

内部资料 免费交流
(闽)内资准字A第048号

福州老年体育

杂志副刊

2023
总第102期

1



目录 | CONTENTS

卷首语

02 奋楫新征程 扬帆再出发

有福之州

03 福州健身场地“适老化” 老年体育结硕果

05 “体育养老” 描绘最美夕阳红

喜迎新春

08 永泰县举办迎新年太极展示活动

09 连江时代广场太极拳辅导站举办 2022 年年会

09 罗源县闽星气排球队举办春节团拜活动

10 春节体育大拜年 门球展新风

11 永泰县举办 2023 年“工会杯”迎新春象棋公开赛

11 礼赞二十大 春联送祝福

12 喜迎新春 共贺佳节

13 永泰礼柄老年活动中心喜迎竣工

13 连江县举办新春门球邀请赛

学习二十大

14 党的二十大报告解读（三）

工作动态

17 市直机关老体协召开会员代表大会

18 “阳康”队员 居家健身

18 “气”势如虹 “排”山倒海

19 为健康中国行动贡献力量

银龄风采

20 科学健身带头人 文明小区志愿者

老龄事业

22 盘点 2022 年度中国老龄社会十件大事

健康科普

25 老年人防疫攻略(阳康篇)



奋楫新征程 扬帆再出发

日月开新元，天地锦绣春。2022年，我们走过了不平凡的一年，经受了世界变局加快演变、新冠病毒疫情冲击等多重考验。党的二十大胜利召开，为新时代新征程党和国家事业发展、实现第二个百年奋斗目标指明了前进方向、确立了行动指南。福州老体协在市委市政府的领导和支持下，以党的二十大召开为工作主线，努力服务老年健身群众高品质生活，推动老年体育事业深入、持续、高质量发展。

2023年是贯彻落实党的二十大精神，全面建设社会主义现代化国家的开局之年，也是全国人民有效防控新冠疫情，迎来健康新生活的喜庆之年。各级老体协要因地制宜、团结奋进、求实创新，把学习贯彻党的二十大精神与老体协工作紧密结合起来，扎扎实实开展各项工作，积极参与到构建更高水平的全民健身公共服务体系之中，为努力提高老年群众的身体素质和健康水平，提升老年人的获得感、幸福感、安全感付出更大努力，为推进福州加快建设现代化国际城市作出新的贡献！

老骥骨奇心尚壮，青松岁久色愈新。新的一年，恭祝广大老年朋友们，新年大吉！健康长寿！阖家幸福！

薛海玲

2023年1月



福州健身场地“适老化” 老年体育结硕果

春节前夕，习近平总书记连线看望慰问福州市社会福利院的老年朋友，他深情说道，“一个社会幸福不幸福，很重要的看老年人幸福不幸福。”“要适当组织开展文体活动，丰富老年人精神文化生活。”总书记暖心的问候、亲切的鼓励，激励着福州广大干部群众坚定信心、团结奋斗。

近年来，福州坚持把老年人体育纳入“健康福州”战略，纳入全民健身战略，纳入体育工作布局，逐步形成与现代化国际城市相适应的老年人体育事业发展格局。



福州每年还会专门为老年人举办健步行、气排球赛、门球公开赛等各类赛事活动近 500 场次，呈现“天天有活动、月月有赛事”常态趋势。

近年来，福州充分考虑老年人的需求，因地制宜提供更适合老年人特点和需求的健身场所，每年新建改造

一批老年人健身场地设施。

五年来，市级累计补助老年人体育健身场地项目 119 个，累计补助金额达 1000 万。以老体协组织为牵引，组织社会体育指导员，向农村、社区开展指导活动，加强普及老年体育锻炼。此外，持续深化创建“康乐家园”，现有省、市级“康乐家园”1039 个，省级示范点数高于全省平均水平。



市老体协副主席陈明建介绍：“现在全福州的老年体育覆盖面达到 98% 以上，健身活动参与率达到 60% 以上。每年都组织老年人大众性体育活动，比如广场舞、健身舞。特别是 2022 年，福州市参加福建省第十一届老年人体育健身大会，派出的老年体育竞赛队伍，获得了全省金牌总数第一、总分第一的好成绩。”

今年，福州将在老年人体育事业发展上持续发力，争取在“十四五”期间实现县区一级老年人体育活动中心全覆盖。同时进一步发挥各级老年人体育协会的桥梁纽带作用，以老年人喜闻乐见的方式组织老年人就近就地、小型多样地举办交流、展示等各种活动。

“接下来，希望把老年体育活动人口进一步扩大化。今年要在普及上，再做一些具体的努力，让更多的老年人投入到体育健身的队伍中来，让他们有更好的身体。”陈明建表示。

福州市体育局副局长范忠华表示，“我们将牢记总书记的嘱托，福州体育将继续对标与现代化国际城市相适应的老年人体育事业，持续完善体系，丰富供给。今年，我局将持续深化创建‘康乐家园’，不断完善基层老年人体育场地设施，加大老年人体育锻炼普及力度，促进老年健康发展。”

（来源：福州新闻）



舒缓的音乐中，一个个飘逸潇洒的身姿在一招一式中收放自如……正月初一早上，61岁的市民孙晋华像往常一样，来到家附近的公园，与朋友们一起打太极拳。

30年前，孙晋华就和太极拳结缘，“那时周围只有一二个人练太极，现在不一样了，随着公园、社区、江边等场地的陆续增加，我们能打太极拳的地方越来越多，练太极拳的人也越来越多。”孙晋华说，平时下个楼就能找到拳友和场地，越来越好的健身环境让他感到幸福满满。



“我市仅健身路径和晨（晚）锻炼点就有近万个，为老年人就近就地健身提供了便捷的场地支持。”市老体协副主席陈明建表示。据统计，我市可供老年人活动的室内外体育场馆面积达85万平方米，老年人活动中心近4000个，各类球场近800片，活动室3000



多间。

此外，在省老体协的领导下，福州市积极开展“老年人健身康乐家园”创建工作，以村居为单位，以“六有”为标准将老年体育队伍、场地建设及健身项目与活动相结合，打造了一支支基层老年体育活跃团队，组织老体健身活动、普及体育健身理念，推广老体健身项目。至今已创建省级康乐家园

189家、市级康乐家园近千家。

随着老年健身活动场地越来越多，老年健身队伍不断扩大，老年人的文体活动也越来越丰富。仅2022年，福州市老体协就先后举办了网球、80分升级、门球、气排球、羽毛球等交流活动，以及太极拳剑公开赛、持杖健走公开赛、气排球公开赛等全市范围的赛事。各县区老年体育活动也呈现出蓬勃的景象。福清市参加“519”全国老年人太极拳推广大联动活动，各镇街均有百人参演，精彩纷呈；鼓楼区举办“鼓楼区第十七届全民健身系列运动会暨水部门球赛”；长乐区定期举办气排球、门球、地掷球轮值赛，参赛人数



达 400 人次 / 月；连江县利用节庆日举办冬泳、乒乓球、门球等交流活动；罗源县成功举办第九届县老健会；永泰县举办了多场门球赛、太极拳交流赛外，参加了第八届中国（永泰）梅花节之“武动永泰、梅好生活”武术交流大会；闽侯县举办乒乓球混合团体邀请交流赛，市直机关、永泰县、闽清县等兄弟单位参加交流；台江区、仓山区也都利用节假日，组织老年人就近就地开展体育活动。

老年人体育事业的蓬勃发展形成了浓郁的体育健身氛围，帮助老年人强身健体的同时也激发了他们的生命激情。老年朋友们在锻炼身体的同时，还经常参加志愿服务活动。尤其在新冠疫情期间，各老体协单位广泛动员，同心抗疫，组织老年人参加抗疫活动，为福州众志成城抗疫尽心尽力。他们积极配合党委政府，有的居家健身，普及防疫与健身知识；有的投身抗疫一线，化身防疫“宣传员”、核检“服务员”、战疫“勤务员”，协助社区开展无



疫小区建设，成为榕城防疫战中一道靓丽的银色风景线。

习近平总书记对老年事业的高度重视和深切关心，体现了中华民族尊老爱老的传统美德。市体育局副局长范忠华表示，将忠实践行以人民为中心的发展理念，持续完善体系、丰富供给、扩大老年体育人口，不断提升老年群体的体育获得感和幸福感。

用“体育养老”托起更加绚丽的夕阳红，让更多的老人优雅、诗意地生活，需要全社会的共同努力。福州市将牢记习近平总书记的温暖嘱托，积极整合资源，让老年群体在家门口享受优质的公共服务，为擦亮老年群体“金色晚年”创造更多可能。

整合自：网络

永泰县举办迎新年太极展示活动



2022 年岁末年初，永泰县举办“迎新年庆元旦”系列太极展示活动，人大常委会原主任吴秋惠、县老体协主席张智雄、县太极研究会会长陈赐云与城关地区 10 个太极辅导站的 130 多名太极运动爱好者一同参加活动。

在小汤山永阳中心大剧院广场，全体太极运动爱好者表演了《24 式太极拳》，各辅导站分别展示了新编《杨式 26 式太极拳》《陈式 26 式太极拳》《42 式太极拳》《32 式太极拳》《32 式太极剑》《陈式 56 式太极拳》等套路。

太极爱好者们整齐的动作、鲜艳的服装、精彩的拳术展示活动吸引了许多群众驻足围观，还有一些群众加



入队伍，专心致志地跟随队伍后面练习学习。活动在县平街辅导站《太极功夫扇》的精彩展示中落下帷幕。

(张智雄 张若勇)

连江时代广场太极拳辅导站举办 2022 年年会

1月11日,连江县老体协时代广场太极拳辅导站在敖江山亭村山楼公园举办2022年年会及太极展示活动。

辅导站的全体成员为游客表演了杨式24式太极拳;几位书法爱好者还自带笔墨红纸为公园、游客献写春联,活动在喜庆祥和的气氛中圆满结束。



(黄云平)



罗源县闽星气排球队举办 春节团拜活动



1月22日,罗源县闽星气排球队在气排球场举办春节团拜活动。

一大早,闽星气排球队队员身着

靓丽的节日盛装陆续来到大红灯笼高挂的闽星球场,有的还携家眷共同参加,互致新春祝福。队员们欢聚一堂,品尝各式各样美味果点,分享着辞旧迎新的风生趣事,回味着过去一年的活动。新春佳节的第一天相聚,大家其乐融融,分外喜悦,同心祝福祖国国泰民安,兔年吉祥。

(沈祖琪)

春节体育大拜年 门球展新风



为了丰富春节期间老年人的文化娱乐生活,推广门球运动,倡导健康的生活方式,1月23日,闽清县金沙镇老体协举办“2023年春节体育大拜年”门球邀请赛,来自镇村(居)的四支门球队参加活动。

“大家新年好!祝球友在新的一年里,身体健康,皆得所愿!”赛前,球友们互致问候。赛场上,门球队员们精神



抖擞、意气风发,握杆、瞄准、击球一气呵成。大家将比拼的激情与活力带到运动场上,充分展现了金沙镇老年人积极向上的精神面貌。

“我每天都打球,门球让我的退休生活更加多彩,也让自己越活越年轻,这样的赛事放松了身心,锻炼了身体,增进了友谊,希望老体协多组织这类活动”,参加比赛的黄大爷说道。

经过一天的激烈角逐,门球邀请赛在友好、和谐、欢乐的氛围中圆满结束,门球人充分享受到门球盛会带来的欢乐和喜悦。

(林济杰)

永泰县举办 2023 年“工会杯”迎新春象棋公开赛

1月23日至24日，永泰县棋牌协会、县老体协棋牌专委会联合在县工人文化宫举行举办2023年永泰县“工会杯”迎新春象棋公开赛，50多名象棋爱好者参赛。



(雷志赛)

1月17日，台江区义洲街道保兴社区开展“义写春联送祝福”活动，福州市霞光画院书法家现场书写并赠送春联。

现场，老年书法家们尽情挥毫泼墨，多种书体各显神韵，展现了人们辞旧迎新的美好愿景。一幅幅火红的春联，洋溢着新春的祝福，一个个苍劲有力“福”字，洋溢着浓浓的年味。居民们拿着自己喜欢的春联满意而归。

礼赞二十大 春联送祝福



(林泽平)



1月23日(初二)下午,由连江县委宣传部、文明办主办的“我们的节日·春节”新春系列老年人文艺演出在县城魁龙坊举行。连江县老体协选派队伍参加了其中6个节目展演。

由连江县老体协操舞专委会表演的舞蹈《福门开好运气来》、水兵舞《我家在中国》、快板《欢庆二十大、永远跟党走》、金鼓说唱《新时代 硕果丰》,由潘渡镇老体协贵安新天地歌舞音乐健身辅导站表演的《器乐小组唱—洪湖水浪打浪》、电子管独奏《新年大吉》,以及县老年大学表演的拉丁舞、群英歌友会表演的小合唱等8个精心编排的节目,带来了浓浓的新春佳节氛围,向观众们发出了最亲切、最质朴的问候,大家在欢笑中回味无穷。

连江县老体协主席林竹、常务副主席黄云平、副主席骆连等出席观看,并向参演队员们颁发了奖品。

(黄云平)



永泰礼柄老年活动中心喜迎竣工

1月24日（正月初三），永泰县红星乡礼柄、西寨村两委老体协联合举办“礼柄老年活动中心竣工典礼暨新春联欢活动”。县老体协主席张智雄率闽乐、太极、武术队15位运动员参加，并展演了老体健身项目。

（鄢智敏）



连江县举办 新春门球邀请赛



1月31日，连江县老体协在西江滨智能体育公园门球场举办2023年新春老年人门球邀请赛。凤城、敖江、江南、琯头、东湖、浦口、东岱等乡镇和县直机关共8支球队参加。

球友们相聚一堂，相互拜年分享新春的喜悦。随后分成两组在两个场地开展角逐，经过12场交锋，琯头镇、凤城镇、敖江镇、浦口镇代表队获得优胜奖。

（黄云平）

党的二十大报告解读（三）

2022年10月24日，中共中央举行新闻发布会，中央政法委秘书长陈一新，中央政策研究室主任江金权，中央改革办分管日常工作的副主任、国家发展改革委副主任穆虹，中央纪委国家监委宣传部部长王建新，中央办公厅副主任兼调研室主任唐方裕，中央宣传部副部长孙业礼等有关方面负责人解读党的二十大报告。

把高质量发展作为全面建设社会主义现代化国家的首要任务，凸显发展质量的全局和长远意义

中央改革办分管日常工作的副主任、国家发展改革委副主任穆虹表示，进入新时代，我国社会主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾，发展中的矛盾和问题更多体现在发展质量上。

“党中央强调，贯彻新发展理念、推动高质量发展，是关系现代化建设全局的一场深刻变革，不再简单以生产总值增长率论英雄，而是要实现创新成为第一动力、协调成



为内生特点、绿色成为普遍形态、开放成为必由之路、共享成为根本目的的高质量发展。”穆虹表示，因此，党的二十大报告把发展质量摆在更突出的位置，经济、社会、文化、生态等各方面都体现了高质量发展的要求。

“二十大报告把高质量发展明确作为全面建设社会主义现代化国家的首要任务,进一步凸显了发展质量的全局和长远意义。”穆虹介绍了党的二十大报告对推动高质量发展作出的战略部署:一是加快构建新发展格局,二是坚定实施创新驱动发展战略、向创新要动力,三是构建高水平社会主义市场经济体制、向改革要活力,四是全面推进乡村振兴,五是着力推进区域协调发展,六是推进高水平对外开放。

把法治建设作为专章论述、专门部署,体现对全面依法治国的高度重视

中央政法委秘书长陈一新表示,党的二十大报告首次单独把法治建设作为专章论述、专门部署,这充分体现了以习近平同志为核心的党中央对全面依法治国的高度重视。

陈一新表示,从政治意义上看,这进一步宣示了我们党矢志不渝推进法治建设的坚定决心,彰显了我们党不仅是敢于革命、善于建设、勇于改革的政党,更是信仰法治、坚守法治、建设法治的政党,是我们党坚持全面依法治国的政治宣言。从理论意义上看,这进一步丰富和发展了习近平法治思想,深化了对中国共产党依法执政规律、社



会主义法治建设规律、人类社会法治文明发展规律的认识,是我们党推进法治中国建设的纲领性文献。从实践意义上看,这进一步深化和拓展了新时代党和国家工作布局,表明了将全面推进国家各方面工作法治化,是我们党治国理政的重要治理方式。

“关于法治建设地位作用、总体要求和重点工作,党的二十大报告作了全面阐述。”陈一新介绍:一是强调遵循法治之“纲”,这个“纲”就是报告提出的新时代法治建设总体要求。二是强调立好法治之“规”,这个“规”就是报告提出的完善以宪法为核心的中国特色社会主义法律体系。三是强调紧扣法治之“重”,这个“重”就是报告提出的扎实推进依法行政。四是强调凸显法治之“要”,这个“要”就是报告提出的严格公正司法。五是强调夯实法治之“基”,这个“基”就是报告

提出的加快建设法治社会。

部署深入推进新时代党的建设新的伟大工程，提出健全全面从严治党体系

中央办公厅副主任兼调研室主任唐方裕表示，全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴，关键在党，关键在党要管党、全面从严治党。完成新时代新征程党的使命任务，必须旗帜鲜明坚持和加强党的全面领导，深入推进新时代党的建设新的伟大工程。

党的二十大报告单列一个部分，对“坚定不移全面从严治党，深入推进新时代党的建设新的伟大工程”作出部署，唐方裕介绍这部分内容的主要特点是“四个突出”：突出党的自我革命，突出全面从严治党体系，突出以党的政治建设为统领，突出思想建党和制度治党相结合。

党的二十大综合各方面意见，顺应各级党组织和广大党员愿望，对党章作出适当修改。

“修改后的党章充分体现马克思主义中国化时代化最新成果，充分体现党的十九大以来党中央提出的治国理政新理念新思想新战略，充分体现党的工作和党的建设的新鲜经验，对于深入推进新时代党的建设新的



伟大工程具有重大意义。”唐方裕表示，对于党的二十大关于党的建设的论述和部署，需要把报告和党章结合起来学习理解。

在回答记者提问时，唐方裕表示，党的二十大报告提出健全全面从严治党体系，这在党的全国代表大会报告中是首次。我们党作为长期执政的马克思主义政党和世界上第一大政党，党的远大目标和历史使命，党的队伍的庞大规模和广泛分布，党面临的重大风险和严峻挑战，都决定只有整体地而不是局部地、系统地而不是零碎地、持久地而不是短暂地、高标准地而不是一般化地全面从严治党，形成一个布局合理、内容科学、要素齐备、统一高效的全面从严治党体系，才能把我们党建设好。

来源：新华网

市直机关老体协召开会员代表大会 暨迎新春座谈会



1月18日，市直机关老体协在市劳动大厦7楼召开2022年度会员代表大会暨迎新春座谈会。市直机关老体协委员、监事会成员、部分机关分会代表以及班子全体成员参会。

市直机关老体协主席秦健指出，2022年市直机关老体协的工作可圈可点。协会紧扣喜迎党的二十大主题，组织了多场大型丰富多彩的老年文体健身活动；采取党政齐抓共管形式，对基层组织实行科学化、网格化管理；先后组织了健身球操、广场舞、健身气功

等项目的骨干培训以及专委会进社区、进小区辅导等；组队参加全国和省、市及各兄弟单位的项目交流活动，开展围棋邀请赛、持杖健走邀请赛、门球公开赛等各类赛事，为老体项目的推广奠定了基础。

他强调，新的一年，市直机关老体协要严格按照市协要求，做实做好以下工作：举办因疫情推迟的各项比赛和文体活动，加强对协会所属机构科学化、规范化管理，持续开展多方位多项目培训辅导，因地制宜组织开展交流展示活动；积极组队参加上级的交流等活动等工作。

会议气氛热烈，与会者踊跃发言，认真交流工作经验，对新一年工作提出了很多宝贵的意见。

(杜素冰)



“阳康”队员居家健身

春节假期，市直机关老体协健身气功专委会的队员们根据自身健康情况，因地制宜开展居家健身活动。在阳台、在客厅、在小区角落，他们不聚集不扎堆，以健身气功八段锦、五禽戏、大舞、脊椎操等项目为主，强身健体，增强免疫力。



(王美珠)

“气”势如虹 “排”山倒海



1月29日，2023年罗源县“迎新春”气排球邀请赛在县老体协气排球馆举行。

赛场上，队员们默契配合、气势十足、奋勇争先，比分多次持平又拉开，场外拉拉队也被赛场氛围感染，热情高涨，击球声、助威声交织，成为运动场上一首优美的旋律。

经过一天的激烈角逐，阳光队夺得一等奖，牧人队获二等奖，飓风队、翼狼队别列第三。

(林亚根)



为健康中国行动贡献力量

1月31日，市直机关老体协召开2023年工作动员部署会暨专委会辅导站负责人聘书发放仪式。市直老体协班子成员、监事会成员和有关专委会辅导站负责人参加会议。

市直机关主席秦健在讲话中表示，习近平总书记在党的二十大报告中指出，“深入开展健康中国行动和爱国卫生运动，倡导文明健康生活方式”。我们要深入学习领会党的二十大报告中关于健康中国行动的精神实质，在后疫情时期努力提高开展老年群众性体育活动的的能力水平，在新的一年里全力推动市直老年人体育工作发展，展示新作为、谱写新篇章！

他希望，市直老体协各专委会和辅导站负责人要继续勇挑重担，服务



好、帮助好、推动好市直系统内老年人体育活动，为群众提供舒心、放心、暖心的体育环境；要以海纳百川、有容乃大的精神，发挥辅导员的引路人先行者作用，吸引更多的老年人参与到体育活动中来；要奋力争先、敢于创新，努力打造在省、市范围内有影响力的体育品牌，积极参加各层次的体育交流展示活动，在全国、省、市老年群众体育交流中争创佳绩！

(王志军)



科学健身带头人 文明小区志愿者

在马尾区罗星街道培英社区8400厂小区，一身“志愿红”的胡佩莉守在门口，热情地向群众宣传防疫知识，分发政府配备的防疫健康包。

胡佩莉今年60岁，是小区业委会主任，也是老体协设在该小区的基层健身辅导站辅导员。在日常锻炼中，她主要以辅导健身球操为主，也常参加气排球，健身舞龙、广场舞等项目。

她所在的小区是一个老旧小区，挨着城区交通主干道君竹路和君西河公园，周边人流量大。胡佩莉每天在门口协助门卫值守，热情宣传党的各项方针政策，守护小区100多户居民健康，助力创建“文明小区”。

除了自己当好志愿者，胡佩莉还



发动平时一起跳广场舞的三四十名大爷大妈一起当志愿者，共同守护家园。

马尾区委文明办副主任刘文光介绍，在马尾，从健身锻炼转战抗疫、支持文明小区创建的退休大爷大妈有很多，像胡佩莉这样热情、负责、不怕麻烦的更是其中的佼佼者。

2022年，新冠疫情进入关键的防控阶段，胡佩莉协助小区做好每日核酸准备工作，在开始前将表格打印出



来,记录好每个来做核酸居民的房号、人数等,之后还要对表格信息进行整理汇总,确保680户常住人口在每天的核酸检测中不漏一户、不落一人,并对没来做核酸的居民进行电话复核,确保应检尽检。

为了不让疫情拖住老年人健身的步伐,她还经常思考如何在新情况下进行科学健身。她通过积极与区老体协的工作人员联系,收集整理资料,向大家推荐适合个人健身的太极运动以及独具个性的舞龙等项目,倡议大家根据个人喜好在合适的空旷场地分散

开展健身活动。她的倡议得到众多健身爱好者的积极响应,一时之间健身短视频交流在健身爱好者中的火热起来,大家都愉快地分享着健身的乐趣和心得。

在不平凡的2022年里,马尾区有许多像胡佩莉这样的健身辅导员主动作为,加入“文明小区”创建,充分发挥基层健身辅导站的引领和带头作用。他们的热情参与,为“文明小区”创建注入了正能量,进一步提高了社区居民的幸福感。

(吴星)



盘点 2022 年度中国老龄社会十件大事

一、出生人口连降,2022 年或成人口负增长元年

2022 年 8 月 1 日,国家卫健委党组在求是杂志发表的《谱写新时代人口工作新篇章》一文指出,随着长期累积的人口负增长势能进一步释放,我国总人口增速明显放缓,“十四五”期间将进入负增长阶段。根据各地发布数据,2022 年上半年宁波、常熟等地出生人口降幅超 10%。另有数据显示,

上半年我国出生人口 523 万,死亡人口 531 万,已出现死亡人数大于出生人数的“死亡交叉”。一方面总和生育率在降低,另一方面育龄人群总数在减少,2022 年出生人口继续下降已成定局,或成人口负增长元年。另据联合国《世界人口展望 2022》报告,地球人口已步入“80 亿时代”。

二、多个老龄事业产业领域“十四五”规划出台

2月21日，国务院印发《“十四五”国家老龄事业发展和养老服务体系规划》明确了“十四五”时期的总体要求、发展目标和工作任务。国家卫生健康委等15个部门联合印发《“十四五”健康老龄化规划》，提出完善身心健康并重的预防保健服务体系等9项任务。

三、个人养老金制度出台，助推我国多层次、多支柱养老保险体系建设

人力资源社会保障部等五部门印发《个人养老金实施办法》，个人养老金制度启动实施。个人养老金先行城市（地区）也已确定，31省份的36城入选，以省会城市为主。已经参加企业职工养老保险或城乡居民养老保险制度的百姓，还可以通过参加个人养老金制度，未来拿到更高的养老金，获得更好的养老保障。

四、全国统一医保信息平台建成

医保信息平台已在31个省份和新疆生产建设兵团全域上线，有效覆盖约40万家定点医疗机构、约40万家定点零售药店，为13.6亿参保人提

供优质医保服务。

五、两部门开展完整社区建设试点 打造“全龄友好”社区

住建部、民政部两部门推动完整社区建设试点工作，重点围绕“完善社区服务设施、打造宜居生活环境、推进智能化服务、健全社区治理机制”四方面展开，探索可复制、可推广的经验，推进适老化、适儿化改造，建全龄友好社区。

六、16部门发文推进村级养老服务体系建设

7月6日，民政部等16部门联合印发《关于健全完善村级综合服务功能的意见》。《意见》中针对养老服务体系建设的部分包括建设日间照料、互助养老服务设施和无障碍设施，完善村养老服务体系；建设日间照料、互助养老服务设施和无障碍设施，完善村养老服务体系等相应的意见建议。

七、生前预嘱首次入法 让患者有权选择临终抢救方式

深圳市七届人大常委会第十次会议表决通过《深圳经济特区医疗条例》

修订稿,其中第七十八条在“临终决定权”上做出了大胆突破,规定如果病人立了遗嘱“不要做无谓抢救”,医院要尊重其意愿,让病人平静走完最后时光。由此,深圳市成为全国第一个实现生前预嘱立法的地区:通过立法赋权,让患者有权选择临终抢救方式,能够少痛苦、有尊严地离世。



八、“中国老年人才网”正式上线,推动老龄人力资源开发

中国老年人才网旨在为老年人再就业拓宽渠道、搭建平台,加快老年人才集聚,打造老龄人力智库,推动老龄人力资源开发,对于积极应对人口老龄化、服务经济社会高质量发展具有重要意义。

九、居家社区老年护理员服务标准发布 首次明确 6 项护理服务

11月8日,国家卫健委网站发布《居家、社区老年医疗护理员服务标准》等2项推荐性卫生行业标准。该标准首次明确了居家、社区老年医疗护理员可提供生活照护、基础照护、安全

与急救、康复照护、心理照护和临终照护等6大项目。

十、第三届中国老龄社会峰会发布《老龄社会转型共识(2022)》《老龄社会关键词(2022)》

10月30日,第三届中国老龄社会峰会”提出,我国面临复杂老龄化形势,人口总量、年龄结构、更长的健康老龄期、人机共存等“人的跃变”,需要诸多方面提升包容性实现全社会的可持续,为此,会上重磅发布了《老龄社会转型共识(2022)》、《老龄社会关键词(2022)》。

来源:网络

老年人防疫攻略

“阳康”篇

1. “复阳”跟“二次感染”的区别？

答：“复阳”指感染者症状基本消失，核酸检测、抗原检测阴性后，再次检测发现又阳性了。一般认为这时检出的是一些病毒片段，并不是完整的病毒，没有患病症状和传染性，对正常生活没有影响。“二次感染”是指这一次的新冠感染已经彻底康复了，但又发生了第二次新冠病毒的感染。二次感染通常是有症状的，病毒载量较高，有传染性。一般的复阳都是发生在康复之后一个月内。如果已经超过一个月，核酸又呈阳性，再次感染可能性就比较大。

2. “阳康”后有二次感染风险吗？

答：半年内二次感染的风险较低，但仍需做好防护。感染后 3-6 个月，体内抗体都维持在一个相对较高的水平，对于小幅度的病毒变异都有交叉保护作用。虽然感染风险不高，康复后

仍需注意戴口罩，并注意手卫生。建议半年后再接种一剂疫苗加强免疫。

3. “阳康”后一周左右最有可能二次感染是真的吗？

答：产生抗体期间同毒株不会二次感染。病毒进入人体时，免疫系统就开始工作了。在保护性抗体达到高峰前，人体对病毒也有保护力。感染后的两三周内，如果有病毒再进入体内，也能很快被清除掉。

4. “阳康”之后，还用做防护吗？

答：一般情况下，感染之后的中和抗体可以保护感染者 3 到 6 个月，这种保护针对的是同一种亚型的新冠病毒。例如感染奥密克戎 BF.7 之后，再遇到 BF.7 就有很好的保护效果，但如果之前感染的是德尔塔，遇到奥密克戎可能就没有保护力。总而言之，病毒的差别越大，中和抗体的交叉保护越有限。因此，还是要做好防护。



5. “阳康”期心悸心慌,怎么办?

答: 应注意多休息, 调节生活作息, 保持充足睡眠, 同时应该加强自身营养, 多摄入富含蛋白质和维生素的食物, 提高机体抗病能力。若心悸症状明显, 每分钟脉率或心率持续超过 100 次、小于 60 次, 或出现不规则搏动, 需警惕病毒性心肌炎或心律失常。

6. 出现嗅觉味觉下降怎么办?

答: 如果出现嗅觉或味觉下降, 建议进行以下尝试: 每天刷牙两次, 确保口腔卫生。进行嗅觉训练, 包括每天闻柠檬、玫瑰、丁香或桉树, 一天两次, 每次 20 秒。试着在食物中添加香草和香料, 比如柠檬汁和新鲜的香草。大多数嗅觉味觉下降, 会在感染后一个月内恢复。

7. “阳康”后能否立即剧烈运动?

答: 即使核酸和抗原检测结果显


示阴性, 这一结果仅代表病毒在人体内逐渐停止复制, 身体内的免疫功能还是处于亢进状态, 器官和组织修复暂时未完全到位, 完全恢复需要一定过程, 至少需要半个月时间。因此, 在这段时间内, “阳康”的人应该尽量避免剧烈运动。

8. “阳康”后又发烧, 什么原因?

答: (1) 如果在抗原检测阴性后再次发热, 一定要重新复查抗原检测结果, 有时可能是疾病没有完全康复出现的假阴性结果。一旦病情反复, 出现持续发热, 并有咳嗽咳痰、鼻塞等症状加重, 同时年龄大于 60 岁, 合并基础疾病, 建议立即就医进行血常规、胸部 CT 等检查, 排除病毒性肺炎。

(2) 冬季是呼吸道疾病的高发季节, 除新冠病毒感染外, 还存在诸如流感病毒感染的可能性。一个人即便对新冠病毒有了免疫, 但对其他病毒感染依然可能没有防御能力。这时候如果疏于防范, 一旦被流感病毒攻击, 就很可能加重之前新冠感染带来的损害, 出现发热、咳嗽、流涕等症状。

来源: 网络



编辑委员会

主任：薛海玲

副主任：陈明建

执行主任：卢湘玉

策划：刘明辉

编辑：朱斌

封面摄影：林健

编印单位：福州市老年人体育协会

印刷单位：福州麟造印刷有限公司

印刷日期：2023年2月10日

编辑部

地址：福州市鼓楼区海潮路51号

福州市老年人体育活动中心

邮编：350001

电话：0591-22030035

传真：0591-22030032

投稿邮箱：fzslt2020@163.com

发送对象：福州市各级老体协

印刷数量：1300册