



养儿防老,是中国人根深蒂固的观念和传 统。如今,随着长寿时代的到来,人们呼唤更专 业、更科学、更精细的养老照护服务。

6月26日,泰康保险集团旗下养老社区泰康 之家,燕园开园5周年。作为一家集医疗、康复、 养老于一体的高品质养老社区,5年来发展迅 速,目前全国已有6家社区开业运营,不仅给老 年人带来全新的生活方式,也给保险行业与养老 产业带来全新模式。

### "1+N"模式深化医养融合

从北京中心城区驱车1小时,便来到了位于 昌平区景荣街的泰康之家,燕园,目前燕园居住 着近1500位老人。"社区的选址是筹备建设前期 最重要的工作,为此我们在北京考察了200多个 地方才最终确定下来。"泰康健投副总裁兼泰康 之家首席执行官邱建伟告诉记者,选址最重要的 原则是"离城不离社会",即离中心城市有一定距



离,土地成本不会太高,但是不要脱离社会。因 为老人退休之后,不希望与社会脱节。另外是交 通便利,方便亲人探望,以及周边半小时车程之 内要有三甲医院,一旦老人出现急危重症的情 况,能够及时得到抢救。

今年75岁的陈文惠老人退休前是一名电力 高级工程师,于2017年3月入住燕园,至今已 经3年多。2016年底,老伴去世后,陈文惠感 觉很孤独。女儿有自己的小家庭,而且工作 忙,老人不愿打扰孩子们,思来想去,还是觉 得去养老机构最合适。"我在网上搜罗了几十家 养老机构的资料,有北京的还有河北的,通过 比较,认为燕园的模式最适合我。"陈文惠说, 她让女儿带着她到实地探访了一次, 非常满 意,很快就签约了。

陈文惠所说"燕园的模式",是指泰康之家通 过"一个社区和一家医院",将医疗与养老有机深 度结合,以"1+N"服务模式为老人提供科学合理 且多样的生活照料方案。

据泰康健投助理总裁兼泰康之家首席运营 官纪琼骁介绍,泰康之家各社区都配有康复医 院,以康复医学和老年医学为重点学科,设有 老年科、康复科和血液透析科、口腔科等科 室,解决老人的日常就医,同时还是医保定点 单位。

纪琼骁说,所谓"1+N",指的是每位老人拥

有一名个案管理师和N个照护团队成员辅助照 护。"N"由护理、康复、医疗、药师、社工、文娱、运 动、餐饮、营养、后勤保障、感控等多个团队通力 合作组成。"1+N"模式能保障老人得到全面专业 的照护,且节省公共资源及家庭开销,解放家人。

老年人因为上了年纪,身体的各个器官都开 始老化,日常会出现一些小毛病。所以在选择养 老机构的时候,医疗条件是大多数人最先考虑的 因素。"我患有高血压和冠心病,心脏供血不足, 退休之前因为从事科研工作,长期伏案,颈椎腰 椎也不好。现在,社区里就有专属的康复医院, 就医、拿药都非常方便。若去外面的大医院就 医,每次光是排队等候就要大半天,跟医生也说 不上几句话。所以从这方面看,这里的医疗服务 我是很满意的。"陈文惠说。

#### 多彩活动丰富精神世界

随着社会的发展,人们的物质生活得到极大 丰富,吃穿不愁了,可老人的精神生活却往往被 忽视。"到底老人需要什么?我们总结出7大需 求,包括社交、运动、美食、文化、健康、财务管理 与心灵归属。"泰康健投高级副总裁兼首席市场 官刘淑琴表示,针对这些需求,社区配置了完善 的功能区。其中,针对不同状态的老人设置了独 立生活、协助生活、专业护理、记忆照护4种服务 业态区,一人一方案,使每位老人都能得到个性 化照顾。

刘淑琴说,截至目前,泰康之家全国六大已 开业社区共开设了约200门课程,拥有各类俱乐 部近百个,其中燕园开设精品课程32门,俱乐部 32个。无论老人有什么兴趣爱好,都能找到相 应的社团或组织,参加相应的课程,认识志同道 合的新朋友。

居住在这里的戴忠羡老人今年82岁,看起 来依然精力充沛。多年前从电子行业退休后,不 甘寂寞的戴忠羡又进入一家企业继续工作了10 年。戴忠羡说,二次退休以后,身边的亲朋好友 越来越少,内心的孤独感与日俱增,所以他下定 决心要找一家适合自己的养老机构。说起为什 么选择燕园,戴忠羡回忆起过往的一段经历。上 世纪80年代末,他到美国参加一次培训,当时居 住地附近就有一个养老公寓,那里老人们丰富多 彩的生活给他留下深刻印象。"泰康之家不仅学 习了美国CCRC(持续照料退休社区)养老模式, 而且还成功地做了本地化改进。在这里衣食住 行都可以交给社区,不用再把精力耗费在生活中 的琐事上,感觉非常舒心。"戴忠羡说。

"我喜欢看书,喜欢接触新知识。以前在家 里住,要买菜做饭收拾屋子,处理各种生活琐事, 精力有限,没时间看书。现在住到这里,让我有 更多空闲时间做自己喜欢的事,感觉这样的生活 很有意义。"戴忠羡说。

陈文惠的社区生活同样精彩纷呈,模特班、 合唱团、游泳课、钢琴课、摄影班……她样样没落 下。"丰富多彩的社区活动让我觉得每天的时间 都不够用,生活很充实。这种'活力养老、文化养 老'的氛围是最吸引我的地方。"陈文惠说。

#### "高品质"而非"高端化"

国际化标准,享受全方位照护,这样的服务 在普通人看来,有点遥不可及,引发了泰康之家 是"高端化""精英化"的猜测。"我们的养老社区 确实居住着不少高级知识分子,但更多的是普通 人,完全不是所谓极少数精英专享社区。就目前 的价格体系来说,普通人完全能够消费得起。"纪 琼骁表示,泰康之家养老社区诞生之初是一个新 事物,许多人没有见过,消费群体比较小众,难免 引起揣测。但是经过这些年的发展,得到越来越 多人的认可。泰康之家的居民有一个共同目标, 就是对晚年精神生活有追求。"只要思想观念足 够解放,有稳定的职业和退休金,普通人完全可 以住进来。"

邱建伟表示,泰康之家养老社区的定位是 "高品质"而非"高端化"。"不是凭家庭财产的 多少来区分消费人群,而是希望消费者认同泰 康的价值观和养老理念,认同泰康之家所提供 的凸显活力、自主、文化、健康等生活方式。"

"未来将从硬件和软件方面继续降低成 本。"纪琼骁说,硬件方面,将持续优化空间、 配置和产品,发挥战略性集中采购的优势,降 低硬件成本, 让消费者用更低的价格享受到更 高品质的服务。软件方面,通过科技赋能提升 社区管理的信息化水平和供应链能力,管控人 力成本,提高管理效率。"通过上述方式,我们 的成本还有进一步降低的空间。大家将来不是 想住不住得起的问题, 而是什么时候搬家。"纪 琼骁说。

"今年是泰康之家推动全国化布局的一年, 也是推动网络化布局的一年。我们希望未来打 造与居民共生共建共享的一个养老社区,进一步 降低养老成本,推动养老革命,让更多人能够享 受到高品质的养老服务。"邱建伟说。



图① 泰康之家·燕园养老社区一景。

图② 社区内芭蕾舞俱乐部正在上课。

图③ 社区内公共休闲活动区。

(资料图片)

# 养老生活,重拾梦想

□ 心

退休之后,每个人都会有自己心中的畅 想,过一个什么样的生活才是充实和快乐 的?近日,两篇报道引发了思考。

一个叫摩西奶奶的美国老人抚育了10个 孩子,她的双手大半辈子都被擦地板、挤牛 奶、装蔬菜罐头等琐事和农活占据,73岁时她 因摔伤停止了辛苦劳作,她从75岁起开始学 习画画,将自己最熟悉的农场生活涂抹在画 布上。在之后20多年的绘画生涯中,她总共 创作了1600多幅作品并展出,成为美国最知 名和多产的原始派画家。

英国女作家佩内洛普·菲茨杰拉德55岁 动笔写传记,60岁开始小说创作。之前,她是 一个照顾3个孩子的普通母亲和职员,在生命 最后的20年里,她不断给读者惊喜,共出版了 9部小说,其中《离岸》获英国文学界最重头的 布克奖。

养老的生活依然可以梦想成真,非常让 人敬佩和向往。摩西奶奶80岁举办首次个人 画展。她用亮丽色彩表达田园印象,像农夫 抱柴生火、感恩节前捉火鸡等。而佩内洛普・ 菲茨杰拉德则说,一个人可以在一生的任何 时刻开始写作。她喜欢描写那些看似生来就 被打败了,甚至深深迷失了的人。不论是悲 悯还是欢快,才华、毅力以及对生活的不放弃 成就了摩西奶奶和佩内洛普·菲茨杰拉德的 艺术梦想。其实,每个生命都埋藏着艺术的 幼芽,即使我们没有艺术家的天分和才华,也 都满怀对艺术的喜爱,在步入人生的老年阶 段,激发它们,唤醒它们,是一件多么愉悦的 事。艺术潜能的释放会使老年生活充满创造 的乐趣。

孤独,与老年生活如影相随。常常看见 有的老人在院子里或街边端坐一天,只为下 棋打牌的热闹和车水马龙的喧嚣赶走心中的 寂寥。也有的老人流连在超市,并不购物,让 琳琅满目的商品填满视野,寻找一份充实。 他们排着长长的队伍结账,却从不在意快慢, 念念叨叨享受着人与人近距离的温暖。生活 的熙熙攘攘只能短暂驱走老年的孤独与茫 然,摆脱孤独,还要从挖掘自己下手,释放内 心的艺术潜能,主动尝试去参加一些艺术活 动,充满热情去创造一些艺术产品,使内心活 跃起来,感情抒发出来,读书写作、音乐舞蹈、 绘画编织、茶艺插花等,让日子从静谧的流淌 中散发出有趣的味道。

忙碌,不应是老年生活的追求。生活的 艰辛让很多老人习惯了忙碌,日复一日,退休 前忙自己的工作和孩子,退休后又开始忙孩 子的孩子。事实上,人生的后半段,对老年人 来说,寻常的日子已经并不寻常,每一天都很 宝贵。这样的日子不该再用单调重复的忙碌 来填塞,也不必在没有尽头的付出中换得子 女一笑,这样的日子该用来关照自己心灵的 召唤,满足自己依然保有的好奇心,去探究艺 术和世界,在这个过程中感受发现的惊喜和 创造的快乐。做自己憧憬向往的事,无需奔 忙和焦虑,只要一份喜爱和淡定,从从容容。

积极,始终是养老生活的主旋律。用心 去描画自己生命最后的轨迹,前半生已充分 展现了自己的生存本领,后半生,如果把艺术 比作一束花,我们张开双臂拥抱它,让老年岁 月更加芬芳馥郁,而我们也不再当观众,相 反,是艺术的创作者和表演者。

### 健康生活

## 应对洪涝灾害 记牢健康知识

本报记者 吴佳佳

6月份以来,我国多地出现持续强降雨过程,南方多 省份受灾严重。近日,国家卫健委发布了应对洪涝灾害 的健康教育核心信息。

不喝生水,喝开水或符合卫生标准的瓶装水、桶装 水。在有条件的情况下,最好饮用开水、瓶装水和桶装 水。洪水中含有大量的泥土、腐败动植物碎屑、细菌、寄 生虫和病毒,即使用肉眼看起来很干净的河水、山涧水、 井水、泉水或湖水,直接饮用也存在危险。在不得不饮用 的情况下,用明矾和漂白粉(精片)澄清、消毒,至少煮沸 5分钟后,方可饮用。

不吃腐败变质的食物,不吃淹死、病死的禽畜。洪涝 灾害一般发生在高温高湿的夏秋季节,食物易腐败变质。 食用腐败变质食物易引起食物中毒。食用不洁食物易引 起痢疾、伤寒、甲肝、霍乱等肠道传染病。淹死、病死的禽 畜可传播猪链球菌病、禽流感等传染病,不可加工食用。

注意环境卫生,不随地大小便,不随意丢弃垃圾。洪 水过后,环境中的垃圾较多,应尽快清理。随地大小便不 仅会污染水体和环境,还有可能造成蚊蝇大量滋生,传播 痢疾、伤寒、甲肝、霍乱等肠道传染病。

避免手脚长时间浸泡在水中,尽量保持皮肤清洁干 燥,预防皮肤溃烂和皮肤病。人体皮肤长时间浸泡在水 中,会引起皮肤溃烂、感染等严重后果。下水劳动时,应 每隔1至2小时出水休息一次。避免在洪涝期间经过积 水路段。积水可掩盖水中深坑、掉落电线等,要避免涉水 通过,防止意外伤害。

做好防蝇防鼠灭蚊工作,预防肠道和虫媒传染 病。洪涝灾害后,人与蚊蝇鼠等接触的机会增多,增加了 传染病传播流行风险。可用苍蝇拍等灭蝇,食物应用防 蝇罩遮盖。可使用黏杀、捕杀等方法灭鼠。发现老鼠异 常增多的情况需及时向当地有关部门报告。可使用驱蚊 剂、蚊帐等防蚊。

勤洗手,不共用个人卫生用品。勤洗手可保持手卫 生。经不干净手可传染痢疾、伤寒、甲肝、霍乱等肠道传 染病、"红眼病"等接触性传染病。尽可能避免共用毛巾, 保证一人一巾,且经常消毒。

如出现发热、呕吐、腹泻、皮疹等症状,要尽快就 医。发热、呕吐、腹泻和皮疹可能是传染病的早期信号, 洪涝灾害期间,一旦出现这些症状,要尽快就医。

在血吸虫病流行区,尽量不接触疫水,必须接触时应 做好个人防护。我国长江中下游流域的湖南、湖北、江 西、安徽、江苏、四川、云南等省份部分地区仍存在血吸虫 病传播风险,应谨慎接触野外水体,下水生产劳动时建议 穿戴胶靴、胶手套、胶裤等防护用品或涂抹防护油膏。如 已接触疫水但未采取防护措施,应主动去血防部门检查, 发现感染应尽早治疗。要加强人畜粪便管理,未经无害 化处理不得排入水体,禁止到有螺洲滩放牧。

保持乐观心态。人在洪涝灾害中容易出现焦虑、抑郁、 绝望等不良情绪,严重的会引起心理疾病。任何灾难最终 都会过去,保持乐观心态,有助于积极应对,重建家园。

## 健康有方

## 解锁高温防暑 正确"姿势"

文 佳

入伏以来,全国各地陆续开启高温闷热模式。很多 家庭开始了冰棍、冷饮和冰西瓜轮番上阵。那么,日常生 活中到底该如何解暑?近日,中国疾控中心职业卫生所 专家为公众"解锁"了高温防暑的正确"姿势"。

专家建议,夏日外出尽量避开高温时段,最好不要在 中午前后在烈日下行走或劳动,因为这个时间段的阳光 最强烈,发生中暑的可能性较高。如果此时段必须外出, 一定要做好防护工作,如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜, 有条件的最好涂抹防晒霜,以防晒伤。衣服尽量选用浅 色、透气性好的棉、麻、丝类质地,少穿化纤品类服装,以 免大量出汗时不能及时散热,引起中暑。

高温闷热天气时,要准备充足的水饮,及时饮用,不 要等口渴了才喝水,因为一旦感觉口渴表示身体已经缺 水了,每次喝水控制在150毫升至200毫升,喝温开水, 不要喝冰水。根据气温高低,一般人员每天喝1.5升至2 升水,高温作业人员,每天喝3升至5升水。出汗较多时 可适当补充一些盐水,弥补人体因出汗而失去的盐分。

另外,夏季人体容易缺钾,使人感到倦怠疲乏,含钾 茶水是极好的消暑饮品。

夏天多食含水量高的蔬果,如生菜、黄瓜、西红柿等; 新鲜水果,如桃子、杏、西瓜、甜瓜等水分含量为80%至 90%,都可以用来补充水分;乳制品既能补水,又能满足 身体的营养之需。

此外,在高温环境中工作的人群,应适当补充含有 钾、镁等元素的饮品。

夏天日长夜短,气温高,人体新陈代谢旺盛,消耗也 大,容易感到疲劳。充足的睡眠,可使大脑和身体各系统 都得到放松,既利于工作和学习,也是预防中暑的措施。

专家称,最佳就寝时间是22时至23时,最佳起床时 间是5时30分至6时30分。睡眠时注意不要躺在空调 出风口和电风扇下,以免患上空调病和热伤风。

专家建议,在户外活动或进行高温作业的人群,可随 身携带十滴水、人丹、藿香正气水或藿香正气丸等防暑药 品,或放置在就近工作场所,随时使用,以防发生中暑。