

Leisure 假日休闲报

2019年
2月18日
星期一

北京天气预报

星期一 02/18	阴 5℃ -3℃	南风<3级 西南风<3级
星期二 02/19	多云 7℃ 晴 -4℃	西南风<3级 北风<3级
星期三 02/20	晴 9℃ 晴 -4℃	北风<3级 北风<3级

福彩圆梦 为困境老人 撑起一方晴空



我国人口老龄化日益严重。据国家统计局最新数据,截至2018年末,60周岁及以上人口24949万人,占总人口的17.9%,其中65周岁及以上人口16658万人,占总人口的11.9%。老龄化问题的加剧为我国社会经济发展和转型带来了严峻挑战。面对这种现状,我国已将应对人口老龄化作为国家一项长期战略任务,提到了“事关国家发展全局,事关百姓福祉”的战略高度。

“扶老、助残、救孤、济困”是中国福利彩票的发行宗旨,“取之于民、用之于民、造福于民”是中国福利彩票的社会承诺。为了更好地应对人口老龄化危机,中国福利彩票筹集公益金重点资助了养老事业,助力国家社会福利体系充分发挥兜底保障功能,并开展各种公益扶老活动,为困境老人撑起一方晴空。

老无忧·重点支持老年人福利类项目建设

据《民政部2017年度彩票公益金使用情况公告》显示,经财政部核准,民政部2017年彩票公益金预算额度为265200万元,专项用于民政社会福利及相关公益事业。民政部遵循“扶老、助残、救孤、济困”的福彩公益金使用宗旨和彩票公益金使用有关规定,重点支持社会养老服务体系建设项目。其中,补助地方项目资金256248万元中的51.3%,也就是131613万元用于老年人福利类项目。主要用于新建和改扩建以生活困难和失能失智老年人为主的城镇老年社会福利机构,城镇社区养老服务设施、农村五保供养服务设施、供养孤老优抚对象的光荣院、对伤



病残退役军人供养终身的优抚医院、城乡社区为老服务信息网络平台等。通过项目实施,不断提升养老服务体系建设水平,持续增加护理型养老机构,提高居家和社区养老服务覆盖率,构建以居家为基础、社区为依托、机构为补充、医养相结合的社会养老服务体系。

而在地方留存的省级福利彩票公益金使用情况方面,养老项目也是重点资助对象。以重庆为例,2017年重庆安排使用的本级彩票公益金用于社会福利事业超过2.5亿

元,其中用于扶老方面1.25亿元,资助城镇社区养老服务中心(站)建设5050万元。社区养老服务中心以“家门口养老”的概念,深受老年群体青睐。根据《重庆市社区养老服务“千百工程”实施方案》安排,2018年至2020年,重庆市计划新建1000个社区养老服务驿站,将重点打造100个市级示范社区养老服务中心。截至2018年10月底,“千百工程”已建成182个社区养老服务驿站和12个市级示范社区养老服务中心。

正是得益于福彩公益金的大力支持,我国养老服务体系逐渐完善,惠泽越来越多的困境老人。

老有乐·各种扶老公益活动花式送来温暖

庄子云,挟泰山以超北海,此不能也,非不为也;为老人折枝,是不为也,非不能也。关爱老人,不仅是关爱我们的父辈亲人,还是关爱每一位需要帮助的老人。多年来,中国福利彩票在“扶老”领域,不仅筹集公益金重点资助养老事业,而且开展了形式多样、内容丰富的活动。这些形式多样、内容丰富的活动,有的为老人解决养老难题,有的为老人改善生活困境,还有的可能仅仅是陪老人聊天、为老人剪头发、陪老人下棋、为老人义务检查身体等一些温馨“小事”,但这些有爱有暖的活动,像春天的细雨,冬日的暖阳,滋润着、温暖着老人的心灵。



饭问题日渐突出。为解决留守老人的吃饭难题,康家堡村两委在滨州市民政局和滨州市福彩中心的帮扶下,倡导孝善文化,创办了村党员干部带头义务参与、老年志愿者参与服务善食堂。食堂对村里70岁以上的老年人按照每日每餐1.5元标准收取费用,对80岁以上老人实行就餐免费,同时将五保人员纳入服务范围,为留守老人解决了切实困难,极大提升

了老人的幸福感。

2018年12月14日,杭州市福彩中心联合FM89杭州之声开展了“照亮回家路”主题助老活动,活动覆盖杭州市各区的街道和社区。按照各街道上报的真实孤寡老人人数进行多功能拐杖的公益发放。多功能拐杖有手电筒,还能根据高度调节,能极大地为老人日常行走带来便利。在朝晖街道二社区居住的李文英老人,孤身一人住在只有楼梯的四楼,看到社区工作者来到家中送拐杖时,禁不住流下了眼泪,一直在不停地说:“谢谢你们,真的很谢谢你们。”此次照亮回家路活动,在杭州所有城区发放了数百把拐杖,发挥了“让温暖不迟到,让孤寡老人不再孤单、有所依托”的作用。

人生就如四季,转瞬从春到冬。但有爱,即使身处寒冬,也能感受春的温暖。愿我们与福彩携手,共同关爱困境老人,为他们撑起一方晴空。

健康小常识

如何延缓衰老 坚持做好这7件事



第一、避免摄入过多的糖份

摄入过多的糖很容易导致肥胖,严重时会带来大量的炎症,而皮肤中的胶原蛋白也易流失,胶原蛋白附着过多的糖分,容易使胶原蛋白紊乱,皮肤会很容易变得粗糙,以及有皱纹的出现。因此,经常喝奶茶饮料的朋友应该多加注意。相反,可以喝一些牛奶或大枣茶和其他有益饮料。

第二、多进行运动防衰老

要多进行身体的运动,适量的运动有助于排毒,增强免疫力,增强细胞质的数量。另外,女性的卵巢是非常重要的,保护卵巢,调节内分泌雌激素对延缓衰老有很大的影响,这也意味着在月经期要做好保养。

第三、少吃一些油炸食品

油炸食物不仅不能达到保湿肠道的目的,而且还可能增加身体的便秘。因此,每个人都应该有意识地控制油炸食物的摄入量,以避免便秘,保护身体健康。

第四、保持好的皮肤很重要

好的皮肤会给人很年轻的印象,如果干燥和粗糙、布满色斑,脸色暗沉等都会影响一个人的美貌,而皮肤的头号杀手就是紫外线,所以出去时要做好防晒的工作,要有防晒的意识很重要。

第五、要保持心情愉快

只有当心情愉快时,情绪稳定的时候,身体的所有功能才会井然有序,不容易有各种疾病的发生。

第六、保持有规律的饮食习惯

休息有规律,不要经常熬夜,也不要吃垃圾食品,因为这样对延缓衰老有很大影响。此外,肠道老化也会导致便秘,现代人在工作压力很大的情况下,没有更合理的饮食习惯,往往存在膳食纤维摄入不足的问题,这也在一定程度上导致了便秘的发生。

第七、保持肠道通畅

长期便秘会在一定程度上加重衰老,因此,可以选择吃一些富含脂肪的食物,以更好地保持肠道润滑。对于红豆、黑豆等豆类,或松仁、核桃仁等坚果,由于它们含有植物油,可滋润肠道。