

## 破解养老服务人才供需失衡难题

随着我国步入深度老龄化社会,如何构建一个既能满足日益增长的需求,又能充分呵护生命尊严的养老服务体系,成为一项重要课题。今年全国两会期间,民政部相关负责人表示,我国初步建成覆盖城乡的养老服务“一张网”,在县一级,基本都有公办养老机构作为“总平台”“总调度”;一半以上乡镇(街道)建成区域养老服务中心;在城市建设嵌入式社区养老服务中心,在农村建设邻里互助点、农村幸福院。

养老服务人才数量的多寡、素质的高低直接决定养老服务的质量。为此,民政部等12个部门联合印发《关于加强养老服务人才队伍建设的意见》,系统规划人才培养路径,初步构建起政策与制度层面的支撑框架。在专业力量的推动下,养老服务正逐步超越基础生活照料,向涵盖康复护理、心理支持、文化参与等品质生活类服务升级,带动行业向价值链高端延伸。

然而,我国养老服务人才队伍仍面临供需失衡问题。截至2025年12月份,我国60岁及以上人口突破3.2亿人,其中约有4000万的失能、半失能老人,而持证的养老护理员仅50万人。按照国家标准供需比1:4计算,护理人

才缺口达950万人。破解这一困局,应从提升标准化、增强职业化、厚植人性化3个维度协同发力。

提升标准化水平,构建规范服务格局。完善全流程标准框架,以国家养老服务相关标准为基石,结合地方实际和老年人多元需求,进一步细化医疗护理、康复保健、生活照料、心理慰藉等核心服务领域的操作流程、技术规范与服务边界,制定统一、科学、可操作的老年人能力评估工具和服务质量评价指标体系,推动养老服务从“凭经验办事”向“按标准服务”转变,实现服务过程可控、结果可评、责任可溯。还应强化标准的落地执行与实效转化。相关部门可建立跨部门工作机制,明确牵头单位与配合职责,形成“政府主导、部门联动、机构主责、社会参与”的共治格局。将服务标准的实际执行情况嵌入养老机构等级评定、财政补贴、政府购买服务、星级示范创建等政策工具中,建立“执行有激励、违规有约束”的导向机制,切实提升老年人的获得感、安全感与幸福感。

增强职业化属性,拓宽人才成长通道。提升职业吸引力是破解人才短缺的根本所在。其关键在于,构建清晰的

职业发展通道与具有市场竞争力的薪酬体系。推动设立从初级护理员到高级技师、培训师及管理层的纵向晋升阶梯,将高技能养老服务人才纳入地方人才目录,落实积分落户、子女入学、人才公寓等配套优待政策。鼓励企业构建“阶梯式薪酬+绩效激励+长期服务奖励”相结合的薪酬机制,依据岗位能力、服务年限、客户评价等维度动态调整薪资,确保一线从业人员收入不低于当地社会平均水平。扩大老年服务等专业招生规模,深化“订单式培养”“现代学徒制”等产教融合模式,以制度保障与市场激励双轮驱动,夯实人才供给基础。

厚植人性化理念,彰显养老服务温度。在技能培训端,融入老年心理学、生命伦理、有效沟通等人文素养内容,培养从业人员践行“尊严照护”,提高其个性化服务能力。在服务实施端,赋予一线护理人员必要的专业自主权,鼓励其与老年人建立长期、稳定、信任的照护关系,避免因人员频繁更替造成情感断裂。在支持保障端,重视从业人员自身的心理健康,搭建情感支持平台,建立健全心理疏导与关怀机制,预防和缓解职业倦怠。(经济日报)

## 提振乡村消费突破口在服务

这几年,下沉市场正成为消费增长的“新蓝海”。2025年全国社会消费品零售总额突破50万亿元,乡村市场以4.1%的增速跑赢城镇。数据之下,一个转变正在发生:行政村快递覆盖率达到95%,近19万个县乡村商业网点完成改造——困扰乡村消费多年的“货到田头”问题已基本得到解决。

然而,通了路、通了网,消费就能留在乡村吗?答案是不一定。一方面,农村居民人均消费支出仍明显低于城镇,不少升级类需求外溢到城市。另一方面,尽管流通“动脉”畅通了,但乡村服务供给、组织能力、标准治理等软环境仍然需要提高。

今年中央一号文件提出“培育丰收市集、非遗工坊、休闲露营等消费新业态新模式新场景”,同时强调“依法严厉打击农村地区制售假冒伪劣商品行为”。两项部署传递出一个信号:乡村消费面临的问题正逐渐从“能不能送到”转变为消费者“愿不愿买、敢不敢买”。这就要求广大乡村把消费空间做活、把交易成本降低,以场景创新提升供需适配性,从而把消费预期稳住。

乡村消费面临的堵点集中体现在三方面。一是服务供给不够充足。乡村人口居住分散、需求潮汐效应明显,餐饮、托育、康养等服务业态难以形成规模经济。县域服务销售额虽有增长,但在乡镇层级供给仍然有限。换句话说,不是农民不想在家门口享受好服务,而是没有充足的服务可选择。

二是流量导入有热度、缺深度。2025年一季度乡村旅游接待人次与收入实现双增长,展现了乡村文旅的吸引力。但不少地方节庆时热热闹闹,平时冷冷清清。停车难、卫生差、维权慢等配套短板,在一定程度上削弱了乡村消费的体验感。流量来了,却没有更好转化成持续消费的内生动力。

三是消费环境仍需改善。在农村,消费者面临更高的信息不对称,标准体系尚不健全,维权网络相对疏漏,假冒伪劣问题时有发生。这不仅是质量监管问题,更抬高了交易成本,让很多人宁可多花钱、跑远路,也不愿在家门口消费。今年中央一号文件将打击假冒伪劣与提升设施水平并列,正是要筑牢乡村消费的信任基石。

当前,乡村消费的短板在服务,突破口也在服务。破解上述矛盾,就要抓住提升服务这个核心,让游客愿意来,让百姓愿意买。

以县域为单元,把商业网点从“物理终端”升级为“服务中枢”。围绕居民高频需求,通过数字化赋能和组织化运营,将托育、家政、文体等服务标准化植入现有商业网络,让农民在家门口既能买到商品,也能买到服务。只有当“商品+服务”的复合供给扎下根,乡村才能更好承接消费。

以全时全域为目标,把“脉冲式流量”转化为“常态化复购”。乡村消费主要集中在节庆,也应向全时段拓展。可以建立“活动日历+产品矩阵+运营主体”的联动机制,将餐饮、住宿、研学、文创串联成链。让游客来了有地方住、有东西买、有项目玩、有回忆留存,把一次偶然的打卡变成习惯性到访。乡村运营比建设更重要,留住人心比吸引眼球更关键。

以治理前置为手段,把制度红利转化为消费红利。明码标价、信用评价、纠纷化解——这些看似基础的工作,恰恰是降低交易成本的关键。金融支持也要跟着场景走,从抵押逻辑转向数据增信逻辑,让守信经营者贷得到款、做得大生意。财政支持引导、金融活水灌溉、监管底线约束,三者形成闭环,才能为场景创新提供可持续的制度支撑。

乡村消费的扩容提质,不是要新建多少商场、引入多少品牌,而是要不断提高服务能力、服务供给。当场景更丰富、供给更精准、治理更有力,乡村消费才能真正从“增速快但不稳”走向“规模大、结构优、韧性强”,成为内需格局中的稳定增长极。(经济日报)

## 马拉松开跑前,先做个心脏“压力测试”

2026大连马拉松赛将于本周日在大连东港商务区鸣枪起跑,3万名跑者将迎着晨光踏上赛道,尽情享受山海之间的快乐奔跑之旅。“很多人认为,平时没有胸痛、心慌,心电图也正常,跑马拉松应该没问题。这是一个危险的误区。”大连市友谊医院心脏负荷评测中心主任张博建议,有七类跑者应在赛前做一次心脏的“压力测试”。

张博解释,心脏就像汽车的发动机,急速时一切平稳,但当猛踩油门、高速运转时,发动机的材质、供油系统、散热性能才会真正暴露出问题。在静息状态下,即便冠状动脉有50%至70%的狭窄,心肌供血可能依然够用,心脏结构、功能和电信号在常规检查中可能显示正常。但当马拉松这种极限运动骤然增加心脏负荷时,心肌耗氧量激增,潜在的缺血、瓣膜功能异常或隐匿型心律失常就可能被瞬间引爆。

有没有一种方法,能在赛前模拟运动状态,看看心脏在“高速运转”时到底安不安全?张博介绍,可通过“运动负荷超声心动图联合运动心电图”的检查,让受检者在卧式踏车或立式平板上运动,逐渐增加心率与心脏负荷,使心肌耗氧量升高到一定程度。如果冠状动脉储备不足以满足需求,心肌缺血就会被诱发出来,此时超声心动图便能精准捕捉到静息状态下难以发现的室壁节段性运动异常。

该检查能够回答三个问题:心脏的“储备能力”够不够?有没有隐匿的缺血?运动状态下血流和电信号是否稳定?与单纯的运动平板心电图相比,负荷超声心动图的敏感性和特异性更高,不仅能看心电图变化,更能直观看到心肌缺血时室壁运动的实时影像。与冠状动脉CTA相比,它没有辐射损伤,也无须注射造影剂,对健康跑

者更为友好。

张博建议,以下七类人群在马拉松比赛前,可先为心脏安排一次“压力测试”:年龄超过40岁,或有高血压、糖尿病、高血脂和长期吸烟等心血管危险因素者;长期高强度训练,但从未做过心脏深度评估者;曾有运动后胸闷、心慌、气短、头晕等症状者;直系亲属中有早发心血管疾病史或猝死史者;冠脉CT提示中度以上狭窄但无症状者;心电图或动态心电图提示心肌缺血,但无症状者;肥厚型心肌病患者。

检查前需穿宽松透气的衣物、携带运动鞋,并带上近期的心脏超声、冠状动脉CT等病历资料。如果需要评估心肌缺血,需按医嘱提前停用相关药物。张博提醒,马拉松是挑战,不是冒险。真正的热爱,不是盲目向前冲,而是懂得在出发前,给自己的心脏上一份“保险”。(辽宁日报)

## 野菜虽“鲜”却也“险”

气温回暖,土地返青,又到了挖野菜的“黄金季节”。在郊外田埂、公园绿地、河边坡地,随处可见提着袋子、握着小铲子的市民。有人说这是尝鲜,也有人觉得这是一种放松、解压的方式。然而,中国医科大学附属第一医院急诊科毒物检测中心副研究员刘珣提醒:挖野菜的热闹背后,藏着不少容易被忽视的风险。野菜虽“鲜”,却也暗藏“险”。

辽宁地域内野菜品类丰富,蒲公英(婆婆丁)、水芹菜、刺嫩芽、小根蒜、蕨菜、猴腿菜、荠菜等均为常见可食用品种。但其中毒芹与水芹菜极易混淆,是最典型的有毒野菜,市民需重点甄别:水芹菜无毒,多生长在湿地环境,叶缘锯齿较浅,植株无刺鼻异味;毒芹则全株含剧毒,茎秆更为粗壮,表面常分布紫色斑点,揉搓后会散发明显恶臭味。

“若不慎误食有毒野菜,身体会出现多系统不适症状。”刘珣说,常见消化道症状为频繁恶心、呕吐、腹泻;皮肤过敏症状表现为红斑、丘疹、剧烈瘙痒;还可能出现气促、呼吸困难等呼吸系统症

状;严重中毒者会诱发头晕、抽搐,甚至昏迷等神经系统症状,危及生命安全。

生活中,不少人误食野菜中毒后却不自知,常将其误判为普通胃肠炎。对此刘珣解释,二者存在明显区别:野菜中毒发病更急更快,多在进食后2到6小时内发作,且常伴随头晕、呼吸困难等全身性中毒表现;普通肠胃炎则以腹痛、腹泻等腹部局部症状为主,极少出现神经系统异常。医护人员初步判断野菜中毒时,首先会询问患者近期是否采摘、食用过野菜,同时确认是否有同食者出现相似症状。

一旦出现意识模糊、抽搐、昏迷、剧烈头痛、呼吸困难、心悸,或呕血、排酱油色尿液等重度症状,需立即送医救治,切勿拖延。

刘珣提醒,采摘野菜需严守“三不采”原则——不熟悉的野菜不采、受污染区域的野菜不采、疑似有毒的野菜不采。同时尽量避开交通主干道旁、工业区周边、农田及果园附近、城市绿化带与公园四大高危区域,尤其不要采摘路

边野菜。

“路边生长的野菜长期吸附汽车尾气,铅、多环芳烃等有害物质会随粉尘附着在植株表面,且重金属多以离子形式渗入植物内部,仅靠清洗、焯水很难彻底去除;农田周边野菜可能残留脂溶性农药,焯水也无法完全清除,食用后会损害身体健康。”刘珣进一步解释。

食用野菜前,需做好充分处理:用流动清水冲洗3分钟以上,重点清洁叶片与根部褶皱处,再用盐水或小苏打水浸泡15分钟左右;务必焯水,去除草酸、亚硝酸盐等有害物质,尽量避免生食。

刘珣特别提示,特殊人群更需谨慎。儿童、老年人消化功能较弱,应少吃野菜,防止野菜粗纤维引发消化不良;处于急性发作期及缓解期的肠胃疾病患者,慎食野菜以免加重胃肠黏膜损伤;肝肾功能不全者、易过敏体质人群也应当注意,防止病情加重。(辽宁日报)