

# 我国全面向中度以上失能老年人发放补贴

民政部、财政部日前对外公布一项暖心政策：在前期试点的基础上，从2026年1月1日起，在全国范围内向中度以上失能老年人发放养老服务消费补贴，实施周期为12个自然月。

随着我国老年人特别是高龄老人数量增多，失能老人数量也在增加。如何有效满足这一群体照护服务刚需，破解“一人失能、全家失衡”困局，是今后一个时期的“必答题”。

为此，2025年7月，民政部、财政部联合印发《关于实施向中度以上失能老年人发放养老服务消费补贴项目的通知》，并决定在浙江等3个省份及四川成都等4个地市先行开展试点，直至本次在全国范围内正式实施。

谁能领取养老服务消费补贴？据悉，评估以《老年人能力评估规范》国家标准为依据，通过对老年人自理能力、基础运动能力、精神状态、感知觉与社会参与等系列指标进行专业评分评估，结果为中度、重度、完全失能等级的老年人，可以通过官方平台“民政通”领取消费补贴。

如何申请消费补贴？通知明确，中度以上失能老人，或其配偶、子女、其他亲属等代办人按自愿原则，通过“民政通”线上注册个人账号，并提交领取养老服务消费补贴的申请。

消费补贴形式和标准是什么？补贴资金以电子消费券的形式，通过“民政通”按自然月向中度以上失能老人发放，可以对补贴项目范围内的养老服务消费金额进行抵扣。在人均每月最高抵扣额度范围内，抵扣比例一般为养老服务消费金额的30%至60%。

消费补贴项目方面，主要包括居家、社区、机构养老服务。其中，居家、社区养老服务涵盖餐、浴、洁、行、急、医等6类生活照料服务，以及康复护理、日间托养等；机构养老服务则包括入住机构30天以上的长期服务和30天以内的短期服务。**来源：人民网**

## 补肾健脾的山珍：香菇

香菇性平，味甘，归脾、胃经，具有提高免疫力、延缓衰老、抗癌、降压、降脂的功效。

冬日寒冷，人们接受日照的时间比较少，所以通过日照获取人体所需的维生素D相对有限，食物是获取维生素D的一个重要手段。香菇中含有的麦角固醇可以在人体内转化成维生素D，因此冬天多吃香菇可以有效地补充维生素D，从而促进钙质的吸收。

今天就为大家介绍两款用香菇制成的养生菜。

### 板栗炒香菇

原料：水发香菇片200g，板栗肉30g，油菜段50g，鸡蛋1个，葱花、姜片、蒜片、淀粉各5g，高汤20g，盐3g，水淀粉15g，胡椒粉、香油各少许，植物油适量。

做法：水发香菇片用鸡蛋液淀粉拌匀；板栗肉洗净，切片，放入开水中煮至六成熟，捞出沥干。

油锅烧热，下香菇片滑油至微黄，盛出，原锅倒油

烧热，放板栗片、油菜段、香菇片、葱花、姜片、蒜片，炒几下，加高汤烧开，放盐、胡椒粉调味，用水淀粉勾薄芡，淋上香油即可。

这道菜有补肾健脾的功效。

### 松仁香菇

原料：香菇300g，松仁20g，甜面酱10g，白糖5g，盐2g，香油5g。

做法：香菇浸泡，洗净，挤去水分，去蒂待用。炒锅至火上，倒油，烧至5成热，放入香菇过油，捞出沥油。

锅留底油，放入松仁，用小火煎黄，捞出沥油。

锅留底油，倒入甜面酱煸炒片刻，调入白糖、盐及香菇翻炒均匀，加适量清水，改中火烧沸，放入松仁炒匀，收干汤汁，淋入香油即可。

这道菜具有健脾开胃的功效。

需要注意的是，香菇中嘌呤含量高，痛风患者不宜多食。**来源：学习强国**



## 猫着不动VS冬练三九 哪个更养生

数九寒冬，有人说要“猫冬”减少外出活动，也有人说正是“冬练三九”的好时候，这两种做法哪个更养生？

中国中医科学院广安门医院主任医师姜泉介绍，“猫冬”和“冬练三九”都是传统的养生智慧，但是需要理性和辩证地来看待。

姜泉解释说，“猫冬”并不是说绝对静止不动。就比如有些人因为“猫冬”，在家里久坐不动，或者闭门不出，这种过度的“猫冬”反而容易导致气血的郁滞，气血运行不畅，反而不利于阳气的潜藏与萌动。

所以正确的做法应该是在天气温度比较高的时候，走出户外进行和缓的运动，达到“身有微暖、气机舒缓”的状态。实现“藏中有导、静中有动”的平衡，这才是养生。

与此同时，姜泉提醒大家，“冬练三九”也要科学

对待，不能过度。“冬练三九”本意是让大家走出户外，在冬天的时候通过锻炼来增强体质，抵御外寒，但需强调的是要“动而适度，不可过汗”。中医认为“汗为心之液”。在冬季，我们的腠理是一个紧密的状态，如果大汗淋漓的话，就很容易导致人的阳气外泄、津液耗伤，反而会容易出现疲劳、抵抗力下降。

同时，大家还要避免忽视自身条件而盲目尝试极限性运动。特别是平日怕冷或者本来心脑血管功能不佳的人群，如遇过度寒冷刺激以后，血管的收缩会导致血压的波动，甚至会导致心脑血管意外事件的发生。

所以，冬季的养生重在“藏而不滞，补而不壅”这样的一个境界。既要避免因过度“猫冬”而使气机郁闭，也要注意过度冬练耗伤阳气。

**来源：北京青年报**

## 这5种药别空腹吃 小心救命药变“毒药”

注意了，这五种药，别空腹吃：

**一、抗生素类(阿莫西林、头孢类)**：饭后1小时服用更安全

若空腹服用，药物直接接触胃壁，可能引发恶心、呕吐、腹泻等症状，严重时可导致脱水。

正确方法：建议饭后1小时服用。

**二、抗厌氧菌药(甲硝唑)**：饭后1小时+戒酒7天 空腹服用易刺激胃部，导致恶心、头晕，甚至诱发药物性胃炎。

正确方法：严格遵循“饭后1小时服用”，且停药后7天内绝对禁止饮酒(包括含酒精的饮料、食物)。

**三、非甾体抗炎药(布洛芬、阿司匹林)**：饭后半小时+避开果汁咖啡

空腹服用时，药物对胃壁的刺激如同“刮擦”，易引发胃痛、溃疡，长期可能增加胃出血风险。

正确方法：餐后半小时服用，送服时选择温水，

避免果汁、咖啡等饮品。

**四、降糖药(二甲双胍)**：随第一口饭嚼服，副作用减少80%

若空腹或餐后较长时间服用，可能引发腹胀、腹泻、恶心等不适，严重时可能导致电解质紊乱。

正确方法：建议随第一口饭嚼服(或在餐中服用)。临床数据显示，随餐嚼服可使胃肠道副作用减少约80%。

**五、维生素B族**：早餐后随餐吃，搭配碳水更容易吸收

维生素B族属于水溶性维生素，空腹服用时，药物快速通过胃进入肠道，未被充分吸收，即随尿液排出。

正确方法：早餐后随餐服用(如搭配面包、包子等碳水化合物)，延长药物在胃内的停留时间，促进吸收。

**来源：光明网**

夜间温度过高不仅干扰正常睡眠，还可能影响心血管系统和神经系统。澳大利亚格里菲斯大学发表在英国《BMC医学》期刊上的一项新研究表明，夜间睡眠时将卧室温度调到24℃，对心脏最有好处。

从生理机制来看，当人体处于高温环境时，会触发一系列生理反应，其中最明显的就是心跳加快。这是因为心脏需要加大工作强度，促使血液加速流向皮肤表面，通过皮肤散热来维持正常体温。但如果心脏长时间处于高负荷工作状态，持续不断地努力泵血，就可能影响心脏的正常功能，还会严重限制身体的自主调节功能，进而影响整体健康。

为了解夜间温度的具体影响，研究人员在澳大利亚昆士兰州招募了47名老人，要求他们佩戴可穿戴设备，用于监测晚上9点至早上7点的睡眠状况和心率变化；老人卧室同时安装了高精度的温度传感器，以实时监测卧室温度变化。结果显示，在14179小时的有效睡眠时间内，参试老人卧室的平均温度为25.9℃。与室温低于24℃相比，夜间卧室温度超过24℃的老人心率明显升高。

研究人员解释说，夜间卧室温度高于24℃导致自主神经紊乱和心率加快，可能与交感神经变化和生理压力增加有关。值得注意的是，尽管目前各国已有日间室内温度不宜超过26℃的建议，但针对夜间睡眠环境的适宜温度条件，尚未出台相应的推荐标准。**来源：生命时报**

睡眠环境 24℃ 最利心脏