

多地探路居家养老社区，“银发浪潮”如何老有所依？

作为世界上老年人口最多的国家，规模庞大的中国老年人将在哪里实现最美“夕阳红”，这是一件事关“老有所依”的大课题。近年来，面对老龄化带来的“银发浪潮”，多地推出规划措施，积极探索社区居家养老服务新模式。

“银发浪潮”来袭
中国养老的重点在家庭和社区
第七次全国人口普查数据显示，我国60岁及以上人口达到2.64亿。据预测，“十四五”时期，全国老年人口将突破3亿。长期以来，中国养老形成“9073”格局，即约90%的老年人居家养老，约7%的老年人依托社区养老，约3%的老年人入住机构养老。而近年来，伴随“独居”、“空巢”、“失能”等老年群体被舆论所聚焦，如何在社区和家庭完善养老服务，就更显紧迫。

2021年10月，国家卫生健康委老龄健康司司长王海东对媒体表示，未来养老服务的重点要放在居家和社区，要大力加强居家和社区的养老服务供给，建设15分钟养老服务圈，提高居家养老服务的可及性和质量。

日前，中共中央国务院出台的《关于加强新时代老龄工作的意见》也提出，“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”、“以居家养老为基础，通过新建、改造、租赁等方式，提升社区养老服务能力”。此外，文件还提出“鼓励成年子女与老年父母就近居住或共同生活”。

如何把养老院“搬”进家？
多地探索新型养老社区建设
近年来，针对居家社区养老服务供给，多地创新理念和服务，积极探索适应当地需求的社区养老模式。

例如，广东广州在社区建设以上门护

理服务为主的护理站，承担对养老机构、社区托养机构以及居家老人的医疗护理服务。开展上门照料服务，推进家庭养老床位建设，由养老服务机构提供上门服务，实现适老化改造、智能化设备、专业化服务“三入户”。

在山东青岛，该市国际大健康产业聚集区在建的百洋绿洲家园，以疗养院级健康社区为目标，建设“家家有医生、时时能护理、常常做理疗、人人懂养生”的新型医养结合社区。

社区以家庭医生为核心，通过智能可穿戴设备即时采集健康数据并及时对异常做出反馈，为居民特别是老年人提供“安全急救”“诊疗转诊”“预防预警”“管理改善”“群体生态”的五级健康服务，建立专业化个性化的全生命周期健康管理服务体系。

在四川，从2020年起，四川全面实施居家社区养老服务提质增效工程，试点建设智慧养老社区，打造居家社区“15分钟养老服务圈”，建立为老服务信息平台，可对辖区老年人信息进行采集分析；通过平台及物联网等技术设备，为老年人提供急救援助、安全防护、远程照护等养老服务。

不能忽视的关键
养老社区不能重开发、轻服务
“银发浪潮”对经济社会发展带来新挑战，也催生着巨大的新消费潜能，为老龄产业发展提供了广阔空间。近日，据企查查的数据显示，目前我国养老相关企业已超28万家，2020年注册量超5.1万家，同比增长22%，去年1-11月共新增超4.9万家相关企业，同比增长19%。

市场空间广阔，各地探索案例繁多，但当前我国医养结合养老社区建设中存在的问题不容忽视。

社科文献出版社等机构2020年11月发布的《中国社区发展报告(2019-2020)》提到，我国“医养结合”养老服务模式起步较晚，绝大多数社区卫生服务机构的服务意识不强、医疗服务能力不足、居民认同感不高，不能真正为社区居民提供便利服务。

此外，社区居民健康档案内容记录不完整、填写不准确、查阅不方便、实际利用率低，与辖区外的相关医疗机构缺乏统一的规划和设计，不能实现互联互通共享信息，造成各系统之间的数据割裂，形成纵向信息系统“孤岛现象”，不能为预防疾病提供有效的信息。

中国社科院人口与劳动经济研究所副研究员杨柯日前发文表示，社区养老服务和居家养老服务是对传统家庭养老模式的有效补充，减轻了家庭养老的压力，可以为居家老人提供生活照料、家政服务、康复护理、医疗急救、文化娱乐和精神慰藉等方面的服务，不过，我国当前的居家社区养老服务仍然存在覆盖范围不足、服务能力有限、专业人员缺乏、多样化和市场化程度不高等问题。

对于当前医养结合社区建设存在的短板，世界华人医师协会理事、全科医生分会委员宋青分析，目前的养老社区多是重开发、轻配套，重房产销售、轻养老服务，“一些养老社区会植入一些养老设备、可穿戴设备，甚至有的开发商会在社区附近收购一家医院做配套等等，但还是缺少专业的配套服务，没有健康服务、硬件设备带来的可能更多的是焦虑和无所适从”。

“医”和“养”如何结合
真正让健康服务融入家庭生活
显然，未来的中国，家庭和社区必然要承担起养老重担，而如何推进优质服务

资源向老年人的身边、家边和周边聚集，如何将“医”和“养”在家庭和社区充分结合，就是必须要解答的问题。

“养老社区的核心是服务，而不是住宅环境有多高级。”宋青表示，养老社区要重新定义人与社区关系，在房屋的居住功能上升级健康管理服务，把以家庭医生为核心的健康管理，以介护为支持的养老体系融入生活中。

宋青表示，在人员上，家庭医生要与居民建立起一种长期、稳定的服务关系，对居民的健康进行全过程的健康管理，提供专业、便捷、持续的基础医疗服务，来解决居民的常见病、多发病以及亚健康状态。

“很多老人在未来的一二十年可能都不会生病，并不一定需要看医生，但是他确实需要有专业的人员来帮助其进行营养、运动、养生等方面的介护服务”。

在设施方面，宋青表示，应充分地将社区的健康硬件配套与健康管理软件服务深度融合，通过住宅的健康元素设计、智能可穿戴设备配套以及全健康数据的管理相结合，真正让健康服务融入社区管理。

“以急救为例，如果一位老人跌倒后，家庭内可以通过生物雷达及时捕捉到患者摔倒的信号并传达给物业和家庭医生，此刻，社区会第一时间打通门禁、电梯、无障碍通道，保障救护车出入通畅，同时家庭医生会及时入户为患者做应急处理，直到救护车到来实现送医”。

专家表示，医养结合的养老社区应该彻底打破社区居住功能与健康服务割裂的状态，为入住老年人提供差异化、专业化、精准化的服务，把养老和健康的元素深入融入到老年人熟悉的生活场景中。
(张依琳)



老有所好是件宝，弘扬国粹看二老。八十九岁琴弦脆，八十六岁唱声高。文/图 崔根乱

退休之年有感

郭树合

时间过得真快，转眼之间我已经是年过六旬的花甲之人了。我1962年生人，1982参加工作，今年即将退休。现在回过头来回顾总结自己这一辈子走过的人生历程，真是感慨万千。

我这一生，用一帆风顺来形容一点不为过。高中毕业恰好国家恢复高考，中专毕业时，正是改革开放初期，各单位都缺少年轻人才，我被分配到财政局工作。后来出于自己爱好，到县委宣传部工作了十年。加入党组织后，又从一名基层乡镇年轻干部做起。上班四十年时间，无论是搞文字工作，还是干农村工作，我都是勤勤恳恳，兢兢业业。在宣传部搞新闻报道期间，撰写的《廉政气候到了蜜桃之乡》《农村喜事交队》《劝廉歌》《铁面热心好交警》获国家级省市好新闻奖；调入市纪委后，主抓的廉政文化建设风生水起，廉政书法展览，廉政文化演出，廉政知识演讲赛，党纪政纪知识竞赛等有声有色。

我很幸运，赶上了一个好时代，尽享了党的好政策，不负韶华，辛勤工作，努力生活，廉政书法展览，廉政文化演出，廉政知识演讲赛，党纪政纪知识竞赛等有声有色。

还通过举办农村两委正职、农村会计执法执纪人员培训班等，定期对党员干部进行反腐倡廉教育，强力营造崇廉倡廉浓厚氛围，其中，政务中心廉政教育基地荣获衡水市思想政治教育工作实体一等奖，河北省思想政治教育工作实体三等奖。本人荣获衡水市四年一度的衡水市纪检监察工作先进个人等荣誉称号。

我出生在一个农村贫困家庭，父亲因病早逝，母亲拉扯我们弟兄四个艰难度日。这一辈子，我自始至终孝敬老人，善待妻子，尽心抚育子女。老娘在世时，每逢星期天，我都回家陪伴侍奉，有时用三轮车拉着老娘去赶集，让老娘高兴，幸福福度过了晚年。对待哥哥姐姐也一样，有事主动帮忙，跑在前面。

我很幸运，赶上了一个好时代，尽享了党的好政策，不负韶华，辛勤工作，努力生活，廉政书法展览，廉政文化演出，廉政知识演讲赛，党纪政纪知识竞赛等有声有色。

背诵国学经典让我的老年生活更快乐

王铁基

我今年76岁，背诵国学经典已经有三个年头了，经历了由浅入深，由简到繁，由懵懂到喜欢的过程。

刚刚接触国学经典时，感觉《三字经》《千字文》《弟子规》比较容易学，《中庸》《大学》《论语》都是文言文，再加上过去一点也没有接触过，所以有些怵头。但我是一个对喜欢的事非常认真的人，既然想学就下定决心，以“默而知之，学而不厌”“敏而好学，不耻下问”的精神学习背诵。三年来，我已能够熟练地背诵《三字经》《千字文》《弟子规》《大学》《中庸》《论语》总计25000多字的国学经典。在背诵经典的过程中，我不仅获得了精神的滋养，对于人生也有了越来越深的体会。

背诵经典，可以愉悦心情。孔夫子在《论语》开篇第一句就提出“学而时习之，不亦乐乎？”所以学习经典是非常快乐的一件事。有了这种好心情，越学越觉得有趣。我先背给爱人听，后背给子女亲友听，再背给老师听。在背诵中不断改正，不断提高。不仅背诵，还要默写，写后对照虽有瑕疵，但很快乐。

背诵经典，可以自省其身。学习经典，修身立德，对照自己的人生经历，检查回顾哪些做得不到位，有哪些不足。孔子在尧曰中说：“不知命，无以为君子也；不知礼，无以立也；不知言，无以知人也。”人到七十从心所欲，不逾矩。”我要传承忠孝仁义的家风，敬畏大自然，敬畏生命，衣食住行，循规蹈矩，不贪恋财物，修养身体，少给社会添麻烦，少给儿女添心事。

背诵经典，可以活跃气氛。为加深对经典的理解，我坚持背诵不停止。同时，还把一些对名言名句的理解讲给老伴听。我的体会是，愉快的交谈更能提高记忆力。如“君子成人之美，不成人之恶”，回忆我们成人之美的事儿。我还给她讲什么是“朋友切切思思，兄弟怡怡。”就是说对朋友要真诚，对兄弟姐妹要互相



夕阳多灿烂

养老院院长、抖音百万粉丝网红——“95后”小伙樊金林目前正在管理着4家养老院。

之前樊金林的奶奶不小心摔伤住院，在陪护时他萌发了创办养老院的想法，毕业前便考取了多个与养老产业相关的证书。

毕业后，在家人的鼓励和支持下，他在河南省许昌市魏都区颍昌街道办事处开了第一家养老院。除无线呼叫器、智能家居等硬件外，他还组建了由营养师、社工、心理咨询师、医护人员构成的服务团队，定制了多种适合老年人的棋牌、玩具等。

他不仅照料好了老人们的生活，还把老人带入了年轻人的世界。一次，他拍摄的展示养老院生活的视频偶然走红，之后，他便尝试带着老人们拍抖音、玩“热梗”、要游戏。如今，他组建了一支由10名同龄人组成的新媒体团队，专门负责陪老人们玩耍并记录日常。充实而热闹的生活，带给老人们很多欢乐，也让更多人有了对养老院有了新的认识。

樊金林的奶奶安风英也住在这里，已经80多岁的她是养老院的头号“网红”。“跟年轻人一起玩，我感觉自己也年轻了许多。”

2022年，樊金林的第5家养老院即将开业，他将继续探索养老事业的新模式，不仅让“夕阳”别样“红”，也让更多人了解养老院里的生活。 新华社记者 张浩然 摄



2021年12月31日，在位于许昌市魏都区的福瑞园养老院，樊金林（左）在元旦联欢会开始前向老人学习转手帕。

为啥人老先老腿？

知道这五个真相 且行且珍“膝”

的有利于健康的运动量。

真相一

用得多 运动需要控制量

人类在站立位的每一个动作，都离不开膝关节。行走、跑步、跳跃、蹲起，膝关节的作用必不可少。一般正常人，每天生活需要的步数为一万步左右，还不算锻炼的步数。所以膝关节在正常使用的情况下，就已经是多劳多损了。如果再有额外的运动，一定范围之内有强身健体的作用，一旦过量则会加速关节磨损老化。

养护方案 我们运动的原则是——因人而异，因时而异；逐渐增量，适可而止。每个人生来体质不同，骨骼、关节、肌腱、肌肉等运动组织，以及心肺系统强健程度不同，能够耐受的运量自然不一样，也就不能用同一个运动标准来衡量每个人。如何掌握运动量的大小呢？主要靠每个人自己的感觉。进行每一种运动都可以，运动后身体没有不适感，运动后身体各部位没有疼痛感，可以有轻度疲劳感，第二天也没有过度疲劳、休息不能缓解的感觉，这时候的运动量就是合适的。随着体质的增强，运动量可以逐渐地增加。增加后，疼痛感和疲劳能较快缓解的，就是我们能够承受

真相二

负重大 控制体重为它减负

膝关节是典型的负重关节，负重是膝关节的主要任务。比如蹲起时，股四头肌强力收缩，牵拉髌腱，进而加压髌骨，导致髌骨和股骨之间的关节面就要承受远远大于平时的负荷。

同理在我们上下楼梯时，髌骨和股骨之间的关节面软骨也承受了巨大的压力。下楼梯时股骨和胫骨之间的关节软骨还要承受身体下降势能的冲击，也就是还要加上冲击，所以下楼梯对关节的损害更大一些。

养护方案 既然位置决定了膝关节的负重大，那么咱们能做的就是控制自己的体重。胖人，也就是体重重的人，关节的负荷必然增加。反过来，要想降低膝关节的负荷，就必须减少体重。把体重控制在正常范围之内，膝关节没有额外的负荷，老化速度也会减慢。

真相三

结构复杂 避免外伤影响关节牢固性

膝关节的结构复杂，其由股骨远端、

胫骨近端和髌骨三部分骨性结构组成，骨性结构表面覆盖透明软骨，起到减少摩擦和缓冲应力的作用，相互之间形成髌股关节和股胫关节。胫骨和股骨之间存在半月板，是一种纤维软骨垫，作用是增加活动过程中胫骨和股骨之间的接触面积，稳定关节并且分散应力，减少冲击力；还有前交叉韧带和后交叉韧带，两者巧妙配合维持膝关节屈伸过程中的稳定，如果这两条韧带带损伤甚至断裂，会导致膝关节不稳定，加速关节磨损老化。髌骨的远端分别连接髌腱和股四头肌腱，膝关节两侧还有内侧和外侧副韧带。

上述的这些结构，有一个受损或是退变强度不够，都会影响膝关节的稳定性，进而加速关节老化。

养护方案 尽量避免膝关节外伤，一旦受伤因其结构复杂修复困难，也不可能完全修复，必然导致关节的稳定性牢固性下降，关节老化速度也必然加快。如果受伤，就需要充分休养，尽量做到关节最大程度的恢复，否则残留症状后更难处理。

真相四

皮包骨 注意保暖别受凉

用“皮包骨”形容膝关节的状态再形象不过了，其周围没有肌肉的保护。由于膝关节周围没有肌肉，皮肤韧带和关节囊等结构的厚度较小，则膝关节容易受凉。

受凉后血管收缩，必然导致血流下降，造成关节及周围结构供血不足，关节磨损后不能及时进行新陈代谢修复，会导致关节软骨容易磨损，及滑膜炎就发火。久而久之，膝关节不可逆的损害就形成了。

养护方案 我们国人的膝关节不能耐受寒冷，就必须注意保暖，特别是，随着关节的老化就更需要保暖了。这其实是关节养护中最容易做到的环节。

真相五

关节软骨不能再生 防患未然及时修复

膝关节里的关节软骨承受巨大的压力，冲击力、摩擦、不稳定、滑膜炎和营养不佳都会影响软骨的完整，久而久之软骨会皴裂、剥脱、缺失，而且软骨一旦损伤到一定程度，则无法再生。

养护方案 最好的办法就是不让关节软骨受损，或是强化关节软骨。目前临床上补充关节软骨成分的药品，比如：氨基葡萄糖类、硫酸软骨素和硫酸角质素等。在关节软骨尚处在健康或轻度受损的状况下有一定的修复作用。这种修复作用有限，且因人而异。
(张良)

欢迎订阅

衡水晚报

《衡水日报》530元/年
《衡水晚报》180元/年
河西站电话：2034450
开发区站电话：13323185505
河东站电话：18803288788