

今天早知道

今年广西计划开展养老服务“十百千万”暖心计划

# 全区将建设一千张以上家庭养老床位

近日，记者从广西壮族自治区民政厅获悉，2023年广西计划开展养老服务“十百千万”暖心计划，即培育10个以上老年人宜居社区、建设100个以上长者饭堂、建设1000张以上家庭养老床位、开展10000户以上特殊困难老年人居家适老化改造，不断提升广大老年人的获得感、幸福感。

聚焦基础设施建设，培育老年人宜居社区。积极推动社区养老服务设施建设，在全区培育10个以上具备养老护理、日间照料、居家养老、文化娱乐等综合养老服务功能的广西老年人宜居社区。坚持标准引领，实施《广西老年人宜居社区建设规范》地方标准，明确社区养老服务设施规模、服务规范、专业组织等具体要求，为社区养老设施配

置、创建评审工作提供依据。截至目前，全区已创建命名50个广西老年人宜居社区。

探索老年助餐服务，推进建设长者饭堂。推动指导全区建设100个以上长者饭堂，为老年人提供助餐配餐服务。南宁市自2019年起，在全区率先开展老年人助餐配餐服务试点，目前已在社区开设30个长者饭堂，为老年人提供24万人次用餐服务。

创新居家社区服务模式，建设家庭养老床位。争取中央专项彩票公益金8000多万元，支持南宁、柳州、梧州、北海4市全国居家和社区基本养老服务提升行动项目，为经济困难失能和部分失能老年人建设1000张以上家庭养老床位、提供居家养老上门服务。采取“一户一案”，结合老年人的

居家养老需求对老年人住所的地面、卧室、卫生间等进行适老化改造。安装紧急呼叫、活动监测等智能化设备，信息接入广西智慧养老服务平台进行监管。同时结合本地实际制订服务项目清单，通过政府购买的方式指导养老服务机构为老年人提供助餐、助洁、助行、助浴、助医、康复、护理、巡访关爱等居家养老上门服务。

此外，强化兜底养老保障需求，推进适老化改造。筹集中央、自治区资金6300多万元，围绕施工改造、设施配备、老年用品配置等方面，为全区10000户以上高龄、失能、残疾等特殊困难老年人家庭进行居家适老化改造。

据《南宁晚报》

城市表情

快讯

## 叠彩区大河乡征兵体检融入禁毒宣传

本报讯(记者苏文娟 通讯员沈周)为进一步加强青年群体识毒、防毒、拒毒的意识和能力，近日，叠彩区大河乡利用春季征兵体检的契机，向应征青年开展禁毒宣传教育活动。

活动中，禁毒专干以讲解和派发宣传资料的形式，生动形象地向应征青年介绍有关毒品的知识及危害，提高他们对毒品的识别能力，使广大应征青年进一步认识到禁毒的必要性，增强自我保护意识，同时要求广大应征青年告诫身边的小伙伴远离毒品，珍爱生命。

本次活动共发放宣传资料100余份，进一步增强了征兵对象识毒、防毒、拒毒的意识和能力。



## 分享快乐

14日，多名游客在象鼻山附近面对手机拍摄，蹦蹦跳跳地舞动起来，表达了旅行的快乐以及对美好生活的向往。

记者李凯 摄

实用新闻

## 春困不能光睡觉 祛湿升阳动起来

春天来了，有点春困？中医专家告诉你，解决春困不是靠多睡觉，而应该祛湿升阳气，适当动起来！

为何天气潮湿会令人感觉春困？广东省中医院皮肤科主任医师闫玉红解释，当空气湿度升高，外部环境的湿气就容易困阻人的脾胃。脾受湿气的困阻，运化能力减弱，又产生内湿，无法排出水湿与浊气，出现“脾为湿困，运化无力”，人就容易出现各种不适，如头身困重、四肢酸楚沉重、大便溏泄粘厕所、小便混浊或淋涩不畅、皮肤湿疹、疮疡反复发作、莫名皮肤发痒、下肢水肿、舌苔厚滑粘腻等。

因此清湿气的关键在于健脾。但春天是肝旺之时，闫玉红提醒，此时需要温和地祛寒湿，避免使用过于辛温香燥的祛湿驱寒之物，以免点燃已旺的肝火。旺盛的肝气会克脾土，令人脾胃更虚；脾胃虚弱后又容易内生湿气。因此若本就内有寒湿的人，雨水就会加重中焦的寒湿，导致上浮的肝气郁堵在体内，所以有些人就会出现既有湿气重，又容易上火的情况。

如果经常感到神疲乏力、食欲不振、胸闷腹胀时，可以一周喝两三次藿香陈皮饮，祛湿醒脾。而养生食疗，也可用春季时令的艾叶炖老母鸡汤，散

寒祛湿。

春天阳气生发，此时若人受寒，寒气会把阳气包裹、闭阻在体内，使得阳气被郁结在体内、升发不起来，这时人就会精神萎靡、没有活力，加重“春困”的表现。因此这时养生在祛湿的同时，也要注意升阳、排寒。

《黄帝内经》有曰，春三月应该“夜卧早起，广步于庭”。所以按照中医四时养生理论，春天应该晚睡早起，适当户外运动，帮助气血运行。阳气升发后，才能让被困住的湿气散开。

据《羊城晚报》