市場星報
07~08
2024年12月18日 星期三
编辑 吴笑文
组版 阮 进 校对 吴巧薇

相 约 美 好 乐 享 生 活
健康养老周刊
安徽省养老协会 指导
市场星报电子版
www.scxb.com.cn
安徽财经网
www.ahcaijing.com

“量化”老人能力和需求，市场需求量大

专为老年人“打分”的职业，你了解吗？

星报讯（任乐添 记者 祁琳） 进入养老机构，护理等级、收费标准如何确定？根据国家相关要求，2022年12月30日，老年人能力评估师国家职业技能标准正式实施，国标应运而生，这也意味着养老机构可以凭借老年人能力评估师出具的评估报告，来决定老人所需要的护理服务和相关收费。随着人口老龄化的加速，作为养老服务新职业的“老年人能力评估师”，走进公众视野。记者也了解到，国标实施后，截至今年10月，全省已发放1100余本老年人能力评估师职业技能等级证书。

老人进入养老机构前必不可少的一环

王梅梅今年37岁，是合肥市一名老年人能力评估师，从事这个行业已经两年了，说到从事这个职业的初衷，王梅梅告诉记者，因为原先工作关系，一直与民政系统打交道，在了解到老年能力评估师这个职业后，对这个行业很感兴趣。

“在入院时，能力评估是与收费标准直接相关，同时在多地老人申领政府补贴时，老年人能力评估报告也是判断老人领取失能老年人护理补贴的条件。”

王梅梅介绍，在评估过程中，他们会根据国标的规定，利用观察和向老人提问评估，从而对老人的能力进行打分和标准划分，“按照国标把评估结果从四个等级细化分成了五个等级，分别为能力完好、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。”

安徽省人力资源管理协会作为省级第三方评价组织，负责在全省范围内开展“老年人能力评估师”职业技能等级证书的认定工作。协会秘书长王永胜介绍，老年人能力评估师是人力资源和社会保障部与国家市场监督管理总局联合发布的专业职业，在养老服务体系中发挥着不可或缺的作用。老年人能力评估是利用规范和可操作的评估工具，科学划分老年人能力等级，为政府制定养老政策以及为老年人养老服务提供依据，是老人进入养老机构前必不可少的一环。评估师通过专业的评估为老年人提供更加个性化、精准的服务，从而提升整个行业的服务水平和专业性。

老年人能力评估师的市场需求巨大

“在没有‘老年人能力评估师’之前，老年人所需的护理等级更多来自养老机构的主观判断，了解情况后，直接给老人划分，也就是说，有了这一国家标准和资格认定证书以后，由专业的评估师作出的评估结果会更专业和客观。随着我国老龄化程度的不断加深，老年人口数量持续增长，对老年人能力评估的需求也日益增加。”

王永胜也表示，有数据显示，截至目前，安徽省60周岁以上人口1100多万，全省现有养老机构2533个，《安徽省推进养老事业和养老产业协同发展行动计划（2024-2026年）》提出，到2026年，安徽省将建成不少于400家社区嵌入式养老服务机构，辐射所有城市街道和有需求的社区，“这些机构都需要，老年人能力评估师的市场需求巨大。”

记者也了解到，就在上个月，该协会刚刚举办“老年人能力评估师”职业技能竞赛活动，通过竞赛发现，安徽省老年人能力评估师们的水平不断提高，也说明安徽省养老服务未来将会在正确评估的指引下更加精细化、专业化的高质量发展养老服务，为安徽老人带来福祉。

懒惰或是情绪问题？中医建议体重健康与心身健康并行

健康提醒

体重作为个体营养状况及整体健康水平的重要指标，在《灵枢·卫气失常第五十九》中便有关于肥胖的记载：“腘肉坚，皮满者，肥。”众所周知，体重的平衡与否直接关系到我们的身体机能与生活质量。而值得注意的是，情绪的好坏同样对体重健康产生着不可忽视的影响。

长期处于抑郁情绪的人往往会发出这样的感慨：“我变得越来越懒了”。这种懒惰感难以自我克制，即便白天已经规划好了外出活动或运动健身，最终却可能在沙发和被窝中度过一整天，想要调整这种状态却感到力不从心。这种缺乏活动的生活习惯不仅可能导致体重逐渐增加，还会对身体和心理造成不良影响。

那么，情绪不好为什么会让我们变得“懒惰”呢？

北京中医药大学东方医院心身医学科住院医师杨晨光认为，肝郁脾虚是情志不畅的基本病机之一。肝主疏泄，肝气郁结则情志不畅；脾主运化，也主思虑，《素问·痿论》言：“脾主身之肌肉。”脾气健运，则肌肉丰盈而有活力，《素问·太阴阳明论》记载：“脾病……筋骨肌肉皆无气以生，故不用焉。”若脾气虚损，则自觉疲惫乏力，运动积极性必然随之减退，长此以往，体重便会逐渐增加。

那我们应该如何做，来调整情绪和体重呢？

首先就是要运动起来，自我调整。运动作为调节体重的有效途径，能够有效缓解压力、焦虑情绪。另外，对于自我调整有困难的人群，可以结合中药的治疗。

总之，情绪对体重有一定的影响，身体健康和心理健康都需要关注。在调整体重的过程中，保持积极的心态，树立正确的心身健康观念。把“三减三健”记在生活中，让体重健康与心身健康并行。

据光明网

营养识堂

“上热下寒”是咋回事？中医教你正确养生

星报讯（记者 马冰璐） 吃点滋补的食物，鼻子、喉咙就“冒火”，喝点清火的茶饮又会出现腹泻。到底是“寒”还是“热”呢？其实，出现这种情况的时候说明我们的身体里既有“寒”也有“热”，尤其是上半身热、下半身寒特别明显。中医把这种现象称为“上热下寒”。“上热下寒”是怎么一回事？合肥市三院中医科副主任中医师邢齐树，带大家一探究竟！

“上热下寒”是怎么形成的？

《黄帝内经》中提到：上热下寒，视其虚脉而陷之于经络者取之，气下乃止。此所谓引而下之者也。意思是说，“上热下寒”是因为人体阴阳升降失常、阴并于下，无法上下流通导致的一系列症状。

邢齐树表示，现代人出现“上热下寒”主要可能有以下几方面原因：

好食肥甘厚味及寒凉食物：平时好吃辛辣刺激的食物就容易导致上半身的热气上升；而同时摄入寒凉的食物又会损伤脾胃，导致下半身阳气不足。

缺乏运动：现代人工作时久坐，缺乏运动，加上饮食不当引起的中焦脾胃不通，进一步导致上焦的“火”无法引到下半身。

熬夜、身体疲劳：如果经常熬夜，机体得不到有效休息，也会使体内的阴阳失调，造成上部郁热而下焦虚寒。

慢性疾病：胃肠道疾病、糖尿病、高血压等慢性病患者因为久病导致心肾不交或中焦运化功能失司，也极易出现“上热下寒”的症状。

“上热下寒”如何调理？

邢齐树建议，以下几点可帮助调理养生。

勤泡脚：可以尝试多泡脚，温暖下肢，引气血下行。泡脚能够促进足部保暖，改善血液循环。可以用艾叶、肉桂煎水来泡脚，也可以用专门的中药泡脚方剂，效果更好。

适当运动：运动时不要大汗淋漓，微微出汗即可，但出汗后需及时更换干爽的衣物，预防风寒侵袭。

推拿、艾灸：中医推荐关元穴、足三里、三阴交、涌泉穴四个穴位，可进行推拿，也可以尝试艾灸。

健身功法锻炼：八段锦中的“双手托天理三焦”“摇头摆尾去心火”“双手攀足固肾腰”，经常练习可去心火、固腰肾、调脾胃，运转身体内脏腑气血的圆运动，使心肾相交、水火既济。

调整生活习惯：“上热下寒”的人饮食要清淡易消化，不能吃太饱，尽量少吃生冷油腻的食物，忌吃辛辣伤阴的食物。

邢齐树提醒，自行调理效果不佳时建议到专业的中医门诊检查，在医生的建议下科学治疗。不宜自行服药、吃偏方，“上热下寒”药不对症，可能越调越糟，不能盲目跟风。

