



未来五年银龄族怎么花钱

《扩大消费“十五五”规划》来了

日前，国务院批复同意《扩大消费“十五五”规划》（以下简称《规划》）。这将对浙江的银发经济产生哪些影响？

《规划》明确提出，扩大养老消费。如面向老年人品质生活需要，加强适老化日用产品、老年休闲陪护产品、功能性老年服饰、康复辅助器具等的研发设计生产，开发应用养老服务机器人、多功能护理床、健康监测设备等适老急需产品。

“过去我们谈养老，语境多是‘保障’和‘兜底’。《规划》将‘扩大养老消费’放在促进服务消费提质惠民的重要位置，这传递出一个非常明确的信号。”浙江树人

学院公共管理学院系副主任翁江焯表示，就是随着时代发展，当前的重点是如何让老年人愿意消费、有能力消费、有场景消费。他关注到，《规划》鼓励研发适合老年人咀嚼吞咽和营养要求的保健食品、特殊医学用途配方食品；扩大老年助餐、照护服务、银发旅游、康养旅居、老年教育、养老金融等多元服务供给。

“这些要求，与浙江正在推进的银发经济产业布局高度契合。”翁江焯如是说。

“《规划》提及研发设计生产老年休闲陪护产品、开发应用养老服务机器人，这就是我们正在琢磨的事。”采访中，一家专门

研发防摔马甲的企业负责人透露，随着银发旅游热度攀升，他们正与杭州的外骨骼产品企业合作，探索如何在穿戴式外骨骼助行器中融入防摔功能，让银龄族更安全地享受户外山林休闲场景。

除了要求研发面向老年人的急需产品，《规划》还提出：探索建立银发产品、服务认证制度，完善老年用品、养老服务等领域国家标准。

“浙江是全国最早进入老龄化的省份之一，不妨在相关领域探索建立地方标准，为国内兄弟省份提供借鉴。”浙江省发展规划研究院社会发展研究所文化旅游融合发展研究室副主

任林俐认为，当下我省银发产业整体结构呈现“单极集中”特征，多聚焦在养老照护、老年医疗等领域，产业整体布局尚待优化；受产需对接渠道单一、投资回报周期长等因素制约，资本与企业投资意愿普遍偏低。她提出，可以围绕智慧康养、适老化改造等重点领域，制定银发经济龙头企业评定办法，建立龙头企业培育库，并实现动态调整，推动银发市场良性竞争。同时，她还建议探索组建银发产品认证评价委员会，定期认证一批质量有保证、价格可负担、企业可持续的产品。

（来源：浙江老年报）

解析“桃养人”背后的营养密码 警惕吃桃几大误区



桃子在我们的传统文化中占据一席之地，不仅象征着健康长寿，民间还有“桃养人”的说法。眼下正是桃子大量上市的季节，下面分享桃子的健康优势以及不同品种的桃子有何区别，并支招怎么吃桃健康获益大。

夏天吃桃的3个理由

1. 对血糖友好
桃子含糖量较低（10%左右）。其升糖指数（GI）只有28，低于55，为低GI食物。苹果、葡萄、猕猴桃的GI值分别为36、43、52。

桃子的血糖负荷也不高，吃一个200克的桃子，血糖负荷在6左右。这个指标比较真实地反映了吃进去的食物中碳水化合物总量对血糖的影响，小于等于10为低血糖负荷食物。

因此，桃子是一种血糖友好型水果。血糖稳定的糖尿病患者，可以把桃子放在两餐之间来吃，但要注意减少主食的量，并监测餐后血糖。

2. 富含抗氧化物质
与苹果、葡萄等相比，桃子具有更强的抗氧化能力，酚类化合物种类更加丰富。到目前为止，研究者们从桃子中分离鉴定出了30多种酚类化合物，包括绿原酸、新绿原酸、儿茶素、表儿茶素、芦丁、槲皮素等。

酚类化合物等抗氧化物质能清除自由基，有助于减少氧化损伤，对抗慢性炎症。

慢性炎症不仅是诱发糖尿病、高血压等慢病的重要因素，也是促使慢病恶化的因子。因此，摄入足量的抗氧化物质对防治慢病有一定好处。

需要注意的是，酚类物质在桃皮中的含量可达30%，因此桃子最好带皮吃。

3. 有益肠道健康

桃子的膳食纤维含量在水果中相对较高，多数品种含量在1克/100克以上，油桃能达到1.5克/100克。

适量吃桃，可以促进肠胃蠕动，预防夏季湿热导致的便秘。

健康吃桃要做好4件事

很多人习惯把所有水果都塞进冰箱，但对桃来说，冷藏的低温环境会让其香味挥发，甜味变淡。在30℃的环境下，桃内的糖分比较丰富，所以把桃子放在通风背阴处常温保存就好。吃桃子时注意以下几件事，可以最大限度地收获健康好处。

1. 适量吃

根据《中国居民膳食指南（2022）》的建议，每天适宜摄入200~350克新鲜水果，换成桃子，相当于1~2个中等大小的量。

2. 吃新鲜、完整的

尽量吃完整的桃子，而不是桃汁、桃脯、桃干等水果制品。

挑新鲜的吃，不吃霉变桃子。如果只是轻微压伤、摔伤等，一般无大碍，只需去掉碰伤部位即可。一旦桃子熟了，就要趁新鲜赶紧吃掉。实在吃不完的可以煮熟了吃，也能避免浪费。

3. 当心过敏

有少数人对桃子过敏，特别是桃子的皮容易引起皮肤过敏。这些人可以戴上手套，先把桃子皮去掉，再吃果肉，有助于减少发生过敏的危险。

4. 不要吃桃仁

需要特别提醒的是，桃仁里可能含有能引起中毒的物质——苦杏仁苷，它本身没毒，但进入人体后，经过酶的分解，会产生有毒的氢氰酸。这种物质会导致细胞缺氧，进而引发食物中毒，因此别吃桃仁。

（来源：生命时报）

感冒灵纳入服药禁驾清单

国家药监局修订药品说明书

近日，国家药监局发布了《关于修订感冒灵口服制剂说明书的公告》。其中提到，服药期间不得驾驶机动车、车、船，从事高空作业、机械作业及操作精密仪器。这意味着又一款常用药被正式纳入“服药后禁驾”清单。

根据药品不良反应评估结果，为进一步保障公众用药安全，国家药监局决定对感冒灵口服制剂（包括颗粒、胶囊、片、茶）说明书中的【警示语】【不良反应】【禁忌】和【注意事项】等进行统一修改。

感冒灵口服制剂【警示语】
须明确标注：“服用本品期间不得饮酒或含有酒精的饮料”“服药期间不得驾驶机动车、车、船，从事高空作业、机械作业及操作精密仪器”。

【禁忌】事项则明确包括：“严重肝肾功能不全者禁用”“对本品及所含成分过敏者禁用”。

【不良反应】事项被要求详细列明皮肤及皮下组织、神经系统、胃肠道系统、肝胆系统等多系统可能出现的不良反应。

“药驾”——指司机在驾车过程中服用感冒药或精神类药物后，可能引发嗜睡、头晕、眼花、眩晕等症状。近年来，这一概念已逐渐进入公众视野。世界



卫生组织曾列出七大类服用后可能影响安全驾驶的药品，包括抗组胺药、抗抑郁焦虑类药、镇静催眠类药、解热镇痛药、抗高血压药、抗癫痫药、降血糖类药。

2025年，全国多地已出现因“药驾”引发的交通事故，相关案例占比约为10%。

感冒灵口服制剂是典型的中西药复方制剂，含有对乙酰氨基酚、马来酸氯苯那敏、咖啡因三种西药成分。其中，马来酸氯苯那敏对中枢神经有明显抑制作

用，易引起嗜睡、乏力、注意力下降，正是此次说明书修订的主要风险来源。

此次修订并非孤立事件。2024年，国家药监局已发布第81号公告，对复方感冒灵制剂说明书进行过一轮修订。此次2026年第66号公告将进一步将修订范围扩展至全部感冒灵口服制剂剂型，安全要求持续趋严。

感冒灵口服制剂批准文号众多，涉及华润三九医药股份有限

公司、广州白云山奇星药业有限公司、修正药业集团天津药业有限公司等多家药企。

按照国家药监局的要求，相关企业必须在2026年10月15日前，完成新版说明书的备案。备案后9个月内，要完成所有已出厂产品的标签、说明书更换，同时还要同步更新全渠道的市场推广物料，面向医师、药师和终端店员开展新一轮的用药安全培训。

（来源：中国新闻网）

为什么涂花露水越涂越痒？

宁波的曹女士常年使用花露水驱蚊止痒，可近期使用后，皮肤不仅没有清凉舒缓，反而愈发瘙痒、伴随刺痛感，局部皮肤泛红。为此，她前往社区卫生服

务中心就诊。医生颜世昊诊断后表示，曹女士的症状是典型的花露水接触性过敏。很多人误以为花露水适配所有人，实则这款常备日用品存在致敏风险。

市面花露水主要含高浓度酒精、香精、避蚊胺、驱蚊酯等成分，均带有一定刺激性。其酒精含量普遍超70%，对皮肤屏障脆弱者刺激强烈，而香精和植物提取成分主要是致敏原，易引发免疫系统异常反应，造成皮肤泛红、瘙痒、刺痛，严重时还会出现丘疹、水疱等湿疹样症状。

医生特别提醒，三类人群需谨慎使用花露水。其一为三岁

以下婴幼儿，其皮肤薄、经皮吸收能力强，化学成分易渗入体内，除皮肤过敏外，还可能影响神经系统，不建议使用成人花露水。其二是皮肤存在湿疹、皮炎、晒伤、伤口的人群，受损皮肤接触花露水后，易加重刺激甚至引发感染。其三是过敏体质人群，对酒精、香精敏感度更高，少量使用也可能诱发过敏。针对花露水过

敏，医生给出专业处理建议。出现不适后需立即停用，用清水反复冲洗患处，切忌使用热水，避免血管扩张加重炎症瘙痒。冲洗后可用冷毛巾湿敷，缓解灼热感。轻做过敏症状，停用后一两天可自行缓解。若出现严重红肿、丘疹、水疱，或瘙痒剧烈、皮肤破溃渗出等情况，需及时就医。

（来源：健康杭州）

失智老人频繁出走怎么办？ 读懂原因，做好三步预防

“失智老人外出游荡并非任性胡闹，而是大脑功能退化引发的典型症状。”宁波大学附属康宁医院精神科主治医师赵袁志针对近期众多患者家属的疑惑表示，做好家庭防护，能最大程度规避风险。

老人频繁出走的核心原因，是大脑记忆与空间定位功能受损，导致时间、空间定向能力错乱。有的老人会混淆昼夜，傍晚执意出门上班；有的因内心焦虑，执着于寻找记忆里的老家或已故亲人。更危险的是，部分患者会出现幻觉、妄想，比如看到不存在的事物、坚信亲人在户外等候，这类病态认知引发的外出冲动，医学上将其称为痴呆的典型游荡行为。

其中，中度痴呆老人走失风险最高。这类老人行动能力尚好，但时空判断、记忆认知严重衰退，出门后根本无法自主归家。同时，频繁收拾行李、反复念叨回家与亲人、情绪躁动的老人，走失概率大幅提升。下午4时至傍晚是走失高发时段，这一时段常出现“日落综合征”，光线变暗会加重老人躁动、迷糊的状态，极易诱发外出。

预防老人走失，家庭可筑牢

三道关键防线。首先是打造居家安全环境，守住第一道关口。可安装门磁报警器；在门口张贴醒目提示、摆放熟悉老物件，安抚情绪并延缓老人贸然外出。日常备好老人近期高清照片、身高等体貌特征等信息，为突发寻人做好准备。

其次是完善随身防护标识，兜底安全保障。可为老人佩戴不易摘除的定位设备，在衣物内侧缝制防水信息布条，标注姓名、家属电话与病情说明，也可申领公益黄手环，借助外力帮助老人安全归家。

最后是规范治疗与日常照护，从根源减少异常行为。需定期带老人到记忆门诊评估病情，遵医嘱规范服药，切勿擅自停药或调整药量，药物能有效延缓认知退化，缓解幻觉、躁动等症状。日常多陪伴老人，陪其做简单家务、回忆过往旧事，给予充足安全感；白天适度活动、消耗体力，也能有效减轻傍晚的躁动情绪。

若不慎走失，家属要立刻报警，1至3小时是寻人黄金期。找到老人后切勿责备，温柔安抚才能避免加重其心理负担。

（来源：浙江老年报）