

推进社区支持的居家养老

2024年中央经济工作会议首次提出“发展社区支持的居家养老”，2025年的政府工作报告进一步强化这一部署。这既是对老年人现实养老需求的精准回应，也是破解传统养老模式碎片化难题、贯通社区和居家养老服务形态的关键突破。

尽管我国如今已经初步建立起居家、社区、机构相协调的养老服务体系，但居家养老始终面临服务供给断层、社区支撑乏力等瓶颈。推动社区支持的居家养老，不仅能够稳固现行养老服务体系，也体现了对现有体系的三大突破。

首先，明确了家庭是养老服务的主要场景。近年来，机构养老服务发展成效显著，然而居家养老依然是最受欢迎的养老方式，它不仅契合我国传统孝道文化中对家庭温暖的重视，也满足了老年人在熟悉环境中安度晚年的愿望。因此，推动社区支持的居家养老，其核心在于强调居家养老的基础地位。

其次，清晰地链接了社区与居家养老服务。自《中共中央 国务院关于全面加强老龄工作的决定》提出“建立以家庭养老为基础、社区服务为依托、社会养老为补充的养老机制”以来，大量实践证明，居家养老与社区养老是紧密相连、共同发展的。在家庭养老功能逐渐弱化的

背景下，居家养老若无社区支持，将成为一座“空中花园”；而社区养老若脱离了对居家的支持，则会导致其功能发挥受限。推动社区支持的居家养老，将两种养老服务方式贯通起来，有助于将社区养老的专业服务从公共空间扩展到家庭场景，从而巩固居家养老服务模式。

最后，进一步强化了社区作为资源枢纽的角色，推动社区养老从“被动支持”向“主动赋能”转变。“十四五”期间，我国致力于构建居家、社区、机构相协调的养老服务模式，强调各种养老服务形态并行发展。展望“十五五”，扩大社区养老服务有效供给、为居家养老提供坚实支持将成为发展社区养老服务的重点。《中共中央 国务院关于深化养老服务改革发展的意见》提出的建设家庭养老床位、发展嵌入式社区养老服务、将社区养老服务纳入城市一刻钟便民生活圈建设等措施，都在于强化社区养老的依托作用，解决居家社区养老资源分散、服务供给不足等问题。

我国部分地区的实践表明，通过优化资源配置和创新服务模式，社区支持的居家养老能够以更低的成本实现更高的服务效率。

不仅如此，社区支持的居家养

老还有助于催生新业态，企业通过产品创新和服务整合，将养老需求转化为市场动能，既可提升服务效能，又能推动银发经济发展。

积极推动社区支持的居家养老落地，关键在于构建一个“需求精准响应、资源高效配置、服务可持续供给”的社区支持网络。一是借助智慧平台，推动服务从“被动分配”转向“主动响应”，通过数据精准分析精准匹配老年人多样化需求；二是尽快建立完善养老服务职业资格制度，发挥“养老顾问”的综合评估、计划、咨询与转介功能，提高资源整合与配置效率；三是大力培育专业化的社区养老服务机构，探索建立统一的财政支持政策，统筹各类保险和补贴制度，逐步构建起价格可负担、质量有保障、运营可持续的普惠型养老服务体系。

从中央经济工作会议的顶层设计到政府工作报告的部署，“社区支持的居家养老”是对“老有所养、老有所依”内涵的深化——它意味着老年人在熟悉的环境中，既能享受家庭的温暖，又能获得专业的照护。当社区支持的居家养老打通我国养老服务的“神经末梢”，在家门口安享晚年的民生愿景将真正实现。这是我国应对老龄化挑战的智慧，也是对人民至上价值理念的生动诠释。

(据《中国社会报》)

驿站

健脾养胃还润肺 推荐几款山药食疗方



2015年太原市食疗协会成立，协会以“弘扬食疗保健理念，传播健康知识”为宗旨，致力于提升大众对食疗的认知与运用，帮助人们掌握更多健康生活的知识与技能。在日常生活中，我们应多了解一些关于自身身体、天地养生以及食物的知识，每日积累一点点，便能逐渐具备帮助自己和家人保持健康的能力。

“白色山药胜人参”的说法在民间由来已久，山药作为药食同源的佳品，既是民众餐桌上的美食，也是医家眼中的良药。张锡纯因对山药研究颇深，甚至有“张山药”的别称，相传他还曾用山药救人性命。山药为薯蓣科植物薯蓣的根茎，最早记载于《神农本草经》，被列为上品。其性甘、平，入肺、脾、肾经，具有健脾、补肺、固肾、益精等功效。作为中医常用的健脾补气良药，山药性味平和，温补而不燥，微香而不燥，还具备降血糖、降血脂、抗氧化、抗衰老、抗肿瘤、免疫调节、保护神经系统、调节肠道菌群等药理作用。

以下人群适宜常吃山药：一是需要健脾的人，山药中的黏液蛋白和分解酶能促进消化，起到健脾养胃的作用；二是需要养血管的人，山药富含多种蛋白酶，可阻止血脂沉淀在血管壁、形成血栓，对预防心血管疾病有良好功效；三是需要润肺的人，山药能补肾养胃、润肺化痰，改善肺结节，使肺部更健康；四是想要延缓衰老的人，山药含有丰富的多糖物质，可促进细胞活力，防止细胞老化，增强人体免疫功能，促进机体新陈代谢。

山药不仅在医学领域备受推崇，在饮食文化中占据重要地位。《本草纲目》将其功用概括为“益肾气，健脾胃，止泻痢，化痰涎，润毛皮”。如今，山药被加工成淀粉制品、饮料等多种形式，还走进厨房，成为一道道美味佳肴，丰富了我们的味蕾。以下是几种山药食疗方：

栗子山药枣粥：材料为栗子 60 克，红枣 10 枚，山药 30 克，粳米 60 克，生姜片、红糖适量。制法是将栗子去壳，红枣去核，加水煮烂即可。此粥具有温中健脾、补肾益精的功效。

山药玉竹鸽肉汤：由白鸽 1 只，山药 30 克，玉竹 20 克制成。加水煮烂即可。该汤有益气养阴、滋补肝肾的作用。

山药饮(薯蓣饮)：取山药 500 克，捣碎后加水不断搅拌，煮熟即可食用。其功效为益气养脾，补肺肾。

山药鲫鱼汤：材料包括鲫鱼一条，赤小豆(塞满鱼肚)，山药 100 克，薏苡仁 50 克，砂仁 5 克。制法为将鲫鱼去内脏，塞入赤小豆缝合，煮两小时以上，再加入山药、薏米煮 40 分钟，最后放入砂仁，煮 10 分钟即可。此汤可补虚健脾利水。

山药鸡子黄粥：以山药煮粥，加入鸡子黄 3 枚。熟鸡蛋黄捣碎后，与山药粉或粥一起熬制即可。该粥具有一定的滋补作用。

虽然山药益处颇多，但食用时也需注意一些禁忌：一是便秘者应少吃，因山药富含淀粉，有收敛止泻作用，便秘者食用可能加重症状；二是糖尿病患者应控制食用量，山药淀粉含量高，过量食用可能导致血糖升高；三是山药不可生吃，其含有一定毒素，生食易引发中毒；四是山药皮中的皂角素或黏液中的植物碱可能引起少数人过敏发痒，处理山药时应避免直接接触。

(崔毅)

以书养性，康养人生

辛厚德，笔名辛建社、号玄妙子，陕西富平人，中共党员，现为中国书画家协会主席、中央艺术名家书画院名誉院长、中国国画院副院长、中国书法家协会会员、中国榜书家协会副主席、世界奇绝协会名誉主席、中国孔子学院名誉主席、中国部长将军书画协会西部书画研究院院长、国际美术家联合会副主席、人民美术报理事会副主席、中南海国礼签约艺术家。

作品曾多次在全国获奖并被出售于英国大使馆以及韩国、加拿大、意大利、澳门、香港、台湾多个国家及地区，并被中国红十字会、国家残联肯定与收藏。

辛厚德被评为中国十大杰出人

物、十大中国书画名家，被中国文联授予国家特级书法家，又与刘大为、欧阳中石老师同出书画册。2018年在华夏中国书画大赛活动中获金奖，2019年在中国书法大赛中荣获书法特等奖，同年被评为中国书法家协会，中国传统文化发展中心，中国美术家协会推荐，并被收藏天下全国视频道评为2019年最具收藏价值艺术家；国家当代实力派艺术家、德艺双馨艺术家，在献礼建国70华诞艺术名家推选榜评为特等奖；被中国邮政评定为书法邮票，并以国家名片为珍藏纪念品进行全国推广与发行；2020年在华夏品牌名家榜，全国抗疫艺术大展慈善拍卖、被评为一等奖。2021年与中国书法

家协会主席孙晓云同出画册全国展销。2022年纪念长征胜利84周年报告文学创作活动“不忘初心跟党走，同心共筑中国梦”，被中国国际报告文学研究院、国际名人文化艺术研究院、北京华人故事文化传媒中心评为“全国爱国公益人士”，2023年被中国儒商编辑部、儒商论坛海南峰会组委会聘请为“特邀名誉主席”，2023年被中央艺术名家书画院聘请为名誉院长，2023年被中国孔子学院聘请为名誉主席。

2024年被评为百年巨匠，中国近现代艺坛传奇人物，2024年作品经 CCTV《中国书画名城》栏目联合评审为国家级非物质文化遗产传承大师荣誉称号。

(刘婕)

女性更年期饮食保健指南

女性在步入更年期后，身体会发生一系列生理变化，如雌激素水平下降、代谢减缓等，这使得她们面临更高的肥胖、骨质疏松、心血管疾病等健康风险。因此，合理的饮食保健对于更年期女性尤为重要。

一、更年期女性的生理特点与饮食需求

更年期女性的生理特点主要表现为雌激素分泌减少，这会导致脂肪代谢异常，使脂肪更容易在腹部堆积，增加肥胖风险。同时，骨密度流失加快，容易引发骨质疏松。此外，心血管系统也变得更加脆弱，高血压、高血脂等疾病的发病率上升。针对这些变化，饮食应注重控制热量摄入，以防止体重过度增加；增加钙、维生素D等营养素的摄入，维护骨骼健康；适量摄入富含不饱和脂肪酸的食物，保护心血管系统。

二、更年期女性饮食保健的具体措施

控制热量摄入，保持健康体重。

随着年龄增长，基础代谢率下降，身体对热量的需求减少。更年期女性应根据自身活动量和身体状况，合理控制每日热量摄入。一般建议每天摄入1200-1500千卡的热量，具体数值因人而异。例如，一位从事轻体力活动的更年期女性，若希望维持当前体重，可将每日热量摄入控制在1500千卡左右。同时，应避免暴饮暴食和过度节食，保持规律的饮食习惯，有助于稳定血糖和控制体重。

增加钙摄入，预防骨质疏松。钙是维持骨骼健康的关键元素。更年期女性每天应摄入1000-1200毫克的钙。牛奶、酸奶、奶酪等乳制品是钙的良好来源，每100克牛奶约含100-120毫克钙。

增加膳食纤维摄入，促进肠道健康。膳食纤维可以促进肠道蠕动，预防便秘。更年期女性应多吃富含膳食纤维的食物，如全谷物、蔬菜、水果和豆类等。全麦面包、糙米饭等全谷物食品，以及苹果、香

蕉、橙子等水果，都是不错的选择。每100克苹果约含2-3克膳食纤维，每100克香蕉约含2.5-3.5克膳食纤维。建议每天摄入25-30克膳食纤维。

三、更年期女性饮食保健的注意事项

更年期女性在饮食保健过程中，还应注意以下几点：避免过度饮酒和摄入咖啡因，以免影响睡眠质量和骨质吸收；减少盐的摄入，预防高血压；避免食用过多加工食品和高糖食品，防止血糖波动和体重增加。

总之，合理的饮食保健对于女性更年期的健康至关重要。通过控制热量摄入、增加钙摄入、适量摄入优质蛋白质、增加膳食纤维摄入和选择健康脂肪等措施，可以有效预防和改善更年期可能出现的健康问题。同时，结合适当的运动和良好的生活习惯，更年期女性可以更好地维护自己的健康，提高生活质量。

(刘旖)