

物业“跨界”养老,让老人享受便利服务

——今年青岛将打造20处“物业+”融合服务站点,按需综合设置养老托幼、健康管理等多元化服务

记者 梁超 尚美玉



市北区长沙小区老幼同乐。

清晨7时30分,阳光洒在青岛市市南区南岛小区的楼宇间,物业管家李桂珍开始了巡楼。她特意绕到居民楼的南侧,抬头望向几户熟悉的人家。直到看见那扇熟悉的窗帘被拉开,她才安心地继续前行。这扇窗帘,是物业与小区独居老人之间的无声约定——每天早上7时30分拉开窗帘,报一声平安。

截至2024年底,青岛60岁以上常住老年人口253.2万人。在这个老龄化率较高的城市,一场关于“养老”的静默变革正在社区最微小的单元里发生。

1 物业企业多元化探索,将养老服务送到居民家门口

3月12日上午11时,市北区长沙小区的物业管家高清霞提着热气腾腾的饭菜,敲响了80岁刘均瑶老人的家门。门开的瞬间,老人眼里满是笑意:“谢谢你小高,要不是你们帮忙,吃饭真成了大难题。”

这个“难题”,在物业助老餐厅的送餐服务下迎刃而解。南岛小区与长沙小区,都由青岛恒福发展集团有限公司行政部总监唐鹏表示,尽管过程中遇到过困难,但这份坚持已持续多年。如今,长沙路小区48名物业人员中,有十余人参与到日常助老服务中。

服务的延伸,也得到了小区居民的认可。“希望能将养老服务多做点探索。”青岛恒福发展集团有限公司行政部总监唐鹏表示,尽管过程中遇到过困难,但这份坚持已持续多年。如今,长沙路小区48名物业人员中,有十余人参与到日常助老服务中。

河西街道长沙路社区书记韩懿认为,物业做养老有天然优势:“彼此熟悉,信任度高,对老人情况也了如指掌。”而小展居家社区养老服务试点名单,开始探索“以居家为基础、以社区为依托、以机构为支撑”的养老新路径。他们将孤寡、空巢、高龄及行动不便的老人列为重点服务对象,推出了“七点半拉开窗帘”的暖心约定、免费送餐、采买物品、上门维修等一系列特色服务。

这些服务,作为物业服务的延伸,也得到了小区居民的认可。“希望能将养老服务多做点探索。”青岛恒福发展集团有限公司行政部总监唐鹏表示,尽管过程中遇到过困难,但这份坚持已持续多年。如今,长沙路小区48名物业人员中,有十余人参与到日常助老服务中。

分,72岁的王建新从学校接回孙子,并未直接回家,而是径直来到物业打造的“四点半学堂”。孩子在物业管家的看护下写作业、看书,王建新则走进“长者服务站”,体验定期组织的理疗义诊服务。“老幼共托”的场景解决了她两大难题:“以前总操心孙子的作业,现在这里能给孩子一个安心学习的氛围;自己身体需要调理时,楼下就有适合老年人的养生保健义诊。”

在万科魅力新城,服务的智能化水平也值得一提。一台智能机器人巡逻车每日穿梭于小区,它不仅能识别路面杂物、设施故障,甚至能在发现老人摔倒等突发状况时,第一时间将数据传输至后台,通知工作人员迅速到场。项目负责人王长旭展望,未来,智能机器设备也

将承担为老人送餐的任务,让服务更加高效。

距离不远的万科魅力之城小区,近六分之一居民为老年人。自2019年起,依托“红色管家”党建共建优势,小区开始构建助老餐厅、长者服务站和升级老年活动中心,着力打造老年居民的“15分钟服务圈”。2023年,进一步对小区物业服务中心进行功能重构,通过空间叠加设计,将“长者服务中心”嵌入其中,并常态化策划春游踏青、健康讲座、兴趣社团等活动,使其真正成为老年人喜爱的“长者之家”。

从一扇窗帘的默契,到一顿热饭的温暖,再到“一老一小”的兼顾与智能科技的赋能,青岛的这些物业服务企业正以多元化的探索,将养老服务的触角延伸至居民家门口。

2 打造20处社区“物业+”融合服务站点,按需设置服务

物业企业的探索固然可贵,但要形成燎原之势,离不开政策的“点火”。

早在2022年,青岛市民政局、市财政局等9部门便印发《关于支持物业企业开展居家养老服务有关意见》,鼓励物业企业充分发挥自身优势,切实增加居家社区养老服务有效供给。

而今年,这份决心变得更加具体。青岛将“扩大‘一老一小’服务供给”列为年度市办实事之一,明确提出:打造10处镇街级综合服务中心、20处社区“物业+”融合服务站点,建设20处认知障碍老年人照护专区,培育300家医育融合型普惠托育机构。

在青岛市政府2026年1月的新闻发布会上,市民政局相关负责人阐释了这份蓝图背后的逻辑:依托镇街综合养老服务中心等社区养老服务设施,链接教育、文化、医疗康复等优质资源,升级打造镇街级“一老一小”综

合服务中心,按需综合设置养老托幼、健康管理、文体活动、志愿服务、家庭支持等功能。

“物业企业扎根小区,最了解居民的需求痛点。”青岛市民政局养老服务处处长刘佳表示,“我们希望通过政策引导和资源整合,帮助物业企业把‘一老一小’服务做深做细,让居民在家门口就能解决养老托幼的后顾之忧。”

而对于那20处“物业+”融合服务站点,市城市管理局等部门有着更细致的规划:选取老龄化程度较高、有意愿开展“一老一小”综合服务的小区作为试点,采用物业自营、专业机构合作等多元化运营模式,按需综合设置养老托幼、家政服务、医疗康复、文化娱乐、代买代办等多元化服务。按照“调研摸底—试点探索—评估完善—全面推广”的步骤,年底前推广到20个物业住宅小区。

3 多方形成更加稳定、清晰的协同合力



市北区长沙小区助老食堂热气腾腾的包子出炉。

求,跟居民有着很强的粘性,而且居民对物业的信任度比较高。”青岛恒福发展集团有限公司行政部总监唐鹏坦言,不过,养老需要“专业的人做专业的事”,物业目前探索的也多是送餐送水、上门维修等偏向家政的服务,而在专业护理知识与服务能力上还存在短板,同时也面临着资金问题。

当老龄化浪潮奔涌而来,当“如何养老”成为每个家庭必须回答的考题,这些青岛的“物业+养老”实践,正在默默书写一份答案。答案的核心,或许就藏在物业管家每天清晨的那一次抬头仰望里——不是冰冷的例行公事,而是带着温度的“我来看你了”。

物业企业“跨界”养老,有着自身的优势。“物业团队擅长贴近居民、挖掘需

推进“物业+养老”,需要政府的政策引导与资源支持、物业企业的在地优势、养老服务机构的专业能力,形成更加稳定、清晰的协同合力。养老,从来不只是养老。它是人与人之间的守望,是一个社会对待衰老的态度。而物业管家们,正站在这个态度的最前沿,敲开一扇扇紧闭的门,也敲开这个时代的养老困局。

睡眠呼吸暂停如何早发现? 专家教你识别高危信号

睡眠呼吸障碍作为一种常见的慢性疾病,其中阻塞性睡眠呼吸暂停更是高发且易被忽视的类型。在山西省医师协会睡眠医学专业委员会第九届学术研讨会暨山西省老年医学学会第二届学术研讨年会上,空军总医院医疗副院长、专家组组长、国家临床药理基地主任高和教授,围绕睡眠呼吸暂停的高危人群识别、症状判断及科学诊断方法展开专业科普。

两类高危人群:儿童与成人各有发病特征

高和指出,睡眠呼吸障碍的高发人群主要分为儿童和成人两类。儿童群体的睡眠呼吸障碍,发病多与腺样体肥大、上呼吸道炎等

生理问题相关,这类问题会直接干扰孩子的睡眠呼吸节律,若长期未得到干预,还可能对孩子的生长发育产生连锁负面影响。成年人则是阻塞性睡眠呼吸暂停的易发群体,约20%-30%的人会受到不同程度的睡眠呼吸障碍困扰。

自我识别信号:这些表现暗藏患病可能

高和强调,首先要树立主动健康意识。儿童若出现睡眠时打呼噜、张口呼吸、习惯性趴着睡觉等情况,或是白天精力难以集中、课堂上多动好动,都可能是睡眠呼吸暂停的潜在暗示,家长需格外留意。成年人的典型预警信号则集中在打鼾的特殊表现上,若家

人发现其打鼾声音忽高忽低、打鼾过程中伴随明显憋气,或是自身存在睡眠中突然憋醒、晨起口干舌燥、睡眠时流口水等情况,这些都可能是睡眠呼吸障碍的症状。

科学诊断流程:从筛查到确诊层层递进

高和表示,睡眠呼吸暂停的诊断需遵循“筛查-专业检测-医师综合评估”的系统流程。首先,简单的居家筛查工具可作为自我检测的辅助手段,但不能作为疾病确诊的依据。其次,专业医院检测是诊断的核心环节,儿童确诊必须在医院完成多导睡眠评价,明确睡眠呼吸暂停的严重程度;成年人中重度患者可借助居家



睡眠呼吸监测等可穿戴工具完成基础检测,而合并慢阻肺、心衰、脑血管疾病、失眠等共病的患者,必须到医院完成专业系统监测,避免漏诊、误判。最后,疾病的最终确诊,需要由专业医师结合患者的症状主诉、前期筛查数据、医院专业检测结果进行综合分析判断,再为患者制定个性化的处理和治疗方案。



在城阳区万科魅力新城“长者服务站”,72岁的王建新正在接受推拿调理。



市北区长沙小区的物业管家为小区行动不便的老人上门送餐。