



全国老龄委关于开展老年营养改善行动的通知

实施营养干预，改善老年人营养健康状况



各地多举措提升老年人保障水平



- 习近平总书记在党的二十大报告中指出，实施积极应对人口老龄化国家战略，发展养老事业和养老产业，优化孤寡老人服务，推动实现全体老年人享有基本养老服务。
- 近年来，为更好推动老有所养，各地开展了许多有力有效的举措：从建设家庭养老床位，到优化居家养老上门服务，再到构建“一刻钟”养老服务圈……养老保障网越织越密，越来越多的老年人安度健康晚年，乐享幸福生活。

养老视点	4
上海：高质量发展的“大城养老”浦东样板	4
河北：廊坊构建需求导向型养老服务体系	4
山东：日照“大健康”变“养老”为“享老”	5
江苏鼓励创新养老服务模式，打造“苏适养老”服务品牌	5
海南：“中医药+康养”产业探出新路走向世界	5
各地多举措提升老年人保障水平	6
林小霞：让养老服务更有温度更有质感	6
政策法规	7
全国老龄工作委员会办公室关于开展老年营养改善行动的通知	7
养老产业	8
赋能家居产品“适老化”创新，乐歌股份以人体工学关爱老年人健康	8
人口老龄化挑战严峻，轻松集团用温暖与爱护航老年人健康	8
健康管理	9
跌倒，是老年人生命健康的大敌，这 4 方面危害尤其要关注	9
中老年人应对疼痛，预防意识不足五成，忍痛、拖延治疗较普遍	9
首个中老年常见疼痛防治认知调研报告：56.6%中老年人患至少 2 种常见疼痛	9
关于我们	11
联系我们	11

■



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：高质量发展的“大城养老” 浦东样板

“当你老了，头发花白，睡意沉沉，倦坐在炉边，取下这本书来，慢慢读着，追梦当年的眼神，那柔美的神采与深幽的暮影……”爱尔兰诗人叶芝的《当你老了》，描摹出老去的美好场景。理想很丰满，现实很骨感，随着年龄增长，不仅是身体机能的衰退，还可能面临记忆的渐渐淡去。

面对人口深度老龄化的形势，浦东新区加快推进全国养老服务业综合改革试点，初步构建了体系化推进、高质量发展的“大城养老”浦东样板。

新模式

来一杯“记忆咖啡”

浦东洋泾街道，上海第一批老年认知障碍友好社区建设试点街道之一，正通过记忆咖啡馆等，打造各种“小辰光”的记忆场景、开展各类认知训练等，让老人们找回“旧时光”。

走进洋泾街道的“记忆家”，一股咖啡香扑面而来。在一间开放式教室里，咖啡师志愿者面前摆放着咖啡具、咖啡粉、过滤纸等，正手把手教“老宝贝”们制作一杯香浓可口的美式咖啡。来到咖啡厅，已经基本“出师”的老人们正在咖啡吧里为客人们手作咖啡。在两位老人旁，一位年轻的志愿者不时给他们提供指导，传授他们冲泡咖啡的小技巧。“牛奶要加到这个位置，奶泡这样做拉花做造型……”一会儿的功夫，一杯特殊的“记忆咖啡”就出炉了。品尝过咖啡的顾客表示，“口味很纯正，温度很适宜。”

人们发现，“记忆咖啡馆”的LOGO（标识）也是“爱意满满”。缺失了部分笔画的“忆”和“咖”，共同组成了一杯“咖啡杯”和“笑脸”的图案。“它代表了记忆咖啡馆的内涵：认知关爱，为社区带来欢笑。”洋泾街道有关负责人介绍。

在这家“记忆咖啡馆”快闪店里，志愿者还可以为社区老年人做认知障碍测试，通过专业的摩卡量表初步筛查老年人是否患有认知障碍。“通过早预防、早筛查、早干预，减少认知障碍患者，至少减缓疾病的发展速度。”咖啡馆有关负责人表示。

新空间

全家皆宜的养老综合体

年轻的浦东怎样面对日益壮大的养老群体？数字显示，截至2021年底，浦东新区户籍人口321.1万人，其中60岁及以上老年人口105.32万人，占总人口的32.8%。而在2010年，浦东新区60岁以上户籍人口仅占总户籍人口的22%。快速增长的老人占比背后，体现出日益增长的养老需求，基本公共服务成为重中之重，它事关人民群众的福祉，也事关城市温度。

有别于浦西老城区，“新上海人”等大量年轻人群的导入，让浦东的养老模式也呈现出“年轻”特色。今年年初，在浦东张江镇，首个为老服务综合体——张江镇申佳综合为老服务中心在孙桥启用。和一般的为老服务中心不同，这里不但可以为老人提供“一站式”的医养结合服务，还可以借老带小、全家“总动员”，开设了包括烘焙等亲子活动。

张江镇相关负责人介绍，张江共有老年居民3.4万人。其中，申佳片区一直缺少相应的服务供给。新建的为老服务中心既是补短板，也是打破养老服务设施碎片化、探索养老综合服务综合体的一次有益尝试。“老人早上可以来这里做健身操、合唱等，中午到食堂就餐。吃好中饭在日间照料中心睡个午觉，下午精神满满参加活动，玩尽兴了再回家。”

在三楼的张江镇“桐乐馨家园”，围绕为老服务功能搭建公益生活阵地，风格舒适、温馨、时尚，以未成年人保护、亲子教育、共享厨房等为切入点，打造老中青少幼“全家庭”皆宜的品质生活体验地、家庭融合互动区、志愿公益服务站。

浦东新区民政局副局长庄大军介绍，目前浦东已有这种类型的综合为老服务中心66个，聚焦托养（全托、日托）、医养、康养、体养、文养（文化娱乐）、智养（智慧养老）“六养融合”，在城区重点培育嵌入式养老“原居安养”新模式。今年将继续因地制宜发展建设，最终实现所有街镇、人群全覆盖，让老人们更有获得感、幸福感。

新动能

社会力量总动员

为了打造大城养老的“四梁八柱”，浦东新区民政局全面落实浦东新区养老服务设施布局专项规划和建设指标，按照总床位数不低于户籍老年人口3.1%和保基本床位数不低于户籍老年人口2%的目标，有序推进养老床位（机构）建设。重点围绕区级养老机构“东西南北中”项目，建成7个标准化、规范化、专业化的公办养老机构；建成一批社区级养老机构；创建基本养老床位“7+X”多点均衡布局的新架构。目前，全区养老机构共有170家（含长者照护之家29家），床位31708张。

在浦东郊区，一种互助式养老颇受老人青睐。它针对农村老年人“不离乡土、不离乡邻、不离乡音、不离乡情”的精神需求，以“幸福睦邻、快乐养老”为目标，以“自愿、奉献”为基本点，借助村民的自有房屋，鼓励低龄老年人以志愿服务的方式帮助高龄老年人，倡导邻里之间互帮互助、相互关照，深受农村老年人的欢迎。据悉，浦东新区自2015年起全面推进农村养老“睦邻互助点”建设以来，养老睦邻互助点总数已达到804个，让浦东农村老人也享受到浦东开发开放的成果。

一花独放不是春。养老，不仅是政府部门的事。浦东鼓励和引导各类力量参与养老，有效激发养老市场活力和凝聚群众力量。在今年上半年上海的疫情中，永达集团宣布，由永达公益基金会捐赠人民币800万元，联合浦东新区民政部门，发起“永达护老”抗疫专项行动。该公益行动为浦东新区养老机构中居住的2万余名老人购置生活物资和防疫物资。有关部门还积极引导企业、公益组织等认领“爱心牛奶”、“每日饭饭”等为老服务项目，完善养老服务的帮扶机制。同时，借助“老伙伴”计划，浦东积极推动高龄老人关爱服务。目前全区老年志愿者8340人，结对关爱老人4.17万人，家庭探访服务月平均超过20万人次。

此外，三家浦东区属国企分别成立养老服务公司致力打造行业标杆，如金桥集团致力于养老产业研究，牵头成立了浦东新区养老发展研究院；浦商集团着力推进养老服务标准化建设，浦惠明川养护院荣获中国质量认证中心颁发的“美好老龄服务质量评价安心+”证书；浦发集团打造“浦发·馨和”品牌，积极推进居家照护、护理培训、适老化改造等多元化发展。

浦东新区民政局局长周小平表示，浦东新区是上海老年人口总量最大的区，已进入深度老龄化社会，人口呈现出老龄化、高龄化、空巢化的特点。面对日益加快的老龄化形势，浦东新区将深入推进全国养老服务业综合改革试点，着力巩固深化居家社区机构相协调、医养康养相结合的养老服务体系，实现“高品质养老服务供给、高质量养老服务管理、高水平养老资源集聚、高素质养老人员队伍”，持续完善体系化推进、高质量发展的“大城养老”浦东样板。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=456&aid=109504>

（来源：新民晚报）

河北：廊坊构建需求导向型养老服务体系

截至2021年底，廊坊市共有67家养老机构，共设置25591张床位，全市建成日间照料站点339个、10个镇级区域养老服务中心，社区（村）日间照料服务站覆盖率达100%。在6个社区建立了“长者食堂”，解决了7000多位老人吃饭难的问题。自2018年以来，廊坊市要求新建小区以每100户不低于30平方米的标准配建养老服务用房，努力在新建小区配套社区养老设施。为保证廊坊市养老服务业健康发展，廊坊市相继出台了一系列养老相关政策。以上都说明廊坊市养老服务体系已基本建立，但在实际工作中，仍然存在一些问题。

一、廊坊市养老服务体系问题

（一）养老机构档次与老年人支付能力不匹配

在全市养老服务机构中，高档型机构占比高。以现有高档床位数据计算，高档床位占比达67.7%，而中档床位占比不足10%，低档床位占比为23.1%。高档床位的收费一般在每月万元以上，中档床位收费在每月5000元上下，而2021年廊坊市人均可支配收入为37347元，平均每个月为3112元，从这些数据可以看出，养老机构档次与老年人的支付能力不匹配。根据廊坊市目前的人均可支配收入水平，一方面，应适当增加中档养老机构数量，使得养老机构更具有普适性；另一方面，应提高老年人的支付能力。

（二）健康教育力度不够大

《中共中央、国务院关于加强新时代老龄工作的意见》明确提出，将积极老龄观、健康老龄化理念融入经济社会发展全过程。实现健康老龄化的关键一环是健康教育。调研发现，廊坊市老年群体还未完全形成以预防为主的健康观，仍存在重治轻防、理念落后的问题，而廊坊市现行养老服务体系的相关健康教育水平有待于提高。同时，相关队伍不够壮大，使得部分老年人在日常生活中难以获得完善的健康指导。

（三）养老服务业专业人才匮乏

调研发现，廊坊市养老服务机构中专业人才匮乏，多数从业人员年龄偏大、学历偏低、流动性强，只有一些高端养老机构会聘请专业人员。之所以存在这种情况，一方面是因为在像廊坊市这样的中小城市还没有得到足够重视；另一方面是因为养老服务业工作强度大、待遇相对较低、社会认可度还有待于提高，使得养老机构留不住人。

二、构建需求导向型养老服务体系

长寿使人们可以获得更多生命体验，但也带来了风险，这一风险被学界称为长寿风险。长寿风险可划分为财务风险、健康风险和护理风险。财务风险是指一个人工作期间的储蓄无法满足因寿命延长带来的各种支出；健康风险是指一个人的老年生活长期处于疾病状态；护理风险是指因护理资源不足或护理费用不足，导致老年人的护理需求无法得到满足。构建养老服务体系，应沿着规避财务风险、健康风险、护理风险的路径，满足多层次养老服务需求。

（一）构建规避老年财务风险的服务体系

第一，增加老年人的收入。首先，为低收入低龄老人提供适当的工作机会，从而提高其未来的支付能力。一些企业不愿意招收低龄老人，政府可出台相应优惠政策。其次，为中、高收入老人提供财务规划。比如政府可安排专业金融机构帮助这一群体理性投资。

第二，推动“时间银行”模式发展。“时间银行”模式即一个人在年轻时免费为老年群体提供养老服务，并记录和储存服务时间，到其自己年老时，可享受相同时间的免费服务。这种模式引导一个人抽出低龄时的部分时间为老人服务，从而减少自身高龄时的照护支出。

（二）构建防范老年健康风险的服务体系

首先，建立健康教育体系，重塑民众健康观。为解决养老服务业专业人员短缺的问题，可通过“智慧养老”平台，将预防、急救、康复、养生等知识实现资源共享，引导人们养成健康的生活方式，同时，将中、青年

群体也列为健康风险防范主要对象。另外，对于潜在的健康风险实行有效干预。

其次，增强医疗卫生机构为老服务能力，方便老人就医。

第一，加强社区养老服务机构建设。联合社会公益组织和医疗服务机构，为社区内的老人开展健康咨询、健康讲座；为60岁以上的老人建立健康档案，根据档案记录，定期为有需要的老人提供送医、送药、体检等上门服务，并加强相关服务设施建设。

第二，在社区或周边建立老年医疗服务中心，方便老人就近接受普通疾病诊疗、康复性服务、慢性病调理。

第三，设立三甲医院老年人“绿色通道”，为患有复杂疾病的老年人简化诊疗过程。

（三）构建应对老年护理风险的养老服务体系

老年人的护理风险来自两个方面，一是护理费用不足，二是护理人员匮乏。对于前者，可以由前面提到的财务风险服务体系解决；对于后者，则需要建立高质量护理团队。

针对养老服务业从业人员学历低、年龄大等问题，首先，政府可通过政策引导，扶持廊坊市一些职业学校设置养老专业，培养专业化团队。第二，可对业内人员加大培训力度，以提高其服务水平。第三，通过推出奖励性措施，吸引已毕业但就业困难的大中专毕业生走进养老服务队伍。

针对养老服务业从业人员流动性强的问题，政府部门可建立相关保障机制，定期开展职业技能大赛，把优秀从业人员纳入紧缺人才和重点人才引进范围，落实相关优惠政策。

最后，将养老服务业人才队伍建设列入相关部门考核，把吸纳一定比例的专业人才作为评估养老服务组织的重要指标和政府购买服务的重要条件。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=456&aid=109505>

（来源：廊坊日报）

山东：日照“大健康”变“养老”为“享老”

锚定“人民群众对美好生活的向往”，坚持“高端+普惠”养老模式，将医养、康养、乐养、享养、智养、学养深度融合，变“养老”为“享老”，将颐养健康产业作为一项事业，一种国企的担当和使命，推进老人生活高质量发展。日照交通能源发展集团正持续进行的颐养健康产业综合体项目被山东省评为“2020年省新旧动能转换重大项目库第一批优选项目”，医养结合典型做法被山东省卫健委评为“全省医养结合典型案例”。

10月19日，记者从日照交通能源发展集团获悉，颐养健康产业综合体项目是集团旗下的产业开发公司布局的首个康养项目，由日照交通能源发展集团和市医院联合打造，投资6.5亿元，总建筑面积6.5万平方米，设医养结合养老床位1448张。

该项目突出“美好生活创造者”的功能定位，摒弃“快进快出”思维，变“养老”为“享老”。

推行“医养联动”，着力实现“养中医医”，与市医院建立联动机制，开通双向转诊、急诊急救绿色通道，市医院专家医生定期巡诊、巡护，为老人提供专业的医护保障；内设康复医疗中心，配备康复师、医生、护士，为入住老人提供就医、购药等日常诊疗服务；设置康复区，引进国内先进康复医疗器械，为入住的失能、半失能老人提供康复理疗服务。

对标国际最先进的颐养健康产业的硬件和服务，汲取中华优秀传统文化和生活习俗，全方位采用适老化设计，每套公寓实行精装修，家具家电一应俱全，设置一键紧急按钮、无线移动定位、无障碍通行、防滑地板、安全扶手、圆角家具、双猫眼设计等近百项适老化设计，从各个细节为老人提供安全舒适的居住活动空间。打造“五心”暖医康、“三心”系夕阳的养老服务品牌，围绕生活、健康和快乐三大服务内容，制定服务细则等制度20余项，确定服务标准100多项，让入住长者吃的有滋有味、玩的快快乐乐、过的健康康康。

老人入住后，“零距离服务和菜单式服务”随时跟进，除可享受日常照护、基础健康、智慧安全等服务外，也可根据个人消费需求，定制老年大学课程、康养理疗、健康旅游、失能半失能照护等个性化服务，满足大众养老的多样化需求。

同时，还与在养老方面有丰富经验、在医疗方面有专业资质、在医护方面有专业队伍的钰安医疗公司建立了合作关系，突出“高端+普惠”的功能定位，在日照高新区打造交发钰安·茶香里康养三期，该项目定位为以中医为主、中西并重，集颐养、医疗、康复、护理、科研、生产为一体的综合性普惠性养老机构，实现“以养促医、以医助养、医养结合”的新型医养关系。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=456&aid=109506>

（来源：日照日报）

江苏鼓励创新养老服务模式，打造“苏适养老”服务品牌

江苏是我国最早进入老龄化社会的省份之一，也是全国人口老龄化程度较高的省份。根据“七普”数据显示，江苏60周岁以上老年人口1850.53万人。为应对人口老龄化问题，江苏目前正在全力打造“供给高质量、普惠高水平、享老高品质”的“苏适养老”服务品牌。

根据《江苏省“十四五”养老服务发展规划》，“苏适养老”聚焦构建基本养老服务保障体系、居家社区机构相协调的服务供给体系、养老服务设施布局规划体系、养老服务要素支撑体系以及养老服务综合监管应急体系等“五大体系”。

在发展指标上，突出因地制宜、发挥比较优势，科学选取护理型床位比例、接受居家上门服务覆盖率等统计基础扎实、具有江苏特点、同时“跳一跳够得着”的发展指标，促进考核“指挥棒”作用更好发挥，推动江苏省养老服务不断提质扩面增能。

以无锡市为例，目前无锡市户籍老年人口达136.3万，已进入“深度老龄化”社会。无锡深入贯彻落实积极应对人口老龄化国家战略，聚焦老年群体“急难愁盼”，全力打造“原居享老”“社区安老”“机构颐老”协调发展模式。

截至去年底，全市共有养老机构168家，居家养老服务机构1100余家，养老服务床位6.7万余张；老年人日间照料中心108个，实现城乡社区养老服务机构全覆盖。全市接受居家养老援助上门服务老人数占比超17%；实施困难老年人家庭适老化改造6400余户。

目前，无锡已经入选国家智能社会治理试验特色（养老）基地名单，是江苏省内唯一入选的设区市。随着长三角养老服务一体化进程推进，无锡还建成全国首个跨省县域幸福养老示范标杆区。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=456&aid=109507>

（来源：芥末堆文）

海南：“中医药+康养”产业探出新路走向世界

日前，海南省发布的新一批地方标准中，《康养旅游基地服务质量规范》令人尤为关注。这部将于11月15日起实施的文件，对中医药文化康养项目等的规划、设施、管理和服务规范等制定了明确的标准，也意味着海南“2025年成为国际化‘康养之都’”的规划正进一步落实。

海南素有“天然药库”“养生天堂”之称。《经济参考报》记者了解到，随着《促进中医药在海南自由贸易港传承创新发展合作协议》《推进中医药高质量融入共建“一带一路”发展规划（2021—2025年）》等文件相继印发，海南中医药产业链不断延伸，标准化程度不断提高，康养项目接连落地，海南“中医药+康养”走上产业化发展之路，并逐步走向世界。

“天然药库”培育中医药产业

海南药用植物达2500多种。但长期以来，不少药材由于缺乏药用标准进不了医院，好用的药方也开始慢慢失传。近年来，海南利用独特的热带气候资源，开展南药、芳香药、黎药、海洋药等资源的研究、保护和开发利用工作。

近年来，全国名中医林东杰等人加入黎医黎药的发掘保护工作中来，接续整理出版了《海南黎药》《黎族医药概论》等理论性著作。针对习用药材及饮片标准不确定，药材因缺乏监管无法进入市场流通和临床使用的情况，以中国医学科学院药用植物研究所海南分所研究员刘洋洋为代表的科研人员，研究制定建立了沉香、巴戟天、益智等数十种海南地方习用药材的质量标准及炮制规范。

2020年，《关于促进中医药在海南自由贸易港传承创新发展的实施意见》提出实施海南道地药材推进工程，鼓励国内中药企业、中医医疗机构以订单形式联建稳定的中药材生产基地。目前，海南槟榔、益智、牛大力、海巴戟等特色黎药材种植面积均超过万亩，中药总种植面积超过200多万亩，年产值在200亿元以上。

药方得到传承，药材有了标准，接下来的方向则“要瞄准产业化和社会需求”。中国热带农业科学院热带生物技术研究所副所长戴好富带领团队自主研发的沉香“整树结香技术”，开始在越南、马来西亚和印度尼西亚等东南亚国家示范推广，得到当地政府、企业和种植户的一致好评，并带动我国香农新增种植白木香树50万亩。其团队还研发出沉香系列、益智系列及高良姜妇科洗液等功能性新产品达60个。

依托药材产地“近水楼台”，海南企业也顺势打起了“中医药+产业”牌。“我们以牛耳枫和辣蓼搭档研制的中成药枫蓼肠胃康，目前已经占据全国该类药物一半以上的市场份额。”海口市制药有限公司董事长王俊红说。利用相关标准体系，一些企业将沉香开发出养生香、精油、沉香酒等数十款产品，诺丽果、灵芝等药材也走出了大山，创造出亿元级经济效益。

2022年，《海南省中医药发展“十四五”规划》进一步提出，南药、黎药、中成药产值要占全省医药工业总产值12%以上。此外，海南在建的海南省中医院、海口市中医院和三亚市中医医院预算投入已超过42亿元，94%的乡镇卫生院可提供中医药服务。

药香里的康养产业经

近年来，海南省把健康产业作为自贸港优先发展产业之一。在一龄医院管理集团董事长李玮看来，自贸港建设、“医疗+旅游”加速融合，使海南成为发展康养产业的沃土。

疾病预防、健康管理、养生康复、心灵疗养……2013年，一龄医院管理集团的大健康产业战略落子海南，结合独特的优质生态资源，创立了全球首家以“生命养护”命名的高端医疗服务机构——博鳌一龄生命养护中心。

这一辐射全国的康养品牌，如今建立了与波士顿科学、GE、罗氏等全球巨头的合作关系。“2017年到2019年，我们每年接待大量国际游客，包括俄罗斯、乌克兰、匈牙利以及其他中东欧、阿拉伯地区游客。”李玮说，“一龄自入驻博鳌乐城国际医疗旅游先行区以来，累计营业额达到了25亿元。”

作为中国唯一的省级经济特区和自贸港，开放的海南推动了59国免签政策落地，健康产业发展规划和政策支持体系逐步完善。2019年，《海南省健康产业发展规划（2019-2025）》发布，海南开始了高端康养项目开发之路，以康复、疗养、气候治疗、特殊疗法、健身休闲等为重点的康养服务业发展拉开帷幕。

李东科是海南气候康养的探路人之一，经过10年探索，他在五指山市打造的仁帝山国家森林公园康养基地，2020年被国家林草局、民政部、国家卫健委、国家中医药管理局认定为首批国家森林公园康养基地。该基地总占地规模12万平方米，共设计6000张床位，以医养结合模式开展慢病、专病康养，初步形成了海南省最大的热带雨林康养基地。

在保亭，神玉岛文化旅游度假区作为国内首个“气候康养示范基地”揭牌运行；在琼中，国家级“全域森林康养试点建设县”稳步推进；在文昌，引入的院士团队正筹划建设“呼吸健康城镇”。

海南提出到2025年要成为国际化“康养之都”。从“政策高地”到“平台高地”，海南康养产业项目正一个个开花结果。

将中医药服务贸易打造成为新风尚

“这些年来，许多国际友人除了气候风光，还看中了三亚的中医药服务。”三亚国际友好中医疗养院副院长萨仁说。2016年初，三亚市中医院旗下的三亚国际友好中医疗养院正式开业。2017年岁末，哈萨克斯坦阿拉木图市纷飞的雪花中，一座超800平方米的现代化医疗机构挂上了“三亚市中医院阿拉木图中医中心”的门牌，这是海南中医药产业首次在海外结出硕果。两年之后，三亚市中医院入选首批国家中医药服务出口基地。从2002年三亚市中医院开展中医药对外服务贸易以来，已有超过10万名境外游客借旅游便利到三亚享受中医康养服务，其中多数人成了“回头客”。

如今，三亚市已成为海南省中医药服务贸易的城市品牌，除公立医院外，还吸引了大量的社会资本参与建设相关专业机构：三亚太极中医门诊部等在俄罗斯、乌克兰等国家久负盛名；三亚海棠湾上工谷国际中医药康养特色小镇，长期为来自荷兰、阿联酋、巴西等国家的游客提供传统中医药治疗体验服务。

按照国家“支持海南大力发展中医药服务贸易，推动中医药从海南走出去”的规划，海南正通过实施中医药振兴发展工程，推动中医药走向世界的窗口。

2018年和2019年，三亚分别邀请沙特阿拉伯王国亲王马塔布、东盟驻华大使等前来体验中医康养；2019年，海口市中医院用传统的中医药技法接待泰国、尼泊尔两国的高校校长团；2019年在琼海市成立的博鳌超级中医院已组织接待了俄罗斯、美国、英国等20多个国家的外宾。此外，海南还组织省内中医医疗机构赴俄罗斯等开展中医健康旅游产品推介活动。2019年，海南全省公立中医医疗机构和社会办中医机构中医药服务贸易额达4000多万元。

海南省中医药管理局常务副局长张连帅说，中医药服务贸易正在变成海南新的风尚。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=456&aid=109508>（来源：经济参考报）

各地多举措提升老年人保障水平

习近平总书记在党的二十大报告中指出，实施积极应对人口老龄化国家战略，发展养老事业和养老产业，优化孤寡老人服务，推动实现全体老年人享有基本养老服务。

近年来，为更好推动老有所养，各地开展了许多有力有效的举措：从建设家庭养老床位，到优化居家养老上门服务，再到构建“一刻钟”养老服务圈……养老保障网越织越密，越来越多的老年人安度健康晚年，乐享幸福生活。本版今起推出“推动实现全体老年人享有基本养老服务”系列报道，敬请关注。

建设家庭养老床位，设备智能照护省心

早上9点，家住安徽省合肥市蜀山区稻香村街道的郑圣洲开始忙活起来。打开电视，来到智能护理床边，轻轻按下“起背”键，母亲吕秀英便随着床位的抬升缓缓坐起。“老母亲年纪大了，活动不便，没法出门，每天看看电视，解解闷。”郑圣洲说，“相比于之前的木板床，智能护理床的各项功能可以实现一键操作，现在老人想起身、侧卧，都很方便。”

去年9月，合肥市蜀山区民政局印发《开展蜀山区家庭养老床位建设的试点方案》，明确在辖区内各镇、街道、蜀山经济开发区积极创建智慧化养老试点，依托有资质的养老服务机构，把专业化的养老照护服务延伸到家庭，提升居家养老智慧化水平。

“本次服务对象为在本区长期居住，年满60周岁经评定为失能、部分失能的经济困难老年人家庭，低保、低保边缘等困难老年人家庭优先纳入。与此同时，还要征得老人家庭同意，自愿申请。”蜀山区民政局养老服务科科长王颖说，“家庭养老床位的建设经费由财政全额保障，按照5000元/户的标准进行建设。”

智能护理床、自动感应灯具、沐浴椅……在一张表格上，记者看到了家庭养老床位建设的具体项目。“服务内容包括对浴室等场所的适老化改造、安装智能家居设备、配备网络信息服务系统和电子信息服务设备等，每个家庭可根据自身实际情况进行选择。”王颖说。

“以前最大的难题就是母亲的一日三餐。在木板床上，我要一手托着她的背，一手喂饭，稍不留神，老人就又躺下去了，费时费力，效果也不好。”郑圣洲告诉记者，现在有了智能设备，床位抬起的角度可以任意控制，自己喂得省心，母亲也吃得舒心。

在蜀山区智慧养老服务指导中心，一张硕大的电子屏幕铺满了整个墙面，上面实时显示着居家养老人员的各种信息。

“高压159，低压97，血压水平：轻度……”屏幕上弹出一条信息。原来，郑圣洲在家用智能血压仪为母亲测量血压，完成后不到1分钟，数据便直接传到了服务指导中心的管理平台。“通过这一管理平台，我们可以实时监测老人的血压情况，老人的家人们也能通过手机上的小程序掌握相关数据，如有异常，方便及时处理。”服务指导中心运营负责人张德健说。截至目前，蜀山区已为辖区919户经济困难的失能、半失能老年群体进行家庭物理环境改造及智能化产品设备安装，缓解老年人家庭成员的照护负担。

“下一步我们将加大对养老服务新内容的探索，统筹推进居家养老等特色模式，打造养老品牌，最大限度把政策用活、用准、用好，让老年人享有更高质量的养老服务。”蜀山区民政局局长赵宏军说。

提供居家上门服务，项目多样价格实惠

进入十月，天气转凉。洗澡怕冷，是很多上了年纪的老人冬天最大的困扰。

“社区给厕所安装了一台崭新的浴霸，如今在家里也可以洗个暖和澡了！”云南省曲靖市麒麟区白石江街道幸福社区的老人张玉说。

曲靖市60岁以上老年人口86万人，占全市常住人口的14.92%。为更好开展养老服务工作，今年1月，《曲靖市养老服务促进条例》施行，提出要健全以居家为基础、社区为依托、机构充分发展、医养相结合的养老服务体系。曲靖市民政局养老服务和儿童福利科科长何亚春介绍，2021年，曲靖市投资99万元实施居家适老化改造330户，主要服务对象为特殊困难老年人、城乡低保对象中的高龄、失能、残疾老年人。“今年，我们又投入270万元，实施居家适老化改造900户，让更多老年人享受到党和政府的暖心政策。”何亚春说。

在麒麟区建宁街道车站社区居家养老服务中心，一场主题为“吃什么”的讨论会正在热闹地进行。

“综合大家的意见，下周的主食做咱们当地特色的洋芋饭吧，再增加一顿饺子。”讨论会的主持人是车站社区引入的专业养老服务机构建宁鸿康养老服务中心负责人陶妮。她告诉记者，每个月中心都会举办一次这样的伙食讨论会，根据老人的口味定制菜谱，让老人吃得舒心。

“考虑到有些老人行动不便，我们免费送餐上门，供应早晚两餐，现在稳定送餐的老人有50多户。”陶妮介绍，除了提供上门助餐，中心还有专业人员上门提供生活起居、卫生护理、助浴等照料服务。

“上门服务对一些老人而言还是新鲜事，有的老人担心收费贵。”麒麟区民政局副局长刘宝妹说，为了打消老人的顾虑，政府在引进社会养老机构进社区时会给予一定的财政补贴，降低企业为老人提供上门服务的成本。

以车站社区引入建宁鸿康养老服务中心建设社区居家养老服务中心为例，社区将办公楼的闲置空间以低于市场的价格承租给企业，区民政局也在企业建设老年幸福餐桌时给予一次性10万元的补贴，大大降低了企业的运营成本。

“我们每餐的价格从6元到12元不等，都是两荤两素一汤，对特困供养老人和低保老人还有优惠。”陶妮说。除了满足老人的日常生活需求，建宁街道还优先在老年人居住较多的小区里设置了“家门口”便民服务站，派工作人员每周固定时间上门驻点，替老人办理医保、低保等，并提供免费的体检和问诊服务。

“下一步，我们将进一步依托社区发展以居家为基础的多样化养老服务，打造没有围墙的‘养老院’，让老人在家中安享幸福晚年。”曲靖市民政局副局长周成顺说。

强化监管保证质量，培训壮大护理队伍

窗明几净，清洁剂、抹布等各类工具摆在墙角。临近中午，在吉林省长春市二道区吉柴社区67岁独居老人李秀玲家中，刚忙活完的养老服务公司工作人员贾桂芹给记者展示对比照，“你看，之前玻璃上都是雨点子，这是擦过的，干净多了。”

擦玻璃一度是李秀玲的头等事，“自己干不来，请人舍不得。”长春市二道区60岁以上老年人超9万人，占总人口的20%左右。如何做好居家养老服务，成了当地的一道必答题。

长春市开展政府购买居家养老服务，引入社会组织，为符合条件的60周岁以上特困供养老人、80周岁以上高龄空巢老人等10类人群发放服务券，每人每月200元。根据老人不同需求，将服务内容清单化，分为家政服务、生活照料、精神关爱等30余项。

“做饭、打扫卫生、修下水管道，现在不用花一分钱，打个电话的事。”李秀玲边说，边熟练地接过贾桂芹手机，按下“满意”。为保证服务质量，2018年，长春市搭建线上养老服务监管平台。“活干完了，内容时长、前后对比、老人评价都要上传，审核通过，才给打钱呢。”贾桂芹麻利地收拾好工具，随手又抹了下地。

据了解，目前，像贾大姐一样年纪偏大的服务人员仍是主流。2021年起，吉林省开始举办养老护理人员职业技能大赛、线上护理技能培训等，“我们希望通过这些尝试，吸引更多年轻、专业的护理者加入居家养老服务中。”吉林省民政厅养老服务处副处长于靖民说。

“做好居家养老服务，除了依托第三方机构，更要依靠社区力量。”于靖民说。2020年6月，吉林省建设居家老年人巡访关爱工作体系，壮大队伍，吸引社区网格员、志愿者参与到巡视、探访中来；搭建平台，为需要探访的老人生成二维码，逐一建立档案。

在二道区养老服务中心，记者点开系统，随机查看一位老人的档案：年龄、身体情况、服务需求一应俱全。截至今年8月，吉林省共采集41.78万名老年人信息，累计开展巡访关爱56.18万次。

“下一步，除了拓展原有的服务范围，我们还将开展家庭养老床位建设、失能高龄老年人家庭照护者培训、老年人能力综合评估等工作，更好回应居民对老有所养的期待。”吉林省民政厅负责同志说。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=454&aid=109509>（来源：人民日报）

林小霞：让养老服务更有温度更有质感

“干好养老工作，要真心爱老人、尊重老人，通过改善养老服务供给，提升养老服务品质，让服务更有温度、更有质感。”贵州皇钻老年产业开发有限公司董事长林小霞说，她更感谢老人，是他们让她的人生更加丰富，增添了仁心向善的经历。

多年来，林小霞和皇钻养老团队探索打造了“预防+医疗+照护+文体+旅居”的一站式多彩晚年服务体系，以标准化、科学化、有温度的管理理念，直接服务3000多位老年人。公司形成的集机构养老、居家养老、日间照料、社区卫生服务等为一体的多元养老服务模式，满足了广大老年人多层次、多样化的养老服务需求。

坚守初心：老有颐养变成现实

2014年，林小霞注册成立贵州皇钻老年产业开发有限公司。与此前创办书院以纯慈善形式为老年人提供帮助不同，这一次，她是全身心扎进了养老行业。她说：“公司创立的初心就是为老年人提供老有所养、老有所医、老有所学、老有所教、老有所乐、老有所为的晚年生活。”

说得真切，干得实在。在其运营的首家机构——贵阳市云岩区中心敬老院(云岩区皇钻养老服务中心)，她就从理念、设施入手，一步步将这里打造成了集养老、护理、治疗、休闲、学习为一体的养老院。2018年，她

申办了贵阳市云岩区皇钻老年护理院(养老机构内设医疗机构)，设置医疗床位50张，并在次年开通了医保结算等，基本满足了机构养老所需要的医疗服务。

近年来，林小霏持续在医养深度融合上做文章。2019年申报并建成云岩区金惠社区卫生服务中心，在服务辖区居民的同时，为老人提供体检、预防保健、慢病管理、家庭医生签约、档案管理等服务。同时，抓好医养结合复合型人才培训，探索建立《医养结合服务规范》《医养转换服务流程》等标准，提升医养服务能力。

陈爷爷患有阿尔茨海默症，刚来院里时不怎么说话，情绪低落。老人退休前是一位教授，护理员都叫他陈教授，时常陪着他散步、聊天。半年后，陈爷爷的脸上笑容多了，还主动和大家说话，并喊出了女儿的名字。林小霏说：“让老人晚年幸福，不是一句简单的祝福语，得付出爱心和真心，这样就会有奇迹发生。”

开门办院：聚力提升服务质量

“养老服务体系不是一个封闭的体系。”林小霏坚持开门办院，探索构建政府、学校、行业、企业共同参与的立体式、开放式联动发展模式，有效提升养老服务质量。

林小霏介绍说，早在2016年，公司就与贵阳护理职业学院(现为贵阳康养职业大学)开展校企合作，学校老师定期来培训指导，通过学界研究与业界经验紧密结合，为打造医养结合型养老机构奠定了良好基础。

同时，中心不断加强医疗技术和人才队伍建设，与贵阳市第二人民医院开展合作，皇钻养老服务中心的医生护士可到该院进修，该院医生则定期到养老机构查房、坐诊。为应对老人突发重大疾病等情况，还与空中救援队开展合作，专门腾出一块空地用来停放直升机，可第一时间将老人送到医院救治。

为了让老人健康、快乐、舒适、有尊严地生活，林小霏还作出了“无褥疮、无异味、无孤独”的服务承诺。与此同时，她还担任了贵州省老龄产业协会会长，参与编制省公建养老机构委托运营管理指南和省公建公营养老机构运营管理指南。在履职云岩区政协委员期间，不遗余力为养老服务体系建设的出谋划策。

最高荣誉：老人安心家属放心

在常态化疫情防控期间，养老机构时常封闭管理。林小霏与100多个同事坚守岗位，24小时守护院内近300位老人的健康。林小霏说，疫情发生后，原有的生活节奏被打乱，老人更易产生焦虑、抑郁等情绪。为了安抚他们的情绪，院里每天都会开展绘画、折纸等活动，还会让老人和家属视频连线，引导他们理性面对疫情，为老人筑起一个舒心安心的港湾。

“老人们都很配合，也很理解我们的工作，有些性格开朗的老人还会主动陪情绪焦虑的老人聊天、唱歌。”林小霏说，老人的理解和配合给了工作人员很大的鼓励。

前不久，林小霏充分调配人员力量，选出50余名医护人员支援抗疫一线，还成立应急医疗爱心车队，为居民提供应急保障。

“我喜欢住在这里，工作人员热情负责，生活丰富多彩，没有孤独感。”住在云岩区皇钻养老服务中心的老人们说，这里是他们温馨舒适的第二个家。前年端午节，101岁的“和平奶奶”专门给林小霏包了一个粽子，笑呵呵地对她说：“我包一个送给你，把我的福气转给你。”不久后，“和平奶奶”去世了，这个祝福一直珍藏在林小霏内心深处。

正是这些工作中收获的感动，一直支持着林小霏不断努力向前。她说：“让每一位老人老有颐养，让家属放心满意，就是我和团队收获的最高荣誉。”

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?Id=454&aid=109510>

(来源：中国社报)

政策法规

全国老龄工作委员会办公室关于开展老年营养改善行动的通知

全国老龄办函〔2022〕18号

各省、自治区、直辖市及新疆生产建设兵团卫生健康委(老龄办)：

为进一步改善老年人营养健康状况，切实增强老年人的健康获得感，促进健康老龄化，根据《中共中央国务院关于加强新时代老龄工作的意见》《“十四五”健康老龄化规划》《国民营养计划(2017-2030年)》要求，全国老龄工作委员会办公室决定2022-2025年在全国组织开展老年营养改善行动。现将有关事项通知如下：

一、行动目标

- (一)增强老年人营养健康意识，提升老年人营养健康素养，营造有利于老年人营养健康的社会氛围；
- (二)实施营养干预，改善老年人营养健康状况；
- (三)开展老年营养健康核心知识技能培训，提升卫生健康系统老年营养健康服务水平。

二、行动内容

- (一)宣传老年营养健康知识。参照《中国居民膳食指南(2022)》中“一般老年人膳食指南”和“高龄老年人膳食指南”核心推荐内容(见附件)，结合地方食物资源、饮食习惯和传统营养理念，广泛宣传“三减三健”健康生活方式以及膳食平衡搭配、烹调技巧和中医药膳食疗等营养健康知识。利用全国老年健康宣传周、全民营养周、全国食品安全宣传周、重阳节和敬老月等节点，大力开展科普宣教活动，促进老年营养健康宣教活动常态化。创新宣传形式和载体，发挥传统媒体和新媒体作用，送老年营养健康知识进社区、进家庭、进医院、进养老机构，引导老年人树立营养健康意识、形成营养健康生活方式。
- (二)加强老年人群营养干预。落实国家基本公共卫生服务老年人健康管理项目，了解老年人饮食、吸烟、饮酒等生活习惯，结合体格检查和辅助检查，有针对性地开展健康饮食指导，指导老年人维护口腔健康、保持合理体重、预防骨质疏松、降低疾病相关的营养风险。积极推进老年健康与医养结合服务项目实施，为65岁及以上居家老年人提供营养改善指导等医养结合服务。做实老年人家庭医生签约服务，鼓励有条件的基层医疗卫生机构将老年人营养干预纳入家庭医生团队签约服务项目。鼓励各级各类医疗机构加强临床营养科建设，为住院老年患者提供营养筛查、营养评估、营养干预和效果监测等临床营养服务。鼓励有条件的地方组织开展老年人营养风险筛查，对存在营养风险的老年人进行营养干预，制定个性化的膳食营养方案，为有需要的老年人提供转诊服务。
- (三)提升老年营养健康服务能力。鼓励家庭医生团队配备营养专业人才，为居家老年人提供营养膳食指导和咨询服务。鼓励公共营养和临床营养专业技术人员、营养师等以及相关营养人才队伍向老年营养健康领域发展，深入老年人家庭、养老机构，宣传老年营养评价及干预知识，指导医养结合机构、养老机构、社区食堂、老年饭桌等提供适合老年人的营养配餐。发挥各级营养学会、营养师协会作用，面向基层医疗卫生人员开展培训，提高其营养健康教育和临床营养干预核心技能。
- (四)开展老年营养健康公益活动。动员社会组织、爱心企业等社会力量，面向老年人群开展控油壶、限盐勺、腰围尺、计步器等营养健康工具发放公益活动；鼓励社区(村)和养老机构评选营养健康食堂，建立营养健康角、营养健康小屋等，营造良好的营养健康教育环境。

三、工作要求

- (一)提高认识，加强领导。开展老年营养改善行动是贯彻落实健康中国战略和积极应对人口老龄化国家战略的具体行动，是促进实现健康老龄化的具体举措。各地卫生健康部门(老龄办)要高度重视，加强组织领导，将老年营养改善行动纳入重点工作部署，确保行动顺利开展。
 - (二)广泛动员，多方参与。积极发动社会组织、公益机构、企事业单位、爱心人士等支持参与老年营养改善行动。动员营养专业人员、志愿者和老年健康典型代表广泛参与，加强媒体媒介宣传，促进老年人形成健康生活方式。
 - (三)加大指导，确保实效。各地要加强对老年营养改善行动的督促指导和效果评估，努力改善老年人的营养健康状况，切实增强老年人的获得感、幸福感和安全感。
- 老年营养改善行动由全国老龄工作委员会办公室组织领导，中国营养学会组织实施。中国营养学会负责指导各地开展老年营养改善行动、设计老年营养科普宣传材料、组织老年营养健康核心技能培训、开展老年营养改善相关公益活动等。

中国营养学会联系人：李耕华、刘培培
联系电话：(010) 83554781-816
电子邮箱：yygs@cnsoc.org
国家卫生健康委老龄司联系人：孟雪、李雪婷
联系电话：(010) 62030627、62030609
电子邮箱：lixt@nhc.gov.cn
附件：老年人膳食指南核心推荐

全国老龄办
2022年10月8日

(信息公开形式：主动公开)

附件

老年人膳食指南核心推荐

- 一、一般老年人膳食指南核心推荐
- (一)食物品种丰富，动物性食物充足，常吃大豆制品。
- (二)鼓励共同就餐，保持良好食欲，享受食物美味。
- (三)积极户外活动，延缓肌肉衰减，保持适宜体重。
- (四)定期健康体检，测评营养状况，预防营养缺乏。

二、高龄老年人膳食指南核心推荐

- (一) 食物多样，鼓励多种方式进食。
- (二) 选择质地细软，能量和营养素密度高的食物。
- (三) 多吃鱼禽肉蛋奶和豆，适量蔬菜配水果。
- (四) 关注体重丢失，定期营养筛查评估，预防营养不良。
- (五) 适时合理补充营养，提高生活质量。
- (六) 坚持健身与益智活动，促进身心健康。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=459&aid=109511>

(来源：老龄健康司)

养老产业

赋能家居产品“适老化”创新，乐歌股份以人体工学关爱老年人健康

尊老、敬老、爱老是中国传统美德，作为大健康行业的领航者的乐歌，也在不断用为提升老年群体生活健康质量做出实际行动。近日，乐歌举办家居生活健康主题活动，邀请员工父母走进乐歌，乐歌常务副总茅剑辉出席活动，代表公司为他们送上问候和美好的祝愿。

本次活动中，乐歌正式发布“改造一张床，让父母睡得舒心”乐歌公益行动纪录片，视频中老人们躺在乐歌电动床上享受的笑脸、子女们真挚的感谢，正是乐歌想传递的理念，关爱老人，乐歌先行。随后，老人们纷纷在智慧大健康体验馆中亲自体验乐歌电动床，感受科技带来的智慧与健康。

乐歌不仅为活动现场的老年用户提供健康产品，更是积极传递健康理念。本次活动邀请了宁波第一医院老年科副主任医师夏叶子，讲解健康的老年生活、饮食、心理健康等内容。

为增加活动的趣味性，公司又邀请了市书法协会的王俊老师，教授大家书法的基本知识，并现场带领大家书写，在老师的带领下，老人们纷纷拿起毛笔挥洒翰墨，体验书法的魅力。

关怀老年群体健康是乐歌一以贯之坚守的社会责任。今年母亲节，乐歌在宁波地区发起“关爱父母的睡眠”公益行动，向老年人赠送了一批智能电动床，并为这些老人上门安装、指导使用。

随着年龄的增长，人体生理机能会逐渐衰退。在当下，老龄化已经成为上至国家下至基层的必选题。乐歌积极响应国家政策，以“有温度的科技”赋能中国适老化建设。通过打造智慧家居升降桌，多功能升降茶几、智能电动床，为居家提供坐、站、动交替整体解决方案，针对性解决老年居家群体因久坐而诱发的颈椎病、腰椎病、心脑血管疾病以及因久坐引起的肠胃不适等其他众多亚健康健康问题，大大提升老年用户生活舒适度。

乐歌人体工学科技股份有限公司成立于2002年，作为大健康行业的领航者，以人体工学为依托，搭载尖端技术和顶尖产品设计，为千万用户和家庭传递健康生活理念，为更多关注健康生活、追求品质生活的用户提供更完整、可靠的产品与服务。

区别于传统的生活、办公家具，乐歌研发设计紧密围绕人体工学理念，利用线性驱动系统的机、电、软一体化，结合物联网和传感技术为用户构建智慧办公场景和智能家居场景下的各类应用，通过线性驱动智慧办公升降桌、智慧健康升降工作站、桌边健身车、5G智能会议系统等系列产品单独或组合使用，改变了人们传统固定办公环境和方式，用户提供更加健康、舒适、安全、高效的办公、居家整体解决方案。其中，公司研发的线性驱动智慧升降系统可以广泛的应用于智慧办公、智能家居、智慧医疗、智慧出行等场景。

经过多年的努力，乐歌已在人体工学线性驱动健康消费产品市场拥有较为稳定的市场份额与稳态增长的市场表现。据2022年半年报显示，公司半年度营业收入1,548,456,083.65元，同比增加10.84%，归属上市公司股东的净利润130,453,218.42元，同比增加55.3%。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=522&aid=109512>

(来源：和讯家居)

人口老龄化挑战严峻，轻松集团用温暖与爱护航老年人健康

据第七次全国人口普查数据显示，我国60岁及以上人口为26402万人，占18.70%。与2010年相比，60岁及以上人口的比重上升5.44%。预计到2050年，我国老龄人口将突破4.8亿。人口老龄化程度进一步加深，未来一段时期将持续面临人口长期均衡发展的压力。同时，人口老龄化也将伴随诸多健康问题，对我国现行健康体系带来严峻挑战。

抓好老龄事业，发展老龄产业，加强养老服务设施建设，积极开展养老服务是我国进入老龄化社会后保障和改善民生的重要内容。尤其是在完善老年健康支撑体系，加强老年健康教育和预防保健等方面，国家将重点扶持社会力量积极参与，促进老龄事业发展。作为3000万家庭信赖的健康保障科技平台，轻松集团洞察社会需求，与中国老龄事业发展基金会一同开展“轻松敬老，爱在重阳”老龄健康项目，在做好老年人的慢病预防保健和医疗服务的基础上，让更多老年群体在重阳节之际，感受到来自企业和社会的温暖与关爱。

据国家卫生健康委相关数据统计，我国75%的老年人至少患有一种慢性病，这意味着每4个老人中就有3个是慢性病患者。慢病治疗过程繁琐、周期冗长、费用高昂等现实问题无一不严重影响着广大患者的生命、生活质量，因此，慢性病的早发现、早预防、早干预是做好健康老龄化工作的关键角色。

在慢病管理的生态布局上，轻松集团长期不间断地精细化管理慢性病领域。早在2019年，轻松集团就同众惠相互、丁香园、中康资讯、美年大健康合作成立了全球首个慢病管理联盟，希望整合健康保障平台、健康咨询、保险公司、健康体检机构等资源优势，为慢病用户提供一体化的干预及管理机制；2020年，为进一步完善慢病联盟生态，给慢病用户提供更优质、全面的健康管理服务，轻松集团全新启动慢病管理联盟2.0，宣布医药新零售巨头当快药加入，继续赋能慢病管理。



在“慢病管理联盟2.0”战略下，轻松集团进一步链接线上线下药店等健康领域资源，对患者进行用药提醒、不良习惯排查、复诊通知或线上复诊等，提供覆盖诊前、诊中、诊后全流程的慢病管理服务，从而达到强化慢病预防意识，加强慢病病情控制，提升国民整体健康水平的效果。



随着人口老龄化程度不断加深、我国慢性病发病率不断攀升，慢性病对国民健康的威胁日益加大。轻松集团联合一众企业成立慢病管理联盟，通过对健康保障平台、保险公司、医疗服务机构、线下药房、健康机构的整合，传递慢病管理理念和慢病管理专业知识，更普遍、切实地为慢病患者提供全生命周期的健康管理服务，成为社会保障体系的有力补充与延伸。

老年人作为社会的重要群体，他们的健康关系到每一个家庭的幸福安康。轻松集团深化布局健康领域，持续关注老年人慢性病管理，为众多老年人提供安全、可靠、可信赖的健康管理服务，受到了越来越多的家庭认可与支持。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=522&aid=109513>

(来源：财讯网)

健康管理

跌倒，是老年人生命健康的大敌，这4方面危害尤其要关注

10月20日是“世界骨质疏松日”，骨质疏松与骨折是中老年人生命健康的大敌，很多人跌倒之后就再也站不起来！

老年人跌倒是非常危险的事情，每一次跌倒都可能是人生最后一次跌倒。老年人跌倒为何具有如此严重的危害性？最常见的原因有以下几方面：

1. 颅内出血：老年人颅内动脉常有不同程度的动脉硬化，血管易损性增加。如果不慎跌倒、头部着地，很容易导致脑出血。脑出血的危险性不言而喻，无需多谈；
2. 髌骨骨折：这是老年人跌倒后最常发生的骨折类型之一。如果骨折后不适于手术治疗，需要长时间卧床静养，而长时间卧床可以显著增加老年人肺感染的风险，这是导致老年人骨折后死亡的最常见原因；如果采取手术治疗，老年患者手术中和手术后的风险也显著高于年轻人；
3. 颈椎骨折：危害性同上；
4. 下肢骨折：下肢骨折后（包括手术治疗后）往往需要长时间制动，在数周的时间内受伤的肢体被固定，这会显著增加下肢静脉血栓的风险，后者是引起致命性的肺梗死的常见原因。

老年人往往存在不同程度的骨质疏松，跌倒后非常容易发生骨折，每一次骨折都可能对老人产生致命性的影响。所以“防跌倒”应成为老年人保健的最为重要的内容之一。

走路不着急、每一步都要走的稳稳的、尽量绕开不平坦的路、雨雪天气少出门、积极使用拐杖或助行器、不要登高，这些都是避免跌倒的有效措施。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=627&aid=109514>

(来源：澎湃新闻)

中老年人应对疼痛，预防意识不足五成，忍痛、拖延治疗较普遍

10月17日-23日是“中国镇痛周”，在中国老年保健协会指导下，首个《中老年人常见疼痛防治认知调研报告》公布。该调研共有2697名50岁及以上的中老年人参与，包含对常见疼痛的认知、管理行为和预防行为等内容，旨在进一步提升公众和重点人群对中老年常见疼痛及其危害的认知、促使中老年人“正识疼痛，及早管理和预防”。中国老年保健协会副会长兼秘书长俞华强调：“当前，我国疼痛患者远超3亿人，且正以每年1000万至2000万的速度增长。疼痛不单是病症或疾病，这背后是人们对待生活质量的选择。我们希望通过发布调研报告，引起人们的重视，提高社会对疼痛管理和预防的认知度、行动力，让中老年人有质量、有尊严地生活，更好地实现健康中国梦。”“医学，是随着人类痛苦的最初表达和减轻这份痛苦的最初愿望而诞生的。”中日友好医院疼痛科主任、中国医师协会疼痛科医师分会会长樊碧发教授分享道：“长期疼痛得不到有效治疗，会严重影响生活质量和精神状态。以带状疱疹后神经痛为例，其疼痛涵盖了大部分神经病理疼痛的表现，例如刀割一样疼痛、针刺一样疼痛、麻木痛等。有被带状疱疹后神经痛折磨十年的患者，他形容永远有一只黑洞洞的枪口对着脑门。还有一些癌症患者也经常告诉我，他不怕死、但怕疼。”此次调研结果显示，中老年人认为常见疼痛排名前四的有：骨骼肌肉疼痛（颈椎、腰背、椎间盘等）（占比80.4%）、糖尿病性神经病变带来的疼痛（占比53.1%）、头部/颌面部疼痛（占比48.4%）、带状疱疹相关性疼痛（占比40%）。但面对疼痛，中老年人的认知和经历存在较大差距，带状疱疹相关性疼痛、牙疼、糖尿病性神经病变，在中老年人认知和实际经历的疼痛程度评级中，差距排名前三，分别为19.6%、16.7%、11.7%；56.6%中老年人普遍患有至少2种常见疼痛；疼痛发生后，近半数(48.4%)的中老年人选择忍痛，且年龄越大，会有更多人选择忍痛。此外，一些患者甚至因为不正确的疾病管理和预防认知，导致多种疾病进展加重。首都医科大学附属北京地坛医院麻醉科主任、北京市疼痛治疗质量控制和改进中心专家委员会委员程鹏教授讲述了一个典型故事：“一位退休后的患者，心脏不太好，做了心脏支架手术后，需长期服用抗凝药，身体较弱，一次小长假后得了带状疱疹，当地医生给他开了常见止痛药效果不好，他便擅自加大药量，不到一周，不仅疼痛没有控制住，还发生了严重的胃出血。所以，我们呼吁公众平时能够多知晓一些疾病管理和预防的知识，正确认知疼痛、重视疼痛，出现疼痛，及时前往疼痛科治疗，谨遵医嘱，从而减轻疼痛，提高生存质量，维护生命的尊严。”“越拖越痛，找不对科室”在社区中老年疼痛患者中非常典型。首都医科大学附属复兴医院月坛社区卫生服务中心全科医生李肖肖、刘卡丽分享了2个故事。首都医科大学附属复兴医院月坛社区卫生服务中心教授、中国医师协会全科医师分会名誉会长杜雪平教授在基层医院工作了20余年，她总结道：“随着年龄增长，人体的器官功能逐步衰减，免疫力有所降低，加之多数老年人合并慢性病等基础疾病，罹患流感、肺炎、带状疱疹等感染性疾病的风险显著增加，罹患感染性疾病后也会加重基础性疾病，导致疾病治疗更加复杂，疾病引发的疼痛更加难治愈。因此，提前管理和预防疼痛非常重要，睡眠充足、规律运动、保持愉悦等可以预防相关疾病。在中老年人常见疼痛疾病中，以带状疱疹所引发的神经痛为例，除了上述常规预防方式外，接种疫苗是特异性预防带状疱疹的有效措施。我们希望通过镇痛周的科普，使公众正确认识疼痛，及早治疗，及早预防，及早获益。同时，我们将继续联合多方，积极响应应对人口老龄化国家战略，共同推进健康中国建设。”

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=627&aid=109515>

(来源：新民晚报)

首个中老年人常见疼痛防治认知调研报告：56.6%中老年人患至少2种常见疼痛

随着我国老龄化趋势显现，疼痛已成为继心脑血管疾病、肿瘤之后的第三大健康问题。10月17日-23日是“中国镇痛周”，由中国老年保健协会指导，首个《中老年人常见疼痛防治认知调研报告》显示，在受访人群里，56.6%中老年人普遍患有至少2种常见疼痛。

《“十四五”健康老龄化规划》提到提高老年人主动健康能力、遵循生命质量至上的原则。中国老年保健协会副会长兼秘书长俞华表示，当前，我国疼痛患者远超3亿人，且正以每年1000万至2000万的速度增长。疼痛不单是病症或疾病，这背后是人们对待生活质量的选择，希望通过发布这份调研报告，提高社会对疼痛管理和预防的认知度、行动力，让中老年人更有质量、有尊严地生活。

近半数中老年人选择忍痛，年龄越大越“忍”

“医学，是随着人类痛苦的最初表达和减轻这份痛苦的最初愿望而诞生的。”中日友好医院疼痛科主任、中国医师协会疼痛科医师分会会长樊碧发教授表示，长期疼痛得不到有效治疗，非常影响生活质量和精神状态。以带状疱疹后神经痛为例，其疼痛涵盖了大部分神经病理疼痛的表现，例如刀割一样疼痛、针刺一样疼痛等。

有被带状疱疹后神经痛折磨十年的患者形容“永远有一只黑洞洞的枪口对着脑门”，还有癌症患者告诉樊碧发，“我不怕死，但怕疼。”

本次调研共有2697名50岁及以上的中老年人参与。调研结果显示，中老年人认为常见疼痛排名前四的有：骨骼肌肉疼痛（颈椎、腰背、椎间盘等，占比80.4%）、糖尿病性神经病变带来的疼痛（占比53.1%）、头部/颌面部疼痛（占比48.4%）、带状疱疹相关性疼痛（占比40%）。

但面对疼痛，中老年人的认知和经历存在较大差距，南方财经全媒体集团编委、21世纪经济报道编委韩瑞芸总结调研报告时称：“中老年人普遍低估疼痛的严重程度，带状疱疹相关性疼痛、牙疼、糖尿病性神经病变，在中老年人认知和实际经历的疼痛程度评级中，差距排名前三，分别为19.6%、16.7%、11.7%；56.6%中老年人普遍患有至少2种常见疼痛；疼痛发生后，近半数(48.4%)的中老年人选择忍痛，且年龄越大，会有更多人选择忍痛。”

也有患者因为错误的疼痛管理，导致意外。首都医科大学附属北京地坛医院麻醉科主任、北京市疼痛治疗质量控制和改进中心专家委员会委员程颢教授遇到过一名患者，退休后心脏不太好，做了心脏支架手术，需要长期服用抗凝药。这名患者平日身体较弱，一次小长假后得了带状疱疹，当地医生给他开了常见止痛药效果不好，他便擅自加大药量，结果不到一周，不仅疼痛没控制住，还发生了严重的胃出血。“所以，我们呼吁公众平时能多知晓一些疾病管理和预防知识，正确认知疼痛、重视疼痛，出现疼痛，及时前往疼痛科治疗，谨遵医嘱，从而减轻疼痛，提高生存质量，维护生命的尊严。”程颢教授说。

预防意识严重不足，越拖越痛越难治愈

在管理和治疗疼痛方面，韩瑞芸分享称：拖、辗转多个科室、很难完全治愈，成为目前具有疼痛困扰的中老年人群常态——

53.1%的中老年拖延就医时间超3天；如果选择3天内就医，60%治疗后基本不影响正常生活，而3天后甚至更长时间就医，则有难治愈的趋势。

67.5%的中老年需要辗转至少2个科室就医，拖得越久，确诊越难。

大多数（95.4%）中老年人就诊后疼痛问题无法完全治愈，45.5%中老年人的日常生活仍受疼痛影响。

“最后，被动疼痛不如主动管理和预防，但在这方面，中老年常见疼痛的预防意识不足半数。”韩瑞芸说。

“越拖越痛，找不对科室”，在社区中老年疼痛患者中非常典型，对此，首都医科大学附属复兴医院月坛社区卫生服务中心全科医生李肖肖、刘卡丽深有感触。

李肖肖医生谈及一位老年糖尿病患者，十多年都没有规范治疗，导致手脚麻木等糖尿病周围神经病变症状，仍未重视，直到现在也只是领取大量止痛药度日，每天的疼痛像刀割、雷击、烧灼，夜晚因剧痛而哭泣。

刘卡丽医生说起一位老年女性患者，有高血压、冠心病病史，有一天突然感觉胸痛，辗转消化科、呼吸科、心内科也没有查出病因，之后疼痛加剧，出现红色斑丘疹、疱疹，越来越多，最后才确诊为带状疱疹。

首都医科大学附属复兴医院月坛社区卫生服务中心教授、中国医师协会全科医师分会名誉会长杜雪平教授在基层医院工作了20余年，她说，“随着年龄增长，人体器官功能衰减，免疫力降低，加之多数老年人合并慢性病等基础疾病，罹患流感、肺炎、带状疱疹等感染性疾病风险显著增加，罹患感染性疾病后也会加重基础性疾病，疾病引发的疼痛更加难治愈。因此，提前管理和预防疼痛非常重要，睡眠充足、规律运动、保持愉悦心情等可以预防相关疾病。而在中老年人常见疼痛疾病中，以带状疱疹引发的神经痛为例，除了上述常规预防方式，接种疫苗是特异性预防带状疱疹的有效措施。我们希望通过镇痛周的科普，使公众正确认识疼痛，及早治疗，及早预防，及早获益。”

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=627&aid=109516>

（来源：文汇报）

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