

官方“剧透”2020年养老新生活

谁说只能在科幻片中一瞥未来?中国政府网和国务院客户端最近“剧透”了2020年的美好生活。在一系列国家政策支持下,您的养老生活娱乐、看病就医等都将发生巨变。



老人们在与智能养老机器人互动

世界最长寿家族 爱喝燕麦粥

据最新报道,来自英国北爱尔兰的唐纳利兄妹13人,年龄加起来已经有1073岁,成了吉尼斯世界纪录上全球最长寿的家族。在这13人中,年纪最大的93岁,最年轻的72岁。他们说,自己长寿的秘诀是,早晚食用健康的燕麦粥。

燕麦有四大保健功效

第三军医大学营养与食品研究中心副教授常微表示,燕麦粥是有名的“长寿粥”,很多百岁老人都有喝燕麦粥的习惯。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红表示,燕麦的优势主要体现在四方面:1.营养素含量高。燕麦中的蛋白质、钙含量是谷物中最高的。2.辅助控糖。燕麦的餐后血糖上升速度较慢,有利于提高胰岛素敏感性。3.降低胆固醇。燕麦中所富含的可溶性纤维β-葡聚糖和燕麦皂甙能降低血脂,预防心脑血管疾病。4.预防便秘。燕麦富含不可溶性的膳食纤维,食用后易产生饱腹感,能在一定程度上预防肥胖。

根据需求挑选燕麦品种

目前,超市里的“燕麦片”多达十余种,如何挑选呢?中国农业大学食品科学与营养工程学院教授李再贵表示,第一,看配料表。纯天然燕麦产品的配料表中只有燕麦,而营养差些的产品配料表中还有植脂末、白砂糖等。第二,越黏的越好。选购时可现场试吃或少买点,到家后看煮的黏稠度再定。第三,国产的更好。不同品种、产地的燕麦,外形、营养物质含量、加工等都有差异,许多进口燕麦在营养上不如国产。

范志红建议肠胃消化能力较差的人群,选择熟化程度较高的燕麦,煮软后食用。有降脂、降糖需求的,建议选择纯燕麦片或燕麦麸皮加工的冲调粉。

煮能更好地发挥保健功效

怎样更好地保留燕麦的营养呢?李再贵说,煮着吃更好,煮能让燕麦中的β-葡聚糖溶解出来,发挥保健功效。但在血糖控制等其他营养功效方面,煮和冲调的差别不大。

常微表示,燕麦和小米按照1:1的比例,做成燕麦小米粥,喝起来清香绵柔,还有安神助眠、降脂降糖、养胃润肺的效果。在粥中加入少量枸杞,不仅增色增香,而且食疗效果更好。(曹虹)

养老:有机器人服务陪伴

未来场景:上海江宁路的徐秀荷梦想成真:老了就待在家里养老,买个机器人当保姆、管家和智能医生。机器人会提醒吃药,能陪着聊天帮忙做家务,晚上还能守在身边防止意外。

政策支持:工业和信息化部等三部委

联合印发《智慧健康养老产业发展行动计划(2017-2020年)》,其中提到,重点发展满足个人和家庭家居作业、情感陪护、娱乐休闲、残障辅助、安防监控等需求的智能服务型机器人,提供轻松愉快、舒适便利、健康安全的现代家庭生活。

发展现状:在浙江杭州社会福利中心,已引进养老机器人“阿铁”。它们每天定时提醒养老院的老人吃药、陪伴互动,这样的机器人售价2万多元。而宁波智能制造产业研究院研发的一款人型机器人,可以帮老人吃饭上厕所,陪老人外出晒太阳。

学习:足不出户就能学到老

未来场景:四川成都中央花园社区的冯英萍终于能在家免费上老年大学了。打开电视、手机,就有知名老师在线授课。

政策支持:在国务院印发的《老年教育

发展规划(2016—2020年)》中提到,要创新教学方法,将课堂学习和各类文化活动相结合,积极探索体验式学习、远程学习、在线学习等模式。

发展现状:已有不少省份做出相关

试点。在山东济南,从2015年4月就开播了家庭电视老年大学,聘请了全国知名的书法、国画、摄影等专家开课,每天在济南教育电视台播出教学课程。

就医:网上就能接受问诊指导

未来场景:云南昆明船房社区的沈辉良拥有家庭医生了,再也不需要带着一叠病历去医院看病,日常有点小毛病,打个电话或在视频聊天中,就能得到医生的问诊建议,定期还有医生上门体检巡诊。

政策支持:在国务院办公厅印发的《全国医疗卫生服务体系规划纲要

(2015-2020年)》《关于推进医疗卫生与养老服务相结合的指导意见》中明确提到,为65岁以上老年人提供健康管理服务,提供定期体检、上门巡诊、家庭病床、社区护理、健康管理等基本服务。与老年人家庭建立签约服务关系,为老年人提供连续性的健康管理和医疗服务。依托互联网平台,发展在线咨询、

诊前指导、诊后跟踪等。

发展现状:不少省份都在推进家庭医生的建设。湖北十堰70岁的胡桂堂患有高血压和冠心病,还要照顾患帕金森的老伴。自从签约了家庭医生后,每星期,签约的医生都会上门来定期体检、指导用药和调理。偶尔血压突然增高,打个电话,医生立即就会赶来处理。

2020年,还有这些改变

- 1.建设100个智慧健康养老应用示范基地和500个智慧健康养老示范社区。
- 2.力争每个老年大学培育1-2支老年志愿者队伍。
- 3.所有医疗机构为老年人就医开设绿色通道,所有养老机构能为入住老年人提供医疗卫生服务。

(李仲文)

征集

读者朋友们,本报新推出“家有父母”版,本版设有“养生之道”“老照片”“父母爱情”三个栏目,长期面向读者征稿。

如果你对养生有独到的见解,能给中老年人的保健养生提供科学指导;如果你家中有张泛黄的老照片,愿意与我们分享它背后的故事;如果你想感怀过去,或是分享父母相濡以沫的爱情故事,欢迎读者朋友们积极参与!

参与方式:

1.投稿邮箱:pdswbqg@126.com 2.拨打晚报热线电话:4940000

<p>小广告 大市场 小投入 高回报</p> <h2>分类广告</h2> <p>第2097期</p> <p>广告热线: 13523260997 13183330295</p> <p>地址: 市区建设路西段268号(鹰城广场对面)</p>	<p>本栏目在微信公众平台同步刊登</p> <p>微信公众号: ycqueqiaohui</p>	<p>律师服务</p> <ul style="list-style-type: none"> 樊律师 18737553763 郭嘉律师 13937508869 夏龙调查公司 13849569960 <p>金融资讯</p> <p>股票一对一配资</p> <p>电话: 18837519993</p>	<p>售房</p> <p>首付只需1万</p> <p>1. 单价3500元/m², 仅剩28套, 18237572000;</p> <p>2. 48m²~62m² 公寓</p> <p>电话: 13303907090</p>	<p>设计印刷</p> <ul style="list-style-type: none"> ●做画册找天一 8985888 ●要印刷找龙发 8861818 <p>老年公寓</p> <ul style="list-style-type: none"> ●康乐居老年公寓 13937585159 <p>景观绿化</p> <ul style="list-style-type: none"> ●专做楼顶花园后期养护 18803759891 <p>生活服务</p> <p>亲子鉴定 13137525230</p> <p>●家之诺全铝家具 13733914788</p>	
<p>A 招聘资讯</p> <p>招聘</p> <p>工行下属子公司工银安盛招</p> <p>聘: 销售、管理, 五险一金, 双薪双休传承制 15886706090</p> <p>●高薪聘主售千-2万 15037536390</p>	<p>高薪诚聘</p> <p>办公室主任、行政助理、有丰富的</p> <p>工作经验, 有一定的社交能力, 月薪5000元以上。</p> <p>电话: 2966688 4985555</p> <p>高薪诚聘 皮肤科医生</p> <p>中医科医生</p> <p>外科医生, 护士数名 18937538737</p>	<p>B 教育资讯</p> <p>电工焊工 培训考证</p> <p>市电讯职业学校 电话: 2963913</p>	<p>C 商务资讯</p> <p>工商代理</p> <p>●公司注册、代账 18737535133</p>	<p>D 房产资讯</p> <p>转让</p> <p>市区一新装修的娱乐场所含酒吧、KTV、网吧, 可转让, 承包 18137593699</p>	<p>E 生活资讯</p> <p>助听器</p> <ul style="list-style-type: none"> ●耳聋请配助听器 13087062226 <p>特色美食</p> <ul style="list-style-type: none"> ●鹰城名吃-四不腻猪蹄 3413983