

我市老龄工作在全国大会受肯定,视频介绍地方老龄工作经验做法的,全国地级市仅 5 个

在丽水老年人有实实在在的幸福感

阅读提示

在北京召开的 2019 年全国老龄工作委员会全体会议上, 我市视频介绍了推进老年宜居环境建设情况, 这是大会安排在会上视频介绍地方老龄工作经验做法的全国 5 个地级市之一。

□ 记者 吴启珍
通讯员 刘光烁

本报讯 日前, 在北京召开的 2019 年全国老龄工作委员会全体会议上, 我市视频介绍了推进老年宜居环境建设情况, 是大会安排在会上视频介绍地方老龄工作经验做法的全国 5 个地级市之一, 我市老龄工作备受肯定。

据了解, 到 2018 年底, 我市 60 周岁以上老年人 52.65 万, 占全市人口总数的 19.49%。面对不断发展的老龄化形势, 近年来, 我市高度重视发展老龄事业, 以老年友好城市创建为抓手, 加大部门协调联动, 注重结合“三改一拆”“五水共治”“文明城市”等工作, 整合资源, 借力推动, 不断突破, 努力改善老年人居住的各方面软硬件条件, 为打造生态良好、公共设施完善便捷、居家环境适老、社会保障和福利健全、老年文体教事业发展、敬老爱老氛围浓厚的老年人宜居之城、更加名副其实的“中国长寿之乡”积极努力, 取得显著成效, 给老年人带去了实实在在的幸福感和获得感。

我市积极发挥优良的生态环境和丰富的养生资源优势, 大力发展生态精品农业、森林康养、养生旅游、养老健康等产业, 吸引了全国各地的老年朋友前来旅



丽水积极推进社区嵌入式养老护理机构建设

图片为视频截图

居、养老, 养生养老产业方兴未艾。在此基础上, 我市大力推进适老基础设施建设, 新建公共场所适老化设施建设率 100%。路口坡化改造, 人行道设置座椅, 公共厕所安装安全扶手, 公园配有老人活动场所, 公共交通城乡一体化, 老年人出行更便捷、更安全。

我市还在全国率先开展无障碍进家庭、进社区、进景区、进乡村。全市已创成省级示范标准无障碍社区 28 个, 3911 户家庭完成无障碍改造。莲都区、龙泉市住龙镇分别申报全国首批无障碍环境区、镇建设。市区 34 个旧住宅区无障碍通道改造率 100%。老小区既有住宅加装电梯迎难而上, 目前市区已有 20 部电梯完成安装投入使用。广大老年朋友收获了满满的幸福。

在养老保障体系构建中, 积极推进社区嵌入式养老护理机构建设, 满足老人

离家不离社区的现实需求, 成为住宅小区的标配。同时, 推进养老服务机构公建民营改革, 全市统一引进 9 家专业养老团队, 让专业的人做专业事, 提升养老服务水平。目前, 我市共有 1842 个社区居家养老服务照料中心覆盖城乡, 93.5%的医疗机构为老年人提供挂号、就医绿色通道, 60%的二级以上综合医院设有老年病科, 市第二人民医院专门挂牌老年医院。“967885”智慧养老服务呼叫中心的开通, 有效推进了智慧养老服务建设。

近年来, 我市大力促进老年教育、文体活动蓬勃发展。老年电大入学人数达到每年 10 万人次, 老年文化艺术周活动已连续举办 17 年, 100%乡镇(街道)建立了老年体协, 老年人高龄补贴和一次性奖励标准全省领先。而通过积极推动银龄互助、发展为老服务社会组织和志愿者队伍、创建“敬老文明号”等活动, 老年关爱体系已然成型, 慈孝文化在丽水大地蔚然成风。

寿星们为何能“人老心不衰”

“30 岁的人 80 岁的心脏”, 这话不是没道理。宁夏人民医院心血管内科主任医师席少静发现, 现在很多人是典型的“未老心先衰”, 四五十岁的人, 心脏却已七八十岁。

四大坏习惯催“心”老

席少静介绍, 生活中有四大不良习惯, 容易导致心脏提前衰老。

吸烟。吸烟会导致心脏损伤, 增加冠心病的风险。熬夜。长期熬夜会打乱

身体的生物钟, 引发心律失常甚至引发猝死。

口味重。太咸或太油腻的食物会升高血压、伤及心脏。

喜欢畅饮。酒精过量会升高血压, 增加心衰风险。

高龄寿星心脏仍年轻

然而, 许多高龄寿星的心脏功能却不输年轻人。江苏无锡 105 岁的胡从龙不久前刚做过体检, “心脏跳动的节奏不亚于年轻人”。胡从龙不抽烟、不喝酒, 很

喜欢吃水果。英国牛津大学最新研究发现, 只要每天坚持吃 150 克水果, 就可使心脏病和中风发病率降低 40%。

江苏南京百岁老人王素珍的心脏也很年轻, 医生说她的心脏跟三十岁的人差不多。她平时喜欢吃红色蔬果, 最爱吃的菜是胡萝卜炒肉丝, 每天还喝一杯枸杞酒。有研究显示, 红色果蔬含有最多对心脏有益的营养素, 代表食物有石榴、洋葱、萝卜等。

(据《快乐老人报》)

幸福一瞬间

当今社会, 早已驶入快节奏的轨道; 时间, 对人们显得弥足珍贵。你在网上发布精心撰写的文章, 不管立意多新, 用词多准, 这于他人物质财富的增长并无补益; 如若人家不理不睬, 不点不评, 也在情理之中。正因为此, 每当收到网友阅读拙文后的众多评论, 有的甚至是数十字、上百字的剖析和赞语, 我总会心生暖意, 平添幸福! ——肯把时间奉送给我这年逾古稀的老头, 此乃世上最高贵的礼物, 此乃人间最纯真的友情, 我当永远铭记!

(市区 徐龙年 76 岁)

只要用心发现, 幸福就在身边。多观察多体会, 留住那些让人愉悦、满足、心动的时刻。您生活中的每一个“幸福一瞬间”, 火热征集中。来稿请寄: 丽水市中山街北 126 号丽水日报报业传媒集团 704 办公室, 或发送至邮箱 c215166610@163.com。

信息汇

江苏将全面推广“喘息服务”

江苏将在全省推广“喘息服务”等制度, 让子女有时间有精力照护高龄失能老人。南京已率先推出“喘息服务”制度, 通过政府购买机构或居家养老服务的方式, 为重度失能老人每年免费提供 15 天的“全托”服务。

(徐苏宁)

扫扫加入桑榆群 众多活动等你来

处州晚报桑榆读者群正式成立, 通过这个平台, 我们将组织丰富多彩的文娱活动, 以打造中老年人快乐生活的崭新平台。扫描二维码, 加入进来吧, 众多活动等您来。

