

今天，南京人怎么养老

“当你老了，头发白了……”每个生命都会渐渐老去，如何养老，是关系着每个家庭、每个人的大问题。随着“全面放开二胎”、渐进式延迟退休年龄等政策出台，养老又成为了大家关注的热点。不少人发愁：跟儿女一起住，孩子经济压力大，自己照顾一家老小也很累；进养老院吧，公办养老院“一床难求”、私立养老院又太贵；倒是新兴的社区养老渐渐成为新宠，可是服务跟得上吗？

当各种各样的养老模式走进人们的视野，哪一种才是最佳的选择？近日，现代快报记者走进家庭、社区养老院，深究每一种养老模式，希望每个人年老之时都有“炉火旁打盹儿、回忆青春”的休闲时刻。

见习记者 杨菲菲 现代快报记者 徐岑/文 赵杰/摄



中国人习惯把幸福寄托在老年与养老的质量上 CFP供图



钱蕙珍老人居家养老，社区服务人员送饭上门



鼓楼区社会福利院“一床难求”



医养融合，养老新模式

一家生活起居全靠她一个

人物:李桂香
年龄:62岁
养老方式:和儿子同住
养老成本:2000元/月

早上9点，家住浦口旭日上城的李桂香(化名)，已经逛完菜市场，拎着一兜豆角回来了。因为天冷，她戴着帽子，裹着灰大衣。虽然穿得多，动作却很利索。“今天晚了！平时送完孩子上学，回来路上，菜就顺便买回来了。今天周六，孙子不上学，所以出门晚了。一会儿还得忙着洗衣服呢！”

比起刚来时候的不适应，李桂香现在已经能把每天的生活安排得井井有条、有滋有味。早上六点半起床，赶在儿子儿媳上班前，把早饭端上桌。忙完了儿子儿媳，就是送孙子上学。

“学校离家不远。我现在年纪大了，走路慢，但是二十分钟也就到了，路上还可以聊聊天。”作业带了没，中午吃什么，天气冷快把帽子戴上……对于唯一的孙子，李桂香很上心。忙碌的上午过去，下午就会清闲些。“没事儿的时候，我就叫上几个认识的老邻居，一起到附近的棋牌室，打打牌，放松一下。”

“我跟老伴儿以前在溧水农村种地，后来年纪大了，孩子不放心，舍不得我们干活。恰巧媳妇生了孩子，也需要人照顾，我们就从农村搬过来了。”李桂香表示，一晃已经跟儿子儿媳住了十年。“现在一家老小，吃喝穿住都离不开我。”老人言语间透着自豪，能为孩子们出份力，显得很安心。

“儿子媳妇也很孝顺，吃的穿的都想着我们老两口，我没有什么退休工资，儿子每个月还给钱，除了贴补家用，还有部分给我零花。比起以前还在农村，每天巴望着儿子回家来看我们，现在能天天和儿子住在一起，我这心里头就开心。”李桂香表示，就是有个小毛病，儿子车一开，就去医院了，方便得很。

尝到了和儿子一起住的甜头，老人直表示，以后就算老了动不了，也想呆在家里。“反正我就这一个儿子，肯定是要和他一起住的。实在不行，可以请个护工回来照顾，还是家里方便些。”

一个人住惬意但也寂寞

人物:钱蕙珍
年龄:82岁
养老方式:一个人在家住
养老成本:3000元/月

和忙碌的李阿姨不同，家住西家大塘的钱蕙珍生活要悠闲得多。中午11点半，钱蕙珍正坐在客厅里，戴着老花镜，一边看报纸一边晒太阳。“我在社区的养老中心订了饭，每天一顿，中午就会给我送过来。”钱蕙珍说年纪大了，吃得少，拿到饭会分出一些留到晚上吃。

钱蕙珍有四个子女，儿子在深圳定居，三个女儿在南京。可是钱蕙珍却谁家也不去，一个人在老房子里。

“老人嘛，跟儿女子女住一起，那你肯定是要帮忙的，我从小就不会做家务，住在一起，我也帮不了什么忙，反而他们要花时间照顾我。我不想给他们添麻烦，一个人住更自由。”事实上，因为担心母亲，孩子们曾试图把钱蕙珍接到自己家居住，但是钱蕙珍总觉得有些拘束，“毕竟不是我自己家，女儿还好，女婿们都是客客气气的，外孙女也觉得我跟她一间屋子睡别扭得很。”不顾女儿的劝说，钱蕙珍搬回了老房子。

现在一个人住，钱蕙珍过得很舒服，“请了钟点工每天过来打扫卫生洗衣服，我不动手了。还订了饭，我也省事儿。”虽然没有住一起，孩子们也很孝顺，“儿子出差的时候会过来看我，二女儿固定每个星期都过来，帮我拿药，取钱，买些其他的東西，小女儿负责带我去医院看病。”

因为腿脚不好，钱蕙珍现在很少下楼，“也挺想出去转转的，但是没有人陪，孩子们都要上班也没有时间。”

一个人住虽然很自由，钱蕙珍还是有些担心。“最怕生病了，尤其是晚上生病。”钱蕙珍说，女儿家住得比较远，如果是白天，还可以喊邻居来帮忙，万一晚上出了事情，都找不到人。

退休之前，刘成军就在养老中心附近的单位上班，这里有很多认识的人，“儿子也不错，每个星期都来看我两三次，赶上孙女放假也会来，带些水果、营养品。”刘成军表示，这样有了自己的空间，生活上又有人照顾，孩子又能经常来看，三全其美。

社区养老离家近又自由

人物:刘成军
年龄:80岁
养老方式:社区养老中心
养老成本:3000元/月

上午9点多，在玄武区台城花园的社区邻里中心，刘成军(化名)穿着灰色的大衣坐在椅子上，一只手持着遥控器，正在看电视新闻。老人怕冷，屋里开着空调，呼呼的热风吹着，暖得很。

“我以前跟儿子住过一段时间，生活习惯合不来。而且孙女也大了，住在一起不方便。”来之前，刘成军看过几家养老院，可是大一点的养老院“一床难求”，有的不是太远就是太贵。“八卦洲倒是有个各方面都不错，但是交通不方便，晚了就没人了。”刘成军表示，自己也不愿意离儿子太远，离开自己熟悉的生活环境。

看来，刘成军想到了单位附近的社区养老中心，这里有专人照顾，不用麻烦儿子一家；距离也不远，离儿子家就半小时的车程，孩子们来看自己方便；就在自己的老单位附近，周围还有很多熟人。于是，去年4月份，刘成军搬进了社区养老中心。

“这里非常好，我都来了一年多了，有人专门给洗衣服、做饭、打扫卫生，到时间自己去食堂吃饭吃就行。每个星期都有健康检查，生病了还会带着你去医院看病。”住在这里，刘成军的生活很规律。

“这边空气要好得多。”刘成军表示，以前周边都是小区、超市和菜场，环境嘈杂，睡也睡不好，现在就不用担心了。刘成军喜欢早睡早起，之前跟儿子一起住总担心早起会打扰到他们，现在好了，每天5点就起床了，早上吃完饭去看看报纸，天气好的时候去玄武湖散散步。午休结束，刘成军就到社区的活动中心，找几个老朋友聊聊天。

康复好后，薛有才转到了养老区域。“每天饭前，医生护士还要查岗，测血糖。”老爷子表示，自己每天要打三次门冬胰岛素，都是医生来。“老伴儿觉得这儿不错，也要住进来了。以后我们就在这儿养老了，生活全天候，挺好！”

医养融合 医护24小时照顾

人物:薛有才
年龄:78岁
养老方式:医养融合机构
养老成本:4000元/月

昨天，薛有才从“泰乐城优养全护之家”的护理中心转到了居养中心。两个女儿都到了，脸上挂着笑，帮老人“搬家”。紧挨着这个养老机构的，就是建邺区滨湖社区卫生服务中心，两家是合作关系。而“泰乐城”也有自己的医疗团队，也是医保定点机构。四层楼的养老机构，每层设有护士站，全院24小时有医生、护士、护工为病人服务。

“老爷子是高血压、高血糖，又有老年痴呆，要挂五个门慢。我妈也是糖尿病，身体也不大好。”老人的二女儿表示，今年4月份老爷子突发脑梗，当场昏迷，送进了医院。“在医院治了两个月，人才清醒过来。”治疗结束，就面临着出院，回家康复问题，谁来照顾老爷子成了难题。“当时人是好转了，但是只能卧床，完全不能自理。我妈只能搞搞自己，照顾不了别人。我们三个，也有自己的事情要忙。请护工又不放心，就把老人送到了这儿。”

“刚开始来不适应，觉得什么都要管着我，不自由，但是现在让我回去都不回去，这里有专人烧饭，还有暖气，上下都有电梯也不用爬楼梯了。”薛爷爷虽然对这儿的生活很满意。更重要的是，身体上哪儿不舒服，马上就有医生来看。

“我刚来的时候，护工24小时看护我。帮我洗澡、搞卫生、大小便，抱来抱去的。每天到时间还推我去理疗。”老人指着自己的右手，上面还贴着膏药。“生病之后，我这手使不上劲，握拳握不起来。康复师就帮我推拿，腿走路走不起来，也帮我训练。”薛爷爷表示，经过康复治疗，一开始只能坐起来，后来能拄着拐杖走路，现在已经连拐杖也不需要了。

康复好后，薛有才转到了养老区域。“每天饭前，医生护士还要查岗，测血糖。”老爷子表示，自己每天要打三次门冬胰岛素，都是医生来。“老伴儿觉得这儿不错，也要住进来了。以后我们就在这儿养老了，生活全天候，挺好！”

做操、唱歌、旅游 多了好多兄弟姐妹

人物:阮玉兰
年龄:87岁
养老方式:鼓楼区社会福利院
养老成本:2500元/月

“联欢晚会想好唱什么了吗？”“阮老师，来一个！”……在鼓楼区社会福利院二楼的活动室，还没走近，就听见了老人的笑声。身材不高的阮奶奶，毫不怯场地站了出来。一亮嗓子，标准的普通话，洪亮的嗓音，就把大家镇住了。

“我这一生就是爱热闹，喜欢交朋友，不然当时也不会主动要求住到福利院来。”阮玉兰年轻时候是南大附中的语文老师，56岁离休，闲不住又在外当了两年的老师。

“当时我先生也离休了，我们俩参加了鼓楼区老干部的合唱团，每个礼拜唱一次，唱了十年。平时没事儿就到清凉山去锻炼，时不时回学校和老同事下下棋。”而那时候，阮玉兰就开始琢磨，搬到福利院来。

“当时谁家老人去福利院，那就是子女不孝顺的表现。孩子们也强烈反对，不过我想法比较超前，就觉得各自有各自的生活，而且孩子们也能来看我。”

后来，阮奶奶的先生去世，她愈发坚定了到福利院生活的决心。每天他们一上班，就我一个人，对着一个空落落的大房子，没有人说话，特别寂寞。后来院子里的一起玩的老伙计也搬家了，我实在憋不住，强烈要求搬到了福利院。”谈起

搬来的那一天，老人说，自己是高兴兴来的。

“到这儿，我身体还比以前好。按时吃饭、按时锻炼，每天都有活动，我才像活过来了。”每天早上，阮奶奶要去院子里做半个小时中老年回春保健操，然后吃早饭。“上午就看看报纸、看电视，经常有大学生志愿者来做服务，还有医生讲座，丰富得很。”到了下午，老人表示，每周一、三是一合唱团训练的日子，平时就打打小牌。

“无聊了，还可以申请到外面转两圈。每年还带我们出去旅游。今年春天就去高淳看菜花了。”阮奶奶说，在福利院完全没有脱离社会，比一个人闷在家里好多了。每天干点什么事儿，大家都是一起，蛮开心的，多了好多兄弟姐妹。”

现在她已经“乐不思蜀”了！“孩子们每周都来看我，女儿前两天还问我，元旦、春节回不回家过节。我说，还要考虑考虑呢！”阮奶奶生气地表示，要是回家过节，就不能参与院里的联欢活动了。

“我们合唱小组最近正在排春节联欢会，我今年准备上两个节目。女声独唱《毛主席的话儿记心上》，还有一个《沙家浜》，我一人分饰两角。”

公办养老院是好，但是一床难求。阮奶奶说，好多老伙计排队等着想进来，可是很难。

观察

居家养老是主流

多种养老方式全面开花，最适合老人的养老方式是什么？还是居家养老。

让老人在家里面安度晚年，由社会组织或机构将服务或需求送上门。这也能够解决大机构“一床难求”的问题。

现代快报记者了解到，南京60岁以上户籍老人突破125万人，约占全市户籍人口的23%，“空巢”老人的生活照料问题愈加显现。为此，国家确立了以居家养老为基础、社区养老为依托、机构养老为支撑的养老服务体系发展方向。

“让老人在家养老，首先要有保障，需要有人来助医、助浴、助急等。”南京市民政局有关负责人表示，为此，南京要求每个社区无偿提供40%以上的服务用房，招聘专业化的社会组织运营社区居家养老服务，降低运营成本，为所有老人服务。

截止今年4月，南京已有547个民营社区居家养老服务机构，183个市3A级社区居家养老服务中心。每个街道至少有一家3A级居家养老服务分中心。“我们统计过，这些居家养老中心最主要的，还是解决老人吃饭问题，占了八成以上。”

为了让老人在家住得安心，对老人也有补贴。“针对老人最迫切的吃饭问题，南京为五类老人每餐补贴2元，为75周岁以上的老人每餐补贴1元，助餐组织达到一定规模，也有3万-10万元不等的补贴。”同时针对所有失能、半失能的低保、五保、失独等五类困难老人，还享受服务补贴。

然而，目前老人与居家养老服务人员的比例上仍很微小。不少小区面临着，数十名老人只对应一名工作人员的现状。“这就需要我们进一步发展志愿者，让老人互助，让邻里互助，让小老人帮助老年人，让年轻人与老人结对，壮大志愿者队伍，确保每名老人的安全。同时，另一方面，社区工作人员毕竟有限，我们也会进一步吸引第三方组织、民间力量进驻社区，让他们有针对性地为人服务。”该负责人表示。而南京也拟计划在新小区划分养老用地，更好地为老人服务。

中国人有个价值观——少壮不努力，老大徒伤悲。人们会把幸福寄托在老年与养老的质量上。老无所依、老了不受尊重是不幸福的；没有子孙满堂是不幸福的；叫我老王而不叫我“王老”是不幸福的。少年吃苦是为了老了的尊重与回报，这是别人看你的幸福感。

2014年末，我国60岁以上老年人达到2.1亿，65岁以上老年人达到1.35亿，这给经济和社会发展带来重大影响。养老服务需要转型，发展结构需要调整，2015年十分关键。如何在老了以后生活得幸福有尊严，是个大问题。