

民政部等七部门规范养老机构预收费

5月10日,民政部召开2024年第二季度例行新闻发布会,民政部等七部门近日印发《关于加强养老机构预收费监管的指导意见》,对预收费用收取要求、使用用途等进行规定。

近年来,一些养老机构采取预收养老服务、押金和会员费等形式运营。这种方式让老年人及家属享受了优惠的价格,节省了逐月交费的时间成本,但也有一些养老机构预收大额费用后,出现了不按合同履行义务、资金管理

使用不规范、资金链断裂破产倒闭等情况,亟需做好规范。

预收费额度方面,意见规定,养老服务预收的周期最长不得超过12个月,对单个老年人收取的押金最多不得超过该老年人月床位费的12倍。

使用用途方面,意见列出了“负面清单”,如会员费不得用于非自用不动产、有价证券、金融衍生品等高风险投资,不得直接或者间接

投资以买卖有价证券为主要业务的公司,以及用于其他借贷用途等。

意见还规定,养老机构不得以承诺还本付息、给予其他投资回报等方式,诱导老年人或者其代理人交纳预收费。押金、会员费应当采取商业银行第三方存管和风险保证金等方式管理,确保资金安全。

意见设立了2025年前建立健全跨部门养老机构预收费监管工作机制的目标。在发布会

上,民政部养老服务司副司长李邦华表示,各级民政部门将会同有关部门明确各方责任分工,定期通报问题线索,研判重大风险隐患,协同做好存量攻坚;加强与存管银行协同配合,实现存款银行与民政部门信息系统的数据对接,形成行业监管部门与金融机构双向发力的管理模式。

李邦华还特别提示老年人及家属,面对低价、打折、优惠时,要保持谨慎,选择最适合自己的交费方式。(高蕾)

反诈宣传进社区



5月11日,宿州市公安局埇桥分局反诈中心联合宿州学院团委、宿州市埇桥区青年志愿者协会共同开展反诈宣传“敲门行动”。活动现场,反诈中心民警和大学生志愿者,通过进商户、进小区发放反诈骗宣传资料、现场讲解反诈骗知识等形式,为居民讲解真实案例,宣传反诈知识,提高大家的安全防范意识,守护好群众“钱袋子”,筑牢社区安全“防护墙”。 苏洋 摄

别等到睡前才刷牙

每天都刷牙,为什么还会长蛀牙?为什么牙齿还会酸痛?那是因为你没有刷对牙!错误的刷牙习惯,不仅无效,还会给牙齿带来伤害。

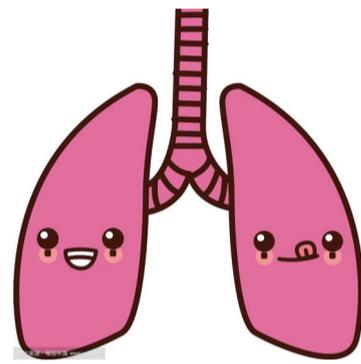
很多人喜欢等到睡觉前一刻再去刷牙,殊不知这个习惯对于入睡困难的人群来说并不友好。刷牙这个动作以及牙膏里的一些薄荷成分,会刺激大脑使其变活跃,赶走好不容易积累起来的困倦。因此,建议大家晚饭后半小时到1小时刷牙,这样可以营造进入夜晚的一种仪式感,让身心放松下来。注意睡前不再进食以及喝甜饮料。

不推荐饭后立即刷牙。正常人群口腔pH酸碱度为6.6~7.1。有研究显示,口腔的pH值在进食后开始降低,即开始“酸化”,12分钟左右降到最低。随后,口腔pH值逐步回升,半小时后回到正常水平。如果饭后立即刷牙,此时口腔是酸性环境,牙齿矿物质会被溶解,而刷牙漱口会带走这部分矿物质。因此,在饭后半小时到一小时刷牙是最科学的。

晚上没吃东西早起也要刷牙。这是因为,即便睡前刷牙了,经过一晚的睡眠,口腔中仍然会滋生大量细菌。并且,夜间

进入熟睡状态,身体各项机能都在休息,口腔内分泌的唾液量也会降低,唾液冲刷和唾液的抑菌作用都会减低,滋生出来的细菌则快速繁殖。早上刷牙的目的就是在进食前尽量清除细菌,所以,每天早晚刷牙两次是正确的方式。

专家建议大家将每次的刷牙时间控制在2分钟左右。关于牙膏用量,成人用约豌豆粒大小的牙膏为宜,6岁以下儿童用米粒大小的牙膏量就足够了。刷牙时间过长、用力过大并不会使牙齿更干净,相反可能损伤牙齿。(尹兵)



脂肪少
肺功能好

体内过多脂肪堆积会影响人的循环和代谢功能,成为心血管疾病的危险因素。近期,日本东北大学医学部及其附属医院研究小组在日本《流行病学杂志》发表的一项横断面研究表明,体内脂肪过多还会影响肺功能,给呼吸系统带来危害。

研究小组以日本宫城县20岁及以上的12557名成年人为研究对象,选择“用力肺活量”及“1秒率(1秒率是指第一秒钟用力呼气容积占用力肺活量的百分比)”两个指标测定他们的肺功能,体重指数BMI则被细分为脂肪质量指数(FMI=人体脂肪重量/身高的平方)和无脂肪质量指数(FFMI=去脂体重/身高的平方)。根据计算的脂肪质量指数和无脂肪质量指数,研究人员将参试者分组,通过对比分析,评估脂肪与肺功能之间的关系。结果显示,脂肪质量指数与肺功能呈负相关,其数值越高,肺功能越差;而无脂肪质量指数与肺功能呈正相关,数值越高,肺功能越好。

研究人员表示,该结果说明人体脂肪过多会削弱肺功能,如果人们能够有效控制自身体脂率,或对呼吸系统起到保护作用。(宁蔚夏)

【健康新知】

健步走是一项有门槛有技术难度的运动

健步走作为一种户外锻炼方式,不仅能让人们欣赏大自然的美丽风景、放松心情,还能增强心肺功能。

不过,健步走并不像很多人认为的那样,是一项无门槛、无技术难度的运动。一些错误的健步走习惯会导致身体不适,甚至出现骨骼、肌肉系统的损伤。

健步走对于身体健康确实有诸多益处,但并不意味着步数越多效果就越好。健步走作为一种中低强度的有氧运动,每次持续30分钟到40分钟,可以有效增强心肺功能并锻炼关节。

膝关节的健康,特别是其软骨的健康,对于关节的整体功能至关重要。健步走的过程中,每走一步膝关节都进行一次屈伸动作,促进了关节液的流动,有利于软骨吸收关节液中的营养成分。

膝关节在日常生活中的活动范围远大于健步走时,下蹲时膝关节的活动角度可以达到130度至140度,而健步走时其活动角度通常在0度至40度之间。在这个相对较小的活动

范围内,只有负重区的软骨是相互接触的,而大部分软骨并没有进行有效的营养交换。

因此,尽管健步走对于关节健康有一定好处,但步数过多好处并不会增加,反而可能会增加软骨负担导致过度磨损,从而对关节造成损伤。所以,我们应该注意适度,避免过度行走带来的潜在风险。

正常走路的情况下,大多数人的步频是每分钟走80步至100步,健步走的步频稍微快一些,大概在每分钟100步到120步,步幅也更大。

按照每次健步走30分钟至40分钟,步频每分钟100步至120步计算,每次健步走的步数在6000步左右较为适宜,既达到了锻炼效果,又不会造成运动损伤。

健步走时,摆臂动作确实是一个重要的组成部分。因为在进行健步走或跑步时,我们身体的重心会不断发生变化,需要通过摆臂来辅助维持身体的平衡。

特别是在健步走锻炼中,由于步幅和步频相对于正常行走都有所增加,身体的平衡更容

易受到影响。因此,增加摆臂的幅度可以帮助我们更好地控制身体平衡,确保走得更稳。同时,摆臂还可以有效地锻炼上肢和背部的肌肉,进一步提升健步走的锻炼效果。

然而,有些人在健步走时可能会过于晃动手臂,认为这样可以增加运动量或锻炼上肢。但实际上,如果手臂的摆动幅度过大,不能与步伐保持协调一致,反而可能影响健步走的锻炼效果。因此,在健步走时,我们应该注意保持摆臂的自然协调,确保手臂的摆动与步伐相配合,以达到最佳的锻炼效果。

正确健步走,需要掌握以下姿势要点:抬头挺胸,肩膀往后舒展;上半身挺直,尽量向上伸展脊柱;手臂前后自然摆动,幅度适中;臀部发力,带动腿部向前;姿势不要太刻意和僵直,手臂放松,让手腕自然地前后摆动,大腿、小腿自然用力,不容易疲惫。

良好的运动装备支撑和保护对健步走非常重要。在选择健步走穿的鞋时,需要注意以下几个方面:鞋底需要有一定厚度和弹性;鞋帮要有一定支撑力;足弓部要有支撑;鞋前掌

要薄、软。

此外,以健身为目的的运动,都需要一定程度的热身。运动前热身主要有三个作用:

让关节更灵活。日常学习和生活中,久坐或平卧时间长,可能使得关节较为僵硬,做一些关节拉伸活动,可以让关节更加灵活。

舒展肌肉。久坐时,大腿后方的肌肉处于长期收缩的状态,如果没有通过拉伸使肌肉舒展,可能会在运动中出现肌肉僵硬,甚至拉伤。

让身体“热”起来。调整呼吸、心率,让身体逐渐适应接下来即将开始的中等强度运动。

健步走时还要注意以下事项:选择安全、平整的道路健步走;穿合适的衣裤,衣物尽量选择易干、吸汗的材质;不要在饥饿或饱餐后马上健步走;尽量避开日间高温、寒冷的时间;出汗多时适当补充水和盐;运动后不要立即停止,应逐渐减慢速度;有基础疾病的人群,需要医生评估后才能进行运动;健步走时,如果出现持续加重的不适感觉,应停止运动,及时就医。(梅宇)