

## 别让热乎乎的老年餐厅凉了

民以食为天。饮食关系健康，老年餐厅关系健康养老。“套餐15元一份”“前7餐免送餐费”……亲民定位的老年餐厅一度开在很多社区。但媒体调查发现，很多老年餐厅闭店停业。其中虽有疫情影响的因素，但实际上不少餐厅在疫情前就已陷入了经营困境。

在家门口就能买到卫生可口且经济实惠的饭菜，无疑大大提升了居民生活的获得感。特别是随着老龄化社会的到来，居家养老的老人数量不断上升。来自全国老龄办的调查显示，对于“养老餐”的需求比例高居调查所列养老服务项目之首。老年餐厅的普及能有效帮助这一群体就近解决吃饭问题，直接关系着居家养老的幸福指数。

老年餐厅有市场需求，为啥不好经营？根本上还是投入和收益的问题。许多人认为老年餐厅享受政府补贴，运营压力不大，但事实上，目前政府补贴通常只面向社区养老服务站，而受制于种种条件，社区养老服务站并没有实现完全覆盖，自然难以充分解决供餐问题。所谓的老年餐厅或居民餐厅，实际上多由社区主导招商，提供场地等一定基础设施支持。尽管如此，由于消费群体以老人为主，售价势必要相对便宜，加之社区内部往往客流不大，一来二去商家确实容易亏本、难以以为继。

作为完善社区功能的重要部分，老年餐厅应当继续开下去。但平心而论，如何兼顾消费者满意和经营者收益，确实考验着治理智慧。必须明确，老年餐厅注定不是赚快钱、赚大钱的生意，社区在招商过程中，首先要把好入口关，挑选认同这一基本经营定位的承包者。而相关部门应当拿出更为灵活的支持政策。比如，目前有一些立足社区的商超、餐饮店支持“老年卡”消费，且给予一定折扣。是否可以顺着这个思路，将社区的老年餐厅纳入辐射范围，同时提供一些就餐补贴并将其直接发放至“老年卡”。如此一来，既可在一定程度上减轻餐厅的运营压力，也能让老年人得到切实的优惠。盘活社区资源，用好市场机制，才能让老年餐厅等社区供餐机制运转得更顺畅。

以更大视野来看，老年人关心的不仅是吃饭问题，社区内外可能盘活的，也不止一笔资源。不妨就以办好办活老年餐厅为试点，渐渐探索一条有效路径，让银发族的居家养老生活更加舒适，也让我们的城市更加温暖。

贝日

漫谈

## 汛期安全“十提示”

进入夏季，强降雨天气逐渐增多，内涝、山体滑坡、泥石流等极端恶劣气象灾害给人民群众生产生活带来很大的影响。汛期安全“十提示”提醒大家注意汛期安全。

一、汛期要注意安全，不要前往有危险的地区，特别是容易发生洪涝、山体滑坡、泥石流等地质灾害的地区。

二、雨天游泳时要注意防止溺水，也不要到水库、塘坝等未知环境或有警告提示的水域游泳。监护人要教育少年儿童不要在野外游泳，以免发生意外。

三、要经常收听天气预报，密切关注天气变化，了解灾害预警预测，做好防洪自护；要认真学习有关汛期防灾抗灾的知识，提高自我保护能力。

四、在户外遇到雷雨天气时，要尽量躲避在安全的建筑物中，不要在大树底下避雨，不要手拿着金属物品，不要接打手机，以防雷击；远离河流湖泊、稻田以及空旷地区；远离广告牌以及简易建筑物。

五、雨中行进避开灯杆、电线杆、变压器、电力线以及附近的树木等有可能连电的物体。经过积水地区时，发现有电线落入水中，必须远离并及时报告有关部门。

六、长时间下雨过程中或雨后，不要靠近陡峭的山坡，墙体经过雨水长时间浸泡，极有可能发生倒塌。

七、针对汛期高温、多雨、多大风雷电天气的特点，社会单位要加强对重点用火用气用设备设施安全检查，人员密集场所要经常性地组织消防安全巡查，制定应急预案。

八、暴雨雷电天气时，要加强煤气和电源管理，要断开家中用电设备的开关，防止管道气体泄漏和电线浸水造成漏电失火等伤人事故。

九、通过被淹道路和下穿式通道时，要注意观察水情，防止误入深水区或掉进排水口。洪水没有完全退却前，不要到易被淹没的地带活动，也不要到淹没地带围观。

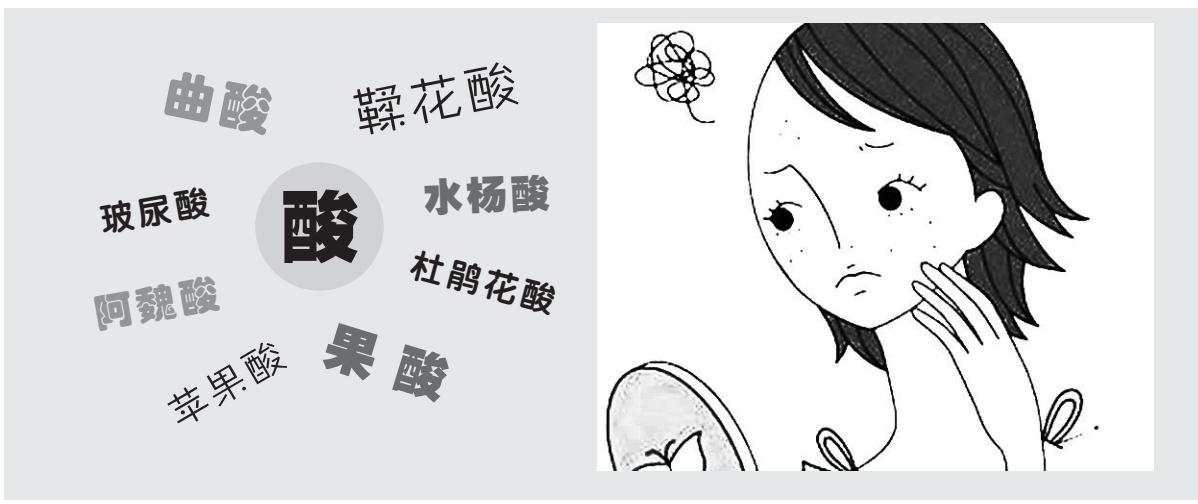
十、不要在危岩陡坎附近建盖房屋和其他设施，不要在危岩陡坎附近停留、休息，不要在危岩陡坎下路边避雨，开车、行走路过陡坎时要留心观察，小心通过，发生崩塌时向两边跑。

亚娟



本版图片除署名外均来源于百度

## “刷酸”是啥



## 刷酸是如何进行的

医院所用果酸一般由低到高有四个浓度：20%、35%、50%、70%，面部问题通常从低浓度开始，间隔3周治疗一次，4~6次一疗程。水杨酸为30%浓度，约2~3周治疗一次，5~6次一疗程。整个治疗过程约30分钟左右。以上治疗必须由专业人员操作。在市面上购买的果酸通常小于10%的浓度，水杨酸为2%的浓度，副作用小，相对比较安全，可自行作为日常保养护理使用，也可用于控油和痤疮维持治疗。

## 刷酸有哪些注意事项

刷酸后，由于表皮被剥落，皮肤会变得非常干燥，很容易出现脱屑现象。所以一定要涂上乳液或者面霜，做好保湿工作，有助于缓解干燥和脱屑的状况。由于大多数的酸都有光敏性，所以晚上使用更合适。即使刷酸是在夜间进行的，在白天的时候也要加强防晒，一定要避免紫外线的照射。

刷酸后皮肤可能有轻微的泛红、刺痛，一般在冷敷后即能很快消退。少数人红斑反应可持续1~2天，或出现结痂，这些都是正常反应，无需过于担心。建议治疗后一周，每日使用医用冷敷贴促进修复，禁用磨砂去角质系列洗面奶。若治疗后出现结痂，勿用手抠，待痂皮自然脱落，还要特别注意保湿护理及防晒。也可结合其他方法联合治疗，如“果酸+强脉冲光”联合治疗痤疮或黄褐斑，对于个别患者可能优于单个项目治疗。

刷酸是不能长期消除皮肤问题的，需要定期保养。刷酸前皮肤不能有破损。如对酸性物质过敏，应立即停用。

边鲜丽 段斌

## 刷酸起什么作用

一、促进皮肤的新陈代谢，让皮肤焕发青春活力。因此可用于皮肤老化的治疗和常规保养。

二、促进最外层老化的角质层脱落，溶解堆积在毛囊口的角质及角质栓，因此适合痘痘、黑头、粉刺的治疗以及改善皮肤油腻状态。

三、有一定的美白作用，可用于黄褐斑、日晒斑、痘印、色素沉着的治疗。

四、促进胶原蛋白和透明质酸的合成，可改善细纹，均匀肤质，收缩毛孔。

玉品 摄

端午节前老人

们参加社区组织的手工兴趣主题活动，大家在活动中彼此结识，一起学习，相互协助。既使晚年生活变得更加丰富多彩，又能健脑益智。通过创意发挥，双手变幻出一件件精美的手工作品。



信息，还可以用图案、线条、插图来修饰它，会让你感觉更轻松、心态更积极。

## 填色：缓解焦虑

做一件简单的事情，比如画一条线，不管是曲线或直线，并在它周围着色，可以帮助你记下自己的想法和感受。循环往复的观察、勾勒、涂色可以使人们暂时从生活的琐碎中解脱出来，缓解焦虑、抑郁等负面情绪。

## 编织：排除杂念

编织需要不停地重复手部动作，精力集中于手上，聚精会神地选材、立意、构思、配色等，编织过程中要专心致志，可排除杂念和消除不良因素的刺激。因此，这一过程中，人们可以获得更加平静的思绪，产生平和、愉悦的心情。

## 雕刻：克服无助

创造一个立体的对象，在一定程度上可以说是重新建立自我的过程。所以，不管是黏土、冰块还是胡萝卜，任意材料经过雕刻，都能帮助我们实现“自我”，感觉自己更有主见、能力更强，从而更容易处理生活抛给我们的负面情绪事件。

无论是绘画、拼贴、编织还是雕刻，这些东西本身就是生活中的一部分，在我们认真做事的过程中，也能体验到生活的美和乐趣。艺术治疗的形式是多样的，除了上述几个方法，唱歌、刺绣、书法等也是值得推荐的形式。当老年人发现自己处于某种不太理想的状态时，可以通过各种各样的体验，为生活增添不一样的色彩，这对调节生活节奏、生活状态都有帮助。但同时需注意，如果通过自己的努力无法调节，应及时求助专业人士。

雷妍

## 拼贴：释放压力

拼贴是把现有材料切割、撕开甚至撕碎，然后进行再创造的一种手工方式，可通过一系列的操作，改变一个现有形象，或者拼凑出一个全新的东西。拼贴创作不需要从零开始，门槛更低，便于人们发挥想象，并在动手过程中释放自己内心的压力。很多老人在回归家庭后，会觉得对很多事情没了“话语权”，很多想法没办法实施，不妨试试拼贴。

## 涂鸦：分散注意

涂鸦已被证明能使大脑中那些分散注意力的部分安静下来，从而使注意力更加集中。人到晚年，遇到情绪低落的时候，喝酒排解不健康，聊天、购物或许不能实现，可以尝试花两三分钟，写下你最想听到的

## 失眠根源可能在腿

最近，64岁的朱女士正饱受失眠的折磨，频繁出现入睡困难、早醒，情况严重时甚至整宿都睡不着。最让朱女士困惑的是，她这失眠很奇怪，临睡前其实挺困的，可刚躺下，腿里面就似有虫爬，瘙痒酸胀，只有下床走走或捶打两下腿，才能减轻不适感。朱女士怀疑自己得了关节炎、皮肤病，在医院风湿科、骨科、皮肤科兜转一圈后，一直没能找到病因。最后，确诊其所患的睡眠障碍并非普通的失眠症，而是“不安腿综合征”。为何失眠的病根会在腿上呢？

不安腿综合征是一种以强烈渴求肢体活动为特征的睡眠障碍，其核心症状为安静状态下由于腿部不适感而产生不可抗拒的移动双腿的冲动，运动后减轻，症状可从腿部延伸到上肢。约有10%的患者存在不同程度的症状，3%~5%的人因症状严重而影响睡眠。

不安腿综合征分为原发性和继发性，原发性一般为家族遗传或是不明原因造成；继发性多由药物、怀孕或是其他疾病所导致，如缺铁性贫血、长期透析等。

朱女士感觉“似有虫爬、瘙痒酸胀”，事实上，这正是不安腿综合征的典型表现。这种腿部异常常累及小腿深部如肌肉或骨头，尤其以腓肠肌最常见，部分患者大腿或上肢也可能出现，通常为对称性。患者感觉在下肢深部有蚂蚁爬或虫子咬、瘙痒感、疼痛、刺痛、烧灼感、撕裂感、蠕动感等不适，在夜间卧床时症状会变得强烈且在半夜后达到高峰。患者会有一种急迫的、强烈的运动欲望，并导致过度活动。临幊上，约90%的不安腿综合征患者伴有睡眠紊乱，久而久之会产生焦虑、抑郁等更严重的精神心理问题。

一旦确诊不安腿综合征，要积极治疗。目前西医主要是以药物治疗为主，多巴胺受体激动剂为首选药物，对发作频率较高者疗效不错；罗替戈汀贴剂对白天也有症状的或凌晨反跳的患者更合适；部分患者在多巴胺受体激动剂疗效不佳、无效或不能耐受时，可选用或合用抗癫痫药物如加巴喷丁、卡马西平等。而对于继发性不安腿综合征患者，首先要治疗原发疾病，如尿毒症患者进行肾移植，缺铁性贫血患者给予铁剂治疗，叶酸缺乏者进行叶酸补充等。对部分难治性患者，可用阿片类药物如可待因、氢可酮、美沙酮、羟考酮、曲马多等。此外，也可以求助中医，中药内服或外治、穴位注射、穴位埋线及中药联合耳穴等，均有不错效果。

张雯静

## 常戴耳机损伤听力

“医生，我耳朵是不是要聋了？”一个小伙子拿着听力检查单急匆匆进入职业健康检查诊室。他是汽车行的钣金工，这次检查结果提示听力异常。钣金工种会长时间接触噪声，如果从业者的听力下降到一定程度，出于职业保护，将会被调离岗位。

但是，患者所在单位的防护工作做得不错，工作环境的噪声也符合国家要求，且与他同时进厂的工友听力都正常。怎么偏偏他的耳朵出了问题呢？医生仔细询问和检查后发现，患者的听力下降与他爱戴耳机听歌产生的“非职业性”噪声有关。

现在很多年轻人有戴耳机听音乐的习惯，有的人连走路、吃饭都不摘下耳机。有报道称，耳机的声音强度最高可达120分贝，这已经远超一般噪声工作环境的噪声强度(85分贝)。可想而知，长时间戴耳机高音量听歌，对耳朵是一种噪声性刺激，可能会导致耳鸣、耳朵不适，甚至引发听力下降。这位患者日常工作环境的噪声在80分贝左右，每天工作4~6小时且佩戴降噪耳塞，虽然他才工作5年，但戴耳机听歌的习惯已经持续了10年。

医生要求患者改掉戴耳机高音量听歌的习惯，并重新复查听力，明确真实听力情况。复查结果显示，虽然他的听力有所下降，但还没有达到不能从事噪声工作的程度，更不会影响语言交流。医生提醒，已经发生的受损听力难以恢复，但只要改变戴耳机高音量听歌的习惯、坚持工作中佩戴降噪耳塞、定期进行职业健康检查，是可以防止听力进一步受损的。

人的耳朵由三部分构成，分别负责收集声音、传导声音和转换声音。耳朵最怕嘈杂的声音，无论是否从事与噪声有关的工作，大家在生活中都要注意保护听力。下班后尽量少接触人为产生的“非职业性”噪声，建议选用质量合格的耳机并控制每次的使用时间，同时避免在背景嘈杂的环境下，如飞机、地铁、公交车上使用。

关里

## 过多摄入也是浪费

“因食物摄入量不当，长期超过人体正常需求所导致的‘过多摄入型浪费’是经常被人们忽视的一种浪费。”食学学科体系奠基人、世界食学论坛创办者刘广伟在食学体系中创建了“过食病”一词，被大众广为认同。他指出，过食会加快人体衰老，造成肥胖病，还会影响心脏功能、加重肠胃和肾脏负担，甚至会增加患癌症的几率。

“过食，第一个是对食物的浪费，第二个是对身体的负担。”解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞表示。广义上来说营养不良包含营养过剩以及营养不均衡，会因此引起很多疾病，比如：肥胖、三高、痛风以及很多代谢性疾病(慢性病)。随着年龄的增长，基础代谢在不断变化。多吃会增加自身代谢负担。对身体来讲也是一种透支。

过多摄入型浪费不仅涉及食物的损耗，还涉及医疗资源的消耗，同时威胁身体健康，应该引起高度重视。食在医前，饮食在疾病预防中起着重要的作用，如果全民都有健康的理念，会吃食物，那就可以少吃药物。

中国人普遍存在着“隐性饥饿”，这跟饥饱没什么关系。左小霞指出，有的时候吃得很多，但其实身体还是欠缺一些维生素、矿物质等微量营养素。2016版《中国居民膳食指南和膳食宝塔》可以供大家参考所需要补给的饮食，学会自我调节和控制饮食规范。

我们应该增强“每餐留一口，活到九十九”的意识，树立美味与健康统一的双元膳食观，不要盲目追求和放大膳食本质之外的功能，要摒弃铺张浪费的陋习，追求吃得少、吃得好，倡导光盘行动。

井超 李翌峰