

民政部:构建“一刻钟”养老服务消费圈

国新办8月9日举行新闻发布会,介绍《关于促进服务消费高质量发展的意见》(以下简称《意见》)有关情况。

民政部养老服务司负责人李永新在会上表示,近年来,民政部积极推动养老事业和养老产业协同发展,加大养老服务供给,提升服务质量,促进养老服务消费,取得明显成效。下一步,民政部将认真落实《意见》关于养老服务消费的部署要求,重点抓好四个方面工作:

围绕促进养老服务供需适配,进一步优化

居家、社区、机构养老服务供给,推动助餐、助浴、助医、助洁、助行、助急和探访关爱等服务发展,开展居家适老化改造,建设家庭养老床位;加强乡镇(街道)区域养老服务中心、社区嵌入式养老服务机构建设,畅通区域内养老服务供需渠道,构建“一刻钟”养老服务消费圈;持续优化养老机构床位结构,支持护理型床位建设,增设认知障碍照护专区,提供专业照护服务。

围绕培育养老服务消费新场景新业态,创新“智慧+”养老新场景,运用智能技术为老年

人提供更加精准的服务;发展“行业+”养老新业态,推动养老服务与物业、家政、医疗、文化、旅游、体育、教育等行业融合发展;拓宽“平台+”养老新渠道,借力平台经济优势,更好为老年群体提供便捷化、个性化养老服务。

围绕加强养老服务消费保障,增加养老服务设施有效供给,有效补齐老旧小区养老服务设施短板;深化老年用品推广应用,支持关键技术研发突破,壮大养老服务经营主体,推动形成养老服务品牌;持续加强养老服务人才队伍建设,推动人才素质规模与广大老年

人养老服务需求相适应;推动加大财政金融支持力度,落实养老服务领域税费优惠政策,更好满足养老服务机构融资需求。

围绕优化养老服务营商和消费环境,加快建设高效规范、公平竞争、充分开放的养老服务市场,进一步鼓励和支持企业等社会力量参与提供养老服务;不断完善养老服务消费环境,加强养老服务消费市场监管,持续开展符合老年人身心特点的识骗防骗宣传活动,切实保障广大老年人合法权益。

(据中国新闻网)

酷暑公园健身热

8月10日,阜南县太极拳爱好者们在富陂公园内练习陈氏太极拳小架套路。高温酷暑时节,阜南县广大市民利用早晚时间,在公园广场进行健身活动,尽享健身带来的乐趣。 吕乃明 摄



以醋治病被夸大了

醋的营养价值丰富,含有氨基酸、有机酸、维生素、矿物质等营养成分。除了用作调味品,醋在保健领域也颇受欢迎,相关说法层出不穷,甚至吹得神乎其神,其中哪些是真的?

说法一:吃醋能降血糖。多项研究表明,醋能在一定程度上阻碍淀粉的消化,降低食物的升糖速度,但这种作用仅限于白馒头、白米饭等高升糖指数食物,对于燕麦等低升糖指数食物,效果不明显。

说法二:吃醋能降血压。高血压与盐摄入过多有关,做菜时用醋替代食盐来调味,是适合高血压人群的减盐方式。食醋所含的尼克酸等成分可促进胆固

醇排出,能在一定程度上扩张血管。但是,单纯通过吃醋很难将血压控制在理想范围内,如果为此盲目停掉降压药,反而会导致血压波动。

说法三:吃醋能给肠道杀菌。食醋主要成分为醋酸,具有一定的消炎杀菌作用。但在日常生活中,食醋的摄入量不足以达到给肠道杀菌消毒的效果,也不能预防细菌性食物中毒。

说法四:吃醋能软化血管。这种说法可能源于人们用醋去除水管、水壶中的水垢,进而想当然地认为醋能去除血管中的斑块。其实,醋随着饮食进入消化道,而非血管,无法和动脉中沉积的斑块直接接触,更别提“软化血管”了。动脉粥样硬化患者不能靠吃醋软化血管,而是要遵医嘱清淡饮

食、规律服药、定期检查。

说法五:醋泡食品营养翻倍。醋中富含多酚、黄酮、糖苷、有机酸、维生素等活性物质,确实有助其他食物中的营养成分析出,还可以促进食欲、助消化。人们通常用醋泡的食物,如花生、黄豆、黑豆等,本身就富含多种营养物质,因此醋泡后营养都不错,但翻倍有些夸张。需注意,网上有鼓吹用醋泡鸡蛋养生的,由于使用的是生鸡蛋,没有经过高温杀菌,可能存在一定的食品安全风险。

总而言之,在日常饮食中添加少量醋对身体有一定好处,但不能大量摄入醋或醋泡食品,泡过食物的醋也不宜饮用。如果吃了醋制食物后,有烧心或其他消化系统不适症状,要及时停止。 (胡晓岚)

【食品安全】

网络“种草”助长冲动消费,背后藏着哪些心理

网购最大的缺点就是只能通过图文或视频简介来了解商品,实物与消费者预期可能差异较大。很多消费者会用其他购买者的评价来辅助判断,但随着“刷单”数量增多,这一方法也逐渐失效。近年来,看起来更真实的“种草”受到越来越多人的欢迎。“种草”是一种网络流行语,指给别人推荐和展示特定商品或服务,促使别人购买的行为,类似于“推荐”。

日前,贵州省消费者协会围绕“种草”开展线上调查,共收到1037份有效问卷。调查发现,受访者通过抖音、快手等短视频平台接收到的“种草”信息最多,占66.35%;通过淘宝、京东、拼多多等购物类手机软件接收到的“种草”信息次之,占54.48%;通过百度、夸克等搜索引擎和小红书等种草平台接收到的“种草”信息数量基本相当,前者占35.78%,后者占35.2%。被“种草”的商品中,服装鞋包类占比最多,超过六成,排名2~5位的依次为餐饮住宿类、护肤化妆品类、文化娱乐类、其他

类,分别占48.31%、36.35%、34.81%、34.52%。值得注意的是,在“种草”的影响下,近七成消费者出现过冲动消费,其中偶尔冲动的占48.51%,经常冲动的占14.18%,总是冲动的占6.46%。

国家卫健委心理治疗师曹大刚表示,消费者面对“种草”容易冲动消费,是平台和商家刻意为之的结果。上述调查发现,超半数的人觉得自己被大数据捕捉,只要购买过某一类商品,后台就会经常推荐相关商品或服务。曹大刚表示,平台推送的商品符合消费者需求,就会提高其情感饱和度,人们在兴奋愉悦的状态下,判断力容易下降,导致冲动消费。

短视频平台之所以“种草”量大,一是因为主播会通过种种方式树立自己的“权威感”,让观众放下防备、产生信任,进而在主播的引导下快速下单;二是主播语速快,常常通过“最后几件”等话术营造紧迫感,让人们失去思考能力,当人们因未抢到商品而遗憾时,主播又会

马上推出新的商品,给人们弥补遗憾的机会,促使人们冲动消费。三是很多“种草”直播是在深夜开播,疲惫会导致人们判断力下降,下单率升高。购物类手机软件可能因为提供足够多的选项,导致“种草”量低于短视频平台,但商家也会通过各种满减优惠,促使人们冲动下单。

曹大刚表示,人们容易被“种草”,也与自身因素有关。一是焦虑程度高,会导致人们购物意愿增强。调查中,服装鞋包类被“种草”的占比最多,也是因为这些外在修饰能快速帮助人们完成自我更新,给外界呈现出更好的形象,改变当前的境地。当“种草”塑造出了人们想要成为的样子,或商品符合人们想达到的圈层,就会让消费者冲动下单,无暇思考这件商品是否适合自己。二是有些人想通过跟风购物融入一个圈子,获得归属感。

冲动消费会带来很多不良后果。首先,“种草”看似可靠,但买到不满意商品的几率也

不低。上述调查发现,有超过80%的消费者遇到过虚假宣传情况。其次,跟风购物会让人忽略自己的真实需求,久而久之容易失去判断力和信息整合能力。最后,冲动购物后,人们冷静下来,可能会出现自我怀疑、自我否定,因此遭受较大的经济损失,还可能不满情绪,甚至向家人或社会发泄。

曹大刚建议,面对“种草”,大家应保持自我觉察,判断自己是否真的需要,是否出于焦虑情绪或从众心态下单。当然,也不必对自己过于苛刻,如果清楚地了解商品价值,可以适当通过购物满足自己的情感需求。这里给大家提供两个控制消费冲动的小技巧:1.空间上,可以到多个购物平台比较商品的价格、销量、细节品质等;2.时间上,先将商品加入购物车,几天后再重新思考是否需要购买。这两种方式都能让人从商家营造的购物氛围中脱离出来,有助理性判断。

(徐盈)

中年住得「绿」认知衰退慢

美国波士顿大学公共卫生学院领导的一项新研究发现,中年时期居住在绿色程度较高的地区,可能会使一个人的认知能力下降速度减缓约8个月。该研究已发表在《环境健康展望》杂志上。

为深入了解住宅周边绿化环境与认知功能衰退之间的关系,波士顿大学公共卫生学院流行病学助理教授、研究负责人马西娅·佩斯卡多·希门尼斯博士,联合拉什大学医学院、拉什阿尔茨海默病中心和哈佛大学陈曾熙公共卫生学院,以“护士健康研究(NHS)”数据为基础进行了分析研究。团队从中筛选出16962名70岁及以上的护士,通过电话调查评估了参试者的认知功能,同时利用卫星图像数据测算出其居住周边多年来的绿化情况。在平均6年的追踪观察期间,参试者多次接受认知测试。综合考虑年龄和社会经济因素后的分析结果显示,中年时期住地较高的绿化水平与较高的认知功能、较慢的认知衰退速度正相关。

研究还发现,在社会经济地位较低的人口密集区,绿化水平与认知功能衰退之间的关系更为显著。这表明,在贫困地区加强绿化可能有助于缩小不同阶层人群的认知差异。

(刘冬)

【健康新知】