



▲10月6日，在江西省南昌市南昌县武阳镇前进村的“颐养之家”，几名老人在午饭前一起聊天。
新华社记者彭昭之摄

中国打响社区养老攻坚战

- ◆ 2020年底前对所有纳入特困供养、建档立卡范围的高龄、失能、残疾老年人家庭实施适老化改造
- ◆ 2022年底前培养培训200万名养老护理员、10万名专兼职老年社会工作者
- ◆ 到2022年，社区100%配建养老服务设施，力争所有街道至少建有一个具备综合功能的社区养老服务机构

图表信息来源：民政部要求到2022年社区养老服务设施配建率达100%
制图：陈琰泽

养个“中不溜”的孩子最幸福？

深度老龄社会加速到来，养老困局撕扯着无数家庭

本报记者邱冰清、陆华东

养育出优秀子女的家庭尤其是独生子女家庭，在接受亲朋邻里艳羡眼光的同时，早已随时做好“进养老院的准备”。

“苏大强”式父母以道德枷锁裹挟子女，让他们陷入“养儿防老”的漩涡中难以喘息；

子女不在身边的空巢老人，突发急病只能艰难地拨出求救电话甚至死在家里也无人知晓；

坐在马路边宁愿吸一整天的尾气，只是为了能看见“活物”，高龄独居老人内心的孤单难以想象；

农村留守的贫困老人，面对大病几无“还手之力”，或许只能在绝望中等待死神的降临……

截至去年底，我国60周岁及以上人口约2.49亿，其中65周岁及以上人口占了近七成，达1.67亿。深度老龄社会正加速到来，养老困局撕扯着无数家庭，子女与父母各有各的难。

全面小康社会，没有老人的幸福生活，是不完整的。如何让老人健康快乐地生活、优雅地老去，是关系“人民向往美好生活”的大问题。

儿子优秀却指望不上

起初没觉得有什么问题，直到生了病，老两口越来越感受到空巢的危机与生命的重荷。

李勇（化名）今年65岁，老伴儿甄萍（化名）和他同岁。退休前，两口子都是市里的公务员。他们俩有个特别优秀的儿子，从大学开始，一路从中科大，到清华，再到牛津，如今在英国工作。

在世俗意义上，有这样一个儿子，对任何的父母来说，都是一种骄傲和幸福。

周围邻居常常在羡慕两老优秀的儿子之余，感叹一句：“那么优秀有什么用呢，自己一点也指望不上。”

儿子远离中国，按照李勇的话说，他们老两口的“巢”就没有一天不是空的。起初，他们还没觉得孩子不在身边有什么问题。直到甄萍生了病，老两口越来越感受到空巢的危机与生命的重荷。

甄萍退休不到两年就患上了帕金森。患病初期，她还只是行动缺乏平衡性，生活上还能自理。随着时间的推移，甄萍的病一天天加重，家里找了一个保姆照顾甄萍。

疾病的到来，显然打破了李勇两口子早先对于老年生活的规划。他们原本打算退休后每年都选择一个地方旅游，隔段时间就去英国看看儿子，这样老两口自得其乐，孩子也没有负担。但退休前“老了以后绝不拖累孩子”的想法在严酷的现实面前不堪一击。“身体是说不行就不行啊。”这是甄萍生病后李勇常说的一句话。

即便老两口的生活质量因为甄萍的病急速降低，远在海外的儿子却帮不上什么忙。上厕所需要两个人架着，吃饭必须卡着固定时间点才不容易呛到……这些都是远在海外的儿子做不了的事情。

甄萍家的保姆说：“倒是经常跟妈妈视频，但是每次都只会说一句：妈妈，我爱你呀。光把爱挂在嘴边有什么用呢？一点都不实惠啊！”

儿子也曾打算回国生活，但没有找到令自己满意的工作，只能暂时留在美国。“不成器的小孩是养来讨债的，太优秀的小孩是给社会培

养的，只有养个‘中不溜’小孩的父母最幸福。”了解李勇家情况的邻居感慨道。

为了让行动不便的甄萍能呼吸到室外新鲜空气，李勇先是买了辆带篷的电动车带甄萍出去逛。等到甄萍已经不能自己支撑着坐好时，李勇又买了辆SUV，还特意去学了驾照。如今，电动车、汽车都停在小区的院子里，落了灰，因为甄萍肺部感染住院了。

“哎，也许她‘走’了，对口子来说都是一种解脱。”有邻居感叹。

女儿孝顺却难以解脱

似乎必须每个月空出大量时间完整地待在父母家，才称得上“孝顺”

年逾八旬的吴敏（化名）和老伴陈东（化名）有两儿两女，两个儿子和大女儿在身边，小女儿在距家1小时车程的城市。过去，早起锻炼身体、没事骑个自行车、跟着儿女出去旅游……70多岁的陈东几乎满头黑发，身形矫健，家里的事都是他在料理。因为他老，老两口生活几乎不用子女操心，不定期回家看看就行。

几年前，陈东脑中风，左半边身子动起来没过去那么灵活了。以前话就不多的陈东，变得越来越沉默。陈东病了，整个家庭的生活节奏也跟着变了。吴敏变成了“身体好的那个人”，家里多了一个护工，不定期回家的子女也在老大的号召下排出了值班表按规定回家，原本留给孙女们住的房子也变成了“值班室”……

护工只负责护理陈东的工作：早晨来帮他穿好衣服，做理疗，带着陈东出门稍稍锻炼，下午也重复类似工作，定期帮他洗澡。其他家务则主要由大女儿陈莉和小女儿陈夏承担。由于陈夏在外地工作，她的排班是每隔一周回来一趟，周五下班回来周日下午回去，负责晚上的“值班”和白天的家务。

陈东病了，吴敏的心情再也没有晴朗过。“天天在家唉声叹气，又吃不下饭，她心情不好我们大家也好不起来，还容易有摩擦。”陈东生病的第二年，大女儿陈莉退休了。除了小女儿陈夏“值班”的周末，其他时间都由陈莉负责。可以说，除了不需要她“值班”的晚上，陈莉的时间都给了父母。

陈莉和吴敏有摩擦，却又互相离不开，她们共同盼望的就是陈夏回来的周末。对陈莉而言，她终于能得到“暂时解脱”，对吴敏来说则是“终于来了个态度好的。”

“差不多到周四，两个人都会打电话给我，问我这周回不回来，什么时候回来？”陈夏坦言，过去父亲没生病时，她虽不会固定时间回家，但平均下来也差不多半个月回家一次，不觉得有什么负担。如今定下“规则”每隔一周回家“值班”，对她而言更像是一种“任务”。

“那种每个人都盼望你去解脱他们的急切，和你在那个环境中听到的全是满满的抱怨，让人觉得‘回家’变成了一种负担。”如果某一周陈夏不能按约定回家，她需要调班，抽空再补上。

陈东、吴敏退休工资很高，子女四人经济条件还不错。陈夏和哥哥、弟弟多次向母亲和大姐建议家里再找一个保姆，一个人负责带

父亲康复，一个人负责家务。这样大姐和母亲也不会因为家务活里鸡毛蒜皮的小事争执，也可以减轻子女的负担。结果遭到了父母的竭力反对，他们不喜欢家里有太多生人。

陈夏还有一年也将退休，到时候可能每月需要十到十五天留在家中照顾父母。“大姐早就跟我说，你退休了我也就好多了。”

陈夏表示，自己仿佛是被铐上了伦理的枷锁。因为大姐做出了表率，似乎自己必须抛下在不同城市的丈夫和女儿，每个月空出三分之一乃至二分之一的时间完整地待在父母家，才称得上“孝顺”。

“我挺担心我妈的，人长期心情不好容易影响健康，我就是担心我妈照顾外公外婆把身体给弄垮了。”陈夏的女儿高月说。

身体越来越“不争气”

前年突发心脏病，挣扎着掏出袋里的手机给儿子打了电话，“就差两分钟我就报废了。”

崔浩（化名）说几句话就得揉一揉自己的腿。站了10分钟，崔浩有些支撑不住，扶着墙撑了会儿，还是拉着老伴王连珍（化名）一起坐下了。

“老了，不中用了。”崔浩30年前断过腿，当时没治好留下了后遗症，站不了多久。

崔浩说话时得时不时地看一眼王连珍，确保她在自己的视线范围内。王连珍三年前得了老年痴呆，时而清醒，时而糊涂。“她糊涂的时候趁人不注意就出门了，幸好邻居在路上碰到她把她送回家。”

崔浩和王连珍两人都82岁，育有一儿一女。儿子在县里工作，女儿嫁到了邻村。平时只有两位老人在家。老两口有两亩地，每年土地流转费用有2400元，外加80岁老人每月100元的补贴，两个人一年有近5000元的家用。

当记者问他，儿子女儿平时是否给钱时，崔浩顿了一下，说了句不给。随即，想到孙女，崔浩很开心，指着桌上的蛋黄派、牛奶等说：“孙女每次回来都会买东西给我们。”

崔浩年轻时在炼油厂当过工人，王连珍是生产队里负责妇女工作的。年轻时风风火火的两位老人，从没想到自己老了以后身体这么“不争气”。

“我有肺气肿、糖尿病、心脏病、胃糜烂，腿也不行，还得过脑梗。她除了老年痴呆，胃还不好。”崔浩边说着边掏出自己的药盒，数了数，自己每天要吃二十几颗药。“哎，钱不够用。吃药就要吃亏了。”

崔浩前年突发心脏病，自己挣扎着掏出袋子里的手机给儿子打了电话，儿子赶来送到镇上的医院，再转至县医院。“老太婆什么都不懂，我只能自己给儿子打电话啊。还好得及，就差两分钟我就报废了。”

“站着心里难过，坐着腿疼头也疼。人老了，就像机器老化了一样，不中用了，差不多了。”崔浩说，真到了不能动的那天，也没办法。

当记者问崔浩，子女不在家，老两口身体都不好，为什么不去村里的养老院？崔浩告诉记者，村里的养老院主要负责五保老人等政府兜底的特殊群体，像他们这样想去养老院一个月得一两千元钱，“哪来这个钱呢？”

盼着社区多些“好邻居”

“老人年纪大了，时不时地就要看看情况怎么样，不然一个人在家出点事都没人知道”

面对日益严重的养老困境，社区养老或许能成为解决途径之一。

93岁的独居老人王宝珍出院回家了，多亏了社区定时关注高龄老人情况的工作人员，以及不时去她家里看看的黄美仙老人。

今年79岁的黄美仙，在2003年搬到南京时认识了一个小区的王宝珍。知道她丈夫去世，且没有亲生子女，过继的儿子常不在身边，黄美仙几乎每天都要去看看王宝珍。“那时候她已经快80岁了，家里没人照顾她，毕竟我自己身体还很好。”

因为是苦出身，节俭惯了的王宝珍，即便每个月有近4000元的收入，却只肯花几百元作为生活开销。冬天洗澡为了省水，只用塑料盆接点水，自己坐在板凳上擦一擦。每到夏天，社区人员常常要上门，因为担心她不舍得用电扇，身体热出问题。

“我经常劝她，这把年纪了想开点，该吃该喝，要对得起自己。”黄美仙告诉记者，过年是王宝珍吃得最好的时节：两斤鸭腿，两条鲤鱼，再买些蔬菜。平时只吃炒青菜和西红柿蛋汤。收入不高的黄美仙，有时还会买点菜给王宝珍“加餐”。

一次王宝珍半夜上厕所突然摔倒，住进了医院。黄美仙每天要去医院四五次，为王宝珍洗脸、梳头、送饭，并进行简单的按摩。“成为邻居是一种缘分，能帮一把就帮一把。每个人都会有老的那天。”黄美仙说。

王宝珍因为腿摔伤了心情抑郁，每天在家里吃不下饭，也不愿与人交流。黄美仙不仅关照她的生活，还要开解她的心情。

“90多了，摔了一跤，她就觉得自己是快不行了。”黄美仙买了些菜，请了小区两位老人和一位社区工作人员到王宝珍家吃饭，热闹热闹，宽慰老人。王宝珍想把菜钱给黄美仙，黄美仙撒一个“谎”：菜钱社区报销了，王宝珍至今不知。

如果哪一天黄美仙发现王宝珍没有下楼，她一定会去王宝珍家敲门。“看见她来开门了，我就放心了。老人年纪大了，时不时地就要看看她情况怎么样，不然一个人在家出点事都没人知道。”

王宝珍是幸运的，因为她遇到了黄美仙。事实上，更多的高龄独居老人需要面对的是随时可能突发的疾病与长期孤独的寂寞。有老人曾半夜十一点去敲警铃打电话，只因心里孤单想找人聊天。还有老人曾指着墙上的一只蚊子说：“你看见了吗？这是我每天能看到的唯一活的东西。”

更多的“王宝珍们”还在等待更多的“黄美仙”。近日，民政部对满足老年人多样化多层次养老服务需求提出17条具体措施，其中明确要求到2022年社区100%配建养老服务设施。王宝珍所在的社区近年来引进了居家养老机构，除了黄美仙，社区工作人员、志愿者等更多人加入到关注高龄独居老人的行列中来。“老人日托班”“1元早餐”……越来越多的老人走出家门，每天的社区生活成为他们的期待。

（部分采访对象为化名）

“

如果大门长时间不关，24小时内没有出入卫生间等，中心都会接到报警

单就保障安全一项服务，如果没有这些智能设备，只依靠人工上门确认，成本至少是现在的10倍

本报记者李坤晟

10月20日，浙江乌镇，第六届世界互联网大会如约而至。

2014年第一届世界互联网大会召开时，乌镇本地互联网相关企业仅有12家。短短几年光景，乌镇培育引进的互联网企业已超过900家。

智慧政务、智慧教育、智慧医疗、智慧交通等高技术产业的落地，深刻改变了乌镇人的晚年生活，其中也包括乌镇老人的晚年生活。

物联网技术让居家养老更安全

81岁的胡晖是附近小有名气的“网红奶奶”。性格开朗的她将智能手机玩得比很多年轻人还溜——用手机APP“全民K歌”录歌是小菜一碟，拍抖音、做直播才算紧跟潮流。

身为一支平均年龄70岁以上，有40多名成员的广场舞社团带头人，胡奶奶常在网上给队员挑选表演的行头。

“淘宝的东西好一点，如果考虑价格，也可以用拼多多。”在乌镇居家养老服务照料中心活动室，胡奶奶在手机上熟练地切换各种应用程序。

胡奶奶活得像年轻人，但只要出门，她总会带上SOS手环。

身体稍有不适的时候，轻轻一按手环上的紧急求助按钮，另一端的服务照料中心会立即派出工作人员。

冯韶军是这家从2015年开始运营的服务照料中心的负责人，“手环主要是为高龄老人、独居老人设计，租金1天1块钱，已经有200多位老人开始佩戴。”

“对老人来说，快速感知身体状况，第一时间做出反应至关重要。”冯韶军说，通过智能设备，中心已经完成80多起救助。

去年10月，88岁的沈品文老人夜晚上厕所滑倒，臀骨骨折。她忍痛爬到桌边摸到SOS手环求助，工作人员收到警报后第一时间联系家属，但并没有联系上。工作人员随即通知社区站点上门救助，最终在短时间内将老人送上救护车。

除了主动呼叫，手环还有被动监测功能。曾有一位老人在家摔倒，动弹不得，但当时手环并不在身边。中心工作人员接到系统平台提示，发现老人的手环长时间没有位移，判断可能有意外发生，于是果断上门救助。

在乌镇居家养老服务照料中心，记者看到了包括SOS手环在内的数款智能设备。这些设备主要有紧急报警、红外线无人感应、门磁感应、电子围栏、GPS定位等功能。

如果大门长时间不关，24小时内没有出入卫生间等，中心都会接到报警。

“单就保障安全一项服务，如果没有这些智能设备，只依靠人工上门确认，成本至少是现在的10倍。”冯韶军说。

线上线下结合才是真“智慧”

“乌镇智慧养老是随着互联网大会的举办应运而生的。”桐乡市民政局社会救助与养老服务科科长李红根说。

2014年，首届世界互联网大会在乌镇召开，乌镇当地开始寻找能同互联网结合的项目。“智慧养老”率先浮出水面。

今天的乌镇，老人人手一张“乐享生活卡”。这张卡会记录持卡老人的个人基本信息、健康信息、服务信息。老人们通过刷卡签到，就能享受服务照料中心的各种服务。

“以前我们只能聚在一起，晒晒太阳，拉拉家常。现在有一天不来中心活动，就不习惯了。”年近七十的沈淑铨老人，目前是广场舞社团的得力干将。

乌镇居家养老服务照料中心覆盖3个城镇社区和1个自然村，服务4000多位老人。但每天来中心吃午饭的老人大概在200余人次。运营第一年，冯韶军团队发现，很多高大的设备利用率并不高。

最高大上的技术并不意味着最细致周到的服务。“仅仅依托线上，不是真正的智慧养老。”冯韶军颇有感悟地说。

无论是基于传统思想，还是基于现实条件，大多数中国老人依然会选择居家养老。冯韶军团队也进行过摸底，90%的乌镇老人选择居家养老。

为了让智慧养老更接地气，经过一年多摸索，中心开始采用线上线下相结合的管理方式。

线上以智慧养老综合服务平台为核心，组建会员管理、服务需求评估、照护服务管理、社区服务交互、服务数据分析5个系统；线下以照料中心为依托，开展社区集中照料和居家上门照料。

在乌镇，老人可以通过手机随时选择送餐、修剪指甲、健康体检等多种上门服务，也可以一次性购买全年“打包式”服务。

“通过数据可视化系统，我们能看到所有工作人员为老人上门服务的动态。也能查看每个老人的信息。既保证了到达率，也能尽可能保证了质量。”冯韶军介绍说。</p