

# 养老托育纳入服务消费高质量发展意见

8月3日,国务院发布《关于促进服务消费高质量发展的意见》,围绕挖掘基础型消费潜力、激发改善型消费活力、培育壮大新型消费等6个方面,在养老托育消费、数字消费、健康消费等20个领域提出具体要求。

《意见》提出,在养老托育消费领域,大力发展银发经济,促进智慧健康养老产业发展,推进公共空间、消费场所等无障碍建设;

加快健全居家社区机构相协调、医养康养相结合的养老服务体系,开展居家和社区基本养老服务提升行动;多渠道增加养老托育服务供给,支持依法依规利用空置场地新建、改扩建养老托育机构;结合老旧小区改造、完整社区建设、社区生活圈建设、城市社区嵌入式服务设施建设,优化家政、养老、托育、助餐等服务设施布局;严格落实新建住

宅小区与配套养老托育服务设施同步规划、同步建设、同步验收、同步交付要求;支持金融机构优化风险管理,积极提供适合普惠性养老托育机构项目资金需求特点的金融产品和服务。

《意见》明确,在健康消费领域,培育壮大健康体检、咨询、管理等新型服务业态;推进“互联网+医疗健康”发展,尽快实现医疗数

据互联互通,逐步完善“互联网+”医疗服务医保支付政策;鼓励开发满足多样化、个性化健康保障需求的商业健康保险产品;进一步推进医养结合发展,支持医疗机构开展医养结合服务;支持中医药老字号企业发展,提升养生保健、康复疗养等服务水平;强化零售药店健康促进、营养保健等功能。

(杨世嘉)

## “口袋公园”乐享健身



8月4日,市民在蒙城县城区一处“口袋公园”健身休闲,享受夏日锻炼的乐趣。近年来,蒙城县充分利用城市边角地、闲置地、道路接点等闲置空间,通过建设健身体育公园、“口袋体育公园”、社区健身驿站和百姓健身房等,不断完善群众身边健身设施,让他们在家门口享受健身的乐趣。

胡卫国 摄

## 常穿薄底鞋可能伤脚

去年夏天松糕底洞洞鞋、厚底老爹鞋还被时髦年轻人“焊”在脚上,而今年舞台的C位已被薄底鞋占据。人潮拥挤的地铁上,一低头就能看到好几双以薄底而著称的德训鞋。

一般薄底鞋的卖点是:鞋底扁平,没有中底设计,使得鞋子具有灵活性和接近赤脚的感觉,鞋面乃至鞋底柔软,整只鞋子可以180度弯曲折叠。整鞋较轻,轻装上阵,出行无负担。关于薄底鞋是否健康,这个问题存在一些争议。一些医生认为,穿薄底鞋在某些特殊场景可能容易引起骨折或韧带损伤,因为鞋底过薄无法提供足够的缓冲,可能导致足部承受过大的压力而引起损伤。

此外,薄底鞋可能还会导致跖腱膜撕裂、跖筋膜炎,这是一种由于足部过度拉伸导致的疼痛。然而,也有人指出,穿薄底鞋可以增强足部肌肉力量,提高平衡能力。因此,关于薄底鞋是否健康,目前没有明确的定论,可根据个体差异和使用情况而异。

建议穿着时考虑生活或运动场景。目前爆火的德训鞋早期为德国室内军训使用的一款跑鞋,属于板鞋类型,生胶底,不适用于篮球、羽毛球、网球等跑跳转换快、对抗强的剧烈运动,这些运动建议穿着厚软底、缓冲力大的鞋;另外篮球需要穿着鞋帮高的鞋或专业的篮球鞋,以加强对踝关节的保护,避免踝关节扭伤或骨折。生活、工作中如果

需要久站,或工作场景路面不平整,也建议穿着足底、足弓支撑更好的鞋。

如果长时间穿薄底鞋后感到脚底板疼,建议采取以下措施:减少穿着薄底鞋的时间,让足部得到充分的休息;穿着具有更好缓冲和支撑的鞋子;如果鞋足够宽松,可加用软鞋垫或足弓支撑鞋垫;进行适当的足部锻炼,如脚趾抓握、足部旋转等,以增强足部的肌肉力量;如果疼痛持续不减,请寻求专业医生的建议,完善必要的检查,排查是否存在足部本身的疾病,如扁平足、高弓足、副舟骨痛、锤状趾、跖筋膜炎或胼胝(鸡眼)等,必要时可用药物缓解。

(胡东才)



## 睡前走走 多睡半小时

目前的健康指南通常建议,避免在睡前进行剧烈或较长时间的运动,以免影响睡眠。但新西兰奥塔哥大学发表在《英国医学杂志开放版·体育与运动医学》上的研究揭示,睡前进行短时间的轻度运动能显著改善睡眠质量。

志愿者被要求参与两晚4小时的睡前干预试验。第一晚,参与者睡前不进行任何活动,长时间保持坐姿;第二晚改为每半小时站起来进行3分钟的简单活动,比如,扶着椅子深蹲、踢腿、抬高膝盖等。结果发现,相比持续坐着,每半小时进行3分钟轻度活动的参与者睡眠时间平均延长了30分钟。

该论文主要作者、奥塔哥大学梅雷迪思·佩蒂博士表示,轻度但频繁的活动能有效打破久坐模式,对预防心脏病和2型糖尿病等慢性疾病有重要意义。除了研究中提到的运动,在家里走来走去或原地踏步,也可以达到类似效果,因为睡眠改善的关键是定期从椅子上站起来、活动身体。

(据《生命时报》)

## 【健康新知】

# 夏日“顶流”美食,这样吃才健康

炎炎夏日,美食市场火爆,烧烤、冷饮、花式小龙虾、冰镇啤酒、凉拌等美食,成为大家“解暑”“开胃”的热门选择。如何在享受美味的同时,做到安全健康?

### 烧烤

烧烤是不少消费者夏季夜生活的标配,然而“烧烤含有致癌物,吃了不健康”等说法,不免让人担忧。烧烤中致癌物主要是苯并芘和杂环胺,其含量主要与烧烤时间、烧烤温度有关。其实,日常生活中厨房油烟、煮焦的肉类等,也可能产生苯并芘,很难做到完全不接触。因此,注意科学烧烤,偶尔吃一两次,不必过于恐慌。

如何科学烧烤?优先选择电烤。电烤能有效控制烤制温度,不与明火接触,防止焦糊,能减少致癌物质的生成。烤熟再吃,不吃

烧焦烤糊的食物。选择证照齐全、环境整洁的烧烤店就餐。注意均衡膳食,多搭配一些蔬菜和水果。啤酒和烧烤少同时食用,因为二者都属于高嘌呤食物,大量摄入会增加痛风的几率,且同时摄入会增加人体对致癌物质的吸收。

### 冷饮

冰淇淋、雪糕、冰棍等各种冷饮,虽然能吸收体内部分热量,让人感到短暂凉爽,但其富含奶粉、糖分等物质,需要大量的水帮助溶解和消化,因此食用后易产生口渴的感觉。此外,大量进食冷饮或进食速度过快都会刺激神经,使血管快速收缩而产生突发性头痛。因此,冷饮虽能解暑消热,也应注意适度食用,切莫一次性食用大量冷饮。

### 小龙虾

作为“夜宵之王”的小龙虾,凭借着各种口味俘获了人们的味蕾,让人欲罢不能。但是食

用也须注意以下几点:

**食用前除去头部和虾线。**小龙虾的头部含有消化与排泄系统,是各种病原菌、重金属、寄生虫等富集之地,而虾线作为其消化道,往往残留排泄物、食物残渣等。

**确保煮熟再食用。**一般在100℃左右烹饪15分钟以上,煮熟的虾体颜色常呈鲜红色。

**食用有度,高尿酸、痛风以及过敏人群应谨慎食用。**若食用小龙虾24小时内发现全身肌肉酸痛、乏力,特别是出现尿色加深等症状,务必及时就医。

**小龙虾与啤酒尽量不同时食用。**啤酒中维生素B1可分解小龙虾中的嘌呤核苷酸,使其在体内代谢成尿酸,会加重痛风。

### 凉拌菜

凉拌菜因其清脆爽口、制作简单而备受青睐。然而,凉拌菜制作往往没有经过高温烹调等步骤,且储存时间过长或储存温度过高,都会给微生物的繁殖创造条件,易引起食物中

毒。因此,凉拌菜最好现做现吃,切莫隔夜。老人、儿童、孕妇等抵抗能力弱或肠胃功能较差的人群尽量不吃凉拌菜。

### 啤酒

夏日冰镇啤酒炫到爽,可血糖飙升的速度也“爽”。素有“液体面包”称号的啤酒,其实是高血糖生成指数食物。其因不含膳食纤维、脂肪等延缓消化吸收的成分,且部分消费者往往是几瓶走起,人体很容易在短时间吸收较多糖分,造成血糖升高,食用更多食物,从而进一步升高血糖。因此,喝啤酒前先食用些谷类主食,且尽量小口慢饮。此外,冰镇啤酒虽爽,切莫贪杯。过量饮用可能会对肠胃造成极大的刺激,易引起腹痛腹泻,肠胃炎等症状。《中国居民膳食指南》(2022)建议,儿童、青少年、孕妇、乳母以及慢性病患者不应饮酒;成年人如饮酒,一天饮用的酒精量不超过15克。

(熊铮 朱海)

## 【食品安全】