

秋冬交替5款茶饮止咳润肺

现在正值秋冬之交,天气干燥,而肺喜润恶燥,不耐寒热,易导致机体未及时适应温度骤变而遭受寒邪,出现咳嗽、咳痰等症状。现向读者介绍几款润肺茶饮方。

兰花麦冬茶

材料:兰花9克,麦冬6克,白茶5克。

功效:兰花性平,归肺、脾、肝经,有调气和中、止咳、明目等功效,配伍麦冬增强养阴生津、润肺止咳的功能。

桂花半夏茶

材料:桂花9克,法半夏3克,红茶5克。

功效:桂花具有温肺化饮、散寒止痛的功效,配伍法半夏增强化痰止咳、消痞散结的功效。尤其适用于受风寒后有咳嗽痰多、痰清稀白等症状的人群。

菊花罗汉茶

材料:杭白菊9克,罗汉果6克,绿茶5克。

功效:杭白菊有疏散风热、平肝明目、清热解毒等功效,配伍罗汉果可以清热化痰、润肺止咳,尤其适用于受风热后有痰稠色黄、头身发热、口臭口干的人群。

款冬桔梗茶

材料:款冬花9克,桔梗5克,绿茶3克。

功效:款冬花味辛、微苦,性温,归肺经,具有润肺下气、止咳消痰的功效。本茶饮配伍桔梗,有加强宣肺利咽、祛痰排脓的效果,尤其适宜咳嗽气喘、胸闷不畅、咽痛音哑的人群。旭锐

社区养老,让老人乐享幸福生活

党的二十大报告提出,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。

当前,养老服务市场供需状况如何?各地在让老年人老有所养、生活幸福、健康长寿方面,都推出哪些有效举措?如何更好促进老龄事业和老龄产业高质量发展?记者进行了探访。



需求旺盛——社区养老服务升级趋势明显

金秋时节,金桂飘香。走进四川省成都市金牛区怡倍康养老服务中心,古色古香的大门、爬满绿植的篱笆、开满鲜花的小院……这个曾经的老旧小楼,如今温馨舒适,满满家的感觉。

这是一个有35个床位的社区养老院,紧邻社区办公室。每天早饭后,老人们都会来到院子里或者活动室,在护理员的帮助指导下进行适量运动。下午,养老院还会组织老人们开展唱歌、看电影等丰富多彩的活动。作为一家体现“医养结合”理念的专业养老服务机构,养老院还定期为老人提供体检、理疗等专业服务。

“很舒适!”谈及在这里的生活,80多岁的李振仙老人竖起大拇指,“在家门口养老,彼此都很熟悉,大家在一起有聊不完的话题,而且孩子们来探视也很方便。”老人还提到,在社区组织的敬老尊老活动中,经常有学校的学生、企业志愿者参加,让养老院里有了更多欢声笑语。



供给优化——

完善基础设施,丰富服务内容,优化养老环境

菜香扑鼻,笑声阵阵,在黑龙江省哈尔滨市道里区恒大悦府社区助老餐厅,不少老人边吃边聊,好不热闹。

道里区老龄化率达到24.2%,老龄人口密集,“做饭糊弄、吃饭应付”情况普遍。为此,道里区通过整合社区资源、依托企事业单位食堂、联合优质餐饮企业等方式,累计建立90余家社区助老餐厅餐点,实现“15分钟老年助餐圈”全覆盖。“优势在于平价普惠,快捷健康。”道里区

质量更高——

多措并举打造老年友好型社会

专家认为,要进一步贯彻落实积极应对人口老龄化国家战略,远近兼顾、综合施策,继续加大制度创新、政策供给、财政投入力度,推动老龄事业和老龄产业高质量发展。

加强改革创新,打造友好社区。成都市金牛区想方设法在社区建设微型养老机构,为老人提供生活照料、康复保健、心理疏导、文化娱乐等多元化服务。通过养老服务站、助餐服务点、老年活动中心(室)等设施,实现了居家养老、康复照料、公益志愿等服务“进院落、进家庭”,打通老人居家养老“最后一公里”。贝壳研究院发布的《老年友好社区评价指标体系研究》建议,统筹各方力量,建立以政府为引领、多元主体参与的社区老年服务网络,保障社区老年群体在生活照料、基本医疗、康复护理、安宁疗护等方面就近享受便

民政局局长朱立杰介绍,“政府投一点、社区帮一点、个人掏一点,三方合力共建共享,有效保障餐厅正常运营。”

老年人需求在哪里,服务供给就跟到哪里。近年来,不少地方不断创新养老方式,在完善软硬件基础设施、丰富服务供给内容、优化养老环境等方面持续发力,老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐的愿景成为现实。

捷的为老服务。

加大财政支持,夯实产业基础。近5年来,黑龙江省齐齐哈尔市康复辅助器具生产经营服务企业从12家增至76家。“我们优化强化对康复辅助器具的政府购买服务,以社区租赁等形式,推进康复辅助器具在社区居家养老服务中的普及。”齐齐哈尔市民政局养老服务科科长张宪宝介绍,为促进聚集发展,全市大力打造康复辅助器具产业园区,将康复辅助器具产业列为养老制造业的重要组成,纳入全市十二大重点产业推进。

中国宏观经济研究院研究员王蕴说表示,要坚持政府、企业、家庭、个人共同参与,围绕老年人衣食住行、康复护理等需求壮大老年用品产业,丰富服务选择,进一步提升老年人获得感、幸福感。

齐志明



养老视点

“时间银行”让老年人的奉献精神被看见

对老年人来说,最宝贵的是什么?很多人的回答可能是“时间”。近年来,多地探索“时间银行”,即“互助养老”模式。例如,《上海市养老服务条例》提出,鼓励和支持老年人开展社区邻里服务、低龄健康老年人与高龄老年人结对关爱等互助性养老服务,探索建立互助性养老服务时间储蓄、兑换等激励、保障机制。

“时间银行”精准指向当前养老服务在人力、资金、社会资源等方面的痛点,为社区养老探索出一条新路子。

目前,参与时间银行、提供志愿服务的,大多是精力相对旺盛、富有余力的低龄老人。他们有能力在照顾好自己的同时照料他人。但是,随着年龄逐步增长,他们的体力与精力难免下降,迟早有一天需要他人的照料。与此同时,老人之间对彼此身体、心理的变化更加熟悉,他们的互相陪伴也更加融洽和谐。以当下的时间换未来的时间,以当下的奉献换未来的回馈,这种助人助己的理念在老年群体中具有较强吸引力。

在中华优秀传统文化里,历来就有互助的美德倡导。互相熟悉的老年人组成一个圈子,互相照顾、互相帮助、相互陪伴,这本来就是老年人融入社会、参与社会的主要

方式。如今,对于大量子女不生活在身边的老人来说,社区是他们重要的依靠。发展互助养老,探索“时间银行”等新型养老方式,不光是对传统文化的继承,也反映了中国老龄化社会的客观特征。

当然,推广“时间银行”需要精心设计,让参与其间的老人皆有所偿。对于志愿服务的认定、存储和兑换,必须明确实施方案,并尽可能地简化流程。参与“时间银行”的志愿者,大多数没有专业的养老技能与经验,因此也要充分考虑他们的能力,避免服务过程中出现风险意外。以上海为例,目前“时间银行”的服务内容包括情感慰藉、协助服务、出行陪伴、文体活动、健康科普、法律援助、培训讲座等,这些项目较为充分地平衡了老年人的身心特征与发挥余热的心理。

“年轻存时间,年老享服务。”不光老年人可以参与“时间银行”,年轻人也可以参与其中。要让“时间银行”志愿服务走向常态化,并形成持续影响力,青春力量不可或缺。

当社会上各个群体都以实际行动关心关爱老人,“时间银行”成为跨年龄段的爱心服务体系,从而形成“助人助己”的社会氛围,我们就更有信心应对老龄化社会带来的风险和困难。王钟的

秋冬老年按摩鞋

来电申领通知

德瑞万家团购超市开业啦!为

了扩大宣传,向中老年群体赠送老年秋冬按摩鞋。健步鞋:按摩穴位,鞋底防滑耐磨。男60周岁以上、女55周岁以上离退休人员可来电申领老年健步鞋一双。

领取条件:

1、因本次活动报名人数较多请提前电话报名并告知鞋号;发放期间不收取任何费用。

2、夫妻二人可同时报名,本次健步鞋只发放给青岛市区离退休老年人。

3、超市商品价格优惠,柴米油盐可享受团购秒杀价。

报名电话:197 1053 0319 176 6393 9312

古法熬制鹿鞭膏 健康生活真需要

鹿是人们熟知的一种动物,自古以来就被人们视为吉祥长寿的象征。而鹿产品,全身都是宝,对人的健康益处多多。

随着人们对鹿产品需求的日益强烈和对鹿产品的了解与日俱增,人们对鹿产品的需求更加多样化,从而使鹿产品的分类更加细化。众多鹿产品中,鹿鞭是主要的鹿产品之一。现如今,鹿鞭,又可由其制作程序、炮制方法不同而细分为鹿鞭丸、鹿鞭膏、鹿鞭片等多个分类。

今日给读者朋友们团购的鹿鞭膏主要采用梅花鹿鞭、人参、枸杞、桑葚、益智仁等为原料,经传统古法工艺熬制而成,起到增强身体体质的作用,食用方便,吸收好,每日一勺。关爱男性健康生活少不了!为了让更多读者健康生活,老年生活报康康商城推出了限时团购优惠活动,每瓶300克的鹿鞭膏**团购价仅需79元,买5送1,买7送3**,此次团购只有300瓶,数量有限,欲购从速!



0532-80632815 400-6179-028
老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)
乘车路线:125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到;225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

