

小心七种行为
伤害心脏

牛津大学
心血管医学研究
中心主导的一
项研究,在分析了
20万名成年人的健
康数据后发现了七
种与心血管疾病高
度相关的日常习惯。

睡眠不足:

每晚睡眠少于6
小时的人,罹患
心血管疾病的风
险高出20%。长期缺
乏睡眠不仅让人
疲惫,还会让神
经系统超负荷运
转,导致血压升
高,并增加心律不
齐的概率。
盐分摄入过多:高盐饮
食会增加体内钠
含量,导致水分滞
留和血压升高。
腌菜、腌肉和薯片等
加工食品含盐量极
高,应尽量少吃。

久坐不动:

每天久坐超过8
小时会显著增
加动脉硬化的风
险,还会导致脂
肪堆积在动脉中。
吸烟与

酗酒:吸烟会损
害血管内壁,加
速动脉粥样硬
化发生;酗酒则
可能致心肌受
损,进而引发高
血压和心律失常。

压力过大与情绪波动:

长期处于压
力中或频繁发
怒,会导致肾上
腺素水平飙升,
心率加快、血管
收缩。
饮食不规律:跳餐、暴
饮暴食或偏爱
高脂肪、高糖饮
食,都会导致胆
固醇升高,增加
动脉堵塞风险。

**忽视定期体
检:**高血压或
动脉粥样硬化
等疾病在早期
可能没有任何
症状。定期体
检是发现问题
并采取措施的
关键。通过调
整生活方式,可
有效降低心血
管疾病的风险。

青岛市印发养老服务高质量发展三年行动计划 “七大行动”托起238万老人幸福晚年

将构建覆盖城乡养老服务体系,分层分类织密养老保障网

目前,青岛市60岁及以上常住老年人口数量已达238万人,居山东省首位,老年人口占比达23.8%。为积极应对人口老龄化国家战略,近日,青岛市人民政府办公厅正式印发《青岛市养老服务高质量发展三年行动计划(2025—2027年)》,明确到2027年建成覆盖城乡、持续发展的养老服务体系,实现养老服务事业与产业协同发展。该计划围绕“兜底保障有温度、普惠服务扩覆盖、多元供给优结构”目标,提出七大重点行动,为238万老年群体托起“幸福夕阳红”。

▶ 实施养老机构固本强基行动: 分层构建养老新格局

针对老年群体多样化需求,青岛创新提出“三类型机构协同发展”模式,首次从政府文件层面明确三类养老机构的职能定位与发展路径。兜底保障型机构将优先满足特困、失能等特殊老年群体需求,强化公益属性;普惠支持型机构实行政府指导价并向全体老人开放,探索“老年父母+残疾子女”家庭共同入住模式;完全市场型机构则通过引入高端康养社区满足品质化养老需求。市民政局相关负责人表示:“通过分类施策,既守住基本养老服务的公益性,又激发市场活力,形成‘保底—普惠—高端’的立体化供给体系。”

▶ 实施居家社区扩围增效行动:打造居家养老“升级版”

针对90%老人居家养老现状,青岛将实施“扩围增效”行动。新建小区按每百户20平方米标配养老设施,闲置校舍、卫生院等存量资源将优先转化为养老场所。提出健全三级养老服务网络,建设区(市)综合养老服务管理平台,在承担兜底保障职能基础上,拓展服务示范、行业指导、应急

救助、资源协调等功能。采取“机构+中心+站点”等方式,发挥优质养老机构对居家社区养老的带动作用。

创新推出“养老顾问”制度,由社区“两委”成员牵头,为老人量身定制服务方案。在助餐服务方面,引导外卖平台、物流企业等开展送餐服务,让老人吃上“热乎饭、安心饭”。同时,在优先保障老年人用餐需求的基础上,面向社会开放,提供“全龄友好”的便民助餐服务。

▶ 实施医养康养提质赋能行动:破解老人“看病难”痛点

针对失能老人医疗需求,《计划》提出“五床联动”试点,打通养老床位、医疗床位、家庭病床等资源。

二级以上医院将开展“互联网+护理”服务,养老机构内设医疗机构可辐射周边社区。依托全市养老服务信息管理平台,归集卫生健康、医保、残联等部门失能失智老年人相关数据,探索建立全市失能失智老年人信息数据库,积极推动评估结果互认、数据共享,让“医养融合”从“纸面”落到“床头”。

▶ 实施农村养老提档达标行动:为乡村振兴注入养老新动能

针对城乡发展不平衡问题,《计划》提出“农村养老服务提档达标”行动。支持村集体依法盘活闲置农房、校舍、卫生院等资产发展养老服务。鼓励农村集体经济组织发展养老服务,有条件的村可将土地流转、集体经济建设用地出租出让等集体经济收益,通过民主程序,安排一定比例用于解决本村老年人的养老服务需求。

推广“积分超市”“银龄饭桌”等互助模式,动员低龄老人服务高龄老人,形成“自给自足”的养老生态。市民政局相关负责人表示:“通过盘活农村资源、激活内生动力,让农村老人也能享受‘不离乡土、就近养老’的便利。”

▶ 实施养老人才提升培育行动:筑牢养老服务人才根基

针对养老护理员短缺现状,青岛将实施养老人才提升培育行动:支持院校设立养老服务相关专业,对符合条件的给予一次性奖补。将养老护理员培训纳入本地补贴性职业技能培训项目指导目录,对符合条件的参训人员给予职业培训补贴。鼓励医务人员、卫生专业技术人员到医养结合机构执业。支持在养老服务领域开发公益性岗位,做好助餐、助行、助急、探访

关爱等服务。根据老年人口数量合理配备社会工作者。支持医务人员“下沉”医养机构,卫生专业技术人员参与养老服务可申报基层高级职称。

▶ 实施养老服务提质提升行动:实现智慧监管与服务优化

在服务监管方面,计划将开展养老领域安全生产整治,健全跨部门综合监管机制,实现养老服务机构“责令整顿一批、优化提升一批、培育扶持一批”。将养老领域综合监管纳入“府检联动”和“府院联动”范围,压实行业和属地监管责任。利用“智慧消防”“明厨亮灶”系统实现动态监管。加强养老机构预收费监管。开展养老领域非法集资诈骗常态化整治。健全养老服务纠纷协调处置机制。

▶ 实施养老产业提速发展行动:推动产业融合与创新发展

产业发展方面,计划推动养老与医疗、保险、旅游等产业融合。支持连锁化养老机构品牌化发展,优化养老服务营商环境,落实税费优惠和用地保障政策。加快智慧养老产品研发应用,建设智能化养老服务场景,推动养老科技成果转化。记者 尚美玉

本报文章让三位战友“久别重逢”

跨越千里寻故人 耄耋战友再续情



本报讯 近日,一通跨越千里的电话让本报一篇文章与一段尘封的战友情谊产生了奇妙联结。湖北黄冈77岁的童先生,通过老战友、青岛84岁的郭振和获悉北海舰队一位老首长的近况,而这位老首长,就是本报刊载的一篇文章《我的百岁父亲》中的主人公。在郭振和的委托下,童先生通过本报编辑部与该文作者吕建军取得联系,确认文中百岁老人正是其在青岛北海舰队当兵时的老首长。随后,三位耄耋老战友实现“再相逢”。

2月26日,本报6版刊登了《我的百岁父亲》一文。郭振和在家中读报时,发觉文中提及的百岁老人履历与其当年在北海舰队当兵时的老首长高度吻合。这位老首长曾任北海舰队后勤部某团政委,而郭振和曾于该团担任副政委,后转业至崂山区工商局。郭振和喜悦之余,将好消息告知老战友、湖北的童先生,并委托他与报社联系。

童先生原为北海舰队后勤部老兵,1986年转业回黄冈后仍与郭振和保持联系。接到委托后,他立即致电编辑部,几经辗转联系上了作者吕建军。吕建军父亲得知此事后“非常高兴”。童先生随即将吕建军的联系方式转告郭振和。

3月12日,郭振和在其外甥女陪同下前往吕家探望(如图,右为郭振和,左为老首长)。一进门,两位久别重逢的耄耋老人激动得热泪盈眶。一晃四十多年过去了,但二人都认出了彼此。两人握着手,互相询问各自的身体状况和家庭情况,共同回忆了在部队一块儿工作学习生活时的情景。在老首长家里,郭振和再次打通了童先生的电话,三位耄耋老人在电话里实现了“再相逢”。

据童先生回忆,郭振和任副政委期间曾提拔当时在连队任指导员的他担任秘书,后童先生调任舰队工程部工作。这段知遇之恩让两人保持了数十年的情谊,至今仍经常联系。

这场跨越千里的“寻人之旅”,不仅让这段几十年的战友情谊得以延续,更见证了两代人跨越时空的温暖传递。正如吕建军所言:“没想到老爷子的故事,在千里之外有了反响,真是喜出望外啊!”(本报记者)

领免费鸡蛋后竟遭起诉?“免费背后”是为套取个人信息

近日,75岁老太拿身份证领免费鸡蛋后被诉,引发网友关注。75岁的张彩凤在菜市场买菜付款时发现无法支付,自己的银行卡被冻结了。她立即去银行询问,被告知银行卡冻结是法院要求的,她被起诉了。而这都源于——领免费鸡蛋。

原来,她经常去摊点免费领鸡蛋。“领取时需要提供我的身份证件,说要先注册,我就给了。有时还让我对着手机眨眼摇头。”张彩凤不知道的是,

她的个人信息就是通过这样的方式泄露了。骗子还利用她的信息开通网店,出售假冒产品。被起诉后,她就成了被执行人。目前,她已向法院提出再审申请书。

用免费鸡蛋为诱饵,对老年人实施诈骗的案例并不少见。在山东德州的一个村庄里,骗子们就用7天时间,引诱百余名老人受骗上当,他们是如何诈骗的呢?

“凡是准时参加活动者,可免费领取鸡蛋10

个。”山东德州的一个村庄里,一群陌生人向当地老人发这张传单,很快,老人纷纷来到活动现场。

活动的前两天,老人确实免费领取到了礼品。后面几天,活动的“福利政策”不断扩大,以开始时交钱得“高档产品”,结束后将钱全数返还为诱饵,刺激更多的老人带钱到现场。然而到了第七天,情况突然发生了变化。当现场的老人们纷纷交了少则100元多则4000元后,5名工作人员便以拿

礼品为由,匆匆收拾物品驾车离开了现场。直到天黑也没有回来。此时,老人们才发现自己被骗了。

除了免费领鸡蛋,骗子们还有各式各样的手段诱骗老年人入“坑”,比如免费领菜、免费聚餐等。

为此,本报提醒老年朋友:1、天上不会掉“馅饼”,不要贪图小恩小惠;2、不轻信陌生来电,尤其是电话中要你转账汇款的,务必要多方核实;3、妥善保管个人信息,不将资料泄露给陌生人。