

# 《南通市居家社区养老服务能力提升三年行动实施方案》出台 明年形成“一刻钟居家社区养老服务圈”

**晚报讯** 昨天,记者从市民政局获悉,我市出台《南通市居家社区养老服务能力提升三年行动实施方案(2022—2024)》(以下简称《方案》),通过一系列举措,持续推动居家社区养老服务拓面、提质、增效,努力让广大老年人享有“身边、家边、周边”的高质量居家社区养老服务。

《方案》明确,到2024年,全市居家社区养老服务能力显著增强,制度、市场、标准、监管四大体系进一步完善,基本形成设施配套成熟完备、服务供给全面专业、社会力量广泛参与、市场运作优质高效、质量效益明显提升的居家社区养老高质量发展新格局,全市老年人在家或社区就近享受养老服务的需求得到更好满足,获得感、幸福感不断增强。

《方案》提出,支持有需求的老年人家庭开展适老化改造,到2024年年底前,完成政府支持的家庭适老化改造不少于1.4万户。建设、运营家庭养老床位,提供长期照护、康复护理、陪诊转介等服务,到2024年年底前,全市新增家庭养老照护床位

3000张。提升居家上门服务质效,分层分类为居家老年人提供适宜的养老助老服务。到2024年年底前,全市接受居家上门服务的老年人占老年人口总数的比例不低于18%。

《方案》要求,进一步健全社区养老服务网络,2023年年底前,每个城市街道配建1家建筑面积不少于1000平方米的综合性养老服务中心,在街道辖区内形成“一刻钟居家社区养老服务圈”;完善社区养老服务站点建设,2024年年底前,每个城乡社区养老服务站均可提供日间照料、健康管理、文体活动、日常应急等服务;重点加强以照护为主业、辐射周边的社区嵌入式养老机构建设;强化社区养老服务能力,健全城乡老年助餐服务网络,完善老年助浴服务标准规范,健全农村“一助一”关爱服务和城市独居老人探访服务制度;开展老年认知障碍友好社区建设,到2024年年底前,全市新建或改建认知症照护床位3000张;开展颐养住区建设,推进颐养住区公共设施与家庭空间的无障碍衔接,到2024年年底前,全市新建、改建颐养住区数量不少于2个。

同时,提升农村居家社区养老服务水平,鼓励发展农村互助养老,到2024年年底前,原则上老年人较多的建制村或较大自然村都应建成一所村级邻里互助点;探索“党建+农村养老”服务模式,拓展农村居家社区养老服务阵地,加快党员养老服务志愿者队伍建设;发挥农村养老机构辐射带动作用,到2024年年底前,全市建成标准化农村区域性养老服务中心不少于30家,就近解决农村老年人实际困难。

《方案》强调,要创新居家社区养老服务模式,实施“链式养老”服务延伸工程,实现居家照护、社区照护和机构照护无缝对接,到2024年年底前,形成一批具有示范带动作用的以照护为主业、辐射社区周边、兼顾上门服务的综合性养老服务机构;试点建立养老服务“时间银行”,到2024年,全市养老服务“时间银行”体系基本建立;开展“物业+养老”“家政+养老”服务,为所服务居住(小)区提供多元化、个性化的居家社区养老服务;推进社区居家医养融合发展,重点加强城市郊区、农村地区医养结合机构发展。

记者龚秋瑾

## 跑步时应该用嘴呼吸还是用鼻呼吸?

通市体育科学研究所副研究员、南通市体育科学学会副秘书长卞保应。

“跑步的时候最好还是用鼻子呼吸。”卞保应说,通过鼻子呼吸,空气先进入鼻腔,然后再进入呼吸道。通过鼻腔时,鼻毛作为过滤器,可以把空气中的有害物质以及病毒过滤掉。如果通过嘴呼吸,空气直接进入呼吸道,空气中难免有一些细菌,容易引起呼吸道感染。如果因为运动剧烈用鼻子呼吸一时喘不过气来,张开嘴

巴偶尔呼吸一下也可以,但经常用嘴呼吸不太好。

卞保应说,有研究表明鼻子呼吸更具优势。鼻式呼吸由于需要比口腔呼吸更加“用力”,也要求人体增大胸腔横膈膜的发力,结果就是让呼吸的气体比口腔呼吸更加深入肺部,在体内停留时间更长,提高了对氧气的利用率。鼻式呼吸每分钟呼吸次数比口腔呼吸少五六次,但人体整体的能量利用效率则增加了1~2个百分点。

记者王全立

记者就此问题采访了南



**晚报讯** 读者史晓军来电(0513—85110110)咨询:我刚刚涉足跑步,跑步时经常用鼻子呼吸。一名资深跑友认为应该用嘴呼吸,请问跑步时用嘴呼吸还是用鼻子呼吸好?

记者就此问题采访了南



咳嗽是呼吸科门诊患者最为常见的症状,咳嗽通常按时间分为三类:急性咳嗽、亚急性咳嗽、慢性咳嗽。急性咳嗽一般3周内能好,亚急性咳嗽需3~8周,慢性咳嗽需8周以上。一般咳嗽超过2周以上,就得去医院检查了。那咳嗽会不会咳出肺炎来呢?南通市第六人民医院呼吸与危重症医学

科主任赵焕表示,不少人觉得一直咳嗽会引起肺炎,事实并非如此。不是咳嗽会造成肺炎,而是肺炎会有咳嗽的症状。

日常生活中,最常见的是急性咳嗽。造成急性咳嗽最常见的原因就是普通感冒和急性气管支气管炎。严重的空气污染也越来越多地成为急性咳嗽的原因,空气中的悬浮颗粒会刺激鼻、咽、气道的黏膜,而颗粒物中携带的病毒细菌也会乘虚而入。而肺炎多出现高热,病情进展迅速,严重者会出现休克、嗜睡、精

神萎靡等症状,退热药一般只能暂时缓解。若发烧持续不退或上述症状不断加重,应及时到医院就诊,通过血常规、胸部X线检查等以明确诊断,并在医生指导下积极治疗。

咳嗽要不要吃点“消炎药”“止咳药”?不一定。拿最常见的普通感冒造成的咳嗽为例,感冒多由病毒感染所致,这时使用消灭细菌的抗生素(许多人直接称其为“消炎药”)并不针对病因。而像急性支气管炎造成的咳嗽,除非怀疑有细菌感

染,比如咳嗽伴有脓痰时,才需要应用抗生素。

至于像咳嗽变异性哮喘、胃食管反流等引起的咳嗽,应用抗生素就更没什么道理了。至于“止咳药”,一般来说,对于不影响日常生活及睡眠的咳嗽是不需要用“止咳药”的。当咳嗽伴有大量痰,强行镇咳可能会导致气道分泌物不宜排出,反而不利于疾病恢复。另外,对于以咳嗽为主要表现的哮喘,镇咳对病情缓解也并没有什么帮助。此时,用哪些药、怎么用药,都

记得先咨询医生。  
什么样的咳嗽要引起重视?

普通感冒所致的咳嗽,健康成年人即使不用药,一周左右也会自愈。但是,一旦发生咳嗽持续时间长,甚至超过2周;咳嗽时伴有其他症状,如咳血、黄脓痰、胸痛、喘憋等;年龄较大,对自己的咳嗽症状很是担心。专家建议,有这些情况及时就医,明确原因,妥善处理,而不是一味尝试各种食疗偏方。

南通六院呼吸与危重症医学科主任赵焕

## 我市支持国家钻级酒店申报 并将纳入相关奖励政策

**晚报讯** 国家钻级酒家酒店,是体现一个城市餐饮酒店水平和企业品牌影响力的标志。23日,我市召开国家钻级酒家酒店申创工作座谈会,政府主管部门负责人与餐饮协会、餐饮企业代表齐聚一堂,共同探讨如何以申报国家钻级酒家酒店为契机,推动我市餐饮业标准化建设、规范化管理,进一步加强南通餐饮地方品牌建设。

根据我国《酒家酒店分等定级》规定,国家级酒家以“钻石”为标志,由高到低设五个等级:“五钻”代表国家特级酒家,“四钻”代表国家一级酒家,“三钻”代表国家二级酒家,“二钻”代表国家三级酒家,“一钻”代表国家四级酒家。

与星级评定不同的是,钻级评定的对象是酒家、酒楼以及在宾馆、酒店等场所独立开设的餐饮经营企业。凡申请评定的企业,需在正式经营一年后申请等级评定,一、二、三、四钻由江苏省酒家酒店等级评定委员会负

责,五钻由全国酒家酒店等级评定委员会评定,评审内容包括餐饮企业的设备设施、菜点质量、服务质量、经营管理、设备维修与保养、卫生环境等6个方面。

近期,我市发布建设“四大商圈、两大集群”的实施方案,提出三年内要打造一批传承城市文化、彰显城市特色、提升城市品质的特色商圈、精品酒店、精致餐饮,对两大集群范围内的黑珍珠、米其林、精致餐饮、精品酒店等餐饮品牌的评定进行政策奖励。据悉,市商务局将把国家钻级酒家酒店的申评也列入“四圈两集”的奖励范围,鼓励餐饮企业提升服务质量

和管理水平。多家餐饮企业代表纷纷表示,国家钻级酒家酒店的申创工作对提升企业的经营管理、服务质量、标准管理和品牌效应等具有指导意义,将结合实际情况成立企业领导小组,对照标准练好“内功”,利用申报契机推动全市餐饮行业整体水平再上新台阶。

记者刘璐 实习生奚柯柯



22日,崇川经济开发区观音山街道社区卫生服务中心在世濠花园小区设置新冠疫苗临时接种点,方便小区内行动不便的老年人群接种,受到辖区群众欢迎。陈浩

## 咳嗽不停,是普通感冒还是肺炎?