

关注养老

从养老到享老 还需做点儿啥

本报记者 吕丽 刘桐 崔振波 佟利德

引子

“最美不过夕阳红，温馨又从容……”歌曲《夕阳红》脍炙人口，“温馨又从容”的歌词唱出了人们在人生向晚时的心愿，也被称为养老的最佳状态——健康的身体、良好的心态以及周边友好的生态，即实现从“养老”到“享老”的升级。

从“养”到“享”，一字之差背后代表着老人怎样的需求升级？目前市场的供给端是否能满足？破解当下的“银发”困局，相关部门有哪些务实举措，“享老生态圈”又如何尽早建成？

近日，本报记者再次深入省内各地，探访老人、了解市场、采访部门、问道专家，探寻还需要做点儿啥才能“从容享老”。



沈阳市和平区和和平新村社区工作人员上门教老人如何使用无线报警器。

本报记者 万重 摄

从“养”到“享” 难题痛点在哪里？

“一人失能，全家失衡。这句话真是准确道出了养老面临的最大难题。”大连居民刘永祥深有体会地说。

刘永祥今年56岁，平静的生活因4年前母亲的一次意外摔倒而打破。母亲先是骨折，接着突发脑出血，然后又其他状况不断。如今82岁的母亲生活不能自理，需要有人24小时照顾其饮食起居。

“现在我和退休的姐姐轮流‘值班’，姐姐白天、我晚上，三个家庭的生活都改变了。”刘永祥说，为了照顾母亲，他调离了经常要出差的技术主管岗位，孩子的学习和陪伴也几乎推给了妻子。而母亲的心理负担也很重，情绪常常不稳定，全家人都身心俱疲。

67岁的营口居民张文智虽然每天活跃在老年大学的文艺团队里很充实，但心里隐隐的不安一直都在：“我女儿大学毕业后，已在外地工作、安家。我现在身体还不错，最担心的就是一旦病倒了怎么办，去外地投奔女儿或者让女儿回到营口都是拖累孩子啊！”张文智说，她和老年文艺团队里的伙伴们常常讨论将来的“去向”问题，大家都觉得养老机构再好也不如自己家自在，只要能行，就居家养老，非到迫不得已的情况才会选择养老院兜底。

记者在沈阳、大连、抚顺、营口等城市和乡村走访发现，有刘永祥母亲、张文智类似想法的老年人不在少数，他们短时间内仍难以摆脱“养儿能防老”的传统观念，却又不得不面对儿女在外地、大多是独生子女或正处在事业上升期而无暇照顾等矛盾，内心十分焦虑。

不仅如此，随着年龄增大，行动不便，城乡老年人的社交圈都在缩小，孤独感更加强烈，出现抑郁等心

理疾病的老人也并不少见。采访中，有部分独居老人反映，自己一个人生活，常出现几天都说不上一句话的情况。而跌倒等意外事故更是老年人的“致命”伤，卫生间和浴室常常是高发地，成为老年生活状态的转折点。

此外，探访中，就餐、理发、洗浴等的便捷性和安全性，也是各地老人反映较为集中的难点。

从“养”到“享” 服务如何跟得上？

“吕爷爷、吴奶奶，我们来给吕爷爷过生日。祝老人生日快乐，祝您二老福寿绵长！”近日，沈阳市沈河区滨河街道多福社区的志愿者带着鲜花、寿卡、福包、红围巾等慰问品，上门为为一对老两口送上祝福。

多福社区是全国示范性老年友好型社区，不仅将独居、高龄老人作为重点关注对象，社区每月还会为老人们举办生日会等助老活动，让老人们感受到关爱和温暖。多福社区党委书记樊月说，提高老年人的生活质量，精神关爱要首先“送到家”。

在大连市西岗区白云街道于大娘家家里，厨房和卫生间里都安装了带小桌板的L形扶手，地板和地砖做了防滑处理，还拆除了可能影响老人行动的一些硬隔断，扩大老人的视线范围同时还增加房间光照度。

于大娘是“大连康养助老慈善基金扶手行动”的首批改造用户，“扶手行动”是助老公益活动，率先为低收入老人、留守老人、残障老人、老军人等群体提供免费适老化改造。大连康养集团相关负责人介绍，改造结束会对老人的房屋进行

深度保洁以及居住环境的复原，让老人仍感觉在熟悉的环境中生活，减少不适感，适老化改造不仅“送进门”还要“做到位”。

“出锅喽！”伴随一声吆喝，热气腾腾的饺子盛进了抚顺市望花区塔峪镇村民张大娘的碗里，张大娘高兴地说：“饺子真香，吃在嘴里，暖在心里。”

这是抚顺市望花区塔峪镇刘全园式“党员家庭代办站”15名代办员，在重阳节当日为塔峪镇独居老人开展的节日慰问活动，而日常的代办已涵盖老人生活的方方面面，问诊、送药、代缴费……塔峪镇塔峪村党总支书记邢建说，抚顺市代办服务触角已延伸至农村，“代办”要完成农村老年人关爱和照护服务的“最后一公里”。

采访中，记者了解到，我省各地都在全力推进与人口老龄化进程相适应、与经济社会发展水平相协调、与养老需求相匹配的养老服务体系。

其中，沈阳市持续开展法律援助等主题活动，开展特殊困难老年人家庭适老化改造，截至目前已实施改造1万余户。大连市居家上门服务内容实现菜单化、定制化、规范化，目前年均提供精神慰藉、助浴、助医等上门服务20万人次以上。抚顺县开展心理健康筛查、“一对一”心理疏导、精准干预治疗等，提升农村地区老年人心理健康水平。

从“养”到“享” 生态圈该怎样打造？

目前，选择“养老不离家”的老年人占比在90%以上，为老年人打造“享老生态圈”，保障提质老年生活是积极应对人口老龄化的应有之举。

大连老年大学办公室主任刘冬萍认为，“享老”体现在老年人的获得感、安全感、幸福感和价值感四个方面。其中，社交需求、自我价值实现是更高层次的养老需求，因此针对老年人的终身教育供给是“生态圈”中不可或缺的一项。

我省各地已将养教结合作为重要举措，推动老年人精神养老、健康生活。其中，大连市建立“市、区(县)、街道(乡镇)、社区(村)”四级老年教育服务体系，全市有市级老年大学3所、区(市、县)级老年教育机构10所、街道(乡镇)级老年学校128个和社区(村)级老年学习中心1267个，每年参与学习的老年人口达30万余人次。

“我在社区老年教育公益课堂学习，不仅打开了健康的退休生活方式，而且还找到了用武之地，非常开心！”66岁的孙娥经常与学员在

黑石礁公园向游客推介震旦纪岩溶景观，遇到外国友人还能把在英语课上学到的口语派上用场。

大连市沙河口区是全国社区教育示范区，十年前就开始整合优质教育资源，免费送教到老年人的家门口。沙河口区教育局副局长李学刚说，学以致用同样是老年教育的核心，像帮助老年人跨越数字鸿沟、提升反诈能力、指导跨越带娃等公益活动，既能让老年人尽快分享到数字化社会带来的红利，也有助于更好展示中国老人的精神面貌。

“享老生态圈”的构造和良性循环离不开养老服务人才的支撑。专业人员数量是否充足，技能水平是否满足市场需求和节奏等，都是考验。沈阳市提出实施“养老服务人员千人培训计划”和“家庭照护者万人培训计划”。沈阳医学院、沈阳职业技术学院等院校开设了养老服务及相关专业，培养从事养老业务管理、老年人康复照护与健康促进等方面的人才。

大连职业技术学院康养与生物技术学院是辽宁省“1+X证书制度”老年照护职业技能等级证书牵头单位，20多年来为社会培养输送3000多名养老专业技能人才。康养与生物技术学院党总支书记刘永新表示，薪金待遇、社会尊重等目前仍是养老人才流失的主要因素，学校通过深化工学结合培养学生工匠精神，面向不同养老场景输送适应智能时代需要的高素质养老服务人才，毕业生在养老领域的就业率近年来都在95%以上。

如何让社会对老年人更关爱？营口市养老服务业联合会秘书长王袁认为，要引导并支持全社会投入养老产业，不断丰富社会养老内容和载体，更好地满足老年群体的需求。

发展“银发经济”在我省成为新赛道。沈阳市部分县区探索联合发展养老产业，今年8月，在第二届“牡丹赋能”2024创新推动养老事业和养老产业协同发展主题活动期间，皇姑区举行银发产业经济联盟签约，从健康管理、旅游文化到科技产品，产业联盟强力赋能并聚合周边产业链条。

近日，东软教育健康医疗科技园项目在大连高新区开工建设，项目集“教、医、养、康、旅”于一体，致力于打造在全国具有示范作用的银发经济新模式。未来，大数据和人工智能等信息技术和智慧养老服务将不断创新融合发展，为老年人提供更优质的养老服务。

“更多社会力量的广泛参与，有利于打造共建共治共享的老年友好型社会，实现‘余晖映晚霞，夕阳美如画’。”刘冬萍说。

沈阳市区前往棋盘山开通第二条主道 马宋公路建成通车

本报讯 记者刘桐报道 以往，沈阳市区前往棋盘山风景区主要选择走行沈棋路，遇到节假日出游高峰期，沈棋路交通流量较大常出现拥堵情况。今后，游客再前往棋盘山风景区，还可选择更便捷的马宋公路。

10月21日，记者从沈阳市交通运输局获悉，马宋公路改扩建二期工程建成通车，标志着沈阳东部地区第二条主通道正式投入使用，也为东部地区增添了一条文化路、旅游路、产业路。

据了解，原马宋公路下穿沈吉铁路、东北环铁路段为双向二车道，通行能力较低，无法满足大车流量快速通行需求，急需开通第二条快速通道缓解东部地区交通压力。马宋公路全长3.44公里，主路面宽23米，双向4车道，设计时速60公里。

记者在通车现场看到，新开通的马宋公路路面平坦，在铁路道口处新建跨线高架桥，车流实现立交快速通行。相比东陵路—沈棋路，

信号灯更少，行车更快速便捷。

沈阳市交通运输局公路水运处副处长杜学伟介绍，全面升级后的马宋公路通行能力提高了3倍，不仅彻底解决了山梨道口交通瓶颈问题，实现了区域物流畅通，便捷了沿线居民出行。同时，放大了沈阳二环快速路、马宋公路、三环绕城高速公路、四环快速路、沈棋路等周边主干道快速通行作用，完善了沈阳东部地区路网结构，填补了主干放射道路的空白，推动沈阳东部地区休闲、文化、旅游等产业融合发展。

今年以来，沈阳市陆续实施建成一批路网提升工程，沈阜开发大道(沈彰连接线)新建工程通车，促进沈阳西北部地区经济协同发展，实现沈阳母城西北部扩容。通往棋盘山风景区的沈棋路、通往铁西工业经济区的西部开发大道、通往沈北七星山旅游区的道义大街以及辽中区的沈环线等公路路面修复养护工程全部完成，为市民安全舒暢出行保驾护航。

大连“落叶缓扫”区域继续扩容 增至19条路街5个公园

本报讯 记者吕丽报道 又到落叶纷飞的深秋时节，记者10月21日从大连市城市管理局获悉，今年大连市“落叶缓扫”的区域继续“扩容”，增至19条路街、5个公园，打造城市专属落叶景观道路，让更多市民游客尽情享受这份来自秋天的限定浪漫。

“缓扫”主要选择的是落叶景观效果佳、车流量较少的路街和公园，分处5个中心城区和旅顺口区、金普新区，在兼顾道路交通安全和市容环境的前提下，充分满足市民对金秋诗意的渴望，为城市留住美好瞬间。记者了解到，“落叶缓扫”不等于不扫不管，大连

市城市管理局总结近年实施落叶缓扫的实践经验，推进精细化管理，确定了“只捡垃圾叶不扫，天晴不扫雨后扫，堵塞下水迅速扫，易燃易腐彻底扫”的总体原则，实行科学规划、分类管理，即相关部门的环卫人员将在缓扫期间对落叶景观路段采取精细化保洁，通过人工捡拾的方式对垃圾进行清理；如遇雨天或者大雾天气，为消除安全隐患，落叶则会及时得到清扫。

除了增加落叶缓扫区域，今年大连市各区县还增加多处秋叶景观区域，银杏、彩叶樱花、光叶榉、紫叶李、五角枫等，彩叶缤纷、交相辉映，营造出最美秋叶胜景。

本溪“辽宁优品”数量居全省第一

本报讯 记者许蔚冰报道 日前，本溪市3个产品在第三批“辽宁优品”名单中上榜，上榜产品数量位居全省第一。

“辽宁优品”由“辽宁优品”国际认证联盟秘书处公布，“辽宁优品”国际认证联盟是国际性合作与区域性服务于一体的自愿性合作组织，由国内外知名认证机构、标准化机构、检验检测机构组成，2022年在沈阳成立，开展“辽宁优品”品牌认证是辽宁省质量品牌创建工程项目之一。

此次上榜的本溪产品，包括辽

宁紫霞堂文化传播发展有限公司的辽宁松花石砚(宫廷砚)、辽宁张裕冰酒庄有限公司的威代尔冰葡萄酒(蓝钻/黑钻)、辽宁三合冰酒庄有限公司的冰葡萄酒。此前本溪溪山泉啤酒有限公司“龙山泉牌”龙山泉啤酒45天、原浆白啤、纯生啤酒3个产品也曾上榜。

近年来，本溪市持续加强地方特色品牌培育，引导企业增强品牌意识，提升品牌经营，组织专家对省质量品牌创建工程项目之一。

朝阳赴沈举办专场招聘会广纳贤才

本报讯 10月17日、18日，朝阳市人社部门依托职引未来——2024年中大城市联合招聘活动，赶赴沈阳理工大学、沈阳工业大学、沈阳大学、沈阳航空航天大学巡回举办朝阳花开“职”等你来专场招聘会，精准招贤引才，同步开展“魅力朝阳”宣介、政策宣讲等活动。

朝阳市人社部门根据朝阳市工业园区、重点企业等人才需求，精心筛选与高校毕业生专业匹配度较高的朝阳金达集团实业有限公司、朝阳浪马轮胎有限责任公司等40多家重点企业542个优质岗位需求引才。通过省就业服务部门“就来辽”视频平台和各院校就业平台，多渠道宣传就业政策和岗位招聘信息，为朝阳市企业引才和服务回朝来朝高校毕业生打下基础。现场共收到简历1643份，其中博士6份，硕士359份，本科生1278份。

招聘会现场，朝阳市企业招聘人员向求职学子们热情介绍企业文化、岗位要求、薪资待遇等，人社部门工作人员走进求职者中间发放宣传材料提供就业指导等服务，吸引现场大量求职者关注咨询。同步开展“直播带岗”“走场巡播”等活动，通过企业展示、岗位介绍、线上答疑等形式，为线上用人单位和求职者搭建“云桥梁”，帮助了解就业市场。线上求职招聘活跃度，累计直播间在线人数达1.9万余人次。

据介绍，朝阳市人社部门还将继续深入实施“百万学子留辽来辽”专项行动，持续拓宽和保障域内用人单位的招聘揽才渠道，持续推进和开展“百校千企”“走进江苏”等校园招聘活动，用高质量的就业服务，吸引更多高校毕业生等青年人回朝来朝就业创业。

刘俊朝 本报记者 张旭

婚礼遇上马拉松 交警为47对新人定制婚车路线

本报讯 记者于雅坤报道 “很感谢大连交警的人性化服务，提前为我们规划行车路线，帮助我们顺利到达酒店，准时举行婚礼仪式。”大连一对新婚夫妇激动地说。

10月20日，第34届大连马拉松赛鸣枪开跑，比赛路线涉及中山区、西岗区、沙河口区等主城区的主要交通干道，为保障比赛顺利进行，确保赛事交通安全，部分道路采取了交通管制措施。根据辖区民警先期走访酒店掌握的情况，当天赛道两侧酒店共有47对新人计划举行婚礼。

交警了解到这一特殊情况后，立即组织各属地交警大队提前与新人取得联系，逐一了解他们的婚礼车队行驶路线，并根据实际情况，帮助需要调整的新人规划行驶路线，

避免与马拉松赛道交叉、影响婚礼计划，并按以往马拉松警务安保经验，合理规划行车路线，帮助我们顺利到达酒店，准时举行婚礼仪式。”

当天上午11时许，一婚礼车队原准备从星河街四号东路进入星海广场去罗浮宫，星河街属于“半马”赛道，当时仍处于全线封闭状态，且参赛选手和观赛市民较多。现场民警立即通过手机联系交警大队指挥室，指挥室随即派巡逻民警到场，驾驶警用摩托车引导，确保新人顺利到达酒店。

采访中，不少新婚夫妇表示，他们的婚礼日期和婚礼车队早早就预订了，一周前在看到警方发布的临时道路交通限制公告后曾一度担心行程问题，没想到很快接到了警方的电话。“很意外，也感到很暖心。”新人们说。

身边暖力量·见义勇为英雄谱
NUANLIANG

栢龙：下海营救同伴被急流淹没

本报记者 陈博雅

“我的儿子是好样的，他是英雄。”时隔三年，栢龙的母亲李颖仍沉浸在失去儿子的悲痛中，回忆起儿子生前的事情，总是难掩悲伤情绪，深情诉说着对儿子的思念。家中摆放的见义勇为荣誉证书，成为家人对他深深的怀念。

时间定格在2021年8月18日，25岁的栢龙和4名好友相约在葫芦岛市六股河游玩，却没想到危险也正悄然来临。栢龙的一名同伴在深水区捕鱼时不慎落水，大声向浅水处的同伴呼救。闻讯的栢龙迅速拿起随身携带的游泳圈，和其他两人奋力跃入水中施

救。“他水性不好，去海边都会随身携带游泳圈。”李颖说。

但当天的海浪又大又急，导致两人体力迅速下降，随时有溺水的危险。栢龙立刻把身上的游泳圈，用力地朝着同伴方向抛去。但海浪湍急，两人并没有拿到栢龙抛出的游泳圈。见此情形，身陷急流的栢龙仍抱着救人的决心和勇气，继续向深水区游去，试图伸手救起离他最近的同伴。

此时，岸边的同伴察觉到险情，连忙用钓鱼竿将正在回游的两名好友拉上岸，但因水急浪大，栢龙再也没能上岸。“危急时刻，他没有迟疑。”李颖在

监控镜头中，看到了儿子救人时的身影。风大浪急，身处深水中的栢龙不断遭受海浪侵袭，逐渐被吞噬淹没，直至从镜头中消失。

整理栢龙遗物时，李颖看到了儿子的无偿献血证。“他从前一直和我念叨，想要当一名志愿者。”李颖说，听到儿子牺牲的消息，她强忍悲痛，但仔细想想，为儿子做出的事儿感到骄傲。

栢龙在关键时刻的壮举，看似偶然，但其实是他从小养成的高尚品格。在身边人眼中，栢龙的无私善良、乐于助人早已成为他的习惯。看到街

上的无偿献血车，他主动献血；见到路上需要帮助的人，他施以援手；把工资攒起来给读研的姐姐交学费……责任与担当，在栢龙25年短暂的人生中体现得淋漓尽致。“可是他自己过得也紧紧的，不舍得吃不舍得穿，总是报喜不报忧。”李颖说：“儿子虽然不在了，但他无私奉献和助人人为的精神永存，我们一家子将完成他的遗志，尽我们所能去帮助他人。”