

# 建一个养老床位多少钱？

□ 任焯越

有网友介绍，某县建一个养老项目，1600张床位，总投资8亿元人民币，平均每张床位50万元，与一线城市优质养老项目不相上下，很有亮点。读后我为该县老年人养老服务水平的提升感到高兴。不过高兴之余，颇有感慨。

近来，养老服务得到全社会的重视，有关部门优惠政策频出，社会各界纷纷进入养老领域，各级政府大力规划建设养老设施，推进养老服务进入了一个新阶段。但是在养老服务热潮中，出现了一些值得重视的倾向。

一是单纯追求规模。一些地方为追求“影响”效应，搞了不少所谓的养老园区和几千个床位的大规模养老设施，因后续管理跟不上，运行一直处于非良性状态；二是热衷于“高大上”。一些地方从形象工程、精神文明建设窗口的角度出发，热衷于搞“高大上”的养老工程，动辄十几甚至上百个亿，成了地方上的“面子”项目；三是跟风搞形式主义。一些地方搞养老设施不从当地老年人的实际需要出发，而是“跟风走”，什么时尚就打什么牌子，如“医养结合”型、“社区嵌入”型等等，至于真正能落实多少，他们弄不太懂、也不关注，只要有营收就好。

实际上，养老服务是一项专业性很强、需实实在在去落实的事业，现在政府重视了，政策好了，投资多了，更需要我们摆正思想，用好政策，花好每一分钱，从专业的角度，规划好亿万老年人的养老生活，让他们安享晚年，切忌图虚名、求所谓的影响、以利益为上。

十几年前，笔者曾去欧洲某国考察养老服务，有两件事留下深刻印象。

其一、该国社会福利保障部官员在向我们介绍时特别强调，他们在审批养老项目时，特意设了上线，也就是说，项目如床均投资费用超过多少欧元，他们就不予批准。当时国内正处于养老项目投入逐步拓展的阶段，主管部门鼓励加大养老投入。这个科学的规定，体现了他们养老服务专业性的深度。

其二、我们在探访某市养老设施时，市主管部门官员告诉我们，他们正在拆除大型的、1000张床位以上的养老机构，在社区建立了许多迷你型的、床位在15张左右的微型养老设施，鼓励老年人去社区、回家养老，政府给予专业化的支持，他们认为老年人在家庭养老是最成功的。

在发展养老服务这个问题上，有些其实是常识性的问题，只要在发展理念上，一切从国情出发，从老年人的实际需要出发，不闪现“非养老”的思路，那么许多在养老服务上的异化就不会出现。有一次陪市主要领导调研区县养老服务发展情况，某镇在办养老院，市领导参观了以后，严肃地批评说，一个镇的养老机构主要就是为本镇老人服务的，搞得这么高档，我们的老年人还进得来吗？当时全市各街镇养老机构已基本普及，市有关部门正在改建老旧薄弱设施，强化专业管理，不断提升服务水平。市领导的讲话，体现了这个城市社区养老服务普惠、适用、专业、人性的发展思路。

现在是发展养老服务最好的时机。中央寄予了希望，国务院各部门连续推出优惠政策，各级政府不断加强推进力度，社会各界投入热情持续高涨，养老服务专业组织不断发展。在这个大好的形势下，老年人都翘首以盼优质的养老服务。

作为老年人，要学习政策，认清形势；了解国情，摆正思路；理解老人，实事求是；树立目标，不图虚名。不辜负时代与老年人的期望，不断为老年人提供优质的养老服务，为逐步形成具有中国特色养老服务机制作出努力与贡献，留下自己的痕迹。

## 心理频道

□ 刘宝民

一位知名保健专家介绍，老年人若想健康长寿就要做到“三乐”：助人为乐，知足常乐，自得其乐。依笔者看来，这“三乐”看似平淡简单，实则内涵丰富，折射着深刻哲理。

一谈助人为乐 它既体现了我们一贯倡导的奉献精神，也弘扬了中华民族的传统美德。不仅反映了在社会主义制度下人与人之间团结互助的新型关系，还会潜移默化地改变人生状况，这已为许多事例所证明。报载，一位早年就投身革命的老人，在平凡的岗位上默默工作几十年，无怨无悔，乐于助人。为年轻人接送孩子，为出差员工换过煤气罐，为暂时遇到特殊困难的群众捐款，却从不图任何回报，因而赢得了大家由衷的尊重和敬佩。离休回家后，他又主动承包了小区的绿地养护工作，日复一日，勤勤恳恳，靠无声的行动影响了周围居民。他常讲，人活在世上不过几十年时间，在力所能及的条件下，为他人和社会多做点事，会使精神世界变得丰满充

## “三乐”的妙处

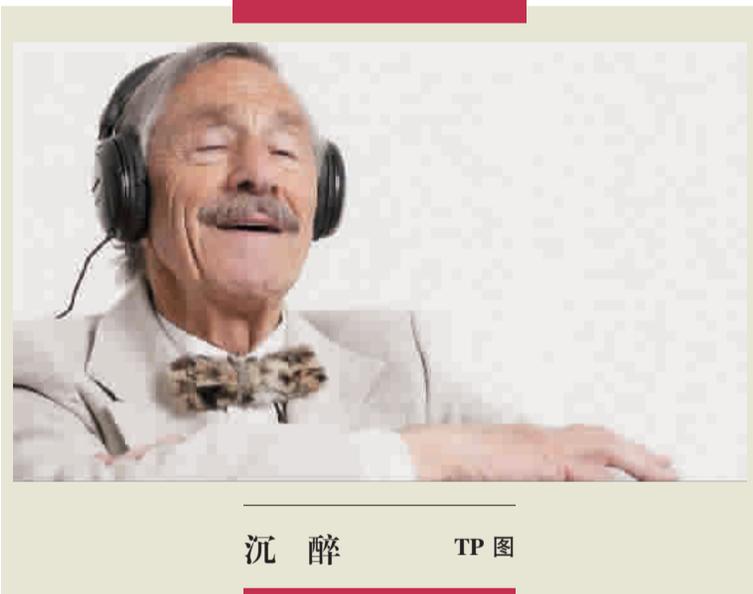
实，人生会更有价值。如今，已近耄耋之年的他，依然精神矍铄，行动敏捷，因为老人在帮助别人奉献社区的过程中，也给自己身心带来了快乐和健康。

二谈知足常乐 这句常挂在人们嘴边的话，要真正做到委实不易。一位年过花甲的朋友，眼见身边的人平步青云，他却总是和机遇擦肩而过。越想越别扭，越烦越浮躁，身体消瘦，血压不稳，人自然老了许多。一个偶然的的机会，他碰到一位四十多岁的女工，她也曾是国有企业的科室负责人。下岗后迅速转变观念，干过大楼清洁工，劳动强度之大可想而知，每月工资仅700余元。她不仅出色地完成了本职工作，还利用业余时间手工钩织毛线垫，加工一个才五角钱，手指都磨破了，却始终保持着乐观的情绪。友人从中悟出知足常乐的个中三昧，感到缠绕在心头的烦恼是多么可笑。若能抛开功名利禄，不以物喜，不以己悲，轻松愉快，笑口常开，天天都有好心情相伴，这恰恰是多少金钱也买不到的。

三讲自得其乐 两位从繁忙岗

位上退下来的老人，一位显然不适应新氛围，终日大门不出，闭门乱思，昔日的人际关系却如影相随，挥之不去。尤其爱打听原单位发生的事情，总用个人标准来判断其中的“对”和“错”，时常牢骚满腹，眉头紧锁，很少与家人沟通，身体每况愈下，老病没去，反添新病。另一位的基本情况与他大致相同，由于年轻时工作出色，获得了不少荣誉和好评。有些人认为他退休后“肯定”会不高兴，准是一脸的“旧社会”。可人家彻底放下了心理羁绊，开始了崭新的生活。每天清晨，打上一套太极拳，再沿着河边鹅卵石路散步，之后直奔早市买早点和蔬菜。上午在家弄花草鱼虫，中午小歇，下午与老伴儿读报看电视，帮着忙活饭菜。每周半天到老年大学学古典文学，有时兴趣所致，还在电脑键盘上敲出文章寄给报刊。如果偶有稿件发表，他将这些小文章抑扬顿挫地读给家人听，全家人都大笑不已，共同享受到成功的惬意。

人的一生恰似一部文艺作品，既有高潮迭起的精彩华章，也有委婉徘徊的曲折坎坷，关键是看你怎样对待。即使完全相同的事物或环境，有的人能苦中找乐，化郁为乐，常乐常新；有的人却一头钻进牛角尖儿里，戴上有色眼镜，凭空找烦，触景生烦，烦了又烦。前者采取积极进取的态度转化困难矛盾，得到解脱和愉悦；后者选用固执与偏激的观点对待现实生活，饱尝忧郁和怨气。两者对比，泾渭分明，而“三乐”与健康长寿的辩证关系自然就蕴涵其中了。



沉醉 TP图

## 枫林小筑

□ 祝天泽

### 相约“星期六”

200平方米的浦江镇鲁汇居委会老年活动室，每逢周六下午，“快乐星期六”戏曲大家唱活动准时开锣，退休的居民一个个走上舞台，或戏曲，或歌唱，或舞蹈，展示他们的才华，群众文化活动开展得热火朝天。

曾担任村支部书记的张小明，年已花甲，他担任“快乐星期六”活动负责人，忙里忙外，还带头上舞台，他演唱了拿手的沪剧《星星之火》中“启发杨桂英”一段，字正腔圆，韵味十足，赢得了阵阵掌声。

“快乐星期六”活动需要不断汲取营养，提高演唱水平。他们请来了专业沪剧老师，她一招一颦地教，使大家受益匪浅。随着演唱水平的不断提高，徐秀龙、陆霞琴、张杏仙、刘凤秀等四位退休人员还组织起了个人沪剧演唱会。有一年的3月8日，

张杏仙个人演唱会举行，她与几个兄妹一起上阵，演唱了丁是娥、马莉莉、石筱英等名家的经典唱段，唱得声情并茂，演唱会足足开了两个多小时。

除了唱折子戏，自编自演也是一大特色。如这几年浦江镇经济和社会发展很快，她们自编了“唱唱我们浦江镇”唱段。地铁八号线延伸段通过了浦江镇，夏彩莲、张华娟激情难抑，编了快板：“无人驾驶真奇妙，每个站头能停靠，堪称世界第一流，这个就叫高科技。”

每周一次的“快乐星期六”活动，自2011年4月开展以来，至今已举办了200多期。活动的开展也改变了一些退休老人的生活习惯。原来有些老人无事做，迷恋于筑方城，而今被“快乐星期六”活动所吸引，有的成了舞台上的明星，有的成了热情的观众，彻底告别了麻将台。

□ 张韶隽

## 银发系列

### 优雅的仪容仪态，娴熟的表演风格，如果不是脸上的皱纹泄露了小秘密，你可能怎么都想不到，这是一次老年人的旗袍秀比赛。

由上海市老龄事业发展中心主办、上海科技助老服务中心承办、各区民政局、老龄事业发展中心协办的上海市第十三届老年文化艺术节旗袍秀决赛，日前在东华大学逸夫T台举办。舞台上，模特穿着旗袍，自信而充满魅力，向观众展示了上海老年人特有的精神面貌。现场更有小朋友助阵，陪伴长辈参赛，为本次活动增添了一道风景。



海派时尚，风韵绽放