

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年人数量增多,失能老年人数量也在增加。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,中度以上失能老年人,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年人发放,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

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。特别是平日怕凉或者本来心脑血管功能不佳的人群,如过度寒冷刺激以后,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:餐后半小时内服用,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

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

睡眠环境24℃最利心脏

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℃,对心脏最有利。

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名老年人,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