经济日报 ECONOMIC DAILY

浙江探索解决养老与就医相结合难题——

拆除篱笆墙 医养两相宜

经济日报·中国经济网记者 柳 文

图① 浙江台州市路桥区朗高护理院外景。

图② 杭州一家医疗机构的医生走进社区，为老人提供健康咨询及用药管理服务。

（资料图片）

去年10月，国家卫健委等12部委联合印发的《关于深入推进医养结合发展的若干意见》提出，鼓励社会力量积极参与，进一步完善居家为基础、社区为依托、机构为补充、医养相结合的养老服务体系，更好满足老年人健康养老服务需求。

“医养结合”实际效果怎么样？还面临哪些瓶颈？如何进一步推进？记者近期在浙江台州、杭州等地进行了实地探访。

医养无缝对接

每天早晨7点，78岁的徐春明都会在浙江台州市路桥区朗高护理院工作人员的陪伴下外出散步。虽然住进朗高护理院才两个多月，可老人对这家机构却有了很深感情：不仅有护理人员无微不至的照料，更因为这里设置了医务室，遇到身体不适的小毛病不用去医院，十分方便。

2019年底，徐春明因脑出血在台州一家医院做了开颅手术。出院后，还需要有专业人员照护，而老人的家里难以做到。经多方打听，徐春明家人了解到朗高护理院具有专业护理的特色服务，随即给老人办理了入住。入院后，院方为老人配备了专业医疗护理和生活照料团队，每日为他提供吸氧、吸痰、翻身拍背等医护服务，并根据老人营养需求，定时定量配置营养餐。通过精细化医养结合服务，老人的身体与精神状态一天天好转。

“环境好、服务周到，住在朗高护理院放心、舒心。”徐春明说。

路桥区朗高护理院原是一家公办乡镇敬老院，一直由政府运营管理。当时，敬老院只能提供初级养老服务，不具备医疗护理资质与条件，更没有医生、护士等专业人员。入住的老人一旦患病，只能往返于医院和养老机构之间；而患有慢性病、失能半失能的老人往往需长期住院，造成当地医疗机构不堪重负。

“只有拆除‘医’与‘养’的篱笆墙，实现医养无缝对接，才能为老年人提供更加优质的服务。”台州市卫健委基层卫生与老龄健康处处长王勤军介绍，2017年6月，台州市引进江苏无锡朗高集团，通过“公建民营”模式投资3000多万元，将原本的敬老院改造成现代化的医养结合型养老护理机构。目前，路桥朗高护理院共有医养床位580张，医养护理团队162人，设有康复医学科、医学影像科等科室，并配有DR、B超、心电图机等医疗设施，让一些患有常见病的老人得到及时的康复护理治疗。

“住在这里已经习惯了，有时子女来接我回家我还不太愿意呢！有这么好的医护人员照看，不出门就能看病。”81岁的张日妙对朗高的护理服务赞不绝口。

记者了解到，目前台州市共设立医养结合机构25家，设有床位6923张，其中医疗床位2349张，养老床位4574张。王勤军表示，下一步台州将加大投入，推进医养结合机构建设，不断完善医养结合服务体系，引导基层医疗卫生机构利用闲置床位开展老年康复、护理、安宁疗护等服务，提高康复、护理床位占比。同时，在医养结合资源不足的地区，引导其借鉴先进经验，根据实际需求新增一定数量的医养结合机构，满足当地的养老需求。

探路“智慧医养”

家住杭州余杭区的李先生，每周都要往返拱墅区红石板社区若干趟。他的父亲自去年骨折后，一直住院。“父亲的病情比较严重，生活难以自理。马上就要接回家，还不知道回去怎么护理才好。”对此，李先生很无奈，“目前也没找到特别合适的机构，有的机构费用太高，负担不起。”

老人失能，全家失衡。这是不少像李先生这样家庭面临的现实难题。家里出现生活不能自理的老人后，许多家庭人手变得紧缺、经济压力增大、工作受到影响。由于社区和家庭护理资源不足，不少老年人在需要护理时选择长期住院，不仅消耗大量医疗资源，还加重了家庭负担。

如今，社区在医养结合中扮演着重要角色。然而，仅以社区力量，显然难以实现“医”与“养”的真正结合。为此，杭州市鼓励社会力量参与，引进专业医疗机构资源，将服务下沉至社区，探索“社区植入式医养结合”，开展助老共建、日间照料承接、医康护等服务，并试水“互联网+医养”，为老人开展远程健康管理咨询服务。

在杭州拱墅区温州路社区养老服务中心门口，还挂着另一块牌子——和康医养服务中心。作为“社区植入式医养结合”模式的探路者，浙江和康医疗集团承接了政府服务，对温州路社区日间照料中心进行改造，建立起包括互联网诊室、小型医疗设备的“健康小屋”。健康小屋内配备了血压检测仪、血糖检测仪、心电图检测仪等众多自测仪器。

“行动方便的老人，常来健康小屋体检；如果行动不便，生活护理员会上门为他们定期做检测。”温州路社区党委书记徐斌说，所有测量数据，一头连着老人家里，另一头连着社区医生，实现数据实时共享。

过去，社区医生要上门随访，耗时耗力还兼顾不到。如今，社区医生只要每天在手机上浏览APP即可。为实现长期分析治疗，依托智慧养老服务平台，结合年龄、病史、体检报告等基础数据，和康医疗集团还与街道、社区合作，为老人建立电子健康档案，以提供更加精准的医养结合服务。

“在专业人员指导下，通过持续规律的康复训练，关节痛得到缓解，现在还培养了兴趣爱好，真正感觉到老有所养、老有所为。”87岁的方大爷兴奋地说。

“优质专业的医疗资源加上灵活的运营模式，是我们开展社区植入式医养的最大优势。”在和康医疗集团董事长钱培鑫看来，这种模式能够在医疗与养老之间建立产业关联性，形成良性互动。目前，和康医疗集团这种社区植入式智慧医养服务模式，已覆盖杭州市11个街道40个社区，服务5万多人，并在湖州、金华、嘉兴以及安徽、江西等地陆续启动。

解决后顾之忧

医养结合实践中，失能、半失能老人是重点群体。第四次中国城乡老年人生活状况抽样调查结果显示，我国失能、半失能老年人已超过4000万人，其中重度失能老人占相当大比例。据相关调研报告，全国7%的家庭有需要长期护理的老人，而目前实际接受的护理绝大部分由配偶、子女或亲戚提供。

面对大量失能老人长期护理保障的客观需要，长期护理保险制度应运而生。浙江在全国较早开展了长期护理险试点，探索建立为长期失能人员的基本生活照料和医疗护理提供资金或服务保障的社会保险制度，为医养结合提供可持续化的政策保障。

杭州桐庐县城南街道东兴村78岁的邓大爷因病长期卧床，日常起居由老伴和女儿照顾。不久前，老人银行账户收到了长期护理保险金。邓大爷的女儿说，她得知当地正开展失能人员长期护理保险工作，立即替父亲提交了申请，在经过评定和公示后，近日终于领到第一笔长期护理保险待遇费用。“有了长期护理险，每年可缓解数千元的经济负担。”对此，邓大爷很欣慰。

为缓解老年人长期照护的突出问题，桐庐县出台长期护理保险制度的规范性文件，对覆盖人群、筹资渠道、服务种类等作出明确规定。目前，桐庐县的护理形式有三种：在医疗机构护理的按40元/床日结算；在养老护理机构护理的按30元/日结算；居家上门护理的实行按月定额补助，标准为540元/月。按上述标准结算的费用，由长期护理保险基金支付。为提高经办工作效率和护理保险基金的使用绩效，桐庐县建立了委托第三方经办监管的管理模式，政府购买服务委托有资质的商业保险公司参与经办。

长期护理保险制度才刚起步。专家认为，目前这一制度还难以完全跟上人口老龄化发展趋势和快速增长的医养服务需求，迫切需要进一步加强制度设计和实践探索。

中国劳动和社会保障科学研究院院长金维刚认为，“应采取多渠道筹资方式，筹资标准秉持适度原则，适应当地经济水平、消费水平以及服务水平，保证整体资金的可持续性”。

健康有方

夏服中药有讲究

本报记者 祝君壁

入伏后，天气一天天闷热起来。“热在三伏，民间度过伏天的办法，是吃清凉消暑食品，使身体多出汗，排出体内各种毒素。”家住北京东城区金鱼池小区的李华大爷平时身体还算硬朗，但到了高温夏季，也难免会受暑气影响，“气温一高，就觉得胸口发闷。我几个老哥们儿都说吃点儿中药调调，可大夏天的吃中药还不得‘上火’啊？”

李大爷的担忧不无道理。夏季究竟能不能服中药？服药前后又该注意些什么呢？

“‘夏天不能服用中药’是一种认识上的误区。中医有‘冬病夏治’的说法，夏天也可以吃中药进行调理。”北京马家堡社区卫生服务中心中医科专家杜伟告诉记者，在临床治疗疾病时，夏天口服中草药确实有许多需要注意的地方。“夏季炎热，辨证施治是关键。治疗疾病要根据季节、地区以及人体的体质、性别、年龄等不同而制定适宜的治疗方法。中药有寒、热、温、凉四种药性，有些药具有温热性，有些药具有清热性。适合夏季的药方有很多，关键要对症下药。但一些发汗药、大寒药、败阳药须慎用。”

对于患有慢性疾病的人群来说，服药不分季节。“对患有慢性病的人群，更应结合节气特点加以调护，以防旧病复发或加重，更要防止夏季常见病的侵袭。”杜伟表示，由于夏季炎热，药材储存、煎制、服用等诸多环节都有别于其他季节。倘若不注意，辛苦熬出来的中药药效往往会大打折扣。对此，国家中医药管理局有关专家提醒，夏季服中药有五个事项要注意。

存放药材别超过1个月。夏天高温潮湿，药材生虫、受潮很常见，会令药效大打折扣甚至完全不能用。应将它们存放在阴凉通风的地方，或存放在冰箱里，切记夏季药材保存期最长不要超过1个月。

浸泡药材别超过半小时。众所周知，药材在煎煮之前泡一下，可使药材中的有效成分更易起效，药效会更好。但夏季气温高，药物浸泡过久易变质，因此浸泡时间应较其他季节缩短一些，最好控制在30分钟以内。

夏天人们爱吃冷饮或者冰镇瓜果，对服药者来说，要注意避免和药性相冲。虚寒体质的人吃温补药物，避免喝冷饮、吃冷食；热性体质的人如果服用清热解毒类药物时，也要避免进食寒凉食物，以免“凉过头”。

一般的药都可以煎两次，人们通常习惯在头煎后，将药渣保存到下午甚至晚上，再进行第二煎。“记住，夏天可千万不要这样。”杜伟说，正确的做法应该是将一剂药连续煎两次，将两次药液兑匀后平均分成两份，第二份放入冰箱冷藏，使用时加热即可。但对于感冒、腹痛等急症来说，为了使药物迅速起效，可以先喝头煎药，再翻煎药渣，然后保存二煎药液。

从冰箱拿出来的药液，一定要彻底加热后才能服用，以免引发肠胃不适。加热时，应把药液放入蒸锅、电饭煲隔水蒸，而不能用微波炉加热；如果是医院的代煎药则将其放进70℃至80℃的热水隔袋加热即可。

除了上述事项需要注意外，在日常煎药中，一些容易被忽视的细节也要格外注意。

一般中药煎煮前不建议清洗，容易造成药材损耗，影响组方药效，若确实需要清洗，应选择适宜强度的流动水快速冲洗；现代人对于煎药用水没有太多选择空间，质地清洁透明、符合饮用标准的水都可以煎药用；适当搅拌，可使药材上下受热均匀，建议5分钟左右搅拌一次为宜；煎煮完毕后立即趁热过滤，同时应采用适宜器具对药渣进行完全压榨，以使药液最大限度地滤出，避免浪费。

养老服务志愿者的“时间银行”

本报记者 刘 成 通讯员 毕海虹

“通过志愿服务，我已经获得66个‘时间币’了，等我需要的时候，就可以用这些‘时间币’兑换养老服务。”记者见到青岛西海岸新区灵山卫街道养老志愿者刘淑琴时，她正为养老服务对象提供家政服务。1小时服务结束后，刘淑琴掏出手机，通过线上“时间银行”平台上传服务照片并点击“服务结束”，1个“时间币”就存入到她的账户。

日前，根据青岛市民政局印发的《养老服务时间银行实施方案》，青岛西海岸新区开始试点推广养老服务“时间银行”，养老服务志愿者在社区居家养老服务中心注册，可根据志愿服务时长兑换相应的“时间币”，用来置换相等的养老服务。

2019年，青岛西海岸新区开始探索“时间银行”这一养老模式，并在灵山卫街道塔山社区居家养老服务中心设立首个“时间银行”志愿服务项目，通过设置线上平台，老年人下单预约多种家政上门服务，而养老服务志愿者也可以通过平台接单，每提供一种服务，就形成一定数量的“时间币”。塔山社区居家养老服务中心“时间银行”采用“721”兑换模式，即存储在“银行”的时间，70%可兑换其他志愿者提供的服务，20%可兑换米、面、鸡蛋、食用油等生活用品，剩余10%则用于兑换服务过程中的交通费用。

“‘时间银行’能够提升养老服务的公众参与度，在塔山社区，我们根据实际情况，通过支持和鼓励低龄老年人为高龄老年人提供养老服务，实现以老帮老、以老扶老，让互助养老得到良性循环。”该志愿服务项目负责人赵阳告诉记者，凡是年满18周岁、身体健康、无个人信用不良记录和严重违法记录的人，都可以在社区居家养老服务中心注册成为“时间银行”志愿者，重点为空巢独居老人、60周岁以上老人提供助餐、助浴、助洁、助急、助医等服务项目。

截至目前，共有1000多名志愿者参与到活动中来，服务老人10000多人次。

健康理念成就健康人生

□ 梁剑箫

新冠肺炎疫情发生后，人们更加关注身体健康，关注健康的生活方式和理念了。远离疾病，才能获得健康与长寿。那么，是什么决定了寿命呢？

科学研究表明，一个人能活多少岁，有四分之一可能由基因决定，四分之三取决于生活方式，也就是“三分天注定，七分靠自律”。资料显示，这一研究结论来源于19世纪丹麦。当时，只有几百万人口的丹麦为所有出生的同卵双胞胎宝宝登记了基本情况，追踪观察他们的生老病死。众所周知，同卵双胞胎的基因完全一致，倘若他们的寿命有区别，就完全和生活习惯有关。在跟踪这些双胞胎之后，科学研究人员最后得出了这一结论。

生活方式至上的长寿秘诀，今日已成为普遍共识。不过，不少人对“生活方式”这一概念的理解还有偏差，以为天天跑步健身或吃些补品养生就能长命百岁，结果误入歧途，付出未必和回报成正比。其实，只要遵循生理和心理两大原则，就有很大概率在未来成为寿星。

第一，活动不间断，饮食有规律。这里的活动并非运动，而指每日生活中自然参与之事，不需特别的设施和场地。譬如，做饭、洗碗、拖地、擦桌子，这些都是活动；甚至有时候洗衣服不用洗衣机，同样增加活动量。而对于老年人来说，可以通过打太极拳等改善关节柔韧性和平衡能力，增加肌肉力量。

在饮食方面，少吃非常重要。资料显示，过剩的营养在身体里堆积，容易出现糖尿病、高血压、高血脂等慢性病，人体为了消化过多的食物会产生很多氧自由基。氧自由基可以攻击人体细胞产生病变甚至癌变。

医学资料表明，饮食要多吃蔬菜和豆类。这些食物营养丰富、热量很低，含有相当多纤维素，吃了以后不容易饿。而且蔬菜富含维生素C和维生素E这样的抗氧化剂，是对抗氧自由基的天敌，可以有效保护血管和细胞。

第二，天天有盼望，心态要放平。盼望就是要有目标感，有做事的动力。这样的状态，就更容易主动积极地做事，应对生活中的点点滴滴和出其不意的挑战压力，能有效保障身体健康。

如果你不知道自己有哪些盼头，不妨静下心来，思考一下生活中是否有一些你觉得特别重要的事，然后记录下来，常看常想。你还可以找一些你之前一直特别喜欢做却没来得及做的事，重新去做，看能否做出新的感觉新的味道。

一言蔽之，我们要学会用科学、理性、乐观的心态面对生命、面对生活、面对疾病，天天有活动，饮食有规律，日子有盼头，心态放平衡，努力成就健康人生。