

从“心”启航——关爱超 3 亿人的“银龄健康”

我国有超 3 亿 60 岁以上人口,关爱他们的心理健康,是健康中国的时代命题。

今年 6 月 23 日至 29 日开展的全国老年健康宣传周,主题聚焦“银龄健康,从心启航”,号召全社会协力为“夕阳红”织起心灵守护网。

“身心共管” 关注老年人心理健康

根据国家卫生健康委《中国健康老年人标准》,一个老年人的健康水平可从躯体健康、心理健康、社会健康三个维度来评估,其中心理健康占比三分之一。

调查显示,我国 26.4%的老年人存在不同程度的抑郁症状,其中 6.2%的老年人有中重度抑郁症状。老年人的心理健康问题往往隐匿性强,焦虑、抑郁导致的头疼、心慌有时会被误认为躯体疾病。

北京协和医院心理医学科副主任医师姜忆南说,躯体健康和心理健康密切相关,身体上的疾病会给老年人带来消极情绪,而心理健康也会反过来影响血压、血糖等指标,一些焦虑症、抑郁症患者还会出现各种“躯体症状”。

“身心共管”很重要。姜忆南指出,老年人一方面要保持健康的生活方式,积极配合治疗,管理好慢

性基础疾病,另一方面也要关注心理健康状态,保持心情舒畅。

此外,还有“运动处方”:坚持适量的运动锻炼,还可以通过腹式呼吸法、正念冥想、渐进式肌肉放松等方法缓解紧张情绪。这样不仅提高心肺功能,增强免疫力,还能疏解压力,舒畅情绪。

中国中医科学院广安门医院心理科主任王建说,临床研究表明,辨证内服中药,八段锦、太极拳等传统导引术以及针灸、推拿、耳穴压丸等外治方法,都有助于老年人改善心理健康、防治心理疾病。

老有所为 创造金色年华的“意义感”

中国老龄科学研究中心 2024 年发布的一项调查显示,我国近四分之一的老年人有孤独感。

首都医科大学附属北京安定医院常务副院长、老年精神科主任医师张庆娥介绍,原有社会关系的改变、社会角色的淡化,都会使老年人产生失落感、无价值感,这时更要注重保持社交、培养兴趣爱好。

在国家老年大学搭建的全国老年教育公共服务平台,来自湖北的唐文杰已累计学习超 2000 小时,她说,“学习是一种生活态度,我希望成为志愿者,影响和带

动更多人。”

老年教育不仅是知识的传授,更是心灵的滋养与赋能。国家开放大学(国家老年大学)副校长范贤睿说,通过系统化的心理健康课程和数字素养课程,可以帮助老年人构建积极心态、掌握现代生活工具、拓展社交圈层,在人生的金色年华里,重新发现并创造属于自己的“意义感”。

自 2023 年 3 月挂牌成立,国家老年大学已构建覆盖全国城乡的服务体系,线下设立 44 家省级分部、65 家分校,30 家共建单位、6.8 万个基层学习点;线上注册用户 1197 万人,为 1.85 亿人次提供学习服务。

依托 AI 技术,时时、处处的学习场景扩大了老年人的“朋友圈”;



在国家老年大学魏公村校区课堂上,老师黄山正在讲授插花课程
(国家老年大学供图)

钟南山、张伯礼等院士主讲的国家老年大学“开学第一课”观看量逾千万;每天早上都有近 2.5 万名学员跟练打卡八段锦课程……

“国家老年大学还要继续创新,成为老年教育‘主渠道’、主动健康‘强导向’和银发经济‘催化剂’。”范贤睿说。

沐浴夕阳 从“养老”变“享老”

近日,一位老人通过北京安定医院“12356”心理援助热线,有效调整了自己与家人的沟通方式。

热线管理人员崔思鹏说,老年人求助的比例约 3%,主要涉及家庭关系和隔代子女教育等问题。

张庆娥建议子女多关注老年

人的精神心理需求,如老人出现烦躁、敏感多疑、记忆力变差、回避社交等信号,要及时寻求专业帮助。

中国老龄协会宣传部主任庞涛说,呵护老年人心理健康,需要全社会共同努力。通过加强社区、家庭、医院合作,对有需要的老年人进行上门探访、心理抚慰,为老年人提供更及时有效的精神卫生服务。

国家卫生健康委于 2022 年至 2025 年在全国范围内开展老年心理关爱行动,同时提升基层工作人员的心理健康服务水平。

关爱老年人,还要助力他们跨越“数字鸿沟”。范贤睿说,今年下半年,国家老年大学部分校区计划引入人工智能应用相关课程,持续赋能老年人熟练运用智能技术,畅享数字生活便利。

近日,民政部等 19 部门联合印发《关于支持老年人社会参与推动实现老有所为的指导意见》,提出到 2035 年,老年人社会参与服务体系更加健全,适合老年人的多样化、个性化就业岗位更加丰富,积极老龄观成为全社会共识等。

“愿你我老去时,都能从容沐浴夕阳,实现老有所学、老有所乐、老有所为的美好愿景。”张庆娥说。

(据新华社)

江苏:“苏适养老”勾勒未来幸福图景

走进江苏省无锡市梁溪区的适老生活体验馆,只见全球首发的“肌肉外甲”膝动力机器人正辅助偏瘫老人稳步行走;陪伴型机器狗摇着尾巴,憨态可掬,给老人带来慰藉和乐趣;护理机器人转动机械臂,辅助完成护理工作……占地约 500 平方米的场馆内,8 大类 300 余款智能护理设备、无障碍辅具琳琅满目,让智慧养老照进现实,未来图景生动可感。

今年,江苏省将在 95 个县(市、区)全覆盖建设适老生活体验馆,把科技助老的温暖送到每座城市。

智能产品破解“养老焦虑”

特色体验馆将地址选在养老机构密集区,创新采用“体验展示+租赁售卖+上门服务”模式,方便为周边老人提供“一站式服务”。在这里,适老桌椅、餐具等常见老年用品应有尽有,老人不仅可以试用电动轮椅、护理床等专业康复辅具,还能体验爬楼机、护理机器人等新型养老辅助设备。

数据显示,江苏省失能、半失能老人超过 160 万,79.8%的老年人患有慢性疾病,智能化健康服务需求尤为迫切。

上周,苏州 30 多家企业带着特色智能化产品亮相上海老博会,展示了苏州银发经济产业

优势与创新成果:“AI 小福”智能助手能响应老人语音需求,提供照护建议、解答问题等服务;非接触式睡眠监测设备能实时捕捉心率、呼吸等数据,异常时自动预警,开创“AI 管家+真人管家”协同的居家照护模式。

其中一款“二便收集机器人”已进入苏州多家护理院,成为智能护理的得力帮手。这款机器人能自动完成大小便清洁与烘干护理,记录排泄次数和时间,为家人和医护人员提供重要的健康监测数据,全程无需专人辅助,还能防止卧床老人局部感染和褥疮等问题,让使用者享受更加体面的生活,也降低了照护者的劳动强度,减轻护理负担。这些“小而美”的银发科技新品,正成为化解“养老焦虑”的“金钥匙”。

江苏已有 91 项智慧健康养老产品入选国家推广目录,数量居全国第一。瞄准未来,江苏正大力推动旅居养老、文化养老等新业态发展,加速研发养老机器人、可穿戴设备等科技产品。预计到 2035 年,全省银发经济规模将达 1.9 万亿元,占 GDP 总量的 9.6%,成为新的经济增长极。

一键呼叫连通居家医养

当前,智慧养老产品进入千家万户,还面临不少技术难点,特别是农村地区服务网络全覆

盖是未来发力重点,区域联网的智慧养老呼叫平台正在弥补服务短板。

今年 93 岁的范锡初老人家住无锡市新吴区硕放街道一个农村社区,因膀胱造瘘手术回家康复,需定期更换导尿管。但老人身体虚弱,行动不便,急需上门服务。家属拨打无锡“锡心医养”呼叫服务中心 966666 电话求助。

“没想到,硕放卫生服务中心接到系统工单后,立即上门评估。工作人员还为老人申请了家庭病床服务。”老人家属介绍,两天后,卫生服务中心就在他家建立家庭病床,定期上门给老人更换导尿管。经过居家康复治疗,老人身体状况明显好转。

建床半年时间产生费用不足 1500 元,医保报销比例达 95% 以上。“锡心医养”平台的落地,消除了高龄失能老人的许多烦恼,却并没有加重其经济负担。

无锡市民政局老龄工作处副处长陈慧敏介绍,像范锡初老人这样的居家康养,得益于“锡心医养”平台的建立。该平台打通公安、人社、卫健等系统,整合 60 多项政府保障类服务及 400 多项社会化服务,为常住老年人建立数据库,精准匹配家庭病床、长护险、上门护理等服务。平台运行至今,已完成近 88 万人次居家援助派单,真正让医养服务触手可及。

无锡实践是江苏省养老服务体系提质升级的缩影。据悉,江苏省已建成居家社区养老服务站点 1.8 万个、城市街道养老综合体 530 家、乡村互助养老睦邻点 4000 多个、老年助餐点 8000 余家,已基本建成便捷可达的“15 分钟养老服务圈”。

低龄老人激活“第二人生”

当前,江苏老年人口结构呈现难得的“年轻态”——60 岁至 69 岁的低龄老人占比达 49.3%,2030 年前预计仍能维持较高比例,这为释放“第二次人口红利”提供了宝贵的窗口期。

释放红利,需要激活“年轻态”银龄价值。在无锡市惠山区老年大学,30 多门课程的授课老师中,大多数是老年人。太极拳老师莫国良今年已 70 岁,在惠山开设了两个班,吸纳 60 名学员。10 多年前患癌后,莫国良开始学习太极拳,锻炼身体。如今,他不但成立了自己的教学机构——无锡市太极拳培训中心,培训的骨干学员还在国家和省市级比赛中拿奖。这些学员“聚是一团火,散是满天星”,又在各自社区成为太极拳传承的“领头羊”。获评过“江苏省体育达人”的莫国良感慨地说,进入老年后,找到一项体育爱好,既锻炼身体,还二次创业,收获银龄价

值,这是从前想都不敢想的事。

惠山区老年大学教务主任周人卫介绍,学校聘请的老师大多是老年人,来自各行各业,有中学退休的书法老师,还有从医多年的中医养生专家。这座设有 16 个现代化专用教室的“大学堂”,不仅是学习场所,更是“银发生辉”的舞台,已吸引近千人次报名,构建起“15 分钟学习生活圈”,让低龄老人获取新知、展现价值。

江苏已步入中度老龄化社会,预计到 2030 年老年人口占比将突破 30%,进入重度老龄化社会。老年人需求正从“生存型”向“发展型”跃升,催生医疗、养老、文旅等银发市场向纵深发展。

近日,“苏青银龄行动”的志愿者们赶赴青海省 13 家机构,开展医疗咨询、健康讲座、养老服务指导等志愿服务,发挥老医生、老技术工作者的银发余晖。各地也在完善老年专业技术群体的就业创业支持政策,鼓励低龄老人发挥优势,将人口结构的“年轻态”转化为推动社会发展的“活力源”。

老有所养、老有所为、老有所乐。从“小而美”的智能产品上新,到便捷可达的“15 分钟养老服务圈”,再到激活“年轻态”的银龄价值,江苏这场关于“苏适养老”的探索,不仅关乎当下,更在重新定义着未来养老的幸福模样。

(据《新华日报》)