健康焦点

多地探索建设社区日间照料中心，为老年人提供生活照料、助餐助行

拓展社区养老服务功能

本报记者　杨彦帆　刘雨瑞　王　者

近年来，各地推进社区养老服务中心、社区日间照料中心、社区养老驿站等社区养老服务机构落地升级，加大养老服务投入力度。今年的《政府工作报告》提出，“发展社区和居家养老服务”。

老人在家门口享受助餐服务、休闲活动，社区医生上门巡诊……作为基于社区的服务设施，社区日间照料中心致力满足老年人在家门口安度晚年的愿望，是优化养老服务供给的有力补充。日前，记者探访了不同地区的社区日间照料中心。

丰富服务内容，满足老年人多元化需求

“马奶奶，起床锻炼啦！”在青海省西宁市城西区胜利路街道公园巷社区老年人日间照料中心，护理员赵明柳扶起老人，开始在房间内散步。老人名叫马维秀，身患阿尔茨海默病，两年前入住照料中心。

尽管肌肉萎缩让马维秀老人行动困难，她还是用力捏了捏护理员的手，表示谢意。

在这家日间照料中心，除了提供长期照护外，还设有日托、短期托养，服务对象包括自理、半自理、失能、失智、特护等5类需要照顾的老人，能提供助餐、助浴、助医等服务。

在以居家为基础、社区为依托、机构为补充、医养相结合的养老服务体系中，日间照料服务在社区发挥着重要作用。民政部印发的《关于进一步扩大养老服务供给　促进养老服务消费的实施意见》提出，在社区层面建立嵌入式养老服务机构或日间照料中心，为老年人提供生活照料、助餐助行、紧急救援、精神慰藉等服务。

“我们调研发现，老年群体及其家人对社区层面的老年日间照料中心的需求度和期待值都比较高。”北京大学人口研究所研究员张雅璐表示，日间照料中心的服务对象应该是多类别的、包容的，服务内容也应该是连续的、多元的。

近年来，各地积极探索社区日间照料服务模式，因地制宜拓展日间照料、短期托养、居家上门等服务功能。

“清蒸鲈鱼，你也来尝尝！”中午时分，河南省驻马店市正阳县真阳街道张庄社区的肖林老人夹起一块鲈鱼放入记者碗中，“我最爱吃鱼，平时在家，孩子们上班忙顾不上做，养老中心配餐师做得特别好吃，而且送餐上门，服务热情。”

“自打有了线上智能养老服务平台，老年朋友的需求可以更及时地得到满足。”正阳中民聚康养老中心工作人员赵记中掏出手机，打开智慧养老服务应用程序，“你看，老人只需点单，我们就能提供助洁、助餐等服务。”

2018年以来，正阳县新建了27个城市社区养老日间照料中心。在软硬件不断完善的基础上，根据老年人身体状况和自理能力，通过创新服务模式，满足老年人多层次需求。

“我们老年朋友经常坐在一起听戏品茶，时不时还哼上几嗓子。”在叔度社区日间照料中心，76岁的殷新政说。

加强医养结合，提升老年人生活质量

“我先给您松解松解腰部肌肉，改天咱们拍个片子再复查一下。”在河北省沧州市福安社区日间照料中心，医护人员正为王奶奶做理疗。服务台旁，几位社区老人在等待开药，医务人员向前来取药的老人耐心讲解药品使用注意事项、用法用量等，叮嘱他们按时服用；另一边的康复室内，康复师在给老人做康复；娱乐室里，还有几位老人在练习书法……

近年来，河北省沧州市不断优化居家社区机构相协调、医养康养相结合的养老服务体系，探索三甲医院进社区开展康养工作。沧州市中心医院医疗集团康养集团承接了包括福安社区在内的6所社区日间照料中心的医养服务。

“医养结合，是我们作为三甲医院探索社区养老服务的优势。除了提供助餐、助托、娱乐活动，通过‘三甲医院+社区服务+医生巡诊’的上下联动，努力做到医中有养、养中有医。”福安社区日间照料中心负责人尹桂梅说，自2021年9月14日开始试运营，到今年3月26日，福安社区日间照料中心已接待老人1万余次，建立老人健康服务档案1860份。

目前，各地多数社区日间照料服务以“养”为主，医疗、康复、生活照料等功能还有待进一步提升。“老年人医疗、护理、康复服务的需求在迅速增加，常常遇到日常用药、一般疾病诊疗、转诊上级医院等问题，医养结合服务向基层延伸是必然的发展之路。”沧州市中心医院医疗集团康养集团董事长温秀玲说。

尹桂梅告诉记者，几年实践下来，不少老人在福安社区日间照料中心医护人员的照料下，身体状况有了好转，生活质量提升。此前因胸椎、腰椎压迫导致下肢瘫痪的一位老人，虽然经过手术可以站立，但是行走困难，常年卧床。“我们得知后为他组织会诊、制定康复计划，经过系统训练，老人现已逐步恢复行走能力。”

据介绍，沧州市中心医院医疗集团康养集团承接的日间照料中心配备了三甲医院级别的彩超等医疗器械。每天有资深专家在社区坐诊，为老人提供包括心脑血管疾病、糖尿病等常见老年疾病的诊疗与康复。

完善运营管理，引入社会力量参与

青海省西宁市城西区胜利路街道公园巷社区老年人日间照料中心位于城西区景林佳苑小区内，经营这家照料中心的，是一家名为西宁市城西温馨阳光托老所的社会组织。

2013年起，该托老所经城西区民政局招标，陆续运营了11家照料中心。“日间照料中心适老化设施的建设、装修，全由城西区民政局负责，托老所‘拎包入住’，每家照料中心每年有3万元补贴。政府搭台，服务登台，我们努力把这个‘良心活’做好。”托老所运营部主任段炳存说。

照料中心的平稳、安全运营，离不开多方合力。厨房内，监控直连西宁市城西区食品药品监督管理局，护理员做饭时，必须戴好口罩；西宁市城西区消防救援支队、市场监督管理局等定期巡查，确保风险排查在一线、整治在一线；青海省民政厅邀请省内各大医院的医生和专业护理人员，每年两次对护理员进行培训。

在托老所，记者见到了群吉玛，两年前，她还是一名在校大学生。托老所与青海民族大学、青海高等职业技术学院等学校达成志愿服务合作机制，群吉玛一有空就来到照料中心，帮老人换洗衣服，陪老人聊天，给老人表演节目，找到了志愿服务的价值。她毕业后毫不犹豫地加入了托老所。“志愿服务既能让老人见到新面孔，保持心情舒畅，还能让我们找到自己想做的事。”群吉玛说。

张雅璐认为，针对社区日间照料服务主体力量不足的问题，要鼓励结合社会化运营模式，吸引民间资本参与日间照料中心的建设与运营。近年来，多地出台政策鼓励照料中心社会化运营。比如，天津提出，采取购买服务或服务外包，吸引专业的社会组织和智能化养老企业承包运营照料中心；鼓励社会力量兴办照料中心，支持社会组织和企业利用自有或租用房屋开办照料中心，缓解社区养老服务需求压力。

“越来越多社会组织加入到为老服务中来。”青海省民政厅养老服务处处长王军表示，为确保照料中心公益性质不改变、服务水平不降低，青海将持续加强质量安全、登记备案、从业人员、运营秩序、服务收费等的监管，强化政府主导责任，压实机构主体责任，发挥行业自律作用，持续优化服务供给，推进养老服务高质量发展。

“整体而言，不同地区社区老年人日间照料中心的建设和服务情况有较大差异，处于起步和摸索阶段。”张雅璐认为，要根据老年人的不同需求和能力，将服务分为不同层次，实现差异化和个性化的服务，并进一步在服务内容、服务质量、服务标准等方面进行规范化和标准化，建立科学的服务评估机制，确保服务质量和服务效果。

图①：浙江省湖州市德清县阜溪街道兴山未来社区居家养老服务中心，社区老人在练习书法。　**谢尚国**摄（人民视觉）

图②：内蒙古自治区呼和浩特市玉泉区康乐社区居家和社区养老服务中心，老人们在练习葫芦丝吹奏。　**丁根厚**摄（人民视觉）

图③：江西省樟树市淦阳街道曲水医养服务中心，医护人员在为老人做康复训练。　**周　亮**摄（人民视觉）

无影灯

因地制宜守护农村居民健康

孙秀艳

不久前，国家卫生健康委、国家中医药管理局、国家疾病预防控制局三部门联合印发《关于做好县域巡回医疗和派驻服务工作的指导意见》（以下简称《指导意见》），明确到2025年，基本建立稳定的县域巡回医疗和派驻服务工作机制，乡级医疗卫生人员队伍进一步壮大，持续保持村级医疗卫生服务全覆盖，农村居民医疗卫生服务可及性明显提升，实现“一般的病在市县解决，头疼脑热在乡镇、村里解决”。这是进一步提升县域特别是乡村医疗卫生服务能力的有力举措，将有效提高农村居民获得基本医疗卫生服务的可及性、便利性。

医疗卫生服务直接关系人民身体健康。要推动医疗卫生工作重心下移、医疗卫生资源下沉，推动城乡基本公共服务均等化，为群众提供安全有效方便价廉的公共卫生和基本医疗服务，真正解决好基层群众看病难、看病贵问题。

为保障农村居民健康，多年来，不少医务工作者默默奉献，他们为农村患者服务的感人事迹也获得了社会的广泛赞誉。比如，海南省白沙黎族自治县七坊镇社区医院医生韦小丽扎根农村20余年；遵义医科大学附属医院重症医学科主任傅小云挂职贵州黔南布依族苗族自治州期间，注重人才培养，致力打造一支带不走的医疗队……与此同时，提升农村群众医疗卫生服务水平，仅靠他们的努力远远不够。

近年来，在新时代党的卫生与健康工作方针的指导下，以基层为重点，中西医并重，农村医疗卫生条件有了很大改观。国家统计局发布的统计公报显示，初步核算，2022年末全国共有村卫生室58.8万个，广大农村地区的医疗服务能力有所提升。但是，由于条件有限、人才匮乏等诸多原因，乡村卫生室的服务水平与群众的健康需要还有较大差距。我国地域辽阔，各地农村呈现不同的形态特征，要满足不同特点农村地区的医疗需求，提升健康保障水平，因地制宜的政策机制必不可少。

此次《指导意见》立足县域人口流动变动趋势和乡村形态变化实际，采取“固定设施、流动服务”的方式，有针对性地分别提出“巡诊”与“派驻”机制，推动服务重心下移、优质医疗资源下沉。值得一提的是，《指导意见》不仅对时间、频次、工作内容等都做出了具体规定，而且对相关工作细节提出了明确要求。

比如，过去面向农村群众也有巡诊，但由于巡诊既不定期，也不能照顾到群众的工作生活时间，好不容易组织的巡诊有时出现“大夫坐了一排，看病的没有几个”的场面。针对这一问题，《指导意见》提出，“要结合农村居民生产生活特点合理安排巡诊服务时间，通过巡诊（巡回医疗）车、流动医疗车等多种形式向农村居民提供上门服务，使农村居民在‘家门口’就能获得优质的基本医疗卫生服务”，力促巡诊让农村群众切实受益。同样，《指导意见》提出的“每周在村卫生室工作时间不少于5日，每日不少于半天”的派驻工作机制，也将对村级卫生人才培养起到积极促进作用。

人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志，也是广大人民群众的共同追求。认真落实好《指导意见》的工作部署，补足农村医疗卫生短板，我们一定能更好守护农村居民健康，助力巩固拓展脱贫攻坚成果、全面推进乡村振兴。

中医养生

多管齐下养护胃

王　迪

俗话说“十胃九病”，胃作为人体重要的消化器官，必须小心呵护。

患有慢性胃病的人，要特别注意胃部保暖，及时添加衣物，夜晚睡觉盖好被褥，以防腹部着凉引发胃痛或加重旧疾。一日三餐亦要定时，晚餐两小时后再睡眠。细嚼慢咽能增加唾液分泌、减少胃酸和胆汁分泌，也有利于保护胃。

在饮食方面，中医认为小米可以健脾和胃、补益虚损、和中益肾、除热解毒。治脾胃虚热、反胃呕吐、消渴、泄泻。日常可选择喝些小米南瓜粥：南瓜去皮切丁，小米淘洗干净，放入电饭煲浸泡1小时后，熬煮至软烂即可。

花生也能起到养胃的作用。花生富含不饱和脂肪酸，不含胆固醇，含有丰富的膳食纤维，是天然的低钠食物。脾胃失调的患者可选择花生红枣粥：取花生仁30克，糯米60克，红枣30克，加冰糖少许，煮粥食用。

养胃护胃，还可以按摩这些穴位：

足三里穴。足三里在膝盖下外侧，约四横指（约3寸）的小腿胫骨外侧有一凹沟处，力度稍大一些，酸麻的经络传感可到脚背，按摩本穴可治各种肠胃消化系统疾病，包括消化不良、胃胀胃痛。

中脘穴。胃位于横膈下，上接食道，下通小肠，上口为“贲门”，下口为“幽门”。中脘正处在胃的贲门和幽门之间，在胃的中部，以治疗胃部的问题为主。

章门穴。在第十一肋骨游离端下缘处，为足厥阴肝经穴，脾之募穴，八会穴之脏会。双手叉腰，两手大拇指指腹点按在穴位处，适当用力会有酸胀感，坚持2分钟。

膻中穴。位于胃的上方，上焦与中焦交界之处，是上焦呼吸之气与中焦脾胃之气会聚和通行的关键通道，通过刺激膻中穴，可以调理上焦与中焦的气机，使得肠胃气机得到疏理。

名医讲堂

骨质疏松患者运动要科学

吴继功

许多被确诊患有骨质疏松症的患者都恐惧运动，认为运动会增加骨折的风险。事实上，这种担忧大可不必。规律及适度的体育锻炼有助于改善骨密度和骨骼质量，并提高肌肉力量和身体协调能力，反而能够减少患者出现摔倒和骨折的可能性。

骨质疏松患者可以做哪些运动呢？适合骨质疏松患者的运动类型包括有氧运动、肌力增强运动、平衡运动等。我们鼓励骨质疏松患者进行多元化的运动，即将各种运动类型相互结合，这样有助于全方位增强骨密度、维护骨骼健康。

有氧运动，是指人体以有氧代谢为主要供能的方式，在较长时间里有节奏地锻炼躯干、四肢等大肌群的全身活动。有氧锻炼适用于所有骨质疏松患者，但患者必须依据自己的身体状况和场地条件，选择锻炼方法和力度。推荐的运动方式包括：健步走、慢跑、太极拳、跳舞、有氧健身操、骑自行车等。考虑到户外的不安全因素，建议老年骨质疏松患者以室内骑单车为主，骑行前应调节好握把及车座位置，以双腿刚好能伸展为宜，以避免骑行中过度屈膝或踮脚尖，且便于发力。

肌力增强运动是一种可以提高肌肉力量、肌纤维粗度、肌肉耐力的运动。骨质疏松患者最怕摔倒，因此锻炼下肢肌肉力量尤为重要。增强下肢肌肉力量的运动方式包括直腿抬高、蹲起等，锻炼上肢肌肉力量，可以采用适当重量的哑铃、杠铃进行抗阻锻炼。锻炼腰背部肌肉力量，推荐五点支撑、平板支撑等动作，这些动作可以有效降低骨质疏松性脊柱骨折风险。建议肌肉强化运动的训练频率为每周3次，每次45至70分钟。当然，患者要根据自身情况选择运动方法，从最小负荷开始逐渐增加强度，让自己有足够的时间来适应。

平衡运动有助于降低骨质疏松患者摔跤的风险，还可以减少摔跤后出现骨质疏松性骨折的风险。平衡运动包括单脚站立、提踵踮脚尖等，建议一周坚持训练三天及以上。

老年骨质疏松患者应缩短久坐及卧床时间，每天应完成上下午各一小时中等强度的运动。如何鉴别中等强度和高强度呢？一般而言，做中等强度运动时，呼吸频率和心率明显增加，自己的感觉是能说话但不能唱歌；高强度运动时，人的呼吸频率和心率大大增加，自己的感觉是想说几句话就得停下换气。高强度体育锻炼对提高年轻人的骨量是有利的，但是对老年骨质疏松症患者并不适宜。总的来说，每周至少三天的中等强度的运动可以减少骨质疏松患者受伤危险，且不至于使患者感觉疲劳。

在进行运动前，骨质疏松患者需要咨询医生，选择合适的运动方式。锻炼前一定要充分热身、伸展，不同的人依据自己运动能力，可以酌情调节锻炼强度，并坚持循序渐进的基本原则，尽可能不要进行激烈的体育运动，例如跳绳，并避免过度弯腰、扭腰的动作，也不能盲目进行不熟悉的体育锻炼，运动后如果出现持续疼痛或不适，需要及时就医。

必须明确的是，一般认为骨质疏松多锻炼、补补钙质就可以了，但事实上，防治骨质疏松涉及生活方式调节、服用预防骨质疏松药物等，是一个综合性的长期治疗过程。已确诊骨质疏松症或骨质疏松高风险人群，一定要到医院寻求规范化的诊断和治疗。

（作者为战略支援部队特色医学中心脊柱外科主任）

本版责编：**杨彦帆**　版式设计：**张丹峰**