

“浴”见幸福的提案，老人安宁幸福“澡”打算

本报记者 鲍蔓华

洗澡，对于普通人来说本是件稀松平常的事。但对于高龄、独居、失能或半失能老人们而言，“洗个舒心悦”一直是他们生活的所需所盼。有调查数据显示，在2018年访问的1.3万余名全国45岁以上中老年人中，超7%的受访者无法独立完成洗澡活动，而其中又有超10%的受访者无人协助洗澡。

每次洗澡都不亚于一次“冒险”

一到冬天，家住浙江宁波慈溪的王奶奶就有些“怕”洗澡。今年85岁的她腿脚不太便利，属于轻度失能。而王奶奶的女儿说起冬天洗澡，直呼两人都“受罪”。“房子老，洗浴条件不好，每次洗澡都是一件大事。天气好的时候，我帮她一周洗一两次，变冷的话就十天左右洗一次。”

“阿姨，头抬抬，我给你垫个毛巾。”“阿姨，水温怎么样？合不合适？”春节前，慈溪一家居家养老服务机构的移动助浴车开到社区，免费为失能和半失能老人提供洗澡服务。有了助浴师的帮助，王奶奶可算是舒舒服服地洗了个热水澡，重新找回清爽舒适的感觉。

“每年冬天都是老人洗澡需求最旺盛的时候，很多时候，不是儿女们不想洗，而是他们没有设备和技能，更担心不小心让父母受伤，得不偿失。”居家养老服务机构的负责人介绍，这几年，国内出现了“助浴师”职业，专门为老年人提供“上门助浴”服务。目前，该服务已在大城市逐步发展，有些地方已进入了农村。

据介绍，每次助浴服务时长为40分钟至1小时。“助浴”前一天，志愿者会上门做评估，检测助浴场所和老人身体状况。当天，从可升降的脚踏板，到可自动调节水温的电热器，以及健康检测仪、洗浴用品、热饮等便民用品都会准备妥当。另外，社工还会定期上门走访，询问老人对于助浴的需求和意见。不过，一些接受过“上门助浴”服务的老人家属也表示：“助浴服务的确耳目一新，而且操作到位。但是，为洗一次澡要花数百元，并不是每个家庭都愿意支出，或是频繁支出这笔费用的。”

委员提出“浴”见幸福的提案

如何让更多老年人享受到方便又实惠的助浴服务？今年浙江省政协全会期间，省政协委员雪野就将关注的目光聚焦到老年人专业助浴服务并提交相关提案。

“老年人助浴服务关乎每个老人，尤其是乡村老人的生活，这不仅解决了老年人的卫生问题，更提升了老年人的生活质量和生命尊严。”雪野提到，有些老人对助浴有一种害羞、不接受的态度，觉得不方便洗澡就不洗，脏一点也没关系。但调研中发现，这种想法会让部分老人因为卫生问题影响身体健康，同时无法融入群体，带来身体失能之外的孤独感。“如今，随着主流家庭结构的变化，子女会越来越难兼顾家里老人的洗浴问题，如果不尽早建立起专业助浴服务的机制，日后老人洗浴这种看似微小的问题将变得越来越尖锐。”

另外，雪野还认为，助浴服务对老人而言不是单纯的洗澡，而是以此建立起完善的服务体系、机制，使助浴工作者不仅能在过程中及时掌握老人的健康情况，还能起到陪伴作用和缓解老人的孤独感。“还有，助浴风险大，但对应的保障措施不够。”雪野说，虽然民政部颁布了《老年人助浴服务规范》，对助浴服务的基本要求、服务流程、风险控制、服务评价等方面进行了明确。但在实际执行时仍有许多尚待改进和完善的地方。比如助浴服务者或服务机构想给助浴老人上保险，但保险公司把老年人界定为高风险人群，不愿提供保险支持。由于老年助浴这一行业起步较晚，市场环境并不成熟，“助浴师”从业人数少、缺口大、资质参差不齐、专业性不强，需要规范培训和科学管理。

对此，雪野希望将开展老年人专业助浴服务纳入“民生工程”，加大宣传力度，提升社会认知度；增设老人助浴的相关险种，保障助浴老人和助浴服务供给主体、助浴师的权益；加大对老年助浴行业的扶持力度，将老年人专业助浴服务列入政府购买居家养老服务和长护险护理服务项目，探索“部分自费+政府补贴”的收费模式；培育和扶持一批专业助浴服务的供给主体，在房租、税收等方面给与针对性帮扶，出台老人助浴从业者补贴政策，吸引更多的人员加入到“老人助浴师”行列中来；由政府牵头，加强老人助浴服务行业的标准化、专业化建设，建立健全“老人助浴师”

的职业资格管理、专业培训机制，为老年人提供更专业的助浴服务。

让老年人笑容更多获得感更强

近年来，随着人口老龄化的加剧，老年人的生活质量逐渐受到了关注。其中，老年人的身体健康和舒适度是一个非常重要的方面。助浴服务的推出则是对养老服务内容的一大拓展。

在浙江，除了有“流动助浴车”解困外，今年1月1日起，浙江宁海县率先开展入户助浴试点，主要是为了给失能人员提供细心专业的洗澡服务。入户助浴服务由长护保险居家护理机构提供，由具有入户助浴能力的1名医生/护士和1名助浴服务人员携带充气式浴槽等相关助浴设备上门服务，服务全程包括浴前健康状况评估、热水准备、洗浴等，每次服务时长不少于90分钟，原定费用标准为每次220元。入户助浴试点开展以后，当前享受长护保险居家护理待遇的重度失能人员，只要在当月服务总时长中抵扣3个小时的同时，个人支付40元，即可享受该服务。据县医保局长护险相关负责人介绍，“长护险通过共济互助的方式，满足了失能人员的护理需求，减轻其家庭经济负担和看护压力，让家庭成员得到经济和精神上的‘喘息’。”

养老是每个人都将面临的一道坎。随着老龄化社会的发展，更多老人的需求都应被看见、被回应。不只是“助浴师”，当老龄化速度快于老人志愿服务水平提升时，每一位普通人都应该尽个人所能，成为养老时代的一束微光。

前，我们在北京承接了近2万户家庭的居家适老化改造服务，痛点和难点依旧在于老年人和子女对此缺乏充分认知，适老化改造本来是一项预防性的措施，有些家庭却是在老人跌倒后才想起来进行补救。”郭俊宇很是痛心。

2020年7月，九部委联合发布了《关于加快实施老年人居家适老化改造工程的指导意见》，根据文件要求，民政部将在“十四五”期间完成对200万户特殊困难老年人家庭实施适老化改造。郭俊宇认为，民政部门对高龄、失能、失智、经济困难人群关注较多，对于中低龄老年人的预防关注及保障不够。“居家适老化改造是每个老年人家庭居家养老的刚性需求，除了政府以补贴方式解决特困家庭居家适老化改造外，其他老年人家庭应该通过市场化的路径来实现全面覆盖。”郭俊宇建议，政府应加快推动建立供需平衡、多元投入的市场化机制，通过政府政策性适老化改造的示范宣传作用，提高适老化改造的普及性和可及性，推动适老化改造从示范性向社会普惠性过渡。

“提升全社会尤其是老年人及子女对居家适老化改造的认知，是一个紧迫而长期的过程。”在郭俊宇看来，适老化改造是老龄化社会的基础设施建设，不仅限于居家适老化改造，还包括社区和城市公共环境的适老化改造，乃至互联网的全面适老化改造，才能形成全社会的老年友好宜居环境。

惜时如金勤读书

王树理

读书需要时间，只有会把握时间的人，才能在攀登书山的行程中争取主动，日渐精进。

时间是个极易流失的怪物。白驹过隙的瞬间，如果能将时间用在读书学习上，你将与时光并进。而下功夫真读书的人把无数瞬间变成充实与厚重，才取得优异的成绩。

人类对时间的把握，不同的人有不同的态度。严于律己的人，把时间当成海绵里的水，分秒必争地朝前赶路。像鲁迅、章太炎，整个生命过程都是惜时如金；王安石笔下的少年仲永，有成才的禀赋，却耽误在耍小聪明上，小有成就就翘尾巴，不能“弃幼志以成大德”，把本来用于读书的时间浪费了，最后沦为常人，一事无成。这样的例子，在人们的日常生活中屡见不鲜。

“明日复明日，明日何其多？我生待明日，万事成蹉跎。世人若被明日累，暮春东老将至。朝看东流水，暮看日西坠。百年明日能几何，请君听我明日歌……”这是多么发人深省的劝诫。2023年，我曾经工作过的山东省庆云县，有1600多名学生考上大学，其中升入清华、北大、复旦、同济等名牌大学的也不乏其人。同这些孩子们聊起来，我发现他们共同的特点就是懂得充分利用时间，把别人嬉戏玩闹的时间用在刻苦读书上。可见，时间就像是生命的雕塑师，可以把智者雕成大师，把勤奋的人雕成专家学者，也可以让懒惰的人变得平庸，让投机取巧的人变成失败者。

在攀登书山的道路上，每个人的

选择看似是求学者一个人的事，但仔细想想却不尽然。自古以来，以读书的方式成才，便被寄托了亘古不变的期盼与祝福，承载着民族的复兴梦，寄托着国家的养育情，也是前辈人对后辈的殷切希望与等待。为此，人们构思出数不尽的阶梯，给出林林总总的方案：科举考试、庙堂问道、寻访对政、见习观礼……甚至想象出夸父逐日、精卫填海、女娲补天之类的神话，为追求上进的人们提供精神支持。这些精神鼓励措施，像行军途中的宣传队、篮球场上的啦啦队，让攀登者排除困难，勇往直前。我也总会想起九岁那年，弥留之际的祖父拉着我的手，喃喃地嘱咐我：“读书，读书……”每每想起这些，我就后悔自己学习得还不够，甚至慨叹时光的无情，人生的短促。于是，我常常暗地里希望自己已幻化成那个仰望书山的求学者，祷告上苍再多给我十年，让我用这些时间汲取更多的知识。

然而，时间不是想有就有的。杜甫有一首题为“小至”的七言律诗，开头两句就是：“天时人事日相催，冬至阳生春又来”，说的就是人世间那么多事情等着我们去，而按照岁时律动的大自然却有其自身的规律。时间不是任人摆布的玩偶，它一刻不停地向前运行，放弃了今天，就没有任何余地给你追加时光。所以，只有科学安排时之余、日之余、月之余、岁之余，惜时如金，分秒必争地读书学习，才能不会因为自己的碌碌无为而后悔。

珍惜时间吧，让我们在刻苦学习的道路上做“弃其杖化为邓林”的夸父，无愧于我们伟大的时代。

(作者系第十三届全国政协委员)

山东济南：政协建议成效初显

中医药文化浸润童心

刘雯雯 本报记者 雷蕾

“半夏也叫守田、三步跳，具有燥湿化痰、降逆止呕、消痞散结的功效。我们在田间地头经常能看见半夏。因为它自带毒性，常需要炮制使用。所以，市面上的半夏分为生半夏和炮制过的法半夏、清半夏、姜半夏这四种……”日前，济南市槐荫区“中医文化伴童心 传承健康向未来”中医药文化进校园成果汇报在印象济南·泉世界演艺广场举行，来自段店小学四年级四班的“小讲解员”刘芮绮正绘声绘色地向前来观展的市民们介绍着半夏这味中药材的作用功效。现场，将中草药放在里面研磨成粉的药碾、融合了各种药材的古法香炉、围绕“药草皇后”蒲公英绘制的药抄纸……各种形式的成果展示吸引了不少行人驻足观看，向人们传递着中医药文化的魅力。

一株小草关系健康，一缕药香跨越古今。山东是中医药大省，作为扁鹊故里的省会济南，更是中医药文化积淀深厚，优势显著。近年来，济南市政协多次举办以“传承创新发展中医药”为主题的专题“商量”，由政协委员和专家为中医药在济南的发展“把脉开方”，并提出了“让中医药文化进校园，传承国粹助成长”的建议。此次由济南市槐荫区政协、区卫生健康局、区教育和体育局主办，多所小学、幼儿园参与的活动，也展现了中医药文化进校园的成果。

济南市卫生健康委党组成员、副主任耿杰介绍，按照委员们提出的建议，对幼儿园和中小学阶段的学生以讲解中医名家故事、中药辨识、中医药经典背诵、药食同源、中医养生操展示与教学以及针灸演示等形式为主，让学生从小接触中医文化，促进健康素养的提升，增强体质，使学生在实践与探索中感受中医、了解中医、认识中医。

“我们学校制作了中医药手抄报，课间的时候大家还会做‘合和’穴位保健操放松精神。”“我了解了很多中医药知识，也认识了如丹参、金银花、菊花这些中药材。”“我们学校成立了‘本草社’中医药文化社团，可以近距离认识身边常见的中药。”说起在“中医文化进校园”活动中的收获，来自段店小学的孩子滔滔不绝。据该校校长张本青介绍，为了让孩子们深入了解中药知识，学校以中草药命名，为二、三、四年级的每间教室起了雅致又好听的新名字。未来，学校也将继续深入开展中医药文化教育，传承中医文化精髓，促进学生身心健康。

“将中医药文化融入校园教育，通过寓学于乐的方式，让中医药知识从书本中活起来，不仅能够让学生从小接触并了解中医药知识，培养对传统中医药的兴趣和热爱，还能进一步弘扬中华优秀传统文化，促进学生全面发展健康成长！”槐荫区副区长逄明表示。

北京安馨康养产业投资集团有限公司董事长鄂俊宇：

适老化改造是老龄化社会的基础设施

本报记者 陈建萍

“我觉得今年应该说是真正适老化改造逐步产业化的开始。”日前，曾多次向党和国家领导人建言献策的北京安馨康养产业投资集团有限公司董事长鄂俊宇作出如上判断，不仅是因为今年初国务院办公厅发布的一号文件《关于发展银发经济增进老年人福祉的意见》，适老化改造已成为银发经济七大培育潜力产业，更因为他在这个行业蛰伏10年，近两年其旗下作为国内适老化改造领导品牌的安馨在家业务量每年增长均超过50%。鄂俊宇感叹，从事养老产业，不仅需要初心，更需要耐心。

鄂俊宇告诉记者，养老产业只是微利产业，即使在日本这样一个成熟的深度老龄化社会，老龄产业依托于介护保险都是保持微利，因为养老企业的存在是为了解决老龄化的社会问题。2013年，鄂俊宇从房地产业转身涉足养老产业。让他不解的是，自己年逾八旬的父母宁愿居家养老也

不愿搬去他参与投资的养老院。2015年，鄂俊宇的母亲在家摔了一跤。这也让他发现，原来普通住宅对于老年人来说，居然有那么多的安全隐患和不便。于是，他带领团队到居家养老体系较为发达的日本学习半年之久，获知日本居家养老比例高达96%，并决定将居家适老化改造服务作为开拓养老产业的切入点，力求将国际先进标准与中国传统孝道文化及生命观等相互融合，建立中国式居家适老化改造服务的解决方案和体系标准。

在安馨在家打造的适老化改造体验馆中心中，记者看到，一个背板上仅扶手就有10多种，适用于不同的方向和场景。同时，扶手在颜色、材质上也有严格要求，尺寸也基于亚洲人的工学而设计。据介绍，居家适老化改造服务的成本并不高，适配改造时间仅需半天，服务团队均为“90后”和“00后”的“孝心天使”。服务流程则是由介助咨询上门进行评

估，按照自理程度将老人分为“自理、介助、介护、特护”四类，遵循“不动不离，适度及时”的原则，进行适老化改造、部品安装及辅具适配，重点包括动作与移动辅助系统、如厕与沐浴辅助系统、起居安全与生活支援系统，用以消除通行障碍、操作障碍、信息感知障碍等弊端，防范老人摔、滑、绊、掉等风险，改善提高居住环境的便利与舒适性，从而延长老人的健康活力周期。

世卫组织数据显示，每年至少有30%的老年人发生意外跌倒，而其中一半跌倒发生在在家中，仅15%是老人身体原因，跌倒已成为65岁以上老年人伤残失能、伤害致死的首要原因。鄂俊宇提到，多年来，我国的住宅建设几乎没有关注到老年人的居住需求。如果能通过适老化改造来预防意外跌倒，将大大减轻国家及家庭在医疗、照护费用方面的负担。设想很美好，市场却并未如期而至。“截至目

温馨家话

母爱藏衣兜

王晓艳

接到母亲打来的电话，她在电话那头吞吞吐吐，问我最近有没有穿那件紫色的上衣。我很是纳闷，母亲怎么突然关心起我穿什么衣服了。在我的再三追问下，她沉默了一会才说：“我上次回老家前，给你留了点钱，塞到那件衣服的衣兜里了，你记得拿出来给孩子买点好吃的。”我愣住，没想到母亲又一次把爱藏在衣兜里。

在这之前，母亲不止一次地这样做过。

几个月前，我回老家看望父母。一停车，我就从后备箱拿出大包小包的礼物。父母见状，先是惊讶，然后轻声责备我：“家里什么都不缺，你们把小日子过好，给我们买什么都强。”然而，当他们穿上我挑的新衣服，我能看出他们虽然嘴上数落我乱花钱，内心却是喜悦和满足的。

返回城里后，母亲的电话如期而至。“我在你的黑色外套衣兜里放了一些钱，你记得收好。”我赶紧翻出外套，果然在衣兜里找到了被手帕包裹得严严实实的钱。我责怪母亲不应该一声不吭就把钱放在衣兜里，母亲

有些委屈地解释说：“我看你买了那么多东西，肯定花了不少钱。当面给你你肯定不要，所以我只好把钱藏在衣兜里。”

前段时间，我和爱人因工作繁忙无法顾及孩子，便请母亲前来帮忙照料。为了迎接她的到来，我们预订了餐厅。那顿饭母亲吃得很开心，买单时，她拉了拉我的衣袖说：“这顿饭妈来付。”我赶忙阻止，掏出手机扫码支付。儿子也在一旁劝她：“妈妈您快把钱收好，现在都是手机支付，别再给弄丢了。”可没想到的是，母亲帮我带孩子的几日，又觉得花了我不少钱，所以前几天回老家前又把钱藏在了我那件紫色衣服兜里，直到回家了才敢打电话来向我“坦白”。

果然，我拉开衣柜，又找到了母亲藏在衣兜里的钱。看着被叠得整整齐齐的钱，我的眼眶瞬间湿润。小时候，父母无条件为我们付出，待我们有能力在父母面前尽孝时，他们却怕我们在他们身上花钱。母亲几次兜兜藏钱，其实藏的是对儿女小日子的美好祝福，更是一位母亲对孩子沉甸甸的爱。

做母亲的“专职司机”

马海霞

母亲常说，她就是上了年纪，若现在60多岁，她肯定考个驾照。而在学车这件事上，我因为胆子小，别说是开汽车，就连自行车，都是上了初中才勉强学会。

说起学车，还是母亲有天赋。上世纪90年代，母亲为了赶集做小买卖，上街城买了辆三轮车。父亲骑上去差点拐沟里，还是母亲接过三轮车骑着回了家。后来，市面上有了电动三轮车，母亲又买了辆电三轮，卖车的稍一指点，她就顺顺利利地开回家了。母亲73岁那年，相中了街面上的“老头乐”，说坐里面风刮不着雨淋不着，还能开车拉着我到外游玩。但“老头乐”上路行驶有安全隐患，在我的极力反对下，母亲才绝了买车的心思。

于是，母亲把希望寄托在我身上，跟我表明心愿：“人老了腿脚不方便，只能坐车去近处。可你不会开车，若你会开车，咱俩去山里看看多好。”我和母亲说：“想看山容易，哪天您想去，让我哥或我老公开车拉着您去。”母亲叹息道：“用他们不如用你方便。”母亲的意思我懂，我哥

工作忙，还得顾及嫂子的感受，她不好意思差使。而女婿才顶半个儿，她就更不想麻烦了。

虽然我不喜欢开车，但想到母亲的心愿，我还是去驾校报了名。学成后新手上路，我不敢去远处，就拉着母亲到附近公园逛逛。那天，母亲很开心，并鼓励我说：“你胆小，开车慢，我坐你的车放心。”有了母亲的认可，我开车也逐渐放松了，车技也越来越好。时间长了，我和母亲成了自驾游“搭子”。她年龄大了爬不了山，我们就在山脚下坐坐，娘俩呼吸着清新空气看看山、拉拉家常，倒也温馨惬意。

一次和嫂子聊天，谈起开车的感受。嫂子笑着告诉我，之前母亲见我天天对着电脑工作，休息时也宅家里玩手机，想让我多出去转转，所以才鼓动我学车。这时我才知道，母亲希望我开车拉着她游玩是“套路”，真实目的是让我多亲近大自然。

可怜天下父母心，既然如此，我便顺应母亲的“心愿”，让母女的旅游，演变成爱的双向奔赴。



“蒸”出幸福生活

“中国面点师之乡”安徽省怀宁县江镇镇有2万余人常年在外从事面点行业，一年的销售额近百亿元，“小馒头”不仅带动村民生活蒸蒸日上，同时面点产业带动全镇做蒸笼业务的厂家有40多家，年产蒸笼25万多套，产值超亿元，带动上千人就业增收。图为村民们在一起查看刚刚制作好的蒸笼质量。

檀志扬 摄影报道