

# 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人对现在的生活很满意，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区，人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峥透露，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、父母亲大人买上一堆吃食、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

郭里园 4/6 48m² 空学位 118万  
郭里园 4/6 66m² 空学位 139.8万  
学田苑 5/6 55m² 空学位 125万  
北濠东村 1/6 65m² 精装空学位 160万  
濠西园 6/6 98m²/129m² 车7m² 208万  
光明西村 2/6 82m² 精装空学位 150万  
综艺大厦 16/电 酒店式公寓 55m² 49万  
湾子头 6/6 58m²/69.5m² 车6m² 双学区 250万

### 天苑中介

文峰路15号文峰桥北首  
15862825879

国城瑞府高层，建163m²毛坯 305万  
国城瑞府9/18楼 建130m²毛坯 295万费用各付  
紫东南苑12/18 建137m²+车库 毛坯 户型很好 280万  
星光城高层 建133m²毛坯 265万  
华强城20/电梯 建129m² 精装 230万净  
世濠花园12/18楼 建126m² 车库14m² 毛坯 217.5万  
顺景苑5/电梯 建115m²+17m²车库 毛坯 急需用钱 急售210万

### 久和中介

莘园路市级机关第二幼儿园东侧  
85113759 15051270211

中南世纪花城 15/电 140m² 全新精装 满五唯一 265万  
外滩小区 1/车 74m² 2-1 车6m² 毛坯 122万  
光明南村 6/6 63m² 2-1 简单装修 128万  
伏山美地名邸 1/电 87m² 2-1 精装 小花园 126万  
郭里园 4/6 60.5m² 2-1 简易装修 120万  
城港花苑 2/6 73m² 2-1 中装 车库15m² 132万  
新建路新村 2/4 72.81m² 2.5-1 毛坯 150.8万

### 家乐中介

物价大楼一楼北侧(钟楼广场东侧)  
18912270383 13057019586

光明东村(启秀学区) 2/1 3/5 61m² 中装设施全 东套房 空学位 148万  
东景国际 15/电23 6/阳光厅2 150m² 精装满、领包入住 180万  
虹桥南村 5/6 2/1 54.07m²装潢 81.8万  
公园南苑 6/电 2/1 98m²+16m²(车库) 155万  
万科白鹭湾(洋楼) 5/6/电3/阳光厅 115m²+车位 精装 168万  
滨江丽景 3/9/电3/阳光厅 136m²+15m² (车库)高档装潢 268万  
百景晏园(二附学区) 4/6 4/2/2 170m²+25m² (车库)高档装潢(空学位)582万 338万(净)  
城市之光 14/18/4/2/2 142m²装潢

### 银河中介

城港路濠东小花园北00米北园新村3幢18号店面房  
13862968413 15950810928

帝奥世伦名郡中高层 3室2厅2卫 141m² 精装 262万  
皇家花园 23/33层 4室2厅2卫 143m²毛坯含车库 270万  
北园新村 3/6层3室 117m² 精装南车库21.4m² 288万  
城港新村 66层2室1厅 65m² 精装(未住人)急售 96万  
新桥新村 2/6层2室1厅 69m² 精装南车库19.5m² 132万  
盛康公寓 15/17层3室 129m² 毛坯车库14m² 195万  
春江汇 X/电4室2厅2卫143m² 品牌精装(阳光厅) 336万  
文峰新村 2/6层 2室1厅74m²中档装潢双学区空学位256.8万

### 无忧谷房产

中天福邸3幢103号店面房  
85583001 13962971703

城北家园 27/电 134m² 车12m² 毛坯 226万  
王府大厦 18/电 106m² 城中三二中附学区精装 330万  
望江楼 7/7 66m² 城中三二中附学区 220万  
文峰北苑 2/6 85.5m² 车16m² 城中三中学区精装 318万  
南园路 3/6 77.8m² 城中三中学区精装 275万  
华强城四期洋房 4/7 159m² 毛坯景观房 566万  
中天福邸旺铺上下180m² 已隔二层 租12万/年 售380万  
通州西安私房主层加附房约300m² 养老的好去处 小产权 120万

### 天安中介

江景苑菜市场南门外  
85595336 13390945336

有土地 厂房 出售 专做厂房商铺 办公楼 住宅买卖 代过户 免费登记  
石港附近 可以分开卖 土地50亩 厂房20000m² 有个码头 有证40亩 3500万  
南方大厦 6/15 二室阳光厅168m² 双学区房 中装 148万  
虹桥西新村 3/6 二室一厅 车库8m² 中装 129万  
万濠福园 9/11 四室阳光厅153.5m² 车库17.5m²另算 精装未住 365万净  
永兴佳园 1-2/2 51m²朝南 租28000元/年 75万  
虹桥新城 2/6 两室一厅 88m²车库21m²中装 设施齐全 车库可以开店 175万  
濠东花园 9/11 三室二厅 126.7m² 车库8m² 汽车位1个 豪装 325万

### 顺和房产

华强城71幢158室  
15962807078

华强城 128m² 北城中小学 精装 运河景观房 230万  
华强城 124m² 南北通透 双阳台 满二 含车位 280万  
华强城 83m² 精装三房 刚需首选 满二 小高层 195万  
星光城 158m² 含两个车位 毛坯洋房 满二 500万  
星光城95m² 精装含车位 运河景观 满二 250万  
星光城 133m² 满二 大三房 南北通透 好楼层 280万  
星光城叠墅 174m² 满二 毛坯 带前后院子 600万  
静海府 95m² 精装 小高层三房 北城中小学 210万

### 东宝房产

望江楼6号楼  
18751300199 18862947639

华强城 129m² 3/2/2 中层精装 230万  
中海上东区 125m² 3/2/2 精装 270万  
南山国际 130m² 4/2/2 还 240万  
1912中/电 128m² 3/2/2 含车位运河景观 325万  
五山公寓135m² 4/5 车库21m² 简装 188万  
龙潭福里 112m² 12/18 12m² 毛坯 150万  
望江楼 64m² 4/7 255万  
学田 117m² 2/库 3/L 南库23m² 256万  
华辰大厦地铁口店面房，绝对低价

### 买房卖房 顺和帮忙

华润悦锦湾 120m² 含车位 北大街地铁口 满二 275万  
华润悦锦湾 113m² 精装 满二 四房 万象城旁 225万  
绿城兰园 178m² 高端绿城物业 精装 诚心出售 470万  
九里香堤双拼别墅 255m² 北入户带朝南大院子 1008万  
九里香堤 124m² 大三房 满二 送入户花园 275.8万  
九里香堤 145m² 洋房 大四房 满二 诚心出售 378万  
南山国际143m² 毛坯含车位 满二 诚心有钥匙 295万  
南山国际 96m² 毛坯 刚需小三房 满二 采光无敌 175万