



微信公众号:yzlnb365

有奖新闻热线:

0311-88629212

燕赵老年报

不 / 只 / 精 / 彩 还 / 有 / 关 / 爱

2022 年
11 月 25 日
星期五
壬寅年十一月初二
总第 2708 期
今日八版

新闻一句话

河北

■保定市 2672 户特殊困难老年人家庭居家适老化改造全部通过验收。

■到 2025 年,河北省居民健康素养水平预计达到 27%以上。

国内

■当前,我国在轨稳定运行的空间基础设施卫星有 300 余颗。

■银保监会发文明确,保险公司开展个人养老金业务可提供年金保险产品。

■文旅部等多部门印发意见,鼓励各地根据需求,因地制宜建设一批公共营地。

■市场监管总局发布征求意见稿,拟规定经营者不得利用数据和算法从事不正当竞争。

■工信部等 18 部门印发方案,将督促平台企业强化平台销售和直播带货产品的质量管控和追溯。

■人社部等部门发文,明确进一步支持农民工就业创业的政策措施。

■1 至 10 月,全国 339 个地级及以上城市平均空气质量优良天数比例为 86.3%。

■上海市通过条例,公办幼儿园不得转制为民办幼儿园,不得举办或者参与举办营利性民办幼儿园和其他教育机构。

■近日,成都自然博物馆开馆,亚洲最大的完整恐龙化石亮相。

■中国疾病预防控制中心成功分离出中国大陆首例输入性猴痘病例的猴痘病毒毒株。

国际

■当地时间 11 月 23 日,英国最高法院驳回苏格兰独立公投申请。

■俄罗斯天然气工业股份公司称经乌克兰输往摩尔多瓦的天然气遭截留。

■当地时间 11 月 23 日,乌克兰全境进入停电状态,基辅所有地区暂停供水。

■截至 11 月 23 日,美国今年已发生 606 起造成至少 4 人死伤的大规模枪击事件。美国大规模枪击事件数量已连续第三年超过 600 起。

■世界粮食计划署今后 3 年将拨款 54 亿美元用于向黎巴嫩提供粮食援助。

■当地时间 11 月 23 日,韩国国会宣布将启动“梨泰院踩踏事件”国政调查。

■近日,日本首个登月探测器因通信故障放弃登月。

■在新冠肺炎疫情期间,欧洲漏诊约 100 万例癌症病例。

■德新社消息,一项最新调查显示,越来越多的德国人动用储蓄来维持生活水平。

“银龄族”重返职场

多方建议:积极促进老年人人力资源开发与利用

近期,前程无忧发布《2022 老龄群体退休再就业调研报告》,《报告》显示,68%的老龄群体在退休后有较强的就业意愿。

“银龄”心声——

虽然不服老 但也有无奈

今年 55 岁的赵宝秀本应乐享退休生活,不过随着去年外孙女的降生,她便马不停蹄从山东老家来到北京,洗衣做饭带娃,每天忙得不可开交。

赵宝秀退休前是当地一家公办幼儿园的园长,因为工作认真负责,在当地小有名气。“说心里话,我心态比较年轻,也喜欢小孩子,退休后想过自己开一家幼儿园,既能找点事情做,又可以创收。但考

虑到女儿女婿平时工作都很忙,这会儿小宝宝身边又离不了人,我就来了。”她说。

61 岁的蔡先生生活在山西太原,他想重返职场。“目前市面上很难找到适合我们这些过去有一技之长的老年人的工作岗位。”蔡先生作为一名专业技术人员,退休后一直闲在家中,“这几年我也想过找个保安、保洁之类的工作试试,可总觉得磨不开面子。去一些公司应聘,人家一看我的年龄就拒绝了。我也能理解,毕竟不是年轻人,万一哪天累出点毛病,都是麻烦事”。

社会现实——

企业同老人缺乏有效沟通

今年 8 月,由中国老龄协会老年人才信息中心主办的

中国老年人才网(以下简称“老年人才网”)上线,包含“求职招聘”“择业指导”“双创平台”等多个频道。网站上线才 2 天,就吸引了 5000 多名求职者、100 多家企业注册。

一家养老服务公司在“老年人才网”发布了护理员、护士等岗位的招聘信息,多数没有设年龄上限。该公司联系人介绍,以护理员这一岗位来说,老年人能够更好地理解、关爱老年人,而且很多老年人更加吃苦耐劳,可以提供更好的服务。

一家招聘编辑的杂志社联系人也表示,“银龄族”在退休前已经积累了丰富的工作经验,逻辑思维能力比较强,“以文字编辑为例,我们对招

聘的对象有较高学历要求,这意味着应聘者不仅可以对文稿质量作出客观公正的评价,而且可以独立进行加工修改校对,并确保最终成稿质量符合编辑规范要求”。

中国老龄协会老年人才信息中心相关负责人表示,有求职意向的老年人和提供岗位的企业之间缺乏有效沟通。

多方建议——

积极开发老年人人力资源

在中国劳动和社会保障科学研究院就业创业研究室副主任鲍春雷看来,当前加强老年人才人力资源开发很有必要。但老年人内部包括不同类型的群体,对于高层次老年人才应积极推动他们发挥作用,而对于一般性老年人才人力资源,则应在尊重老年人意愿的前提下,通过提供更多渠道来引导他们再就业。

北京师范大学经济与工商管理学院人力资源管理系副主任许志星认为,更好推进老年人创业也是开发老年人才人力资源的有效探索,“我们研究发现,老年人创业更关注非财务报酬,比如生活质量是否提高、自我价值是否提升等。但老年人创业往往遭遇更多阻力,包括缺乏有效指导、资本的不信任等”。

如何确保老年人创业行稳致远?“在政策激励方面,可以专门成立老年创业经济主管机构,针对老年人创业项目和资金支持等方面提供更多帮助;而在教育方面,建议把老年人创业纳入老年教育培训体系中。另外,现在创业都需要数字技术,目前数字技术对老年人来说相对陌生。相信随着政府、社会以及老年人三方努力协作,老年人积累一辈子的知识和经验将成为创业的宝贵财富,助其创造更多社会价值。”许志星说。

据《光明日报》

助老一招鲜

山西提高困难老人津贴

山西省决定从 2023 年 1 月 1 日起,提高经济困难的高龄老年人补贴标准。山西省城乡低保家庭中 80 周岁(含)至 99 周岁(含)的老年人,每人每月补贴标准不低于 70 元。

据新华社

奇峰多秀色 登临入佳境

河北省保定市阜平县的千峰山风景区位于太行山东麓。因山中峭崖耸立,奇峰林立,数量众多而得名。境内山脉逶迤连绵,层峦叠嶂,沟谷纵横。登临峰顶,看群峰环抱,雾霭弥漫,令人陶醉其中。

据新华社



《中国老年人膳食指南》发布

建议老年人膳食合理搭配

11 月 21 日,全国老龄办、中国营养学会共同启动全国老年营养改善行动,并发布了新版的《中国老年人膳食指南》。

《指南》对老年人和高龄老人的膳食搭配做了核心推荐。

首先要食物品种丰富,合理搭配,努力做到餐餐有蔬菜。特别注意多选深色叶菜(如油菜、青菜、菠菜、紫甘蓝等)。尽可能选择不同种类的水果,每种吃得量少些,但种类多一些,不应用蔬菜替代水果。动物性食物换着吃,尽可能换着吃畜肉(如猪肉、羊肉、牛肉等)、禽肉(如鸡、鸭等)、鱼虾类以及蛋类食物。

要摄入足够量的动物性食物和大豆类食品。动物性食物摄入量应争取达到平均每日 120g~150g,其中鱼 40~50g,畜肉 40~50g,蛋类 40~50g。推

荐每日饮用 300~400ml 牛奶或蛋白质含量相当的奶制品。保证摄入充足的大豆类制品,达到平均每天吃相当于 15g 大豆的推荐水平。一般情况下老年人每日蛋白质摄入量在每公斤体重 1.0~1.2 克,日常进行抗阻训练的老年人每日蛋白质摄入量每日每公斤体重 $\geq 1.2 \sim 1.5$ g。

对于高龄老年人,常指 80 岁及以上的老年人。《指南》建议多吃鱼、禽肉、蛋类、奶制品及大豆类等营养价值和生物利用率高的食物,同时配以适量的蔬菜和水果。保证每日摄入足量的鱼禽肉蛋类食物,畜肉 40~50g、水产品 40~50g、蛋类 40~50g。建议每天饮用 300~500ml 液态奶,也可以选用酸奶、奶粉或其它奶制品。根据具体情况,采取多种措施鼓励进食,减少不必要的食物

限制。

《指南》指出,在一般成年人平衡膳食的基础上,应为老年人提供更加丰富多样的食物,特别是易于消化吸收、利用,且富含蛋白质的动物性食物和大豆类制品。老年人应积极主动参与家庭和社会活动,积极与人交流;尽可能多与家人或朋友一起进餐。老年人应积极进行身体活动,特别是户外活动,更多地呼吸新鲜空气、接受阳光,促进体内维生素 D 合成,延缓骨质疏松和肌肉衰减的进程。需要关注老年人的体重变化,定期测量;不要求偏胖的老年人快速降低体重,而是应维持在一个比较稳定的范围内。在没有主动采取措施减重的情况下出现体重明显下降时,要主动去做营养和医学咨询。

本报综合整理