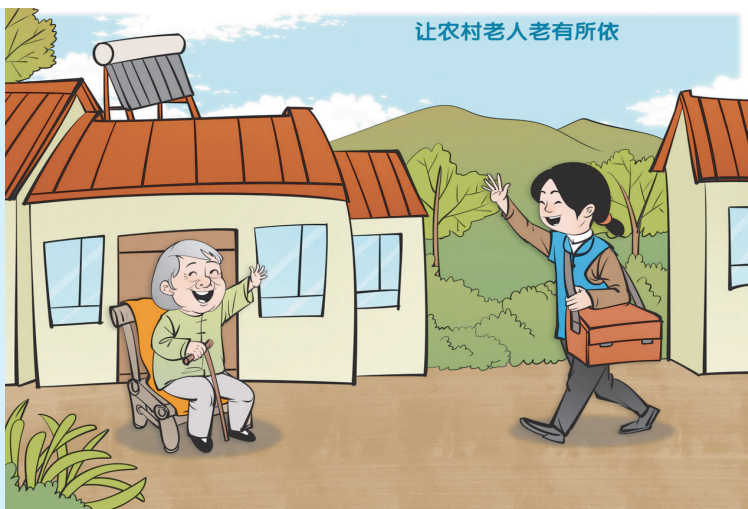


## 幸福养老

## 如何在“家门口”进行？

调查显示,我国九成以上老年人倾向于居家养老。如何才能让老人在“家门口”幸福养老?“新华视点”记者近期在北京、湖南、浙江、甘肃等地采访发现,各地探索采取各种措施,创新养老服务模式,取得了显著成效。



让农村老人老有所依

幸福养老。 新华社发

## 让农村老人老有所依

据2020年度国家老龄事业发展公报,2020年我国乡村60周岁及以上人口占乡村总人口的23.81%,比城镇高出近8个百分点。据全国老龄办预测,到2035年,我国农村60岁及以上人口在农村人口中的比例将升至37.7%。

记者采访发现,面对农村人口老龄化、空巢化问题,各地因地制宜采取各种措施,努力让农村老人老有所依。

——弘扬农村互助文化,发展互助养老。

密云区民政局社会儿童福利与养老服务中心副主任张昊介绍,为保障独居空巢

高龄老人的居家安全,密云区大力推进邻里互助点试点建设,将本地热心公益的“4050”村民聘任为邻里互助员,将其住所作为邻里互助点,1个点位服务周边10个独居老人,为老人提供卫生打扫、洗衣缝纫、代买代缴、代开药品等服务。

——做好农村养老“关键小事”,守护空巢独居老人安全。

据中国疾病监测系统的数据显示,跌倒已成为我国65岁以上老年人因伤致死的首位原因。我国每年有4000多万老年人至少发生

1次跌倒,卫生间是老人跌倒的重灾区。

为破解部分农村住房“不适老”问题,浙江省丽水市2021年以来对2300余户农村老人家庭进行了适老化改造,让老人起夜有夜灯、走路有辅具、洗澡有座椅。

——照护服务进家门,让老人老有安养。

在浙江省嘉善县,当地通过探索试点长期护理险制度,精准排摸失能失智老年人需求,累计为9500多名老人提供生活照料、康复护理等服务,较好保障失能失智老人的晚年生活。

## 社区养老服务模式不断创新

2021年出台的《中共中央 国务院关于加强新时代老龄工作的意见》提出“创新居家社区养老服务模式”;今年5月,中办、国办印发的《关于推进基本养老服务体系建设》提出,“支持物业服务企业因地制宜提供居家社区养老服务”“支持养老机构运营社区养老服务设施”。

记者采访发现,一些城市依托社区发展以居家为基础的多样化养老服务,让社区服务与居家养老相互嵌套、融合。

在杭州市拱墅区,有8个嵌入式养老机构和580余张家庭养老照护床位,可有效满足社区老人个性化需求。

在湖南长沙,“养老+家

政”的服务模式初见成效。记者在长沙市芙蓉区马坡岭街道综合养老服务中心看到,护理员不仅可以提供营养餐制作、助洁、助浴等基础服务,还可以提供专业的护理服务,如健康监测、康复运动、辅助用药等;既可以长期住家服务,也可以由老人或子女“点单”,提供上门服务。

## 多方共担,让老人安度晚年

《中共中央 国务院关于加强新时代老龄工作的意见》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和健康支撑体系”“推进各项优质服务资源向老年人的身边、家边和周边聚集”。

浙江省老年服务业协会会长徐佳增认为,农村养老服务重点应放在失能失智人群社会服务供给上。要加强低收入群体救助帮扶,加快建立长期护理保险制度,发挥乡镇卫生院、乡村医生的网络优势,鼓励乡村医生为

高龄、重病、失能等老年群体提供定期体检、上门巡诊、家庭病床等基本服务。

北京市民政局副局长郭汉桥建议,鼓励社会资本进入养老产业,培育多元经营主体,共同做大做强养老服务产业。目前,北京已探索搭建养老服务统一信息平台,支持和引导经营主体积极参与养老服务。

针对养老护理人才短缺等问题,浙江省绍兴市上虞区民政局局长丁福军建议,提高护理人员待遇,提升大众对护理人员认可度。同

时,引导广大社会公益组织、慈善机构、青年志愿者参与养老服务工作。

此外,要大力推进智能设备的应用和数字化管理,赋能养老服务。目前一些地方已在开展这方面的探索,如杭州市开展安居守护工程,对适老化改造对象按需安装烟雾报警器、紧急呼叫器等智能监测设备;长沙市有针对性地开展适老化改造,为部分老人配备“防走失”科技服、睡眠检测仪等智能设备,并实时将健康数据同步到云端。

据新华社北京10月23日电

## 霜降时节如何养生？

中医专家:除燥防寒为重点

本报讯(记者刘雅玲)10月24日迎来秋季的最后一个节气——霜降,天气由凉转冷,气温变化幅度大,体弱之人容易受寒生病或旧病复发。广东省中医院珠海医院治未病中心主任中医师成杰辉提醒,霜降时节降雨显著减少,气候干燥,中医养生当以平补润燥、强身御寒为重点。

## 适时保暖防寒腿

成杰辉表示,霜降以后早晚温差大,老人需防“老寒腿”发作。清晨、傍晚气温较低,户外运动时最好穿着宽松的长衣、长裤,尤其要做好腰部及下肢的保暖。

霜降时期,由于气温下降会反射性地引起肌肉韧带的血管收缩,血流量减少,血流速度减慢,容易引起腰膝关节的神经、血管及软组织功能紊乱,从而引发腰腿疾病。除了老年人寒腿症状容易发作外,美丽“冻”人的中青年女性也容易出现腿部酸麻胀痛、有沉重感等先兆症状,建议爱美的女士及时换上过膝长裙、长裤,保护容易受寒的腿部。

## 食疗进补有法度

随着气温降幅大大增加,人体需要进食更多的热量抗寒,年青体壮之人可通过食疗调养。成杰辉介绍,南瓜温中益气、补脾养胃,板栗通肾气、厚肠胃、强筋活血,柿子生津液、除燥热、润肺化痰,莲藕调中健脾、润肺养阴,山药补脾养肺、固肾益精,白萝卜顺气宽中、化痰生津,都是适合霜降时节的养生食品。

成杰辉指出,体虚之人根据

具体情况进补可起到增强体质、祛病强身的作用。补益药材当中,人参、灵芝可补气,阿胶、当归可养血,鹿茸、巴戟能补阳,龟板、鳖甲可滋阴。若患有发热外感、皮疹疮疡、腹痛便秘等急症、实证者,应暂停进补。

霜降时节还是进行汤水滋养的最佳时候。煲汤时可适当加入杏仁、川贝、白果以宣降肺气,或用沙参、石斛、麦冬、玉竹、百合以滋阴润肺。

## 健体强身养生功

成杰辉提醒,时下气候早凉夜寒,正是鼻炎、支气管炎等呼吸系统疾病、膝关节骨性关节炎、风湿性关节炎等疾病高发的时期。中医养生除讲究避邪防病以外,亦主张适当练功以增强体质,提高机体的抗病能力。他推荐以下两种简单易行的养生功法:

1.搓脸摩耳:先将两手搓热,然后用双手掌在面部上下揉搓,由轻到重,直到脸上发热为止;然后摩耳,用双手拇指、食指循耳廓自上而下按摩20次,按摩耳垂30次。长期坚持可发挥出强壮元气、益肺补肾的功效,起到疏通面部气血、醒脑提神、预防感冒等作用。

2.叩齿咽津:盘膝而坐,全身放松,口唇微闭,凝神闭目,然后上下牙齿有节奏地互相叩击。刚开始时,可轻叩20次左右,随后逐渐增加叩齿的次数和力度,一般以36次为宜。叩齿后,调息吐纳,当感觉有唾液产生并渐渐增多后,以舌尖抵上腭部以聚集唾液,然后分三次徐徐咽下。此功法可以起到健脾益胃、纳气补肾的效果。

## 老年人如何调整心理状态？

专家提示:规律作息、适当运动、寻求支持

本报讯(记者刘雅玲)人老以后,会出现一系列生理和心理上的变化,长者可能一时无法适应,导致不适。珠海市第三人民医院心理专家提醒,关爱长者应从关注心理健康开始,长者保持良好的身心状态,才能顺利度过适应期,更好地享受晚年生活。

珠海市第三人民医院成人心理调适单元张素辉主任医师称,一方面,长者面临身体的衰老,会明显感觉到体力和记忆力下降,感觉力不从心。特别是当面临各种变故,如亲友衰老、离去,自身健康状况变差时,可能产生对健康的焦虑、对死亡的恐惧和过分关注躯体不适。另一方面,长者比较容易产生一些消极的情绪和情感,如失落、孤独、疑虑和抑郁。有些长者甚至陷入不良情绪之中难以自拔,久而久之会损害身心健康。

长者应该如何调整心理状态呢?张素辉建议,首先要做到规律饮食和作息,合理安排饮食,保证身体营养需求,保证规

律作息,避免影响睡眠质量;其次要保持适当运动,做一些有益身心的慢运动,保持良好的身体状态。

长者还可以培养一些兴趣爱好,保持对事物的兴趣和好奇心,做一些令自己愉悦的事情,维持身心的愉悦;积极参加社区活动、社会公益活动,力所能及的事情,增强自我价值感。

长者如果感到孤独、无助,应积极寻求心理支持,平时多与家人、朋友交流,彼此之间相互鼓励,加强心理上的相互支持。另外,出现紧张、恐惧、焦虑情绪时,要理性接纳,合理宣泄。

张素辉称,随着人生新时期的到来,人们不可避免地感受到紧张和焦虑。长者在关注身体健康的同时也要关注心理健康,如果出现严重的恐惧、紧张、焦虑等情绪状态或其他心理问题,建议及时到精神专科医院或综合医院的心理科就诊,或拨打珠海市心理援助热线电话0756-8120120寻求帮助。