

开栏语

当老龄化成为全球性命题,如何构建科学、专业、人性化的养老体系?即日起,本报开设“养老世界观”专栏,将邀请医养界专家学者通过介绍国外发达国家和地区的养老经验和发展历程,为我国由“老有所养”向“老有颐养”提质升级提供跨界思考与借鉴。

康复大学康复治疗实验中心主任徐辉博士于2002年赴日留学,2014年取得医疗福祉学博士学位。师从日本老化预防与老年康复领域的权威专家竹内孝仁教授,并在日本从事临床工作多年,积累了丰富的理论和实践经验。通过学术洞察与实践案例,剖析日本智慧养老、医养结合、代际共融等创新模式,徐辉博士以二十年中日跨文化养老的实践为“中国式养老”的现实定位、关键议题与转型进路提供了有价值的参考。

养老世界观

解锁日本康养之道① 健康寿命优先于延长寿命



面临更为复杂的养老、照护与康复挑战。

老龄化的本质挑战不在于“老”,而在于“失能”。高龄并不可怕,可怕的是老年人因跌倒、中风、认知症、慢性疾病而陷入无法自理甚至长期卧床的状态。这不仅影响其生命尊严与生活质量,也对家庭和社会资源造成巨大压力。因此,延长健康寿命、提高自理能力,成为老龄社会治理的首要目标。

在这一点上,日本提出“健康寿命优先于延长寿命”的理念。政府通过全民健康教育、早期功能评估、社区预防干预等措施,使得日本高龄人群的ADL(基本日常生活活动)维持率长期保持在较高水平。同时,建立完善的介护保险制度,将康复治疗、照护服务与社区资源整合,构建出一个完整的老年支持网络。

对中国而言,当前正是构建健康老龄社会的关键窗口期。一方面要完善政策顶层设计,如推动长期护理保险全国试点、发展多层次养老服务体系;另一方面更要从社区出发,推动居家康复、功能训练、跌倒预防等基层健康项目,让康复服务前移、照护机制下沉。唯有建立“以功能为导向”的康养体系,才能真正让老龄化成为社会文明进步的象征,而非被动承受的负担。

烈日下奔跑,滚烫中前行

——本报记者跟访助老餐厅送餐员记录热浪中的温情速递

记者 尚美玉 视频 孙利峰

1 “外卖老将”咎铁军:中午只送助老餐 顺手帮忙暖人心

7月25日上午10时,53岁的咎(zǎn)铁军准时出现在齐东路社区助老食堂后厨。分装、核对、搬箱,动作一气呵成。

“今天得早点走,李大姨家的坡陡,天热车子没劲。”他边说边把三个保温箱捆在车后座,大箱装套餐,两个小箱放单点的菜品,捆扎带勒得他手背青筋微微鼓起。

在分装餐的间隙,记者跟咎铁军聊起了他送餐缘由。

咎铁军是陕西渭南人,20多岁

来青岛打拼,干了10多年外卖骑手。2021年底,助老食堂刚扩大运营,听在食堂干厨师的老乡提起餐厅缺送餐员,咎铁军毫不犹豫地接过了重担。“我跑这片区熟,中午这段时间就不接单了,只送助老餐厅的饭菜。”咎铁军说,“助老食堂是给老人解决吃饭的大难题,少接几单外卖不算啥。”

四年来,除了春节、五一和十一能休息一天外,其余时间都在送餐的路上。他的送餐箱里,总是装

着热乎乎的饭菜,准时出现在老人们的家门口。有一次,93岁的王姨在家中意外摔倒,怎么都爬不起来,恰巧咎铁军去送餐,他推开虚掩着的房门,三步并作两步扶起老人。“你要不来,我不知要躺多久……”老人含泪握着咎铁军的手说,咎铁军只是腼腆地笑着。见老人挪不动重物,他顺手搬开;瞥见门口垃圾,他默默地带走。“都是举手之劳,老人上下楼不方便,我顺手就干了。”他总这样说。

2 “活地图”刘德才:街巷烂熟于心 分秒必争准时送

上午10时20分,刚送完当天最后一份报纸的刘德才,马不停蹄地赶到齐东路社区助老食堂。他放下报袋,拿起送餐箱,迅速投入新角色。

两个月前,刘德才送报途中得知助老食堂送餐人手紧张,他主动请缨加入。“当时就想,送完报纸正好有空,能不能搭把手?”如今,他的电动车后座既装过报纸袋,也捆着保温箱。“送报纸要快,送餐要准。”

凭借对街巷的熟悉,刘德才心中自有一幅动态“送餐地图”。“有些老人起得早、午饭吃得早,我就先

送;吃得晚的老人,就往后排排,尽量让饭菜到老人手里时还是热乎的。”10时30分,他的电动车准时停在伏龙山路7号楼下。抱着餐盒快步上楼,“赵大叔,您的饭到啦!”92岁的赵先生腿脚不便,儿子在外地工作,自去年老伴去世后,就一直订助老食堂的餐。“天这么热,进来喝口水吧?”面对老人的关切,刘德才笑着摆摆手:“不喝了,还得赶紧去下一家!”

下楼时,阳光正烈,刘德才的额头上瞬间布满汗珠。他从车座下摸出毛巾擦了擦,又从保温箱里

拿出另一份餐:“下一站是李大姐家,离着不远,走过去就到了。”刘德才一边爬楼,一边向记者介绍,“以前老两口身体好,自己去食堂吃饭,后来这家的大叔生病,出门不方便,就改成了订餐了。”

“小刘真是辛苦你了。”76岁的李红卫接过餐盒,望着刘德才汗湿的背影直念叨:“这些孩子,比亲人还上心。”

送完最后一单时,已经是中午12时10分。回到食堂,分餐员特意为他留了份午饭。“食堂给我们每位送餐员都提供免费午饭,我们心里都



刘德才将午餐递进李红卫家门口。

觉得很温暖。”他边吃边说,额头上的汗滴进饭里,却浑然不觉,大口大口地扒着饭,“以前送报纸是传递信息,现在送饭菜,传递的是份牵挂。”

3 “战车女将”丁宏伟:三轮车里载期盼 送餐更是送温暖

是一个人偷偷抹眼泪,我就多陪她聊会儿。”

11时20分,丁宏伟的三轮车停在伏龙山路5号楼下。这是栋七层的老楼,没有电梯,80岁的宋姨住在6楼。丁宏伟拎着餐盒往上爬,爬到4楼时停下来喘口气,抹了把汗继续往上走。“宋姨,我来啦。看我给你带来啥了?”她从包里掏出袋小饼干,“昨天我家孩子说这个好吃,给你尝尝。”宋姨的眼睛亮了:“你这孩子,总给我带东西。”

3年前,丁宏伟得知80岁的宋女士在老伴离世后深陷抑郁,便默默调整了送餐顺序,将宋姨的餐留

到最后送。送完餐后,她总会留下半小时,带着零食陪老人聊天开解。

齐东路社区助老食堂负责人纪云波向记者介绍:“目前我们每天需为约180位老人提供送餐上门服务。为此,6位送餐员按服务区域划分了6条稳定的送餐路线,便于他们与老人建立熟悉关系。”面对送餐中可能遇到的困难,食堂也有暖心对策:“若老人听不见敲门声,送餐员会立刻联系食堂,我们通过联系家属查看家中监控确认老人安全。更有一些信任我们的家属,直接将家门备用钥匙存放在食堂。”

纪云波表示,食堂为所有送餐



丁宏伟准备去送餐。

员购买了意外伤害险,这份保障叠加日常工作中互助体谅的氛围,共同织就了一张有温度的守护网。纪云波感慨,“他们早已把老人的需求放在了心尖上。”



咎铁军送餐回来后,湿透的后背。

大暑时节,青岛老城区陡峻的坡道被晒得泛出白光。市南区江苏路街道齐东路社区助老食堂的送餐员们却迎着滚滚热浪,争分夺秒地为社区内近180位行动不便的老人送去热腾腾的饭菜。

因地势特殊,齐东路社区助老食堂覆盖了大量需要送餐上门的老人。食堂每日需准备近400份餐食,其中180份需由送餐员逐户送达。这支6人的送餐队伍堪称老人们的“餐桌守护者”。他们来自各行各业:有暂停午间接单的外卖员,有送完报纸赶来的投递员,有结束晨间执勤的海上救护队成员,还有社区公益岗的工作人员,最长的已在这条送餐路上坚守了4年。

7月25日,室外气温飙升至31摄氏度,热浪蒸腾。记者跟随送餐员的脚步,穿梭在老城区高低错落的街巷间,敲开一扇扇等待午餐的老人家门,体验、记录这份高温下的温暖传递。



扫码
观看
更多精彩



部分送餐员合影(左起:刘德才、丁宏伟、咎铁军、王军)