

我国多措并举推动“智享养老”

面对 2.8 亿老年人，如何帮助他们跨越“数字鸿沟”？记者近日在调研中了解到，我国多部门多措并举开展“智慧助老”行动，让老年人在数字化时代“养老”变“享老”。

鼓励公开出版发行的图书、报刊配备有声、大字、电子等无障碍格式版本，方便老年人阅读；鼓励社交通讯、生活购物、医疗健康、交通出行等领域的互联网网站、移动互联网应用程序，逐步符合无障碍网站设计标准和国家信息无障碍标准……刚刚表决通过的无障碍环境建设法，是我国积极应对人口老龄化迈出的重要一步。

发布《关于切实解决老年人运用智能技术困难的实施方案》《互联网网站适老化通用设计规范》和《移动互联网应用(App)适老化通用设计规范》，开展“智慧助老”行动……一系列文件及行动举措正在不断推进。

为让老年人更好地适应并融入智慧社会，多地也出台相应措施。北京市加快推进网站、App 应用无障碍改造工作；上海市开展老年数字教育进社区行动，服务每一位有需求的老人，让老年人享受



在首都医科大学附属北京天坛医院，工作人员在帮助老年人使用自助机查询号源。 □新华社发

城市智能化、数字化带来的便利……

在浙江乌镇居家养老服务照料中心，这里有具备一键呼救的智能设备，老人们跌倒后按下 SOS 按钮，工作人员就可以在乌镇互联网智慧养老服务平台实时定位到老人的位置，进行救助。

“年龄愈长，对健康也愈发关注。”浙江乌镇老人胡晖说。去年，当地社区给胡

奶奶配备了智能手环，可以随时随地贴身监测。

6 月底，北京养老服务网正式上线运行，网站汇集北京市 574 家备案养老机构、1469 家养老服务驿站等，方便老年人了解“家门口”的养老服务资源。

近年来，随着我国适老化改造及信息无障碍服务成效的逐渐显现，不少老

年人开始融入数字社会。

今年 3 月，中国互联网络信息中心发布的第 51 次《中国互联网络发展状况统计报告》显示，截至 2022 年 12 月，我国网民规模为 10.67 亿，互联网普及率达 75.6%。其中，60 岁及以上群体占比显著提升，达到 14.3%。

为保障老年人运用智能技术解决就医需求，一些医院也在不断创新实践。比如，中国医学科学院阜外医院“掌上阜外医院”推出关爱版，推出大字体、大图标、高对比度文字等优化，保留业务核心功能，精简用户操作流程。

国家卫生健康委老龄健康司有关负责人介绍，面对亿万老年人的现实需求，各地区、各部门正在加强工作协同和信息共享，形成统筹推进、分工负责、上下联动的工作格局，加快建立解决老年人面临“数字鸿沟”问题的长效机制。同时，不断完善法规规范，切实保障老年人使用智能技术过程中的各项合法权益，将促进老年人融入智慧社会作为人口老龄化国情教育重点，弘扬尊重和关爱老年人的社会风尚。

据新华网

高血压老年患者如何安度梅雨季

闷热潮湿的梅雨季向血压控制发起了挑战，尤其是高血压老年患者更需加强疾病管理，专家建议从六方面入手，帮助患者平安度过梅雨季。

不少高血压患者反映，梅雨季节里，自我感觉有时候白天血压比前段时间有所下降，有的出现血压控制不佳、血压波动大的情况。值得注意的是，梅雨季期间，很多人睡不踏实，睡眠质量变差，引起自主神经功能紊乱，从而影响血管收缩，使得夜间血压上升，处于一个波动的趋势。另外，清晨高血压是心脑血管疾病的首要危险因素，需加强防范。清晨是心脑血管事件的高发时段，猝死、心肌梗死和脑中风等发病高峰均在觉醒前后的 4~6 小时。缺血性脑卒中在清晨时段的发生风险是其他时段的 4 倍，心血管死亡风险在上午 7 时至 9 时之间比其他时段增加 70%。

那么，高血压老年患者如何平安度过梅雨季呢？推荐做到如下几点：

1.加强血压测量

增加血压测量的频率，尤其是清晨醒后的 1 小时内、服药前、早餐前的血压测量，清晨血压是高血压患者的一个重要指标，与高血压心脑血管并发症密切相关。

2.多喝温水

梅雨季天气闷热，人体出汗多，水分丢失快，没有及时喝水，血容量减少，会造成血液黏稠，形成血栓，诱发脑梗、心梗。要做到少量多次饮水。每次 200~300 毫升，争取一天摄入量 2000 毫升左右；喝温水，不喝冰水，避免受到冷的刺激，避免血管收缩，血压升高。

3.合理膳食

建议老年高血压患者每日食盐摄入量少于 6 克，在降低钠盐摄入的同时，增加钾盐摄入，起到辅助降低血压的作用。钾盐丰富的食物主要有水果、蔬菜、粗粮、豆制品、鱼类等。减少脂肪及饱和脂肪酸的摄入，增加不饱和脂肪酸的摄入，也就是少吃猪牛羊等“红肉”，适当补充优质蛋白质如鸡、鸭、鱼肉、豆制品、乳制品、菌类等。

4.规律有氧运动，保持心理健康

适当有氧运动，可改善神经、血管的调节功能，有效降低血压。建议每周 5 次，每次 30 分钟，节奏较慢、强度较低的有氧体育运动；老年人可选择动作较为舒缓的项目，如太极拳、慢走等。而情绪稳定，乐于与人交流沟通、无焦虑抑郁状态也是控制高血压的必要条件。

5.遵医嘱规律用药

梅雨季的血压很容易因为外界的因素而波动。自测血压的高低并不代表患者可以在家自己决定增减药物，当血压波动时，一定要及时就诊，严格遵医嘱规律服用降压药物。

6.防止意外，及时就医

老年人多合并动脉粥样硬化，血管弹性差，容易发生体位性血压波动。要牢记“三个半分钟”：睁眼后半卧半分钟；床上坐半分钟；双腿下垂坐床边半分钟；最后起身下床活动。

当血压波动明显，伴有意识改变、剧烈头痛或头晕、恶心呕吐，视力模糊、眼痛或突发言语障碍、口角歪斜或肢体瘫痪等；突发胸闷胸痛，伴有大汗或窒息感，持续不能缓解；持续性胸背部剧烈疼痛；下肢水肿、呼吸困难，或不能平卧；在饮水量无改变的情况下，尿量突然显著减少等，需要及时就医。

据新华网

养老保险待遇资格 12 个月内至少认证一次

本年度未完成者请抓紧

“2023 年 7 月，组织本年度未完成认证的退休(职)人员进行认证，期满或逾期将影响养老保险待遇发放。”近日，湖南省机关事业单位养老保险管理中心印发《关于进一步做好领取养老保险待遇资格认证工作的通知》，提醒各参保单位和退休人员。

省本级自 2022 年 4 月起，开始实施养老保险待遇领取资格自助认证工作，按月领取基本养老保险待遇的退休(职)人员应以 12 个月为周期，至少认证一次。超出认证周期未认证、认证未通过或拒不参加资格认证的，在认证周期满的次月暂停发放其基本养老保险待遇。

退休(职)人员可通过“智慧人社”微信公众号、App 等渠道开展线上自助认证。无法线上认

证的，可由参保单位组织线下社会化认证，并在湖南省人社公共服务网上服务大厅上报认证结果，完成兜底资格认证。

未及时认证的，将直接暂停养老保险待遇发放，直到完成资格认证。超过 18 个月以上未认证的，将不能通过自助和社会化方式认证恢复待遇，需由参保单位前往经办机构办理。

《通知》还要求，各参保单位应重视养老保险待遇领取资格认证工作，宜在每年 1 月组织本单位退休(职)人员统一进行资格认证工作，将资格认证要求和办法通知到人。同时，在湖南省人社公共服务网上服务大厅定期排查认证到期人员名单，督促其尽快办理资格认证。

据新华网

中消协提出养老辅具选购要点

日前，中国消费者协会针对市面上常见的养老辅助器具及适老化产品，开展质量评价与消费监督，主要针对市场上宣传力度较大的电动轮椅、爬楼机等 9 个养老辅具品类开展了测评。根据实际测评以及老年消费者的体验感受，整理出养老辅具产品选购要点。

测评针对移位机、电动轮椅、爬楼机、助行车、坐便助力器、移动马桶、马桶扶手、洗澡椅、翻身器 9 个养老辅具品类，按照不同价格区间随机抽取了 50 款产品，测评维度包括安全性、易用性、舒适性、情感性以及综合性价比等全方位的衡量。

养老辅具并不是越贵越好，产品的功能点也并非“越多越好”，更不要盲目轻信进口、代购产品就是唯一选择。从产品的实测结果而言，有些价格较低的产品，反而在细节设计和功能设定上比价格昂贵的产品适老化水平更高。在选购时，最好能根据家中老人的实际需求进行合理选择，低价格依然可以买到集实用、安全、易学、舒适于一体的产品。

个别产品功能“鸡肋”，实用性差，可替代性强。有些养老辅具为贪图价格上的追高，会添加一些老年人根本用不到的“花哨”功能，如影音娱乐、蓝牙功能等，同时这类功能按钮还会出现在主操控区，复杂的界面设计不仅影响产品的正常操作，还会造成使用上的安全隐患。另外，有些产品的实用性较差，容易致使老年消费者

产生生理不适感，如背抱式移位机、吊式移位机等；有些产品由于自身体积较大，需要占用更多的使用空间，小户型家庭并不适合使用，如移位机、爬楼机等；还有些产品可替代性强，只需简单的辅具或人力辅助即可完成需求，如翻身器、移位机等。建议消费者考虑实际需求，可先去线下门店现场体验后再决定是否选购。

个别产品使用说明不全，安全警示不完善。由于设计简单，产品实物并未附带相应的使用说明书，需要消费者通过购物网站的商品详情页“自行领会”使用方法，令人无奈。此外，有些产品在使用说明中未注明或强调使用禁忌及适用人群的身体情况等，如消费者不慎操作错误，容易造成老人身体损伤，如翻身器等。

养老辅具的实用性和价格并不能“画等号”，不少养老辅具的产品标价与质量不相符，货不对板、价格虚高、标价混乱比比皆是。一些普通的塑料制品售价居然高达几百元甚至千元，或者同一款产品在不同的购物平台却价格差异巨大。例如，在此次随机抽取购买测评样机的过程中，通过在某电商平台“久蒙家装建材专营店”选购的一台标价为 5878.6 元的洗澡椅，实际到货的是只有百元品质的普通产品，可见价格乱象严重，即使消费者使用“七日无理由退货”等权利，商品是否完好、包装是否齐全、运费承担等问题也会使退货困难重重。

据新华网