

截至2022年底,江头街道辖区60岁以上户籍老人1.2万余人,占户籍人口总数的15.6%,预计每年还将以5%左右的速度稳步增长。近年来,江头街道审时度势、顺势而为,积极探索多元化养老服务模式,如金尚社区打造互助互爱新标杆,吕岭社区打造深度融合好榜样,蔡塘金厝边打造民办助排头兵等,合理布局、体现特色、协同发展,从“老有所养”向“老有颐养”转变,让辖区老年人深切感受“夕阳无限好”。

记者 汪燕妮  
通讯员 邹雅娟 陈巧婷



蔡塘金厝边养老院的老人晨练。



## 科学膳食营养 预防高脂血症

记者 龚小莞 通讯员 陈沁

62岁的老张晚饭后出门买东西时,突然晕倒在路上。他被送往厦门大学附属中山医院后,经确诊为颈动脉粥样硬化、高脂血症。医生说,人体长期处于高脂血症状态,会导致血管壁弹性较差,脑供血不足,出现晕厥现象。

该院营养科主治医师林立群对老张平日的饮食生活习惯等进行细致全面的评估,发现他常年膳食结构不合理,时常大口吃肉、大量饮酒,尤其喜欢吃五花肉、卤猪蹄、油炸花生米等,基本不吃蔬菜水果和全谷物薯类,加之退休后活动量更少了,长时间坐着下棋、打牌,出现头晕、头痛等症状的频率比退休前更频繁。但是,老张却认为这些症状是因为休息不好导致的,并未在意。

在林立群的建议下,老张住院后开始戒酒、低脂饮食,并努力做到减盐、减油,增加全谷物薯类和蔬果摄入,此外还进行适量的运动。经过3个月的初步调整,他的血脂水平得到了改善。

林立群说,高脂血症危险因素多与不合理膳食相关,如大量摄入精制米面、油炸煎烤类食物、久坐不动等,而健康生活方式干预是全球公认的高脂血症防治策略。科学的膳食营养通过调节血脂、血压或血糖水平等危险因素,防止动脉粥样硬化的发生,从而在预防高脂血症引起的心血管疾病中发挥重要作用。

### 建议

#### 高脂血症人群的日常食养

据了解,近30年来我国高脂血症患病率明显增加,它也是高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中的重要危险因素,长期患高脂血症可导致动脉粥样硬化,增加心血管疾病的发病率和死亡率。思明区疾控中心根据今年1月国家卫健委印发的《成人高脂血症食养指南(2023年版)》,对高脂血症人群的日常食养提出建议:

1. 吃动平衡,保持健康体重。
2. 调控脂肪,少油烹饪。
3. 食物多样,蛋白质和膳食纤维摄入充足。
4. 少盐控糖,戒烟限酒。
5. 因人而异,辨证施膳。
6. 因时制宜,分季调理。
7. 因地制宜,合理搭配。
8. 科学食养,适量食用。

# 老有颐养 感受夕阳无限好

## 江头街道积极探索推动多元化养老服务新模式

### 先试先行

#### 养老服务延伸到家门口

每天上午9点,位于金尚小区金里里18栋的金尚近邻服务中心就热闹起来了,住在附近的几名老人相约到这里打牌、下棋,欢声笑语不断。之前,这个近邻服务中心只是个破旧的架空层。

为解决居家社区养老服务“最后一百米”,2015年江头街道先行在金尚社区通过引进第三方机构开展养老服务,探索大众化与个性化相结合的服务模式,逐步实现养老服务全覆盖、多元化、普惠性,总结出一套行之有效、可推广、可复制的居家社区养老服务模式,让老年人的满意度、幸福感不断提升。

2017年,街道在金尚社区试点成效的基础上,在各社区有序推广专业助老服务,把养老服务延伸到小区、深入到楼栋、渗透到

家门。配备专职助老员,建立辖区老人家庭、个人健康等信息数据库;整合社区公共服务和文体活动设施资源,各社区陆续建立了100平方米至500平方米不等的社区居家养老服务站;建设福满园、古龙花园等20余个小区居家养老服务站和金尚近邻中心、江华东方巴黎小区等4个敬老助餐点。

目前,江头街道辖区老年人大多数选择居家或社区养老,形成了“9073”格局,即90%左右的老年人居家养老,7%左右的老年人依托社区支持养老,3%左右的老年人入住机构养老。



助老员和志愿者入户关怀高龄老人。

### 稳步提升

#### 原居安老愿景逐步实现

每天早上,身穿黄色马甲、戴着卫生帽和口罩的志愿者都会准时出现在吕岭社区的爱心敬老餐厅,开始备菜。截至今年4月底,吕岭社区敬老餐厅共开餐1100多次,服务约96742人次。这里不仅是吃饭的地方,还是社区老人聚会交流的互动平台,每月都会组织长者生日会、茶话会,活动由志愿者们分工协作开展。

2022年,吕岭社区养老服务平台进一步优化,提升改造为

“江头街道(吕岭)养老服务照料中心”,以智慧健康养老服务为核心,整合社区照料服务、长者助餐服务、居家上门服务、适老化和智能化改造、康复及辅具租借、家庭养老床位建设和运营等多样化养老服务功能,构建集食、医、康、养、护、娱一站式的“家社一体化”的社区养老服务综合体。

结合辖区老年人口分布、实际需求、资源禀赋和力量配置,

江头街道积极谋划,因地制宜建设各式区域养老枢纽——街道级养老服务照料中心,如江头街道(吕岭)养老服务照料中心、江头街道(园山)养老服务照料中心、江头街道(蔡塘)养老服务照料中心等,让老人实现老有所养又不离家。目前,江头街道街道级养老服务照料中心数量居全市各街道第一,社区“15分钟为老服务圈”基本形成,老人原居安老的美好愿景逐步实现。

### 持续发展

#### 多点发力为老服务更专业

“养老事业是朝阳的事业,是急需去做、必须做好的一项重要而紧迫的事业。”江头街道党工委书记曾以勤向记者介绍,街道充分利用智慧养老服务平台,运用大数据优势分析老年人养老需求,开展精准人性化养老服务,采取“基本+点单”的服务模式,建立“菜单式”服务项目,涵盖生活照料、精神慰藉、康复保健、文化娱乐等方面。

在做好老人服务的同时,街道积极推动辖区养老服务机

构,将专业服务延伸到重病、重残等失能困难老人家中,2021年建设首批家庭养老服务床位97张,开展符合老人生活习惯、经济实用、个性多样的家庭照护服务,实现“居家机构化”服务场景。

街道还引入专业社工机构,陆续在各社区开展慢病老人社区互助能力提升、高龄老年人风险照顾能力提升、出行难老人精神慰藉等特殊服务,通过助老服务与专业社工服务有效对接、互

为支撑,形成更加规范、更有专业性的养老服务模式。

另外,充分发挥慈善志愿服务,积极宣传“政府补一点、企业让一点、个人出一点、慈善捐一点”,鼓励辖区爱心企业、社会组织等多元主体共同参与助老服务,如吕岭敬老餐厅“爱心米饭”项目、金尚“温暖星期三”老年人公益理发,以及各社区日益活跃的助老志愿服务队,都是街道多点发力、持续推进养老服务工作的新力量。

### 春季

宜食用具有疏肝理气、养肝清肝作用的食药物质,如佛手、生麦芽等。

### 夏季

宜食用健脾化湿作用的食药物质,如橘皮、薏苡仁等。

### 秋季

宜食用具有滋阴作用的食药物质,如桑椹、黑芝麻等。

### 冬季

宜食用具有滋阴补肾作用的食药物质,如枸杞子、黄精等。