



老年生活报

全国助老服务热线  
0532-66610000

## 全民健身日 全民动起来 银发族向往年轻态运动

8月8日是我国第14个“全民健身日”，全国各地组织开展主题活动4000余个，其中既有群众参与度高、受欢迎的跑步、足球、篮球等项目，同时还有面向老年群体的广场舞、健步走、太极拳、气功等项目。真正实现全地域覆盖、全项目设置、全龄化参与。



### 收获健康和友谊

根据数据，目前，我国人均预期寿命提高到77.93岁。为了保持健康，性价比比较高的健身运动正逐渐成为一批老年人的“新宠”。他们走进健身房、舞蹈房、游泳馆等，向往着更“年轻态”的消费及生活体验。

“挥舞着充满力量的双臂，看着今后会有我想看到的，我着实心里佩服我自己。”这是65岁的姜戈朋友圈里的一句话，她是青岛市一家健身房的“常

客”，虽然已年过六旬，但是，她身上散发出来的精气神却让很多年轻人都自叹不如。除了在健身房健身，姜戈还参加了好几个艺术社团，经常参加各种文艺演出。“我也经历过身体不好、精神头欠佳的日子。是女儿劝我进健身房锻炼，没想到，爱上了健身。交到了志同道合的朋友，收获了健康的体魄和快乐的心情。”

78岁的武先生是一位资深健身达人，“我退休后，一直闲在家里，感觉到身体一天不如一天，便萌生了

去健身房锻炼的想法。我要挑战自己，找回力量和肌肉。”经过多年锻炼，武先生感觉自己的身体素质胜过了60岁的时候。除了做器械锻炼，武先生还喜欢游泳，“没有一个好身体，什么安享晚年都不能谈。”

### 愿为健身埋单

62岁的王女士是一名健身爱好者，游泳、瑜伽、舞蹈都是她喜欢的健身方式。今年年初，因为疫情原因，她所在的健身房暂停营业，她就在网上跟着

教练健身，“教练收一点费用，我是可以接受的。反正，我去健身房健身也要办卡，为了健康，这些投资值得。”

姜戈在健身房健身这几年，欣喜地发现，健身房里的“银发健身者”越来越多，可见大家的消费观、健康观都有了很大的改变。

据某健身房工作人员表示，“近两年，老年人的消费意愿在逐渐提高。一些追求科学健身的老人，他们开始愿意花钱购买私教服务，比如器械学习、游泳等课程。”记者 崔佳佳

## 破解“结合”难题 打通医养服务堵点

11部门联合印发指导意见推动医养结合高质量发展

近日，经国务院批准，国家卫生健康委等11部门联合印发《关于进一步推进医养结合发展的指导意见》（以下简称《意见》），为推动医养结合高质量发展提供了重要指引。近年来，我国医养结合政策不断完善，取得积极进展，但在政策支持、服务能力、人才建设等方面仍存在一些短板。如何破解医养结合中的难点堵点？记者采访了部分专家学者。

### 发展居家社区医养结合服务

《意见》要求，发展居家社区医养结合服务。一是积极提供居家医疗服务。例如，支持有条件的医疗卫生机构为居家失能（失智）、慢性病、高龄、残疾等行动不便或确有困难的老年人提供家庭病床、上门巡诊等居家

医疗服务。二是增强社区医养结合服务能力。

清华大学万科公共卫生与健康学院常务副院长梁万年认为，医养结合跨越了传统养老观念中只强调单一“养”的服务内涵，更加注重养老服务和医疗服务的融合。《意见》是对我国医养结合政策体系、服务体系、标准体系、人才体系、信息体系的进一步完善，更加明确了发展方向、定位及具体的实施路径，为我国医养结合稳步发展创造了良好的制度环境。

### 推动机构开展医养结合服务

《意见》指出，推动机构深入开展医养结合服务。一是支持医疗卫生机构开展医养结合服务。二是提升养老机构医养结合服务能力。

中国人民大学国家发展与战略研究院研究员、老年学研究所教授黄石松认为，实现医养结合高质量发展需要多方面努力，既要扩大社会力量办医，充分调动民营医疗卫生机构的积极性，发挥其机制灵活的优势，扩大医养结合服务的增量资源供给；也要给公立医疗卫生机构松绑，盘活医养结合存量资源。

### 完善支持政策，加强引才育才

《意见》指出，完善价格政策，加大保险支持，盘活土地资源，落实财税优惠。

北京大学人口研究所所长陈功认为，《意见》进一步扩大了医养结合体系所包含的服务对象、服务供应主体与供应场域，为我国构建连续性“医一

养一护”服务框架奠定了基础，以满足老年群体不断变化的医疗与长期照护需求。

国家卫生健康委卫生发展研究中心健康保障研究部研究员郝晓宁认为，《意见》在强化家庭医生等医养结合人才队伍方面提出了一揽子措施，以创造更好的支持医养结合可持续发展的环境，如明确提出公立医疗卫生机构在内部绩效分配时，对完成居家医疗服务、医养结合签约等服务较好的医务人员给予倾斜。各地应结合工作实际，鼓励积极挖掘退休医务人员、二级三级医院医师等各类医务人员，充实家庭医生队伍，并通过对家庭医生进行老年医学科专业医师规范化培训等方式，加强家庭医生能力建设。白剑峰

## 北京支持老年家庭购房养老

首付比例最低可到35%

本报北京讯 8月4日，记者从北京市住建委获悉，昌平区平西府、顺义区福环、顺义区薛大人庄三个全龄友好住宅试点项目将支持中心城区60岁及以上老年家庭购房，对于将户口迁至试点项目所在地且名下无住房、无在途贷款的老年家庭，首付比例最低可到35%。

据了解，试点项目将在配套设施、室内空间、交通流线设计、公共空间、智慧应用与安全保障、服务等方面进行适老化建设，也兼顾其他年龄段市民居住需求。

政策明确，对中心城区老年家庭购买这三个试点项目，并把户口迁至试点项目所在地的，老年家庭（60周岁及以上）名下无住房且无在途贷款的，购买试点项目普通住房执行首付比例35%、非普通住房执行首付比例40%，以及相应的贷款优惠利率；购买试点项目140平方米以下住房的，按首套房首付比例35%、二套房首付比例60%执行。

另外，老人子女也可作为共同借款人申请贷款。（鹿杨）

## 老年健康论坛

### 陪诊服务 怎样才能走俏不走偏

从去年开始，陪诊服务热度渐涨，各电商平台提供陪诊服务的店铺已经超过500家，分布在北京、深圳、武汉、重庆、西安、杭州等城市。陪诊员既包括医疗机构的员工、自由职业者，还包括一些兼职的大学生。

有的患者表示，陪诊员能为患者提供帮助和心理慰藉；但还有患者担心，有些陪诊员不够专业反而误了事，或者不够耐心反而影响自己的情绪，收费也可能坐地起价，如果陪诊员多了甚至可能增加医院的人流量影响就诊环境和秩序。陪诊服务，怎样才能走俏不走偏？欢迎拨打本报热线电话（0532）66610000、关注本报官方微博账号、今日头条号或者扫描右侧二维码，加入本报金牌智囊团微信群分享观点。

