

家庭养老床位是张什么“床”?

据新华社 我国目前通过开展居家和社区基本养老服务提升行动项目,已累计建成家庭养老床位23.5万张,为41.8万老年人提供居家养老服务。在1月14日召开的2024年全国民政工作会议上,一组数据吸引记者注意。

家庭养老床位是一张什么“床”?据介绍,家庭养老床位就是把养老服务机构专业照护服务向家庭延伸,从而缓解老人特别是失能老人家庭养老难题。

在我国,九成以上老年人倾向于居家养老。但对于一些失能、半失能老人来说,在家庭有儿女环绕,却少了专业照护、翻身、吃饭、洗浴等“小事”

却是一家人的“难事”。另据统计,我国60周岁及以上老年人口有2.8亿人,截至2023年三季度全国各类养老机构和服务床位820.6万张。仅靠养老机构无法满足需求。

在这一背景下,家庭养老床位的诞生,让老年人不出家门就能享受到专业机构的服务,减轻了家人照护负担,缓解“一人失能,全家失衡”局面。

同样是送服务上门,家庭养老床位与普通的家政服务相比,有什么区别?

中国老年学和老年医学学会社区居家养老分会副会长郑志刚介绍,家庭养老床位这一服务模式送来的服务由养老护理员等具有专业资质的服务

人员提供,更符合失能老人需求。老人生活场所也将进行专门的适老化、智能化改造。从简单实用的卫生间扶手到科技感满满的智慧养老服务设备,小小改造让家的港湾更温暖。

记者了解到,家庭养老床位是“十三五”时期国家开展居家社区养老服务改革试点中产生的创新举措。“十四五”时期,民政部、财政部联合开展居家和社区养老服务提升行动项目,拿出“真金白银”为项目地区符合条件的经济困难的失能、部分失能老年人建设家庭养老床位,鼓励探索失能老年人居家养老服务模式。

此外,如何降低工作人员交通意外风险、服务纠纷风险,如何确保服务质量更好维护老年人权益等问题也急需政府部门和养老机构共同破题。

记者了解到,各地在试点过程中,结合实际情况,交上了各自的“答卷”。为了点燃养老服务机构参与热情,四川省眉山市按照每户不高于2500元的标准,对家庭照护床位建设

诸多难题待破解。“原本在一家机构中,一个工作人员可同时照护两到三名老人,但若若要提供上门服务,就要付出更高的时间成本。这就需要建立更可持续的发展模式,提高养老服务机构参与热情。”郑志刚表示。

此外,如何降低工作人员交通意外风险、服务纠纷风险,如何确保服务质量更好维护老年人权益等问题也急需政府部门和养老机构共同破题。

记者了解到,各地在试点过程中,结合实际情况,交上了各自的“答卷”。为了点燃养老服务机构参与热情,四川省眉山市按照每户不高于2500元的标准,对家庭照护床位建设

经费给予补助,并对规模化、品牌化发展的家庭照护床位实行“以奖代补”。通过这一举措,已带动培育数十家养老服务企业。

为了让老人享受到更实惠的服务,北京市石景山区将养老家庭照护床位项目与长期护理保险制度试点深度融合。参与长期护理保险的老人可在一定范围内报销70%至80%居家养老服务费用。

民政部相关负责人表示,下一步,将通过完善标准规范,进一步明确家庭养老床位功能定位、服务内容、服务质量等,做好风险防控,切实解决居家失能老人专业照护需求,并推动形成可持续发展模式。 ■朱禾

上海市医保大数据创新实验室(商业保险)启用 推进医保商保数据融通共享

据解放日报 17日,上海市大数据中心、上海市医保中心、中保科联三方共同启动上海市医保大数据创新实验室(商业保险)。同日,国家金融监督管理总局上海监管局与上海市医保局签署《关于加强基本医保和商业健康保险行业监管合作备忘录》,双方将在数据共享、项目合作、联合调研等6个方面强化交流合作。

据介绍,实验室的启用将进一步增加医保数据在商业健康保险产品理赔过程中的应用。在个人授权基础上,投保人通过在“随申办—保险码”一码通赔平台提交申请,可以实现免材料理赔,提升理赔效率。目前“沪惠保”项目已实现“快赔”“主动赔”服务,快赔率达65%。作为数据融通连接的枢纽点,实验室也将助力生物医药产

业创新发展,推动构建有序开放、高效互联的大健康生态圈,助力生物医药科研成果转化,让好药、新药加快从实验室走向诊疗室,惠及更多百姓。

此外,相关部门将支持行业研发提供特药保障的健康保险、药物临床试验责任保险等,优化保险产品覆盖的药材清单;支持实验室基于地区脱敏诊疗数据构建多维度分析图谱,开展产品研发、服务创新和前沿课题研究,进一步丰富有效供给、完善产品谱系,满足群众个性化、多样化的保障需求,实现“应保尽保”。

近年来,为协同深化医保大数据应用,推进商业健康保险与医药医疗服务供给侧改革,支持创新药械发展,市医保局、国家金融监督管理总局上海监管局、市大数据中心、上海保险交

易等部门通力配合,在多项领域开展了合作。如推动使用职工医保个人账户历年结余资金购买商业健康保险产品,调动发挥商业保险在保民生、促消费和扩内需等方面的作用,促进上海保险业快速发展,助力上海多层次医疗保障体系建设。2023年,新增“保险码”作为销售平台,同时丰富项目产品供给,目前该平台已上线涵盖儿童医疗、老年医疗、癌症医疗和特药保障等责任在内的30款产品。截至2023年末,个人账户相关产品累计覆盖人群近90万人次,活化医保个人账户资金4.3亿元,提供风险保障超2000亿元。上海城市定制型医疗保险“沪惠保”,覆盖人群近1000万人,超50%的医保参保人购买,已赔付约15亿元。 ■周程祯 刘惠宇

中山北一路至周家嘴路长约5.3公里高架北段“年轻化”改造整体焕新颜

据文汇报 15日凌晨,随着内环高架中央隔离墩复位、主线及匝道交通标线恢复等施工全面完成,内环“年轻化”二期工程全部完成,并与一期工程贯通相接。至此,中山北一路至周家嘴路长约5.3公里的内环高架北段整体焕新颜,开车经过“年轻化”改造后的新桥面时,行车更安全更舒适,经过伸缩缝不“跳”了,胎噪降低了,防撞墙“长高”并换上“新外衣”更美观了,全新的声屏障光洁亮丽,隔

音效果更好了。内环高架主线老旧防撞墙整体拆除及更换是“年轻化”改造工程成败的关键。项目各参建方积极开展研究,决定采用绳锯切割结合高压水射流破除的新工艺。该工艺在破除既有防撞墙的同时,能够完整保留下桥梁翼缘位置的预埋钢筋,不仅大大提升新防撞墙与老桥结构的连接性能,而且避免了整体破除后需要植筋带来的材料消耗,节省项目造价。

此外,工程实施过程中还对水射流施工中产生的废水进行回收,改进悬挑外挂支架通过沿线落水管收集至地面的沉淀箱内,废水进行沉淀处理后可作为施工用水循环使用,减少水资源浪费。市道运中心城市道路科科长张建华介绍,为实现白天开放交通状态下连续施工和保证白天通行车道数不变的目标,项目参建方持续开展研究,将水射流机器人横向宽度缩小至0.95米。 ■张晓鸣

浦东年内将推25条线路,市民可通过“浦交行”定制公交上线,点到点直达

据解放日报 15日,伴随浦东DZ1号线(医谷定制公交1号线)从周浦东站公交枢纽缓缓驶出,浦东网约定制公交正式开线。与此同时,用于预约公交的“浦交行”App平台也同步启用。乘坐浦东DZ1号线的市民,可以通过“浦交行”App或微信支付宝上的“浦交行”小程序实现个人定制。

记者了解到,相较传统公交,此次推出的定制公交具备按需定制、营运灵活精准的特点和优势,通过定制公交小程序,实现线上预约、线上购票,从原来的“端菜式”服务向“点菜式”服务升级。同时,针对每一条开设的定制公交线路,通过构建社群服务体系,建立乘客微信群。

以DZ1号线为例,该线路起讫站是周浦东站、张江集成创新园,中间不停站。线路长度3.1公里,单一票价3元。乘客可以打开支付宝App,在支付宝首页搜索“浦交行”小程序,点击小程序,选择购买定制公交线路,也可通过提交线路需求来申请定制公交线路。

浦东新区建交委相关负责人介绍,按照交通运输部等九部委下发的《关于推进城市公共交通健康可持续发展的若干意见》,浦东公交在借鉴国内其他城市开设定制公交经验的基础上,目前正在大力探索网约定制公交线路的模式。今年,在开通第一条网约定制公交线路的基础上,浦东新区将进一步

通过走访新区各街镇、大型企业,广泛收集市民乘客、政府部门、企业单位的出行需求,构建以“个人定制、团体定制、特色定制”为载体的营运新模式,推出“公交+N”(单位、学校、医院、社区、超市、商圈等)的定制接送服务,力争全年新开25条网约定制公交线路,实施政府指导价或市场调节价,提供“快速直达、安全舒适、按需定制”的高品质公交出行服务。浦东新区还将在周浦镇率先开展高品质综合交通出行服务试点,积极拓展利用周边土地空间资源规划建设公共停车设施,加快P+R停车场建设运营;实施智慧化停车,排摸小区停车位缺口情况,联系周边商务楼宇等挖掘停车共享。 ■杜晨晟

今年的大年三十还在未来5年的去哪了?

天文科普专家表示
大年三十时有时无是正常历法现象,系农历大小月所致

我国农历中的月是按月亮盈亏圆缺变化的周期定义的,称之为“朔望月”

由于月球、地球、太阳之间的相对运动是自然节律,所以每个“朔望月”也不相同

一个朔望月的平均长度为29.5306天

因此
**有时是小月(29天)
有时是大月(30天)**

大小月的出现并非一大一小这样的间隔排列,也有可能**出现连续几个大月或连续几个月小的情况**

大年三十“缺席”的情形差不多每隔几年就会出现一次

甚至于还有可能会连续“缺席”

**如2025年到2029年连续5年
2039年至2041年连续3年
都没有大年三十**

统计显示 未来26年 也就是到2050年

**农历春节前一天为大年三十的共有14次
没有大年三十的有12次**

新华社发 (王威 制图)

解难题 促发展 惠民生

健身“不出圈”,“近”享品质生活

编者按

今年的杨浦“两会”上,区政府工作报告指出:“持续打造15分钟社区生活圈……实现足不出‘圈’,‘近’享幸福。”“生活品质提升了,我们的获得感、幸福感越来越强”,从“小白”到“达人”,她在科学健身中“成长”——迭代更新,“家门口的健身房”全龄友好;“球友”的年龄段越来越广,各类业余、专业赛事也越办越多,匹克球爱好者在比赛中打得酣畅淋漓,新兴潮流运动的发展潜能“渐露锋芒”;高校与社会机构合作,启动普拉提教练培训项目,逐步打造高质量的教练团队……

人民城市建设的成效,就体现在居民群众触手可及的暖心生活以及日益提升的获得感、幸福感。在杨浦,全民健身之“全”,全民健身之“潮”,将让更多人“近”享“不出圈”的温暖与幸福。

全民健身之“全”——迭代更新,“家门口的健身房”全龄友好



试运行开始了!期待已久的“新气象”被他“收”入手机,成为微信群中的“前方报道”

市民徐女士今年63岁,喜爱游泳的她常年保持运动习惯。“我一直坚持游泳,在我这个年龄来说,心肺功能算是不错的,但感觉现在四肢的力量不足。”1月10日上午,徐女士来到“锻炼四肢力量的好去处”——四平社区市民健身中心。该中心于当天启动试运行。

徐女士在工作人员的引导下,首先在二楼的长者运动健康之家体验了一番,又来到二楼的市民健身驿站。“看上去二楼的力量器械更多一点,但是他们工作人员告诉我,二楼的市民健身驿站适合中青年锻炼,一楼的长者运动健康之家更适合我们老年人,不仅能预防运动损伤,对于一些老年人常见的慢病问题有一定的干预作用。”

全新升级的四平社区市民健身中心,位于本溪路274号,以“全人群、全

周期、全方位、智慧化”服务为特色,集体质检测、运动前评估、运动干预指导、运动伤病防治、体育科普和科学健身指导等功能于一体。

中心整体面积1500平方米,其中改建面积875平方米,包括智慧健康驿站(76平方米)、青少年脊柱健康驿站(79平方米)、长者运动健康之家(150平方米)、市民健身驿站(290平方米)、乒乓活动室(50平方米)等功能区。四平社区市民健身中心采用智能门禁系统、信息管理系统、运动健康促进系统、数据监控系统、物联网技术,配置智能化设备、智能健康检测设备,进行运动健康数据采集与分析……这些现场情况,都被市民陈先生“收”入手机,成为微信群中的“前方报道”。

“前几个月看到开始装修了,陆陆续续进了好多健身器材,我就一直盼着早点开。”自从这里开始改造,陈先生就时不时来关心施工进度。试运行首日,他拿着手机四处拍摄,了解完设施、服务和收费标准后,立刻



在微信群里分享,“等会儿我的朋友就会过来看看。”

经过一番参观体验,徐女士对长者运动健康之家里的全身垂直律动系列设备很感兴趣——不仅有立式、站式律动平台,还有律动沙发和律动床,通过模拟跳绳运动的垂直上下振动,以“被动运动”的方式让锻炼者站着、坐着、躺着都能达到全身锻炼的效果,促进微循环,安全有效地改善老年人失眠、便秘等健康问题。“这里的健身器材强度低,非常适合我们老人,还有专业人员为我们制定健身计划,指导我们锻炼。”徐女士说。

这里的长者运动健康之家,不仅仅针对老年人,社区残障人士也在此获得高品质、专业化的运动康复服务。

此外,四平社区市民健身中心专门设置了脊柱健康驿站,主要针对青少年脊柱侧弯和体态问题,以运动干预的方式进行矫正和康复。据介绍,中心计划面向四平路街道辖区内的中小学开展免费筛查活动,将运动健康

干预延伸到更多学校,让每一名学生在“挺直脊梁,健康成长”。

即日起至1月31日,四平社区市民健身中心免费对市民开放体验。

从“小白”到“达人”,她在科学健身中“成长”

跑步机、拉伸器、有氧运动、器械训练……从2018年股行街道打造了覆盖全生命周期、全人群的运动健康中心后,股行居民岑女士每天的行程就多了一项——在“家门口”健身。

如今,岑女士从运动“小白”变为健身“达人”,当年的股行运动健康中心经过升级,成为全国首批社区运动健康中心之一。

“生活品质提升了,我们的获得感、幸福感越来越强,最重要的是生命质量越来越高。”岑女士高兴地说。在科学健身成为文明新风尚的当下,股行社区运动健康中心所有当营人员都经过社区(运动)健康师培训和急救培训,并通过考核,持证上岗,为居民提供专业健身指导、运动健康知

全民健身之“潮”——潮流运动的发展潜能“渐露锋芒”

受,“如今,我们发现匹克球比赛的规格办得越来越高,参与者的水平也越来越高。匹克球运动正在慢慢深入市场。我们希望能一直办下去,办更高规格、更高品质的比赛,也希望吸引更多‘萌新’参与,挖掘出潮流运动在上海发展的更大潜能。”

普拉提是一种全身性运动,能够提高人体核心控制能力,从而维持改善体态,受到广泛欢迎。普拉提的快速发展产生了比较庞大的教练需求。1月18日,上海体育大学普拉提教练培训项目正式启动,计划每年培训100名普拉提教练培训师,1000名普拉提教练。

据介绍,此次上海体育大学与具备较高普拉提培训硬件条件的社会机构合作,将从该项目入手,制定行业证书认证标准,逐步打造高质量的教练团队,推动我国普拉提行业良性健康发展。 ■记者毛慧慧 汤顺佳 王敏瑜 王子亮

识普及和推广等服务,实现社区(运动)健康师运动营养、科学健身(伤病防护、心理调适等)四大服务标准化落地应用示范与推广。

股行社区运动健康中心共上下两层,为各个年龄段的人群打造了不同的“适配区域”。

长者运动健康之家,为老年人提供体质测试、慢性病运动干预、运动康复训练、健康知识普及等“一站式”服务;阳光康健驿站,配置适老化、无障碍运动康复器材,面向社区残疾人免费开放;室外部分是儿童健身区,可满足一家“三代人”结伴前来锻炼的需求;市民健身驿站适合中青年,提供团体课程、专业一对一私教等服务……

除了“足够精分”,居民还能在此感受到健康管理的服务“科技含量”。在智慧健康驿站,居民可通过智能化设备进行健康自检。

尚体健康科技(上海)有限公司董事长王海龙介绍,中心搭建运动促进健康数字化平台,智能化运动健康设施设备,形成包括运动风险筛查、体质及基础健康检测评估、健康档案建档、科学健身指导、风险管理等服务的“数智化闭环”,实现数据可追踪、过程可监管,效果可视化,风险可控化。

股行街道是一个典型的老龄化社区。近年来,居民的身心健康需求不断攀升,且日趋多元。

收集、整理、完善针对不同人群、不同身体状况的运动干预指导方案;加强对患有糖尿病、高血压等慢性疾人群运动干预指导方案的研发……未来,在股行社区运动健康中心,“专业选手”和科技的力量将越来越深入地“参与”全民健身,推动社区健康管理关口的进一步前移。

据统计,截至发稿前,中心长者运动健康之家累计服务超过13万人次,市民健康驿站累计服务超25万人次,阳光康健驿站累计服务超2万人次。

