

生活参导

# 国家推进56城家门口养老

许多人在社区养老的理想生活,正慢慢变为现实。这得益于社区嵌入式养老服务建设的不断推进。近日,好消息传来:国家发展改革委等三部委印发通知,将江苏苏州等56个城市纳入城市社区嵌入式服务设施建设工程建设范围。

## 支持56城“嵌入式”建设

近日,记者从国家发展改革委了解到,国家发展改革委、住房城乡建设部、自然资源部等三部委支持苏州、合肥等56个城市率先开展城市社区嵌入式服务设施建设。

城市社区嵌入式服务设施建设,主要是按照“宜建则建、宜改则改”的原则,有效盘活利用社区里的存量资源,向居民提供养老托老、家政便民、体育健身、社区助餐、儿童托管、文化休闲等急需的服务。三部委要求,在城市社区嵌入式服务设施建设中,要聚焦“一老一小”,优先保障设置婴幼儿托位、具有短期托养功能的护理型养老床位。

## 开启“15分钟颐养”新时代

社区嵌入式养老服务建设,改善了许多老年人的生活。在湖南省湘潭市雨湖区,一场车祸让70岁的王晓英高



位截瘫,生活无法自理。为了不给儿女添负担,她选择入住湾湾街道街社一体综合养老服务中心。“服务中心充分利用政府闲置资产,采取‘公助民营’方式建设而成。”服务中心运营负责人姚旭介绍,一楼设有社区食堂、智慧平台系统功能区以及老年人娱乐、康复等活动区,二楼至五楼为颐养中心。

势,把小而精的“养老院”开到社区内。不出社区,步行15分钟之内,就能享受助餐、助学、助医等“一站式”养老服务,在雨湖区已经成为现实。

## 让更多人“家门口养老”

事实上,近年来,各地社区嵌入式养老服务设施建设力度加大,并取得一定成效。上海在居家社区养老服务方面的探索走在前列,社区嵌入式养老服务设施增量显著,从2019年的72个服务设施增长至2022年的

13328个。日前,安徽省提出,2026年该省将建成不少于400家社区嵌入式养老服务设施,辐射所有城市街道和部分有需求的社区。此前,今年6月,《北京市社区嵌入式服务设施试点项目建设运营管理办法(试行)》发布并向社会公开征求意见。为鼓励更多机构参与社区嵌入式服务设施的建设和运营,北京将给予试点项目最高不超过5000万元的补助资金。

据央视、华声在线、《北京商报》

## 家庭

### 老兄老弟



中秋节,我的84岁老弟拄着拐杖,蹒跚半个小时,穿行3条大街,爬上我的三楼来看望我和老伴。我们共坐的时间,没有他来时所用的时间长。心里话谁都没有说完,他就起身回家了。他说:“走路觉得费劲了,体力大不如前。天还不冷,过来看看,不来心里总是牵挂。”

我们兄弟4人,姐姐和大哥十几年前就已去世,现在只有我和弟弟,也都80多岁了,我们都很珍惜这剩下的时光。珍惜,留恋,不单单的是生命,隐隐的还是这毫厘之年的亲情。

我们都听力很差。他一坐下,我立马扯出几张白纸和圆珠笔递给他,以便相互用写字“说话”。交流中,除

互道身体、饮食、心情之外,主要是重温家庭的旧情和父母的教诲,也隐隐谈了几句身后事。虽都平常,但都有深深的暖意、慰藉和舒心,心里有一股难以言状的亲热与不舍。

他不能久坐,要走,我没有强留。我送他出客厅,看着他迈下楼梯,他一阶一阶地回头,看着我,不住地挥手,让我止步。

晚上,我辗转反侧不能入睡,感到我们就像秋后树枝上残留的几片老叶,不想落下,暗自吟咏着:“亲弟兄,亲弟兄。泪痕隐隐寄怀衷。语涩声低情脉脉,恋枝老叶沐晨风。”晨风,其清新的气息还是尚可供我们希望和享用的!

张治安(据《快乐老人报》)

## 桑晚晴

### “高龄且自理才算真长寿”

烧菜做饭、煮牛奶、搞卫生、洗衣服……每天坚持独自做好这些事,哪怕是年轻人,也可能会觉得心力交瘁。但是在百岁寿星毛生锐来说,这些事情都是举手之劳而已。数十年来,他一直坚持生活自理,在他看来,“高龄且自理才算真长寿”。

毛生锐家住甘肃兰州丹街南社区,他身体硬朗、思维敏捷。他的生活非常有规律,早上6点准时起床,在床上做半小时按摩后再洗漱吃早餐。几十年来,他都坚持自己做早餐。早餐的种类很丰盛,包含一杯牛奶、一个煮鸡蛋、一两样小菜、一个面包(蒸包子、馒头),外加一杯用核桃仁、黑芝麻、桑葚、黑豆等制成的芝麻糊。中餐和晚饭则没有这么讲究,家里有什么就做什么。

之所以能生活自理,毛生锐认为,跟坚持锻炼有很大关系。跑步是他的最爱,七八十岁的时候,他还经常参加区体委组织的环城跑比赛,多次获得前三名的好成绩,有几次还获得老年组第一名。在运动方面,毛生锐坚持“动静结合”的原则。他既喜欢跑步、玩双杠、举杠铃,同时也坚持打太极拳、练太极剑等。

张多秀(据《快乐老人报》)

### 长寿老宝贝人缘特别好

在陕西西安市长安区小鲍坡村,我见到了104岁高龄的周勤芳。她身体硬朗、精神矍铄,看起来只有七八十岁的样子。

周勤芳的大家族现在在50多口人,晚辈们都发自内心地宠着她这个“老宝贝”。她现在和三儿子李保群一家一起生活,三儿媳刘锦娟是难得的好脾气,对老人非常孝顺。

周勤芳性格开朗,擅长社交。李保群说:“我母亲特别爱交朋友,她的人缘很好,有些朋友一直到老年还有联系,他们的子女还会时常来看望我母亲。”

虽已百岁高龄,但周勤芳的身体各项指标都很正常,心脏、血压、血糖等指标比很多年轻人的还要好。刘锦娟介绍,婆婆有一套自己的生活规律。平时三餐定量,胃口特别好,中午能吃一大碗面条。

在家人眼中,周勤芳虽然没有持之以恒的运动习惯,但她大多数时间都在不停运动。“婆婆特别喜欢串门和闲逛,每天走路的步数肯定在6000步以上。”刘锦娟这样说。

毛蜜娜(据《快乐老人报》)

## 岁月真情

# 用行动诠释责任与担当

“我给你擦洗下。”今年1月2日早上,株洲市天元区王家坪社区72岁的王福安像往常一样,瘫痪在床的妻子弄脏身体后,就打水给她擦拭。20年前,王福安的妻子因病导致瘫痪,生活不能自理,这位忠厚的农村汉子,承担起照顾妻子的重担,每天悉心呵护,用实际行动诠释着“丈夫”二字的责任与担当。

## 20年没睡过一个安稳觉

记者找到王福安时,他正给妻子王映红喂粥。担心食物烫嘴,王福安喂一口,就会先放在嘴边吹一下。喂完后,他一边帮妻子按摩双腿,一边说:“她这两年病情愈发严重,关节僵硬无法弯曲,连正常坐姿都无法保持,按一按会舒服些。”

47年前,王福安经人介绍,认识了伞铺姑娘王映红,两人在亲朋好友的见证下喜结连理。婚后,生下一个儿子,一家三口其乐融融。“1998年,她经常感觉身体无力、浑身疼痛。我立即带她去医院做检查,后来确诊患上糖尿病、类风湿。”王福安说,妻子的病情开始还可控,能够自理,短短两年,就连简单的翻身都不能自己完成。后来,王映红的病情不断加重,24小时离不开人,去年更是因为脑梗,无法像正常人一样说话。

20年来,王福安没睡过一个安稳觉。因为怕妻子生褥疮,每隔两三个小时就要帮她翻一下身。因为要照顾王映红,王福安不敢走远,就在自家门口的田里种点农作物,还要操持



家务,准备一日三餐。很多人看到王福安如此劳累,都感叹他的不易。王福安却说:“她嫁给我时身体是健康的,不能因为她病了,就嫌弃她,我要尽到丈夫的责任。”

## “这样的好男人难找”

王映红虽卧床多年,但全身衣物十分干净,床上的被褥、枕套也十分整洁,多年来,她没有生过褥疮。躺在床上的王映红,虽然语言不清,但记者还是听懂了她的话,“这全是他的功劳”。

妻子患病前,都是妻子打点他的衣食住行。妻子生病后,洗衣做饭、打扫整理、剪发洗发、护理按摩,这些看似简单的事情,王福安刚开始总是手忙脚乱。但他没有烦躁,而是静下

心来慢慢学,经过无数个日夜的练习,不论是日常生活还是医疗护理,现在已经轻车熟路。

因为长期劳累,饮食不规律,去年,王福安身体出现不适。“检查出肾积水和结石,医生说要做手术,但我放心不下她。”王福安说,儿子有两个孩子,小家庭压力大,自己照顾妻子是最好选择。易师傅是王福安的老朋友,他告诉记者,王福安是我们心中的模范丈夫,这么多年了,从没听到他抱怨过。社区工作人员易丹说,王福安不容易,大家都说这样的好男人难找。

面对大家的称赞,王福安有些不好意思。“无论以后有多难,我都会坚持下去。只要她在一天,我就照顾她一天,别的什么也不想了。”

谢嘉(《株洲日报》)

## 放慢脚步

年轻的时候,我什么事都贪快。每每我奋力求快时,母亲总免不了嘱咐我:慢点吃,别烫着;慢点跑,别摔着;慢点干,别累着……

那时的我,特别不喜欢慢,仿佛自己一慢,就会落后于人。而今,逐渐步入老年,伴随一次次被生活“烫嘴”,一次次被琐事“绊倒”,一次次被琐事“累趴”,我才终

于明白,人生应当慢下来。不急不躁、细嚼慢咽,才能品出人生滋味;不慌不忙、步履稳健,才能欣赏旅途风景;不浮不躁、心态平和,才能体会成功喜悦。

“莫听穿林打叶声,何妨吟啸且徐行……回首向来萧瑟处,归去,也无风雨也无晴。”苏轼当年贬谪黄州,他没有自暴自

弃,而是放慢了脚步,劳作于山林田野,痴迷于吟诗作文。这一慢,慢出了胸怀,更慢出了人生新天地。

其实,慢并不代表愚钝,既不是落后,也不是停滞不前,更不是不求上进,而是淡定沉着,是看得开放得下,亦是一种人生智慧。

杨金坤(据《快乐老人报》)

## 感悟

### 儿子想拿父母养老钱炒股



最近股市成了很多人的关注点,浙江嘉兴的戴女士家却因为炒股的事闹得不可开交——戴女士的丈夫大强(化名)想拿父母的养老钱“杀进”股市,而戴女士不同意,两人吵了好几天;两位老人夹在中间左也不是,右也不是。

## 打工仔总想着大赚特赚

大强今年40岁,用戴女士的话说,是嘉兴最普通的打工仔,“从认识他开始,我就知道他家经济条件一般,从没想着要跟着他过什么大富大贵的日子”。但大强一心想“脱贫”,要去做生意,要大赚特赚。从结婚到现在,大强做过水果代购,摆过早餐摊,开过小饭店,做过羊毛衫批发等,钱没赚到,还亏进去20多万元。

积蓄都折腾光了,大强也只能去打工。戴女士说,现在大强一个月工资有五六千元,单位还给缴纳五险一金,“我感觉很不错”。但大强老抱怨付出跟收获不成正比,过一阵子就会找出一个项目,比如直播带货啥的。

## 炒股和离婚妻子让他选一个

戴女士的原则就是,不需要成本的,随他折腾,但需要投入的,坚决不同意。

## 找爸妈借30万元要

去炒股

9月下旬,股市形势大好,大强又坐不住了,每天念叨着,谁进了股市,3天时间赚了十几万元;谁本来股

票里亏了很多,现在不但被套还赚了很多……戴女士不懂股票,觉得有赚肯定有亏,没啥好羡慕的。见妻子这么淡定,大强急了,跑到父母那里去做思想工作,说动爸妈答应借给他30万元去炒股。

这可把戴女士吓坏了:“要知道,我公婆平时省吃俭用,这30万元可是他们的养老钱啊。万一我老公投进股市亏了,公婆的晚年生活可怎么办?”戴女士赶到公婆那里,跟他们反复说,这个钱不能拿出来。公婆其实也没啥主见,就是宠儿子,一听儿子说得天花乱坠就心软了。他们听戴女士一分析,觉得确实很冒险,也答应不借钱给大强。

炒股的鸭子飞了,大强就把怨气都撒在了戴女士身上。“他的话说得要多难听有多难听,本来我还想,我坏了他的计划,他说几句我也不去计较。谁知道他越说越来劲,简直把我说得十恶不赦,这些年他没发财就是因为我一直阻挡他。”后来戴女士也火大了,让大强在炒股和离婚之间选一个。

最终,大强选择了放弃炒股,但依旧把戴女士当仇人一般。“我不是说炒股不好,但绝对不适合我们这种家庭。”戴女士感叹,“我就弄不明白了,这件事我做错了吗?”

据《南湖晚报》