

幸福，就是陪你慢慢变老

经济日报·中国经济网记者

孙潜彬

通讯员

白立辉



图① 沈阳市文艺组织经常有志愿者下基层到社区，给居家养老中心的老人们表演，为他们带去欢笑。

图② 免费给老人剪指甲、修脚是沈阳市许多居家养老中心日常服务项目。

图③ 沈河区民之惠居家养老中心图书室、绘画室给喜文弄墨的老人提供了好去处。

本报记者 孙潜彬摄

“今朝一岁大家添”。每个人都不可避免慢慢地变老。可有个城市很着急，为啥？老龄化速度太快了。

按照国际通行标准：60岁及以上老年人口比例达20%（或65岁以上比例达14%）即为深度老龄化。目前，这个城市60岁以上户籍老年人口187万，占总人口的25.1%，远高于全国平均水平（17.9%），提前进入超老龄化社会。其势不可挡，至2027年老年人口将增至300万左右。高龄化、失能化、空巢化趋势加速，“我该去哪儿、怎么养老”，一系列养老服务问题迫在眉睫。

非常之难便有非常之举。这个城市接连出大招，探索居家养老服务的新模式，一点点化危为机。它就是辽宁沈阳市。

护工小张的故事

小张全名叫张文静，这姑娘可不简单。2017年她以养老护工的身份被邀请到央视综艺做节目，很多观众被这个“不怕用手替老人抠便”的年轻人感动了。

“很多人好奇月薪多少才能干这又脏又苦的活，可我觉得这不是钱的事。”小张认为“95后”年轻人也有爱，看到那些爷爷奶奶生活不能自理，就想能帮啥就帮啥。

小张现在“升职”了，是沈阳市铁西区永善居家养老服务中心店长。她特别理解老人不愿离开家养老的想法。一是家里比较自在，二是省钱。铁西区老职工多，月退休金不高，一般在2000元至3000元，他们把经济账算得比较细。对那些失能老人来说，全天保姆雇不起，无人照看又很痛苦，洗澡、理发都是难事。小张说：“沈阳建设的区域性养老服务中心或服务站在居民身边，就地就近解决养老需求，老人有何需求我们随叫随到。许多上门服务由政府买单，老人可以不花钱、少花钱，多幸福呀。”

时间长了，小张和她的姐妹们跟社区里的老人们都处成了“亲戚”。有位老人在疫情期间一直没出门，头发长得乱蓬蓬，小张知道后，和另一位护工登门给老人理发，还带着特殊洗浴设备，帮助老人洗浴、搓澡。面目一新的老人照着镜子抿嘴乐起来，“这孩子比咱闺女还亲”。现在老人有啥事都第一时间想到找小张，包括上医院看病，都是小张负责叫车一路陪同。

这些“嵌入”小区里的多功能居家养老服务中心像一朵朵小花，在沈阳数百

个社区星星点点地悄然绽放，5年增长了10倍。即使暂时没有条件的社区，也逐步设立日托和日间照料站，为那些不愿离开家的老人提供生活服务、健康管理、娱乐活动等，让老人们在家门口实现一站式养老。

化解问号靠实惠

调查显示，沈阳有九成以上老人表示愿意选择居家养老模式。居家养老服务中心与养老院有啥区别？服务是否到位？如何收费？这些问号都是退休后的于涛最关心的，为此他和儿子一起四处比较。

于涛的儿子住在沈阳浑南区浦阳苑小区，万佳宜康居家养老服务中心就在小区门口。抱着试试看的想法，于涛先在这里吃了几顿饭。10元钱的自助餐，三菜一汤，一荤两素。“我最爱吃这里的肉段，好吃。”于涛说肚子满意脑子就基本满意。

让于涛满意的地方还有许多，比如场地大，服务中心占地1000多平方米；功能全，要“文”的，有舞蹈、棋牌和文化教室，要“武”的，有台球、乒乓球等健身设施，社区里的老人免费使用。“这里真不错，有玩伴又离家近，在这里吃住都挺好，儿子基本不用操心了。”于涛索性在这里办理了全托，常住下来。

这家服务中心负责人张营介绍，该中心属于公建民营，区民政局免费提供房子，民营企业万宜康集团通过投标取得运营资格，在水、电、气、暖等方面享受政府优惠政策。目前企业在沈阳的6家连锁店平均投入200万元，每个店有厨师、护工10名左右。针对社区不同老人的个性需求，服务中心也有不同的护理服务等级。像于涛这样能自理的全托老人，每月全包价在4000元左右。

沈阳的养老服务模式并不整齐划一。从投资主体看，既有公建民营的，也有民建民营的。各居家养老服务中心（站）在服务功能上也各有侧重。像大东区仁爱晚颐居家养老服务中心，服务模式是机构+社区+居家。于洪区五彩阳光城的模式为地产+居家+社区+机构+医疗。

建一个什么样的服务中心，居民有发言权。沈河区居家养老服务中心的规划设计就多次召开居民见面会，按需装修、添置设备。祥和居家养老服务中心按需定制，开办了20个老年兴趣班，吸纳800多名会员，发挥了多层次、多样化的养老服务功能。用沈阳市民政局领导的话讲，尽管规模有大有小，但这些居家养老机构大多结合自身优势，摸索出可持续发展的盈利点，初步



具备自我“造血功能”。

“硬招法”补上短板

破解养老难，沈阳市的投入不算小。2019年，沈阳财政安排各项养老服务体系建设资金4.25亿元，其中，对居家养老服务投入1.71亿元，比上年增长35%。近年来沈阳每年投建区域性居家养老服务中心100个，改造社区养老服务站300个，新增规模已经比5年前提速了10倍。但为何还是让人感觉不够用？

沈阳市民政局养老服务处处长张葛坦言，目前，养老服务设施供给仍是短板。“尽管我们多措并举加大养老服务设施供给力度，但与日益增长的社区居家养老服务需求相比仍显不足。这就需要硬招法。”

2019年10月，《沈阳市居家养老服务条例》正式实施，这是沈阳首次以立法的形式对居家养老服务进行系统性规范。《条例》明确了“钱从哪里来”，政府应在地方留存的福利彩票公益金中安排不低于55%的资金用于养老服务业，并随着老年人口的增加逐步提高投入比例。并对支出、建设划出硬杠杠——每个居家养老服务中心建设补贴由50万元调整到最高100万元，社区养老服务站由10万元调整到30万元。新建居住区按照每百户建筑面积不低于35平方米的标准配建居家养老服务设施。

跟着条例细则走，沈阳市居家养老服务也从“助餐、助洁、助浴、助行及代办等生活照料服务”发展到健康管理、精神慰藉乃至法律援助等更深层次。

83岁的李绍英觉得比打扫卫生更需要的是有人陪说话。老伴意外去世后很长一段时间李绍英都是冲墙自言自语。现在社区护工每月上门提供30小时至45小时的免费居家养老服务，包括聊天。除了护工，还有服务中心介绍来的志愿者，推着轮椅带她到社区去看幽默杂技表演。李绍英老人开始觉得日子有了滋味了。

政府向居家养老中心（站）购买服务不是无条件的，为老人服务是否提供到位、好不好，需经过电话回访居民确认。沈阳将居家养老服务落实情况纳入社区绩效考核，并建立责任追究制度。居家养老服务好坏由居民、社区和民政三方打分进行星级评定，根据评定结果给予区域性居家养老服务中心5万元到13万元、社区养老服务站2万元到4万元的运营补贴。万佳宜康有3家居家养老服务中心获评5星级，现在他们可有积极性了。

“看起来挺美，干起来挺累。”仁爱居家养老服务中心负责人舒舒感慨。因为刚刚试点，政府购买服务的钱还没到位，许多居民觉得几元钱的上门理发费依然是贵。很多老人不习惯（其实是不舍得）花钱买服务，政府掏钱补贴，很多人仍不买账。而老人们也有吐槽的地方，护工素质参差不齐，服务标准不一。建设的速度上来了，怎么保证质量，也是一个问题。

健康有方

宅家季，睡不着、醒不来——

我们的身体怎么了？

本报记者 吴佳佳

良好的睡眠是人们提升免疫力、抵抗病毒的法宝。在这个抗“疫”的春天，本以为宅家期间可自由支配的时间增加了，会获得更好的睡眠。但实际情况是，自由睡眠不一定能带来好睡眠，人们睡得更多，睡眠质量却在下降。

“睡越晚”让我们“睡越久”

近日，中国睡眠研究会发布《2020全民宅家期间中国居民睡眠白皮书》，以1月1日至2月29日为时间段，调查新冠肺炎疫情期间，全民宅家的睡眠情况。

白皮书显示，宅家前，90%的人在晚上8点到12点间就寝；宅家期间，零点以后就寝的人超过50%。与晚睡相对应的是晚起，宅家期间，28%的人将懒觉持续到9点至12点，失去早起动力的人比宅家前增加了21%；80%的人有晚睡习惯，16%的人几乎天天晚睡。

都知道早睡早起身体好，然而能做到这一点的人寥寥无几。白皮书显示，87%的受访者明确表示重视睡眠，63%的人认为应该坚持8小时规律睡眠，但这也挡不住同一批受访者中八成人士晚睡。

中国睡眠研究会常务理事、南方医科大学南方医院精神心理科主任张斌表示，影响睡眠的因素有两方面：一是内在的生物需求；二是外在的社会因素，比如上学、上班。实验发现，从生物需求上，人们通常有半个小时左右的晚睡倾向，也相应地晚起半个小时，而且“一天”度过的时间比24个小时稍长一些。

张斌说，疫情期间全民宅家，即便复工也有很多人在家办公，失去了上下班时间的严格限制，人们的社交大量减少，实际上就是一定程度上降低了社会因素，此阶段人们绝大部分体现出来的是内在的睡眠需求。于是，人越睡越晚，也越睡越久，这是内在生物性的表现。

电子产品改变昼夜节律

道最甜的“晚安”，却在熬最深的夜，到底是“谁”动了大家的睡眠，让人们舍不得去睡？

白皮书分析了“人们在睡前做什么”这一问题：47%的人关注公共信息；46%的人刷微博、微信关注时事和娱乐消息；另有46%的人用微信聊天。此外，对“如果睡不着会干什么”这一问题，61%的人选择“玩手机”。

“玩手机会让人们的兴奋度增高，脑子静不下来，加剧晚睡倾向。另外，手机光照会让人们的褪黑素分泌时间后移，使人睡得更困难。”张斌说，疫情期间晚睡晚起与长时间玩数码产品等行为息息相关。

“在平时，职场人士往往一觉难求，但宅家期间睡觉似乎不是问题了。通过对不同类别人群调研发现，睡觉时间基本超过8小时，甚至达到9小时。然而，调查结果同样显示，睡得多并不代表睡得好。”全国卫生产业企业管理协会睡眠产业分会会长姚吉庆说。

健康的睡眠，不仅是睡够时长，还要在合适的时间睡。举个简单例子，如上一个通宵夜班，白天就算补睡8个小时，身体也未必舒服，因为人的睡眠要和大自然的节律相合。

“人不能通过主观感受来判断睡眠是否充足。”张斌提醒，有一个实验，对一些大学生限制睡眠时间，每天只睡4个小时。第一周，他们的血糖、血压、血脂等指标都有变化，而且觉得困；第二周，这些身体指标还是在变坏，人却觉得没那么困了。因此，我们要增加符合“生物钟”规律的高质量睡眠。

睡眠不足易患各种慢性病

睡得好是健康的标志，睡不好是疾病的征兆，“不睡觉会死”真不是吓唬人。《美国国家科学院院刊》发表研究发现，每晚睡眠不足6小时，持续一周就会导致体内700多个基因发生改变。而美国《实验医学杂志》发表的一项研究表明，良好的睡眠有助于增强人体白细胞抵御感染的能力，进而提升免疫力。此外，长期睡眠不足还容易患上各种慢性病，包括高血压、糖尿病、心脏病、神经退行性疾病和癌症。

世界睡眠协会秘书长、北京大学睡眠研究中心主任韩芳表示，睡眠疾病影响人类全生命周期，人体健康的好坏和寿命的长短都与睡眠质量息息相关。睡眠疾病影响面广，国际疾病分类里包括了“睡不着、睡不醒、睡不好”三大类90多种睡眠疾病，10%以上的国人需要积极的医疗干预，一半以上的人在一生中会出现睡眠问题。

目前国内迎来疫情逐渐得到有效控制的大好局面，伴随着各地相继复工复产，人们的生活节奏逐渐恢复正常，意味着需要将宅家期间的作息规律重新调整。白皮书还表明，有87%的受访者意识到睡眠问题会对生活造成负面影响，表示愿意主动采取各种方式来提升睡眠质量，人们普遍认为高质量睡眠能让人精力充沛、免疫力提高、心情舒畅、生活规律。

坚持外防输入，内防反弹，要做好七个方面

- 1 社交活动保持距离
- 2 保持良好个人卫生
- 3 自觉坚持安全出行
- 4 做好个人防护
- 5 提倡使用公筷公勺
- 6 适当坚持体育锻炼
- 7 自觉避免非必要的旅行



科学分餐，小习惯带动大文明

□ 祝伟

最近，随着新冠肺炎疫情逐渐得到有效控制，餐饮业正有序复工复产，恢复堂食，关于推广分餐制、使用公筷的讨论和呼吁也越来越热烈。比如，北京、上海、广州、成都等地相关部门和餐饮行业协会发出倡议书，倡导推广分餐制，鼓励人们就餐时使用公筷公勺，山东还在全国率先发布并实施分餐制与无接触供餐省级地方标准。

世界卫生组织有关统计数据显示，食源性疾病的发病率居各类疾病总发病率前列，而“共餐共食”是很多疾病发生的重要原因之一。疫情期间，全国发生多起家庭聚集或外出聚餐病例表明，合餐存在新冠病毒通过餐具、唾液传播的风险，这也促使人们对传统“围桌而坐、举箸共食”饮食习惯加以反思。

一些地区倡议餐厅主动提供公筷公勺，鼓励市民自觉分餐，并非“矫情”之举，而是基于科学防控原则，尽力阻断病毒传播路径，以减少感染概率，这些倡议及时必要，值得倾听。

然而，也有人担心，喜欢“热闹”吃饭的中国人能否适应分餐制、能否习惯使用公筷和公勺？事实上，分餐不是一个新概念。早在“非典”期间，许多地区就曾出台条例，倡议和推行使用公筷公勺、科学分餐等，还一度得到人们的广泛认同，但随着时间的推移，很多规定和倡议最后不了了之，分餐制未能真正走进人们的生活。

从餐厅角度看，分餐对服务人员的要求更高，餐饮企业用人成本、餐具成本增加，因此餐饮企业没有动力去推动。从消费者角度看，朋

友家人之间聚餐，往往图个热闹，如果分餐食用，可能显得生分，失去应有气氛。此外，与西餐不同，传统的中国菜讲究色香味俱全，即使造型和摆盘，也是饮食文化、菜肴之美的重要组成部分，因此也有人觉得，分餐或多或少会影响菜肴的整体美感和口感等。这些“分餐之虑”，都是影响科学分餐推广普及的“梗阻”。

科学分餐、使用公筷习惯虽小，却是中餐礼仪与餐桌文明进步的标志，也更符合现代人追求健康、安全生活方式的初衷。但是，改变传统的用餐习惯，提升“舌尖上的文明”不是一朝一夕的，需要不断倡导，逐步改变，形成合力。

在这个过程中，餐饮企业需要发挥积极作用。一方面是加强引导，在门店或餐桌上

放置醒目标识，主动提醒消费者使用公筷公勺，通过返券、积分等方式鼓励分餐，从场景、服务和氛围上做好保障。另一方面是主动创新和改良菜品，研究从传统的提供“例菜”，向提供“点菜”转变，最大程度地保留传统中式菜肴的文化风味。同时，管理部门、行业协会在餐饮企业的评级、评星条件中，可以加入关于“分餐制、公筷制、公勺制”的推行情况，并持续跟进监管，提高餐饮企业推广分餐、公筷的主动性。消费者应转变观念，隔离餐具不影响，分餐作为一种现代餐桌文明，并不会影响其乐融融、热闹和气的就餐氛围，这也是对他人健康的尊重。唯有如此，科学分餐、公筷公勺的理念才能真正落地、深入人心，并带动社会公共文明的进步。