

2023 “养老服务”大事记



“十四五”期间，我国60岁及以上人口将突破3亿，占比将超过20%，进入中度老龄化阶段。2023年是“十四五”的第三个年头，这一年党和政府聚焦家庭和个人在养老生活中面临的“急愁难盼”问题，出台实施了一系列制度、举措和办法，有力夯实了养老服务体系的基础性、普惠性、兜底性建设，为实现党的二十大报告提出的“推动实现全体老年人享有基本养老服务”的任务要求，起到重要作用。

《国家基本养老服务清单》首次发布

2023年“养老服务”的头等大事，当属2023年5月21日中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于推进基本养老服务体系建设意见》（以下简称《意见》）。《意见》在中央文件中首次确定了推进基本养老服务体系的内涵和主要任务。重点聚焦老年人面临家庭和个人难以应对的失能、残疾、无人照顾等困难时的基本养老服务需求。明确了政府、社会、市场和家庭在基本养老服务中的职责定位。回答了基本养老服务“服务谁”“服务什么”“如何服务”等关键问题。

《意见》中首次发布了《国家基本养老服务清单》。基本养老服务是指由国家直接提供或者通过一定方式支持

相关主体向老年人提供的，旨在实现老有所养、老有所依必需的基础性、普惠性、兜底性服务。清单对现行有效的法律法规和政策文件中已经明确的涉及老年人的基本服务项目进行了梳理归纳，整合到基本养老服务的制度框架下。清单包含物质帮助、照护服务、关爱服务三大类16个服务项目，并分别明确了每个项目的服务对象和内容。

有关人士表示，《意见》是我国养老服务发展史上的一个重要里程碑。

养老和家政服务标准密集出台

养老服务标准化建设是指通过制定和实施一系列的标准和规范，以保障养老服务的高质量和高效率。2023年可以说是养老服务标准化建设年。2023年1月，国家市场监督管理总局发布《老年人能力评估规范》国家标准（GB/T42195—2022）。该标准是在总结2013年版民政行业标准前期实践经验的基础上编制而成。标准将老年人能力分为能力完好、能力轻度受损（轻度失能）、能力中度受损（中度失能）、能力重度受损（重度失能）、能力完全丧失（完全失能）5个等级。老年人能力综合评估是《国家基本养老服务清单》的一项重要内容，评估结果是政府补贴发放、老年人入住养老机构、确定老年人照护等级

等工作的重要依据。2月，国家标准委、民政部、商务部联合印发《养老和家政服务标准化专项行动方案》（以下简称《方案》）。作为《国家标准化发展纲要》提出的5个专项行动之一，《方案》提出了到2025年养老和家政服务标准化工作的总体目标，以及4大方面、10项重点任务。其中提出，推动将标准化知识纳入养老、家政从业人员技能培训，建立以标准为支撑、覆盖从业人员和服务机构的评价机制。

一年中，民政部相继发布《〈养老机构等级划分与评定〉国家标准实施指南（2023版）》《养老机构康复服务规范》《老年人居家康复服务规范》《老年人助浴服务规范》《养老机构重大事故隐患判定标准》等一系列养老行业（标准）规范。2023年年末，国家发展和改革委员会等部门还印发了《关于支持和引导家政服务业员工制转型发展的指导意见》，其中提出，实现家政企业规范化、标准化、职业化发展，促进家政服务业提质扩容。

老年助餐服务稳步推进

开展老年助餐服务不仅帮助居家老人，尤其是高龄、空巢、独居老人解决“吃饭难”问题，还减少了子女的后顾之忧，是一项惠民生、增福祉的重要举措。目前，我国已有18个省份开展了

老年助餐服务工作。为持续推动老年助餐服务工作的开展，2023年10月下旬，民政部等11部门联合印发《积极发展老年助餐服务行动方案》。其中提出，坚持政府统筹、保障基本，因地制宜、精准施策，尽力而为、量力而行，充分发挥市场机制作用，积极构建覆盖城乡、布局合理、共建共享的老年助餐服务网络。计划到2025年年底，全国城乡社区老年助餐服务覆盖率实现较大幅度提升，服务网络形成一定规模。

民政部养老服务司负责同志在回答记者提问时表示，下一步，针对各地普遍反映的助餐服务持续发展难问题，指导各地重点做好以下几个方面的工作：引导充分做好老年助餐服务需求的调研摸底，摸清当地老年人真实的助餐需求、就餐方式和价格承受能力，掌握已有的供给渠道、可利用资源和有效模式，推动服务合理布局，促进供需精准对接。根据当地经济发展水平和财力状况，聚焦特殊困难老年群体，实施分类补贴，不搞一个标准，不搞相互攀比，也不提倡“免费餐”，重点要在“助”字上下功夫、做文章；坚持政府扶持与充分发挥市场机制作用相结合，支持推动经营主体降成本、提质量、树品牌，实现保本微利、可持续发展。

长护险失能等级评估出台办法

调查显示，我国失能半失能老年人约4500万，失智老年人约1500万，“谁来照护”“怎么照护”“在哪里照护”“钱从哪里来”等问题拷问着家庭和社会。为破解“一人失能、全家失衡”的难题，我国先后在49个城市开展长期护理保险制度试点，截至2022年年末，已有1.7亿人参保，超过120万人享受长期护理保险待遇。

长期护理保险失能等级评估是管理运行的关键环节，评估结论是待遇享受和基金支付的重要依据。为规范长期护理保险制度试点，2023年12月15日，国家医保局会同财政部公布了《长期护理保险失能等级评估管理办法（试行）》，对长护险评估机构、评估人员、评估标准、评估流程等作出了规定。

另外，中国银保监会印发《关于开展人寿保险与长期护理保险责任转换业务试点的通知》，决定自2023年5月1日起开展人寿保险与长期护理保险责任转

换业务试点，试点期限暂定两年。

城市居家适老化改造有了参考指南

居家适老化改造是指为适应老年人居家生活而进行的改造，即通过施工改造、设施配备、辅具适配等方式，改善老年人的居家生活环境，提升居家生活品质。2023年5月30日，住房和城乡建设部城市建设司发布了《城市居家适老化改造指导手册》，针对城市老年人居家适老化改造需求，在通用性改造、入户空间、起居（室）厅、卧室、卫生间、厨房、阳台等7个方面形成了47项改造要点，为城市居家适老化改造提供系统、简单、可行的改造方案和技术路径。改造内容分为基础型、提升型两类。

经济困难的老年人家庭适老化改造是《国家基本养老服务清单》的一项重要内容。民政部于2023年3月组织召开的全国特殊困难老年人家庭适老化改造推进会强调，“十四五”期间，全国要完成200万户特殊困难老年人家庭适老化改造。

另外，事关适老化改造的民生大事，还有2023年9月1日施行的《中华人民共和国无障碍环境建设法》，其就破解老旧小区加装电梯难题从国家鼓励、政府支持、居民配合3个方面作出了规定。

养老服务领域诈骗犯罪典型案例公布

为保护好老年人的“养老钱”，加大以案普法和以案释法力度，2023年8月22日，民政部发布7起养老服务领域诈骗犯罪典型案例。

这7起典型案例分别是：“碰瓷”养老机构以异地养老为名集资诈骗；以签订养老服务合同为名非法吸收公众存款；以赠送床位补贴券及回购为名集资诈骗；以终身养老或高息为诱饵骗取老年人养护费用；以老知青养老为噱头吸引老年人预订养老服务；以预售养老服务消费卡非法吸收公众资金；以投资购买养老服务为名跨地域非法吸收公众存款。

老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。爱护每一位老人，就是呵护每一个家庭，正如联合国发布的《2023年世界社会报告》所言，到二十一世纪中叶，65岁及以上人口数量预计将增加一倍以上，为了实现可持续未来，必须优先考虑老年人的权利和福祉。

中国老年报

老年养生之道 重在健脑

俗话说，养好大脑，身心不老。中医认为，脑为元神之府、精髓之海，是生命的枢机，主宰人的生命活动、精神活动、感觉运动等。步入老年后，人容易出现记忆力减退、精神不振、反应迟钝、头晕眼花等问题。因此，老年人在养生的过程中，要特别注重健脑。

按摩益脑

中医认为，头为诸阳之会。人体的任脉、督脉、手三阳经、足三阳经均循行于头部。经常按摩头面部可活血通络、健脑益智、醒神抗衰。常用的方法如下：

梳发摩顶

十指微屈，以指代梳，从前额及耳前梳到枕后，每次梳36遍，每日1至2次，以晨起及睡前按摩为佳。

搓鼻通窍

（1）两手掌相对，将中指和无名指紧贴在鼻部两旁，自鼻翼两侧向上按摩到鼻根部，然后再返回鼻翼，反复按摩数十次，直至鼻部有温热感为止。

（2）用一手中指上下往返按揉人中沟9次，可起到通鼻窍、醒神的作用。

摩耳鸣鼓

（1）用双手拇指和食指循耳廓自上而下按摩双耳至耳垂36次，以耳部发热为度。

（2）将双手手掌按压在两侧耳廓上，两手食指和中指轮流叩击枕骨下部36次。

（3）用双手掌用力按压双耳孔，随后骤然放开，反复18次。

摩掌浴面

先将双手手掌相互摩擦、搓热，贴于面部，双手四指分推至两颊角，然后用两掌心自上向下摩两颊，最后

以中指回到鼻翼处为1遍。共摩面20至30遍，以面部微微发热为度。

运动健脑

太极拳

经常练习太极拳，能促进人体脏腑功能，通调气血、调整阴阳，起到防病强身、健脑益寿的作用。

练习太极拳时要注意：

- （1）用意识引导动作，把注意力集中到动作上。
- （2）注意放松，不用拙力，动作舒缓自然。
- （3）上下相随，周身协调。
- （4）分清虚实，重心稳定。
- （5）保持呼吸顺畅，呼吸与动作自然配合。

散步、跑步

散步与跑步有利于调和气血、畅达气机、活动关节、助脾运化、宁心养神、强身抗衰。一般主张饭后和睡前散步。

老年人和体弱者适宜慢跑。跑步时应注意呼吸深、长、细、缓，有节奏。可以两步一呼、两步一吸，或三步一呼、三步一吸，尽量形成腹式呼吸。注意保持全身肌肉放松，以步伐轻快为度。跑步的时长和频率，要根据自身情况而定，可以每天跑20至30分钟，也可每周跑5至6次或隔天跑1次，但须持之以恒。

饮食养脑

老年人的日常饮食应注意三定、三



高、三低。三定即定时、定量、定质；三高即高蛋白、高不饱和脂肪酸（多食麻油、豆油、菜籽油等）、高维生素（多食新鲜蔬菜和水果）；三低即低脂肪（少食肥肉、猪油、牛油、奶油等）、低热量、低盐。此外，老年人还可适当食用一些具有填精益髓、健脑增智作用的食物。下面推荐几个食疗方。

核桃粥

取核桃30克，粳米200克，大枣10枚，洗净后放入锅内，文火熬成粥，每日食用2次。

黑芝麻粥

取黑芝麻30克，粳米100克，洗净后放入锅内，文火熬成粥。食用时可加1匙蜂蜜搅匀，每日早晚服食。

枸杞粥

取枸杞20克，小米100克，猪瘦肉末30克，洗净后放入锅内，共熬成粥。食用时加少许精盐调味，可经常食用。

牛骨髓粥

取牛骨髓15克，黑芝麻15克，糯米100克，放入锅内，共熬成粥。食用时加少量白糖调味，每日食用2次。

健康报

不平衡发生摔倒。

防止室内跌倒

室内地板使用防滑材质，鞋子也要防滑；照明要充足，浴室、坐便器旁边安装扶手；家居摆设牢固，以方便老年人行走为原则；另外室内温度应保持在20摄氏度左右，以穿衣轻薄方便活动为宜，从外部因素上减少老人骨折的风险，家人要在入冬之前，将高处放置衣物被提前准备好，避免老年人取物时，踩在小板凳或梯子上，跌倒。夜间上下床老人的床沿和凳子不宜太高或过矮，尽量避免老人在起立和坐下的时候跌落，床头和椅子配一个扶手是最好的。

骨密度检查

骨密度是预测骨折危险性的重要依据，目前被WHO认定为诊断骨质疏松、衡量骨骼状况的最佳定量指标。建议绝经后女性、60岁及以上的老年人、30岁至50岁的男性，以及有骨质疏松症家族史的人群，每年进行一次骨密度测量，以便采取相应的防治措施，有效地预防和延缓骨质疏松发生。

老年人在冬季发生摔倒，也不要过于惊慌，家属询问情况后，可安抚老年人的情绪，及时送往医院检查并进行相关治疗。

央广网



本版图片为资料图片

冬天老年人如何预防骨折？