

学新词

老年人 年轻人 大家一起“盘”起来

现在网络上的新词，多是从年轻群体流行开来，无论是“饭圈”，还是“游戏圈”，都产生过不少新的网络流行词。不过，也有一些新词是来自中老年群体，比如“盘他”。

“盘他”有“戏弄、整人、针对某人”的含义，不过这个词并不都是贬义，很多朋友之间开玩笑，也会用“盘他”，甚至演变到表达对一个人的喜爱程度很深，也可以用“盘他”。

“盘”，原指在文玩圈，通过反复摩擦，使文玩表面更加光滑有质感。很多老年人喜欢拿着核桃或者手串在手里转，这也叫盘。以前，“盘核桃”是老年人修身养性的方法，有说法称用两个核桃在手里转，可以刺激手掌上好多个穴位，也可以

锻炼手部的活动能力。

在孟鹤堂、周九良的相声《文玩》中，“盘他”这个词第一次被公众关注到。在相声里有一句“干巴巴的，麻麻赖赖的，一点儿都不圆润，盘他！”

此后，“盘他”通过抖音等社交平台流行起来，在抖音平台上，一位女孩在视频里说道：“甭管他什么东西，盘他”。从此，“万物皆可盘——盘就完了”的梗正式流行开来，越来越多的网友都用这个视频的语音来

当做背景音乐。很多年轻人虽然没有核桃、没有文玩，但是秉持“万物皆可盘”的理念，把身边的任何东西，都盘上几下。

后来，“盘他”的使用甚至演变到了人身上，比如看某人不顺眼，可以用“盘他”，看某人特别可爱，可爱到不知道怎么稀罕他好了，也可以用“盘他”。总之，“盘他”这个词本身并没有褒贬之分。

老年人、年轻人，大家一起“盘”起来吧！



参加老学堂活动请扫二维码

栏目主持人：张铂

“十四五”期间我国基本养老保险参保率将达到95%

近日，人力资源和社会保障部印发《人力资源和社会保障事业发展“十四五”规划》，提出“十四五”时期人社事业发展六大主要目标和19项量化指标。其中要求社会保障待遇水平稳步提高，基本养老保险参保率达到95%，失业保险、工伤保险参保人数分别达到2.3亿人、2.8亿人。

我国多措并举弥合老年人“数字鸿沟”

国务院日前印发的《全民科学素质行动规划纲要(2021-2035年)》提出，“十四五”时期，实施老年人科学素质提升行动。以提升信息素养和健康素养为重点，提高老年人适应社会发展能力，增强获得感、幸福感、安全感，实现老有所乐、老有所学、老有所为。

老年宜居环境建设稳步推进

近年来，我国老年人居住环境逐步改善，参与社会渠道不断畅通，全社会关爱老年人的氛围更加浓厚，适老宜居社会环境日益优化。全国老龄办、住房城乡建设部等25个部门联合印发了《关于推进老年宜居环境建设的指导意见》，涉老设施规划建设标准体系不断完善，老年人家庭无障碍设施改造得到扶持，老年友好城市、老年宜居社区建设在一些城市(区)试点。

鲜资讯



适老化改造让公交车更友好

引进避免阶梯“磕绊”的低地板公交车、为走失老人设置“守护专座”、积极开展“敬老文明号”创建活动……连日来，《工人日报》记者在福建福州、浙江金华、江苏溧阳调研发现，各地公交企业为改善和加强老年人出行服务，推出了一系列措施，有针对性地进行适老化改造。公交车在对老年人友好的同时，已经成为宣传敬老的一个窗口。

养老护理员紧缺民政部门全力破解

在日前举行的新闻发布会上，民政部相关负责人提到，“十四五”期间，中国将加强养老服务人才队伍建设，支持有条件的地区制定入职补贴、积分落户、免费培训、定向培养和工龄补贴等优惠政策。到2022年年底，培养培训200万名养老护理员。

国家布局养老托育工程建设

近日，国家发改委印发《“十四五”积极应对人口老龄化工程和托育建设实施方案》，要求提升养老、托育服务水平，逐步构建居家社区机构相协调、医养康养相结合的养老服务体系，不断发展和完善普惠托育服务体系。

据新华社、中国养老网

国药传承，治疗中老年人——

尿频 尿急 夜尿多

医学证实：

尿频 尿急 夜尿多 不治则病变

俗话说：“小儿觉多，老人尿多。”每晚起夜4、5次，甚至7、8次，让人烦恼不已。尿频、尿急、起夜多的患者都有这样一种体验，以前没有高血压、糖尿病、心脑血管疾病等慢性病，自从尿频、起夜多以后，慢性病都开始来了，以前慢性病不严重的患者，尿频、尿急以后血压控制不住了，糖居高不下了，心脑血管疾病又加重了！这些情况如不及时治疗，更会引起尿潴留、肾积水，甚至尿毒症，严重危害中老年人的身心健康，如果患者已经患有高血压、高血脂、糖尿病、心脑血管疾病等慢性病，则需要加倍注意，因为尿急、起夜而突发脑梗、心梗晕倒，甚至猝死在卫生间的例子不胜枚举。

老年人为何倾心 补肾益气胶囊

中医认为：小便是由肾和膀胱共同主导。尿频、遗尿、小便频多，与肾脏功能息息相关。膀胱为尿液贮存之所，肾主化气行水，如果肾气亏衰，膀胱虚寒，则不能约束水液而导致小便频多。尿频、遗尿、夜尿多多因肾气不固、膀胱失约所致，也可由下焦湿热、肾虚不固、中气下陷，肝郁气滞引起。肾气不足，气不能推动血行，血行不畅，则膀胱行水功能受限，膀胱失养，储

尿控尿功能受限，造成中老年人尿不能控，出现尿频、尿急、遗尿等诸多症状。

肾主水纳气通二便，补肾益气胶囊，专补肾气，治疗夜尿频多。补肾提气，肾气充足则气血运行流畅，膀胱得以滋养，血养充足，温固下元，祛除膀胱凉气，增强膀胱的储尿控尿能力，温补下焦，清除下焦湿热等症。补肾益气胶囊是国药准字药品，针对中老年人因长期肾虚，前列腺增生、肥大、慢性病、手术后遗症引起尿频、尿急、夜尿多等症，按疗程服用，夜尿次数减少，睡得安稳，白天精神好。按周期服用，晚上不起夜，白天不尿频，所以病友的热情在情理之中。

尿频 尿急 尿失禁 补肾益气胶囊管用

四川泰华堂是成立30多年的老药厂，补肾益气胶囊更是泰华堂知名产品，补肾益气胶囊是OTC国药准字药品，滋补肾气，能增强膀胱括约肌的握力，清除膀胱中的垃圾毒素等有害物质，康复排尿问题。区别于以往药物只是兼治而非专治的特性，男女患者均可服用，疗效确切。

有些中老年人患有十分严重尿频、尿急，尤其是一些女性患者，听到流水声就想小便，买个菜都要反反复复很多次才能到菜市场，从六楼走到二楼就有尿意，只能上楼回家后来严重还出现了尿失禁的症状，只要一咳嗽、打喷嚏，或是大笑小便就会控制不住，或是有了尿意，还没能走到卫生间

就已经尿出来了，经常尿湿内裤。特别是夏天身上的味道特别难闻，亲戚朋友都敬而远之。

补肾益气胶囊针对中老年人夜尿频多等症，并且是一个标本兼治的国药准字药品。经过周期性治疗，可以滋补肝肾，控制小便，让患者不再尿湿裤子，晚上起夜次数减少，让病人可以得到充分休息。尿频、尿急症状改善后，让病人能出门遛遛弯，有益于病人的身心健康。

不吹嘘 不夸大 补肾益气胶囊 国药有疗效

大部分中老年人因为前列腺问题或是糖尿病等慢性病，导致了尿频、尿急、夜尿多，有时候一天晚上要起夜4、5次，严重影响睡眠质量，血压、血糖都居高不下，以前因为忽视，或是药不对症，没有得到及时治疗，这些患者看到补肾益气胶囊的宣传，比较犹豫，直到亲身体会到补肾益气胶囊的效果才放下心来。患者按周期治疗，可明显减少夜尿次数，有望一觉睡到天亮。

补肾益气胶囊，通过滋补肝肾，提升肾气，通过对原蚕蛾、枸杞子、菟丝子、蛇床子、熟地黄、五味子、麦冬、黄芪等十一味药材的君臣佐使合理配伍，根据其临床效果，申请通过为国药准字OTC药品。说明书中功能主治：“滋补肝肾，益气养血。用于肝肾不足引起的神疲乏力，头昏耳鸣，腰膝酸软，夜尿频多。”能够有效的改善白天尿频、尿急症状，减

少夜间起夜次数，提高患者的睡眠质量，让患者得到充分休息，有利于患者高血压、高血糖等慢性病的控制。补肾益气胶囊对治疗尿频、尿急、起夜多、遗尿等问题，切实管用，其效果是广大患者共同见证的。

排尿问题专用药 补肾益气胶囊 特价惠民

据了解，补肾益气胶囊上市以来，已为众多中老年人解决了尿频、尿急、夜尿多的困扰，产品口碑甚佳。为回馈广大患者朋友支持，补肾益气胶囊特举办此次活动。活动期间患者可享受半价补贴政策，每天仅限前200名患者。

郑重提示：治病应选用对症治疗的国药准字药品，尿频、尿急、夜尿多、遗尿等问题的患者按周期服用补肾益气胶囊效果更佳。

咨询电话 400-9152-608

优惠代码：0730

如遇电话繁忙，请耐心等待回电。 全国免费邮寄，送货上门，货到付款。 本产品从未授权网络销售

国药准字B20020181 川药广审(文)第250114-00455号 请仔细阅读说明书或在医务人员指导下购买和使用(广告)