

2014 老人保健月历

● 1月护眼

制定并落实正常睡眠时间,应避免过量饮用咖啡、茶水,白天小睡不宜过长,应经常锻炼和减轻压力。建议遵守“20/20/20规则”:每隔20分钟,花20秒的时间,远眺至少20英尺(约合6米)以外的东西。

● 2月牙齿保健

口腔卫生永远是第一位的,如果已经有牙病,要及时就诊;如果还没有,那么一定要做好日常防护。专家建议,老人要勤刷牙、勤漱口、勤检查,掉了牙要及时修补。

● 3月预防肾病

60岁以上老人应接受年度尿检以筛查肾病。59%美国人在一生某个时候会发生重度肾病。对此发现,美国全国肾脏基金会最近已经刷新了其健康指南。重要提示:高血压或糖尿病患者尤其需要关注肾病危险。

● 4月饭后散步

与每天步行45分钟相比,饭后散步15分钟可以降低血糖水平数小时,防止血糖猛升,并显著降低罹患糖尿病的风险。

● 5月防肠道疾病

5月是“肠道宣传月”。胃肠道疾病的发生与饮食不当有着密切的关系,因此胃肠病人更应该注重饮食的合理调养。这个月开始,不妨试着科学合理地安排生活,保持心情舒畅,正确地选择和调配饮食。

● 6月防蚊虫叮咬

常吃浆果可以显著降低心脏病风险。一项涉及9.4万女性的新研究发现,每周吃蓝莓和草莓至少3份(1份约为150克)可使心脏病发作危险降低32%。另外,6月蚊子活跃,防止蚊虫叮咬,预防疾病传播非常关键。

● 7月注意食品安全

此月气温升高,湿度变大,适合各种致病微生物繁殖,食物很容易腐败,购买时要注意保质期。冷冻层里的肉类和禽肉应分别隔离包装,防止交叉污染。

● 8月积极健身

夏日健身费用相对更低廉,可以放弃健身房直接去户外骑自行车、慢跑或者快走。夏季身体的新陈代谢率会高于其他季节,因此健身需要注意时刻补充水分。

● 9月防跌倒

最新研究发现,练习瑜伽可改善平衡和增强肌肉力量,降低老人跌倒及受伤危险。在客厅里每周练习3次华尔兹也可降低跌倒危险。

● 10月防抑郁

10月是“抑郁症宣传月”。应防范季节性情感障碍(也称“冬季忧郁”),患者往往对昼短夜长感到畏惧。专家建议,应该适量补充维生素D,积极锻炼,每天外出晒太阳,保证足够睡眠。

● 11月防肺癌

11月“肺癌宣传月”。55岁至79岁人群以及每天抽烟超过1包,或烟龄超过15年,就应该去医院接受CT扫描,筛查早期肺癌。

● 12月防流感

12月是流感季节高峰期。本月多吃以下6种食物有助于健康:杏仁(富含抗氧化剂维生素E)、胡萝卜(含有益呼吸道健康的维生素A)、蘑菇(富含可预防流感的硒)、茶、西红柿(富含维生素C)以及酸奶。

多件民生实事惠老

65岁以上老年人有望实现“免费乘车”梦

本报2月13日讯(记者 韩杰杰)随着老龄人口的增多,老年事业日益成为人们关注的重点。日前2014年市政府承诺办好的25件实事公布,其中多件实事惠及老年人。加快实施“银龄安康”工程,全市65周岁以上老年人免费乘坐公交车等事项已列入今年的工作重点。

2013年市政府承诺办好的民生实事由往年的10件增为25件,今年在2月10日召开的市十六届人大三次会议上,刘曙光市长在作《政府工作报告》时表示,今年将继续加大力度改善民生,全市民生支出占公共财政支出的比重达到60%以上。

2014年继续办好25件民生实事,坚持普惠性和重点救助相结合,包括就业、社保、健康、教育、文化、改善群众生活条件、平安和谐社会建设这7个方面的内容。其中,涉老实事有不少。分别为:整合城乡居民基本医疗保险制度,政府补贴标准由每人每年280元提高到320元;提高企业退休人员基本养老金10%;加快实施“银



龄安康”工程,全市60-80周岁老年人投保率达到50%以上,3年内实现全覆盖;全市65周岁以上老年人免费乘坐公交车。

据悉,目前潍坊市在老年人乘坐市区内公交车政策上,实行65周岁-69周岁半价优惠,70周岁及以上老年人免费乘车。政策实施以来,受到了广大老年人的普遍欢迎。为全面落实全国老龄办《关于进一步加强老年人优待工作的意见》和《山东省优待老年人规定》,让更多老年人共享经济社会发展成果,有关部门在经

过多次调研论证基础上,市政府在今年的《政府工作报告》中承诺:全市65周岁以上老年人免费乘坐公交车。

“让老年人一次省一块钱,这个民生账单看上去不大,但却能让老年人感受到市委、市政府给予他们的关怀,更能让老年人乃至整个社会收获不少生活的快乐和尊严。”市民刘建对该实事评价说。

老人保险产品稀缺

老年人买保险要趁早



随着中国步入老龄化社会,老年人的保险消费需求逐渐增多。但是,由于年龄因素和风险因素的问题,专门针对老年人的保险产品却非常稀缺。

“大部分老年人的理财产品实际上就是年轻时购买,为老年退休养老和医疗准备。”保险人士介绍,对于保险产品来说,一个最主要的特点就是以较少的价格购买产品,在将来有大笔资金需求时,通过保险产品这个杠杆作用达到理财、养老、医疗的需求。因此,越早规划越划算。所以,寿险产品推出时,都有一定的年龄限制,主要针对的是还未到达一定年龄的消费群体。

而到老年时再投保寿险,“对于保险公司和投保人,都不是最好的选择。”一家寿险公司相关专家告诉记者,老年人身体状况差,容易出问题,保险公司在产品设

计时要面临巨大的理赔风险。保险公司是商业运营机构,不属于基本的社保范畴,因此即使有相关的产品销售,为了保证一定商业利润也会提高产品价格。在这样的情况下,消费者支付的价格会非常高昂,而这样的做法也并非寿险消费的本意。

此外,投保意外险要注意“四个细节”:一是了解责任范围,意外险责任范围一般包括意外身故、意外伤残、意外医疗、意外住院津贴四种;二是掌握产品特点,按保障范围可分为交通意外险、旅游意外险、综合意外险,可以据此找到适合自己的;三是仔细阅读保险条款,了解责任免除、保险期限、理赔手续、有无就诊医院限制、报销比例等;四是如果发生意外事故,要及时致电保险公司提出理赔申请,然后准备好索赔资料。

本报记者 韩杰杰

相关链接

银龄安康工程惠及68万人

13日,记者从市老龄办获悉,自潍坊实施“银龄安康工程”以来,得到了广大群众的积极响应。截至2013年底,潍坊投保老年人达68万余人,一年内共为8038名老人办理了意外伤害医疗和死亡赔付,赔付总金额约2192.5万元,有效地减轻了因意外伤害给老年人家庭带来的经济负担。

市老龄办工作人员介绍,老年人由于身体机能下降,日常生活中遭遇意外伤害的概率明显高于其他群体,而适合老年人特点,让老年人得到较多实惠的商业保险产品并不丰富,实施银龄安康工程是推进养老保障体系建设的重要内容。自“银龄安康工程”开展以来,潍坊通过“政府赠、社会捐、子女送、个人买”等途径推动更多的适龄老年人加入了这个保险。截至2013年底,潍坊投保老年人已达68万余人,占应投保对象人数的51.7%。2013年,共为8038名老人办理了意外伤害医疗和死亡赔付,赔付总金额约2192.5万元,有效地减轻了因意外伤害给老年人家庭带来的经济负担。

据悉,今年政府报告中,也将“加快实施银龄安康工程,全市60-80周岁老年人投保率达到50%以上,3年内实现全覆盖”一项列入24件政府实事当中,以期增强商业保险的公益性,提高老年人的生活质量。

名词 解释

“银龄安康工程”所指的险种为“老年人意外伤害组合保险”,主险保险责任为被保险人在日常生活中发生的意外伤害。例如乘坐公交车或其他交通工具发生的意外人身伤害,户内外及公共场所发生的意外人身伤害,均可获得赔偿。此项保险的期限均为一年,每人累计投保不超过50元,投保对象为全市60周岁以上至80周岁(含)的健康老年人,年满50周岁(含)以上人员也可纳入投保对象。“银龄安康工程”是潍坊市老龄办和中国人寿保险潍坊分公司共同组织实施的政策,虽是商业保险,但带有公益性。