

从“心”启航 关爱超3亿人的“银龄健康”

我国有超3亿60岁以上人口,关爱他们的心理健康,是健康中国的时代命题。

今年6月23日至29日开展的全国老年健康宣传周,主题聚焦“银龄健康,从心启航”,号召全社会协力为“夕阳红”织起心灵守护网。

“身心共管”,关注老年人心理健康

根据国家卫生健康委《中国健康老年人标准》,一个老年人的健康水平可从躯体健康、心理健康、社会健康3个维度来评估,其中心理健康占比三分之一。

调查显示,我国26.4%的老年人存在不同程度的抑郁症状,其中6.2%的老年人有中重度抑郁症状。老年人的心理健康问题往往隐匿性强,焦虑、抑郁导致的头疼、心慌有时会被误认为躯体疾病。

北京协和医院心理医学科副主任医师姜忆南说,躯体健康和心理健康密切相关,身体上的疾病会给老年人带来消极情绪,而心理健康也会反过来影响血压、血糖等指标,一些焦虑症、抑郁症患者还会出现各种“躯体症状”。

“身心共管”很重要。姜忆南指出,老年人一方面要保持健康的生活方式,积极配合治疗,管理好慢性基础疾病,另一方面也要关注心理健康状态,保持心情舒畅。

此外,还有“运动处方”:坚持适量的运动锻炼,还可以通过腹式呼吸法、正念冥想、渐进式肌肉放松等方法缓解紧张情绪。这样不仅能提高心肺功能,增强免疫力,还能疏解压力,舒畅情绪。

中国中医科学院广安门医院心理科主任王健说,临床

24日,中国人民银行等6部门联合对外发布《关于金融支持提振和扩大消费的指导意见》,推出19条重点举措,明确了金融促消费的“路线图”,更好满足消费领域金融服务需求。

手机上申请,消费贷款秒到账;使用信用卡买单,餐费可打折;“国补”叠加分期免息,消费品以旧换新优惠多……围绕提振消费,金融机构积极行动,金融“活水”正源源不断流向消费领域。

为进一步支持提振和扩大消费,6部门推出了19条重点举措,从支持增强消费能力、扩大消费领域金融供给、挖掘释放居民消费潜力、促进提升消费供给效能、优化消费环境和政策支撑保障等六个方面,明确了当前金融支持消费增长的方向和重点。

扩大消费领域金融供给,要发挥好信贷支持主渠道作用。意见提出,创新优化信贷产品,加大对符合条件的消费行业经营主体首贷、续贷、信用贷、中长期贷款支持力度。

这意味着,越来越多的经营主体将参与到消费经济中,运用首贷打破创业困局,借助信用贷助力轻资产企业更好发展,利用续贷和中长期贷款获得稳定可持续的资金支持。

在指导意见中,这样的利好政策还有很多:比如,增加对批发零售、餐饮住宿、家政服务、养老托育等领域信贷投放;加大对报废机动车回收拆解、废旧家电回收及家电维修以旧换新、家装厨卫“焕新”、生活必需品保供相关企业信贷支持力度;丰富居民购车消费信贷产品供给……

助力释放消费潜力,并非要靠信贷“放水”,而是要“精准滴灌”,加大消费重点领域金融支持。此次意见明确了金融支持消费的重点领域——商品消费、服务消费和新型消费,并给出了相应引导:

在推动扩大商品消费方面,鼓励金融机构多渠道、多方式做好消费品以旧换新金融服务;在支持发展服务消费方面,围绕文化旅游、体育、娱乐、教育培训、居住服务等领域创新融资模式;在助力培育新型消费方面,探索金融支持数字消费、绿色消费、健康消费等新型消费的有效渠道和方式。

在居民消费升级的浪潮中,个性化、品质化的需求不断涌现,金融机构正紧跟多元化消费场景发展新趋势,逐步将潜在需求转化为现实。

从支持文旅体育设施、赛事演艺场馆、医疗养老设施等消费基础设施建设,到加大对交通、物流、仓储、供应链等商贸流通项目信贷支持力度,再到支持骨干市场设施、冷链物流基地、乡镇商贸中心、商场超市、集贸市场等改造升级……金融触角不断延伸,努力疏通消费链条上的每一个节点,促进提升消费供给效能。

引导金融机构加大金融供给,需要强化政策激励。设立服务消费与养老再贷款,用好用足支农支小再贷款额度,支持符合条件的消费金融公司、汽车金融公司、金融租赁公司发行金融债券……这些意见中提到的金融工具将持续发力,帮助相关机构和企业获得更低成本的资金,为扩大消费营造良好的金融环境。

全方位提振消费是一个系统工程,需要把握好关键环节,打好政策“组合拳”。意见强调要夯实宏观经济基础,强化金融与财政、产业等政策协同联动,将支持增强居民消费能力作为金融发力的重要方向。

深入实施创业担保贷款政策,鼓励创新适应家庭财富管理需求的金融产品,支持居民就业增收,优化养老、健康等保险保障体系……一系列政策举措助力居民能消费、敢消费,正持续释放消费潜力。

看清方向、明确重点,金融机构正从消费供给和需求两端强化金融服务,推动加速金融“活水”持续流向消费领域,为推动经济发展添动能。

新华社记者 吴雨
(新华社北京6月24日电)

研究表明,辨证内服中药,八段锦、太极拳等传统导引术以及针灸、推拿、耳穴压丸等外治方法,都有助于老年人改善心理健康、防治心理疾病。

老有所为,创造金色年华的“意义感”

中国老龄科学研究中心2024年发布的一项调查显示,我国近四分之一的老年人有孤独感。

首都医科大学附属北京安定医院常务副院长、老年精神科主任医师张庆娥介绍,原有社会关系的改变、社会角色的淡化,都会使老年人产生失落感、无价值感,这时更要注重保持社交、培养兴趣爱好。

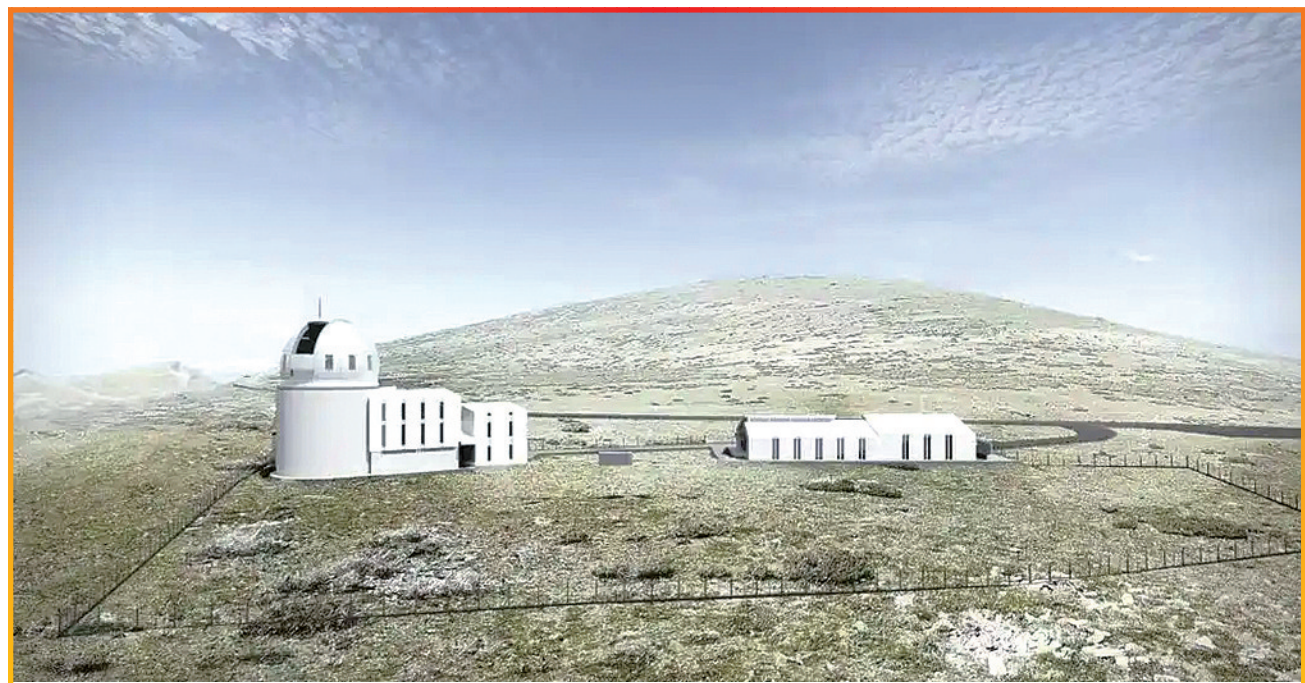
在国家老年大学搭建的全国老年教育公共服务平台,来自湖北的唐文杰已累计学习超2000小时,她说:“学习是一种生活态度,我希望成为志愿者,影响和带动更多人。”

老年教育不仅是知识的传授,更是心灵的滋养与赋能。国家开放大学(国家老年大学)副校长范贤睿说,通过系统化的心理健康课程和数字素养课程,可以帮助老年人构建积极心态、掌握现代生活工具、拓展社交圈层,在人生的金色年华里,重新发现并创造属于自己的“意义感”。

自2023年3月挂牌成立,国家老年大学已构建覆盖全国城乡的服务体系。线下设立44家省级分部、65家分校,30家共建单位,6.8万个基层学习点;线上注册用户1197万人,为1.85亿人次提供学习服务。

依托AI技术,时时、处处的学习场景扩大了老年人的“朋友圈”;钟南山、张伯礼等院士主讲的国家老年大学“开学第一课”观看量逾千万;每天早上都有近2.5万名学员跟练打卡八段锦课程……

“国家老年大学还要继续创新,成为老年教育‘主渠



这是稻城太阳观测台站预期模拟图。(南京大学供图)

观天“利器” 我国新一代太阳望远镜来了

太阳是离地球最近、与人类关系最密切的恒星,我们对它熟悉又陌生。

海拔4700米的四川稻城无名山上,一台观天新“利器”将带来新探索。

24日,由教育部推荐、国家自然科学基金委员会批准立项的国家重大科研仪器研制项目“2.5米大视场高分辨率太阳望远镜”(WeHoST)正式落户稻城,预计2026年底完成配套设施建设,开展望远镜总装调试。从“中国天眼”FAST到新一代太阳望远镜WeHoST,中国探索宇宙不停步。

高海拔大口径 能够覆盖整个太阳活动区

据了解,WeHoST由南京大学联合中国科学院南京天文光学技术研究所、中国科学院云南天文台等单位共同研制,是全球最大的轴对称太阳望远镜。

目前,望远镜本体即将建造完毕,观测台址选在海拔4700米的四川稻城无名山上,当地拥有优良的大气宁静度和太阳观测条件。

项目总负责人、南京大学天文与空间科学学院教授丁明德介绍,WeHoST主镜口径达2.5米,兼具高分辨率和大视场的优势,看得清的同时更能看得广,分辨率较国内外现有的大口径太阳望远镜有所提升的同时,观测视场也扩大了三到四倍,能够覆盖整个太阳活动区。

丁明德打了个比方,显微镜虽然能够看到细菌,但镜中视野并不大。“观察太阳也是如此,目前已有的太阳望远镜,虽然能够清晰观察到太阳表面小尺度的精细结构,但对研究太阳活动区和太阳爆发活动而言还远远不够。我们必须从更宏观的视角观察,才能更全面掌握每一次爆发活动的细节。”

携手“羲和号” “天地协同”提升空间天气监测预报能力

我国已经发射首颗太阳探测科学技术试验卫星,为何还要建设地面观测台站?

中国科学院院士、南京大学天文与空间科学学院教授方成表示,WeHoST可以观察太阳大气不同高度发生的变化,建成后有望在世界上首次完整观测太阳活动区产生和发展的全过程,将与“羲和号”等太阳观测体系实现天地协同,进一步增强空间天气监测预报能力。

作为太阳表面主要的爆发现象,太阳耀斑、日冕物质抛射和暗条爆发等,每次释放的能量相当于上百亿枚原子弹爆炸,对日地空间环境以及通讯、导航等科技活动产生影响,轻则干扰短波通讯,严重情况下还会减少卫星寿命,甚至破坏电网和石油管道。当前,天文学界对于这些爆发现象为何出现、爆发前有何征兆仍不了解。

道’、主动健康‘强导向’和银发经济‘催化剂’。”范贤睿说。

沐浴夕阳,从“养老”变“享老”

近日,一位老人通过北京安定医院“12356”心理援助热线,有效调整了自己与家人的沟通方式。

热线管理人员崔思鹏说,老年人求助的比例约3%,主要涉及家庭关系和隔代子女教育等问题。

张庆娥建议子女多关注老年人的精神心理需求,如老人出现烦躁、敏感多疑、记忆力变差、回避社交等信号,要及时寻求专业帮助。

中国老龄协会宣传部主任庞涛说,呵护老年人心理健康,需要全社会共同努力。通过加强社区、家庭、医院合作,对有需要的老年人进行上门探访、心理抚慰,为老年人提供更及时有效的精神卫生服务。

国家卫生健康委于2022年至2025年在全国范围内开展老年心理关爱行动,同时提升基层工作人员的心理健康服务水平。

关爱老年人,还要助力他们跨越“数字鸿沟”。范贤睿说,今年下半年,国家老年大学部分校区计划引入人工智能应用相关课程,持续赋能老年人熟练运用智能技术,畅享数字生活便利。

近日,民政部等19部门联合印发《关于支持老年人社会参与 推动实现老有所为的指导意见》,提出到2035年,老年人社会参与服务体系更加健全,适合老年人的多样化、个性化就业岗位更加丰富,积极老龄观成为全社会共识等。

“愿你我老去时,都能从容沐浴夕阳,实现老有所学、老有所乐、老有所为的美好愿景。”张庆娥说。

新华社记者(新华社北京6月24日电)

社会救助,事关困难群众基本生活和衣食冷暖,事关保障基本民生、促进社会公平和维护社会稳定。

健全社会救助体系,织密扎牢民生兜底保障安全网,需要制定社会救助法。6月24日,社会救助法草案提请十四届全国人大常委会第十六次会议首次审议,这部法律草案有哪些看点?

看点一: 扩大社会救助范围, 强化社会救助兜底功能

随着经济与社会发展,我国低收入群众的困难程度、困难情形出现新情况、新问题,有的面临基本生活问题,有的在医疗、住房、孩子上学、就业等方面存在实际困难。

对此,社会救助法草案明确扩大社会救助范围,在特困人员、最低生活保障家庭等社会救助对象的基础上,增加最低生活保障边缘家庭、刚性支出困难家庭作为社会救助对象。对不同社会救助对象,社会救助管理部门分别给予相应的基本生活救助、专项社会救助、急难社会救助。

例如,草案规定,对家庭人均收入低于当地最低生活保障边缘家庭标准且财产状况符合规定的最低生活保障边缘家庭,由社会救助管理部门根据实际需要给予相应的医疗、教育、住房、就业等社会救助。

南京大学政府管理学院教授林闽钢表示:“草案按照低收入人口的困难程度分层,根据困难类型分类,提供针对性的救助帮扶措施,将充分发挥医疗、教育、住房、就业等专项救助的作用。”

2020年,中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于改革完善社会救助制度的意见》,提出建立健全全分层分类的社会救助体系。2023年,国务院办公厅转发民政部等单位《关于加强低收入人口动态监测做好分层分类社会救助工作的意见》,对社会救助工作作出新部署、提出新要求。

“近年来,民政部门将低保边缘、刚性支出困难家庭等群众纳入社会救助,使社会救助制度对象范围从传统低保、特困供养对象扩展到更加广泛的低收入家庭。”南开大学社会建设与管理研究院院长关信平表示,“草案吸收过去几年成熟的实践做法,推动社会救助范围扩大,将进一步加强社会救助制度功能,提升社会效益。”

“健全分层分类社会救助体系,扩大社会救助范围,适应了我国困难群众需求的新变化,积极回应了困难群众帮扶需要,织就了更加密实的民生保障网,让兜底更精准、更有力。”林闽钢说。

看点二: 提高社会救助服务能力,确保救助便民及时

社会救助制度要求精准服务困难群众,因此有较为复杂的救助对象识别机制和程序。

围绕提高救助效率、确保救助便民及时,草案规定县级以上人民政府应当建立社会救助“一门受理、协同办理”机制。乡镇人民政府、街道办事处应当设立统一受理社会救助申请的窗口,及时受理、转办申请事项。

“社会救助制度首先要在申请程序上向低收入家庭提供便利。”华东师范大学社会发展学院教授万国威表示,草案相关规定可以有效减少救助申请人重复申报、有关部门重复审核,压缩审核时间并为救助对象提供精准服务。

与此同时,草案提出县级以上人民政府民政部门可以依法核对社会救助家庭收入、财产等状况。

“当前我国已普遍建立起信息核对应机制,将户籍、车辆、社会保险等相关信息纳入社会救助对象的综合评定。但在实践中,部分信息仍然较难收集,一些部门间信息共享存在壁垒。”万国威表示,草案推动解决这一问题,有利于进一步提高社会救助审核确认的精准度。

近年来,全国各地积极开展社会救助服务“网上办”试点,推动社会救助申请“掌上办”、审核审批“高效办”、救助资金“快速达”。

此次立法推进社会救助信息化,加强低收入人口动态监测信息平台建设,完善社会救助统计制度,推动社会救助服务向移动端延伸。林闽钢认为,这体现了为困难群众提供更方便快捷救助服务的发展方向,有助于提高困难群众的获得感。

看点三: 统筹社会资源,促进社会力量参与社会救助

健全专业化的社会救助管理服务体系,需要建立和完善社会力量参与社会救助机制。

关信平表示,草案主要强调了三条途径,即鼓励慈善事业投入、推动社会工作专业力量参与和促进志愿服务发展。

“鼓励社会工作专业力量参与社会救助。通过购买服务、开发岗位、政策引导、提供工作场所、设立基层社工站等方式……”草案第五十三条对鼓励社会工作专业力量参与社会救助作出规定。

此外,草案还规定,鼓励支持公民、法人及其他组织以捐赠财产、设立项目、提供服务等方式自愿开展救助帮扶活动,动员引导慈善组织加大社会救助方面的支出力度;促进社会救助领域志愿服务发展……

“其中,慈善事业帮扶主要是进一步调动社会化的救助资源,社会工作专业力量主要是解决较为复杂的社会及心理帮扶,志愿服务则可以在更广范围内开展各种方式的帮扶活动,从而帮助救助对象解决各方面的问题和困难。”关信平说。

“草案既通过制定优惠政策、提供相关服务、规范组织和个人行为等方式促进社会力量参与社会救助,也通过加强宣传、教育、表彰等各种方式彰显共同富裕的价值理念、培育慈善文化、倡导社会关照情怀。”关信平说,这将营造有利于社会力量参与的社会道德环境。

新华社“新华视点”记者 朱高祥 冯家顺 寇冠宇
(新华社北京6月24日电)

十九条新举措 金融促消费明确「路线图」