

更多养老资讯
扫描二维码关注



养老内参

中国养老网
WWW.CNSFSS.COM

主编：苏博
编辑：王福达
责编：赵艳芳

汇聚每日养老产业时事动态，为您一站式提供全面养老资讯

2022年2月7日 星期一（2022第22期）壬寅年正月初七

印发《宁夏回族自治区养老服务体系“十四五”规划》

构建居家社区机构相协调、医养康养相结合的体系



京东云推智慧养老，让社区老人过个幸福年



- 爆竹声中岁又除。2022年虎年春节，京东作为2022年春晚独家互动合作伙伴，全国人民带来了15亿红包和好物。作为春晚互动背后的“技术基石”，京东云不仅成功完成了云计算“珠穆朗玛峰”的挑战，确保了互动的流畅体验，也活跃在民生养老领域，在这个春节，以科技的力量守护着老人们的平安幸福。

养老视点.....	4
上海：老人说的“不能再拖了”的事情新进展来了……闵行今年将完成 1000 户适老化改造施工	4
重庆：城市社区养老服务基本实现全覆盖.....	4
陕西：养老机构明年底“双随机一公开”监管全覆盖	4
辽宁：建立健全多层次养老保险体系	5
江西：2025 年基本建成 15 分钟“养老服务圈”	5
宁夏养老服务体系“十四五”规划出炉	5
内蒙古：呼和浩特多措并举让养老服务更有“力度”	5
“银发族”乐享“苏适养老”新生活	5
儿女是用来养老的吗？	6
大学生返乡观察日记：驻在家门口的养老服务	6
居家适老化“小改造”承载老年人“大幸福”	6
用精细化服务减少老年人的“迷茫”	6
互联网技术应用与内容生产当有“适老化”	7
适老化服务，让老人感受智慧出行时代带来的幸福感	7
多方合力帮助老年人疏解“节后空巢症”	7
政策法规.....	7
宁夏回族自治区人民政府办公厅关于印发宁夏回族自治区养老服务体系“十四五”规划的通知.....	8
养老研究.....	11
我国已进入深度老龄化社会，年轻一代将面临怎样的挑战？	11
不拖累子女，不进养老院的新型养老方式.....	12
68 岁阿姨坦言：抱团养老只是看起来很美好，实际上弊端很多	12
以“喘息之机”解燃眉之急——节日上海社区养老服务新观察	13
养老产业.....	13
京东云推智慧养老，让社区老人过个幸福年.....	13
椿萱茂第一届网络春晚，看见新时代养老新观念	13
智慧养老.....	14
浙江：岱山大力发展智慧养老，想吃什么菜，手机上下单	14
健康管理.....	14
影响老年健康的 11 件大事	14
养老金融.....	15
健全多层次养老保障体系，规范发展第三支柱养老保险	15
社会保障.....	15
2022 年养老金将上涨 10%，是真是假？可能性大吗？	15
国际交流.....	15
退休年龄延迟，说明养老体制存在严重问题？世界各国也一样？	15
老年说法.....	16
保护老年人投资合法权益	16
关于我们.....	17
联系我们.....	17



中国养老网

WWW.CNSF99.COM

养老行业专业社群

每日分享《养老内参》

最及时养老行业政策发布！

不定期权威行业线下分享活动！

加入我们

JOIN US



公众号



社群小助手

加入“社群”请扫描“社群小助手”微信二维码，备注：姓名+单位+职务
也可搜索微信号“**ZMYL123**”进行添加



★内参内容权利归原作者所有，仅作为内部学习

养老视点

上海：老人说的“不能再拖了”的事情新进展来了……闵行今年将完成1000户适老化改造施工

记者近日从闵行区获悉，今年，闵行计划将完成1000户适老化改造施工。至2021年底，闵行全区已有2665户老年人家庭提交适老化改造网上申请，1667户家庭完成上门评估并签订改造合同，1638户完成适老化改造施工，网上申请数、评估签约数及完成改造数均位列全市第一。

国疾病监测系统的数据显示，跌倒已成为我国65岁以上老年人因伤致死的首位原因。根据测算，我国每年有4000多万老年人至少发生过1次摔倒，其中约一半发生在家中。

现有养老模式下，居家养老是大多数老年人的选择，如何让居家空间更安全、更便捷、更舒适，成为一个绕不开的话题。在此背景下，闵行区积极探索居家环境适老化改造的普及。

改造：“不能再拖了”

“改造之前，他在家摔过十几回。”讲起老伴陆钟秀的情况，郑芝华仍有些后怕，“有几次我不在家，幸亏隔壁邻居和家庭医生发现得早，才没有闯祸。”

家住新梅广场小区的陆钟秀和郑芝华今年都76岁了，女儿在国外生活，家里只有老两口。前两年，陆叔叔不幸得了脑积水，身体平衡出了问题。“前几次还好都是摔在木地板上，要是倒在卫生间里，真是不敢想。”郑阿姨说。

“我们一直想把卫生间改造一下，可又想不能洗澡、如厕怎么办，和装修公司起纠纷的怎么办？这样那样的顾虑之下，一直拖着没动。”直到去年七月，郑阿姨从居委得知闵行正在推广适老化改造，而且是通过政府搭建的平台实施，她一下子兴奋了起来。“听了介绍，我觉得是时候了，不能再拖了。”于是，当天她就在居委干部的帮助下，提交了网上申请。

很快，社区养老顾问就带着施工方上门评估。郑阿姨家的老卫生间是典型的20世纪90年代末的风格，一只大浴缸占据了卫生间的“C位”，不仅空间逼仄、设施老旧，腿脚不便的陆伯伯洗澡要跨进浴缸很困难。经过沟通，老人和施工方敲定了改造方案：卫生间整体翻新，浴缸改淋浴，地面进行防滑处理，并加装扶手、智能马桶等适老化产品。

在随后的施工中，施工方也处处为老人着想——老的马桶最后拆，新的马桶和花洒第一时间装；怕噪声、灰尘影响老人生活，尽量关着卫生间门施工……

经过1个多月的施工，卫生间焕然一新。“用下来总体来说还是相当满意的。”郑阿姨对两处细节特别满意。一个是淋浴区域没有采用玻璃门和挡水条的设计，而是用了长条形的地漏和浴帘，让地面形成纯平，减少了磕绊的可能性。另一处则是添置一把带扶手和靠背的淋浴椅，花洒也配合做了高低两个固定座，并加装了L形的扶手。郑阿姨说：“不仅老伴方便了，连我现在也喜欢坐着慢慢洗，起身的时候还能拉一把扶手借个力。”

补贴：为困难老人托一把

与陆钟秀和郑芝华一样，在闵行已有众多老人受益于居家环境适老化改造。闵行区民政局老龄发展中心主任陆群介绍，依托上海市养老服务平台的适老化改造专项模块，老年人可以选择玄关、卫生间、厨房、客厅、卧室、阳台、过道七大生活场景的改造，共计60余项产品与服务，为基础产品服务包、专项产品服务包和个性化产品服务包，覆盖到老年人居家生活的方方面面。

- 1 最低生活保障家庭的老年人，按照实际改造费用的100%补贴；
- 2 低收入家庭的老年人，按照实际改造费用的80%补贴；
- 3 年满80周岁且本人月收入低于上年度城镇企业职工月平均养老金的老年人，按照实际改造费用的50%补贴；
- 4 经上海市老年照护统一需求评估具有二级及以上照护等级的老年人，按照实际改造费用的40%补贴；
- 5 经街镇审核认定的无子女的老年人，以及高龄独居或纯老家庭中的老年人，按照实际改造费用的40%补贴。

“除了基础的产品服务外，卫生间改造是最受欢迎的。”陆群说，平台提供了“浴改淋”标准化套餐服务，其中包括浴缸拆除、防滑处理、淋浴及助浴设备安装等。老年家庭选择相应的改造内容后，会由平台认证的合格供应商上门进行评估并开展改造。

2021年4月，闵行在市级文件基础上出台了《居家环境适老化改造实施方案》，实现了14个街镇（工业区）全覆盖实施居家环境适老化改造，明确了适老化改造的政策和资金支持。在闵行，最低生活保障家庭、低收入家庭、年满80周岁且本人月收入低于上年度城镇企业职工月平均养老金、具有二级及以上照护等级、无子女以及高龄独居或纯老家庭中这5种情况的老年人依托平台进行适老化改造，可以得到资金补贴，补贴比例从40%到100%不等，区一级最高补贴3000元。

相关链接：

居家环境适老化改造申请方式

符合条件的老年人可通过以下平台在线申请：

（一）上海市养老服务平台（www.shweilao.cn）——适老化改造专项模块

（二）微信公众号——“上海市居家环境适老化改造服务平台”

申请人也可委托子女等亲属、养老顾问、居委会工作人员等代为申请，具体办理流程可在申请平台上查询。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=456&aid=102170>

（来源：新民晚报）

重庆：城市社区养老服务基本实现全覆盖

近年来，重庆市累计筹资约18亿元，建设以居家为基础、以社区为依托、以机构为补充、医养相结合的养老服务体系。目前重庆市已建成城市街道养老服务中心220个、社区养老服务站2912个，基本实现城市社区养老服务全覆盖，帮助老年人老有所养。

在重庆江北区观音桥街道，2021年4月投入试运行的明珠社区养老服务站以“医养结合、科学养老”为特色，为辖区内老年居民提供康复理疗、日间照料、养老助餐等服务，目前日均服务老人达200余人次。

此外，重庆市还对符合条件的街道养老服务中心和社区养老服务站给予奖补，对达到一定规模的社会办养老机构给予床位补助，补助区县建设失能特困人员集中照护中心、提档升级乡镇敬老院。2021年，重庆市新建乡镇养老服务中心223个，提档升级乡镇敬老院150家。为帮助老年人防范养老意外风险，重庆市级财政还统一出资购买养老机构综合责任险，惠及6.2万名老年群体。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=456&aid=102171>

（来源：中国劳动保障报）

陕西：养老机构明年底“双随机一公开”监管全覆盖

近日，省住建厅、省民政厅、市场监督管理局三部门联合印发《关于推进我省养老机构“双随机、一公开”监管的实施意见》（以下简称《意见》），确定到2023年底，住建、民政、市场监管部门将完成养老机构监管跨部门“双随机、一公开”抽查全流程整合，实现“双随机、一公开”监管全覆盖、法治化、规范化、常态化。

《意见》指出，各地在养老机构监管中，应健全以“双随机、一公开”监管为基本手段、以重点监管为补充、以信用监管为基础的新型监管机制，加强行业监管部门和综合监管部门的协调配合，实行抽查事项清单管理，避免多头执法，重复检查，实现“进一次门，查多项事”。要规范制定年度工作计划，省级统一抽查每年不少于1次，各市、县级自行抽查每年不少于2次。

《意见》强调，各地要严格依法依规落实责任，坚持规范透明，形成科学规范、公平公正的“双随机、一公开”监管工作机制。省级部门将牵头统一编制《养老机构重点检查事项清单》，完善抽查工作细则，并根据抽查工作细则开展随机抽查。各地市可结合自身工作实际，在统一编制的《养老机构重点检查事项清单》基础上，进一步明确重点检查事项和一般检查事项，实现以查促建、以查促改，对通过投诉举报、转办交办、数据监测等发现的违法违规线索，要及时进行检查、处置。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=456&aid=102172>

（来源：三秦都市报）

辽宁：建立健全多层次养老保险体系

巩固和完善企业养老保险省级统筹，实现与全国统筹有机衔接，健全机关事业单位养老保险、城乡居民养老保险制度。近日，《辽宁省“十四五”就业和社会保障发展规划》印发，提出建立健全多层次养老保险体系，确保养老金等各项社会保障待遇按时足额发放。

“十四五”时期，我省将全面实施全民参保计划，推动城镇职工基本养老保险由制度全覆盖到法定人群全覆盖，取消灵活就业人员参加企业职工基本养老保险户籍限制，积极促进有意愿、有缴费能力的灵活就业人员、新就业形态从业人员等参加企业职工基本养老保险，组织未参加企业职工基本养老保险的灵活就业人员按规定参加城乡居民基本养老保险，积极促进城乡居民基本养老保险适龄参保人员应保尽保。巩固完善企业职工基本养老保险省级统筹并对接全国统筹，制定基本养老金计发过渡办法，规范参保缴费行为。落实渐进式延迟法定退休年龄、提高领取基本养老金最低缴费年限、遗属待遇和病残津贴等政策。

我省将发展多层次、多支柱养老保险体系，加快发展企业年金，扩大企业年金适用范围，鼓励有条件的事业单位为编制外人员建立企业年金。完善机关事业单位养老保险新老待遇平滑过渡办法，平衡好机关事业单位退休人员年际间待遇，确保退休人员待遇合理衔接。完善城乡居民基本养老保险制度，鼓励有条件的地区建立城乡居民养老保险丧葬补助制度，完善被征地农民参加基本养老保险政策。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=456&aid=102173>

（来源：辽宁日报）

江西：2025年基本建成15分钟“养老服务圈”

近日，《江西省“十四五”养老服务体系规划》出炉。江西省将加快构建居家社区机构相协调、医养康养相结合的养老服务体系，推动养老事业和养老产业协同发展。

数据显示，截至2020年底，江西省60岁及以上人口762.48万，占总人口的16.87%；65岁及以上老年人537.1万，占总人口的11.89%；预计到2025年，我省60岁及以上、65岁及以上老年人口占比将分别达到20%、15%左右。

规划提出，到2025年，居家社区机构相协调、医养康养相结合的养老服务体系更加健全，覆盖城乡、功能完善、结构合理、供给多元、服务优质、监管到位、方便可及的养老服务新格局更加完善；人人享有的基本养老服务制度建立健全，基础设施更加巩固，供给结构更加优化，服务产品更加丰富，服务市场更加开放，养老服务信息化、标准化、专业化水平不断提高，养老事业和产业有效协同、高质量发展，老年人及其家属获得感、幸福感、安全感显著提升。

养老服务供给结构不断优化。建立健全基本养老服务制度，推动逐步实现人人享有基本养老服务。家庭养老基础地位进一步巩固，助餐、助医、助娱、助浴等居家上门服务广泛开展，城乡特殊困难老年人关爱服务体系建立健全，社区养老服务短板加速补齐，15分钟“养老服务圈”基本建成。养老机构服务能力不断提升，医养康养深度融合发展。

农村养老服务品牌提质升级。以“一县一中心、一乡一阵地、一村一场所”为支撑的农村养老服务网络健全完善。农村互助养老服务设施持续运营发展，“党建+农村养老服务”品牌持续巩固。

养老产业做大做强。扶持养老产业发展的政策措施不断完善，养老服务市场全面开放，市场主体不断培育壮大，老年人产品用品不断丰富，智能化等新兴技术在养老服务领域应用推广，多业态的养老服务不断融合发展，养老产业链条不断拉长。

养老服务质量加速提升。政府主导、部门协同、行业自律、社会监督的养老服务综合监管制度建立健全。信息化、标准化水平不断提高，人才留用政策机制不断健全。

老年宜居环境持续改善。老年友好型城市和社区建设全面推进，敬老爱老助老的社会氛围日益浓厚，老年人社会参与程度不断提高。老年人在运用智能技术方面遇到的困难有效解决，让广大老年人更好地适应并融入智慧社会。

养老保险体系逐步建立。基本养老保险实现法定人员全覆盖，城镇职工基本养老保险待遇稳步提高，城乡居民基本养老保险月人均领取待遇水平达到180元，社会保险管理体系和服务网络不断健全。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=456&aid=102174>

（来源：九派新闻）

宁夏养老服务体系“十四五”规划出炉

2月6日，记者从自治区政府办公厅获悉，为积极应对人口老龄化，加快构建居家社区机构相协调、医养康养相结合的养老服务体系，保障老年人享有基本养老服务，有效满足多样化、多层次养老服务需求，《自治区养老服务体系“十四五”规划》已正式印发。

据了解，截至2020年底，宁夏户籍人口691.31万人，其中60周岁以上户籍老年人口96.17万人，占全区总人口的13.9%；65周岁及以上老年人口69.39万人，占全区户籍总人口的10%。随着老年人年龄增长，身体机能逐渐减退，重度失能老人照护问题日益凸显，专业化养老服务需求巨大。同时，随着经济社会发展水平不断提高，城乡居民收入水平逐步提升，传统养老观念转变，老年人消费结构升级，养老服务业发展迎来历史机遇期。

《规划》明确了发展目标，到2025年底，以满足全区老年人需求为基础，居家社区机构相协调、医养康养相结合的养老服务体系进一步健全。以失能失智老年人、经济困难老年人等为侧重点的长期照护服务体系基本建立，社区老年人就近享受便捷的居住、养老、医疗、康复、护理、精神慰藉等连续照顾服务初步实现。养老服务供给更加丰富、结构更加合理，质量标准体系更加完善。养老服务信息化、智能化、专业化水平显著提升，多业态实现融合发展，养老服务业对经济发展的贡献进一步加大。

●政策体系更加健全。制定基本养老服务清单、政府购买养老服务指导性目录、养老服务综合监管制度，基本建立以失能失智老年人照护为重点的养老服务政策法规体系和服务体系。

●服务网络更加完善。市、县（区）、乡镇（街道）、村（社区）四级养老服务网络基本形成。县级敬老院不断拓展服务能力，转型成为县级区域性养老服务中心。60%的乡镇（街道）至少有1个具备综合服务功能的养老服务机构（中心）。

●医养深度融合发展。养老机构医养结合服务能力进一步提升，以不同形式为入住老年人提供医疗卫生服务比例达到80%。医疗机构为老年人提供挂号、就医等便利服务绿色通道的比例达到100%。

●养老产业稳步发展。初步形成养老与健康、体育、文化旅游、家政、康复辅具等产业融合发展的市场格局。逐步完善老年大学办学网络，丰富老年人精神文化生活。老年人参与社会活动的形式更加多样，老年人消费环境更加友好，养老产业逐步发展壮大。

《规划》要求

要织牢兜底性养老服务网，建立基本养老服务制度，强化公办养老机构保障作用，加强农村养老服务体系建

要扩大普惠型养老服务供给，增强居家和社区养老服务能力，鼓励社会力量参与养老服务，壮大养老服务产业。

要推进养老服务提质增效，加强养老机构安全和护理能力建设，推动养老机构规范化发展，加强养老服务综合监管。

要促进医养康养融合发展，推进机构医养康养有机融合，推动居家社区医养结合，推进安宁疗护体系建设。

要构建老年友好型社会环境，推进社会环境适老化改造和智慧养老建设，贯彻积极老龄化理念。

要完善养老服务保障措施，保障用于社会福利事业的彩票公益金对养老服务体系的投入，将不低于55%的资金用于养老服务发展，加快老年护理专业人才培养，到2025年底，设置养老服务相关专业的院校数量不少于10所。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=456&aid=102175>

（来源：快资讯）

内蒙古：呼和浩特多措并举让养老服务更有“力度”

2月6日，记者从呼和浩特市民政局了解到，近年来，按照“市、区共建示范点”“街道建养老综合服务中心”“社区建养老服务站”三种建设模式，截至目前，全市已供给养老服务场所209处，已运营192处；31个街道级养老服务综合体全部建成并投入运营，覆盖率达100%；市四区社区养老服务覆盖率达80%以上。“一刻钟”养老服务便捷生活圈让老年人在熟悉的环境中生活、在亲情陪伴下养老不再是遥不可及的梦想。

据了解，去年8月份，作为长护险第二批试点城市，呼和浩特市在制度顶层设计、筹资方式、支付水平、服务主体、运行机制等方面构建完整的长护体系，将参加职工基本医疗保险和城乡居民基本医疗保险全部纳入保障范围，实现保障范围全覆盖。职工、居民中被评估为中度、重度失能人员分别可享受750~1800元/月、600~1350元/月护理待遇。评估和政策落实正全面展开，首期符合条件的1181人已享受长期护理保险待遇。长护险的实施，切实提升了全市失能老人的生存和生活质量，减轻了失能老人家庭的经济负担，为老年人晚年生活保障筑起一道“安全网”“保障线”。

近年来，呼和浩特市统筹整合优化资源配置，在城市完善分层服务网，加快城市嵌入式居家养老，将优质养老资源向社区倾斜。吸引南京悦心、德国蕾娜范等5家国内外知名养老企业落户呼和浩特，运营服务中心42个；培育本土寿康、杜康品牌企业运营服务中心28个。同时，加强助餐网点建设。全市运营为老餐厅51个，其中独立运营20个，在中心内设31个，试点开展以来，约有20多万老人受益。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=456&aid=102176>

（来源：乐居）

“银发族”乐享“苏适养老”新生活

过去的一年，江苏“坚持财力向民生、向基层倾斜，15类52件民生实事全面完成，群众的‘幸福指数’更有质感、更有温度”，“人民生活品质进一步提升”。在江苏，生活着1850万老人，如何让他们健康幸福地安享晚年？过去一年，江苏积极构建居家社区机构相协调、医养康养结合的“苏适”养老服务体系，让“老有所养”的幸福成色更足。

一大早，在南京市江宁区的一家养老院内，老人们正做着韵律操。今年88岁的张学彦老人患有脑梗后遗症，加上糖尿病导致的糖尿病足并发症，生活不能自理。半年前，他和老伴入住了这家医养结合机构。在细心的护理下，张爷爷的身体渐渐有了好转。

南京市民张学彦说：“糖尿病足一开始还是蛮严重的。到这以后，一天给换一次药。他们这护理得比较好，有点小病都能解决。”

目前，这家养老院内置的护理院有80张床位，配备了专业的康复治疗师、营养师和临床药师。老人在机构内的医疗护理还可以通过医保、护理险等实现报销和减免。

南京江宁区某护理院院长刘惠珍说：“小病不出门，大病不耽误。老人突发疾病可以转到像同仁医院等医联体的三级医院去进行治疗。”

这种专业的照护服务还辐射到周边社区居家养老的老人。今年79岁的李彩和老人患有阿尔兹海默症，通过参保南京失能照护险，每个月可享受15次免费的上门照护服务。

南京市民杨麟生说：“说句实实在在的，服务得好。帮她按摩，逗她讲话，帮她回忆。减轻了很大一部分负担。”

为了让老人享受到优质的医疗服务，江苏积极探索医养结合新路径，鼓励医疗机构拓展养老服务，支持养老机构设立医疗机构。目前，全省建成医养结合机构837家。

养老不离家，是很多老年人的愿望。去年，江苏为3.3万户困难老年人家庭完成了适老化改造。今年91岁的南通市民张破涛育有三个女儿，如今都在外地成家。老人坚持要在老房子养老。去年，南通民政部门为他家进行了适老化改造，燃气泄露探测器、防走失手表、智能门磁系统等——配齐。

南通市崇川区虹桥街道桃坞社区党委书记顾琴说：“如果说在12小时内，一直开着或者一直关着的情况下，门磁系统就会第一时间在我们居家养老服务平台发生报警。我们的监护人和社区网格员及时处置，来确保家庭安全。”

张破涛的女儿说：“爸爸妈妈有安全感，我们就感觉到挺放心的。非常感谢社区政府能给他们这种贴心的服务。”

如今，在江苏，已建成社区居家养老服务站点2万个、老年人助餐点7000余个，累计接受上门服务老年人达到290万人。老年人社会优待政策基本建立，江苏累计发放尊老金70亿元、退休人员养老金实现“17连涨”。2022年，江苏还将为3万户困难老年人家庭进行适老化改造，优化新增30家护理院，开展老年人智能技术培训150万人次。人人公平可及的基本养老服务体系将逐步健全，满足江苏老年人对美好生活的新期待。

江苏省民政厅养老服务处处长林莉说：“我们围绕‘原居享老、社区安老、机构颐老’，全力拓展‘供给高质量、普惠高水平、享老高品质’的‘苏适养老’服务内涵。发挥好政府主导作用，充分调动社会资源和力量参与的积极性，为积极应对人口老龄化探索江苏路径。”

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=456&aid=102177>

（来源：潇湘晨报）

儿女是用来养老的吗？

“养儿防老”是中国延续了几千年的传统。随着社会的飞速发展，人们越来越发现养儿根本不能养老。甚至出现了“养儿啃老”的现象。一个孩子从出生到上学，再结婚生子，算下来的花费真是天文数字。这还只是算了经济账，如果再算一算投入的时间、精力，简直头都大了。于是，人们牢骚满腹地开始了抱怨，说什么“养儿不如养闺女”、“儿女就是来讨债的”……

儿女真的就用来养老的吗？其实，世界各国都是一样的。在人类社会化程度不够发达的时候，养老主要靠家庭、靠儿女（主要是儿子）养老。没有儿女的老人晚年会过得很悲惨。但是，随着社会化程度的提高，特别是近代工业社会的发展，养老模式发生了改变，人们开始缴纳社保，领取退休金。从家庭养老转变为社会养老，这也是世界各国发展的一般趋势。特别是西方发达国家，已经从法律上取消了“子女有赡养老人的义务”。当然，父母也没有为子女买房、带孩子的责任。

当社会发展到一定程度，儿女养老既没有必要，也没有可能。因为，一方面有退休金的人根本不用儿女养老，甚至他们的退休金收入比子女的工资收入还要高。子女只要尽到看望、照顾的责任就可以了。另一方面，如果子女在外地工作，要尽到养老的责任几乎是不可能的。总不能让子女辞掉工作来照顾老人吧？他们也要生活呀！那么，养老的工作只有交给社会了。将来，老人进养老院，医院请护士护理应当成为常态。

那么，真的就不用“养儿防老”了吗？答案是否定的。假如，因为“养儿不能防老”，大家就不再生养子女。社会必将出现人口老龄化，劳动力缺乏的危机。退休老人的退休金谁来创造呢？养老院的工作人员、医院的护士谁来担任呢？这一问题必将使养老问题出现危机。因此，并不是“不用养儿防老”，而是养老模式社会化了。也许你的子女正在为他人养老，他人的子女正在为你做护工呢。

虽然现代社会不用“养儿防老”了，但是，生养子女、教育好子女还是非常必要。何况，中华民族具有孝道传统和浓厚的家的情怀呢！响应国家号召，生二胎、三胎也是尽社会责任，为社会作贡献嘛！

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=454&aid=102178>

（来源：辣椒粉吹进眼里）

大学生返乡观察日记：驻在家门口的养老服务

过年放假回家，我照例来看望外公外婆，二老故作神秘地说他们发现一个老年人娱乐和运动的“好去处”。我一直非常关心二老退休后的生活，听闻此言便欣然陪同前往参观。原来，社区里新建了一个服务站，名为“云北社区老年服务中心”。

这个中心面积可不小，一个大院，两层回环小楼。装修与设施非常用心，外面一层明净透亮的玻璃幕墙，里面的陈设打造出大城市风范，细数服务项目，中医理疗、日间照料、美发休闲、运动娱乐、文化讲堂、温泉药浴、盐疗汗蒸……足有二三十个，让人应接不暇。二老来到这里十分开心，“终于有个方便的地方休闲娱乐了！”

老人的一句话点到了当下忻州养老服务的痛点——设施旧不便民。在我从小印象里，忻州的养老中心大多是一些位置较偏的养老院，再者，便是几个少人问津的日间照料场所。远的地方老人不愿去，近的地方管理松懈，老人养老不随心，左右为难，无处安心。

细观今年春节云北养老服务中心的开业，听闻是去年山西省政府实施的民生项目。该中心是迄今为止忻州市区唯一一个城镇社区养老服务示范点，由忻州泰豪物业公司提供场所并投资打造而成。中心充分利用忻州金源泰温泉生态园自有森林氧吧丰富温泉和8年净养土地种植的天然绿色有机食材和理疗优势，把中老年健康养生和理疗相结合，为社区老年人提供暖心贴心服务，全力打造忻州市一流老年康养示范品牌。无论从规模还是资金投入来看，应属全市前列。我想这大概要为忻州社区养老服务的建设开启一丝曙光了。

首先，“社区”服务妥当适宜，精准匹配养老需求。当下，“居家养老”仍然是老人养老的首选方式，只要行动方便，老人们大都愿意多点时间，过好自己自由支配的日子，更愿意走走亲，访访友，广场上蹦蹦跳跳，书画室里待一待，而不是去养老院住在“四角天空”之下。社区养老服务让居家的老人既能够感受到家庭的温暖，同时又有同龄人的认同感，没有“没面子、被抛弃”的感受，成为“居家养老”的最佳补充。另外从年龄和子女情况看，需要进入养老院的老人仍是少数。因此，社区养老无疑是养老服务的重中之重。

其次，与物业及企业合作，精心设计专门的服务。忻府区现常住人口57万余人，占地约两千平方公里，要想做到为每一个社区都配备养老服务中心不光要靠政府，还要合理利用民间资本，引进专业力量。近几年两会代表频繁提出养老解决议案，更多地谈到与民间资本合作的问题，一定程度上反映出这样的民意所趋。一方面，充分挖掘相关行业主体，引进专业管理，吸引专业人才，与民间资本通力合作，鼓励社会力量参与提供社区养老服务，积极引导民间资本广泛参与发展养老服务业。另一方面，完善落实各项扶持政策举措，充分发挥物业服务与企业的优势，积极探索“物业服务+养老服务”模式，促成城市社区养老建设的兴起。

万事开头难。如今云北示范点引进资本，进驻社区，已然率先打响了忻州社区养老服务建设的第一枪，为进一步全方位建立社区服务，让忻州城区的老年人过上有品质、有尊严的晚年生活摸索了经验。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=454&aid=102179>

（来源：中国公益在线网）

居家适老化“小改造”承载老年人“大幸福”

今年春节，家住广西壮族自治区南宁市青秀区的张阿婆，家里有了马桶助力扶手、助浴椅，厕所地板铺上了防滑垫等适老设备。而在去年，张阿婆还备受居家环境不便、安全问题的困扰。她向前来走访的南宁市民政部门反映，“最担心上卫生间，坐下去没有力气站起来。”

民有所呼，我有所应。老人的“急难愁盼”很快就得到了回应。2021年初，南宁市就将居家适老化改造项目列入为民办实事工程。市民政局牵头印发了《关于开展南宁市特殊困难老年人居家适老化改造项目试点的通知》，并联合发改、财政、住建、卫健、退役军人事务、残联等6部门合力推进，市财政投入600万元作为改造项目经费，政府全程跟踪督办。

说起适老化改造的好处，青秀区的低保户覃奶奶有道不尽的感激。她瘫痪在床，生活不能自理，女儿除奔波于生活外，还得照顾老人的生活起居。老人想装个呼叫器，方便叫女儿，但是又不愿意增加子女的负担。在被确定为居家适老化改造对象后，覃奶奶家不仅安装了紧急呼叫器，还安装了卫生间防滑垫、轻椅防滑带，配备上下楼背带护垫、轻便轮椅等适老产品。老人的心愿也终于达成。

像覃奶奶这样的特殊困难老人是南宁市居家适老化改造的重点对象。南宁市民政局养老服务科科长舒晓明介绍，在居家适老化改造试点对象遴选中，南宁市民政局将分散供养特困、低保、计划生育特别扶助、重点优抚、高龄等老年人家庭列入居家适老化改造对象，优先将分散供养特困、低保家庭老年人以及身体处于失能、残疾状态的老年人纳入改造范围，以免供给筑稳筑牢民生底线。

老人居住环境不同，身体状况各异，居家适老化改造具体怎么操作？

“坚持因人因户施策，坚决不搞一刀切、不搞层层加码，杜绝脱离实际，这是居家适老化改造必须遵循的原则。”舒晓明说，民政部门为特殊老人家庭推荐了7个类别30个项目的改造项目和老年用品，并根据其需求提供“私人订制”服务，让老年人在居家生活中感受到实实在在的便利。

2021年11月，南宁市2000户居家适老化项目试点如期完成。改造是否到位？改造效果如何？老年人是否满意？

南宁市民政局委托第三方开展适老化改造项目验收工作。验收方采取逐户登门、现场核验、问卷调查等方式，从实际改造内容与方案内容是否符合、实际改造内容与被改造对象的需求是否匹配、实际改造的产品材料及施工质量情况、老年人满意度5个方面进行综合考量。

卧室加装了床栏扶手、感应地灯，卫生间安装了洗澡椅、一字型扶手，铺设了防滑垫……在江南区中山街道荔英社区优抚对象焦爷爷家，验收组严格对标改造方案，从辅具配置、如厕安全、洗浴便利、行走便利、居家环境改善等5方面逐一清点核对，仔细检查改造设施(产品)质量，听取老人及其家属的意见建议。

适老化改造精细化、人性化、智能化的设计理念和产品配备，获得了焦爷爷及其家人的高度评价。

舒晓明告诉记者，南宁2021年适老化改造项目满意度达97.9%。这项工作已然成为南宁民政部门开展“我为群众办实事”实践活动中一项最有温度、有速度、有力度的暖心工程。下一步，南宁民政部门将用心用情用力为老年群众办实事、解难题、送温暖，奋力谱写南宁市养老服务业高质量发展新篇章。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=454&aid=102180>

（来源：潇湘晨报）

用精细化服务减少老年人的“迷茫”

随着铁路事业的发展，高铁出行越来越便利，智能化水平越来越高。然而，对于不少老年旅客来说，自助化程度越高，他们越感到迷茫和无助。因此，适老化服务变得越来越重要。“智慧出行时代，也要用新装备去优化适老化服务，并且最好也让老年人享受到科技带来的便利。”上海客运段高铁一车队列车长封盛这样说。

人的身体机能、学习能力等不可避免地会随着年龄增长而下降，年轻时一学就会的东西，岁数上去了可能就需要反复练习。对老年人来说，本来就需要更多的服务和关注，现在又多了移动互联网这个深刻改变生活方式、并且还在不断“进化”的事物，他们在“数字鸿沟”面前感到迷茫和无助，是自然而然的。

减少这种迷茫和无助，需要更多精细化服务，不仅帮助老年人适应数字时代，还要让软硬件都更加适应老年人需求。比如上海客运段高铁一车队今年春运增加了多种适老化服务装备：呼叫器可以用来呼叫乘务员，挂在座椅背部挂钩上的中国结则会提醒路过的乘务员重点关照；乘务员也会教老年旅客如何扫码点餐、预约重点旅客服务等。

社会老龄化程度加深，对适老化服务的需求也会越来越多，而从供给侧来看，还有一定的缺口。一方面，要充分挖掘老年人的数字化需求，提高数字产品对老年人的友好度，并通过教育培训支持老年人“拥抱数字”；另一方面，也要保留传统服务方式，尤其是生活必需的基础服务，不能一刀切地数字化、线上化。无论技术发展到什么程度，都要秉持以人为本的理念，关注到不同人群的不同需求，否则就可能背离初衷，反而给人带来不便。

为了弥合“数字鸿沟”，近年来上海采取了多项举措：开展政府和企业互联网应用的适老化和无障碍改造规范，积极推进“为老服务一键通”年度重点场景建设，开展为老助残数字化培训……老年人的“迷茫”之处，就是优化服务的方向。期待有更多精细化服务，让老年人有更多获得感。你我都会变老，都会从中受益。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=454&aid=102181>

（来源：新民晚报）

互联网技术应用与内容生产当有“适老化”

数据显示，我国60岁及以上人口为2.64亿，占总人口的18.7%，人口老龄化程度加深。与此同时，随着移动互联网等新一代信息技术日益成为当今社会生活的新型基础设施，数字社会建设正呈现出不断加快的态势。当老龄化遇上数字化，如何使处在数字社会边缘或外在于数字社会的老年人更好地融入互联网，这对促进社会积极应对老龄化、加快推动社会的数字化转型具有重要的现实意义。

事实上，新技术给老年人带来的窘境并非近年才有。但新冠肺炎疫情暴发后，互联网技术的活力被进一步发掘。行程码、健康码成为人们出行路上的通行证，也成为部分老年人出行受阻的数字障碍。此外，网上预约、在线缴费、移动支付等方便人们社会生活的数字化服务，在老年人面前，也因为不会上网而被拒之门外。伴随着社会整体数字化转型程度不断加深，老年群体面临的“数字鸿沟”问题，逐渐成为全社会关注的显性问题。

为弥合老年人面前的“数字鸿沟”，工信部于2020年12月印发《互联网应用适老化及无障碍改造专项行动方案》。今年4月，又接连推出《互联网网站适老化通用设计规范》和《移动互联网应用（App）适老化通用设计规范》，明确了网站与移动应用适老化改造的规范，进一步降低了老年人使用互联网的技术门槛，使老年人学习和使用智能设备的过程更为便利。

中国互联网络信息中心（CNNIC）发布的第47次《中国互联网络发展状况统计报告》显示，我国60岁及以上的网民群体占比提升至11.2%，同时也是过去一段时间最大的增量群体。然而，这只是老年人融入互联网面临的第一关。技术层面的改善虽能有效降低老年人操作智能设备的难度，但其面临的互联网融入困难却并不局限于技术层面。

正如传播学者麦克卢汉所言：“媒介即讯息。”对现代社会而言，互联网不仅仅是一种新的媒介技术，同时更意味着一个全新的文化与内容生态。也就是说，除了技术壁垒外，摆在老年人面前的还有一道文化或亚文化壁垒。虽然“银发网民”的数量正在不断增长，但专门为老年人生产、适合老年人消费的优质内容在整个互联网内容生态中并不多。

在互联网环境中，伴随互联网发展成长起来的年轻一代被称为“网络原住民”，拥有着天然的主导权，同时也因此形成了一套属于他们的文化体系与叙事范式。一方面，在商业逻辑主导下，互联网中各大平台及内容生产者的服务对象，都以最具数字技术产品消费能力的年轻群体为主；另一方面，传统主流媒体在媒体融合转型中，也积极融入互联网，在内容生产上不断贴合于青年用户的文化消费需求，创新内容及输出方式，以此引领互联网舆论导向，提高传播效果。线上线下不断创新的内容生产与叙事语态，使主流文化与青年网络文化、亚文化不断交融，也逐渐在老年人与互联网内容之间竖起了一道文化高墙。因此，除技术层面的困难外，想要使互联网真正融入老年人的生活，内容生产也同样需要进行适老化改造。

首先，在互联网内容生产上，要打破对老年群体的刻板印象，不能简单地把适老化内容等同于养生或戏曲，正是这种刻板印象极大地制约了互联网中适老化内容的丰富程度。当前互联网环境所供给的内容与老年人日益增长的精神文化需求不相匹配。因此，互联网内容生产者要立足于老年人的真实需求进行多样化内容生产，丰富老年网络内容生态。

其次，要促进与老年人的代际沟通。在青年用户主导的互联网内容环境中，如何使老年人能够有效地理解和融入，是今天年青一代需要承担的特殊责任。互联网内容生产者要做好“文化反哺”工作，用老年人“听得懂”“喜欢看”的方式进行内容表达与文化转译，努力破除代际的文化壁垒。

最后，还要引导老年人成为内容生产的主体，发展老年人自己的内容与文化生态。技术赋权同样给老年人以内容生产与文化表达的权利，让老年人成为内容生产主体，能够孕育出一套真正属于老年人的互联网文化。事实上，目前已经有一群“银发网红”逐渐走入人们的视野中，尽管其中存在商业因素的影响，但不可否认这种趋势背后是老年人通过新的技术进行自主内容生产与文化表达的积极尝试。

目前，老年人的互联网融入还面临诸多亟待解决的问题，但进一步数字化无疑是社会发展的大势所趋。因此，在大力解决技术层面老年人互联网融入问题的同时，也要推动网络内容生产的适老化进度，让互联网真正丰富老年人的精神生活，使其老有所乐。（作者：熊皇梁亦昆，分别系中国传媒大学互联网信息研究院副研究员、硕士研究生）

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=454&aid=102182>

（来源：光明日报）

适老化服务，让老人感受智慧出行时代带来的幸福感

大年初四起，长三角铁路管内部分方向返程客流提前启动。旅客多了，上海客运段高铁一车队列车长封盛在车上巡视的速度也放慢了，从一头走到另一头大约需要半小时时间。

“巡视车厢时，目光要扫过每一位旅客，看看是否有老人、幼儿、病人、孕妇等需要帮助的旅客。”封盛说，已经有11年列车长经历的她练就了火眼金睛的双眼，有特殊情况旅客在这双大眼睛下“自己就冒出来了”。

随着铁路事业的发展，高铁出行越来越便利，智能化水平越来越高。现在，借助智能手机和车站的智能终端，旅客只要动手指，从买票、取票、呼叫车上服务、领取报销凭证……全部流程都能自助解决。

然而，对于老年旅客来说，自助化程度越高，他们越感到迷茫和无助，感受不到智慧出行时代带来的幸福感。因此，适老化服务变得越来越重要。

“新时代已经到来，列车上的服务如何跟上时代的发展潮流？我认为是‘想在旅客前、做在旅客前’，不能等他们开口问了才提供服务。”封盛说：“我们这一代人的幸福生活，都是现在的老人当初年轻时奋斗出来的，因此遇到老年旅客，我们更要主动、热情地服务。”

今年春运去程高峰期时，一位老奶奶上了封盛值乘的上海虹桥至北京南的G6次列车后，不停地找乘务员要求付费升到商务座，由于商务座订满已没有空位，她显得有些烦躁。

封盛在车上巡视时看到焦急的老奶奶，主动上前了解她为何想要更换至商务座。原来，老奶奶有严重的痛风，不能受寒，也不能久坐。坐火车时，她通常会买可以躺着的商务座，可春运时实在买不到票，便想着上车后再换座。

“虽然无法帮她换至商务座，但我们可以想别的办法满足，老奶奶购买的一等座座位本身空间也不小，我们便找来一些装物资的纸箱，将老奶奶的腿垫高，然后盖上毛毯，并用装着热水的矿泉水瓶捂着。我们还给了老奶奶一个呼叫器，并在她座位前方的座椅后背上挂上了中国结，提醒路过的乘务员重点关照。老奶奶要上厕所时，我们扶她去，下车时也联系了车站，用轮椅将她送出去。”封盛说，原本有些烦躁的老奶奶离开时笑嘻嘻的，还不停地表示感谢。

用于呼叫乘务员的呼叫器，还有挂在座椅背部挂钩上的中国结都是上海客运段高铁一车队今年春运新增的适老化服务装备。此外，该车队还增配了充气垫（用于当腰枕或头枕）和除菌喷雾等。

“智慧出行时代，也要用新装备去优化适老化服务，并且最好也让老年人享受到科技带来的便利。其实需要帮助的独行老人以及生重病的旅客都可以提前预约重点旅客服务。以前需要电话预约，现在只要在12306手机客户端上点几下就行，很方便，只是许多老人不会。还有明明可以扫码点餐，但许多老年旅客还是要步行穿越好几节车厢到餐车点餐。因此我们在服务老人后，还会教拥有智能手机的老人怎么操作。”封盛告诉记者，现在许多老人也会赶时髦，有很强的求知欲，在车上开设一些“老年大小课堂”很受欢迎。

当然，也有少量没有智能手机还要独自出行的老人，对于这些老人，列车车长和乘务员会提前与送老人的家属沟通好，下车前也会提前联系来接老人的家属。

“老人会比年轻人着急，列车上的广播一般提前5分钟播报前方到站信息，但老人不习惯这些，乘务员通常需要提前1小时告诉他们到站时间，以及谁会来接，提醒他们列车停稳前一定要坐好，等列车停稳再起身，并且提前5分钟时再提醒一次。”封盛说，许多适老化服务举措最开始可能是个人经验，后来都推广成了常态化服务。

记者了解到，目前适老化服务已在高铁一车队所值乘的29对列车上全面推行。这些适老化服务让老年旅客可以在高铁上随时随地随需地寻求帮助。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=454&aid=102183>

（来源：上观）

多方合力帮助老年人疏解“节后空巢症”

春节期间，孩子们像归巢的燕子，从四面八方回到老人身边，一家人团聚，热热闹闹、欢欢喜喜。假期一过，儿女各奔东西，一些老人又回到了“空巢”状态。刚刚还是阖家欢聚，转眼变得冷冷清清，这对于空巢老人来说，会有一个不适应期，由此引发情绪焦躁、寝食不安等“老年节后空巢症”。

眼下，随着一年一度春节长假的结束，许多在外地上班的“打工仔”纷纷收拾行囊，离开家中的老人，踏上回程之旅。这一走，对于许多人来说，短则要一两个月才会回来一趟，长则也许又要等到来年的春节。此时，对于家中的老人而言，自然就会不知不觉地患上“节后空巢症”了。

那么，该如何帮助老人纾解“节后空巢症”呢？笔者以为，还需多方出动，合力疏解。一方面，作为子女除了平时在物质生活上的满足之外，更要在精神生活上给予关爱，平时不妨“常回家看看”，回家后要不玩手机，多陪老人聊聊天。平时不能常回家的，要“常打电话问问”，要让老人无时无刻地感受到儿女的关爱和温暖，切莫一走数月或一年，也没有一个电话，只是春节才象征性地回趟家。另一方面，农村村两委、城镇社区应发挥积极作用，在老人们子女都不在身边的“空巢日里”，可以组织老人们开展一些文体活动，如打打牌、邻居居、看大戏等等，也可以经常性地上门看看，陪他们谈谈心，拉拉家常，从而让老人们在子女不在身边的时候，也能感受到社会这个大家庭给予的关爱和温暖。

当然，老人自己也应学会自我调节，有文化的老人，可以多订阅一些报刊、杂志，平时养成看报的良好习惯，从报刊、杂志上汲取更多的精神食粮。没有文化的老人，也可以通过邻里间多位老人经常在一起聚聚会、聊聊天等方式，来纾解内心的空虚和寂寞。

笔者相信，只要人人关爱空巢老人，人人心中装有空巢老人，多方出动，形成合力，既在物质生活上给予帮助和满足，又在精神生活上给予关心和关注，让老年人常年心情保持舒畅，远离空虚和寂寞，那么，老年人就能减少患上“空巢症”的机会，子女在外地工作、打拼也可以少些挂牵了。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=454&aid=102184>

（来源：九派新闻）

政策法规

宁夏回族自治区人民政府办公厅关于印发宁夏回族自治区养老服务体系“十四五”规划的通知

宁政办发〔2022〕2号

各市、县（区）人民政府，自治区政府各部门、各直属机构：

《宁夏回族自治区养老服务体系“十四五”规划》已经自治区人民政府第108次常务会议审议通过，现印发给你们，请结合实际，抓好组织实施。

宁夏回族自治区人民政府办公厅
2022年1月4日

（此件公开发布）

宁夏回族自治区养老服务体系“十四五”规划

为积极应对人口老龄化，加快构建居家社区机构相协调、医养康养相结合的养老服务体系，保障老年人享有基本养老服务，有效满足多样化、多层次养老服务需求，根据《国家积极应对人口老龄化中长期规划》《“十四五”国家老龄事业发展和养老服务体系规划》《宁夏回族自治区国民经济和社会发展第十四个五年规划和二〇三五年远景目标纲要》和《宁夏回族自治区养老服务促进条例》《宁夏回族自治区老年人权益保障条例》，制定本规划。

一、规划背景

（一）“十三五”时期取得的成就。

自治区党委和政府高度重视养老服务工作，认真贯彻落实党中央、国务院决策部署，全面加强养老体系建设，稳步推进各项重点工作任务，着力构建居家社区机构相协调、医养康养相结合的养老服务体系。

政策法规体系不断完善。养老服务地方立法步伐加快，颁布实施《宁夏回族自治区养老服务促进条例》《宁夏回族自治区老年人权益保障条例》，依法保障养老服务业发展。出台《关于全面放开养老服务市场加快养老服务业转型升级的实施意见》《关于推进养老服务高质量发展的实施意见》《宁夏回族自治区养老机构公建民营实施办法（试行）》等多个规范养老服务发展的政策文件和19个养老服务地方标准，为深化养老机构改革、优化社区居家养老服务功能、规范城乡养老服务设施运营管理，提供了有力支撑。

机构养老供给能力不断增强。积极推进全区养老服务“放管服”改革，取消养老机构设立许可，改为备案制。坚持政府主导与鼓励支持社会资本参与兼顾，着力夯实基础设施建设，积极探索公建民营改革，发挥资源配置效应。推动开展“城企联动普惠养老专项行动”，养老服务供给有效扩大，激发了社会资本参与养老服务的积极性。截至2020年底，全区养老床位总数达3.4万张，每千名老人拥有养老床位35.4张。养老机构168个（含在建），其中公办机构87个，公建民营26个，民办机构55个。养老机构床位3.2万张，其中护理型床位1.24万张，占比38%。全区养老机构内共有养老护理员1174名，持证率达到77%。

居家社区养老服务功能不断丰富。着力构建居家社区养老服务网络，建成遍布城乡的201个社区老年人日间照料中心、615个农村老年饭桌，为社区老年人提供生活照料、文化娱乐、健身理疗、精神慰藉等多种服务，有效满足老年人就近便利的养老服务需求。推动银川市、石嘴山市、固原市开展全国居家和社区养老服务改革试点，初步形成了适度普惠、就近便捷、多元供给的居家和社区养老服务格局。在国家试点牵引下，支持兴庆区、西夏区、大武口区、盐池县、青铜峡市、沙坡头区开展自治区居家和社区养老服务试点，促进居家和社区养老服务质量提升。

老年人福利保障水平进一步提高。不断完善高龄低收入老年人津贴制度，规范残疾人“两项补贴”发放工作，提高补贴标准，确保困难残疾老年人生活补贴和重度残疾老年人护理补贴落实到位。截至2020年底，全区享受城乡低保的老年人137819人、享受高龄津贴的老年人39727人，享受困难残疾人生活补贴的老年人51177人、享受重度残疾人护理补贴的老年人49839人。同时，通过政府购买养老服务、公益创投等方式，引入第三方专业机构参与养老服务。

医养结合持续深入推进。加快推进老年养护院建设，中央和自治区投入6.4亿元实施老年养护院（楼）建设项目21个。通过公建民营或引导社会资本建设，支持建设医疗养老联合体，逐步实现医疗卫生与养老资源有效配置利用。全区医养结合机构达23家，与医疗机构开展签约服务的养老机构63家。积极推动社区层面医养结合服务，部分县区依托社区老年人日间照料中心建立社区嵌入式养老机构，对接医疗卫生资源，探索社区医养结合，为有需求的失能老年人提供康复护理、日托短托服务，社区老年人享受医养结合服务更加便捷。

养老服务领域改革成效明显。紧盯养老服务领域改革难题，出台了《宁夏回族自治区养老机构公建民营实施办法（试行）》。持续深化养老机构改革，宁夏老年人服务中心等4家全国第二批公办养老机构改革试点单位先行先试，创新运行机制、盘活服务资源，有效减轻了财政负担、提升了服务质量。截至2020年底，全区已有26家养老机构实现公建民营，累计吸引社会资本1.2亿元，盘活养老床位0.93万张。宁夏老年人服务中心、银川市西夏区敬老院被国家发展改革委、民政部评为公办养老机构改革优秀案例。

（二）“十四五”时期面临的形势。

“十四五”时期是开启全面建设社会主义现代化国家新征程、实施积极应对人口老龄化国家战略的第一个五年。当前，我国已进入高质量发展阶段，我区老龄化形势和养老服务需求随之发生重大变化，面对新形势、新任务，必须着力破除制约高质量发展的体制机制障碍，健全基本养老服务体系，完善相关制度标准，规范养老服务市场，不断满足老年人多元化养老服务需求。

截至2020年底，全区户籍人口691.31万人，其中60周岁以上户籍老年人口96.17万人，占全区总人口的13.9%；65周岁及以上老年人口69.39万人，占全区户籍总人口的10%。受60年代出生高峰期人口进入老年阶段的影响，从“十四五”开始，我国60岁及以上老年人口将迎来快速增长期。据测算，到2025年底，全区老年人口约119万人，失能半失能老年人约13.29万人，其中失能老年人约1.07万人。随着老年人年龄增长，身体机能逐渐减退，重度失能老年人照护问题日益凸显，专业化养老服务需求巨大。同时，随着经济社会发展水平不断提高，城乡居民收入水平逐步提升，传统养老观念转变，老年人消费结构升级，养老服务业发展迎来历史机遇期。

当前，我区养老服务整体质量和水平还不高，养老体系建设还存在一些短板弱项。一是失能失智老年人信息数据缺乏，养老服务政策和资金投入尚未完全实现精准对接。二是老年人福利保障不健全，尚未建立起适度普惠的养老服务补贴，服务专业化水平不高。三是居家社区养老服务功能发挥不充分，生活照料、康复护理等刚需服务供给不足，社区居家养老服务内容单一，无法满足多层次、多元化服务需求。四是农村养老服务基础薄弱，老年饭桌等基础设施功能发挥不足，农村互助院等设施不完善。此外，养老服务专业人才短缺、医养康养服务市场发展不足、社会力量挖掘不充分、城乡养老服务发展不平衡等问题还不同程度地存在。

二、总体要求

（一）指导思想。

全面贯彻党的十九大和十九届历次全会精神，深入贯彻落实习近平总书记视察宁夏重要讲话精神，立足新发展阶段，贯彻新发展理念，融入新发展格局，积极应对人口老龄化，以推进供给侧结构性改革为主线，以失能失智老年人为重点，以满足人民日益增长的美好生活需要为目标，着力健全居家社区机构相协调、医养康养相结合的养老服务体系，完善养老服务标准，提高养老服务质量，培育养老服务市场，加强养老服务监管，推动养老事业和养老产业协同发展，提供便捷可及的专业化、亲情化养老服务，让老年人共享改革发展成果、安享幸福晚年。

（二）基本原则。

以人为本，顺应趋势。坚持在发展中保障和改善民生，在制定重大决策过程中，充分考虑人口年龄结构变化，加快完善与经济社会发展相适应、顺应老龄化趋势、满足多元化需求的养老服务体系，确保老年人老有所养，增强老年人的获得感。

兜好底线，适度普惠。强化政府保基本、兜底线职能，加强对特困供养、失能失智、高龄、独居等老年群体的基本养老服务供给。积极支持适度普惠型养老服务发展，为老年人提供方便可及、质量有保障、价格可负担的养老服务。

优化结构，提升质量。聚焦失能失智老年人刚性需求，扩大养老机构护理型床位供给，提升照护服务能力。引导养老机构向家庭、社区开展延伸服务，提供就近便利的专业化服务。适应高质量发展要求，推进养老服务业标准化、品牌化建设。

改革创新，扩大供给。深化“放管服”改革，优化养老服务领域营商环境，激发各类服务主体活力，创新服务模式，拓展居家社区养老，发展农村养老，全方位优化养老服务有效供给。

多方参与，共建共享。充分调动家庭、社会、政府等各方力量，构建共建共享的老年友好型社会。注重发挥家庭和社区功能，支持家庭自主照顾，倡导自助互助。鼓励社会参与，培育发展养老新业态、新模式，推动养老事业和养老产业协同发展。

（三）发展目标。

到2025年底，以满足全区老年人需求为基础，居家社区机构相协调、医养康养相结合的养老服务体系进一步健全。以失能失智老年人、经济困难老年人等为侧重点的长期照护服务体系基本建立，社区老年人就近享受便捷的居住、养老、医疗、康复、护理、精神慰藉等连续照顾服务初步实现。养老服务供给更加丰富、结构更加合理，质量标准体系更加完善。养老服务信息化、智能化、专业化水平显著提升，多业态实现融合发展，养老服务业对经济发展的贡献进一步加大。

——政策体系更加健全。制定基本养老服务清单、政府购买养老服务指导性目录、养老服务综合监管制度，基本建立以失能失智老年人照护为重点的养老服务政策法规体系和服务体系。

——服务网络更加完善。市、县（区）、乡镇（街道）、村（社区）四级养老服务网络基本形成。市级养老机构在开展集中照护服务基础上，进一步发挥对辖区养老机构、设施等支持指导作用。县级敬老院不断拓展服务能力，开展居家和社区养老服务，转型成为县级区域性养老服务中心。乡镇敬老院、具备条件的社区老年人日间照料中心、互助养老院等机构设施，通过提升改造，发展为乡镇（街道）区域养老服务中心，60%的乡镇（街道）至少有1个具备综合服务功能的养老服务机构（中心）。

——医养深度融合发展。养老机构医养结合服务能力进一步提升，以不同形式为入住老年人提供医疗卫生服务比例达到80%。医疗机构为老年人提供挂号、就医等便利服务绿色通道的比例达到100%。

——养老产业稳步发展。初步形成养老与健康、体育、文化旅游、家政、康复辅具等产业融合发展的市场格局。逐步完善老年大学办学网络，依托老年人活动中心、社区老年人日间照料中心等城乡养老服务设施，设立老年大学分校（站点），丰富老年人精神文化生活。老年人参与社会活动的形式更加多样，老年人消费环境更加友好，养老产业逐步发展壮大。

——信息化水平不断提高。依托民政部“金民工程”系统，建成覆盖城乡的养老服务信息平台，通过户籍、医疗、社会保险、社会救助等信息资源对接，提供精确数据服务，实现全区养老服务的精准有效供给。

“十四五”养老服务体系发展主要指标

项目名称		2020年	2025年	属性	责任单位
老年人福利	生活不能自理特困人员集中供养率	39%	60%	预期性	民政厅
	有集中供养意愿的特困人员集中供养率	100%	100%	约束性	民政厅

	特殊困难老年人月探访率	—	100%	预期性	民政厅
居家社区养老	新建居住（小）区养老服务设施配建率	—	100%	约束性	住房城乡建设厅
	乡镇（街道）范围具有综合服务功能的养老服务机构覆盖率	—	60%	预期性	民政厅
	居家适老化改造户数	1660	3000	预期性	民政厅
机构养老	护理型床位占比	38%	60%	约束性	民政厅
	一级养老机构占比	—	100%	预期性	民政厅
医养 康养	医疗机构为老年人提供挂号就医等便利服务绿色通道的比例	60%	100%	预期性	卫生健康委
	具备医养结合服务能力（医养结合机构或与医疗机构签订合作协议）的养老机构占比	74%	80%	约束性	民政厅
	65岁及以上老年人健康管理率	—	80%	预期性	卫生健康委
养老服务人才	养老机构护理人员培训率	100%	100%	约束性	民政厅
	设置养老服务相关专业的院校数量	—	不少于10所	预期性	教育厅
	社会工作者与老年人比例	—	1/1000以上	约束性	民政厅
老年教育	县（市、区）建有老年大学分校（老年学校）比例	86%	100%	约束性	老干部局

三、织牢兜底性养老服务网

（一）建立基本养老服务制度。

建立老年人能力综合评估制度。统筹既有老年人能力、需求、健康、残疾、照护等相关评估，按照国家关于老年人能力评估标准要求，开发符合我区实际的统一规范、可操作的评估工具，开展老年人能力综合评估。完善评估实施机制，统筹协调市、县（区）、乡镇（街道）、村（社区）等基层资源，建立养老服务供需精准对接机制。通过政府购买服务等方式，招募评估机构实施评估，在全区开展失能失智老年人全面评估，准确把握失能失智老年人信息，开展跟踪服务。建立老年人能力综合评估和需求评估体系，做好失能失智老年人评估及信息管理，加强评估结果应用，逐步实现评估结果与扶持政策挂钩。到2025年底，全区老年人能力评估和需求评估体系基本建立，第三方评估机制不断优化。

完善特困人员集中供养服务制度。满足城乡特困人员基本需求，坚持托底供养、属地管理、城乡统筹、适度保障的原则，强化政府托底保障职责，做到应救尽救、应养尽养。将符合条件的特困人员全部纳入救助供养范围，切实维护其基本生活权益。有集中供养意愿的特困人员全部实现集中供养。到2025年底，生活不能自理特困人员集中供养率达到60%。

落实基本养老公共服务标准。聚焦老年人对养老服务的基本需求，坚持尽力而为，量力而行，以标准化手段优化资源配置、规范服务流程、提升服务质量、明确权责关系，确保基本养老服务兜住底线、均等享有。通过争取中央资金、扩大全区各级财政支出规模，不断加大对基本养老服务的支持力度。强化各市、县（区）人民政府保障责任，统筹上级补助和自有财力，确保老年人健康管理和老年人福利补贴等基本养老服务有效落实。完善失能老年人照护服务制度。分级分类落实经济困难失能失智老年人补贴，加强与残疾人“两项补贴”政策的衔接。鼓励有条件的地区建立适度普惠的失能失智老年人补贴。探索建立符合我区实际的长期护理保险制度，并与失能失智老年人补贴制度衔接，在“低起点、广覆盖、保基本、可持续”基础上，优先覆盖重度失能老年人群体，逐步扩大覆盖人群范围。到2025年底，初步形成多层次失能失智老年人长期护理保险制度。

健全政府购买养老服务制度。依据老年人能力和需求评估结果，完善政府购买养老服务项目指导性目录，衔接特困人员供养、经济困难失能失智老年人补贴等政策，细化措施，为符合条件的老年人提供精准专业的养老服务，促进形成与经济社会发展相适应、高效合理的养老服务资源配置机制和供给机制，全社会支持和参与养老服务的氛围更加浓厚，养老服务水平和质量显著提高。

（二）强化公办养老机构保障作用。

明确机构职能定位。充分发挥公办和公建民营养老机构兜底保障作用，坚持公益属性，切实满足特困人员集中供养需求。确定保障范围，在满足保障对象供养需求的基础上，其余床位允许向社会开放，合理确定收费标准，为经济困难的失能失智、高龄老年人提供托养服务。

深化公建民营改革。持续推动《宁夏回族自治区养老机构公建民营实施办法（试行）》落实，以政府投资兴建的社会福利院、农村敬老院、老年养护院等为重点，分类施策，稳妥推进公办（公建）养老机构改革。加强机构规范化、标准化建设，从机构运营管理、生活服务、健康服务、社会工作服务等方面优化服务功能，提升服务质量，充分发挥其兜底、示范、创新和辐射作用。到2025年底，形成一批服务能力强、功能完善、配套设施齐全的公建民营养老机构。

推进敬老院改造升级和服务转型。实施敬老院改造提升工程，支持敬老院进行必要的设施设备改造、改（扩）建。完善管理制度，开展基础医疗卫生服务，提升失能失智特困人员集中照护能力。支持引导敬老院在满足兜底保障对象供养需求的基础上，面向社会开放，提供托养服务，参与居家和社区养老服务，转型成为区域性养老服务中心。到2025年底，基本形成功能定位相衔接，布局科学、上下联动、服务完善的养老服务兜底保障网络。每个县（市、区）至少有1所具备失能失智特困人员照护能力的县级特困供养服务设施（敬老院）。

（三）加强农村养老服务体系建设。

构建农村老年人关爱服务网络。落实分散供养特困老人、农村留守老人等重点老年人群体定期巡访制度。依托基层行政力量，督促家庭成员履行赡养义务，增强村规民约对家庭赡养义务人的道德约束，强化农村家庭养老的主体责任。做好辖区内留守老年人基本信息摸查、定期探访、重点帮扶。引导志愿者、志愿服务组织及其他社会力量对留守老年人开展巡访，与留守老年人结对帮扶，提供内容丰富、形式多样、符合需要的关爱服务。到2025年底，特殊困难老年人月探访率达到100%。

推动农村养老服务设施功能丰富。鼓励各地将农村老饭桌、幸福院、互助院、综合养老服务中心等设施建设纳入乡村建设中统筹推进，按照“方便群众、合理配置”的要求，补齐农村养老基础设施短板。加强农村互助养老院管理，提升设施条件和整体功能。推进农村老饭桌建设，提升运营管理水平，明确各级责任，鼓励多种方式整合资源推进运营，完善考核机制，引入问责机制，促进功能升级。充分利用已有敬老院、农村互助养老院等，发展乡镇综合养老服务中心，在硬件设施上进行改造提升，在人员配备上补齐不足，在服务质量上对标提高，联动乡镇范围内老饭桌、农村幸福院等养老服务设施，发展为具备全日托养、日间照料、上门服务、区域协调指导等综合功能的区域养老服务机构。

探索多样化互助养老模式。结合实施乡村振兴战略，将互助养老理念融入农村社会建设和文化建设中，探索“熟人社会”下的多样化互助养老。引导老年协会等社区社会组织，建立互助志愿队伍，构建农村养老互助共同体。依托敬老院、农村互助院等机构设施，联动社会资源，开展互助养老服务。鼓励村集体经济反哺社会，农村集体经济、土地流转等收益分配优先考虑解决本村老年人的养老问题，通过发放慰问金、产业入股等方式，支持开展为老志愿服务、低偿服务。链接整合慈善、扶贫等社会资源，开展老年服务项目，扩大农村互助养老服务有效供给。

四、扩大普惠型养老服务供给

（一）增强居家和社区养老服务能力。

补足居家和社区养老服务设施。严格按照人均用地不少于0.1平方米的标准，分级编制养老服务设施布局规划，并在规划条件中予以载明，列入土地出让合同。建立完善“四同步”工作机制，确保养老设施与住宅同步规划、同步建设、同步验收、同步交付使用。已建成居住（小）区和老城区没有养老服务设施或现有设施达不到规划和建设指标要求的，各市、县（区）人民政府通过新建、购置、置换、租赁等方式，按照每百户不少于20平方米的标准建设养老服务设施。新建居住（小）区配套建设养老服务设施的配建率达到100%。到2025年底，已建成居住（小）区按照标准逐步补齐养老服务设施。

健全完善社区养老服务网络。建立市级指导、县（区）管理、乡镇（街道）落实、村（社区）参与的四级养老服务网络。市、县（区）、乡镇（街道）层面，分别打造具有辐射带动作用的区域性养老服务中心，并指导辖区养老机构提升服务水平。依托既有养老机构、社区老年人日间照料中心等，在乡镇（街道）建设具备全托、日托、上门服务等功能养老服务机构，到2025年底，60%的乡镇（街道）至少有1所具备综合服务功能的养老服务机构（中心）。提升社区老年人日间照料中心管理水平，丰富社区养老服务设施服务内容，完善助餐、助浴、集中照料等功能。通过新建、改建改造既有设施，发展小型微型社区养老服务机构。

深化居家和社区养老服务试点改革。继续推动银川市第五批居家和社区养老服务改革试点工作，着力形成可推广、可复制、可持续发展的经验和模式。巩固石嘴山市、固原市、兴庆区、西夏区、大武口区等试点市、县（区）工作成果，规范社区养老服务设施管理运营，提高政府购买服务效益，提升居家和社区养老服务质量，为老年人提供助餐、助浴等便捷可及的专业服务。

加大家庭养老支持力度。建立健全家庭照护支持政策。将失能失智老年人家庭成员照护培训纳入政府购买养老服务目录，探索通过政府购买服务方式，就日常护理、安全防范、应急处置、慢性病管理等内容定期开展家庭照护培训和喘息服务，强化家庭照护能力，减轻家庭养老负担。实施困难老年人家庭适老化改造项目，探索推动家庭养老照护床位建设。

专栏1 城市“15分钟养老服务圈”
与自治区“社区治理试验区”建设相结合，探索推进“社区治理与居家养老服务圈”建设，全面构建城市“15分钟养老服务圈”，形成以街道综合养老服务机构（中心）、社区老年人日间照料中心为骨干的“一中心多站点”城市社区养老服务设施网络，依托中心链接社区居家和机构养老服务，为老年人提供便利、适用的多元化服务。着力推进居家社区与机构融合发展，引导养老机构开放运营，向社区和居家老年人提供延伸服务。

（二）鼓励社会力量参与养老服务。

实施普惠养老专项行动。实施“城企联动普惠养老服务专项行动”，支持社会力量参与养老服务，夯实居家社区养老服务网络，强化医养结合服务能力。支持建设一批综合养老服务机构，提供一定规模普惠型床位，在机构管理、服务质量等方面探索提升，鼓励发展社会力量建设运营的嵌入式、连锁化、专业化社区养老服务机构，满足老年人及其家庭普惠型养老服务需求。

培育居家社区养老服务组织。推动机构、社区养老服务向居家老年人延伸，支持培育居家社区养老服务机构，提供生活照料、家政服务、精神慰藉等上门服务。逐步探索“居家养老+家政”“居家养老+物业”等新型养老模式。通过市场化运作等方式，培育居家社区养老服务品牌，加强标准化、专业化、连锁化建设。

发挥保险支持作用。充分发挥商业保险在社会保障中的积极作用，通过政府补助等方式，鼓励养老机构和老年人积极参与。推行养老机构综合责任保险和老年人意外伤害保险，有效化解意外风险，提高养老机构、老年人及其家庭抗风险能力。

发挥为老志愿服务力量。充分发挥“五社联动”（社区、社会工作者、社区社会组织、社区志愿者、社区公益慈善资源）服务管理机制，释放社区养老服务潜能。依托乡镇（街道）社会工作站，培养社区社会组织，有效整合社区志愿者、社区公益慈善资源，提供结对帮扶、亲情陪伴、心理疏导和“邻里守望”等关爱服务，为困难老年人排忧解难。探索“学生社区志愿服务计学分”“时间银行”等志愿服务模式，大力倡导为老志愿服务。

（三）壮大养老服务产业。

培育老年人生活服务业新业态。坚持养老事业与养老产业并举，政府与市场协同发展，全面放开养老服务市场。鼓励各类企业履行社会责任，参与发展养老服务，促进养老产业与文化、旅游、教育、健康等产业融合发展。鼓励引导房地产开发企业在开发建设住宅小区时，为社区老年人提供高质量养老服务。促进文旅康养融合发展，鼓励各地政府、社会力量发展老年旅游产业，开发符合老年人需求的康养旅居产品，拓展康复理疗、文化体验、休闲养生等旅游新业态。

开发推广老年人产品用品。围绕老年人衣食住行，支持企业开发、设计、销售符合老年人需求的特色产品和服务。针对不同生活场景，开发推广适老家电、洗浴装置、助行器具等产品。推动科技助老，支持新兴材料、人工智能、虚拟现实等新技术在养老服务领域的应用，推广老年人监护、防走失定位等智能辅助产品。扩大康复辅助器具服务供给，推进在养老机构、城乡社区设立康复辅助器具配置服务（租赁）站点。

五、推进养老服务提质增效

（一）加强养老机构安全和管理能力建设。

推动项目加快建设运营。加快推进政府投资的老年护理院、养护院、敬老院等项目建设，做好事中事后监管工作，规范项目报批报建程序，推动投资计划规范高效执行，严格项目和资金管理，提高项目建设质量和实施效果，确保如期投入使用。

加强护理型床位建设。聚焦高龄、失能失智等老年人长期照护刚性服务需求，加强养护型、护理型养老机构建设。支持社会力量对现有养老机构护理功能进行改造提升，重点支持发展为高龄、失能失智老年人提供长期照护服务的护理型养老机构。支持有条件的机构开展临终老年人生活照护、安宁疗护等服务。到2025年底，全区养老机构护理型床位占比达到60%。

加强机构安全改造和提升。结合实施特困人员供养服务设施（敬老院）改造提升工程、民办养老机构消防安全达标提升工程、民政服务机构安全专项整治三年行动，梳理摸清机构改造需求，科学分配改造资金，支持养老机构对消防安全、食品安全等方面进行改造升级，开展机构适老化改造，推进改造实施和工程验收，完善机构设施设备，提升基本照护能力，满足入住机构老年人照护需求。

（二）推动养老机构规范化发展。

完善养老机构备案管理工作。突出抓备案管理，深化养老服务“放管服”改革，为行政决策、行政监管和行政服务提供信息支撑。加强养老机构事中事后监管，落实《养老机构管理办法》，进一步做好取消养老机构设立许可后相关工作衔接，明确备案流程，各级民政部门要在门户网站、办事服务窗口公开养老机构备案申请材料清单及样式、备案流程、办理部门、办理时限、办理结果等信息，切实保障社会公众的知情权、参与权和监督权。

开展养老机构等级评定。参照养老机构星级评定国家标准，制定出台《宁夏养老机构等级评定管理办法（试行）》，采取统筹确定或公开招募的方式选定第三方评定组织，合理设定各级评定组织职责权限。完善养老机构等级评定程序，细化具体标准和评定方法，明确各评定环节工作时限，全面推进全流程公开。加快构建养老机构自愿参与、评定程序规范、标准尺度一致、评定结果互认的养老机构等级评定体系，不断提升养老机构服务水平，健全养老机构质量和安全保障长效机制。2022年底前完成全区养老机构等级评定工作。

加强养老机构标准化建设。制订实施养老服务设施、服务管理、安全管理等标准，为机构精细化管理提供依据和标尺，提高机构专业化、规范化水平。培育打造一批品牌形象良好、服务功能完备、质量水平一流的养老机构，不断巩固养老院服务质量建设成果。加强《养老机构服务安全基本规范》等强制性国家标准的宣传和贯彻落实，对养老机构实施强制性国家标准情况进行督促指导。

专栏2 养老机构达标升级行动
根据《养老机构等级划分与评定标准》（GB/T 37276-2018），制订宁夏养老机构等级评定管理办法，建立评估机制，加强对养老机构国家标准、行业标准和地方标准的准确引用，推动养老机构标准化建设。支持养老机构规模化、连锁化发展。健全养老机构质量标准和评价体系，服务质量评价结果与评先评优、落实补贴、奖励扶持政策挂钩。到2025年底，所有运营养老机构达到一级以上等级。推动西夏区幸福颐养院做好国家级服务业标准化试点工作。

（三）加强养老服务综合监管。

加强质量安全监管。树牢安全发展理念，加强养老机构安全监管，切实维护老年人生命财产安全。完善落实消防、食品、医疗、设备等安全制度，加强部门协作配合，提升安全监管水平。按照“谁审批谁监管”“谁主管谁监管”原则，引导养老服务主体（包括养老机构、城乡养老服务设施、未备案但已实际开展老年人集中照料服务的企业或社会服务机构）落实安全责任，采取有效措施，确保长期安全运营。进一步明确民政、住房城乡建设、消防救援、卫生健康、市场监管等部门职责任务，主动防范消除建筑、消防、医疗卫生、食品、特种设备等方面的安全风险和隐患，加强养老服务领域安全质量监管。

加强项目资金监管。引导养老服务机构依法依规筹集和使用资金，加大对以养老服务为名的非法集资风险排查力度，做好政策宣传和风险提示。依法对养老服务机构建设补贴和运营补贴、政府购买养老服务资金使用情况等进行监督管理。加强养老服务项目管理，规范项目资金使用，切实发挥好资金社会效益。

加强应急处置监管。将养老服务安全生产监督管理工作纳入各级安委会年度安全生产工作考核内容，明确相关部门职责任务，指导养老服务机构落实安全规范、行业标准。指导养老服务机构建立完善突发事件的预防与应急准备、监测与预警、应急处置与救援、事后恢复与重建等工作机制，依法制定自然灾害、事故灾难、公共卫生事件、火灾和应急疏散等突发事件应急预案，做好聚集性传染病处置、突发公共卫生事件的医疗卫生救援和应急工作。在养老服务场所内配备报警装置和必要的应急救援设备、设施，定期开展突发事件应急知识的宣传普及活动和突发事件应急演练，提高应急处置能力。

加强服务综合监管。建立健全政府主导、机构主责、部门协同、行业自律、社会监督的养老服务监管制度，明确各部门监管职责，加强“互联网+”监管的应用，实现违法线索互联、监管标准互通、处理结果互认，避免多头多层重复执法。发挥行业组织作用，加强行业自律和诚信建设，拓宽社会公众参与监督的渠道。建立健全失信联合惩戒机制，对存在严重失信行为的养老服务机构及人员实施联合惩戒。

六、促进医养康养融合发展

（一）推进机构医养康养有机融合。

深化医养签约合作。支持各类养老机构与医疗卫生机构签订合作协议，提供医养服务。签约医疗卫生机构为养老机构开通预约就诊、急诊急救绿色通道，在服务资源、合作机制等方面给予支持。养老机构可通过服务外包、委托经营等方式，由医疗卫生机构为入住老年人提供医疗诊疗、健康管理、保健咨询、预约就诊、急诊急救、中医养生保健等医疗卫生服务。鼓励养老机构与周边康复医院（康复医疗中心）、护理院（护理中心）等医疗机构紧密对接，建立健全协作机制。养老机构中具备条件的医疗机构可与签约医疗卫生机构建立双向转诊机制，严格按照医疗卫生机构出入院标准和双向转诊指征，为老年人提供连续、全流程的医疗卫生服务。

支持医养结合机构发展。落实《宁夏回族自治区医养结合机构审批登记工作管理办法（试行）》，优化医养结合机构审批流程。支持养老机构根据服务需求和自身能力，按照规定申请开办医疗机构。鼓励部分闲置床位较多的一级、二级医院和专科医院发挥专业技术和人才优势，增设老年护理型床位或转型为老年人护理院，支持社区卫生服务中心（站）、乡镇卫生院利用现有空闲床位开展康复护理服务。鼓励执业医师到养老机构多点执业，支持专业医师及专业人员在养老机构开展健康管理、疾病预防、中医养生、营养指导等非诊疗性健康服务，探索养老、医疗、照护、康复、临终关怀等服务相互衔接补充的一体化服务模式。到2025年底，具备医养结合服务能力的养老机构（医养结合机构或与医疗机构签订合作协议的养老机构）达到80%。医疗机构为老年人提供挂号就医等便利服务绿色通道的比例达到100%。

（二）推动居家社区医养结合。

实施社区医养结合能力提升工程。改扩建一批社区卫生服务机构、乡镇卫生院或社区养老机构，补齐服务设施，完善服务功能，为老年人提供基本诊疗、家庭医生、家庭病床、居家护理等医疗卫生服务。新建一批社区卫生服务中心，可与养老服务设施统筹规划、毗邻建设，为老年人提供集中或居家医养结合服务。

加强长期照护服务。聚焦失能失智老年人实际需求，通过政府购买服务、长期护理保险、发放运营补贴等方式，为失能失智老年人提供专业、连续的长期照护服务。依托护理院（站）、护理中心、社区卫生服务中心、乡镇卫生院等医疗卫生机构以及具备提供长期照护服务能力的社区日间照料中心、乡镇敬老院等养老机构，提供长期照护服务。支持各类医养结合机构，为特困供养人员、重点优抚对象、计划生育特殊家庭和经济困难的高龄失能老年人开展长期照护服务。

强化老年人健康服务。推动将大健康理念融入养老服务，加强老年人重点慢性病早期筛查、早期干预和分类管理。提升家庭医生签约覆盖面，推动基层医疗卫生服务机构为老年人提供生活方式和健康状况评估、中医体质辨识、体格检查、辅助检查和健康指导等服务，开通老年人预约就诊绿色通道。为老年人开展健康体检和健康管理服务，做到老年疾病早发现、早诊断、早治疗。到2025年底，65岁及以上老年人健康管理率达到80%。

（三）推进安宁疗护体系建设。

加强安宁疗护机构和床位建设。将安宁疗护工作纳入区域卫生规划。鼓励综合医院、中医医院、医养结合机构、民营医疗机构、社区卫生服务中心、乡镇卫生院等结合自身实际，增设安宁疗护床位，开展安宁疗护服务。探索开展居家安宁疗护服务。根据需要，按照“非禁即入”原则，鼓励各市、县（区）采用政府和社会资本合作模式举办安宁疗护机构、设置安宁疗护中心。

规范安宁疗护服务。探索建立机构、社区和居家安宁疗护相结合的工作机制，形成合理的转诊制度。推进安宁疗护机构标准化、规范化建设。规范安宁疗护服务收费，营利性医疗机构可自行确定安宁疗护服务内容和收费标准。非营利性医疗机构提供的安宁疗护服务，属于治疗、护理、检查检验等医疗服务的，按现有项目收费；属于关怀慰藉、生活照料等非医疗服务的，不作为医疗服务价格项目进行管理，收费标准由医疗机构自主确定。

完善安宁疗护服务体系。建立完善安宁疗护多学科服务模式，为疾病终末期患者提供疼痛及其他症状控制、舒适照护等服务，对患者及家属提供心理支持和人文关怀。广泛开展宣传，提高社会公众对安宁疗护的认知度、接受度。巩固中卫市安宁疗护试点成果，完善政策措施，扩大试点范围，形成长效机制。到2025年底，初步建成以市级为中心，县（区）为分中心的安宁疗护服务网络，探索形成符合我区实际的安宁疗护体系和运行模式。

七、构建老年友好型社会环境

（一）推进社会环境适老化改造。

提升社区和公共场所适老化水平。通过政府补贴、产业引导和业主众筹等方式，加快推进老旧小区无障礙改造，重点做好小区路面平整、出入口和通道无障礙改造、地面防滑处理等。有条件的小区可建设凉亭、休闲座椅等。完善社区卫生服务中心、社区综合服务设施等适老化改造，打造更加方便、人性化的社区环境。推动公共场所适老化改造，大力推进无障礙环境建设。加大城市道路、公共交通工具等适老化改造力度，为老年人提供便捷舒适的出行环境。

开展老年人家庭适老化改造。制定全区困难老年人居家适老化改造实施方案，坚持需求导向，采取政府补贴等方式，对纳入分散供养特困人员范围的高龄、失能、残疾老年人家庭实施居家适老化改造。有条件的县（市、区）可将改造对象范围扩大到城乡低保对象中的高龄、失能、残疾老年人家庭等，改善老年人居家生活照护条件，增强居家生活设施设备安全性、便利性和舒适性，提升居家养老服务品质。加快培育公平竞争、充

满活力的居家适老化改造市场，引导有需要的老年人开展家庭适老化改造。到2025年底，至少完成3000户老年人家庭适老化改造任务。

（二）推进智慧养老建设。

提升养老服务信息化水平。推进“互联网+养老服务”，依托民政部“金民工程”信息系统，建成覆盖全区的养老服务应用系统，汇聚老年人基础信息与多元服务主体信息，形成全区养老服务数据资源库，规范数据来源，统一数据标准，保护数据安全，实现养老服务信息与户籍、医疗、社会保险、社会救助等信息资源对接，提供精确数据服务。深化惠民养老应用，通过数据分析规范业务管理水平，提升养老服务的精准性和专业性。推进适应老年人的智能化服务。试点建设智慧养老机构和养老社区，推动新技术、新产品的应用推广。围绕老年人出行、就医、消费、文娱、办事等高频事项和服务场景，坚持传统服务方式与智能化服务并行，切实解决老年人在运用智能技术方面遇到的困难。在老年人津贴申领等方面，开通亲友代办服务。组织开展老年人智能技术教育培训，通过体验学习、尝试应用等方式，引导老人了解新事物、体验新科技。扩大老年人专用智能产品的有效供给，提供更多智能化、适老化产品和服务。搭建康复辅具适配、租赁服务平台，为老年人获取使用辅具用品提供方便。

（三）贯彻积极老龄化理念。

大力发展老年教育。发展城乡社区老年教育，拓展老年学校创办形式，鼓励引导社会力量因地制宜采取多种形式办学，更好地满足老年人学习教育需求。通过政府投入、企业投资、社会参与等方式，完善各项基础设施。加强老年大学（分校）、老年大学学习站点创办，依托老年人活动中心、社区老年人日间照料中心等城乡养老服务设施，推进老年人学习场所设立，为老年群体提供就近就便的学习环境。到2025年底，各县（市、区）至少设有1所老年大学。

鼓励老年人社会参与。倡导积极老龄化理念，引导老年人根据自身情况，积极参与家庭、社区和社会建设，组织开展涉及老年服务与老年教育的专业技术人才研修培训项目，鼓励有知识、有技术、有经验、有意愿的老年人参与公益慈善、文教卫生等事业。鼓励和引导老年人在城乡社区建立基层老年协会等社会组织，搭建自我服务、自我管理、自我教育平台，发挥余热余热。

八、完善养老服务保障措施

（一）加强组织领导。坚持党委领导、政府主导，强化部门协同，切实发挥养老服务厅际联席会议制度作用，及时研究解决工作中的突出问题，研究制定具体措施。各地要将本规划提出的主要任务纳入重点工作和为民办实事项目，明确目标责任和考核内容，分阶段、分步骤组织实施。建立健全绩效考核评价体系和监督机制，定期检查考评政策落实情况和任务完成情况，对落实政策积极主动、工作成效明显的地区，在项目等方面给予支持。

（二）加大资金支持。进一步发挥财政资金在支持养老服务方面的示范带动作用，保障用于社会福利事业的彩票公益金对养老服务体系的投入，将不低于55%的资金用于养老服务发展。各市、县（区）可结合当地实际，同步落实养老机构设施建设补贴和运营补贴。适时调整补贴方式和补贴标准，引导各类养老机构接收失能失智、高龄、经济困难等老年人群体。积极鼓励社会资本参与养老事业发展，大力发展涉老公益慈善事业，不断拓宽养老服务投融资渠道，形成财政资金、社会资本、慈善资金等多元结合的投入机制。

（三）强化政策保障。强化养老服务用地保障，在规划编制过程中，因地制宜提出养老服务设施用地规模和布局，将养老服务设施建设项目用地纳入年度建设用地供应计划。鼓励各地探索利用集体建设用地发展养老服务设施。在符合规划的前提下，支持利用农村闲置土地、房屋建设养老服务设施。鼓励通过租赁、改造等方式，将市场存量房产和过剩房源转为养老地产、养老机构、日间照料中心等养老设施。将健康养老项目纳入自治区服务业发展引导资金支持范围和服务业引导资金贷款贴息企业（项目）支持范围，符合政策规定的养老机构，可享受小微企业等财税优惠政策。落实各项行政事业性收费减免政策和价格优惠政策，不得以土地性质、房屋性质等为由拒绝执行相关优惠政策。

（四）加快人才培养。加快老年护理专业人才培养，根据实际需要，鼓励本科、高职、中职院校开设相关专业，科学设置课程，规范教学组织，到2025年底，设置养老服务相关专业的院校数量不少于10所。支持养老服务产教融合校企合作，引导应用型本科院校、职业院校与养老机构开展合作，共同建设养老康复服务点，在满足大多数老年人居家养老康复需求的同时，推动人才培养与产业需求有效衔接。

加大养老服务培训力度。广泛开展养老护理员、养老院院长培训和老年社会工作者培训。组织实施好民政部养老服务人才公益培训项目。依托宁夏民政行业职业技能培训中心，开展管理人员和护理人员培训。各地民政部门会同人力资源社会保障、卫生健康部门，通过政府购买服务等方式，组织对养老服务从业人员开展培训。到2025年，养老护理员培训率达到100%。加强老年社会工作专业人才培养，将养老服务纳入政府购买社会工作服务项目，支持养老机构设置社会工作岗位。到2025年，每百张养老机构床位配套不少于1名社会工作者，每千名老年人配套不少于1名社会工作者。

建立健全养老服务人才激励机制。加大“取得职业技能等级证书的养老护理员数量和占比”在养老机构等级评定、补贴支持方面的考核权重，促进行业专业化水平提升。鼓励养老机构将养老护理员职业技能等级与工资收入、岗位晋升挂钩，实现养老护理员职业技能与待遇水平同步提升。探索建立养老从业人员津贴补贴等激励制度。开展优秀养老机构院长、优秀养老护理员评选和“养老护理员职业技能大赛”等活动，加大社会宣传和褒扬力度。

专栏3 养老人才队伍培养培训提升行动

建立养老服务人才分级分层培训体系，自治区组织开展以养老机构管理人员、护理人员为重点的养老服务人才培训，组织举办全区养老护理职业技能选拔赛，“以赛促学”“以赛促训”。各地级市要制订养老服务人才培养培训计划，确定养老服务人才培训基地，组织实施相应培训，促进养老服务人才能力水平提升。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=462&aid=102185>

（来源：宁夏回族自治区人民政府办公厅）

养老研究

我国已进入深度老龄化社会，年轻一代将面临怎样的挑战？

14.1260亿人，出生人口为1062万，死亡人口为1014万，人口增量仅仅48万！

近日，国家统计局发布2021年国民经济数据。数据显示，人口出生率连续两年跌破1%，在出生人口持续下降的同时，我国的老龄化程度也在不断加深。2021年我国60岁及以上人口26736万人，占全国人口的18.9%，其中65岁及以上人口20056万人，占全国人口的14.2%。

按照国际通行划分标准，当一个国家或地区65岁及以上人口占比超过7%时，意味着进入老龄化；达到14%，为深度老龄化；超过20%，则进入超老龄化社会。按照这个标准，2021年，我国已经进入深度老龄化社会。

不得不说人口老龄化已成为我国极为严峻的社会问题，与每个人息息相关。老年人在焦虑如何养老的同时，年轻一代又将面临哪些压力和挑战？

年轻人将得到更多重视和面临更多压力

01.经济下滑影响就业

由于进入深度老龄化，人口红利逐渐消失，造成了储蓄率降低、劳动力供给减少、劳动参与率下降以及消费不足等问题的产生，主要是冲击了经济需求，经济增速下降，经济整体下行，影响就业，可能面临降薪、裁员、失业，进而影响到个人的经济情况。

未来产业结构将发生变化，尤其是以劳动密集型为主的产业将遭到淘汰。未来老年人增多，年轻人数量减少，在自然规律无法改变的情况下，企业也将不得不加快转型。

02.延迟退休考验身体状况

我国在80年代实行了计划生育政策，新生儿生育率降低，老龄化逐渐严重，我国人口下降，导致劳动力短缺。世界老龄化最严重的日本，目前已经将退休年龄提高到了70岁，因此现在仍能看到不少年轻的日本人依然在职场上奔走。未来老人可能将不再成为一道风景，而是跟我们如今上班族一样成为常态。

面对老龄化问题，我国也正在研究出台延迟退休政策。若延迟退休到65岁，身体状况每况愈下，很多事情也会变得力不从心。目前，多数企业的招聘标准已有明确的年龄限制，35岁以上人群很难再找到合适的工作，对于40、50岁人群也只能找临时工，自行缴纳社保，熬到60岁、65岁退休对身体状况来说无疑是个不小的考验。

03.家庭压力越来越大

随着经济结构变化的情况下，越来越多的年轻人将会受到重视，或许以后一个年轻人需要创造如今2—3个人的价值。这不仅仅意味着收入水平的提高，更意味着身上的压力将会越来越大。这种压力不仅仅体现在工作方面，更多的会体现在家庭方面。

对上父母的养老、医疗，对下孩子的养育、教育、医疗，自己的房贷、车贷、养老、医疗等问题。未来迫于事业压力和生活压力，更多的年轻人不得不在外面长期奔波，最直接的影响就是影响自己的家庭。就像如今的留守儿童一样，未来不仅仅只是农村还会有城市都会出现家庭陪伴时间少等问题。

三胎政策真能挽救生育率吗？

2020年，中国新生儿出生率跌破10‰，仅为8.52‰，2021年人口出生率为7.52‰，再次创下了历史新低。

新生儿数量的下降，意味着未来年轻人口的数量将会大幅减少，劳动人口大大减少，很可能还会出现人口的负增长。现在国家三胎政策已放开，然而先出台台的三胎等政策鼓励年轻人结婚、生育的效果并不明显，年轻人生育意愿低主要是因为房价高、工作压力大、子女抚养成本高。

疫情这几年，有很多企业特别是小微企业效益不好甚至倒闭，员工停工失业的不在少数，不仅影响到家庭成员收入，也产生了工作和家庭冲突。对未来的不安全感和不确定性，增加了生育的恐慌或者是畏惧，导致很多人对生育望而却步。

面对人口老龄化，我们能够做些什么？

01.管理好自己和家人的健康

身体是革命的本钱，健康是人生的财富，每个人都在为了家庭更好的生活而努力着。无论是自己还是家人，从现在开始好好爱惜身体，积极健身，均衡饮食。未来很长，将要面临的挑战很严峻，面对这一切都需要一个健康的身体，否则拖着病体对自己，对父母，对下一辈来说都是一个沉重的负担。

02.开源节流，增加养老储蓄

养老的关键问题还是资金，多赚钱是个永恒的话题。照顾老人费心费力，以济南市养老院目前的收费水平来说，视老人的护理等级大概在每月3000-10000元不等，找一个24小时看护的保姆每月也要3500元以上。无论是入住养老院还是找保姆照料，都是一比不小的费用。就算子女养老，子女因此失去的劳动收入其实也隐含在成本里了。

试想一下，一对独生子女夫妻，有一个孩子，家庭总收入每月15000元，每月房贷5000元，本来生活和美，小日子过得还不错。但是如果双方父母同时生病，需要人照顾，长期请假不现实，请保姆请护工，一个月支出至少要多出10000块才能搞定，这样下去他们立马就得破产。虽说父母也有养老金，但大多数人的退休金仅能维持目前的基本生活，特别是还要考虑通货膨胀的情况，要想抵御生病等带来的风险，或是有品质的养老生活，是远远不够的。

对于大部分年轻人而言，生活开支不小，收入与存款不成正比。再加上年轻一代更加倾向于追求时尚而消费，导致还有一大半人没有能力存下钱。如果想老年生活有所保障，避免以后子女面临这个窘境，现在就需要开始做好规划。提早储蓄，多掌握一些理财技能，选择一些稳健的理财方式，利用复利效应来抵消通货膨胀，让自己的资产增值。

比起开源，更现实的还是节流。避免超前消费和过度消费，透支信用卡。尤其对于月光族来说，车贷、房贷、消费贷，挣再多的钱最后也都拿去还了账，未来几十年的收入已经透支到消费中去了，养老金必然有缺口。

03.做好终身自立的准备，不断学习提升自己

勤俭节约，自立自强，拥有终身奋斗的能力，终身学习的觉悟，千万不可躺平。

老龄化是一个长期的过程，现在提出的口号是延迟退休年龄到65岁，但是预测30年之后，我们要工作到70岁也不是没有可能。那么我们现在做的工作等到70岁了还能做吗？还有那个体力能干吗？或者之后人工智能时代来临我们的工作会被取代吗？所以与时俱进，不断学习新技能是终身的信念。

应对老龄化需要全社会共同努力

人口老龄化给社会带来两大难题：一是如何保障老年人养老；二是如何提高生育率。要想迎接好老龄化时代的到来，并非一朝一夕可以完成，必须要有长期性、系统性的统筹规划，不仅要保障好老年人的物质生活，更需要满足好精神需求，需要政府和社会各方面的共同努力。

老年人口越多，意味着对于老龄化养老设施投入越大，对养老的经济需求也越来越大。近年来，为了解决好这一问题，国家在完善养老服务体系、提高养老服务质量、提高社保医疗待遇等方面积极出台了相应法规政策。

而在提高生育率方面，政府在放宽生育限制的同时，还应着手降低生养子女成本，提高生养子女的经济收益。通过建立试点、循序推进等方式，逐步探索最佳的补贴投入力度，实现社会收益的最大化。

悠然版图养老顾问认为，养老问题不要盲目悲观，但也不要太过乐观。随着科技发展和社会进步，养老的设施设备会日益完善，甚至人工智能，自动机器都会辅助失能或部分失能的老人，各种养老产业稳步发展，护工、养老院、养老社区供给也会慢慢跟上来。而作为个人也要尽早规划，做好终身自立的准备。相信在全社会的共同努力下，未来的我们定能有一个老有所养、老有所依、老有所为、老有所乐的幸福晚年。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=469&aid=102189>

（来源：快资讯）

不拖累子女，不进养老院的新型养老方式。

随着老龄化社会的日益加重，养老也成了许多人非常关心的问题，以前的养老，大多都是依靠子女，或者进养老院，依靠子女~会给子女带来许多负担，进养老院~许多老人又不愿意去，现在好了，社会上已经有了许多种新型养老方式，这些养老方式，既不拖累子女，又不用进养老院~

一、互帮互助式养老

这种养老方式，就是几个好朋友或者熟人，大家凑在一起搭伙过日子，日常的开销，大家aa制，收拾家务大家也是轮着干，这种养老方式，虽然会发生一些矛盾，但是，大家都适应一段时间以后，所有一些都会走上正轨！

二、世外桃源式养老

这种养老方式，类似于互帮互助式养老，只不过这种世外桃源式养老，需要两个以上的老人，到远离市区的郊区去，老人可以把市里的房子租出去，去郊区租一个农村的独门独院的大房子，老人在这种环境当中养老，对身体只有好处没有坏处！

三、异性陪伴养老

俗话说得好“男女搭配干活不累”，养老也是一样。老年男女可以采取陪伴养老的方式互相照顾，只不过，在经济方面需要aa制，事先最好签订一个协议！

这几种养老方式，你会选择哪一种呢？

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=471&aid=102186>

（来源：喵喵男孩）

68岁阿姨坦言：抱团养老只是看起来很美好，实际上弊端很多

现在有越来越多的人关注养老问题，因为每个人都希望自己的晚年生活过得更加开心更加快乐。

现在的养老方式也越来越多，不再像以前那么单一，养老只能依靠儿女，现如今如果有钱的话，可以选择去养老院养老，或者请保姆帮自己养老。

但并不是每个老人都很有钱，也不是每个老人都很有退休金，因此这些方法并不适合一些老人。

于是又衍生出了一种养老方式，叫做“抱团养老”，抱团养老的意思就是几个志同道合的老人聚在一起生活，彼此之间有个照应，也热闹，不孤独。

乍一看，这样的养老方式挺好的，既不用花太多钱，在一起生活也孤独，可事实上，一切并没有想象的那么好。

下面我们就来听听68岁况阿姨的自述，看看她为什么说，抱团养老只是看起来很美好，实际上弊端很多。

况阿姨，68岁

我今年68岁，有两个孩子，一儿一女，女儿嫁到了外省，只有逢年过节的时候才有时间来看我，儿子则在省城定居，虽然离的不是很远，但开车来回一趟也要五六个小时，所以平常的时候，儿子也很少回来看我。

我老伴前几年被查出患有癌症，晚期，没过多久，人就走了。

老伴走后，家里变得很冷清，丝毫感觉不到家的味道，看着空荡荡的房间，我心里特别难受。

这时，我想要再找老伴搭伙过日子，可在电视上、新闻里，甚至身边，我听到过太多老年人再婚被骗的事情，所以我的内心很犹豫，我害怕自己也会被骗，于是我迟迟没有再找老伴。

过了一年左右，我的好姐妹小霞，她的老伴也走了，小霞和我一样，儿女都不在身边，所以她一个人生活也很孤独。

我俩经常在一起诉苦，说一个人生活是如何如何的难受。

这时，另一个好姐妹琴妹子提出了一个建议，琴妹子和我以及小霞是二三十年的好朋友，大家关系一直不错，琴妹子早些年和前夫离了婚，离婚后一直一个人生活。

琴妹子对我和小霞说：“既然大家都一个人生活，不如我们几个住到一起，这样的话，彼此有个照应，日子也热闹，你们看怎么样？”

听了这个想法，我和小霞眼前一亮，觉得这个是个很好的主意。

没过两天，三个人就搬到了一起住，因为我家比较大，所以她们就都住进了我家。

自从住在一起后，家里确实变得热闹了很多，也有了家的味道，但生活在一起，也遇到了一些问题。

比如三个人的吃饭口味就有点不一样，我比较喜欢吃清淡一点的，可她们两个口味比较重，喜欢吃辣的，平时炒菜都会放很多辣椒。

如果不放辣椒，她们根本吃不进饭，用她们的话来说就是不放辣椒的菜吃进嘴里根本没味道。

没办法，我只能迁就着些她们，每次吃饭的时候，我都会把菜在清水里过一遍，然后再吃，虽然说这样还是有些辣有些咸，但我勉强还能接受。

除了吃饭口味不同外，几个人的生活习惯也有些差异。

我和琴妹子更喜欢早睡早起，而小霞每天晚上都喜欢玩手机，看电视，又因为年纪大了，耳朵有点背，所以她每次都会把声音放的很大，吵得我和琴妹子都睡不着。

因为这个事，我和琴妹子找到小霞商量过，希望她能早点睡，或者把声音稍微调小一点，可小霞说她早睡根本睡不着，而声音调小了的话，她根本听不见。

无奈，我和琴妹子只好在睡觉的时候往耳朵里塞些棉花。

这个问题解决了，我们又面临着新的问题，几个人生活在一起，家务活肯定要几个人共同做，开始的时候，我们说的是，每个人分管不同的家务，比如我，我就是做饭洗碗擦桌，琴妹子则负责打扫房间的卫生，而小霞就是负责洗衣服。

但后来，我觉得这样分配的话，我要比她们累很多，于是几人又重新商量了一下，决定每个人轮一天，打理家里所有的家务。

这样分配后，虽然还是会遇到一些问题，但比之前要好很多了。

解决了这些问题外，我们过得还算不错，如果天气好的话，我们会去附近不远处的湿地公园野营，晚上的时候，我们就会去广场上跳会舞或者去湖边散步。

这期间，如果谁生病了，另外两个人也会在她旁边细心照顾。

每次谁家的孩子来看她了，也会给另外两个人带些礼物。

所以我们三个人一直觉得这样的生活很不错。

可是后来，小霞的脾气慢慢变了，变得更加易怒，有时候明明啥事也没有，可是她的语气就是很冲，要是遇到了一些小事，她更是会大发脾气。

这或许是因为她儿子儿媳的感情出现了问题，导致她的心情也跟着不好，可不管是什么原因，她这样都弄得我和琴妹子心里有些不舒服。

但毕竟是多年的姐妹，我和琴妹子还是尽量迁就着她。

可后来，小霞的脾气越来越暴躁，有时候甚至没有理由的冲我和琴妹子发脾气。

有一次她又开始说琴妹子，说她做的菜不好吃，根本不是给人吃的。

琴妹子听了瞬间来气，直接和小霞吵了起来，两人吵得越来越凶，我在旁边赶忙劝架。

结果小霞又将矛头指向了我，这下我也受不了了，也和她吵了起来。

这次吵架彻底伤了我们三个人之间的感情，第二天，小霞就提出了搬回去住，接着琴妹子也搬走了。

家里顿时又只剩了我一个人。

我的心里有些五味杂陈，三个人在一起生活了两年，这两年里有很多欢笑，可是也有很多矛盾，彼此都相互迁就了，可是说到底不是一家人，再迁就也只是在一个范围内，一次争吵就能瞬间打破几人之间的平静。

在我看来，抱团养老看起来挺好，实际上弊端很多，因为几个人生活在一起，生活习惯、思想观念，以及性格秉性都不一样，就算彼此能迁就能理解，依然不可避免会发生冲突。

结语

从况阿姨的话中，我们可以看出抱团养老并没有想象那么好，就像她说的，抱团养老看起来挺好，实际上弊端很多，因为几个人生活在一起，生活习惯、思想观念，已经性格秉性都不一样，就算彼此能迁就能理解，依然不可避免会发生冲突。

所以说，我们还是要找到一种适合自己的养老，不要盲目的听别人说哪种养老方式好，就选择哪种养老方式。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=471&aid=102187>

(来源：野草情感汇)

以“喘息之机”解燃眉之急——节日上海社区养老服务新观察

秘制红烧肉、土豆炖牛腩、盐水煮大虾、清炒荷兰豆……在上海市长宁区程家桥街道长者照护之家，为了照顾老年人饮食起居的习惯，这顿丰盛的年夜饭吃得比一般家庭早了不少。

“今年，一共有七位老人在这里过年。”程家桥街道长者照护之家负责人徐乐说，“不少老人都是因为需要专人照料但子女家人难以应对才住了进来，比如有的老人儿女身在国外，有的老人因为大病初愈还需要专业的护理，有的老人家里保姆春节回家短期看护难以衔接。”

往年不少上海家庭都存在节日保姆回乡后老人短期看护难的燃眉之急，如今，随着社区综合为老服务中心体系的建立与完善，燃眉之急迎来了“喘息之机”。依托日托照料和长者照护机构，上海基层社区推出的“喘息服务”让有需求的老人短期入住，既能使他们得到专业的照顾，也减轻了原本照护者的压力。

“社区养老是一种介于专业养老机构和居家养老之间的过渡形式，解决的就是在机构养老资源相对稀缺的情况下，居家养老本身的条件又难以应对的一些特殊情况。”程家桥街道社区服务办主任周德师说，“不论是节日里保姆回乡，还是平日里子女出差，抑或是老人出现突发情况家庭缺少专业照料知识与条件的，都可以提交申请入住。虽然街道长者照护之家里的床位不算多，但为周边社区居民解决了不少棘手的养老难题。”

家住程家桥街道的王阿姨身体一直欠佳，瘫痪在床十几年的老伴前些日子犯病住了院，出院后居家照料十分吃力，街道了解情况后将她老伴接到了长者照护之家，王阿姨这才从焦头烂额中“喘了口气”。

“冬至日吃饺子，腊八节喝腊八粥，除夕前还收到红包……老伴住在里面，我很放心。”王阿姨一边展示着手机中的照片一边说，“我也把老伴送去专业养老机构里住过，始终是离家太远，如今住在社区的照护之家，我逛个菜场的功夫就能去看看他，有个什么需求我也能立刻从家里赶过去。”

没有一年一签的长期服务要求，也没有完全陌生的周围环境，周德师说，社区养老服务的灵活性与离家近的特点，让入住的老人能更快适应这里的生活，“毕竟老街坊、老邻居都在，家也不远，心里疏离的感觉就少了很多。”

“虽说我们长者照护之家常常起到的是‘救急’的作用，但不论多急，我们的细心与爱心一点不会少。”这顿年夜饭上，徐乐特意为一位82岁偏爱吃素的奶奶准备了“四菜一汤”的素食年夜饭——草头、荷兰豆、烤鸭、葱花鸡蛋和木耳什锦汤。“爷爷奶奶们的作息特别规律，春晚开始没多久我们就照料大家睡下了，不过别担心，爷爷奶奶们也都是追剧‘老手’了，春节这几天他们肯定会一遍一遍看重播，一个节目都不落。”徐乐笑着说。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=471&aid=10218>

(来源：新华网)

养老产业

京东云推智慧养老，让社区老人过个幸福年

爆竹声中岁又除。2022年虎年春节，京东作为2022年春晚独家互动合作伙伴，为全国人民带来了15亿红包和好物。作为春晚互动背后的“技术基石”，京东云不仅成功完成了云计算“珠穆朗玛峰”的挑战，确保了互动的流畅体验，也活跃在民生养老领域，在这个春节，以科技的力量守护着老人们的平安幸福。

叮铃铃！大年初一上午9:00，天津市河西区郑奶奶家里的电话准时响了起来。

“春节快乐！这里是河西区居家养老服务中心……”

电话那头传来一个“小姑娘”的贴心问候。这个拜年的“小姑娘”并不是真人，而是河西区智慧养老服务平台的智能外呼系统“京小昂”。自2019年开始，天津市河西区借助京东云的技术力量，建立了由“一库、一网、一平台”组成的智慧养老服务体系，实现了社区养老人员的养老数据、养老服务模式与养老机构等的资源整合，创新性的“云上养老”模式为辖区内的老人解决了后顾之忧。同时，该平台借助智能技术为独居老人筑起一道“安全网”，破解了养老服务“最后一公里”的难题。

智能外呼传递春节最暖的问候

“每天上午我只有等到‘小姑娘’的电话，才能安心做别的事儿。”郑奶奶独自居住，这个春节在外地的亲友不能返津相聚，智能外呼系统的新年问候让郑奶奶倍感暖心。

据介绍，“京小昂”智能外呼系统采用了拟人化的TTS（语音合成）技术，采用亲切的女生音色，每天都会对全区5000位独居老人展开自动呼叫，了解老人的身体、生活情况。外呼系统完成全部呼叫工作只需3小时，如果某位老人连续拨打两次电话都没有接听，智慧养老服务平台的人工智能系统就会立即通知社区网格员或者家属上门，以防独居老人遇到突发情况和意外。智能外呼系统大大提高了老人例行健康排查工作的效率，同样的工作量，至少需要10名社区工作人员整整一天时间才能完成。

“一键通”把平安送到家

“杨爷爷，我们又来给您做核酸啦，老规矩，身份证……”伴随着一阵敲门声，杨爷爷家门外响起了社区工作者熟悉的问候声。杨爷爷腿脚不太方便，为了保障老人的生活起居安全，河西区为杨爷爷家里免费安装了“一键通”呼叫设备，开展7*24小时的应急帮扶。当杨爷爷有应急需求时，只要拨通“一键通”呼叫设备，便可以直连智慧养老服务平台，由社区网格员和志愿者组成的“敲门小组”会上门查看老人情况，提供帮扶。

在本轮全市核酸筛查工作中，“敲门小组”已经连续三次上门，为杨爷爷做核酸入户采样。“这些工作人员为大家伙儿热心服务，别看年纪不大，工作起来可都干劲儿十足，我这腿脚不便，他们真是帮了大忙。”看着忙碌的工作人员，老人非常感动。

科技构筑身边的“云上养老院”

天津市河西区与京东云智能城市联合创建的智慧养老体系，已经为老人们服务了近三年，在老人的居家护理、疫情防控等多个场景发挥着巨大作用。该体系以大数据和数字化技术为支撑，围绕老年人社区养老服务需求，逐步搭建起覆盖全区的老年人口数据库、养老服务网和智慧养老服务平台。其中，老年人口数据库中汇集了包括老年人家庭状况、身体状况、生活需求等4大类21个维度，并已实现了多维养老数据在区、片区、街道社区的四级互通和数据共享。同时，该数据库整合了公安、医疗、社保、民政等多部门资源实现动态同步，可最大程度满足区域内20万老人的养老服务需求。

莫道桑榆晚，人间重晚晴。据国家统计局发布的2021年中国经济数据显示，我国60岁及以上人口26736万人，占全国人口的18.9%，其中65岁及以上人口20056万人，占全国人口的14.2%。老龄化进程的加快，以及社会中可供利用的健康及养老资源供给的相对不足，为我国的养老服务提出严峻的挑战。天津市河西区与京东云智能城市合作，利用大数据、云计算、物联网等技术积极探索科技养老、智慧养老，为各地养老服务转型提供了可借鉴的新范式。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=522&aid=102190>

(来源：金融界资讯)

椿萱茂第一届网络椿晚，看见新时代养老新观念

春晚总是承载着许多人团圆的回忆。随着春节的临近，一场别具特色的“椿”晚在椿萱茂拉开帷幕。不同的是，本场椿晚的参与者，来自于平均年龄75+岁的长辈们，他们凭借着精湛的演出、精彩的节目、近乎专业的完成度，以线上直播的形式在年末成功“出圈”，以一场超越感官的视听盛宴，为大家带来别样的感动。这到底是一档什么神仙节目？又因何引得大家纷纷关注？今天，走到节目的背后，一起聆听“椿晚”故事。

从春晚到“椿晚”，一场关于长辈梦想的兑现

在大多数人的认知里，退休后的生活总是充满缺少色彩、没有活力的。但只有真正接触过长辈的人，才知道，他们的心里有着不输年轻人的勇气，有着向往美好生活、展示更好自我的心，乐于分享、乐于互动、乐于在生活中追逐曾经的兴趣与梦，他们对于生活充满着无限的希冀。

因此，“椿晚”从一开始，便是以长者为主角的舞台。而他们的自发支持与组建，也使得椿晚一经发布征集活动，便吸引来诸多长辈的参与。他们积极推荐节目、自发组织排练、邀约好友一起出演，以一个个丰富多彩的节目，完成了自己登上舞台的梦想，也完成了椿萱茂为长辈提供更好服务的心愿。

那么，为什么是“椿”晚呢？对于大多数人来说，春晚，不仅是中国人心目中的特色符号，更是一种记忆与文化的传承，一种团圆的代表。正如我们常说的，“看了春晚才叫过年”，“有了春晚，才算年”。椿萱茂希望，通过一个充满记忆与文化的平台，让更多才艺的长者可以充分享受自我，展示自我，以自己的文化气质与艺术魅力，在这里成就自己梦想生活的天地。从筹备到排练演出，再到正式在网络上线，由椿萱茂与长者共同打造的椿晚，先后吸引到近500位长者参与，收录长者节目视频约50余个，于网络上线当天收获6.5万播放量。……一场由长辈们倾力支持的椿晚，也成为寒冬之下的一大热象，从大合唱、诗朗诵、太极拳到舞蹈、独唱、相声、三句半，多元化的节目形式，精彩纷呈的表演，来自全国各地长辈们的倾情演出，也成为椿萱茂所倡导的健康、快乐、幸福生活的生动诠释。

构筑长者生活幸福，共建理想颐养国度

作为一个覆盖全国各地长者、自发参与、首次网络化表演的平台，椿晚，不止是一个长者生活的风貌展示，更是椿萱茂在长寿生活时代背景下对于全新养老生活的实践。

不再只是为长者提供身体健康颐养的全方位呵护，椿萱茂历经十年服务经验沉淀，也逐步将服务的广度与深度不断拓展。从身体到心灵、情感、生活，以系统化的关怀服务与先进的技术手段，实现对于长者生命与生活的持续丰盈。覆盖全国椿萱茂社区与机构的椿晚，从一个个体到一个社群，再到全国化的活动，从一个社区的生活方式到一座城市的美好生活，再到全国化的文化艺术交流，不同的生活态度、不同的文化习惯、不同的兴趣爱好、不同的城市风情，一场链接全国重点城市的互动，让长者在这里彼此了解、彼此交流，在文化与艺术、个人表达与共创共建的氛围影响下，不再孤单，以生活的丰富多彩，引发长者对于生活的更美更好期待。而网络化的直播形式，也打破时间与空间的距离，进一步呈现了长者的独特生活个性，他们并非脱离网络的存在，更是互联网时代下闪闪发光的个体，每一个人都有自己的精彩。

从健康到智慧、幸福，成就更高品质人生

一场椿晚，只是椿萱茂幸福生活的开始。从“健康养老”到如今活力四射的精彩生活，椿晚所折射的更是椿萱茂持续为长者创造高品质幸福生活的热忱。从最初的医疗服务、护理照顾到如今覆盖乐享生活、科学膳食、椿萱管家、健康管理、生活照料、失智照护、医疗服务、护理服务、房务保洁、乐园管理多维度的专业服务，从健康居住的高品质空间到不断成熟的社群，椿萱茂已经将服务触及长者生活的每一处，以长者生活方式的重塑与颐养生活方式的重建，为中国养老行业注入全新的活力，以不断升级的产品与服务，与长者共创共建，以幸福生活为核心，开启退休以后精彩人生的每一段，让幸福的活力，遍布长者生活的每一个足迹！更好的生活，更好的椿萱茂，邀您共享幸福生活！

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=522&aid=102191>

（来源：快资讯）

智慧养老

浙江：岱山大力发展智慧养老，想吃什么菜，手机上下单

大年初六傍晚，岱山县岱东镇敬老院食堂内，80多岁的徐嘉祥老人正津津有味地吃着晚饭。“每天变着花样给我们做好吃的，我喜欢这里。”老人说。

近年来，岱山县内居家老人呈现高龄化、失能化、空巢化等趋势。该县高度重视养老服务和智慧养老等民生工程建设，切实解决海岛老人养老难题。目前，岱山各渔农村、偏远小岛已实现居家养老服务中心全覆盖，全县15分钟养老服务已基本实现。

“基础设施改善后，养老服务更有质感了。”岱东镇敬老院院长沈海燕从业18年，她说这是自己看到的最大变化。“以往，家里没人照顾，老人才会住敬老院，觉得没面子。”沈海燕说，“现在一床难求，这也对养老机构护理人员的专业性提出了更高要求。”对此，岱山县积极为护理人员提供培训、学习机会，着力培养打造一批综合素质高、业务技能强的养老护理员。“护理员基本都是持证上岗。初级要满足老人的日常照料和康复训练，要取得高级证书得具备急救、心理护理等能力。”沈海燕说。

眼下，岱山县正大力发展智慧养老，通过数字化改革强化养老服务供给。“岱山安养居家老人养老智慧暖心服务多场景”自去年6月19日在“浙里办”应用上线以来，深受老人欢迎。“老人可以在手机上下单点自己喜欢吃的菜品，需要陪伴，也可以点单。”岱山县民政局相关负责人介绍，系统还会对老年人居家异常情况进行预警和提醒。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=528&aid=102192>

（来源：浙江日报）

健康管理

影响老年健康的11件大事

随着社会“老龄化”的快速到来，每一个家庭不得不面对老人的健康问题。而且，随着年龄增长，老人们都会遭遇更多的健康风险。美国《医学日报》曾载文刊出了11件最有可能触发老年健康危机的关键事件，而这些危机将直接导致全家人的困惑、甚至煎熬。

春节假日，不妨抽时间关注一下身边老人们的健康问题。

1. 维生素B12缺乏

老年人营养不均衡、消化吸收能力下降，尤其是慢性胃炎可以导致维生素B12缺乏。典型症状是昏昏欲睡、浑身乏力。建议老人接受维生素B12血液检查。如果偏低，应根据医嘱改善饮食、口服补充。

2. 性激素下降

老年男性体内性激素睾酮水平更低，容易导致性欲减退、抑郁和勃起功能障碍。建议接受血液睾酮监测，必要时应采用替代疗法。

3. 甲状腺疾病

老年甲亢症状常见症状包括：畏寒、乏力、心悸、消瘦。

老年甲亢易导致便秘和疲劳、嗜睡和记忆力减退。老年甲状腺疾病容易误诊为肠道或神经系统疾病。建议出现疑似症状立即就医。如果直系亲属中有甲状腺疾病患者，更应注意检查。

4. 关节疼痛

老年人更容易发生类风湿性关节炎和骨关节炎等慢性疼痛。慢性疼痛会导致抑郁症或焦虑症危险增加3倍。抑郁又会加重疼痛，形成恶性循环。建议老人练习瑜伽、经常冥想打坐或听音乐。每天听1个小时的古典音乐可缓解关节疼痛。

5. “空巢”危机

“空巢”易引发老人诸多心理问题。老人应加强与配偶、其他家庭成员和朋友间的交流，多发展新的兴趣爱好，积极走出家门，最忌“宅”在家里。

6. 退休后心理失衡

过早退休会导致老人抑郁、沮丧。心有余而力不足、经济收入不稳定，以及缺乏社会支持等因素都是退休令人焦虑的原因。

“退而不休”才是老人保持快乐的秘诀之一。退休后可以学习外语等新技能，经常旅游，参观博物馆或看电影等。

7. 酗酒

退休或配偶等压力性变故之后，一些老人出现酒精依赖。酗酒会增加老人患中风、心脏病、痴呆等慢性病的风险，建议通过药物治疗。

8. 失眠

随着年龄的增大，失眠等睡眠紊乱问题更加常见，其中包括入睡困难、早醒、醒后不易入睡、做梦多、早醒、醒后仍然疲乏等表现。长期失眠会加速老人大脑功能全面衰退，继而出现认知功能障碍、焦虑抑郁、帕金森综合征等症状。

建议养成规律的睡眠习惯，还应经常运动，避免咖啡因、酒精或尼古丁干扰睡眠。

9. 高血压

高血压随着年龄的增加患病人数增加，在60岁以上人中有50%以上的人患有高血压，70岁以上人中有66%的人患有高血压。（引用美国高血压指南JNC7的统计数据）。

高血压增加了“心脏病”和“中风”等多种疾病危险。另外，某些降压药也会增加抑郁或其他情绪变化。建议改善生活方式，遵医嘱规范服用降压药物治疗。

10.认知功能障碍

认知障碍的显著症状是健忘或记忆力减退，起病隐匿，进行性发展到中重度痴呆将严重影响日常生活和社交活动，因为伴有精神和行为异常，困惑一家人。在80岁以上的老人中，痴呆患病率可达20%。建议出现可疑症状要及时去医院确诊，一旦确诊及早治疗。

11.悲伤

配偶或亲人离世可能会导致老人极度悲伤，甚至会发展成抑郁症。老年抑郁症状包括：记忆力差、易犯迷糊和不合群等。老人悲伤抑郁都会增加心脏病死亡风险。建议适度发泄悲伤情绪，向朋友倾诉，获得更多社会支持。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=627&aid=102193>

（来源：快资讯）

养老金融

健全多层次养老保障体系，规范发展第三支柱养老保险

现阶段，我国加速进入老龄社会，这既带来冲击，也蕴藏机遇。老龄化是人类文明进步的体现，任何一个国家现代化进程中都要经历这个阶段。国家统计局公布，2021年末我国60岁及以上人口26736万，占全国人口的18.9%，其中65岁及以上人口20056万，占全国人口的14.2%。

世界银行预计，2025年我国65岁以上人口占总人口比例为13%，2035年将突破20%，即，每5人中就有一位65岁以上的老年人。未来几年老年人口数量将迎来新的高峰，对经济社会发展产生深远影响。

老龄化是社会发展的必然趋势，我国人均预期寿命从新中国成立初期的35岁增加到现在的77.3岁，自然而然出现了人口老龄化现象，不能把老龄化看成“洪水猛兽”。积极应对老龄化是一个长期过程，需要综合施策。应对人口老龄化加速，金融可发挥重要的支持作用。落实国家有关政策部署，发展多层次、多支柱养老保险体系，加快养老金金融发展，是积极应对人口老龄化的重要举措，对推动“十四五”时期和更长时期内我国经济社会持续健康发展具有非常重要和深远的意义。同时，我国也要加快发展养老服务金融和养老产业金融，增加优良的养老服务供给。

养老保险第三支柱是我国养老保障体系的重要组成部分和亟待补齐的短板。2021年12月9日召开的国务院常务会议指出，“将商业养老保险纳入养老保障第三支柱加快建设”。商业保险在应对人口快速老龄化挑战，满足人民群众多样化养老需求，增强养老保障体系可持续性等方面，大有可为。

当前，我国是世界第二大经济体，但仍处于中等收入的发展阶段，人均国内生产总值（GDP）略高于1万美元。应该说，老龄社会的到来，预示着我国养老产业的市场潜力巨大，给养老和健康的相关产业发展提供了良好的机遇和较大的发展空间。对商业保险来说，既提出了严峻的挑战，也带来前所未有的发展机遇。

经过多年发展，我国已逐步建立起多层次（三支柱）养老保险制度。三支柱包括基本养老保险（第一支柱），有职工养老保险加上城乡居民养老保险两个平台，已覆盖近十亿人；企业（职业）年金等补充养老保险（第二支柱），已覆盖5800多万人；个人储蓄性养老保险和商业养老保险（第三支柱）。

总体来看，我国商业养老保险仍处于发展初级阶段。养老年金保险规模保费收入在人身保险中的占比只有2%左右，积累的责任准备金占GDP的比重不到1%。商业养老保险发展的外部环境仍需改善，保险行业自身也存在一些困难和问题需要改进。

在此背景下，本期专题讨论邀请了来自监管部门、金融和保险业界、学界的多位专家，深入探讨我国老龄化加速下金融服务养老事业的发展状况和面临的挑战，提出相关思考和建议，探索适应中国国情的金融服务养老事业发展道路。

2021年12月召开的中央经济工作会议提出，“加快推进养老保险全国统筹”，要“深化医疗养老等民生服务领域市场化改革和对内对外开放”。2021年12月，银保监会印发《关于规范和促进养老保险机构发展的通知》，正本清源，进一步规范养老保险公司业务，引导我国养老体系第三支柱健康发展。我国第三支柱养老保险发展前景广阔，蓄势待发。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=568&aid=102194>

（来源：清华金融评论）

社会保障

2022年养老金将上涨10%，是真是假？可能性大吗？

最近，网上流传着一种说法，就是2022年的养老金将上涨10%，这马上引起了老年朋友们的热议。其实，要说今年养老金上涨10%，也并非空穴来风。其一，我国从2005年开始就涨养老金了，国内养老金的涨幅都是超过了10%以上，直到2015年养老金的涨幅才开始回落。

其二，2021年中国前三季度GDP增长达到9.8%，整个2021年GDP的增长达到了8.1%，经济增长非常接近于10%，所以，很多人认为2022年养老金很有可能也会出现10%的上涨。

不过，我们认为，2022年国内养老金肯定会实现18连涨，但具体涨幅会在4%-5.5%之间，而并不会出现上涨10%的可能：

一方面，我国经济增速已经开始全面放缓，由原来的追求高增长，变成了追求高质量，所以从2015年开始，国内主动放缓了经济增长速度，养老金上涨幅度也放缓了，而以目前的经济增长速度无法支撑起养老金的调整速度。此外，每年国内还有几百万人要退休，养老金的支出压力也是很大的。

另一方面，在经历了17连涨之后，养老金的基数也不一样了，也不可能每个人再按10%的幅度上调。比如，北京的张大爷，他在2005年时的养老金只有750元，如果上调10%，就达到了75元。

而现如今，张大爷的养老金经过了17连涨达到了3750元，足足涨了3000元，如果再按10%的比例上调，那就要375元了。按照张大爷的3750元的退休金，即使今年养老金再上涨4.5%，也有168.75元。养老金基数不一样了，调整的比例也会放缓。

不过，大家也不用太担心，有这4类群体，未来养老金的涨幅将会超过平均数：第一，一直按较高档次缴纳养老金的人，这部分人的养老金涨幅肯定会相对较大一些。因为，我国养老金一直是秉承“多缴多得”的原则。这样才能鼓励大家多缴纳养老金。

第二，养老金的涨幅会明显向高龄老人倾斜，因为高龄老人退休时间比较早，养老金基数比较小，尽管我国养老金实现了17连涨，现在的养老金收入还不如刚刚退休的人员，所以，我国在养老金上调之时，会向高龄老人倾斜，逐步拉近退休老人养老金收入之间的差距。

第三，当年主动要求支援贫困地区的人员，他们为贫困地区的经济和社会的发展做出了贡献，而现在都在当地退休了。国家在上调养老金涨幅方面，会对这部分支援贫困地区的人员进行倾斜。

第四，对军转干部养老金的倾斜。这些人在部队服役了很多年，后来又分配到地方上去工作，他们在缴纳养老金的年限方面很吃亏，国家在上调养老金的同时，就会适当向这部分群体倾斜。

2022年上调养老金几乎是板上钉钉，但养老金上调幅度不可能再达到10%，我们估计是在4%至5.5%之间，因为国内的经济增长速度较过去已经放缓，同时养老金的基数也越来越大，更何况现在每年都有几百万退休人员，国内养老基金虽然还有4万多亿的盈余，但是养老金的支付压力也是不小的。不过，今年的养老金上调将会向以上这四类群体倾斜，如果你在这其中，就可以更加开心了。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=573&aid=102195>

（来源：平说财经）

国际交流

退休年龄延迟，说明养老体制存在严重问题？世界各国也一样？

其实全球的养老体制都存在着问题。这不仅仅体现在我国，美国欧洲也是一样的。我们可以从电视上看到，每次总统选举时，美国因为养老体制的调整和医保体制的调整，都将决定着总统是否能成功竞选。世界上没有一个完美的养老体制方案，每个国家都是根据自己的情况摸索调整。

我国主要是养老体制实行的比较迟。在1994年之前实行的是退休工资体制。在我国实行了改革开放之后，原有的制度是无法继续实行下去，因为不可能要求私营企业或者民营企业或者合资企业去承担退休员工的退休工资。在此情况下我们才实行了养老金体制，而且仅仅是针对企业职工实施的。到了2014年，针对机关事业单位的工作人员进行了双轨制改革，未来到了2024年，全国才算是统一化了。这其中还不包括针对农村老人的养老保障体制的建设。

养老体制因为实施时间比较迟，那么仅仅依靠之前职工人在上班时交纳的社保养老金，就想能成功保障退休后的待遇，那是不可能的。因为缺少连续性，这个养老金缺口是非常巨大的。所以我国才在逐步完善整体社保养老保障基金的建设，在近几年每年财政都要给予巨额补贴，进行当年养老金的发放。同时也在近几年每年都拨付一些巨大型央企的股权和利润分红，进入社保养老保障基金，希望达到一定程度之后，可以实现养老基金的自我收支，自我循环。

在目前，我国全国养老保障基金结余总额达到了近7万亿元，在短期之内是不会发生巨大的养老金支付困难。但是总体来看，还是养老金收的少支取的多，每年都有缺口，需要财政补贴进行填补。长期看养老保障基金的投资收益能不能担当财政补贴的角色，实现自我循环。

在国外也是如此，欧洲一些高福利国家针对养老保障做得非常全面，这样就需要每年收取的养老金更多一些。随着人口老龄化的出现，导致这些国家的税收就越来越高。用税收来进行养老社保体系的补贴。日本则主要采取了延迟退休的政策。

所以针对全球各国来说，要么提高税收，要么延迟退休，要么两个措施都用一些，这样才能长久的保持养老保障体系的正常运行。我们国家才是刚刚开始，远未达到成熟，所以还不能评价我国社保体系的优与劣，或者未来需要哪些调整，只能边前行边调整。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=578&aid=102196>

（来源：财技大兜底）

老年说法

保护老年人投资合法权益

日前，有老年人加杠杆炒股爆仓亏钱数额巨大，引发讨论。有人惊叹老人加杠杆炒股“够拼”，也有人质疑机构风控是否合规。说到底，这是个事关如何帮助老年人守护好“钱袋子”的话题。

炒股有风险，入市需谨慎，加杠杆炒股的风险更大。一般投资者都关注融资融券交易的杠杆特性及业务风险，采取理性投资，防范投资风险。在爆仓面前，再高净值的投资者也难以承受，老年人更不例外。

老年人受限于自身状况、独居、投资者教育弱等因素，当受到更多关心关注。特别是近年来，针对老年人的金融理财产品层出不穷，鱼龙混杂，其中不乏诈骗分子精心设计的套路，比如冒充公检法、杀猪盘、中奖类、鉴宝等。还有以高收益为卖点的“理财产品”，可能涉嫌非法集资。从公开的典型案例中看到，受害老年人或是被所谓“新概念”“新业务”忽悠，或是经不起高利诱惑、温情脉脉地推荐，一步步入坑，掉入不法分子精心设计的陷阱。

如今，不少老年人有金融服务需求，由此可能带来广阔的市场，但应注意为老年人构建合法安全的投资理财消费环境。一方面，要完善相关规则制度，将各项政策落实到位；另一方面，监管执法司法一起发力，多措并举，严厉惩治有关违法犯罪行为，并明确规则尺度，为行业立规矩，协力保护老年人合法权益不受侵害。比如，最高人民法院发布的老年人权益保护典型案例中就明确，机构依据的规范性文件或自身制定的格式合同，不足以作为双方就案涉金融产品相关情况充分沟通的凭证。

对于具体机构而言，要进一步加强内部控制和风险管理，筑牢风险底线，提供高质量服务，切实保护老年投资者权益；增强行业自律，从而确保业务健康有序发展。在办理客户征信，了解客户的身份、财产与收入状况、证券投资经验和风险偏好、诚信合规记录等情况时，对老年人多些耐心细心，让“适老”服务更精细化，让老年人更多一些安全意识。

<http://www.cnsf99.com/Detail/index.html?id=606&aid=102197>

（来源：经济日报）

关于我们



中国养老网建立得到发改委、民政部、卫健委、全国老龄办、中民养老规划院、中国老龄事业发展基金会、中国社会福利基金会的指导和大力支持。我们以向社会传播养老服务业资讯、促进养老产业与事业建设发展为己任，充分发挥互联网特性，增强吸引力、可读性、亲和力，力求打造成为中国养老信息资讯的网络传播平台。

中国养老网致力于宣传党和国家关于养老产业与老龄事业的政策和制度；传达党和国家及各级政府养老工作资讯；宣传建党以来老龄工作的历程；宣传国家对老龄化社会的指导方针；促进各级养老服务工作、养老设施关于老龄化数据的研究支持，为读者提供养老服务业关于政治、经济、文化、健康、生活等方面的咨询。

中国养老网致力于养老战略的研究，承载国内大批专家学者、养老从业人员，集中一批专家学者，面对快速老龄化的政策安排，实施好《“十三五”规划》促进养老服务体系与老龄事业更好发展，努力实现老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐的工作目标。积极探索在养老保险、照护保险、养老信托、养老服务等领域的体系建设。

北京中民养老事业促进中心长期从事养老事业和社会保障工作，是中国养老网的载体。积极研究我国“十四五”养老服务体系研究，研究养老服务体系建设与养老服务设施规划，培训养老高级管理人员以及评估师，支持国家养老示范工程的建设，支持国家爱心护理工程的发展。

中国养老示范基金是中国老龄事业发展基金会专项基金，由北京来博颐康投资管理有限公司捐资发起。重点支持养老研究和养老标准建立，表彰优秀养老专家学者及工作者；支持国家建立医养结合、社区养老辐射支援居家养老等模式与体系的建立和实施；支持养老示范工程，建立更多国家养老示范基地；支持国家爱心护理工程，促进爱心护理院规范健康发展；支持养老领域能力建设，建立国家养老服务职业体系；支持国际养老互动交流。

亲爱的读者，中国养老网为了给您带来更加优质的服务，更加丰富的网站内容，提供更好的资料与您分享。同时，中国养老网的发展也离不开您对我们的热心支持和帮助。欢迎社会各界人士对中国养老网不吝赐稿，丰富我们网站内容使我们更加全面与专业！我们将来稿择优发布到中国养老网和其他平台中并注明作者。

谨在此感谢社会各界人士对养老事业的关注与支持！

感谢北京香山颐养健康管理有限公司、幸福颐康养老产业投资有限公司的支持！

联系我们

小助手（微信）：ZMYL123

官网：www.CNSF99.com

网站地址：北京市海淀区三里河路一号

办公地址：北京市朝阳区建国门外外交公寓

邮编：100600

邮箱：Cnsf99@163.com Cnsf99@126.com

电话：010-68316105/6

传真：010-85325039

内部刊物仅供参考