

# 用心用情,守护最美夕阳红

## 我市多措并举打造健康养老新模式

作为“世界长寿之都”,南通是全国老龄化程度最高的地级市,积极应对人口老龄化、提高老年人的健康生活品质已成为当务之急。在重阳节到来之际,记者走访了我市部分长寿老人、空巢老人、独居老人等特殊老年群体,聆听他们生活的心声和健康需求。

### 长寿老人的“健康密码”

“我奶奶今年102岁了,耳聪目明、思路清晰,长寿秘诀就是保持乐观心态……”最近,一份“全市百岁老人问卷调查报告”在江海晚报官微发布后,立即吸引了公众的注意,家住海安市海安街道凤山村的崔恒勇看到后迫不及待地在官微留言“证实”。

崔恒勇的奶奶名叫奚祥玲,除了花白的头发和额上的皱纹,完全看不出老人已跨过百岁。102岁的她面颊红润,笑起来和蔼可亲。“奶奶是个充满爱的人,无论对自家的小孩,还是对别人,她都非常照顾。”崔恒勇告诉记者,奶奶的记忆力特别好,一共有6个子女,下面还有孙子、曾孙,每个人的生日她都记得,“有时候过生日还是她提醒我们的。”在采访中,当问及老人的饮食起居时,崔恒勇给出了这样的答案:荤素均衡、早睡早起、饭后散步。

而这12个字的养生秘诀,同样也是家住如皋市如城街道文锦苑的九旬老人周桂英多年来遵守的。据老人的女儿介绍,母亲每天早餐是豆浆、鸡蛋,午餐一点肉加蔬菜,晚餐吃稀饭或是粗粮,生活作息十分规律。除此以外,周桂英还善于接纳新鲜事物,身上常备一部智能手机,想子女了随时就能视频连线。“年轻时候吃不饱、穿不暖,现在的生活我很满足,什么都不缺。”每每看到电视新闻上国外的战乱,老人常常感慨,“我们的祖国很好,要懂得珍惜现在、知足常乐。”

全国第七次人口普查数据显示:我市60岁以上老年人口达到231.86万人,占总人口比例达到30.01%,老龄化程度居全国第一位。目前,我市人均预期寿命提高到83.16岁,位居全省第一方阵;全市共有百岁以上老人1236人,占全省的13.6%。在身心健康方面,近一半的百岁老人身体健

康或基本健康;990人对现在的生得很满意,老人的生活幸福感和心理健康水平普遍提高。

### 社区用爱筑起第二个“家”

昨天上午,崇川区虹桥街道青年社区组织辖区老人走进市级机关第二幼儿园,开展“孝亲敬老 从我做起”庆重阳主题活动,小朋友们给老人捶背、表演节目,并送上重阳糕、鲜花祝福。“我们老人见到小朋友就很开心,还给我们剥橘子、切蛋糕吃,太高兴了。”92岁的吴奶奶笑着说。

早在1981年,吴奶奶就搬到青年社区居住。40年来,她一直独自一人生活,每天自己烧饭打扫卫生,空闲时间就到社区转一转。进入鲐背之年的她,除了眼睛有些小毛病,身体其他方面都很健康。如今,她享受着社区居家养老服务,每天有志愿者送餐上门,减轻了老人的不少负担。问及生活上有无其他需求,吴奶奶说出了自己的担忧:“以前楼上楼下都是熟人,有事互相也有个照应,现在好多邻居都买了新房子搬走了,感觉心里空荡荡的。”

目前,青年社区共有80岁以上老人440人,70岁以上独居老人24人,空巢老人6人。为了搭建加强沟通、增进感情的平台,吴奶奶所在的青年社区根据独居、空巢、高龄老人的需求,不断探索新的服务模式。2009年6月成立“关爱耄耋”特色党支部,开展结对帮扶特色活动,为老人们做家务、读书报等,每逢节日组织形式多样的文体活动;2014年5月成立“健康服务站”,专门服务社区空巢、独居、高龄老人,为他们提供医疗康复保健服务。“社区建立这些平台以后,都有党员志愿者、退休医生志愿者轮流值班,为老人提供有针对性的服务,用爱为独居、空巢老人筑起第二个‘家’。”青年社区仁爱邻里理事长、76岁的热心居民王双凤说。

像青年社区这样的敬老社区,在江海大地并不是个别现象。市卫健委老龄办副处长张徐兵透露,就在上月,崇川区文峰街道春晖社区、如皋市如城街道孔庙社区、海门区海门街道光华社区、南通经济开发区新开街道通

盛社区同时入选“全国示范性老年友好型社区”。

### 构建老人健康的“安全港湾”

设置方便老年人上下车临时停车位,入口增设无健康码绿色通道,门诊药房增设“老年人用药咨询窗口”……如今,走进市肿瘤医院,有心人就会发现这里的敬老氛围格外浓郁。

为切实满足老年人的健康服务需求,今年以来,市肿瘤医院积极推进“老年友善医院”建设。该院组织全院党员干部、青年团员及相关医务人员开展面向老年人的志愿帮扶服务和智能技术培训,“红马甲”的身影随处可见,让老年人看病不再难。

每周五下午,市六院专家都会来到市老年大学老年智慧健康班,为40多名学员授课。为主动适应和满足老年人的健康需求,早在2018年6月,该院就与市老年大学联合开设了老年智慧健康课程,由中医科、神经内科、康复医学科的临床医学专家担当课程主讲。为了让老年朋友听得明白、听得入味,老师们在课程设置、讲课方式上动了不少心思,手把手教学员穴位按摩的位置和力度、颈肩腰腿疼痛的自我保健康复操等,还组建了健康微信群,嘱咐大家遇到疾病问题随时咨询,受到了广泛好评。

在通州区人民医院,为大力强化老年友善管理,该院与10余家基层医疗机构建立了老年患者双向转诊机制,今年以来共转诊200余人次;崇川区幸福卫生服务中心提供失能、半失能老人照护服务,聚焦老年特殊需求,开设安宁病房,开展老年人临终关怀服务;市北护理院以“韬奋书吧”和“区老年大学市北教学点”为阵地,导入“家”文化,文化娱乐、生活膳食丰富,形成老年人安居的友善文化。

市卫健委老龄健康处处长李峥嵘透露,截至目前,全市建成老龄健康护理服务为主的医疗机构180家,其中护理院41家、康复医院6家、护理站52家、养老机构内设医疗机构81家。

不难发现,“老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐”的美好愿景正在成为新时代江海大地上的生动实践。本报记者 冯启榕 杨镇潇

### 时评热议

## 尽孝岂止在重阳

岁岁重阳,今又重阳。重阳日,老人节,本报用两个版面推出“我们的节日——重阳”特别报道,探究长寿老人“健康密码”、讲述“九零”后老人乐活故事、展现重阳商品热销场面……这些报道体现了媒体对这一节日的关注,也反映了人们对这个节日的重视。

每当重阳节,有关部门或单位都会组织形式多样、内容丰富的活动,给老年人群体送关爱、送欢乐。身为儿女,则要为家中长辈、父母大人买上一堆吃食、衣服和生活用品,表达感恩和爱意;抑或是到饭店订一桌酒席,全家人团圆围坐,让老人尽享天伦之乐。这些重阳节里的温馨画面,也是现代文明社会的一帧帧生动图景。

重阳节,只有一天时间,何其短暂。重阳节过后,儿女也好、老人也罢,日常生活都将回归平常状态。然而节日离去,孝心却不可远离。我们可以把重阳节看作生活中的一个提醒,提醒我们要做到尊老、敬老,同时也提醒我们尽孝不可能一日而就、一劳永逸。尽孝须尽早,不仅仅在重阳节这一天身体力行,平时就要做到一以贯之。只有平时尽早行动、尽力而为,才不会留下“子欲养而亲不待”的遗憾。当今的老年人在物质生活条件好了以后,都有对精神生活的渴求,更需要得到子女的精神安慰和孝敬。老人住在身边的,孩子们就该常回家看看,和老人聊聊天;小辈们住在远方的,不妨平日多打几个长途电话;还可根据老人的爱好,给父母买几本书、订几份报纸,以作精神食粮;还可以教会老人使用电子产品,和他们一起跨越数字鸿沟,陪着他们一齐追赶时代的脚步……

尽孝岂止在重阳。重阳节只有一天,但只要将孝心内化于心、外化于行,记得日日为之,那么每天都是重阳节。

史默

**鹏展中介** 濠东路99号  
85513839 13776917318

**久和中介**

莘园路市级机关第二幼儿园东侧  
85113759 15051270211

**银河中介**

城隍庙浦东小境往南60米北国新村3幢18号店面房  
13862968413 15950810928

**天安中介**

江景苑菜市场南门  
85595336 13390945336

**东宝房产**

望江楼6号楼  
18751300199 18862947639

郭里园 4/6 48m<sup>2</sup> 空学位

118万 中南世纪花城 15/电 140m<sup>2</sup> 全新精装 满五唯一

265万 帝奥世伦名郡中高层 3室2厅2卫 141m<sup>2</sup> 精装

262万 帝奥世伦名郡中高层 3室2厅2卫 141m<sup>2</sup> 精装

郭里园 4/6 66m<sup>2</sup> 空学位

139.8万 外滩小区 1车 74m<sup>2</sup> 2-1 车6m<sup>2</sup> 毛坯

122万 皇家花园 23/33层 4室2厅2卫 143m<sup>2</sup> 毛坯含车库

270万 北园新村 3/6层 3室2厅 117m<sup>2</sup> 精装含车库 21.4m<sup>2</sup>

学田苑 5/6 55m<sup>2</sup> 空学位

125万 光明南村 6/6 63m<sup>2</sup> 2-1 简单装修

128万 北园新村 66层 2室1厅 65m<sup>2</sup> 精装[未住人]急卖

96万 新桥新村 2/6层 2室1厅 69m<sup>2</sup> 精装含车库 19.5m<sup>2</sup>

北濠东村 1/6 65m<sup>2</sup> 精装空学位

160万 优山美地名邸 1/电 87m<sup>2</sup> 2-1 精装 小花园

126万 新桥新村 2/6层 2室1厅 69m<sup>2</sup> 精装含车库 19.5m<sup>2</sup>

濠西园 6/6 98m<sup>2</sup>/129m<sup>2</sup> 车7m<sup>2</sup>

208万 郭里园 4/6 60.5m<sup>2</sup> 2-1 简易装修

120万 盛唐公寓 15/17层 3室 129m<sup>2</sup> 纯毛坯含车库 14m<sup>2</sup>

光明西村 2/6 82m<sup>2</sup> 精装空学位

150万 城港花苑 2/6 73m<sup>2</sup> 2-1 中装 车库15m<sup>2</sup>

132万 春江阁 X/电 4室2厅2卫 143m<sup>2</sup> 品牌精装[阳光厅]

综艺大厦 16/电 酒店式公寓 55m<sup>2</sup>

49万 新建路新村 2/4 72.81m<sup>2</sup> 2.5-1 毛坯

150.8万 文峰新村 2/6层 2室1厅 72.81m<sup>2</sup> 中档装潢双学区空学位256.8万

湾子头 6/6 58m<sup>2</sup>/69.5m<sup>2</sup> 车6m<sup>2</sup> 双学区

250万 城市之光 14/184/2 142m<sup>2</sup>装潢

338万(净) 通州西安私房主层加附房约300m<sup>2</sup> 养老的好去处 小产权 120万

国城璟府高层,建163m<sup>2</sup> 毛坯

305万 光明东村(启秀区) 2/1 35 61m<sup>2</sup> 中装设施全 东首房 空学位

148万 城北家园 27/电 134m<sup>2</sup> 车 12m<sup>2</sup> 毛坯

226万 华强城 128m<sup>2</sup> 3/2/2中层精装

国城璟府9/18楼 建130m<sup>2</sup> 毛坯

295万费用各付

180万 东景国际 15/电 23 60m<sup>2</sup> 2-1 车6m<sup>2</sup> 毛坯

220万 市中三中二附学区精装

紫东南苑12/18楼 建137m<sup>2</sup> 车库 毛坯 户型很好

280万 虹桥南村 5/6 2/1 54.07m<sup>2</sup> 装潢

81.8万 望江楼 7/7 66m<sup>2</sup> 城中三中二附学区

220万 华强城 83m<sup>2</sup> 精装三房 刚需首选 满二 小高层

星光城高层 建133m<sup>2</sup> 毛坯

265万 公园南苑 6/6 2/1 98m<sup>2</sup>/16m<sup>2</sup>(车库)

155万 文峰北苑 2/6 85.5m<sup>2</sup> 车 16m<sup>2</sup> 城中三中学校区精装

318万 星光城 158m<sup>2</sup> 合两个车位 毛坯洋房 满二

星光城20/电梯 建129m<sup>2</sup> 精装

230万净 滨江丽景 3/9 3/9 130m<sup>2</sup> 阳光厅 138m<sup>2</sup>+15m<sup>2</sup>(车库)高挑装潢

268万 华强城四期洋房 4/7 159m<sup>2</sup> 毛坯景房

566万 星光城 133m<sup>2</sup> 满二 大三房 南北通透 好楼层

世茂花园12/18楼 建126m<sup>2</sup> 车库14m<sup>2</sup> 毛坯

217.5万 百昌园(2附学区房) 4/6 4/2/2 170m<sup>2</sup>+25m<sup>2</sup>(车库)高挑装潢(空学位)582万

中天福邸铺上下180m<sup>2</sup> 已隔二层 租12万/年 售:380万

120万 星光城叠墅 174m<sup>2</sup> 满二 前后院子

颐景苑5/电梯 建115m<sup>2</sup>+17m<sup>2</sup> 车库 毛坯 急需用钱

急售210万 城市之光 14/184/2 142m<sup>2</sup>装潢

338万(净) 通州西安私房主层加附房约300m<sup>2</sup> 养老的好去处 小产权 120万

静海府 95m<sup>2</sup> 精装 小高层三房 北城中小学

颐景苑5/电梯 建115m<sup>2</sup>+17m<sup>2</sup> 车库 毛坯 急需用钱

急售210万 城市之光 14/184/2 142m<sup>2</sup>装潢

338万(净) 通州西安私房主层加附房约300m<sup>2</sup> 养老的好去处 小产权 120万

静海府 95m<sup>2</sup> 精装 小高层三房 北城中小学

**无忧谷房产** 中天福邸 3幢 103号店面房  
85583001 13962971703

**顺和房产** 华强城 71幢 158室  
15962807078

**买房卖房**

**顺和帮忙**

华强城 128m<sup>2</sup> 北城中小学 精装 运河景观房 230万 华润悦锦湾 120m<sup>2</sup> 合车位 北大街地铁口 满二 230万

中海上东区 125m<sup>2</sup> 3/2/2精装 270万 华南国际 130m<sup>2</sup> 4/2/2 坎 240万

南汇大厦 6/15 三室阳光厅 180m<sup>2</sup> 双学区房 中装 129万 虹桥新村 3/6 二室一厅 车库8m<sup>2</sup> 中装 129万 五山公寓 135m<sup>2</sup> 4/5 车库21m<sup>2</sup> 简装 188万

万濠福园 9/11 四室阳光厅 153.5m<sup>2</sup> 车库17.5m<sup>2</sup> 另算 精装未住 365万净 龙潭福里 112m<sup>2</sup> 12/18层 12m<sup>2</sup> 毛坯 150万

57.5万 望江楼 64m<sup>2</sup> 4/7 255万 学田 117m<sup>2</sup> 2/库 3/L 南库 23m<sup>2</sup> 256万 华辰大厦 双地铁口店面房,绝对低价 325万

华辰大厦 124m<sup>2</sup> 南北通透 双阳台 满二 280万 华润悦锦湾 113m<sup>2</sup> 精装 满二 四房 万象城旁 225万

绿城兰园 178m<sup>2</sup> 高端绿城物业 精装 诚心出售 470万 九里香堤 双拼别墅 255m<sup>2</sup> 北入户带朝南大院子 1008万

250万 九里香堤 124m<sup>2</sup> 大三房 满二 送入户花园 275.8万 280万 九里香堤 145m<sup>2</sup> 洋房 大四房 满二