价，为“十五分钟养老服务圈”作出了贡献。如今社会日趋老龄化，养老问题备受关注，如何让老年人享受高质量的晚年生活，已成了各级各部门的一大工作重点。在这条道路上，中国铁建地产贵州公司始终发扬着央企精神，以身作则担使命，不断探索、创新，为新时代下的老年生活提供更加美好的生活环境。最后调研组深入探讨并指明了方向，继续切实做好关爱老年人的各项工作，不断完善养老服务体系，努力为老年人安享晚年创造条件。

作为央企品牌，中国铁建地产贵州公司肩负着每个时代下的责任，不忘初心，躬身力行。积极贯彻落实国家及社会使命，服务群众，持续为社会走出一条助力民生建设发展的新路径，共建“生命如诗”般的灿烂生活。
<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=456&aid=104814>

（来源：中国质量新闻网）

安徽：亳州市拟建成22个老年社区食堂（助餐点）

2022年，亳州市将老年助餐服务工作列为20项民生实事之一，全年计划建成22个老年社区食堂（助餐点），其中城市社区食堂（助餐点）19个，城市老年食堂3个。

目前，老年助餐服务对象以城乡“三无”人员、低收入老人、高龄、失能、失智人员等政府兜底对象为主。服务对象经济收入低、居家养老困难。老年人可通过老年助餐服务机构、老年助餐点就餐（取餐）、送餐上门等方式获得助餐服务。养老助餐服务费用主要依靠政府补贴。

新建和改建社区老年食堂。主要提供就餐和送餐服务。社区老年食堂应依法依规取得《食品经营许可证》，具有相应的消防安全资质，供餐能力在50人/餐以上，就餐面积原则不少于50平方米。老年社区食堂根据老年人口分布情况和服务需求半径，依托现有街道级养老服务中心、养老机构食堂、社会餐饮企业等场所，或利用存量资源合理改造设置社区老年食堂。原则上每个街道至少建设1个社区老年食堂。服务对象以老年人为主，可适当兼顾其他人群。

设置老年助餐点。没有条件建立社区老年食堂的，可按照辖区内老年助餐需求，依托社区综合服务设施、养老服务站等设施，因地制宜设置老年助餐点，一般集中就餐人数达到10人以上的场所即可设立老年助餐点。老年助餐点应取得《食品经营许可证》（仅提供取餐服务的除外），设置配（备）餐区和就餐区，面积原则不少于20平方米。老年助餐点应设置在一楼，方便老年人就餐和取餐。

引入社会餐饮企业开展助餐服务。各县（区）可通过政府购买服务、合作共建等方式，利用有资质的社会餐饮（集体用餐配送单位、大中型餐馆）加工能力和网点为居家老年人提供上门助餐服务。可通过签订合作协议形式依托有资质、有信誉、有爱心大中型餐馆服务场所设置“老年餐桌”，为老年人提供价格优惠、品种多样的老年餐。

同时，亳州市还积极开展农村老年助餐服务试点，支持依托养老服务机构、乡镇养老服务中心、村级养老服务站等设施增加助餐配餐功能，为区域内失能、独居、高龄、困难等老年人提供助餐服务，计划建设6个农村老年助餐点。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=456&aid=104815>

（来源：亳州新闻网）

福建：福州开展家庭养老床位建设项目应对“银发浪潮”

“爸妈腿脚不好，家中怎样进行适老化改造？”

“老人不想离家养老怎么办？”

.....

据福州日报报道近年来，随着人口老龄化问题日益突出，养老问题成了不少市民关注的重点。然而儿女时间精力有限、专业护理人员不足、经济负担重等问题也困扰着许多家庭。今年以来，福州市在全省率先启动家庭养老床位建设项目，依托专业服务机构，为老人居室环境提供适老化改造和居家养老服务，成为福州积极应对“银发浪潮”挑战的新尝试。

“专业又贴心，比我想象中的好！”日前，家住台江区上海街道的陈宝荣和邻居分享起签约家庭养老床位以来的感受，逢人便说起这项便民服务的他，俨然成为政策“宣传员”。

原来，78岁的陈宝荣晚年丧偶，曾于2021年8月入住位于上海街道的万颐智汇坊社区养老照护中心。照护中心内细心周到的服务让陈宝荣精神状态和身体状态逐渐好转，当得知万颐推出家庭养老床位服务后，他便和家人商量，将这些专业化的养老服务和适老化的设施设备“搬到”家中。

很快，照护中心的专业人员就根据陈宝堃的身体评估情况，在他的家中进行了无障碍改造，安装了移动老年伴侣、SOS紧急呼叫器等远程看护设备。“不仅如此，我们还安排了保洁人员每两周到他家进行保洁服务，医护人员定期上门为他做生命体征的测量和记录、基础的护理指导等。”万颐·智汇坊社区养老照护中心负责人曾晓燕表示。

“我家就在照护中心附近，经过大半年的体验，我对万颐的养老服务很放心。”每次说到万颐的养老服务，陈宝堃总是赞不绝口。签订家庭养老床位后，陈宝堃也仍是万颐的一分子，他白天到万颐参加活动，和院内长者一起打麻将，中晚餐孩子不在家就到万颐吃饭，餐后散步回家休息，满足老人“养老不离家”的愿望。

服务可定制是家庭养老床位最突出的特点。“我们会根据老人的意愿和需求，从硬件改造、服务配套入手，定制适合他们的养老服务，包括基础生活照料服务、专业生活照料服务、环境改造、康复服务等八大类、20项养老服务。”曾晓燕说，家庭养老床位相比机构养老院的床位成本较低，且符合较多老年人“住家”养老的观念，也能够引导改变老年人的养老消费观念，从单纯接受家人服务和社会免费服务，转化为按经济能力主动向服务市场购买个人所需的养老服务。

作为全国首批居家和社区基本养老服务提升行动试点城市，福州对于养老服务的探索从未止步，从试点打造居家社区养老服务照料中心，到长者“食堂+学堂”遍地开花，再到养老床位“搬”进家门，实现了养老机构数量、养老服务内容、运营模式等方面的巨大提升和转变。如今，福州市正朝着“让老年人在家享受专业的机构养老服务”的目标不断迈进。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=456&aid=104816>

（来源：福州日报）

江西：将推动城市公交站台适老化改造——新增不少于300辆低地板城市公共汽车

4月29日，记者从江西省交通运输部门获悉，为进一步提高适老化交通出行服务水平，江西将推动城市公交站台适老化改造，打造一批敬老爱老服务城市公共汽车线路，全省新增、更新低地板及低入口城市公共汽车不少于300辆。

据悉，江西紧紧围绕老年人在城市交通出行中面临的最突出问题和最迫切需求，统筹推进城市公共汽车、地铁、出租车等领域适老化服务提升、车辆更新、设施改造，切实提升广大老年人的获得感、幸福感、安全感。

此项工作的目标是持续提升巡游出租车电召服务水平，完成8个设区市主城区开通运营95128打车热线。南昌地铁各站台实行无障碍上下车全覆盖，方便老年人上下车，提升老年人交通出行便利化水平。

据了解，在具体推进工作中，敬老爱老服务城市公共汽车线路原则上应全部使用低地板及低入口城市公共汽车，聘请经验丰富的司乘人员，配置老幼病残孕优先座位，落实老年人优先优惠乘车政策，车辆内开展敬老爱幼宣传，车厢内配备便民服务箱。推动城市公交站台适老化改造，完善无障碍设施，设置候车坐凳，配备具有语音播报功能的电子站牌。南昌地铁站台与列车缝隙较大或有高低落差的，每站应至少配备1套可供轮椅上下车的无障碍渡板，存放位置应便于取用和储存，“地铁上下车无障碍渡板”情况将纳入城市轨道交通年度服务质量评价。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=456&aid=104817>

（来源：信息日报）

5年培训养老护理员不少于20万人次！江苏培育一批省级养老服务人才培养实训基地

“十四五”时期，江苏将新增取得职业技能等级证书的养老护理员不少于10万名，培训养老护理员不少于20万人次。

为加强养老服务能力建设，培养造就一支数量充足、结构合理、素质优良的养老服务人才队伍，保障老年人享有专业化、高品质、有温度的养老服务。近日，江苏省民政厅印发通知，决定在全省培育设置一批省级养老服务人才培养实训基地。

据介绍，江苏省级养老服务人才培养实训基地是具备养老服务领域理论研究、科研教学、职业规划、技能提升、岗位培训等综合性功能的实训机构，实训对象包括养老护理员、老年人能力评估师等养老服务技能人才。养老机构、养老行业企业负责人等养老服务管理人才以及各类高等院校养老服务相关专业在校生等，是推进养老服务高质量发展的重要人才培养平台。

申报省级养老服务人才培养实训基地需要具备哪些条件？据江苏省民政厅养老服务处相关负责人介绍，申报实训基地需要满足以下条件：

- 1、须为具有法人资格，依法在市场主体登记机关、社会服务机构登记机关或事业单位登记管理机构登记设立，并在属地民政部门备案的养老机构；
- 2、机构运营主体须具有10年以上养老服务从业经历；
- 3、建筑面积不少于3500平方米，床位数不少于120张，其中常态化用于实训的床位数不少于30张；
- 4、具备专门负责培训的内设机构及相应的场地、工位和设施设备；
- 5、具有较强的管理能力和高效的组织管理体系，设有专职管理人员1-2名；
- 6、具有一支思想素养高、专业技能强、教学业务精的师资队伍，其中拥有中级及以上职称、高级工及以上职业资格或相关专业大专以上学历的教学人员不少于10人；
- 7、机构应与相关大专院校签订养老服务人才培养合作协议，具有人才合作培养经验；
- 8、在养老服务人才培养方面具备较为丰富的经验；
- 9、机构应管理规范、信用良好，在全省养老服务领域具有一定影响力。

在同等条件下，连锁化、品牌化、规模化养老服务企业优先申报。

申报机构提供相应材料，经所在地县（市、区）民政局和设区市民政局审核同意推荐并加盖公章后，并于2022年5月20日前，将相关材料报送至江苏省民政厅养老服务处审核，每个设区市推荐不超过4个。

对认定为省级养老服务人才培养实训基地的单位，江苏省民政厅将授牌并给予相应政策支持。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=456&aid=104818>

（来源：荔枝新闻）

海南：全省法院启动打击整治养老诈骗专项行动，为期半年，守护好百姓养老“钱”

日前，省高院下发通知，在全省法院开展为期六个月的打击整治养老诈骗专项行动，依法严惩养老诈骗违法犯罪，广泛开展以案释法宣传教育，增强广大人民群众特别是老年人法治意识和识骗防骗能力，形成养老诈骗“人人喊打”的社会氛围。

通知要求，全省三级法院要坚持法治思维和法治方式，以事实为依据，以法律为准绳。突出打击重点，把打击锋芒对准以提供养老服务、投资养老项目、销售养老产品、代办养老保险、开展养老帮扶等名义实施的非法集资、诈骗等各类犯罪。要贯彻宽严相济的刑事政策，对于造成严重经济损失、严重后果，社会影响恶劣的案件，要坚决依法从严惩处，该重判的坚决重判。要把追赃挽损作为重中之重，确保打击有力，惩治有效，保护有度。

通知强调，要充分利用各类新闻媒体，做好宣传活动。利用公开开庭、公开宣判等方式，结合典型案例，以案说法，加强法治宣传，集中开展打击整治养老诈骗宣传教育活动，让涉老反诈宣传进社区、进家庭，揭露养老诈骗的套路，帮助老年人提高识骗防骗的能力，形成“不敢骗、不能骗、骗不了”的良好社会氛围。

据悉，为了广泛接收群众举报线索，畅通举报渠道，中央政法委在12337智能化举报平台开通举报通道，海南省通过电话(0898-65236918)和电子邮箱(hndjjzyzlp@163.com)受理养老诈骗违法犯罪的线索。欢迎广大市民提供养老诈骗违法犯罪线索。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=456&aid=104819>

（来源：海南日报）

打击养老诈骗犯罪！海南法院启动专项行动

日前，海南省高院下发通知，在全省法院开展为期六个月的打击整治养老诈骗专项行动，依法严惩养老诈骗违法犯罪，有效遏制养老诈骗犯罪行为，广泛开展以案释法宣传教育，增强广大人民群众特别是老年人法治意识和识骗防骗能力，形成养老诈骗人人喊打的社会氛围。

通知要求，全省三级法院要坚持法治思维和法治方式，以事实为依据，以法律为准绳。突出打击重点，把打击锋芒对准以提供养老服务、投资养老项目、销售养老产品、代办养老保险、开展养老帮扶等名义实施的非法集资、诈骗等各类犯罪。要贯彻宽严相济的刑事政策，对于造成严重经济损失、严重后果，社会影响恶劣的案件，要坚决依法从严惩处，该重判的坚决重判。要把追赃挽损作为重中之重，确保打击有力，惩治有效，保护有度。

通知强调，要充分利用各类新闻媒体，做好宣传活动。利用公开开庭、公开宣判等方式，结合典型案例，以案说法，加强法治宣传，集中开展打击整治养老诈骗宣传教育活动，让涉老反诈宣传进社区、进家庭，揭露养老诈骗的套路，帮助老年人提高识骗防骗的能力，形成“不敢骗、不能骗、骗不了”的良好社会氛围。

据悉，为了广泛接收群众举报线索，畅通举报渠道，中央政法委在12337智能化举报平台开通举报通道，海南省通过电话(089865236918)和电子邮箱(hndjjzyzlp@163.com)受理养老诈骗违法犯罪的线索。欢迎广大市民提供养老诈骗违法犯罪线索。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=456&aid=104820>

（来源：澎湃新闻）

新疆：乌鲁木齐优化家庭养老服务

今年，新疆维吾尔自治区乌鲁木齐市计划建成家庭养老床位1280张，通过推出“三入户”服务，让养老幸福“归家”。这是记者近日从乌鲁木齐市民政局获悉的。

该市推进适老化入户改造，提供地面无障碍处理、洗手间安全扶手加装、适老化护理床及其他辅助具租赁等服务，营造无障碍空间。推进智能监测设备入户，通过安装必备的家庭养老床位系统和智能化传感器设备，增强老年人居家生活的安全性、便利性和舒适性。推进专业护理服务入户，服务机构为建设家庭养老床位的老年人上门提供每周不少于3次、每月不少于30个工时的居家照护服务。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=456&aid=104821>

（来源：健康报）

答案“难以置信”！50岁的人要准备多少存款才够养老

现实中总是有人在问40岁、50岁、60岁等多少存款应该正常，或者问多少存款可以退休不工作，其实这是很一般的话题，我国地区跨度太大各地经济发展水平不同，例如以上海和甘肃为例，就业机会和消费水平两个地方都不是一个水平，所以50岁的存款有多少很难定义固定值，特别是，原来的家庭负担沉重，对下一代没有信心，很多50、60岁的老年人其实家里真的很穷，甚至负债，没有什么余额，存款自不必说。

需要50岁多少存款养老

根据国家卫生委员会发布的数据，到2019年底，我国平均寿命约为78岁，也就是50岁的人，距离棺材覆盖的定论还有27年，这个时候，身边需要多少存款，能确保正常的晚年生活吗。

1、城市职工医疗保险

如果你缴纳了城市职工的社会保障，身边其实10万元左右就足够了，为什么这么说，另一方面，员工医疗保险住院的报销比例很高，基本上可以达到80以上，即使生病了，自己的负担也不重，另一方面，职工养老保险每年根据社会经济发展水平进行调整，根据2020年的平均水平，中国城市职工平均退休金的差距不是3000元/月，这个金额基本上可以满足老年人自身的日常生活所需，也有剩余，所以要说有职工社会保障50岁的时候如果有10万元左右基本上就足够了。

2、没有社会保障

如果没有缴纳社会保障，或者没有参加城乡居民养老保险（包括新农保），需要更多的资金，最终城乡居民养老保险（包括新农保）的退休金和医疗保险的报销比例远低于城镇职工的社会保障，对于这样的团体，身边最好留30万以上的存款，另一方面，30万元产生的利息可以弥补一部分生活成本，另一方面，现在的大病治疗一般需要35万人，需要30万人的准备，除了临时的筹措之外，几乎所有的病都可以应对，但是，超过50万元，剩下一百万元以上可不容易（其实，这样的人应该买保险，以防万一，现在的中国人对于保险的态度，不说也可以）。

人均存款

据中央银行发布的数据显示，截至2020年底，中国居民储蓄存款总额为93.44万亿元，按中国14亿人口计算，人均存款93.44万亿/14亿=6.67万元，再扣除约3亿未成年人（18岁以下），成人人均存款为93.44万亿/11亿=8.5万元，但是，众所周知，中国商业银行存款的主力结构主要是老年人（年轻人购买基金的财力多），所以实际上老年人的存款更多，现在中国的老年人口差距不到总人口的30，存款我们以二十八为例，老年人的存款应该是：（93.44*80）/（11*30）=74.752/3.3=2.65万元。

如上所述，50岁的老年人现在身边有20万元左右的存款应该能合格，当然这是平均水平，根据地区不同，老年人的存款金额也不同。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=454&aid=104822>

（来源：爱分享的小小）

盘活“沉睡资源” 打造安居养老

根据“七普”数据显示，我国60岁及以上人口已达2.64亿人，人口老龄化将是今后较长一个时期的基本国情。面对新形势、新挑战、新问题，如何做好老龄工作，如何实现老有所养、老有所医、老有所为，让老年人安享幸福晚年，是全社会共同面临的现实课题。

伴随着工业化和城镇化的快速推进，与之相关的人口、资源、环境等一系列社会问题接踵而至，传统养老模式也遭遇了前所未有的考验。一是家庭养老持续弱化。随着竞争压力的不断加剧、地域流动的日趋频繁、个体本位的逐渐抬头，许多子女面临事业与家庭的矛盾和冲突，不可避免地削弱了家庭养老功能。二是养老机构力不从心。部分地区养老服务设施建设相对滞后，发展养老服务的基础较为薄弱，存在着改革落后、创新不足等深层次问题，养老服务的总体供求之间出现严重失衡。三是服务模式弊端凸显。养老供给机制相对陈旧滞后，难以满足老年人在经济帮扶、生活照护、医疗护理和精神慰藉等方面的多样化需求，愈发加剧了养老服务供需的严重脱节。

处于人口大县的监利市龚场镇前进村，由于青壮劳力大量外出务工谋生，从事铝加工或者商超餐饮等行业，逐渐陷入了空心化、老龄化、留守人口多等发展困局。国家“十四五”规划以来，龚场镇在党委政府的坚强领导之下，前进村“两委”班子依托村域资源禀赋和产业特色，将原村级小学升级改造为养老院，为周边老年人筑起温馨家园，着手打造“家门口的养老服务”。受到传统文化和家族观念的影响，更多的老年人偏向于选择在家颐养天年，对养老院、护理院养老都存在着一一定的顾虑或者偏见。前进村养老院以社会化养老服务为有效载体，充分挖掘社会资本和市场资源，最大限度地调动全村各方面的力量，将“家门口的养老服务”做细、做精、做实。通过开展全托、日托、上门服务等贴心功能，让老年人在家门口就可以享受到老有所养、老有所医的幸福晚年。

乡村振兴首要问题就是产业振兴。在发展村集体经济产业的过程中，要做好顶层设计与规划引导，将产业发展与资源禀赋进行有机整合，坚决避免同质化、重复化的恶性竞争，避免资源过度浪费和低效无序开发。前进村的此项举措，盘活了早已废弃闲置的村级小学，给村民们提供了家门口的就业岗位，每年还可以为村集体增加1万多元的收入。同时，龚场镇党委政府、前进村“两委”班子正在积极统筹谋划，充分发挥该村毗邻S215省道、龚场镇中心卫生院的交通区位优势，有序探索养老院生活照料与卫生院康复关怀相衔接的“医养融合”新型服务模式。力争加快推进前进村养老院向品牌化、连锁化、规模化方向发展，引领和带动更多社会力量参与养老服务，持续擦亮“家门口养老服务”的鲜明底色和特色。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=454&aid=104823>

（来源：荆州新闻网）

从“老人助浴师”兴起看专业养老赋能生活美好

国家卫健委数据显示，我国65岁及以上老人数量约1.67亿，失能、半失能老年人口超过4000万。同时，失能老人养护难、洗澡难，已经成为居家养老的普遍难题，提供专业老人洗浴服务的“老人助浴师”职业应运而生。从业者认为，专业养老护理行业前景广阔，并呼吁相关人才尽早加入，靠扎实技能立足于社会。（4月29日工人日报）

“老人助浴师”说着简单，其实，是一个技术活儿。公司接到需求后，首先会安排专业医生对老人进行两次身体评估，护理员在上门时也要再次检测血压、脉搏、血氧、体温等身体数据。对失能老人而言，简单的洗澡动作被划分为若干个明确的步骤：从双臂到双腿，从双脚到后背，从洗头到泡脚……陈世军逐块地帮老人洗澡，整套流程持续一个半小时。从业人员必须拿到国家颁发的护理员资格证，才能上岗为老人服务。这个行业需要扎实的技能，需要耐心地工作，不简单。同时，也给我们启发：专业养老护理市场缺口大，社会意义大，赋能生活美好，是当前需要大力发展的行业。

开辟崭新的行业天地，给就业者带来美好。现在，人们总是说就业难，就业难。其实，关键是人们的就业意识，就业理念还没有与时俱进，还不善于发现就业岗位，打造就业岗位，拓展就业岗位。据国家卫健委数据，我国65岁及以上老人数量约1.67亿，失能、半失能老年人口超过4000万，对居家医疗服务需求非常迫切。伴随着我国数字经济的发展，“老人助浴师”等热门新职业持续涌现，以专业的服务满足了养老护理的相关需求。专业化的养老护理就是一个广阔的行业天地，我们应该加大宣传力度，普及力度，培训力度，让更多的人在这个新天地找到自己的岗位，打造人生出彩，实现人生价值。

幸福老人晚年生活，给老人带来美好。失能老人养护难、洗澡难，已经成为居家养老的普遍难题，而现代社会，子女工作压力大，没有时间和精力照顾父母，也很少接受过专业培训，不当操作可能导致老人受伤。无形中，给老人的生活带来了烦恼，不利于老人的身心健康，难以提高老人的幸福指数，这是客观现实。也怪不得子女，因为他们也有生活压力，也要生存，也不是啥都懂。而专业养老护理恰恰弥补了这个缺陷，不但帮助老人解决了个人诸多问题，而是给老人带来精神上的快乐，为老人的晚年幸福生活点燃一盏明灯。

助力家庭和睦奔腾，给奋斗者带来美好。家和万事兴，家庭和睦是事业兴隆的基础。家庭养老问题能否做好是家庭是否和睦的牛鼻子。现代社会节奏加快，竞争压力增大，对生存幸福指数要求很高。一个家庭，老人需要赡养，孩子需要抚养，年轻的爸爸妈妈们正是奋斗者，需要创业就业。协调好这三者的关系，光靠家庭本身已经远远不够。尤其是赡养老人问题，往往会成为家庭不和睦的导火索。这不是传统的孝道美德所能解决的。专业养老护理能够很好地解决失能老人的护理问题，能够达到老人满意，家庭和谐，解决奋斗者的创业就业后顾之忧，助力他们出彩奔腾，带来美好。

专业养老赋能生活美好，我们应该大力发展这个行业。近年来，中央及各级政府多次出台政策鼓励支持行业发展。2022年2月，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》，支持社区助浴点、流动助浴车、入户助浴等多种业态发展，鼓励“子女网上下单、老人体验服务”。北京市民政局也联合出台了《北京市养老服务人才培养培训实施办法》，对于中职、专科、本科及以上学历的毕业生，给予4万元至6万元的人职养老服务行业奖励。今年两会期间，高度重视养老服务人员队伍特别是人才队伍的建设，加强养老服务人员的继续教育和后备人才培养，成为代表委员们提案议案的重点方向。大力发展专业养老护理行业，利于年轻人就业，利于老人幸福，利于家庭和睦，利于各行各业创业劳动者专心奋斗，一举多得，能够托起时代发展的美好。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=454&aid=104824>

（来源：西安网）

适老化需要社会共识与共情

坚持免费为小区老年人理发12年，83岁的查叶老人认为“帮助老年人就是在帮助自己”；每天“斗嘴”逗101岁的母亲开心，70岁的姚彤宇说“回家能叫一声妈，感觉很幸福”……，一个个“老吾老以及人之老”的故事，打动人心，令人共情，凝聚了让老年人拥有幸福晚年的共识。

夕阳无限好，人间重晚晴。漫步街头，每5个人中，几乎就有1名银发族。如何应对快速增长的老龄化趋势及其带来的社会问题，已成为国家的人口战略议题。随着收入水平和生活质量的提高，老年人不光要活得长，还要活得充实、活得有质量。在这种情境下，适老化不是为了应对“银发潮”，被动地去“缝缝补补”，而是把积极老龄化的理念融入经济社会发展的方方面面和全过程。

“银色”不是衰老的标志，而是活力的闪耀。老年生活不是退休后渐渐与社会脱节，生活上得过且过，甚至直接“躺平”，而是生活忙碌而充实，他们倾向于体验年轻化的生活方式，也愿意尝试从未做过的事。当过狱警的宁志退休后编写村志，留住乡愁；一拖高工高中没退而不休，拒绝让年龄定义自己；李三运怀揣开办拓片博物馆的梦想，开启退休后的“黄金10年”……翻开全新改版的首期晚报，那些“六十而立”的故事证明，“银色”不代表“弄潮儿”老了，而是代表即便年老仍是“弄潮儿”，社会若不作出改变，恐难以跟上老年人成长的步伐。

应该看到，有些人还没有准备好拥抱“银色浪潮”。比如，少有电影院考虑为行动不便的老年人提供无障碍坡道，逛遍家具城也难找到为特殊老人定制的特殊家具，有些住老楼的老年人仍因没有电梯“下楼难”……加快适老化，为银发族提供更多、更好的服务，需要进一步动员全社会的力量。

适老化需要社会共识与共情。期待社会各方携手，共同推进积极老龄化，加快社会公共设施建设和服务适老化，做老年人的“贴心服务员”，打造对老年人更具包容性、更加友好的社会，让“银色”更加闪耀！
<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=454&aid=104825>（来源：九派新闻）

行方式更贴近老年群体

从徒步到水陆车马，再到如今的日行万里，科技的发展，让人们的出行变得便捷高效，不再受限。但作为老年人，出行不便是他们面临的难题。近年来，如何让老年人出行便捷、舒适、安全，成为了民生实事的重要选项。

解决“摔不起”

浅嗅花香，吆喝老伴帮自己拍下一张美美的照片，在岳塘区菊花塘公园里，今年65岁的曾奶奶和老伴正在拍照记录生活：“放在两年前，我可没有现在这样开心。”

2019年，家住岳塘区东坪街道三角坪社区的曾奶奶下楼梯时不慎把腿摔伤，轮椅成了她的“新伴”，老伴推不动“新伴”，曾奶奶也变得不爱出门，自此过起了“蜗居”生活。直到东坪镇三角坪社区开展个性适老化改造，增设了无障碍通道、增多了走道护栏，还在社区服务中心、卫生院、日间照料中心等公共场所设置无障碍坡道、电梯等设施，让老年人的轮椅在社区内无障碍通行，曾奶奶终于“走”出了家门。

近年来，“适老化改造”在湘潭遍地开花，正从衣食住行各个方面福泽老年群体，尤其随着市区无障碍通道等适老化设施的不断完善，“曾奶奶们”的出行变得不再困难，市区公园、周边景观都留下了他们的足迹。

改变“记不住”

过去，老年人优待证是免费乘坐公交车的十类证件之一，今年3月，全省停办老年人优待证业务，并以居民身份证替代老年人优待证，改变以往老年人“多卡多证”出行的局面，66岁的李奶奶第一时间便享受到了这一福利。

对于李奶奶来说，老年人优待证是自己退休后享受社会福利的重要证件，然而在日常生活中常有“添堵”的情况。李奶奶解释，对于自己这种记性不好的老人，身上多出一本证件无疑是对自己大脑的一种“负担”。“过去，要么是忘记带出去，享受不了优惠，要么是忘记带回来，遗失补办又麻烦。”至于现在，她说，“身份证一件通用，乘车、办事带一张身份证就好了。”

身份证代替老年人优待证后，不少老年人表示，这样既节省了社会资源，又方便了老年群众，体现了政府更公平地推行老年福利政策的初衷。

包容“学不会”

比起李奶奶，今年68岁的程奶奶就没有那么“幸运”，由于坐公交车晕车，她只能乘私家车出行。加上自己报了很多老年舞蹈书画课程，但儿女们也不能经常接送，她的精致养老生活大打折扣。儿子赵先生对此也很苦恼：“家门口出租车不多，老年人一个人打车出门，我们也担心。”近日，这一家人的苦恼被“一键叫车”解决。

“点击一键叫车，为您快速呼叫出租车。”在某网约车平台老年版里，语音向导配上放大的字体便于老年人操作，而真正便利的是“一键叫车”功能——无须老年人输入目的地，点击“一键叫车”，优先呼叫附近的运营车到老人跟前，老人在说出目的地后，行程还可以共享给家人，程奶奶说，“这就和我平时在路边打的士一样，操作简单易学。”

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=454&aid=104826>（来源：湘潭在线）

年轻人的“养老焦虑”，会成为新风口？

每个人都想安度晚年，让晚年生活更幸福，这届年轻人开始关注养老，甚至有了养老焦虑。

01年轻人开始“养老焦虑”

4月21日，国家颁布了《国务院办公厅关于推动个人养老金发展的意见》（以下简称《意见》），《意见》明确，缴费完全由参加人个人承担，每年缴纳的上限为1.2万元，实行自愿原则。再往前的2021年3月，国家提出将实行渐进式延迟退休。

尽管相关部门表示，个人养老金政策出台后至少5年，才会渐进式实施，未来会根据情况在个别城市试点，个人养老金话题还是引发了很多年轻网友的关注和热议。

第七次人口普查数据显示，我国65岁以上老龄人口达到1.9亿人，占比13.5%。而十年前的六普，这一数据为8.87%。

人社部在规划中提到，“十四五”期间新退休人数将超过4000万人，劳动年龄人口净减少3500万人，社会保障制度的可持续发展面临挑战。

根据中国社科院数据显示，国家主导的城市养老金将在2027年达到6.99万亿元的峰值，并可能在2035年耗尽。

其实，中国社科院早在2020年发布的一份报告就显示，虽然退休人员的养老金相当于1998年退休当年员工平均工资的87%，但近年来这一比例一直下降到45%左右。这说明，尽管退休工资有16连涨，但退休工资的替代率却在下降。

养老金存在缺口已经是不争的事实，国家财政部在2013年第一次公布中国的养老保险金出现1540亿元的缺口，这一数据到了2021年就缺口达到7000多亿元。

在很多年轻人看来，就算自己从一上班开始就缴纳了“五险一金”当中的“养老保险”，就算是满15年就可以领取退休金，也不能完全支撑自己退休后的晚年生活。

所以有不少年轻人很担心一个问题：到2035年大批80后还未到退休年龄，80后、90后可能面临着无养老金可领的局面。

早在2020年，“鹅厂”腾讯携手清华大学共同发布《国人养老准备报告》调研显示，为提前做好养老准备，超七成90后开始考虑养老，80后、70后养老需求更迫切，相应比例更是高达80%和85%。

年轻人养老话题的热度，我们可以从社交媒体上看出来。NBS新品略在小红书上搜索关键词[养老]共显示出45万+篇笔记。

02关于养老，年轻人有自己的想法

越来越多的年轻人关注养老问题，而且年轻人养老已经开始内卷了。

第一，年轻人不指望“养儿防老”，认为养老要靠自己。

与上一代老年人的“养儿防老”、“多子多福”、“退休靠养老保险金”等养老观念不同，这届年轻人认为养老要自力更生，靠自己养老。

中国青年报社社会调查研究中心在2021年进行的一项问卷调查显示，有89.6%的受访青年认为有必要现在开始考虑自己的养老问题，有59.8%的受访年轻人更倾向于自己养老，其次是选择配偶、子女。

NBS新品略关注到，有一位90后网友表示，我从来没有想过要靠孩子养老，只是希望孩子能快乐长大。

第二，这届年轻人对养老的期望值更高。

根据富达国际和蚂蚁财富平台联合发布的2021年《中国养老前景调查报告》调查数据显示，相对于35岁以上人群，年轻一代的养老储备目标更高，年轻一代预计安享退休需要储备接近155万元，明显高于35岁以上人群的目标的139万元。

可见，这届年轻人对未来养老的期望值更高。

第三，年轻人开始为养老付诸行动，已经开始内卷了。

越来越多的信息及媒体报道内容显示，这届年轻人不仅开始关注养老问题，而且已经付诸行动了。

表现比较明显的一点是，年轻人正在积极思考改善财务健康，增强养老储备等问题。

上述2021年《中国养老前景调查报告》显示，2021年，年轻一代每月的储蓄比例从2020年的20%调升至2021年25%，每月储蓄金额达到平均1624元，储蓄率创下2018年以来的新高。

据腾讯新闻棱镜报道，泰康旗下的养老保险产品最年轻的客户仅有21岁，这意味着00后开始规划养老，为自己的退休做好现金流规划，提前锁定养老院。

2021年10月，“第一批90后已经考察养老院”话题上了热搜，为了紧衣缩食买100万的年金险，财经自媒体燃财经报道，一位互联网大厂的30岁员工为了35岁退休养老，一年要存75万，更是引发了热议。

03年轻人何时考虑养老才合适？

养老要趁早吗？特别是最近个人养老金话题上了热搜，针对年轻人养老的话题，市场上有不同的观点。

特别是针对养老金短缺问题，未来养老成本将会增加，再加上各种养老报告及媒体报道都加剧了年轻人的养老焦虑。

仅从养老经济成本上考虑，就吓坏了不少年轻人。

中国社科院世界社保研究中心联合腾讯新闻·原子智库和友邦保险在2021年10月份发布的《2021大中城市中产人群养老风险蓝皮书》调研和测算了不同城市典型个体在退休时积累的养老财富状况（包括养老金收入、金融资产和净第二套以上的房产价值）。

测算结果显示，典型个体（中等收入群体）在2038年退休时的养老财富储备达690万元，其积累的养老金总财富占35.23%，金融资产占36.60%，房产价值占28.17%。不同城市的用户中，上海养老财富储备最高（913万元），其次是北京（811万元），再其次是广州（749万元）和深圳（746万元）。

所以，一直有专家呼吁和建议年轻人要尽早筹划养老，进行养老投资。

特别是一些保险机构或者从业人员常宣传称，复利是世界上第八大奇迹，时间越长，复利效应越明显。

水滴保总精算师滕辉表示，现在正是90后年轻人考虑养老规划最好的时机。

全国养老服务业专家委员会委员、中国社会工作联合会常务理事乌丹星曾表示，当代年轻人至少要提前30年为自己的养老生活做准备。

然而也有市场观点不赞成年轻人过早考虑养老问题，更应该关注当下，如何提升自己，如何成就更好的未来。

日前，望京博格在接受网易财经专访时就表示，年轻人不要考虑养老的问题，首先要做的是升职加薪，有余钱可以再考个研究生、读个博士去，如何提高自身价值，提高工资水平，这个是最核心的，可能到35岁之后再考虑养老的问题比较合适。

在养老问题上，不同年代的人都有自己的观点。

不可否认的是，年轻人一旦过了30岁，特别是结婚，有了家庭之后，面对上有老下有小的时候，很多人会在某一天突然顿悟，开始关注父母养老和自己未来的养老问题。

不过在NBS新品略看来，目前整体来看80后、85后年轻人对养老规划普遍较高，90后越来越关注养老规划，部分00后年轻人也开始考虑养老问题。

04年轻人的“养老焦虑”，会成为新风口？

消费进入年轻时代，养老服务行业也同样进入年轻时代，与养老有关的多个行业早就将目光瞄准了年轻人。

最具代表性的一个行业就是保险行业，越来越多的年轻人关注养老，开始对养老保险品种进行精算，并且开始购买养老保险，这些产品都很受年轻人青睐。

比如，一份每年要交24000元，连续交30年，从60岁开始每年可以领取72000元，也就是每月6000多元，终身领取的保险。

某公司推出的年金金，每个月交2200元，连续缴满15年，第六年可以开始提取；如果到60岁再提取就能领100万元。

甚至保险巨头这两年将养老保险产品与养老地产相结合，推出针对年轻人的服务方案。

早在2020年，泰康就推出了全生命周期健康财富规划方案，将虚拟保险产品与高端养老社区相结合，其“幸福有约”（青年版）首次面向19-39岁青年群体创新打造，青年版年交保费10万至15万之间，缴20年，直接对接泰康的养老社区，被保险人享有保证入住权，投保人及配偶享有优先入住权。

2021年5月，中国平安推出“平安臻颐年”高端康养品牌及首个超高端产品线“颐年城”。市场信息显示，该产品最低保费门槛为1000万元（每年交100万元、连续交10年），可以获得养老社区入住资格。

可见，年轻人关注养老，并提早规划养老，也为保险及养老地产等行业带来了发展机遇。

所以说，年轻人养老正在成为一个新商业风口，也不为过。

年轻人的你，什么时候开始考虑养老？

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=454&aid=104827>

（来源：NBS新品略）

政策法规

福建省民政厅 福建省消防救援总队关于做好养老服务机构消防安全隐患问题整改工作的通知

闽民养老〔2022〕50号

各设区市民政局、消防救援支队，平潭综合实验区社会事业局、消防救援支队：

根据省委专题会议和省领导指示要求，省民政厅与省自然资源厅、住建厅、卫健委及省消防救援总队等部门于近期联合开展养老服务“双十条”措施落实情况调研督导。调研组随机抽查了厦门、三明、南平、宁德等4个设区市23家养老服务机构的消防安全情况，共发现安全隐患问题82个。为深入贯彻落实习近平总书记关于安全生产重要指示精神 and 全国全省安全生产电视电话会议精神，进一步推动全省养老服务机构消防安全隐患整改，现就有关事项通知如下：

一、强化责任担当。各级民政、消防部门要清醒认识到当前疫情冲击下养老服务机构安全生产形势的严峻性和复杂性，坚持人民至上、生命至上，牢固树立安全生产红线意识，坚决扛起防范化解重大安全风险、保一方平安的政治责任，全力确保全省养老服务机构安全稳定。

二、落实问题整改。厦门、三明、南平、宁德等地抽查发现问题已形成清单（见附件）并录入省养老服务综合信息平台。各级民政、消防部门要指导督促养老服务机构对照建立问题清单、整改清单、责任清单和验收销号清单，逐条梳理完善，逐条跟踪落实整改，做到立行立改。对医养结合机构发现的问题，要主动函商卫健部门齐抓共管。各地应于5月20日前将此次抽查发现的问题整改情况报送省民政厅。

三、全面排查整治。各地要认真对照此次抽查发现的问题，举一反三，加强部门协同，增加联合检查频次，按照《福建省养老服务领域安全隐患大排查大整治工作实施方案》《养老机构消防安全专项整治三年行动实施方案》等要求，进一步排查整治养老服务机构消防安全、自然灾害安全、食品安全、服务管理安全和疫情防控安全等，持续推进《养老机构服务安全基本规范》强制性国家标准贯标和消防安全标准化创建工作，并将检查整改情况及时录入省养老服务综合信息平台移动端。从5月起，省民政厅将建立并落实相关检查录入情况月通报制度。

联系人：省民政厅养老服务处兰文武，电话：18950600769，传真：0591-87519591。

附件：抽查养老服务机构发现安全隐患问题清单

福建省民政厅
福建省消防救援总队
2022年4月21日

（此件主动公开）

附件

抽查养老服务机构发现安全隐患问题清单

一、厦门市（2家）

（一）厦门蔡塘金厝边养老院

- 1.消防设施维保单位未依法公示技术服务信息；
- 2.漏电报警系统显示故障未处置。

（二）厦门金山街道养老服务照料中心

- 1.厨房与餐厅未进行防火分隔。

二、三明市（7家）

（一）三明市三元区陈大镇区域性养老服务中心

- 1.老年人居室及活动用房的顶棚燃烧性能等级不符合要求；
- 2.厨房和其他部位之间未形成防火分隔；
- 3.老年人照料设施中的老年人用房及其公共走廊，未设置声光报警装置或消防广播；
- 4.疏散指示标识未采用灯具型；
- 5.消防水池设置形式不符合要求；
- 6.消防水泵未干式安装；
- 7.水泵接合器设置在消防车无法到达的位置；
- 8.火灾自动报警系统采用联网型独立式感烟探测器代替。

（二）三明市三元区列西街道富华社区照料中心

- 1.部分疏散指示标识灯具故障；
- 2.外窗设置防盗栅栏且未开设用于救援、逃生出入口；
- 3.厨房和其他部位之间未形成防火分隔；
- 4.部分疏散指示标识未采用灯具型。

（三）三明市三元区列西街道小蕉村幸福院

- 1.外窗设置防盗栅栏且未开设用于救援、逃生出入口。

（四）三明市三元区万寿延漳州餐厅

- 1.厨房和其他部位之间未形成防火分隔；
- 2.原主体建筑既有的火灾自动报警系统组件在装修后缺失；
- 3.自动喷水灭火系统洒水喷头被异物包裹，影响其在火灾情况下正常动作。

（五）三明市清流县永康幸福家园（公建民营）

- 1.自动喷水灭火系统水泵的电气柜处于手动状态；
- 2.老年人照料设施中的老年人用房未设置声光报警装置或消防广播；
- 3.室内消火栓箱内未设置消防软管卷盘；
- 4.未设置避难间。

（六）三明市清流县龙津镇渔沧社区照料中心

- 1.厨房和其他部位之间未形成防火分隔；
- 2.既有的火灾自动报警系统故障；
- 3.楼梯间内堆放旧家具等可燃杂物；
- 4.外窗设置防盗栅栏且未开设用于救援、逃生出入。

(七) 三明市清流县龙津镇大路口村幸福院

- 1.厨房和其他部位之间未形成防火分隔。

三、南平市(6家)

(一) 南平市潭城街道桥南照料中心(居家养老服务站、长者食堂)

- 1.局部区域未设置自动喷水灭火系统洒水喷头和火灾探测器；
- 2.外窗设置防盗栅栏且未开设用于救援、逃生出入口；
- 3.厨房和其他部位之间未形成防火分隔。

(二) 南平市建阳区安庭养护院

- 1.外窗设置防盗栅栏且未开设用于救援、逃生出入口；
- 2.老年人用房及其公共走道未设置声警报装置或消防广播；
- 3.厨房和其他部位之间未形成防火分隔；
- 4.疏散楼梯形式未采用封闭楼梯间,采用敞开楼梯间未与敞开式外廊直接连通；
- 5.各类水灭火系统给水非常高压形式,未设置高位消防水箱。

(三) 南平市建阳区将口镇敬老院

- 1.厨房和其他部位之间未形成防火分隔；
- 2.室内消火栓系统与自动喷水灭火系统共用给水管网和水泵；
- 3.火灾报警控制器(联动型)的多线控制盘故障；
- 4.老年人用房及其公共走道未设置声警报装置或消防广播；
- 5.局部区域未设置火灾探测器；
- 6.建筑间防火间距不足。

(四) 南平市邵武市水北镇区域性养老服务中心(水北镇王亭村)

- 1.自动喷水灭火系统的洒水喷头悬挂装饰物；
- 2.厨房和其他部位之间未形成防火分隔；
- 3.外窗设置防盗栅栏且未开设用于救援、逃生出入口；
- 4.室内消火栓系统水泵的电气控制柜处于手动状态。

(五) 南平市邵武市通泰街道月山关村社区居家养老服务照料中心

- 1.厨房和其他部位之间未形成防火分隔；
- 2.疏散指示标识未采用灯具型；
- 3.疏散楼梯局部改造为坡道,梯段的疏散宽度不足。

(六) 南平市邵武市乐龄长者养老公寓

- 1.原防烟楼梯间防烟前室及进入楼梯间的防火门被拆除；
- 2.厨房和其他部位之间未形成防火分隔；
- 3.局部区域未设置自动喷水灭火系统洒水喷头和火灾探测器；
- 4.疏散楼梯的地上、地下部门之间未在首层形成分隔。

四、宁德市(8家)

(一) 宁德市霞浦县社会福利中心(红景天颐养公寓)

- 1.厨房与餐厅之间未进行防火分隔；
- 2.高层建筑环形车道转弯半径不足；
- 3.未设登高操作场地；
- 4.无消防电梯；
- 5.部分房间内喷淋头不符合规范要求:设在边墙的喷头与墙体的距离不足,且未采用边墙型喷头;部分房间未设吊顶,喷淋未采用直立型喷头；
- 6.霞浦青松护理院火灾自动报警系统探头上的塑料防护盖未拆除;室内消火栓栓头方向未垂直墙面向外。

(二) 宁德市霞浦县崇儒乡卫生院(拟举办医养结合机构)

- 1.未设双自动系统；
- 2.部分安全出口堵塞。安全出口门未向外开启,二和三层只有一部疏散楼梯；
- 3.走道吊顶使用可燃物。

(三) 宁德市霞浦县中医院医养结合康复中心

- 1.未设双自动系统(医院面积超3000平方米的门诊病房合用楼,按规范也要设喷淋报警)；
- 2.未设消防电梯；
- 3.封闭楼梯间在一层未使用乙级防火门等与其它走道和房间分隔；
- 4.常闭式防火门处于常开状态。

(四) 宁德市霞浦县社区居家养老服务中心(东升社区日间照料中心)

- 1.场所一层内无室内消火栓；
- 2.部分喷淋头被遮挡；
- 3.部分房间装修分隔后,未根据新划分的探测区域增设火灾探测器；
- 4.厨房和其他部位之间未进行防火分隔；
- 5.场所与住宅共用疏散楼梯。

(五) 宁德市蕉城八都溪池村慈善幸福院

- 1.只设置1部疏散楼梯,疏散楼梯不足,且未采用封闭楼梯间；
- 2.部分场所采用独立式火灾探测器代替火灾自动报警系统；
- 3.未设置自动喷水灭火系统；
- 4.厨房和其他部位之间未进行防火分隔。

(六) 宁德市社会福利中心(金泰园)

- 1.消防设施维保单位未依法公示技术服务信息；
- 2.消防控制室值班人员未持证上岗；
- 3.火灾自动报警系统CRT(图形显示装置)故障；
- 4.该单位从业人员火警处置程序不规范。

(七) 宁德市康复医院(康养服务中心)

- 1.未按照消防技术服务机构提出的整改意见进行整改；
- 2.消防车道和登高操作场地设置不规范。

(八) 宁德市蕉南街道居家养老服务照料中心

- 1.采用简易喷淋替代自动喷水灭火系统；
- 2.疏散楼梯为敞开式,应按规定设置封闭楼梯,其中一部钢结构疏散楼梯耐火极限不符合要求；
- 3.疏散楼梯下方堆放泡沫箱等可燃、易燃物；
- 4.信号蝶阀故障；
- 5.室内消火栓泵和喷淋泵不能联动启动；
- 6.消防控制室未设值班员。

健康管理

老年人健康杂谈，盘点老年人日常必须要注意的事项，做健康老人

一、关于老年人健康你应该知道的事实

随着人们年龄的增长，身体会发生生理变化，这是衰老的自然组成部分。
几乎每个器官都会因衰老而发生身体变化，并会影响老年人的健康和生活方式。
一些疾病和状况在老年人中变得更加突出。
心理社会问题也可以在老年人的身心健康中发挥作用。
均衡的饮食和规律的锻炼与老年人更好的健康结果密切相关。
建议对老年人进行一系列常规筛查测试和预防措施。
在家中采取重要的预防措施可以改善老年人的安全和健康。
老年病学是专门针对老年人护理的医学亚专科。在该领域接受过专门培训的医生被称为老年科医生。

二、随着年龄的增长，身体会发生哪些变化？

随着年龄的增长，身体会发生不同程度的广泛变化。这些变化不一定表明存在潜在疾病，但它们可能会让个体感到痛苦。尽管无法阻止衰老过程，但了解这些变化并采取健康的生活方式可以减少它们对整体健康的影响。

预期的衰老身体变化包括：

皮肤：随着年龄的增长，皮肤变得更不灵活、更薄、更脆弱。容易瘀伤很明显，皱纹、老年斑和皮肤标签可能会变得更加明显。由于天然皮肤油脂分泌减少，皮肤也会变得更加干燥和发痒。
骨骼、关节和肌肉：骨骼通常会失去密度并缩小尺寸，使其更容易骨折（断裂）。肌肉质量收缩并变弱。关节可能会遭受正常磨损；关节会发炎、疼痛且灵活性降低。
活动性和平衡性：一个人的活动性和平衡性会受到各种与年龄相关的变化的影响。上面列出的骨骼、关节和肌肉问题以及神经系统的变化是导致平衡问题的主要原因。跌倒可能会导致进一步的损伤，包括瘀伤和骨折。
体型：随着年龄增长，骨骼的变化会导致身材变矮，背部椎骨的弯曲度可能会改变。肌肉损失增加和脂肪代谢减少也可能发生。脂肪可以重新分布到腹部和臀部区域。保持理想体重变得更加困难。
面部：面部也会发生老化变化。除了皱纹和老年斑外，整体面部轮廓也会发生变化。面部骨骼和脂肪的整体体积减少会导致面部皮肤不紧绷和下垂。脸变得下垂，屁股变得沉重。
牙齿和牙龈：牙齿会变得更脆弱、更脆和更干燥。唾液腺产生较少的唾液。牙龈也可以从牙齿后退（拉回）。这些变化可能导致口干、蛀牙、感染、口臭、牙齿脱落和牙龈疾病。
头发和指甲：随着年龄的增长，头发会变得更薄更弱。干燥的头发可能会导致瘙痒和不适。指甲可能会变脆且变形。指甲也会变干并形成垂直的脊。脚趾甲增厚（公羊角形状）很常见。指甲真菌感染可能经常发生。
激素和内分泌腺：激素变化常见于老年人。最常见的是激素控制血糖和碳水化合物代谢导致糖尿病。甲状腺功能障碍以及脂肪和胆固醇代谢问题也很常见。钙和维生素D的代谢也可能发生改变。性激素达到低水平，可导致勃起功能障碍和阴道干涩。

记忆力：记忆力问题在老年人中很常见。然而，重要的是要认识到轻微的记忆问题并不构成痴呆或阿尔茨海默病。简单的记忆失误，例如不记得你把钥匙忘在哪里了，或者你是否锁了门，都是老化的正常现象。
免疫力：身体的免疫系统会随着年龄的增长而变弱。对抗感染的血细胞（白细胞）变得不那么有效，导致更频繁感染。
听力：听力神经和耳朵结构的变化会使听力变暗并导致与年龄有关的听力损失。更高的频率变得更难听到。
视力：随着年龄的增长，眼睛会变得更干燥，晶状体也会失去准确性。视力可能会受到这些变化的影响，并且会变得模糊和失焦。眼镜或隐形眼镜可以帮助纠正这些问题。
味觉和嗅觉：嗅觉和不太常见的味觉可能会减弱，导致食欲不振和体重减轻。
肠道和膀胱：肠道和膀胱控制会导致失禁问题（大便或尿液不由自主流失）。此外，肠道和膀胱的习惯也会改变。便秘在老年人中很常见，尿频和排尿困难也是如此。
睡眠：睡眠模式会随着年龄的增长而发生显著变化。睡眠时间、睡眠质量和频繁的夜间觉醒在老年人中很常见。
这些变化因人而异。与其他人相比，有些人可能会在特定领域经历更多的变化。

三、随着年龄的增长，老年人最常见的疾病和状况是什么？

老年人的医疗问题可能涉及身体的任何器官系统。大多数情况是由于相关器官的功能下降或退化所致。
基于器官系统的老年人最常见的状况如下：
肌肉骨骼：骨关节炎（因磨损引起的关节炎症）、骨质疏松症（骨质流失）、痛风、肌肉质量下降、骨折。
荷尔蒙：糖尿病（血糖控制受损）、更年期、甲状腺功能障碍、高胆固醇、整体新陈代谢减慢。
神经系统：痴呆症（阿尔茨海默氏症或其他类型）、帕金森氏症、中风、视力不佳、听力障碍、平衡问题。
视觉：黄斑变性、青光眼、白内障、糖尿病和高血压相关的眼病。
心血管疾病：心脏病发作、充血性心力衰竭、心律不齐（心房颤动）、高血压（高血压）、动脉粥样硬化（血管硬化和变窄）和外周血管疾病或外周动脉疾病（因狭窄的血管）。
肺：慢性阻塞性肺病（COPD），肺容量减少。
肾脏：长期糖尿病和高血压导致的肾功能不良（肾脏或肾脏疾病）。
皮肤和头发：脱发、皮肤干燥、瘙痒、感染。
癌症：前列腺癌、结肠癌、肺癌、乳腺癌、皮肤癌、膀胱癌、卵巢癌、脑癌、胰腺癌，仅举几例。
骨髓和免疫系统：无法产生足够的血细胞（贫血、骨髓增生异常）。
胃肠道：胃溃疡、憩室病（结肠壁形成小袋）、感染或缺血引起的结肠炎症或结肠炎（血流不畅）、吞咽困难（吞咽困难）、便秘、大便失禁、痔疮。
泌尿：尿失禁、尿急、排尿困难。
口腔和牙科：牙龈疾病、口干、牙齿脱落、假牙不合适。
感染：尿路感染、肺炎、皮肤感染、带状疱疹、结肠感染（憩室炎、结肠炎）。
精神科：抑郁、焦虑、睡眠障碍、失眠。
一般问题：疲劳，全身失调，健忘，药物副作用，食欲减退，体重减轻，跌倒。

四、社会问题影响老年人的生活和健康？

社会问题会对老年人的生活以及身心健康产生重大影响。造成老年人社会和心理问题的一些主要因素如下：
失去配偶和朋友的孤独感
无法独立管理日常生活活动
难以应对和接受衰老的身体变化
对持续的医疗问题和越来越多的药物感到沮丧
成年子女从事自己的生活时的社会孤立
因无法继续工作而感到力不从心
退休无聊和缺乏日常活动
失去固定收入带来的财务压力
这些因素会对老年人的整体健康产生负面影响。解决这些心理社会问题是老年人复杂医疗保健的一个组成部分。

五、随着年龄的增长，老年人可以通过哪些生活方式改变来过上更健康的生活？

均衡饮食和定期锻炼对于维持所有年龄段的人的健康生活至关重要。老年人的日常锻炼和健康饮食会对他们的整体健康产生更显著的影响。
由于健康的生活方式，老年人的许多疾病可以得到预防或至少减缓。骨质疏松症、关节炎、心脏病、高血压、糖尿病、高胆固醇、痴呆、抑郁症和某些癌症是老年人常见的一些疾病，可以通过饮食、锻炼和其他简单的生活方式改变来积极改变。
除了饮食和锻炼之外，其他重要的生活方式调整可以让老年人过上更健康的生活，包括：
将酒的摄入量限制为每天一杯
戒烟
使用皮肤保湿剂和防晒霜
每天刷牙和使用牙线一次或两次
在自己的医疗保健中保持积极主动并参与决策
定期去看初级保健医生

经常与医生一起查看药物清单
遵循健康筛查、预防性测试和疫苗接种的建议说明
每年或每半年去看牙医
跟进眼科医生和足科医生，尤其是糖尿病患者
意识到潜在的药物副作用和药物相互作用，包括非处方药、草药和替代药物
遵守常规的睡眠时间表并使用良好的睡眠卫生
参加常规和预定的社交活动
良好的休息

六、饮食在老年人健康中起什么作用？

良好和健康的饮食对老年人的健康有许多潜在的好处。

心脏病、血管疾病、糖尿病、高血压、高胆固醇、中风、记忆力问题、骨质疏松症、某些癌症、皮肤、头发和指甲疾病以及视觉问题都是可能受饮食影响的疾病的例子。

蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质和水都是构成人体大部分细胞和组织的必需营养素。因此，需要通过饮食适度提供这些必需成分，以维持身体健康。

通常建议由水果和蔬菜、全谷物和纤维组成的均衡饮食来提供这些必要的营养。避免饱和脂肪（动物脂肪）、补充矿物质和维生素以及大量饮水被认为是健康饮食的重要组成部分。

虽然食物的质量很重要，但它的数量也不容忽视。大部分非常健康的饮食仍然会导致高热量摄入。通常建议使用适中的份量以达到1500至2000的每日热量目标。避免空卡路里也很重要。这些食物缺乏良好的营养价值，但热量却很高。例子包括苏打水、薯条、饼干、甜甜圈和酒精。

某些情况下的特殊饮食限制也很重要。心力衰竭或肾病患者限制盐和液体摄入，或糖尿病患者控制碳水化合物饮食是此类指南的一般示例。

七、运动对老年人的健康很重要吗？

运动对疾病预防和进展的好处怎么强调都不为过。

定期进行体育锻炼和锻炼可以帮助管理甚至预防老年人的各种健康问题。

心脏病、高胆固醇、糖尿病、骨质疏松症、肌肉无力、某些癌症、抑郁症和中风是一些常见的疾病，常规的体育锻炼和有效的锻炼可以极大地使患者受益。

锻炼对老年人的众多健康益处包括：

维持体重和燃烧多余的卡路里
提高好胆固醇与坏胆固醇的比例
增强身体耐力
优化心脏、肺和血管系统的健康
更好地向组织输送氧气和营养
维持骨骼和肌肉健康
降低跌倒风险和关节炎
情绪增强
更好的睡眠质量和持续时间

强烈建议老年人每周定期锻炼3-5次，每次至少30分钟。一种有效的运动是将心率充分提高到最大心率的75%左右。一个人的最大心率大致是通过从数字220中减去年龄来计算的。

步行、游泳和健身器械通常是安全的，可以帮助实现这些目标。平衡练习、柔韧性练习和抗阻练习（举重）也可能是有益的。

作为一般预防措施，如果在运动过程中或运动后出现胸痛或胸闷、呼吸急促、昏厥或头晕等症状，请务必停止运动并及时通知医生。

八、老年人的常规体检有哪些？

体重测量。身体过于肥胖会增加心脏负担，容易诱发心血管疾病；过于消瘦则会导致抵抗力降低，免疫功能下降，进而感染其它疾病。

测血压。血压过高或过低都应引起重视。

尿常规。可及时发现肾脏病、糖尿病、高血压、冠心病等。

心电图。可及时发现冠心病的心肌缺血改变、心律失常等。

查眼底。眼底动脉可反映出动脉硬化程度。通过眼底检查，可早期发现老年性白内障、原发性青光眼等疾患。

胸部X线检查。可早期发现肺部疾患，尤其对嗜烟者更应定期检查。

甲胎蛋白测定。可早期发现肝癌，对慢性肝病者尤应注意检验。

大便隐血试验。可早期发现消化道疾患及癌症。

肛门指检。有助于发现直肠癌、男子前列腺癌、前列腺肥大等症。带状疱疹疫苗接种（60岁及以上；一些医生建议从50岁开始）

65岁以上骨质疏松症筛查与骨密度扫描

医生可能推荐的其他筛查测试包括：

视力和听力检查
皮肤癌筛查
心脏压力测试
甲状腺功能检查
精神状态检查
外周血管疾病筛查

九、老年人有哪些重要的安全措施？

鼓励并建议老年患者及其家人采取在家中 and 外出时的一般安全措施。跌倒和受伤、混乱、遵守医疗指示以及未来的健康和财务规划都是与老年人护理相关的问题。

针对老年人的简单家庭安全建议包括：

如果脚不稳，使用拐杖或助行器和淋浴座椅防止跌倒

使用辅助设备，如助行器、轮椅、踏板车，以在出行困难时促进安全的移动性和独立性

用地毯代替硬木地板，以减少跌倒时的伤害（避免在硬木地板或可能光滑的表面上扔地毯）

使用助听器、戴眼镜并安装良好的照明以减少听力和视觉问题的影响

当跟踪药物变得繁琐时，利用药盒管理药物

如果日常生活活动变得困难，请雇用护理人员或接受家庭成员的帮助

安排例行睡眠和起床时间，以提高睡眠质量和日间效率

订阅医疗警报系统并将紧急电话号码编程到手机中，以便在紧急情况下轻松访问

计划定期社交活动以改善社交互动

小心驾驶并识别何时停止驾驶可能更安全

准备一份正确执行的预先医疗保健指令、生前遗嘱和信托，以概述决定和偏好，为一个人可能无法做出正确决定的时间做好准备

对于老年人来说，另一个值得注意的问题是药物治疗。随着各种药物供应的增加，由于老年人的高患病率，自然会向老年人提供越来越多的药物。因此，这些药物及其个体作用之间的相互作用变得越来越可能。解决这些问题的最佳方法是与主治医生或保健医生进行讨论和定期药物审查。如果老年患者或其护理人员保持最新的过敏记录、药物、疾病、医疗和手术史，以及随时可用的预先指示；如果患者需要紧急护理或住院治疗，他们将获得更好的体验。

当下生活中，老年人的医疗、饮食、住宿、出行等等条件一直在提升，所以老年人的健康生活还是可以得到很大的保障的。作为子女的，应尽一切可能提高老人的身体健康素质，避免各类疾病的发生，让老人多享福，少受苦才是真正体现了孝道。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=627&aid=104829>

（来源：壹滴水墨）

养老金融

搭架构引人才，公募紧盯个人养老金

公募基金正厉兵秣马，迎接个人养老金发展带来的机遇，鹏华、博时、平安等基金公司纷纷入局。他们进行针对性的投研分工和人才引入，根据不同退休年龄设计相关产品线。公募人士认为，养老基金运作时间长，资金用途为数十年后的养老需求，建议投资者重视相关机构长期和跨周期业绩的稳定性。公募基金将发挥投顾优势，做好账户配置和投后管理等配套服务。

构建不同产品线

“为迎接个人养老金这一重大机会，我们在组织架构、资源投入方面均有相应跟进，引进专业FOF投资管理人才，还会组建资产配置与基金投资部。”鹏华基金相关人士对记者表示，养老目标资产配置体系是养老投资战略的基石。在目标日期产品方面，将根据退休年龄以5年为跨度，构建不同产品线并设计与之匹配的下滑轨道；在目标风险产品方面，将全线布局高、中、低三类目标风险产品。

平安基金表示，为布局个人养老金投资，该公司成立了养老金投资部，负责养老金产品的投资管理。在投研方面，养老投资团队全程把关资产配置、个基选择、动态调整等流程。此前，平安基金还依托平安综合金融平台，与平安人寿精算团队及投资团队对大量不同年龄段人口的风险承受能力进行估算，设计出风险资产下滑曲线，使得资产配置比例更精确。

金融科技也是发力重点。博时基金表示，考虑到目前我国民众金融理财知识相对欠缺，该机构会通过发展金融科技来助力个人养老金业务，通过核心投研能力输出，构建起完整的养老金投资与产品管理体系。同时，在产品全生命周期中，全方位监控投资与运作风险，持续优化资产配置，加强个人养老金投资教育和投资理财指导。

养老FOF业绩稳健

作为养老金融领域的重要力量，公募基金在养老金管理上一直有着丰富经验。

南方基金直言，公募基金管理的养老金包括社保基金(含社保基金境外投资部分)、基本养老金、企业年金和职业年金等多种类型，多年来为养老金保值增值发挥了重要作用。近年来，公募基金还通过布局养老目标基金积极参与养老第三支柱的建设。

Wind数据显示，截至5月4日，全市场105只(不同份额分开统计，下同)养老目标风险FOF累计规模为1009.31亿元，成立以来的平均收益率为5%。其中，有36只产品收益率超过10%，成立于2019年1月的兴全安泰平衡养老FOF以44.50%的收益率位居第一，成立于2018年10月的泰达宏利泰和养老FOF收益率为30.35%。同时，84只养老目标日期FOF整体规模为218.01亿元，成立以来平均收益率为10.31%，其中华夏养老2045三年、嘉实养老2050五年等20只产品收益率在30%以上。

鹏华基金表示，总体而言，公募养老基金发展的初期阶段是以低风险偏好的目标风险FOF产品为主，有“类固收+”特征。以FOF形式进行养老投资，可以实现跨周期、跨市场风格的风险调整后的回报，会在一定程度上避免权益市场波动较大带来的回撤影响。

基金投顾助力

尽管个人养老金投资前景广阔，但要实现平稳发展，依然离不开必要的投资指导。这方面，离不开公募基金的投顾助力。

多家机构表示，国内基金投顾业务将迎来重要的发展契机。汇添富投顾认为，目前投顾业务发展已步入快车道，在个人养老金发展大环境下，海量客户会面临“买哪些产品、什么时候买、什么时候卖”这些专业问题，基金投顾则可以在指导账户配置和投后管理等方面起到关键作用。

对普通投资者来说，养老基金运作时间长，鹏华基金建议投资者重视相关机构长期和跨周期业绩的稳定性，指标上更要关注长期风险调整后的收益率。

平安基金强调，由于养老FOF基金投资期限长，完善的投研体系和风控制度就显得非常重要。只有这样才能保证在长时间里不因人事变动影响基金业绩表现，使基金管理思路一脉相承，防范长期收益率不达预期的风险、偏离下滑曲线的风险。

安信基金FOF投资部总经理寇冠良对记者指出，管理FOF产品需要秉持平衡投资理念，一般事先不对行情趋势做预判，而是从全市场范围内通过各个基金评价维度筛选出一揽子基金，相当于一个多策略组合，既能容纳各种不同风格，也不会因为预判发生重大失误而出现亏损。如果配置的基金产品业绩表现比较好，且基金之间的关联性相对较低，FOF组合大概率能呈现出较为显著的稳健收益特征。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=568&aid=104830>

(来源：青岛财经日报)

老年说法

用高额回报诱引老年群体缴纳预定养老服务金，三人被判刑并责令退赔

近日，湖南省株洲市荷塘区人民法院公开宣判一起非法吸收公众存款案，依法严惩以养老为名侵害老年群体合法权益的违法犯罪活动，切实维护老年人权益。被告人李某安犯非法吸收公众存款罪，判处有期徒刑一年三个月，并处罚金2万元；被告人陈某某犯非法吸收公众存款罪，判处有期徒刑八个月，并处罚金1万元；被告人刘某源犯非法吸收公众存款罪，判处有期徒刑八个月，并处罚金1万元。同时责令被告人李某安继续退赔其部门业务员非法吸收的67名集资参与人的损失395万元，被告人陈某某退赔其部门业务员非法吸收的15名集资参与人的损失100万元，被告人刘某源继续退赔17名集资参与人的损失176万元。

法院经审理查明，2018年3月以来，杜某(另案处理)在九九富达集团(长沙市顺祥老年生活城管理股份有限公司母公司)法人代表齐某明(另案处理)及实际控制人王某梅(另案处理)安排下，在株洲市成立长沙市顺祥老年生活城管理股份有限公司株洲分公司，在明知所设公司无金融资质情况下，杜某聘请了本案被告人李某安、陈某某、刘某源等人作为业务员，通过发传单、开推介会、带领集资参与人参观产业等形式，以年利息7%至12%和现金返利3%至4%的高额回报为诱饵，吸引辖区老年群体缴纳预定养老服务金。2019年9月，该公司因无法兑付本金和利息停止营业。长沙顺祥老年生活城管理股份有限公司株洲分公司存续期间，共计非法吸收201名投资人存款合同总额1288.7万元，截至案发因无法兑付造成损失1145.3万元。

法院认为，被告人李某安、陈某某、刘某源非法吸收公众存款，扰乱金融秩序，数额巨大，其行为均已构成非法吸收公众存款罪。鉴于本案中三被告人到案后均如实供述自己的罪行并自愿认罪认罚，被告人李某安已主动退还违法所得3万元，被告人刘某源已主动退还违法所得70660元，可以依法从轻处罚、从宽处理，遂依法作出上述判决。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=605&aid=104831>

(来源：人民法院报)

老年人防范诈骗知识手册（一）

随着社会不断发展、技术不断进步，诈骗套路也层出不穷，老年人因防范意识薄弱，常常成为诈骗犯罪的重要目标。

那么老年人如何提高识别诈骗意识呢？康巴什区法院根据针对老年人常见的诈骗手段，梳理了几类经典诈骗案例，提醒广大老年人切勿上当受骗。

保健品诈骗

2017年2月至10月间，张某等十余人通过发传单或者打电话的方式联系老人，以领取礼品或者健康补贴的名义吸引老人参加“健康讲座”，骗取被害人的信任。

举办讲座当天，假冒的医疗专家以现场看病、开药的方式推销产品，将“百邦牌天元胶囊”、“百邦牌银杏丹葛胶囊”当作特效药品销售给被害人，谎称销售产品为可治疗高血压、冠心病等老年人常见疾病的特效药，实际上所谓的特效药成分仅为淀粉、果汁、水等，并无任何治疗效果。

讲座现场有专门的财务人员负责收款，备有pos机供老人刷卡，若遇到老人忘带钱的情况还会有业务员以帮忙送货上门的名义跟老人回家取钱。通过讲座推销，共骗取百余名被害人90余万元。

法院审理认为，张某等人通过虚构事实、隐瞒真相的方式骗取被害人财物，数额特别巨大，其行为均已构成诈骗罪，考虑到各被告人诈骗老年人等情节，对各被告人判处有期徒刑三年至七年不等，并处罚金。

小康有话谈

随着居民生活水平的提高，人们的保健意识逐步增强，保健品已经成为老年人甚至年轻人提高免疫力、增强体质、预防疾病的重要手段，而不法分子正是抓住了老年人对疾病的恐惧及追求健康长寿的心理，以骗取老年人钱财为目的，销售假的、无效的、无批号的保健品，同时夸大其所售保健品的功效，让众多老年人上当受骗，榨干老年人的“养老钱”。

非法集资

2011年8月-2014年11月期间，被告人吴某耀伙同吴某举、孟某、姜某(均另案处理)，李某、李某言(均已判刑)先后成立某机械加工有限公司、某实业有限公司及某投资管理有限公司，对外宣传为“某实业集团”，并由吴某耀担任法定代表人，其他人员负责具体业务开展。

吴某耀等人未经有关部门依法批准，以公司需要扩大经营规模为由，虚构项目，并安排业务员到公园、街道、社区等人群众密集，尤其是老年人较多的场所发放传单进行宣传。后在高档酒店组织召开推介大会，现场宣传公司的发展前景，对于有投资意向的老年人，以出国旅游、外地考察等为诱饵赢取信任。2014年9月至2015年7月，吴某耀等人共计向251名人员非法集资1583万余元人民币，其中造成236名老年人，经济损失1526万余元人民币。

法院审理认为，被告人吴某耀伙同案人以非法占有为目的，采用虚构事实、隐瞒真相、以高额利息为诱饵的方法非法集资，共计人民币15831933元，数额巨大，其行为已构成集资诈骗罪，对其判处有期徒刑十年六个月，并处罚金人民币三十万元。

小康有话谈

要时刻警惕在销售商品、提供服务、投资项目等商业活动中的非法集资行为，树立正确的理财观念，拒绝高利诱惑，守护好自己的钱袋子。同时，家庭和子女，应主动帮助老年人远离诈骗陷阱，向老年人科普诈骗套路，进行风险提示，远离非法集资的诈骗套路，同时也要主动关注老年人情感需求，多一些交流互动与温暖陪伴。

帮拍藏品

2019年7月，王某伙同郑某等人成立某拍卖有限公司，以帮助拍卖藏品为由，骗取被害人信任。在没有拍卖资质的情况下，与张某某等29名老年被害人签订艺术品委托拍卖合同或线上委托拍卖合同，收取500元至4万余元不等的费用，共收取47万余元。合同签订之后，王某、郑某没有组织拍卖，也没有对被害人的藏品进行委托拍卖，反而将收取的拍卖费用于个人消费及挥霍。

法院审理认为，被告人王某、郑某以非法占有为目的，采用虚构事实、隐瞒真相的方法，骗取他人财物，数额巨大，均构成诈骗罪。两名被告人在共同犯罪中均起主要作用，均系主犯。案发后，被告人主动投案，到案后能如实供述自己的罪行，经承办法官劝导，主动退赔27万余元，弥补部分经济损失。分别判处被告人王某、郑某有期徒刑七年和有期徒刑五年，并处罚金。

小康有话说

此类案件针对那些对收藏市场行情不太了解且有收藏爱好，或期望通过参与收藏获取丰厚回报的老年人，利用老人在当前收藏热的大背景下获取高额收益的心理骗取钱款。因此，切勿贪图小利、轻信推销，审慎辨别机构资质，理性判断藏品价值，避免陷入不法分子的套路。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=605&aid=104832>

（来源：康巴什区人民法院）

短评严打养老诈骗，确保老有所依

公安部近日部署开展打击整治养老诈骗专项行动，以提供“养老服务”、投资“养老项目”、销售“养老产品”、宣称“以房养老”、代办“养老保险”、开展“养老帮扶”等为名，实施诈骗、集资诈骗、非法吸收公众存款、组织领导传销活动、合同诈骗、制售伪劣商品和生产、销售、提供假药、劣药等侵害老年人财产权益的各类涉老违法犯罪活动为重点，深入开展破案攻坚，全力快破现案、攻坚积案、追捕在逃犯罪嫌疑人，切实维护老年人合法权益。

老人们辛苦一生攒下来的血汗钱，是他们用以安度晚年的养老钱、救命钱，可现实中却有一小撮不法分子，盯上了警惕意识不强的老年群体，通过编织各种美丽的谎言，设计各种迷惑性很强的骗局来坑老害老，妄图把他们拉下陷阱，再把他们的钱财洗劫一空，此等行为实在是恶劣。

新闻中所述的诈骗手段五花八门、各式各样，并且必然还会不断翻新升级。一方面，这么多的骗术套路，真是“总有一款适合你”，着实会令很多老人防不胜防。另一方面，也从一个侧面表明，社会上的涉老犯罪，的确十分猖獗，已经到了非严打不可的地步。现在，公安部部署开展打击整治养老诈骗专项行动，可谓正当其时。

除了强调严打，我们还要加强宣传防范，广泛宣传养老诈骗违法犯罪典型案例，揭露犯罪“套路”手法，提高老年人识骗防骗能力。此外，还需要相关行业部门的联动配合，甚至需要全社会的关心支持。作为儿女，也有关心家中老人、做好防骗提示的义务。面对无孔不入的骗子，只有行动起来，才能看好老人的钱袋子，守住最美夕阳红。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=605&aid=104833>

（来源：人民法院报）

关于我们



中国养老网建立得到发改委、民政部、卫健委、全国老龄办、中民养老规划院、中国老龄事业发展基金会、中国社会福利基金会的指导和大力支持。我们以向社会传播养老服务业资讯、促进养老产业与事业建设发展为己任，充分发挥互联网特性，增强吸引力、可读性、亲和力，力求打造成为中国养老信息资讯的网络传播平台。

中国养老网致力于宣传党和国家关于养老产业与老龄事业的政策和制度；传达党和国家及各级政府养老工作资讯；宣传建党以来老龄工作的历程；宣传国家对老龄化社会的指导方针；促进各级养老服务工作、养老设施关于老龄化数据的研究支持，为读者提供养老服务业关于政治、经济、文化、健康、生活等方面的咨询。

中国养老网致力于养老战略的研究，承载国内大批专家学者、养老从业人员，集中一批专家学者，面对快速老龄化的政策安排，实施好《“十三五”规划》促进养老服务体系与老龄事业更好发展，努力实现老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐的工作目标。积极探索在养老保险、照护保险、养老信托、养老服务等领域的体系建设。

北京中民养老事业促进中心长期从事养老事业和社会保障工作，是中国养老网的载体。积极研究我国“十四五”养老服务体系研究，研究养老服务体系建设与养老服务设施规划，培训养老高级管理人员以及评估师，支持国家养老示范工程的建设，支持国家爱心护理工程的发展。

中国养老示范基金是中国老龄事业发展基金会专项基金，由北京来博颐康投资管理有限公司捐资发起。重点支持养老研究和养老标准建立，表彰优秀养老专家学者及工作者；支持国家建立医养结合、社区养老辐射支援居家养老等模式与体系的建立和实施；支持养老示范工程，建立更多国家养老示范基地；支持国家爱心护理工程，促进爱心护理院规范健康发展；支持养老领域能力建设，建立国家养老服务职业体系；支持国际养老互动交流。

亲爱的读者，中国养老网为了给您带来更加优质的服务，更加丰富的网站内容，提供更好的资料与您分享。同时，中国养老网的发展也离不开您对我们的热心支持和帮助。欢迎社会各界人士对中国养老网不吝赐稿，丰富我们网站内容使我们更加全面与专业！我们将来稿择优发布到中国养老网和其他平台中并注明作者。

谨在此感谢社会各界人士对养老事业的关注与支持！

感谢北京香山颐养健康管理有限公司、幸福颐康养老产业投资有限公司的支持！

联系我们

小助手（微信）：ZMYL123

官网：www.CNSF99.com

网站地址：北京市海淀区三里河路一号

办公地址：北京市朝阳区建国门外外交公寓

邮编：100600

邮箱：Cnsf99@163.com Cnsf99@126.com

电话：010-68316105/6

传真：010-85325039

内部刊物仅供参考