

《关于切实解决老年人运用智能技术困难的实施方案》印发 国办:完善“健康码”管理便利老年人通行

日前,国务院办公厅印发《关于切实解决老年人运用智能技术困难的实施方案》(以下简称《实施方案》),就进一步推动解决老年人在运用智能技术方面遇到的困难,坚持传统服务方式与智能化服务创新并行,为老年人提供更具贴心、更贴心的便利化服务作出部署。

让老年人在信息化发展中有更多获得感、幸福感、安全感

《实施方案》指出,要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻党的十九大和十九届二中、三中、四中全会精神,坚持以人民为中心的发展思想,满足人民日益增长的美好生活需要,持续推动充分兼顾老年人需要的智慧社会建设,坚持传统服务方式与智能化服务创新并行,切实解决老年人在运用智能技术方面遇到的困难。做好统筹推进疫情防控和经济社会发展工作,聚焦老年人日常生活涉及的高频事项,坚持传统服务与智能创新相结合、普遍适用与分类推进相结合、线上服务与线下渠道相结合、解决突出问题与形成长效机制相结合,做实做细为老年人服务的各项工作,让老年人在信息化发展中有更多获得感、幸福感、安全感。

加快建立解决老年人面临的“数字鸿沟”问题的长效机制

《实施方案》提出,要在政策引导和全社会共同努力下,有效解决老年人在运用智能技术方面遇到的困难,让广大老年人更好地适应并融入智慧社会。

到2020年底前,集中力量推动各项传统服务兜底保障到位,抓紧出台实施一批解决老年人运用智能技术最迫切问题的有效措施,切实满足老年人基本生活需要。到2021年底前,围绕老年人高频服务事项,推动老年人享受智能化服务更加普遍,传统服务方式更加完善。到2022年底前,老年人享受智能化服务水平显著提升、便捷性不断提高,线上线下服务更加高效协同,解决老年人面临的“数字鸿沟”问题的长效机制基本建立。

《实施方案》强调,各地区、各部门要加强工作协同和信息共享,形成统筹推进、分工负责、上下联动的工作格局,加快建立解决老年人面临“数字鸿沟”问题的长效机制。要完善法规规范,切实保障老年人使用智能技术过程中的各项合法权益,加快推进相关智能产品与服务标准规范制定工作。要加强督促落实,明确时间表、路线图,建立工作台账,强化工作落实,定期组织开展第三方评估,切实保障老年人安全使用智能化产品,享受智能化服务。要开展普及宣传,将促进老年人融入智慧社会作为人口老龄化国情教育重点,弘扬尊重和关爱老年人的社会风尚。

·聚焦 不得将“健康码”作为人员通行的唯一凭证

《实施方案》聚焦老年人日常生活涉及的出行、就医、消费、文娱、办事等7类

高频事项和服务场景,提出了20条具体举措要求。

一是做好突发事件应急响应状态下对老年人的服务保障,包括完善“健康码”管理便利老年人通行、保障居家老年人基本服务需要、在突发事件处置中做好帮助老年人应对工作。

《实施方案》提到,对需查验“健康码”的情形,通过技术手段将疫情防控相关信息自动整合到“健康码”,简化操作以适合老年人使用,优化代办代查等服务,继续推行“健康码”全国互通互认,便利老年人跨省通行。各地不得将“健康码”作为人员通行的唯一凭证,对老年人等群体可采取有效身份证件登记、持纸质证明通行、出示“通信行程卡”作为辅助行程证明等替代措施。有条件的地区设立“无健康码通道”,做好服务引导和健康核验。对因“健康码”管理不当造成恶劣影响的,根据有关规定追究相关单位负责人的责任。

二是便利老年人日常出行,包括优化老年人打车出行服务、便利老年人乘坐公共交通、提高客运站台人工服务质量。

《实施方案》指出,引导网约车平台公司优化约车软件,增设“一键叫车”功能,鼓励提供电召服务,对老年人订单优先派车。

三是便利老年人日常就医,包括提供多渠道挂号等就诊服务、优化老年人网上办理就医服务、完善老年人日常健康管理服务。

在这方面,《实施方案》指出,医疗机构、相关企业要完善电话、网络、现场等多种预约挂号方式,畅通家人、亲友、家庭医生等代老年人预约挂号的渠道。

四是便利老年人日常消费,包括保留传统金融服务方式、提升网络消费便利化水平。

《实施方案》提到,要完善金融科技标准规则体系,推动金融机构、非银行支付机构、网络购物平台等优化用户注册、银行卡绑定和支付流程,打造大字版、语音版、民族语言版、简洁版等适老手机银行APP,提升手机银行产品的易用性和安全性,便利老年人进行网上购物、订餐、家政、生活缴费等日常消费。平台企业要提供技术支持,保障老年人网上支付安全。

五是便利老年人文体活动,包括提高文体场所服务适老化程度、丰富老年人参加文体活动的智能化渠道。《实施方案》还提到,针对广场舞、群众歌咏等方面的普遍文化需求,开发设计适老智能应用,为老年人社交娱乐提供便利。探索通过虚拟现实、增强现实等技术,帮助老年人便捷享受在线游览、观赛观展、体育锻炼等智能化服务。

六是便利老年人办事服务,包括依托全国一体化政务服务平台优化“互联网+政务服务”应用、设置必要的线下办事渠道。

七是便利老年人使用智能化产品和服务应用,包括扩大适老化智能终端产品供给、推进互联网应用适老化改造、为老年人提供更优质的电信服务、加强应用培训和开展老年人智能技术教育。

“投降式”睡姿不必矫正

山西读者程女士问:我家宝宝6个月多了,睡觉时总是双手向上呈“W”型,感觉像“投降”的姿势。这种睡姿会不会有问题,请问专家需要矫正吗?

上海中医药大学附属曙光医院儿科副主任医师沈健答:对于孩子这种“投降式”睡眠姿势,有两个科学解释:1.宝宝在妈妈肚子里时,由于空间有限,一直都是这个姿势待在子宫里。因此,出生后继续保持。2.这种睡姿对于宝宝而言更有安全感。孩子睡觉时很容易翻转身,这种睡姿可以避免身体翻转而出现的危险。

孩子“投降式”睡姿,家长不需要干预,强行矫正反而影响宝宝睡眠质量,造成宝宝情绪不佳,甚至烦躁哭闹等。不过,建议家长注意3个问题:1.很多妈妈怕宝宝受凉,就把宝宝胳膊放下来,盖进被子里,这样很容易让宝宝举手时把

被子盖到脸上,出现窒息。家长如果怕宝宝胳膊冷,建议给孩子穿长袖衣服。2.宝宝睡觉时,室内温度要适宜,保持22℃~24℃最好,这样孩子不会出汗。3.如果宝宝肌张力增高,发育状况不好,表情淡漠不自然,对外界刺激不敏感等,又是“投降式睡姿”,这时不能大意,要考虑神经系统存在问题,应及时就医。

其实没有哪种睡眠姿势是最佳的。父母应根据宝宝年龄、体质特点决定。3个月内尽量避免趴着睡,喂完奶拍嗝后可以先取右侧卧位,然后3小时左右帮宝宝改变一下体位,左右侧交替着睡。3个月后宝宝学会自己翻身,一定程度上有自我保护能力,可以仰卧——侧卧——俯卧几个姿势轮流交替。1岁后,家长不要过多干预宝宝的睡姿。



腿肿就是心衰?那可不一定

有些老年人会发现一个问题:一觉睡醒了,发现腿比昨天粗,一摞一个坑,难道是心衰了?不一定,需要综合判断。

首先应确定自己是不是有基础的心脏疾病?如果有,那么这是一个危险信号,腿肿就有可能与它相关。第二,活动的过程中有没有憋喘的情况。假如说平时活动没有什么影响,但是,最近发现腿肿了,一活动又出现憋喘,休息一会儿能够缓解,这也提示着,该警惕了。第三,坐着休息也就是静息状态下没有什么憋喘的症状,但是如果躺下出现了憋喘、咳嗽,需要坐起来才能缓解,这也是提示可能有心衰的情况。

当然如果出现比较严重的情况,比如在夜间睡眠休息时被憋醒,坐起来之后憋喘才能逐渐缓解,甚至会出现咳嗽、咳泡沫痰,坐起来腿下垂5~10分钟,或者稍微长一点时间才能缓解,或者需要高枕卧位……这种情况下,也提示是由于心功能不全,导致肺淤血

的加重,而出现的这种心衰的临床表现,往往会合并有下肢的浮肿。这种情况下,可以通过有没有“晨轻暮重”来判断是否心衰。当然,这只是其中一种情况。

其实,如何正确分辨心衰,还是得到专科医院找专业医生分析判断。当出现前所列的这些情况时,可以做心脏彩超,看看室壁运动、心脏的大小、射血分数是否出现异常。另外可以检查血液来辅助判断有没有心功能不全,有没有心衰衰竭等等。

总之,腿肿的原因有很多,需要逐一排除,当然,心力衰竭是一个比较常见的病因。其他的原因,比如肾功能不全也会导致腿肿;下肢静脉瓣功能障碍也会腿肿;一些钙剂,比如甘草、某些钙拮抗剂药物,也可能引起;还有甲状腺功能不全,低蛋白血症等等。原因很多,需要进行专业鉴别诊断,通过一些检查,一些临床情况的综合评估,来判断具体的水肿原因。



处理生猪肉最好戴手套

徒手处理生猪肉,似乎是常事。日前,肇庆一猪肉摊主就在处理生猪肉时,不慎感染猪链球菌,险些丧命。广州医生提醒,如果手上有伤口或者倒刺,处理生猪肉时最好佩戴手套。

50岁的张大叔(化姓)在肇庆当地卖猪肉已有六七年了。10月下旬,一向身体硬朗的他突然感觉脖子、腰背总是莫名其妙地酸胀。起初,他以为是感冒,便没有过多留意身体的异样。几日后症状加重,家属见状,便急忙将他送医。

在当地医院进行头颅CT检查时,没有发现明显异常,没想到当天傍晚,张大叔的病情急剧恶化。“体温高烧到40.2℃,整个人烦躁不安,手脚乱动,跟‘疯’了一样。”张大叔的家属田女士(化姓)说。为此,张大叔被家人送到广东三九脑科医院。该院接诊的神经内科二科包岩岩主治医师发现,张大叔左手拇指上有一个黄豆大小的伤口。“考虑到

患者有生猪肉接触史,且脑膜刺激征为阳性,我们初步诊断是猪链球菌感染导致的脑膜炎。”最终,在患者的脑脊液中找到了猪链球菌,进一步证实了包岩岩的诊断。

猪链球菌是一种人畜共患的动物源性微生物。该院神经内二科主任钟水生介绍,人体感染猪链球菌的情况非常少见,而且暂时没有发现人传人的病例。“一旦起病,十分凶险,多数发病初期会有高热、全身不适、眩晕等症状。”

据介绍,猪链球菌惧怕高温,只要将猪肉加热到100℃,就可将猪链球菌毒杀死;在60℃以上的温度下炖煮10~12分钟,也可以把这种病毒完全杀灭。钟水生强调,市民应通过正规渠道购买猪肉。“皮肤若有伤口,要避免直接接触生猪肉,可戴上手套。食品加工应生熟分开,避免交叉污染。一旦怀疑患病,一定要及时就医。”



预防结肠癌 这种矿物质不可忽视

结肠直肠癌是世界第三大恶性肿瘤,近年我国结肠直肠癌发病率、死亡人数明显上升。不过,相比其他癌症,结肠直肠癌是一种可以预防的癌症。

为评估饮食和药物等因素对结肠直肠癌风险的影响,法国国家健康与医学研究院的学者分析了已发表的相关文献,结果发现:镁、叶酸、乳制品、膳食纤维、水果蔬菜、大豆对结肠直肠癌有预防作用;而肉类特别是红肉和加工肉类,以及饮酒会增加结肠直肠癌的患病风险。

上述文献中得出的结论是:镁摄入量大于255mg/天时,可观察到对结肠直肠癌的预防作用,可使结肠直肠癌发生风险降低13%~22%。而《中国居民膳食营养素摄入量》推荐,成人每天从膳食中摄入镁的推荐量是330mg。如果每天摄入量达标,那么对结肠直肠癌的预防可以起到积极作用。

和很多矿物质一样,镁是多种酶的激活剂,镁参与体内三大产热营养素的代谢和神经传递、肌肉收缩等。此外,镁还对骨骼代谢起重要作用。除了预防结肠癌外,缺镁还与失眠、抑郁、高血压、骨质疏松、糖尿病、心脏病、骨质疏松等疾病密切相关。

现在随着生活条件的改善,很多人蛋白质和脂肪的摄入量超标,主食吃得越来越精细,如此饮食的不良后果之一是镁摄入往往不足。在常见的食物中,镁含量较高的有坚果、海产品、粗粮、绿叶蔬菜等。

根据中国食物成分表第2版数据显示,各类干果的镁含量如下:榛子(炒)502mg/100g,西瓜子(炒)448mg/100g,南瓜子(炒)、白瓜子376mg/100g,杏仁286mg/100g,葵花子(炒)267mg/100g,松子(炒)186mg/100g,花生仁(炒)176mg/100g。提醒大家,坚果类虽然镁含量丰富,但健康成人每天吃10g左右,相当于一小把的量即可,不可多吃,品种可经常轮换着吃。

由于叶绿素中含有镁,所以在深绿色的蔬菜中含量较高,例如鲜芹菜叶的镁含量是58mg/100g;鲜茴香的镁含量是46mg/100g。《中国居民膳食指南》推荐一般成人每日食用300g~500g的蔬菜,建议大家食用蔬菜时,一半以上是绿叶蔬菜。

除了蔬菜和坚果外,海产品和粗粮含镁也相对较高。另外,需注意,不可过分偏爱肉食,也不可因过于偏素食而忽视蛋白质的摄入,这些都会导致镁吸收不足。最后,烹调方法须科学,烹调深绿色蔬菜时,不可过多加醋,以免加剧镁流失。

讨厌甜饮和冰块 喜欢牛奶与坚果 牙齿有六恨八爱



我们每天吃的食物对口腔健康影响很大,尤其对于发育期的孩子,在很大程度上决定了他们会不会长龋齿。近期,美国MSN网站总结了最易导致龋齿的食物和护牙的食物。

致龋食物:1.软饮料。软饮料不但导致肥胖,也是对牙齿健康最不利食物。酸和糖含量高的饮料会向牙釉质“发起攻击”,使牙齿敏感,蛀牙风险升高。

2.榨果汁。酸甜可口的果汁对牙齿有害,会造成牙齿被腐蚀,增加牙疼、蛀牙的风险。

3.糖果。尤其是容易粘牙的焦糖、太妃糖等,会对牙釉质造成持续性伤害。

4.果脯。黏腻、酸甜的果脯是口腔细菌的食物来源,导致牙齿被侵蚀。

5.冰块。咀嚼冰块能降温,但这种冰凉的硬物会削弱牙釉质,让牙齿对温度变化更敏感,容易长龋齿。

6.淀粉类食物。如炸薯条、面包、面条等,含淀粉的食物容易粘在牙齿上,在口腔中停留较长时间,引发蛀牙。所以,吃了碳水化合物后最好及时刷牙。

防龋食物:1.奶制品。富含钙和维

生素D的牛奶对口腔健康有好处;吃奶酪可以通过促进唾液生成来降低口腔酸度(细菌喜欢酸性环境);酸奶有助于牙釉质再矿化,同时降低口腔酸度,但最好选择无糖的。

2.坚果。富含蛋白质和健康脂肪的坚果有助于去除有害细菌和粘在牙上的黏稠食物。但要避免食用涂了糖浆或蜂蜜的坚果,否则反而容易导致蛀牙。

3.洋葱。洋葱的一些化合物能直接攻击几种导致蛀牙、牙龈疾病的细菌。

4.蔓越莓。它富含多酚(一种抗氧化剂),可降低口腔酸度和减少牙菌斑方面很有效。

5.苹果。吃苹果刺激唾液生成,冲掉导致蛀牙的细菌;它含有机酸和果酸质,可以把有害细菌杀死,起到保护牙齿、预防牙龈炎的作用。

6.黑巧克力。黑巧克力含糖量低,含有大量的多酚,能很好地对抗导致牙菌斑和让口腔呈酸性的细菌。

7.水。多喝水能冲洗口腔,去除食物残渣。如果饭后没有条件刷牙,多漱口也能护牙。

8.红茶。红茶中含有的儿茶素和茶黄素(多酚类化合物)有助于预防蛀牙和口腔癌。

警惕“口罩妆”的三重伤害

今年的新冠肺炎疫情,让眼妆隆重登场,成为美妆的中心。一时间,眼妆为重心的“口罩妆”在各大美妆平台迅速升温,点击率持续攀高。数据显示,如今网上关于“口罩妆”的笔记已经达到6万多,而关于眼妆文章的阅读量,增速远高于底妆和唇妆。

眼影盘、眼线笔、睫毛膏等产品的销量随之大幅增加。红色系、橄榄色系、黄色系等出挑“吸睛”的颜色颇受推崇。更讲究的女士,还养成了贴假睫毛和使用高光粉的习惯。同时,各种颜色的美颜产品也走上潮流一线,甚至连绿色、蓝色、红色等小众色系都开始悄然流行。迷人的眼妆让人更加自信,也养了周围人的眼。但你有回过你的眼睛,它们的感受如何吗?

想要知道化妆品对眼睛是否有伤害,首先要了解化妆品的成分。涂在眼周局部的化妆品,主要包括眼线、眼影、睫毛膏、粉底。拿眼线来说,眼线的种类包括眼线笔、眼线液、眼线粉和眼线膏,成分大致相同,包含氧化钛、液体石蜡滑石粉、半油酸酯、月桂酸酯、防腐剂、着色颜料、香料等。这些物质对身体未必都友好。例如半油酸酯,研究发现会造成敏感性皮肤过敏。月桂酸锌偏碱性,对表层皮肤有一定的破坏作用。如果掉到眼睛里,自然不太好。

经常化妆的朋友一定有“涂完化妆品后眼睛睁不开想流泪”的经历,那就是眼睛受到化妆品刺激后的一种反应。而且,眼睛最怕痒痒。上面提到的那些成分作为异物,统统有导致眼部过敏的可能,让你的眼睛痒!痒!

化妆通常是个长期养成的习惯,而眼睛长期过敏会损害角膜,影响泪液,出现长期、持续的干眼,甚至造成角膜的炎症,生活就不那么美好了。

有人要说了:我画眼线的时候很小心,又不是画在眼球上,怎么会过敏?其实,绝大多数化妆品都是粉末状的,质地轻且非常细小,很容易掉进眼睛里。日常诊疗工作中,给化过妆的人做眼部检查,经常会有化妆品颗粒掉到角膜上,而当事人毫无自知的情况。

还有比过敏更严重的是,眼线可能会阻塞眼睑边缘的一个重要腺体——睑板腺。睑板腺分泌的油脂是泪液的重要组成部分,而睑板腺的腺管开口恰恰就在眼睑的边缘。颗粒状的化妆品很容易掉在睑板腺开口的部位,造成炎症和阻塞,导致分泌受阻,让睑板腺慢慢萎缩,泪液也会出现问题。反复发作之后,真有一些人因此致盲。此外,一些美容机构纹的眼线,直接就纹在睑板腺开口上,危害可想而知。

知。而眼影、睫毛膏和粉底也难辞其咎,它们都是颗粒状的化妆品,涂在眼周会和眼睫毛使用的眼线类的眼部损害。

除此之外,美瞳(隐形眼镜)的伤害性也很大。它是直接戴在角膜表面的,戴上后让人看上去眼球大而亮,的确很美。但我们的角膜需要氧气,也需要“呼吸”。而隐形眼镜会减少氧气的透入,影响角膜自由“呼吸”。加上美瞳得有颜色,所以会有一层色素。色素层放在最外面,接触空气容易掉色,直接在内层贴着角膜,又对角膜不利,所以最合理的设计是夹在中间,所谓的三明治设计。可这会使得美瞳比普通隐形眼镜要厚,越厚透氧性就越差,色素层还会直接造成角膜上皮脱落,引发溃疡或感染。相关研究表明,长期佩戴隐形眼镜也影响睑板腺,这就带来了一个附加伤害,且由于镜片相对眼睛是一个异物,所以也可能出现过敏反应。

其实,自身的睑板腺、角膜、泪液状态再好,也怕外来的各种理化因素的刺激。对于“口罩妆”,专业眼科医生的态度是:最好不要,如果确实需要,减少化妆次数和时间,不带妆过夜,定期到院眼科检查。如果出现眼红、眼干、眼磨、畏光、流泪之类的症状,要及时到医院就医,以免延误治疗。