

三江热议

# 为媒体参与破解养老难题点个赞

杨静雅

1月1日,宁波日报报业集团下属的宁波晚报、宁波报达物流配送有限公司联合宁波市慈善总会推出的“晚报来敲门”项目开始运行,在2024年每一个有《宁波晚报》出版的早晨,宁波报达物流配送有限公司的投递员都会敲开508位独居老人的家门,送上《宁波晚报》,并在老人需要时给老人读报,临走时带走老人家中的垃圾,若发现老人有异常则会立即联系当地社区干部或拨打120。

“晚报来敲门”看起来只是将报纸从放于小区集中报箱变成了送到老人手中并顺便提供点儿服务,只是一个小变化。然而,这小变化却是在尝试破解我国独居老人养老服务的大命题。在笔者看来,这种变化至少在一定程度上解决了老人的精神抚慰和生活风险问题。

首先,中国人有几代同堂的传统,现在虽然随着经济条件变好,独居老人吃穿不愁,但一个人住着难免感到寂寞,老人需要天天和他人有一些互动。

其次,老人独居,有时突发疾病或不慎摔倒,自己无法向外界求助,存在着情况不能及时被外界所知的风险,需要有人天天上门了解情况,以避免抢救过晚事件的发生。就在2023年12月15日上午,家住宁波市江北区庄桥街道费市社区的陈大爷突发疾病,躺在床上不省人事,露在被子外的小腿被冻得发紫,多亏那天正好有社工上门。

正是为了解决独居老人的精神抚

慰和生活风险问题,三个主办单位推出了“晚报来敲门”:爱心人士或爱心企业捐款到宁波市慈善总会,由宁波市慈善总会向宁波晚报和宁波报达物流配送有限公司以公益价格采购报纸和送报上门服务。投递员跟独居老人拉拉家常,老人会感到特别温暖,投递员如发现老人身体异常也会及时提供帮助,老人会有安全感。

近年来,我国独居老人的占比在不断上升,2020年第七次全国人口普查结果显示:独居老人为3729万户,占“有老年家庭户”的21.38%,而且这一数据较之2010年第六次全国人口普查增长了约6.5%。

一方面独居老人不断增多,一方面我国养老服务体系处于发展过程中,社工有限,难以天天去看望独居老人,政府财力也有限,难以给独居老人购买天天照护服务,“晚报来敲门”则可以缓解这一服务难以满足需求的供需矛盾。

截至2022年底,我国60周岁及以上老年人口占总人口的19.8%,这就需要全社会推进老年友好环境社会的建设。宁波首批接受服务508位老人和宁波庞大的独居老人数字相比虽是杯水车薪,但宁波日报报业集团和宁波市慈善总会的这种探索,为宁波独居老人服务提供了一种新方式,值得点赞,希望更多爱心人士和爱心企业参与到这一项目中来。

热点追评

## “七彩惠民路”播撒文明种子

赵继承

“最美上学路”是宁波文明城市创建的品牌亮点。记者了解到,目前我市计划在“最美上学路”基础上,从学校周边向医院、菜场、社区、交通场站等周边拓展,探索打造“七彩惠民路”。 1月2日《宁波晚报》

宁波在学校、医院、菜场、社区、场站、商超、商贸写字楼等周边人行道,建设“最美上学路”“暖心就医路”“洁美菜市场”“温馨回家路”“畅通车站路”“便捷购物路”“时尚商务路”等“七彩惠民路”,打造的是文明风景,一路播撒的是文明种子,引导激励着市民在人行道上绽放“文明有礼宁波人”风采。

“七彩惠民路”上,满眼色彩鲜明的引导标志,干净整洁的路面设施,遮阳挡雨的各式连廊,文化文明的宣传展示,变化最大的景象是行人有序通行、有序等候,电动自行车、共享单车有序停放。人景相得益彰、美美与共,展现出人行道“环境美”“秩序美”的新貌,释放了“文明美”的内涵气质。

人行道的“洁美度”“安全度”“畅通度”“序化度”,最能显示城市文明的程度和市民文明素质的高度。但

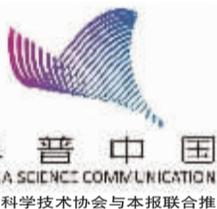
受道路空间、配套设施、车位规划等条件制约,出行秩序乱、车辆无序停放、占道经营等现象得不到很好解决,一直是城市文明的“洼地”。

建设“七彩惠民路”,开宗明义、指向明确,聚焦不同区域道路特点,惠及不同行人需求,既着力破解人行道“走不通畅、走不安全、走不舒适”的问题,提升行人出行品质,又播撒文明种子,让行人在舒适和文明的环境中得到教育感染,体现了这一项目“惠民育民”的初衷。

好环境可以影响人、熏陶人、教育人,进而潜移默化地改变人。安全、美观、畅通、舒适、文明的“七彩惠民路”,既能发挥正面引导作用,激励行人讲文明守秩序,推动形成“文明有礼大道”,又能释放涟漪效应,把公共场所文明守序的理念和行为,波及到日常生活场景,以点滴文明激起全时文明的涟漪。

真心希望,“七彩惠民路”的建设模式能够在全域推开,让播撒的文明种子生根发芽,精彩呈现宁波城市品质和城市文明的同步提升、相映生辉。

晚报评论邮箱: nbwbpl@163.com



## 快过年了,想吃甜食 又不想长肉、升血糖? 学会这些,解馋又健康



传统的春节不远了,相信很多人都有这样的担心,过年了亲朋好友聚在一起,难免会吃点好吃的。比如甜品之类,但又担心会长肥肉、升血糖。

### 关键是控量、控频次

其实,对绝大多数健康人来说,如果不是每天吃,或者吃很多的话,零食和甜点并非饮食禁忌,关键就是控量、控频次。

所谓控量,就是把吃甜点的数量,控制在每天50克添加糖的范围之内。假如既不喝甜饮料,也不吃糖果、果脯、果酱之类食物,只是吃个50克左右的小蛋糕之类,还不会超过合理范围。不想因此长胖的话,只需增加运动,或相应减几口主食就可以了。如果偶尔吃的话,就不用担心。

不过,对需要控制血糖的人来说,就得再仔细斟酌一些了。不仅数量要控制,吃甜点的时间也需要注意。

传统上来说,西式大餐都是在晚餐后吃甜点的。现在很多餐馆饭店也会在午餐后或晚餐后供应甜点。但是,这些食物也完全可以作为上午茶或下午茶的一部分,成为两餐之间的加餐。特别是在早餐或午餐吃得比较少的时候,餐间吃些点心也有其合理性。

### 什么时间吃甜味零食更合适?

那么,到底什么时候吃这些甜味零食更合适呢?此前的两项研究给出了有关的证据。

一项研究比较了健康女性在午餐后(12:30)、午餐和晚餐之间(15:30)和晚餐后(19:30)吃甜味零食的血糖波动效果。

其中使用的零食是很多女生最爱的蛋糕,一块的热量就超过400多kcal之多,其中还有脂肪、碳水化合物等。

三顿正餐的热量值分别是早餐351千卡,午餐549千卡,晚餐656千卡。这种情况和日常生活很接近。尽管三餐的热量和营养均匀供应是最理想的情况,但实际上多数人吃早餐往往比较凑合,而晚餐最为丰盛。

女性志愿者们戴上连续血糖仪,研究人员用它监测了她们从午餐到第二天早餐的血糖波动情况。晚餐之后吃蛋糕的效果是最差的,晚餐后的血糖峰值特别高,午餐-晚餐和晚餐-早餐之间的血糖低谷也最低。

原本晚餐就是食物最多的,再加上甜点,热量太多,碳水化合物总量也太高,血糖峰值很高是可以理解的。而早餐偏少,午餐也不够多,所以午餐后4~6小时的血糖水平会有一个低谷。

更糟糕的是,晚餐后血糖水平居高不下,又影响到了第二天的血糖反应。凌晨时容易出现过低的血糖水平,早餐后的血糖反应又过高。

午餐后吃蛋糕就好多了。虽然午餐的血糖水平下降缓慢,而且到5到6小时后也有个低谷,但波动幅度没那么大,而且并不影响晚餐后和第二天早餐的血糖水平。

如果是在午餐和晚餐之间的15:30吃蛋糕,引起的血糖波动很小,而且正好预防出现餐后4~6小时的血糖低谷。夜间和第二天早餐后的血糖反应也比较平稳。

在2型糖尿病患者中所做的实验,发现了同样的规律:午餐和晚餐之间吃零食,要比午餐后吃零食效果好。

糖尿病人对食物更为敏感。午餐后的血糖峰值上升更高,降低速度又过

快,结果造成晚餐时血糖又过度升高。如果把饼干放在两餐之间吃,就会让午、晚两餐乃至凌晨时分的血糖水平都变得更为平稳,没有那么大起大落。

### 进餐稳定很重要

可能有人会说:这顿多吃点,血糖升得多一点,下顿少吃点,血糖升得少一点,最终不还是一样么?其实还是不一样的。

这是因为,血糖以稳为贵。血糖过度波动本身,就是一个代谢应激。

餐前负荷方面的研究发现,把含有碳水化合物的食物,放在餐前30分钟吃,也有很好的控制餐后血糖上升效果。

总之,需要控制血糖的人,包括需要减肥的人,都应当注意保持稳定的食量,稳定的碳水化合物供应,而且最好把能量和碳水化合物合理地分散在一日三餐当中。如果需要加餐,不妨把加餐放在两餐的正中间,或者在餐前半小时少量加餐。

记者 乐晓立 通讯员 洪阳 王元卓