

中暑发热能吃退烧药吗

又湿又热的夏季一不小心就可能中暑。

出现中暑症状后,要及时就医:体温持续升高,甚至超过40℃;出现持续性头痛;肌肉痉挛,尤其是四肢肌肉不自觉抽动;呼吸浅快,频率超过20次/分;恶心有呕吐感但吐不出来。

以下错误的处理方式要避免。

迅速转移到温度过低的空调房。中暑后,应立即远离高温环境,但不宜迅速转移到温度过低的空调房内,适宜的温度为22-25℃

用过冷的水擦身。过冷的水会造成血管收缩,不利于散热,且过于寒冷的刺激还可能导致患者虚脱。

自行服用退烧药。中暑后,是因体温调节中枢功能障碍导致的体温升高,一般退烧药无效。因此,不建议自行服药。中新

农村老人收入低、专业护理人员少、补贴兑现不及时

入住率不足半数 民营养老机构盈利难



在许多基层民办养老院里,一位员工往往要身兼多职。

数据显示,截至2025年底,我国60岁及以上人口达3.23亿人,占总人口的23%。根据预测,到2035年左右,我国60岁及以上老年人口将突破4亿,在总人口中的占比将超过30%,进入重度老龄化阶段。当前,我国农村养老服务还面临哪些现实问题?农村养老还有哪些困难需要进一步推动解决?记者在河南、河北、安徽等多个县市的养老院走访时发现,无论是公办养老院,还是普惠型民办养老院,不少养老院入住率难以超过50%,部分民办养老院经营游走于盈亏线上。

1 不足半数的入住率

河南省新蔡县一家民办养老院拥有近百张床位,但陆续入住的老人只有30人左右。大多数老人是在身体或智力方面存在问题,因家庭无法妥善照顾被送了过来。门卫陈忠鹏

说,当地许多农村老人每年只有1000多元养老金,还不够在养老院住一个月。

在入住率低的问题上,公办养老院和民办养老院面临相似的困境。河北某县民政

局养老科一位负责人告诉记者,公办养老院只接收特困人员,一应开销由财政负担,但全县5个公办养老院的平均入住率还不到50%,绝大多数特困老人仍选择居家养老。

2 配比偏低的专业护理人员

老人住进养老院的最重要原因是希望得到专业照护。然而,缺乏专业护理人员是许多农村养老院的普遍困境。

河北一位民营养老院负责人坦言,根据国家养老机构服务人员配比要求,养老院护理人员与完全失能人员是1:3、

部分失能人员是1:6、自理人员是1:15。实际上,很多基层养老院难以达到这个要求,一是愿意干这行的人本身就少,二是养老院也开不出太高工资,难以吸引专业人才。

在人力资源社会保障部近年发布的“全国招聘大于求职‘最缺工’的100个职业排

行”中,养老护理员居于前列。

安徽某县民政局一位负责人介绍,目前,该县专业护理人员的持证率是18%。受人才培养、管理水平、薪资待遇等多种因素的制约,农村养老机构也面临专业护理人员配比低的难题,很难达到上级要求。

3 难以盈利的民营养老院

在安徽临泉县宋集镇一条乡道边上,有一座养老院,其前身是一家武术学校。据负责人介绍,养老院设有60张床位,实际入住老人有30多位,负责管理、烹饪和护理工作的人员有6人。

这位负责人给记者算了一笔账:30多位老人入住,按照每人每月1500元的费用计算,每月收入总计4.5万元。6名员工平均工资为5000元,每月人工成本就已达3万元,再加上老人用餐

每月1万多元和水电费,“算下来根本不挣钱”。“政府会给补贴。但由于地方财政紧张,很多补贴难以及时兑现,有时经营了四五年时间才能拿到一年补贴。”上述负责人无奈地说。

4 农村养老协调衔接机制如何完善?

记者在河北、安徽和河南采访时,不少养老行业人士表示,希望政府鼓励社会资本在农村开办小型养老院,解决老人入住养老院的“最后一公里”问题。

此外,改革公办养老机构运营机制,面向全体老年人提供“普惠可及”养老服务,也是

值得探索的一个方向。

着眼于未来,补齐农村养老服务短板仍需从两方面发力。一是补“钱”。继续利用消费补贴,加快长护险制度在农村地区延伸覆盖,早日实现农村失能、半失能老年群体全覆盖,切实减轻农村老年人获得有效养老服务的经济压力,

牵引养老服务资源外溢、下沉至农村。二是补“人”。细化农村养老政策,激励同村人、低龄老人、养老服务人员提供照顾服务,发挥好农村社区“熟人网络”在照护方面的独特情感优势,加强对照护人员的专业技能培训,让养老福利普惠更多失能老人。刘保奇

热评

也谈“优雅老去”

刘同昌



拙著《面对银色浪潮》系华文出版社于1999年出版,至今已二十多年了。蓦然回首,现在我已从一个社会问题的观察与研究学者成为银色浪潮中的一员了。

最近读了日本作家渡边淳一的专著《优雅老去》,书中为老年人开出养老的良方,使人感到温暖又亲切。我们应该创造条件让每个老人安享晚年,实现“乐以忘忧,不知老之将至”。

退休后我继续以一个社会学者和老年人的双重身份观察体验“银色浪潮”。我身边的同事、发小、文友、驴友、泳友,他们丰富多彩的多元生活方式,把这个浪潮推向波澜壮阔的天地。我们单位退休的同事几乎都发挥了令人耳目一新的潜能:老院长视频制作不逊于青年人,视频被各大网站采纳;有的先生著作等身仍在著书立说,翰墨中彰显着自身的风姿;有的自驾游历全国,无人机航拍;也有的朋友在小红书上直播带货,风生水起……

我所看到、观察到的还有许许多多困难重重的老年人,空巢,子女不在身边,行动困难,慢病,失能卧床在养老院等,这样的家庭还在不断增加,他们的晚年是国家和社会关注的重点,特别是那些急难愁盼的事情比丰富多彩的文化生活更亟待解决。

渡边淳一提出“活好后半生才是关键”!呼吁老年人要有钝感力,即表面上迟钝木讷,实际上应该以积极开朗从容淡定的态度对待生活。优雅老去需要的钝感力是我们赢得美好生活的手段和智慧!在人类命运共同体的浪潮中,愿天下的老人一起活好后半生!

(作者系本报特约评论员、青岛社会科学院研究员)