

积极融入数字社会

我国多措并举推动“智享养老”

新华社北京7月5日电(记者李恒)面对2.8亿老年人,如何帮助他们跨越“数字鸿沟”?记者近日在调研中了解到,我国多部门多措并举开展“智慧助老”行动,让老年人在数字化时代“养老”变“享老”。

鼓励公开出版发行的图书、报刊配备有声、大字、电子等无障碍格式版本,方便老年人阅读;鼓励社交通讯、生活购物、医疗健康、交通出行等领域的互联网网站、移动互联网应用程序,逐步符合无障碍网站设计标准和国家信息无障碍标准……刚刚表决通过的无障碍环境建设法,是我国积极应对人口老龄化迈出的重要一步。

发布《关于切实解决老年人运用智能技术困难的实施方案》《互联网网站适老化通用设计规范》和《移动互联网应用(APP)适老化通用设计规范》,开展“智慧助老”行动……一系列文件及行动举措正在不断推进。

为让老年人更好地适应并融入智慧社会,多地也出台相应措施。

北京市加快推进网站、APP应用无障碍改造工作;上海市开展老年数字教育进社区行动,服务每一位有需求的老人,让老年人享受城市智能化、数字化带来的便利……

在浙江乌镇居家养老服务照料中心,这里有具备一键呼救的智能设备,老人们跌倒后按下SOS按钮,工作人员就可以在乌镇互联网智慧养老服务平台实时定位到老人的位置,进行救助。

“年龄愈长,对健康也愈发关注。”浙江乌镇老人胡晖说。去年,当地社区给胡奶奶配备了智能手环,可以随时随地贴身监测。

6月底,北京养老服务网正式上线运行,网站汇集北京市574家备案养老机构、1469家养老服务驿站等,方便老年人了解“家门口”的养老服务资源。

近年来,随着我国适老化改造及信息无障碍服务成效的逐渐显现,不少老年人开始融入数字社会。

今年3月,中国互联网络信息中心发布的第51次《中国互联网络发

展状况统计报告》显示,截至2022年12月,我国网民规模为10.67亿,互联网普及率达75.6%。其中,60岁及以上群体占比显著提升,达到14.3%。

为保障老年人运用智能技术解决就医需求,一些医院也在不断创新实践。比如,中国医学科学院阜外医院“掌上阜外医院”推出关爱版,推出大字体、大图标、高对比度文字等优化,保留业务核心功能,精简用户操作流程。

国家卫生健康委老龄健康司有关负责人介绍,面对亿万老年人的现实需求,各地区、各部门正在加强工作协同和信息共享,形成统筹推进、分工负责、上下联动的工作格局,加快建立解决老年人面临“数字鸿沟”问题的长效机制。同时,不断完善法规规范,切实保障老年人使用智能技术过程中的各项合法权益,将促进老年人融入智慧社会作为人口老龄化国情教育重点,弘扬尊重和关爱老年人的社会风尚。

国家疾控局启用95120全国疾控电话流调专用号码

新华社北京7月6日电(记者顾天成)国家疾控局会同工业和信息化部确定95120短号码作为全国疾控电话流调专用号码,已于近日在全国各级疾控机构正式启用,这是记者6日从国家疾控局了解到的信息。

做好流调工作对于传染病病例的早发现、早报告至关重要。流调工作主要采用面对面现场流调的方式进行,同时电话流调是快速获取调查对象相关信息的重要手段。

为提高全国电话流调工作的权威性、规范性,确保准确、及时收集流调信息,为疫情风险研判和应对

处置提供支撑,国家疾控局会同工业和信息化部确定95120短号码作为全国疾控电话流调专用号码,开发了电话流调系统,为各级疾控机构提供统一号码、身份可信、分级管理、安全可控、高效便捷的电话流调辅助工具。

据国家疾控局有关负责人介绍,该系统具有统一外呼号码、AI智能外呼、来电提醒和挂机短信、多终端应用等功能,可实现全时段、多场景开展电话流调,有效降低被流调人员拒接率和漏接率,减轻基层流调人员工作压力和强度,提升工作效率。

国家自然科学基金委员会：女性科研人员申请“杰青”年龄限制放宽至48岁

新华社北京7月6日电(记者宋晨 王琳琳)记者6日从国家自然科学基金委员会获悉,从2024年起,将女性科研人员申请国家杰出青年科学基金项目的年龄限制由45周岁放宽至48周岁。

据介绍,国家自然科学基金始终重视女性科研人员的成长发展,采取了同等条件下“女性优先”、允许孕哺期女性延长项目周期、提升女性专家评审参

与度等措施,特别是放宽女性申请青年科学基金项目、优秀青年科学基金项目的年龄限制,为更多女性科研人员获得项目资助、开展基础研究提供了有力支持。

此次推出放宽女性申请国家杰出青年科学基金项目年龄限制的政策,将为广大女性科研人员提供更多申请资助机会,为培养造就更多女性科技领军人才提供有力支撑。

贵州好生态孕育“干净茶”

新华社贵阳7月6日电(记者刘智强)都说高山云雾出好茶,作为全国唯一没有平原支撑的省份,贵州有着发展茶产业的先天优势。坐拥700万亩茶园,加上60%以上的森林覆盖率,近年来,贵州将突出的生态优势转化为茶产业的发展优势,打造“林—灌—草”复合型生态茶园。

中国工程院院士、贵州大学校长宋宝安说,“干净”是贵州茶产业的生命线。而“干净”源于对生态茶园的精准管控,贵州将茶园禁用农药提高到128种,还大力推行“以虫治虫”“以草抑草”等生物防控技术。

遵义市凤冈县是产茶大县。在凤冈,严把茶叶源头关、质量关,是每个茶人的自觉。3年前初次探访凤冈县茶产业的经历令记者印象深刻,当时记者随意走进一片茶园与正在采茶的茶农拉起了家常,谈话间茶农顺手从茶树上撷下一把茶青,直接放到嘴里,一边咀嚼一边说:“没打农药的‘干净茶’,可以直接吃。”

在凤冈县绥阳镇金鸡村的茶叶基地里,茶树下种满了三叶草。凤冈县农业农村局高级农艺师洪俊花说,“以草抑草”防治实践深入推进,让茶农发现了在茶园种植三叶草的更

多好处,比如三叶草有保水的作用,在2022年遭遇严重干旱的情况下,种植三叶草的茶园受影响程度明显较轻。实践表明,三叶草不仅不会吸收茶树的营养成分,影响茶树生长,还是天然的“氮肥加工厂”。

凤冈县是贵州茶产业推行生物防控、打造生态茶园的一个缩影。为守好“一杯干净茶”,群众和政府都在努力。去年以来,贵州开始以司法手段构筑“干净茶”防护网,比如遵义市湄潭县成立全国首个茶产业环境保护法庭,凤冈县建设全省首个茶产业生态环境司法保护基地,为茶园定制、质量监控、茶旅融合、品牌培育、林权改革等提供了高效专业的司法服务保障。

中国食品土畜进出口商会副秘书长蔡军说,贵州茶产业发展迅速,要持续开拓国内外市场,出口茶的发展可以提高茶叶下树率,增加茶农收入,也可以让更多消费者喝到优质的“干净茶”。

数据显示,目前,茶叶已成为贵州第一大出口农产品。截至2022年底,贵州形成了完整的茶叶出口产业链和供应链,以出口绿茶、红茶为主,涵盖抹茶、乌龙茶等国际市场的主要品类。

夏日额仑草原

7月5日,马群在草原上奔跑(无人机照片)。

时值夏日,位于内蒙古自治区通辽市霍林郭勒的额仑草原风景如画。这里地处科尔沁草原、锡林郭勒草原和呼伦贝尔草原交汇处,是内蒙古自治区保存较为完整的原生态草甸草原之一。

新华社记者连振 摄



为什么看上去活泼开朗的人也会得抑郁症?

新华社北京7月6日电(记者侠克)看上去活泼开朗、经常微笑的人,为什么也会得抑郁症?如何区分是抑郁情绪还是抑郁症?如何识别患者的极端行为?记者采访了首都医科大学附属北京安定医院抑郁症治疗中心的相关医学专家。

心情抑郁正常吗?

首都医科大学附属北京安定医院抑郁症治疗中心副主任医师史晓宁说,首先要正视抑郁情绪。抑郁情绪是很常见的情感反应,当人们遇到精神压力、生活挫折、痛苦境遇、生老病死、天灾人祸等情况时,理所当然会产生抑郁情绪。

但是抑郁症则不同,它是一种病理性的心境障碍,与遇到挫折后出现的单纯抑郁情绪不同,还会有其他症状,且持续时间久,严重程度重,危害也更大。

如何区分抑郁情绪和抑郁症?

专家介绍,导致短时间出现抑郁情绪的原因很明确,比如受家庭变故、工作不顺等因素影响而陷入情绪低谷,这种感受和抑郁症的情绪低落很像,但程度较轻或很快可以自行缓解。抑郁情绪持续时间一般不会超过两周。

抑郁症则是受遗传、环境等多

因素影响,长期存在的一种状态,可能没有缘由就会爆发,也可能在某件事情触发下爆发。抑郁症患者每天大部分时间都处于抑郁情绪中,且这种状态持续时间很长,至少两周以上。

“抑郁情绪并不影响对生活的热爱,反而人们在情绪低落时会通过自己感兴趣的事情进行调节、放松身心,比如购物、健身、享受美食等。”史晓宁表示,抑郁症患者则会対之前热衷的事情丧失兴趣,变得懒散,意志消沉,每天都无精打采。“心里明明很清楚自己需要去做什么,但是身体根本行动不起来。而且,抑郁症会伴随着身体各方面的变化,比如记忆力和注意力都大不如从前,还会进行自我诋毁。”

经常微笑的人也会得抑郁症?

“抑郁症患者可能表面上是开心的,但内心并不能达到喜悦的感受,笑容只能停留在嘴角,通常称为‘微笑型抑郁症’。”史晓宁说。

首都医科大学附属北京安定医院抑郁症治疗中心主任医师赵茜说,抑郁症患者存在着刻意伪装的现象。“部分患者有病耻感,他们会在外人面前装成一副正常的样子,但在亲近的人面前就会放下这种伪装。”赵茜说,微笑型抑郁症患者

在受到关怀的时候,可能会流露出一些忧郁情绪,主动寻求帮助,所以需要多关心身边出现此类情况的人。

抑郁症患者在发生极端行为前有哪些先兆?

专家介绍,患者可能会写遗书,或通过各种方式向家属交代遗言。“出现这种情况是需要我们引起重视的。”史晓宁说,有些患者的行为可能比较隐蔽,比如会将特别贵重的物品送给亲朋好友,或者突然与家人失联、离家出走,一旦出现异常行为就要引起高度重视。

“服药治疗期间,也要提高警惕。”史晓宁说,部分患者可能长期服药效果都不是特别好,某一天突然说“我好了”,此时的病情突然变化要引起重视,有可能不是真的“好了”,而是患者已经想采取极端行为。还需要注意的是,初次治疗的患者在服药初期,家属会觉得患者活动量增加了、能下楼了,就认为病情好转了。“此类情绪的缓解、行为活动的增加也是要提高警惕的,因为往往在治疗初期,抑郁情绪可能并没有那么快缓解,但具有一定的行为能力,此时如果患者既往有极端行为的表现,就需要高度注意。”史晓宁说。