



志愿者为老人提供助医服务。



排队买药。

乌审旗为老服务暖夕阳

□杨潇 白治慧

春分时节,一股股暖流正悄然涌动。乌审旗38家遍布各苏木镇的助餐点,如同春日里的点点暖阳,为老年群体驱散严寒,送来可口饭菜的同时,也送来了实实在在的关怀与温情。

助餐点有序开张,幸福味道触手可及。春节的余温尚未散去,乌审旗的助餐点便已紧锣密鼓地恢复运营。从嘎鲁图镇到无定河镇,从苏力德苏木到乌兰陶勒盖镇,一个个助餐点重新点燃炉火,饭菜的香气再次在街巷间弥漫开来。嘎鲁图镇神水台村的蒙餐馆助餐点早在2月21日便率先开门迎客,成为节后最早恢复服务的站点之一。“听说助餐点重新营业,我当天就赶过来了。饭菜合口味,还能和老邻居们聊聊天,比一个人在家做饭热闹多了。”70多岁的吴建成老人一边享用着热气腾腾的午餐,一边笑着说道。

截至3月中旬,全旗38家助餐点已基本全面恢复运营。其中,嘎鲁图镇甘露康养中心、生态康养中心、广济综合服务中心等助餐点更是春节不休,持续为老年人提供稳定、可靠的餐饮服务。

这些助餐点宛如一个个“家门口的老年食堂”,让老年人无需远行,便能享受到便捷、实惠又营养的餐食。为确保信息畅通,乌审旗智慧养老指挥调度中心及相关部门通过微信公众号推送、上门通知等多种方式,将各助餐点的开业时间精准传达至每一位有需求的老人。同时,乌审旗民政局及乌审旗智慧养老指挥调度中心组织专人对助餐点的食品安全、环境卫生、操作规范等进行全面检查,切实保障老年人“舌尖上的安全”,让老人吃得安心、吃得健康。

补贴政策暖民心,彰显民生温度。乌审旗为老服务的温情,不仅体现在热腾腾的饭菜中,更融入细致入微的补贴政策里。针对不同老年群体,乌审旗制定了分层分类的补贴标准,确保每一位老人都能享受到政策的温暖。对于户籍在乌审旗、年满90周岁及以上的高龄老人,实行三餐全免政策,真正实现“老有所养、老有所依”。特困人员、60周岁及以上的重度残疾和困难残疾人,每餐可享受5元至11元不等的补贴;60周岁及以上的低保对象,高龄老人就餐也可获得相应优惠;即便是非乌审旗户籍但常住本地的60周岁及以上老年人,同样能享受一定额度的就餐补贴。

“我今年89岁,属于高龄老人,在这儿吃午饭只要几块钱,比自己做饭划算,味道还更好。”住在嘎鲁图镇的白玉珍爷爷对助餐服务赞不绝口。这些实实在在的惠民举措,不仅减轻了老年人的经济负担,更让他们深切感受到社会的尊重与关爱。

为保障政策公平落地,乌审旗建立了规范的审核机制。老年人只需携带身份证在助餐点登记,经审核后即可享受补贴价用餐。同时,相关部门定期对补贴资金的使用情况进行监督检查,确保财政资金规范透明、精准高效,真正用在老年人最需要的地方。暖心服务不止步,养老保障更全面,助餐服务只是乌审旗为老服务体系的一个缩影。

在解决“吃饭难”的基础上,当地正不断拓展服务边界,构建起多层次、全方位的养老保障网络。针对独居、空巢、失能等特殊老年群体,乌审旗惠乐e家智慧养老服务中心推出了助急、助医、助洁、助购等一系列贴心服务。

73岁的独居老人高步利便是受益者之一。不久前,她家的暖壶突然损坏,慢性病药物也即将用完,行动不便的她一度焦急无助。拨通惠乐e家的服务电话后,社工迅速上门,不仅帮她更换了暖壶,还陪同前往医院就诊、取药,全程悉心照料。“这些年轻人就像我的孩子一样,有了他们,我心里踏实多了。”高步利动情地说。

与此同时,乌审旗积极推进智慧养老平台建设,通过“线上预约+线下服务”的模式,为老年人提供更加精准、高效的服务体验。老年人可通过“暖城颐养”小程序、5112349(转7)服务热线等方式,一键呼叫助餐、助医、助洁等服务,真正实现服务到家、响应及时。

在乌审旗,为老服务没有终点,只有不断延伸的新起点。助餐点的饭菜香仍在街巷中飘荡,暖心服务故事仍在持续上演。下一步,乌审旗将继续聚焦老年人的实际需求,不断完善服务体系,提升服务品质,让更多老年人享受到优质、便捷、有温度的养老服务,让他们的晚年生活更加幸福、安康、有尊严。在绿色乌审这片充满温情的土地上,夕阳正红,岁月静好!



上门送药。



为老人过生日。



为老人过“三八”节。



为老餐厅共庆晨曦。

以暖心举措绘就养老幸福图景

□杨潇 白治慧

养老服务关乎民生、连着民心,是衡量一座城市温度与品质的重要标尺。在乌审旗,一场以“暖胃更暖心”为底色的为老服务实践,正在大街小巷悄然铺展。从助餐点里的饭菜香,到智慧平台上的便捷响应,再到分层分类的精准补贴,乌审旗用实际行动诠释了“老吾老以及人之老”的深刻内涵,为老年群体绘就了一幅可触可及的幸福图景。

助餐点不仅是“食堂”,更是“情感驿站”。在嘎鲁图镇神水台村,70多岁的吴建成老人一边吃着热乎饭,一边与老邻居闲话家常。这样的场景每天都在全旗38家助餐点上演。春节不休、节后迅速恢复运营,日均服务超两千人——这些数字背后,是一座城市对老年人基本生活需求的细致回应。更难能可贵的是,乌审旗并未止步于“吃饱”,而是通过严格的食品安全监管、精准的信息传达,让老人吃得安心、吃得放心。助餐点已然成为连接邻里情感、传递社会关爱的“温暖驿站”。

精准补贴彰显政策温度,公平落地体现治理精度。89岁的白玉珍在助餐点吃一顿午饭只需几块钱,他感慨“比自己做饭划算,味道还更好”。这份“划算”背后,是乌审旗分层分类的补贴政策:90周岁及以上高龄老人三餐全免,特困人员、重度残疾人员、低保对象等群体分别享受不同额度的补贴,甚至连非本地户籍的常住老人也能获得相应优惠。政策红利精准覆盖不同需求群体,既减轻了老年人的经济负担,更传递出社会对每一位老人的尊重与关怀。同时,规范的审核机制与严格的资金监管,确保了财政资金真正用在刀刃上,让“真金白银”的投入转化为老年人实实在在的获得感。

从“助餐”到“全助”,智慧养老拓展服务边界。如果说助餐点解决了老年人“吃饭难”的问题,那么乌审旗正在构建的,则是一张覆盖更广、响应更快的养老服务网络。惠乐e家智慧养老服务中心推出的助急、助医、助洁、助购等“一站式”服务,让独居、空巢、失能等特殊老年群体感受到“不是亲人胜似亲人”的温暖。73岁的高步利老人暖壶损坏、药物告急时,一个电话便换来社工全程陪护——从更换暖壶到陪同就医取药,事无巨细。这样的故事并非个例,而是智慧养老平台“线上预约+线下服务”模式的常态呈现。通过小程序、服务热线等渠道一键呼叫,平台快速派单、人员及时响应,“服务到家、响应及时”正从愿景变为现实。

乌审旗的为老服务实践,可贵之处不仅在于服务项目的丰富,更在于其背后贯穿始终的理念:让老年人拥有稳稳的幸福与尊严。从“暖胃”到“暖心”,从“基础保障”到“品质提升”,每一步都走得扎实而坚定。

当然,养老服务是一项系统工程,不可能一蹴而就。随着老龄化程度不断加深,老年人的需求也在不断变化和升级。乌审旗以助餐为切入点,逐步构建起多层次、全方位的养老保障网络。期待未来,乌审旗能够继续聚焦老年人的实际需求,在服务精细化、智能化、人性化上持续发力,让更多老年人享受到优质、便捷、有温度的养老服务,让“最美夕阳红”成为乌审旗最温暖的底色。

春季养生正当时,专家给出“健康锦囊”

□李恒 刘祯

春风送暖,万物复苏。春季不仅是万物生发的季节,也是人体调养身心、预防疾病的关键时期。近日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会,邀请多位专家围绕春季常见的健康问题,提供科学实用的养生防病建议。

春季气温回升,人体代谢逐渐活跃,正是减重的“黄金窗口期”。首都医科大学附属北京中医医院主任医师周继朴指出,春季养生应以“生发、舒展”为主,适合“动起来、暖起来”,但要循序渐进,不建议采用大运动量锻炼、暴汗式减重。

“暴汗式锻炼导致的大量出汗,会带走体液与能量储备,容易出现疲劳、饮食紊乱、睡眠障碍等情况。”周继朴强调,运动以微汗为宜,推荐晨间练八段锦或快走15分钟,午后采用摩腹功并配合深蹲,傍晚做侧身位的拉伸达到柔肝舒筋的作用。

此外,专家提醒家长,不要盲目给孩子服用成人的减肥药或套用别人的减肥方案。中医治疗强调个体的治疗以及辨证论治,要根据孩子的体质针对性采用中药内服、针灸推拿、耳穴贴压等适宜技术,调理脏腑机能,实现科学减重。

春季也是感冒后久咳不愈的高发期。周继朴提示,盲目使用寒凉的药物会把邪气留在体内,导致咳嗽久治不愈。如果咳嗽时间过久,或出现胸闷气短、夜间咳嗽加重等情况,应及时就医。

随着气温渐升,花粉过敏成为许多人的困扰。首都医科大学附属北京世纪坛医院主任医师马婷婷指出,很多人认为春季过敏是由桃花、樱花等观赏花引起,其实真正的“元凶”往往是柏树、杨树、柳树等风媒花粉。这些花粉颗粒小、质量轻、随风飘散,极易进入呼吸道诱发过敏。

马婷婷提醒,区分花粉过敏与普通感冒,可从喷嚏、鼻涕、全身症状和持续时间等方面入手。过敏往往喷嚏连连,鼻涕从头到尾都是清水样,很少有发热症状,持续时间

长;感冒则伴有发热、乏力等症状,通常一周左右自愈。

有些原来不对花粉过敏的人现在却过敏,很多人对此表示疑惑。专家指出,一是由于全球气候变暖,花期延长,空气中的花粉暴露量持续提升;二是现代人压力较大,熬夜、感冒、劳累都会诱发免疫失衡状态,更容易出现花粉过敏。

马婷婷建议,花粉过敏患者要及时做好防护,尽量减少在花粉浓度高的时段外出,远离花草树木密集区域。如果外出,要戴好口罩、护目镜、帽子并穿长袖衣服。回家后及时洗脸、洗澡,关闭门窗,打开空气净化器。

此外,专家提示,花粉过敏是一种慢性过敏性炎症,即使症状暂时减轻,鼻腔黏膜炎症仍可能存在,过早停药会导致症状反复、病情加重,甚至引发过敏性哮喘、鼻窦炎,还会降低后续用药效果。正确的用药方式是在花粉季前1至2周启动用药,遵医嘱全程足量用药,维持用药至花粉季结束或医生评估后再停药。

(转自人民网)

