经济日报 ECONOMIC DAILY

适老化改造：让老人出行不再『磕磕碰碰』

经济日报·中国经济网记者 韩秉志

左图 北京市老旧小区适老化改造示范社区朝阳区劲松北社区。

下图 安馨孝心天使服务团队入户北京一社区老人家中安装扶手。

（安馨养老提供）

受传统观念及养老机构床位不足等因素影响，当前，居家养老仍是我国主流养老方式。然而，家中没有呼叫、报警设施，卫生间缺少扶手、光线昏暗，老旧楼房没安装电梯……这些安全隐患与不便，都可能给居家老人们的日常生活带来危害，即使足不出户也有安全风险。如何让老年人在家中安全养老，已成为社会日益关注的话题。

日前，民政部等9部门联合印发《关于加快实施老年人居家适老化改造工程的指导意见》，明确提出加快培育公平竞争、服务便捷、充满活力的居家适老化改造市场，引导有需要的老年人家庭开展居家适老化改造。

城乡住宅普遍存在不适老问题

今年92岁高龄的吴老，一直被困在室内。一年前，因为被一个空纸箱绊倒，吴老不慎跌伤导致骨折，尽管恢复得不错，却还是要借助行器走路。由于家里卫生间狭小，助行器推不进去，吴老的大小便只能在卫生间外解决。

吴老所面临的困境并非个案。早在2013年，中国建筑设计研究院、天津大学联合在北京、上海、广州等12座大中城市100个典型社区调查显示，66.2%的城市老人曾在家中发生意外伤害。这其中，厨房和卫生间是最易发生伤害的地方，占比75.4%。

“老人在家不安全，一大原因在于住宅不适老。”北京安馨养老（集团）产业投资有限公司创始人、董事长鄂俊宇认为，大家往往把居家养老的关注点放在上门照护等服务上，却忽略了住宅建设适老性设计与配置问题。很多居家养老的老年人尤其是生活能够自理的老人，常有不服老的心理，但实际上这一群体的跌倒风险更大。

第四次中国城乡老年人生活状况抽样调查表明，58.7%的城乡老年人认为住房存在不适老问题，其中农村高达63.2%。超过半数的城市老年人认为，住房主要存在三大问题：没有呼叫和报警设施，没有扶手，光线昏暗。其他不适老问题还包括：厕所或浴室不好用、门槛绊脚或地面高低不平、地面易滑倒等。

由于没有电梯，下楼这件小事，却成了一些腿脚不便的老年人的天大难事。与普通电梯比，担架电梯的缺少更让人揪心。盘古智库老龄社会研究中心发布报告显示，2019年，一项覆盖北京市17个小区的调研发现，在建筑时间为1980年至2010年的小区内，94栋高层建筑的394部电梯，均未设置医疗急救担架电梯。

随着我国逐步步入老龄化社会，已有的基础设施难以适应老龄社会要求的矛盾日益凸显。盘古智库老龄社会研究中心副主任、研究员李佳认为，在基础设施新一轮投资建设中，对新的基础设施做前瞻适老化设计，对旧的基础设施做全面适老化改造，有利于推动实现全龄包容、多元共享、智能创新的老龄社会。

适老化改造正“遍地开花”

“无论是老年宜居环境建设还是老旧小区适老化改造，都有利于提高老年人生活生命质量。”在中国老龄协会副会长吴玉韶看来，老旧小区适老化改造是老年人的福音，势在必行。

“适老化改造，通俗讲是为了适应老年人的生活而做出的一些积极改善变化，这和我们每一个家庭都息息相关。”朗力养老联合创始人刘英认为，受传统文化影响，大多数老年人仍把居家养老作为首选养老方式。然而，很多子女并没有和父母住在一起，老年人空巢率越来越高。随着老年人身体机能退化，独自在家的风险也会增大。

目前，我国多个城市开始推动居家适老化改造，呈现出“遍地开花”的趋势。刘英举例说，朗力适老化改造的第一个用户是75岁偏瘫老人陈大爷家。陈大爷平时由老伴照护，老两口无儿无女，住的是30平方米廉租房。陈大爷平时上厕所、洗澡、下楼外出等活动，都由老伴搀扶协助，但是随着老伴年龄越来越大，已是力不从心。陈大爷不忍心看着老伴辛苦照顾自己，宁愿自己躺在床上。久而久之，陈大爷的自理能力越来越差。

通过和老人沟通与评估，朗力适老化改造最终给陈大爷不偏瘫一侧的床边安装上助力架，顺着助力架一直到客厅、卫生间等地方都安装了扶手，还根据老人身高安装了可移动两用马桶。当陈大爷第一次借助墙边的扶手，独立颤颤巍巍地走到客厅，看到阳台外面的风景，老人流泪了。陈大爷不禁感慨，“幸福来得如此简单，竟然靠一根扶手就可以换来”。

由于每个老人身体情况不同，每个家庭环境也不一样，这注定了适老化改造需要“私人定制”。“目前很多养老服务模式尚未打开老人家的门。”鄂俊宇说，一方面，应通过适老化改造，让老人居家环境更安全，解决“摔不起”的痛点。另一方面，要打造个性化和一体化的解决方案，用市场化方式，让活力老人、半自理老人、卧床老人都享受到居家适老化改造、居家养老用品、健康租赁“三位一体”的个性化定制服务。

适老化改造需全龄维度考虑

住宅适老化改造只是基础设施适老化改造的一部分。李佳认为，新一代老龄群体具有健康水平更好、退休收入更高、心理期待更多的特点，他们的活动范围已不局限于家庭之中，需要在更宽领域、更多层面全面进行适老化改造。

“比如，在社区适老化方面，要立足老年人群体需求，推动坡道、楼梯、电梯、扶手等公共建筑节点和休息设施、标识系统等社区公共设施无障碍；在交通适老化方面，要加强城市道路、公共交通工具等无障碍建设和改造；在商业适老化方面，要广泛使用慢速电梯、大字标签、轻量化购物车，构建无障碍购物环境。”李佳举例说。

北京大学老龄健康与发展研究中心副主任陆杰华也认为，适老化不仅针对老年人，也应该针对所有人，属于全龄维度。因此，对这一维度要有更加深入和系统的研究，包括交通住房、社会公众参与、尊重与包容、户外的空间和建筑以及设施等多方面，应该从广义上做这件事。

还有专家呼吁，数字科技虽然带来很多便利，但面对老人，科技还需放低身段。中国人民大学信息学院副院长左美云认为，适老化应该与智慧化结合起来，即智慧养老化，这样可以做很多基于老年的监控检测数据分析，更多考虑老年人的广泛需求。

2019年4月，由安馨养老参与实施的北京市首个老旧小区适老化改造试点项目正式启动。除小区公共设施适老化改造外，试点项目还为部分重度失能老人家庭做了居家适老化改造，并通过智能设备进家，实现对老人就寝、如厕、洗浴等数据实施监测，如有异常，医护人员和家属可第一时间获悉。

“居家适老化改造不是一次性工程，随着老年人身体和家庭变化，需要持续提供服务。”鄂俊宇认为，居家适老化改造必须建立标准化体系。自2015年，安馨养老开始探索居家适老化改造服务模式，并逐步构建了从居家服务到老旧社区、养老机构、城市公共环境适老化改造的专业体系，初步形成从解决“摔不起”到实现“养得起”的完整业务链闭环。“适老化改造既是民生事业，又是市场消费，需要全社会从顶层设计入手，让主管政府部门、街道社区、物业公司及每一位老年人家庭都参与其中，而适老化改造行业及从业企业也会逐步形成专业化、规模化、品牌化的发展路径。”

“老龄群体既可以是现代经济社会发展的受益者，也可以是现代经济社会发展的参与者。”在李佳看来，随着适老化改造步伐加快，未来，适老化基础设施将通过实体与网络的双重作用，不断消除老龄群体融入社会、参与社会的障碍。

健康有方

人工关节置换到底该怎么换？

本报记者 吴佳佳

一项由北京大学人民医院与中国疾病预防控制中心等单位的研究显示，从1990年到2017年，我国骨关节炎患病率、患病人数、伤残人数等有明显增加。截至2017年，我国骨关节炎患病人数达到6120万。骨关节疾病已经成为全球60岁以上人群最常见的骨骼疾病。

“正常的关节表面会有一层非常光滑的软骨，维持关节的良好活动，加上关节本身分泌的润滑液，活动起来很顺畅。但人的关节就像机器零件一样会出现磨损，进而引起关节疾病。”中国科学技术大学附属第一医院（安徽省立医院）骨科主任尚希福表示，面对不断攀升的骨关节疾病人数，现有的临床保守治疗仍以延缓病情进展为主，尚不能根治。一旦骨关节疾病进入终末期，人工关节置换便成为患者最后的“救命稻草”。

尚希福介绍，在各种关节置换手术中，髋关节置换术最为成熟，它极大地改善了终末期髋关节疾病患者的生活质量，减轻了患者的家庭和社会负担。最近20年，中国骨关节外科手术水平迅速提升，其中微创技术备受推崇，特别是髋关节直接前方入路髋关节置换术（DAA）的应用，为众多终末期髋关节疾病患者带来了福音。

不过，DAA手术虽好，但手术操作过程要求非常苛刻。“经典的DAA入路，需要特殊的牵引手术床、特殊的手术器械，甚至专用假体，在某种程度上限制了此项技术的发展和推广。”尚希福表示，平卧位DAA手术的最大问题，就是股骨近段显露困难。因为平卧位时髋关节活动范围明显小于侧位。在手术过程中，我国已大胆尝试侧卧位DAA手术并获得成功，加之侧卧位DAA手术的适应症比平卧位广，基本没有禁忌症，突破了平卧位DAA手术适应症的诸多限制。侧卧位DAA不需要特殊的手术床及特殊的手术器械，患者麻醉清醒后即能下地活动，手术后3天至5天可出院，不需要输血，适合传播推广，基层医院都能开展。目前，该技术已被全国大部分开展DAA技术的医院采用。

在综合过去手术技术优点的基础上，我国医务工作者还发明出一种几乎能用于任何股骨近端畸形需要进行髋关节置换的技术，它集中的股骨近端截骨的优点，不需要特殊假体、特殊器械等任何附加条件，即便在基层医院也能开展。“之前6小时才能完成的手术，现在只需要1个小时，费用可节省五六万元。”尚希福表示，该技术给高位型先天性髋关节脱位、髋关节复杂畸形的患者带来了希望。此外，在手术实践过程中，还有髋臼周围截骨术专用骨刀、髋臼杯和专用的原始髋臼取出器等器械和材料，使手术化繁为简，为关节病终末期患者解除病痛。

寻医问药

蜱及蜱媒传染病研究取得突破

本报记者 姜天骄

军事科学院军事医学研究院曹务春团队与中国科学院北京生命科学研究院赵方庆团队合作，在蜱及蜱媒传染病防控研究中取得重大突破，首次阐明了我国六大蜱种的基因组多样性、群体遗传结构，以及病原体分布特点。8月18日，国际著名学术期刊《细胞》在线发表了相关研究论文。

蜱是一种传播人兽共患病的重要媒介，可携带病毒、细菌、真菌、寄生虫等种类的病原体，传播森林脑炎、发热伴血小板减少综合征、莱姆病、立克次体病、无形体病、巴贝西虫病等40余种疾病。曹务春研究员介绍，伴随着生态文明的加速发展，人们与自然环境互动日益频繁，被蜱虫叮咬和患病的概率与日俱增，但由于缺少对蜱的认识，患蜱媒传染病经常被误认为得了“怪病”，给人们的身体健康和生活带来困扰。

据介绍，我国共有2科9属130余种蜱虫，以往由于缺乏基因组数据支撑，蜱的遗传多样性及其分布规律研究一直难以深入开展。此次在《细胞》上发表的研究，对覆盖我国27个省份六大蜱虫种类的678组样本进行深度测序，首次阐明了我国六大广布蜱种的基因组多样性与群体遗传结构，以及病原体分布特点，为深度研究蜱及蜱媒传染病提供了极为宝贵的资源与重要理论依据。

记者了解到，该研究还结合微生物组学分析和流行病学调查数据，研究了我国已报道蜱媒传染病分布地域与蜱携带病原体丰度之间的关系，发现高丰度（如立克次体）和低丰度（如螺旋体）的病原体，都可以经蜱传播在当地引发蜱媒传染病（如立克次体病与莱姆病），因此需要建立更敏感的检测方法监测低丰度的病原体，用于蜱媒病的防控。

曹务春研究员表示，该研究解决了蜱及蜱媒传染病防控的重大科学问题，尤其是首次为识别蜱携带的大量微生物与新发病原体提供了重要微生物组数据，为重点物种、热点地域的蜱媒传染病风险识别与预警提供了重要基础。

让传统文化“助力”养生

□ 梁剑箫

康养杂谈

人活一生，会遇沟坎，老年也不例外。倘若让愤懑、悲伤和抑郁填满情绪的空间，对于身心健康不无害处。老年人虽久逢世事，面对负面情绪或许早已有了一套娴熟的纾解和应对办法，但却未必都能达到云淡风轻的豁达境界，可能依旧为了一些鸡毛蒜皮家长里短的琐事或突如其来的遭遇积聚郁火，难以释怀。

心灵长河的宽广，不一定和时间的长度成绝对正比关系。老年人依旧需要学会调理心情，修炼宽容审慎之心，遇到不顺之事，找到合适的办法排遣转移不良情绪，避免“久思神怡，多于劳形”。

那么，如何锤炼内心、提高修养？博大精深的中国传统文化是一剂灵丹妙药。

中国传统文化浩如烟海，有物质的，如万里长城、兵马俑、故宫、颐和园等各个时代留下的众多文物和各个博物馆保存下来的那些珍宝；有非物质的，如二十五史、先秦诸子、诗经、楚辞、汉赋、唐诗、宋词、元曲、明清小说和戏曲；还有如书法、绘画、篆刻等各种民间的文艺传承，融化在日常生活中的言行、习俗、节日，即传统的生活方式；等等。在这些不同的文化表现形式里，可以找到我们中国人的思想、感情、性格、观念、文采、智慧。老年人倘若静下心来，根据自身实际情况，从传统文化的宝库里找到感兴趣的部分，学习、体验和研究这些文化精髓，再结合自己一生的点滴过往，慢慢形成对生命历程更加深刻更为高级的个性化认知，可以让心灵受到潜移默化的影响，找到通往平和之路的那条坦途，达到健康养生的目的。

以阅读明清小说为例，读《西游记》可以获得心态和性格的放松。这部小说融合了中国传统文化精髓，不乏诙谐滑稽，虽述变幻恍惚之事，亦每杂解颐之言，使神魔皆有人情，精魅亦通世故，深意趣味并重。故事主角孙悟空总是满怀着一种自娱心态，不管面临多么艰难危险的情境，他总是说：“好耍子”；他的拿手本事是钻到妖怪肚子里，说要在那里支锅架灶，打秋千；他喜欢变化成妖怪的父母长辈，让妖怪对自己顶礼膜拜；他在被绑被蒸被吊时也总是开玩笑，这些都是幽默滑稽的最生动表现。这种崇尚幽默的审美心态，给心灵的自由提供了一个舒适的精神家园。从养生角度讲，在阅读小说过程中，不断体会这种有趣又很有味道的意涵，可以使心境变得更加豁达、超脱，遇事更容易想得通透，不钻牛角尖。心情好了，免疫力自然就提升了，身体也就越来越好。

保持心灵的平静，是最好的康养修身之道。老年人退休后，有大量可以自由支配的时间，不妨好好利用，努力寻找和体味中国传统文化的精、气、神，广泛吸收，融入血脉，提高思想境界，让平和宁静的思考成为常态化的养老生活方式。