

整合社会资源,地方给予补贴——

未来五年,“老有所养”将有更多答案

养老,是每个人都会面临的问题。“十四五”时期,我国将进入中度老龄化社会。到2025年,我国60岁以上老年人口将突破3亿。

立足新发展阶段,“十四五”规划纲要以满足亿万老年人美好生活需要为中心,提出一系列发展目标和措施。目标如何实现?措施如何落实?记者近日专访了民政部养老服务司副司长李邦华。

如何养老:答案不止一个

完善养老服务体系,是应对人口老龄化的关键举措。“十四五”规划纲要提出了“整合利用存量资源发展社区嵌入式养老”“积极发展农村互助幸福院等互助性养老”等多项具体措施。

“十四五”时期,民政部将把城镇中的闲置社会资源,经过一定程序整合改造成为社区养老设施,同时配合有关部门将新建或改造建设养老等公共服务设施纳入城镇老旧小区改造范围。”李邦华介绍,依托养老服务设施,还将在街道、社区范围内大力发展综合性养老服务机

构,将养老服务延伸到家庭和社区。针对互助性养老,李邦华表示,民政部将根据地方实际需求,推动农村幸福院、养老大院等互助养老服务设施建设,支持有条件的地方给予相应补贴,推进“时间银行”试点,探索互助性养老的更多新形式。

“2022年底前,确保每个县至少建有一所失能照护为主的县级敬老院,优先满足失能特困人员的照护需求。”李邦华说,按照“十四五”规划纲要提出的“养老机构护理型床位占比提高到55%”要求,民政部将在相关政策中进一步明确目标,同时对现有养老床位进行改造升级。

最大需求:适老化改造迫在眉睫

树高千尺,叶落归根。调查显示,我国九成以上的老人倾向于居家养老。

随着年龄增长,老年人身体能力逐渐衰弱,对居住环境的安全性、便利性要求也不断提高,居家适老化改造迫在眉睫。

“十四五”时期,民政部计划支持200万户特困困难家庭适老化改造。”李

邦华介绍,民政部还将引导有条件的地方将改造对象扩大到其他有需要的老年人家庭,不断提升老年人居家养老的安全性、便利性和舒适性。

李邦华介绍,居家适老化改造将采取施工改造、设施配备、老年用品配置等方式,着力改善老年人的居家生活和照护条件。

针对“十四五”规划纲要提出的“推进公共设施适老化改造”要求,李邦华表示,民政部将配合有关部门,以满足老年人社区养老、日常出行等需求为目标,大力推进公共设施适老化改造。

权益保障:更多关注特殊困难群体

“十四五”规划纲要对强化老年人权益保障提出明确要求,特殊困难老年人群体正是老年人权益保障的重要对象。

“近年来,各地普遍建立了老年人福利津贴制度,基本实现省级全覆盖。”李邦华介绍,据不完全统计,截至2020年底,全国已有3000多万老年人享受了不同类型的福利津贴。

他表示,“十四五”时期民政部还将从三方面入手完善老年人福利津贴制度。一是鼓励有条件的地区对老年人福利津贴提标扩面。二是推进对象精准化,更加聚焦经济困难的失能、高龄老年人。三是提升规范化、便捷性,解决智能化技术应用给老年人福利津贴申领带来的困难。

特殊困难失能留守老年人探访关爱服务方面,李邦华表示,民政部将在农村留守老年人探访关爱制度基础上,进一步建立城乡一体的特殊困难失能留守老年人探访关爱制度,将探访关爱工作从农村拓展到城市,从留守老年人拓展到城乡特殊困难老年人。

“民政部将指导各地通过日常巡访掌握老年人基本情况,发现重大风险隐患时,第一时间向巡访对象的赡养人(扶养人)通报,必要时协助其向有关方面申请紧急救援,防止冲击社会道德底线的事件发生。”李邦华说,民政部还将逐步建立全国探访关爱基础数据库,为精准帮扶、精准关爱提供数据支撑。

据新华社北京3月21日电

时隔40多年 我国再度发现珍稀濒危植物 密叶红豆杉种群

据新华社昆明3月21日电 国家林业和草原局昆明勘察设计院最新调查结果显示,科研人员在珠穆朗玛峰国家级自然保护区发现一处大面积的珍稀濒危植物密叶红豆杉种群。这是时隔40多年,我国发现的第二处密叶红豆杉种群。

据国家林业和草原局昆明勘察设计院高级工程师赵明旭介绍,在我国开展的首次青藏高原综合科学考察过程中,科研人员于1975年在西藏自治区吉隆县首次发现密叶红豆杉种群。

为进一步摸清密叶红豆杉在珠穆朗玛峰国家级自然保护区的分布情况并制定相应保护策略,受珠穆朗玛峰国家级自然保护区管理局委托,2019年至2020年,赵明旭带领科研团队对该保护区内密叶红豆杉潜在分布区进行了两次调查。

最终,赵明旭团队在西藏自治区定日县绒辖沟内发现了我国第二处大面积密叶红豆杉种群。调查结果显示,该种群分布区面积达7500余亩,个体数量达3000株以上。绒辖沟也是时隔40多年后,我国再度发现的一个密叶红豆杉分布区。

据介绍,密叶红豆杉是红豆杉科红豆杉属的古子遗孑植物,是我国红豆杉属植物中分布区面积最小、资源蕴藏量最小的一种红豆杉,属国家一级重点保护野生植物,被列入全国极小种群野生植物,并被世界自然保护联盟评估为濒危物种。

科研人员证实: 山西北白鹅墓地铜壶内 装有果酒遗存

据新华社太原3月21日电 记者从山西省考古研究院和中国科学院大学了解到,科研人员近日对山西北白鹅墓地出土的铜壶内的液体、土壤进行了科学分析,证实铜壶内装有果酒遗存。科研人员称,这从实物上填补了中国先秦果酒研究的空白。

北白鹅墓地位于山西省垣曲县,2020年4月至12月,山西省考古研究院联合运城市、垣曲县文物部门对此墓地进行了考古发掘,发现周代高级贵族墓葬群,发掘墓葬9座,出土各类文物500余件套。

考古队现场负责人曹俊介绍,目前他们发现了8个铜壶,其中2个铜壶内装有液体,5个底部有土样,1个尚未打开。留有液体的铜壶密封较好,液体清澈。

中国科学院大学考古学与人类学系硕士研究生李敬补说,目前他们团队对一个铜壶内的液体进行了分析,发现乙醇、乙酸、乙酯等挥发性有机物。此外,还对这些液体和铜壶底部的土壤进行了有机物的提取和分析,发现较多与酒相关的酒石酸、丁酸、苹果酸等有机酸,以及酯、醇、酚、糖类,证实铜壶内装有果酒遗存。

“北白鹅墓地发现的果酒遗存,从实物上填补了中国先秦果酒研究的空白。”李敬补说,目前他们对部分铜壶残留物进行了科学分析,下一步将扩大样本、细化分析。

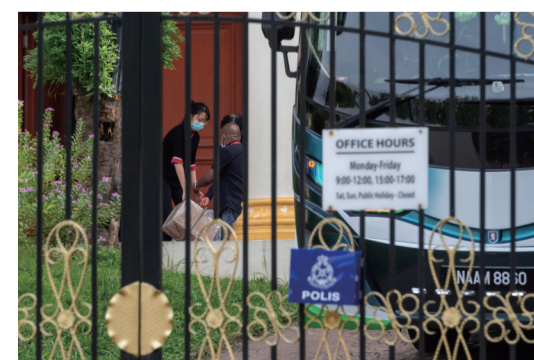
美国亚特兰大举行集会 抗议针对亚裔暴力

据新华社华盛顿3月20日电 数百名民众20日在美国南部佐治亚州首府亚特兰大举行集会,抗议美国新冠疫情下显著增加的针对亚裔暴力、种族歧视和仇外情绪,要求为亚特兰大枪击案受害者伸张正义。

综合美国媒体报道,当天,来自美国各地不同年龄、不同肤色的抗议者在亚特兰大的佐治亚州议会大厦前举行集会。他们戴着口罩,举着写有“我们不是病毒”和“停止仇恨亚裔”等字样的标语,还为日前亚特兰大地区针对亚裔的枪击案的遇难者默哀。今年1月当选的民主党联邦参议员拉斐尔·沃诺克和乔恩·奥索夫也参加集会。

亚特兰大地区16日发生3起枪击案,造成包括6名亚裔女性在内的8人死亡。尽管警方尚未确定嫌疑人的作案动机,但近来在新冠疫情下美国针对亚裔的暴力事件不断增加,美国朝野许多人士认为亚特兰大地区发生的枪击案是针对亚裔的攻击,嫌疑人作案动机至少部分缘于对亚裔的偏见。

连日来,在亚特兰大地区发生枪击案的场所外,许多人为受害者献上花束,点燃蜡烛。在美国首都华盛顿特区、明尼苏达州、俄亥俄州等地,近日也举行了抗议针对亚裔暴力和仇恨犯罪的活动。美国总统拜登和副总统哈里斯19日在亚特兰大大会见亚裔美国人社领袖,谴责新冠疫情下美国针对亚裔的仇恨犯罪。



3月21日,工作人员在位于马来西亚吉隆坡的朝鲜驻马来西亚使馆往大巴车上搬运行李。

马来西亚外交部长希沙姆21日发表声明说,马方当天已经驱逐朝鲜驻马来西亚大使馆的所有外交人员。希沙姆表示,马方根据《维也纳外交关系公约》驱逐朝方外交人员,是为了回应朝方19日单方面断绝与马来西亚外交关系而不得不采取的举措,旨在维护马来西亚的国家主权和利益。

新华社照片

该怎么应对“深夜里的忧伤”

——聚焦年轻人群睡眠障碍

我很累,为什么睡不着觉?——每当夜幕降临,总有一些人难以入眠,其中不少是“90后”“00后”青壮年。在忙碌了一天之后,还要捧着手机度过漫长孤独的夜晚。

3月21日是世界睡眠日。记者走访多家医院睡眠门诊了解到,睡眠障碍人群呈现发生率升高、患病人群年轻化等新特点。此外,“喝酒助眠”“白天补觉”等一些常见的做法其实存在误区。



“睡眠障碍”人群年轻化

中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林介绍,睡眠障碍是一组以“睡不着、睡不好、睡不醒”为主要表现的临床常见疾病。近年来,随着生活节奏的加快以及经济压力的增加,睡眠中心的门诊量逐年上升。

“以前门诊很少见到年轻群体的失眠病例,最近几年来看病的高中生、初中生屡见不鲜。”北京大学第六医院睡眠医学中心主任孙伟说,相关数据也显示青壮年睡眠障碍的发生率逐年升高。

《2020年中国睡眠指数报告》指出,2020年国民的平均睡眠时长为6.92小时,经常失眠的人群占比增长至36.1%,其中年轻人的睡眠问题更为突出,有69.3%的“90后”会在23:00之后入睡,其中不少存在入睡困难。

陆林介绍,在睡眠门诊中经常会见到如IT人士、新闻媒体记者等工作压力较大、生活节奏不规律的年轻人。他了解到,有超过一半的年轻人主动熬夜,还有越来越多的年轻人因工作原因面临“被动性熬夜”。

“我们一般建议成年人最佳睡眠7

至8个小时,高中生8个小时,初中生9个小时,小学生10个小时。减少睡眠时间,其实是在透支自己的健康。”陆林说。

“喝酒”“补觉”助眠效果不明显

首都医科大学宣武医院神经内科主任医师詹淑琴等业内人士表示,一些改善睡眠的常见方法,如睡前玩手机、喝酒助眠、白天补觉等,其实都是错误的观念。

误区一:睡前玩手机。北京大学第六医院睡眠医学科主治医师范滕滕告诉记者,手机、电脑等设备的LED屏所发出的蓝光会减少褪黑素的分泌,影响昼夜节律系统,导致睡眠质量下降、入睡延迟和睡眠周期紊乱。

误区二:喝酒助眠。“虽然喝酒以后可以出现促进入睡的假象,但是喝酒以后入睡通常是浅睡眠,而不是深睡眠。”孙伟说,睡前一杯红酒是不少人的习惯,其实饮酒不仅不能改善睡眠,还可能不慎养成嗜酒的坏习惯。

误区三:提前准备“酝酿”。有的人认为要想睡个好觉,需要比平时提前睡,实际上,这样做反倒容易失眠。孙伟说,人们在睡不着的时候,会做一些与睡眠

无关的事情,越来越精神,即便是躺着“数羊”的助眠效果也不明显。

误区四:白天或周末“补觉”。人们通常认为前一天熬夜没睡好,第二天可以多睡弥补。詹淑琴说,延迟起床时间来补偿睡眠,会形成习惯性晚睡晚起的恶性循环。休息日睡懒觉,会打破平时形成的睡眠节律,并不利于提高睡眠质量。

误区五:打呼噜不等于“睡得香”。北京大学人民医院睡眠中心主任、呼吸科主任医师韩芳提示,当出现鼾声高低不均等情况时,可能存在睡眠呼吸暂停等疾病,需要加以重视。

科学方法找回良好睡眠

今年是“世界睡眠日”提出的第21年。睡眠医学是一门新兴的边缘交叉学科,目前中国已有超过2000家医院和高校设立了睡眠医学中心或睡眠研究实验室。在专家们看来,普通人该如何正确改善睡眠呢?

孙伟提示,良好睡眠的基础是要保证相对固定的生物钟。他建议,最佳情况是晚上10:30—11:00上床,早上5:30—6:00起床,可以根据自己的情况适

当调整,最重要的是作息时间要相对稳定,养成良好的睡眠节律。

针对年轻人压力大造成的失眠情况,北京朝阳医院呼吸睡眠中心主任医师郭今恒表示,规律且一定强度的运动对改善睡眠很有帮助。《健康中国行动(2019—2030年)》提出,鼓励每周进行3次以上、每次30分钟以上中等强度运动,或者累计150分钟中等强度或75分钟高强度身体活动。郭今恒提醒,中老年人宜选择中等以下强度的运动。

当前,一些可穿戴的睡眠和健身监测设备为普通人改善睡眠提供了参考。专家提示,可以通过手环、智能手表等可穿戴设备监测的心率、血氧等指标对睡眠状态和身体状况进行初步评估。但其准确率与医学睡眠监测设备还有一定的差距,只能为改善睡眠提供参考。

韩芳等专家提示,儿童青少年正处于生长发育的关键时期,睡眠时长要适当,既不能长期睡眠不足,也不能过多地睡懒觉。家长应多留意孩子的睡眠问题,孩子夜间经常出现打呼噜、张口呼吸,白天易怒,爱哭闹等情况时,需及时就医就诊。

据新华社北京3月21日电

人员聚集导致疫情急转直下——

日本禁止海外观众入境观看奥运会

新闻分析

日本政府、东京奥组委和东京都政府20日与国际奥委会和国际残奥委会发表联合声明,宣布海外观众将无法在今年夏天入境日本。对于近100万海外奥运会和残奥会门票持有者来说,这是一个坏消息,但对于奥运会来说,无疑是一个好消息。

去年11月国际奥委会主席巴赫访问日本时,与日本方面达成共识,承诺让“合理数量”的观众在现场观看奥运会,对海外观众入境也持乐观态度。当时日本疫情形势稳定,但之后日本推出的经济刺激措施导致全日本旅游消费报复性反弹,伴随着人员的大量聚集,疫情急转直下,菅义伟政府2月被迫宣布包括东

京都在内的多地进入紧急状态,一度放松的入境限制也全部取消。这一深刻教训,可以说是禁止海外观众入境的直接诱因。

日本的疫情形势依然非常严峻,东京都17日的确诊病例超过400例,几个解除紧急状态的地区疫情也有反弹苗头。因此,日本政府计划在21日全面解除紧急状态后,继续实施“全面暂停外国人的新入境许可”管控措施,每天允许入境者人数的上限为2000人。《日经新闻》报道,日本政府还将要求全部入境者下载可以定位的APP,由国家设置的“入境者健康确认中心”与入境者每天进行1次视频通话,确认健康状况。

奥运相关人士和运动员的入境问题,肯定是作为例外加以特别考虑的,因为4月初,奥运会测试赛将要重新启动。日本方面为所有参会人员制定了详

细的防疫手册,除了入境检测外,原则上规定所有人在近乎“真空”中行动,避免接触当地社区。参加奥运会和残奥会的运动员大约为15400人,来自200多个国家和地区,另外还有来自世界各地的记者、裁判、官员、赞助商等等,全部加起来有数万人。东道主光是为这几万人制定防疫手册就用了3个多月的时间,根本没有能力应对可能入境的近百万海外观众。

过去一年,日本民众对于奥运会的态度始终比较消极。民意调查显示,今年初,第三波疫情最严重时,超过80%的日本民众希望东京奥运会和残奥会取消或者再次推迟举行。《读卖新闻》3月初的民意调查显示,这个比例仍然接近六成。民众态度消极一个重要原因,就是担心海外游客大量涌入增加疫情恶化风险。今年下半年,日本要举行自民党总裁选举和众议院换届选举,为了应对选情,期待连任的菅义伟政

府也只能被迫继续“闭关锁国”。

东京奥运会原本对海外游客极其看重。按照日本各界的共识,东京奥运会将向世界展示日本的重建和复兴,标志着日本从2011年大地震的灾难中恢复。日本企业也期望通过多领域的技术升级让世界看到日本的革新。同时,日本市场也期待东京在奥运会期间迎来200万游客,刺激2019年因上调消费税而遭受打击的日本经济。这些宏大的目标已经不可能实现。

禁止海外观众入境日本,并不代表东京奥运会将闭门举行。日本方面和国际奥委会将在4月底决定本土观众的数量。如同海外观众的问题一样,决定权还在日本政府手里。相信3月25日开始的火炬接力将成为日本方面的一个重要参考,如果火炬传递没有造成大的群体感染,本土观众的前景将更加乐观。

据新华社东京3月21日电