

# 社区嵌入型养老微机构解析

丁勇

目前我国养老主要有居家养老、机构养老和社区居家养老三种基本养老模式，三种模式各有优势，但也存在明显不足。传统家庭养老虽然符合中国传统观念和老年人的心理需求，但毕竟已不适应现代化进程的发展；机构养老能为老人提供较为完整和专业的服务，利于老人生活的改善，但供需矛盾尖锐，兴建养老机构投入巨大，而且会造成亲情的缺失，对解决我国养老困境的实际作用有限，只能作为养老服务体系中的补充部分；社区居家养老虽然结合了家庭养老和机构养老的优势，也符合我国当前的国情和发展现状，但现阶段同样存在各种问题，首先是专业性不强，护工队伍素质与社会需求不匹配，其次缺乏必要的手段，老人的安全难以得到必要的保障，再次，精神慰藉功能偏弱。

面对传统养老模式的种种不足和城市社区养老实际，我们经过长期探索提出了一种新的养老概念——“社区嵌入型微机构”（以下简称“微机构”），其中的“微”既指规模小，也指投入，社区微机构规模小、门槛低，一二十张床位、几百平米就能运作。“嵌入型”则是指社区微机构应牢牢植根于社区之中，与社区环境融为一体，成为不可分割的一部分，让老人不出家门或在社区就可享受养老机构的高质量专业化的护理服务和设施。

更重要的是，微机构虽然被称作机构，但与传统养老机构相比，可以说既是“机构”，又远不止是机构。从手段上说，微机构依托的是最先进的 ICT 技术，远程自动获得各种照护服务所需数据，从而打破传统养老院的藩篱，在预设的服务半径内，将专业 PT、OT、介护、心理干预等服务延伸到老人熟悉的居家环境——即将老人家里的床等同机构的床投送服务；从目标上讲，是要最终实现在老人熟悉的环境下，提高失能失智老人生活质量和重建其尊严的目标。由此可见，微机构的突破性创新不在于“微”，而是她的目标服务对象是居家失能失智老人，而不是传统意义上长期住在机构中的老人。具体来说，微机构需要：

老龄化已是一个全社会关注的话题。本文是爱照护老年人公益发展中心理事长为他们的养老新概念——“社区嵌入型微机构”所作的沙盘式推演。他们即将在上海某街道实施和验证这一推演。社区嵌入、在家门口、专业，这样的微机构正是居家养老人群的期盼。期待他们在具体运作中不断完善，将这一符合社情民意的项目做好。

## 1 建设“家”文化，打造亲情平台

不仅要保障老人的健康安全，还要让老人生活愉悦，感受到家的温暖，这是创建微机构的出发点和落脚点。“知难，行亦不易”，不少养老机构虽以此为目标，但文化理念上难以摆脱传统养老院的影响。微机构首先就从理念上彻底突破了传统养老机构的运营思维，不再将服务对象仅限于老人，而是要打造成社区公共客厅，服务老人的同时还要服务他们的子女。

首先，微机构从装修设计到服务管理，应注重细节，始终贯穿“家”这个核心概念，营造温馨舒适又安全的老人生活环境。其次重新构建家庭角色观念，老人和护理员都是“家”中重要的成员。对于入住的老人都会先进行评估，了解其行为习惯，尽量让性格相投的老人住在一起。对于机构里的工作人员来说，则始终坚持一切以老人为中心的服务理念。经过科学的组合，让微机构中的每个人都能找到自己的角色定位和存在价值。再者，传统的为老服务中心，主要是提供老人基本吃住的日间照料场所，设施的整体利用率严重不足，附加意义也没有得到充分体现。而在微机构，老人的亲属不仅可以学习更多照护知识，从而更加了解老人。更重要的是，各家庭之间也有了一个情感交流的平台，可以重新塑造出长辈与小辈、人与人、家庭与家庭的情感纽带。



带。微机构不仅要能让老人喜欢，还应能让他们的子女喜欢。

## 2 点线面结合，专业化服务

微机构坚持以“老人为中心”为理念，主要针对社区有效服务半径范围内有照护需求的失智失能老人，建立全方位、综合性、居家-社区-机构结合的服务模式，提供居家康复护理、日间照料和喘息服务，同时利用微机构资源，提供针对家属的专业家庭照护能力培训。微机构所有服务都应坚持结果导向原则，对有照护需求的老人，首先进行专业评估、制定照护计划，然后提供一站式服务包解决方案。（其服务架构如图所示）

由此可见，不同服务类型在一天中根据照护计划分别实施，就如同齿轮按预设不同转速旋转，从而带动主齿轮旋转。其中：

**居家康护：**以微机构为派遣基地，全天 24 小时投送居家康复护理服务，特别是包括夜间服务。机构将根据照护计划派遣护理员进行上门服务，提供包括物理疗法(PT)、作业疗法(OT)、心理辅导以及其上门助浴、褥疮处理(浅表皮)等康复和介护服务。

**日间照料：**针对上述居家服务对象，每周将提供 1-2 天在日间照料中心的助浴、娱乐、社交、康复等服务，可让这些老人不脱离社区，并与其他老人交流中加强自身对美好生活追求欲望。

## 2. 太极饮食法五大原则

过去这五年，在我力推太极饮食法的过程中，要特别谢谢我的太太。她是一位资深的中医师，让我得以从西医的角度融合中医的精髓，体会到古老智慧“太极”中的阴阳平衡，原来就是健康的最大关键。什么都能吃，但要懂得“加减”，让身体维持在平衡状态。

此外，我与中医太太还研发出二十五道简单的太极饮食食谱，将中医药膳融入每天的一日三餐中，每一道都只要三个步骤就可以完成，非常快捷而且实用，十分适合忙碌的我们。

虽然食品营养是我的专业，但专业如果没有落在生活中，也是无用。过去五年的这段经历，让我开始想把食品营养的理论彻底落在实际生活中。成功试过太极健康饮食法后，我开始把自己靠食物与运动调养成功摆脱衰老的亲身经历，分享给社区民众。期间，常听到民众与病患问我：“多数营养又健康的食物根本不好吃，人如果不能享受美食，活着有什么意义呢？”

在我的太极健康饮食法中，正好可以打破这种误区。因为我爱吃美食，偶尔也会吃鸡排和汉堡这类垃圾食品，但照样养生，甚至把自己的黑发和活力一起吃回来。我所倡导的太极健康饮食法，其实就是回归自然法则，将最传统的均衡饮食、睡眠与体能活动的方法正确导入生活中，什么都吃，但得懂“加减”。现在很多瘦身书或是健康书，常标榜一日一餐，不要吃淀粉类食物、一大早就喝蔬果汁、三日断食法、酵素减肥等奇奇怪怪的排毒法，乍听之下似乎都有道理，但实际上却违反均衡饮食的原则，可能会危害健康。年轻时也许感觉不出有什么影响，但等到中年以后就会产生很大的问题，大家不可不慎。这就是让我白发变黑发的找回年轻的太极健康饮食法，相信你也可以做到。

太极饮食法的五大原则。我在运用太极饮食中的“互补、协调”方法时，通常以“一天”为单位。例如今天有宴会或烤肉大餐，摄入了太多动物性蛋白质与脂肪，第二天就以全谷杂粮与低蛋白饮食（低蛋白饮食是指蛋白质提供的热量占一天总热量的 10%~20%，例如

喘息服务：针对子女短期外出、大病出院、照护节奏调整等需求，为上述居家服务对象提供短期寄养。在机构中，老人可以得到悉心的生活照料，包括饮食起居、健康检查、康复锻炼等。“喘息服务”，一般时间在 15-45 天，并通过价格杠杆调节避免喘息过长情况出现。

**家庭照料：**主要面向服务对象的子女家属提供专业的老年照护技术和压力释放管理，内容包括健康养生、介护康复、自我保护和情绪管理等内容，通过培训提高家属的护理技术。

## 3 养老智能化，夕阳更美好

服务模式创新发展离不开现代科技手段的支撑。微机构采用最先进的 ICT 技术，不仅能持续侦测和采集失能失智老人日常生活活动能力损伤、安全状态、生命体征和服务状态等数据，还能实现机构内的全流程服务状态可视化：即从老人照护需求评估开始，到服务目标设定、计划、实施、质控、验收、评价和支付的全流程可视化监督和管理。不论服务的投送是在机构内部，还是在老人家中，均可以做到服务质量的可控和对服务状态的监管。

同时，微机构将通过智能手机 APP 将老人的服务、健康、安全信息推送给老人的子女，实现护理人员、子女和管理者之间“信息对称”，让信息无障碍同步和分享，让子女更好参与父母的晚年生活，拉近亲情。微机构项目应当采用“政府推动、价格亲民和市值调节”相结合的原则推进，作为养老服务项目需要政府的大力支持，前期基础设施建设应说服当地政府投入，并采用公建民营的形式，交由专业的社会组织运营。

从投入回报角度来看，据我们实际测算，微机构的投入只是兴建同量床位数养老机构十分之一左右，但却能服务更多的老人。相信该模式如能应用成功，将大大缓解养老床位紧张的窘境。同时，由于老人则只需根据照护需求评估结果得出的照护计划服务包来支付费用，无需分摊前期硬件投入费用，从而将大大降低老人入住成本。

摘自《中国养老》2014 年第 9 期

# 闷与狂



王蒙

## 25. 我不喜欢别离

我多次与你说笑，我说我在梦中与一个黑皮肤的浑圆的柔道冠军争夺锦旗，你说我是以歪就歪不说真话。世界上有这样的男子吗？我的初恋是你。我的少年是你。我的颠沛流离是你。我的金婚是你。我的未有实现的钻石婚是你。你的唯一的对手是非洲冠军，是欧洲长跑，是俄国与白俄国网球手，是澳大利亚的鱼。我老了老了迷上了女子举重，期待着世界纪录打破者，举起，旋转，砰的一声，接在手里，或者粉碎在大地。我坚信你是我的女子举重手，我却够不上你的杠铃，也许我只是你的加上就打破世界纪录的小铁片。请加上去我。女权万岁！

世上有海，有风浪。海上有月和星星。我躺在海上入眠。阳光照得我睁不开眼，重复再重复的运作正好催眠。说海是起源，海是归结，海是摇篮，海是家园，海就是神祇。早春遇海，我们惺惺相惜。我只是怕你孤单。本来你可以不那么孤单。本来你可以与我相伴，就像星与月相伴，草与花相伴，沙与沫相伴，呼唤与回应相伴，回忆与追思为伴。来啊！

月光是月亮的招手，星光星星的眨眼，吹拂是风儿的抚摸。我欲乘风归去，我欲羽化登仙，我欲彩云追月，我欲登堂入室与你拥抱在一起。500 年前我在深山里参拜，日月精华，山川灵秀，草木生机，狐兔欢跃，安宁当中有星月的低语，吐纳当中有天地的安慰。世界是你的胜寒居。你可晓得，明年我将衰老？

五年前，那次也是在海边，在山路上，在欧洲与非洲，在秋叶树下。一个温顺的女孩子问我：你有洛丽塔情绪吗？我不知道她是不是真的想问我这个，因为那是一个午夜的节目。我说，我不知道什么是洛丽塔，她给我解释是说什么老男与少女的钟情。

那怎么能问我？我糊涂了或者装作糊涂了。鲁迅说，他们粗暴了或者将要粗暴了。我已经度过了、提前度过了青年时代，中年时代，我已经清醒了所以糊涂了或者装作糊涂了或者其实恰到好处难得。果然，已经到了时候。你记住的已经太多

太多。我赶上了无风三尺土，有雨一街泥的刚刚安装有轨电车的年代。我常常走过胡同拐弯处的一处小宅院，高墙上安着电网，有时候电网上栖息着麻雀，黑大门上红油漆写着对联，忠厚传家久，诗书继世长。树上的蝉鸣得正是死去活来。小院对面的略显寒酸的、油漆脱落的院门上的对联，对于我来说有更多的依恋与普世情怀：又是一年芳草绿，依然十里杏花红。草枯黄了，又绿了起来。花儿早就落地与被遗忘了，然后倏然满街满树满枝地绚烂与衰败。尤其是春天，这副对联，令我幸福又伤感地颤抖，像挂在电线杆上的一只不能放飞的风筝。赶上了飒飒的春雨与从斜对面吹过来的小风。已经是七八十届芳草与杏花了。

我也赶上了在老教授家里看到书法与诗，日日好春风里过，令人梅雨忆乡乡。前两句我死活想不起来了，也许第二句是似雪翻飞天昏黄，是说北方故都的粗犷的春天。当然与江南好，风景旧曾谙不一样。一枝垂柳一枝桃是别样风景。那时候古城夏日的雨后到处飞蜻蜓，青蛙与刺猬会进入四合院，夜间到处飘着萤火虫，一只青蛙爬到我的小屋里，它的眼神使我相信它有博士学位。而初夏的古槐上吊着青虫，每到春天到处卖鸡脯。鸡是一个不好的名称，百姓争养的是油鸡，是进口品种。我是为了省钱才步行到六站以外的公园里的。那里的杨树会响会唱会讲故事。我一次次经过那个继世长的小红门，听到水声轰轰地响。凉爽与水声同在。从来没有见到过它的门打开过，那里有不为人知的故事，是一个人老珠黄的美女，被金钱与权势所席卷。那个故事与故事的散落已经泯灭，那个故事还等待着我们的发现与转述辛酸。

经过迷茫，自以为是大明白，然后是雾啊我的雾，二战歌曲。然后是欲老未老，然后是不太敢于面对旧日的照片，然后大家都会静下来，我看到了我也看到了你，我们本来都在襁褓里。都说你有福相，从那时起。

有许多次我被离别，我不喜欢别离，离别的唯一价值是怀念聚首与期待下次重逢的欢喜。离别的美好是看到月亮以为你也在看月亮，同一个月亮。被离别时我常常深夜因呼唤而叫醒了自已，然后略略辗转。我呼唤的是你的名字。你有一个乳名，你不许我叫你。

用蛋白质含量极少的淀粉如粉条，取代一般正餐中的米饭或面食)为主。如因时间或地点无法控制，则建议至少以每周为原则作调整。简单地讲，我都会记住前一(几)餐或前一(几)天吃了什么食物，然后在接下来的几餐或几天的时间作弹性调整，这就是太极健康饮食的精髓。

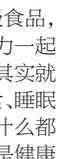
这里所说的饮食平衡，并不是一种力矩关系，更不是等量对比而已。真正的平衡饮食是一种互补性的协调，就好比是太极的阴阳调和，任何食物都分别具有阴或阳的属性，阴和阳之间存在着相互依存、制约与相互转化的关系，例如肉类对蔬果杂粮，就是彼此阴阳对比的食物。因此，我才会将我重返青春的平衡饮食法，称为“太极健康饮食法”。饮食平衡，是唤起人体自愈力的首要原则，我们可以通过这套太极饮食法来贯彻。要想重返青春，你必须先把握以下五个太极饮食原则：再健康的食物也不能过量，这季产什么就吃什么，以全谷杂粮为主食，少吃动物内脏，多喝水多排尿。

再健康的食物也不能过量。太极饮食法的第一原则——避免过多或不足。从食材选择来说，就是要多样化，不要只吃或常吃单一类型的食物。这个在营养学上讲，就是“均衡”。许多人都知道燕麦是好食物，理当多加推广并善加利用。但如果因为它是好的食材，就毫无节制地食用或作为唯一摄取的食物，一样会出问题。所以，千万不要因为流行什么或别人说什么对健康有益，就过度迷恋所谓的“好食物”“营养补充品”。再好的食物，只要摄取过量，都会转为“坏食物”。

这季产什么就吃什么。最适合我们的食物，就是合乎自然、当季生产的食材。而且当地、当令的新鲜食物，不会因额外的运输、加工，增加食材的成本以及减损营养成分。一般会建议一天吃五份蔬果——三份蔬菜与二份水果搭配。但为了更健康，我强烈建议每人每天宜吃八到十份当令蔬果、菌菇类。简单地说，就是每餐约两碗蔬菜与一碗水果。膳食纤维摄取足量后，便可增加粪便的体积，加快身体排出不需要的废物的速度，缩短有毒物质停留在体内的时间。

## 这样吃，白发变黑发

王进昆



这样吃，我的白发变黑发了。