

让社区老年食堂持久“飘香”

一日三餐再平常不过的事，对很多老人而言，尤其是高龄、空巢、失能老人，却并不容易。

为了解决这件民生大事，近些年，助餐成为多地基本养老服务清单中的重点项目。把食堂开进社区，距离近、价格实惠、品种丰富，确实让不少老人“尝”到实惠。不过，想把这件好事持久地做下去，各地也面临着不小的经营压力。

平价餐享幸福“食”光

炸偏口鱼、蘑菇烧肉、炒豆芽……10月9日上午11点半，记者走进辽宁省大连市金普新区金宁社区居家和社区养老服务睦中心时，社区居民曲阿姨已打好午饭，“这一餐12元。”

便宜实惠，是吸引老人人们的主要原因。

在云南省昭通市绥江县，福兴社区老人幸福食堂的收费标准是：两荤两素一汤，90岁以上老人免费就餐，60岁—89岁老人5元一餐；在辽宁沈阳，据该市民政局养老处副处长孙睿介绍，60岁—79岁、80岁—89岁的老年人分别给予每餐3元和5元的餐费减免……

金普新区民政局局长徐洋说，这顿幸福餐，解决的不仅是老人的午餐问题，捎上的馒头、花卷让早晚饭也有了着落，更重要的是让老人走出家门，出来转转。

为了让老人吃好，各地想了不少招。

从源头下功夫，是云南省昭通市永善县溪洛渡街道红光社区幸福餐厅负责人周朝香的秘诀，“食堂的菜品都是早上到农贸市场去采购的，菜色一般以清淡为主，少盐少油。”

对于大连金普新区民祥道社区智慧餐厅来说，“智能炒菜机”“蒸煮机”的加入，不仅提高了效率，也让食谱种类不受过多的限制。

在沈阳，一些食堂特邀了沈阳医学院师生团队为社区食堂研究专属老年营养结构食谱，让菜品更加符合老年人的营养需求。

对社区而言，食堂更像是纽带，让百姓获得实惠的同时，也增强了社区凝聚力。金宁社区党总支书记刘生岩说，养老服务睦中心不仅有餐厅还有活动室，居民们因餐而来，收获的远不止一顿饭。

据统计，仅去年一年全国新注册的各类社区食堂超过1700家，服务面不断扩大，也收获了更多群众的好评。

持续经营不容易

好评背后，低价的公益属性和收益的市场属性之间的平衡，正是当下社区老年食堂运营所面临的课题。

不少经营者坦言压力不轻。国家统计局北京调查总队曾对40家老年餐桌机构展开典型调研，55%的食堂经营机构表示，餐费价格很难与成本同步，亏损缺口有加大趋势。

“老年食堂的开销主要由人工、房租、原料三大块组成，而收入则由卖的份数决定。”金宁社区老年食堂有关负责人于艳超介绍，从成本上说，原料成本可以通过集采的方式进行压缩控制，场地是由政府盘活后免费提供的，还给予了民水民电的优惠，影响最大的还是人工。

“一开始我们四五个人张罗160—170人次的午餐，每日营业额2300元是略有盈余的，但现在，在餐食质量、价格不变的情况下，由于我们想要加做送餐服务，就必须提早储备师傅，再想挣钱就得等送餐业务做起来了。”她说。

另一名社区食堂运营负责人也印证了于艳超的话。

“根据建设面积、投入成本、雇用人数不同，社区老年食堂的服务人数如果低于一定标准，成本就无法分解。光靠向地方财政‘伸手’，食堂不能‘自我造血’，不是长久运营之计。”

不过，客人来得太多，超过食堂的承载能力也带来经营压力。“确实存在价格实惠吸引来的人太多，导致入不敷出的情况。”一位基层干部向记者透露。

多地的食堂运营负责人坦言，人工的问题，不仅体现在人效比的把控上，还在于厨师。“好厨师是食堂的法宝，招得来，留得住，考验也不小。”徐洋说。

开办老年食堂虽是民生工程，但对经营者也是一笔生意，离不开精打细算、细水长流。

“选址、客流预测、采购、定价策略……食堂的运转需要科学的测算、规划，急不得半点。”金宁社区老年食堂运营方、大连德泰康养公司总经理尚城名说。

积极探索“自我造血”路径

“让社区老年食堂能持久‘飘香’，不仅需要经营者的精打细算，还考验着地方政府精细化运营的水平。”辽宁社会科学院研究员张思宁表示。

今年9月，民政部有关负责人在国新办举行的“推动高质量发展”系列主题新闻发布会上介绍，党中央高度重视老年人助餐服务，去年10月国务院常务会议审议通过《积极发展老年助餐服务行动方案》，今年又列入全国老龄委为老民生实事，中央财政安排3亿元引导资金，支持发展老年助餐服务。

记者调查发现，各地正结合自身财力和实际情况，探索了不少服务模式。

在降本方面，因地制宜是前提。

“有厨房和就餐条件的建设点位，没厨房条件但有场地的设置助餐点，即制作后配送，都不具备的还可以设置配餐柜。”徐洋说，形式并不是最要紧的，目的都是要让百姓吃上这餐热饭。

而在沈阳市郊的沈北新区正良街道蒲雅社区，让村集体合作社运营食堂，不仅可以让村里的绿色蔬菜低价进入后厨，降低运营成本；还可以吸纳不少村民做起食堂服务员，这种“农村经济组织+助餐”，着实一举多得。

再者，便是集约化管理。

不少地方积极探索的“中央厨房+助餐”模式，取得了一定成效。社区通过引入具备中央厨房配餐能力的专业餐饮企业，实现集采购、加工、配送为一体的供应链。

孙睿说：“以沈阳为例，一些老年食堂的配餐企业本身还承接着市内百余家长寿学校的餐饮管理和餐食配送服务，有固定盈利渠道和专业化作业模式，因此，即便社区老年食堂初期运营亏损，仍能持续保证居民用餐质量，提供质优价廉的服务，有望最终越过瓶颈期。”

而在开源方面，“个人出一点、企业让一点、政府补一点、基金捐一点、志愿做一点”的运营模式，吸引多方社会力量共同参与，激活公益慈善力量，助力老年食堂运营。“通过多方助力，我们已经争取了32万元资金继续办好幸福食堂。”福兴社区党总支书记黄灯说。

此外，不少受访者也都提到，办食堂的思路可更加开阔。“一个就餐点可能并不赚钱，但依靠食堂带来的客群优势，开展各类增值服务，也许是实现老年食堂良性循环的可行路径。”尚城名说。

新华社记者（新华社北京10月12日电）

10月12日是世界关节炎日。什么是关节炎？临床症状有哪些？哪些人群易患关节炎？如何科学预防与治疗？记者进行了采访。

关节炎是小毛病？科学正确认识

关节僵硬、肿胀，晨起时关节难以动弹，需要缓一缓才能活动；活动时常会感觉到关节的摩擦，有时甚至能听到“咔嗒”声或其他摩擦音……当身体出现这些症状时，可能患上了关节炎。

北京医院骨科副主任王林介绍，关节炎是常见的慢性疾病之一，其类型多样，包括骨关节炎、类风湿性关节炎、创伤性关节炎等。其中，骨关节炎是最为常见的一种，主要与年龄增长、关节退行性变有关。骨关节炎的主要症状表现在关节疼痛、肿胀、活动不灵活等。

此外，外伤、过度运动、肥胖等因素也可能导致关节软骨纤维化、溃疡等，从而引发关节炎。

专家提醒，关节炎并非小毛病，虽然有些关节疾病有自限性倾向，靠机制调节能够控制病情发展并逐渐恢复痊愈，但早预防、早诊断、早治疗仍是关键，可以防止疾病致残，进一步控制和延缓病情。

老年人“专属”疾病？发病日趋年轻化

部分人群认为关节炎是老年人“专属”疾病。专家提示，几乎所有年龄段的人群都可能患上关节炎。近年来，年轻人关节炎的发病率也有上升趋势，主要以创伤性关节炎、免疫性关节炎、感染性关节炎等为主。

王林说，程度激烈、持续时间长的过度运动，以及运动损伤，如韧带等受伤后处理不当、不及时等都会增加创伤性关节炎发生风险。此外，有些年轻人可能患有银屑病或有其他免疫系统缺陷，容易出现免疫性关节炎。秋冬季外部环境偏冷，患者关节周围的血管循环不畅，寒冷、潮湿等因素除会加重关节炎的症状，使疼痛症状变得更加明显。

北京大学人民医院骨关节科副主任医师刘强介绍，以痛风性关节炎为例，以前发病年龄基本在40岁以上，但近年来由于饮食结构的变化，发病年龄也日趋年轻化。体重过重、糖尿病等都可能诱发不同年龄段的人群患上关节炎。

专家特别提醒，临幊上发现越来越多四五十岁的患者可能会出现膝关节疼痛等症状。比如，患者在做蹲、跪等动作，或者爬山、上下楼梯时，可能会引起关节疼痛。在日常生活中，要引起重视。

疼痛难忍才就医？早诊早治是关键

记者走访多家医院发现，门诊中很多患者因为关节疼到难以忍受才去就医。专家提示，患者从早期就要开始规范诊治。

王林介绍，以骨关节炎为例，医生会根据每个人的不同症状和疾病发展阶段，提出个体化和阶梯化的治疗措施。早期轻度骨关节炎患者应避免加重疼痛、肿胀等症状的活动；中度骨关节炎可通过热敷水浴、功能锻炼、药物治疗等缓解症状，延缓骨关节炎进展；重度骨关节炎可根据患者情况选择关节置换等手术治疗解除疼痛，改善关节功能。

如何做好关节炎的预防保护？华中科技大学同济医学院附属协和医院骨科副主任医师张波表示，关节和骨骼的健康重在平时保养，越早越好。合理膳食、控制体重十分关键。研究表明，体重每减轻约0.45千克，膝关节的载荷就会减轻约1.8千克，减轻体重能使膝关节炎的发病率降低25%至50%。

多位受访专家建议，不要忽视疼痛，当关节出现疼痛或肿胀时，应及时就医。处于疼痛急性期的患者，要减少关节活动，注意关节保暖，避免频繁上下楼。患有关节炎的老年人可在医生指导下，适当补充氨基和软骨素，以减轻关节疼痛度，改善关节功能。保持健康生活方式，改变日常生活中的不良姿势，如久蹲等。

新华社记者（新华社北京10月12日电）

秋冬季节骨关节炎患者要注意保暖，避免加重关节负担，积极预防骨质疏松，合理进行锻炼，科学防治骨关节炎。



如何不让老人困于“数字迷宫”

线上预约“犯难”、被二维码“绕晕”、算法推送“成瘾”……随着智能技术广泛应用，一些老人在出行、就医、消费等日常生活场景中面临操作困难，犹如陷入“数字迷宫”。

数字化浪潮中，如何让老人享受到科技带来的便捷？

“银发族”的数字困局

智能汽车、电视、音响、手机，乃至智能马桶等家居产品，在设计时主要面向年轻人，功能繁杂、操作复杂。一些产品未考虑到老年人的特点，让不少老年人感觉手足无措。

因线上操作繁琐，72岁的江苏无锡市民张大爷和老伴至今不会网上挂号、手机打车。“小孩在外地工作，我肠胃不好老跑医院，每次挂号、检查都得花两三个小时。还不会打车，路上只能忍着难受坐公交。”张大爷说。

一些手机App的适老化改造浮于表面。工信部发布的《移动互联网应用（App）适老化通用设计规范》对手机App适老化改造有明确指导规范。但记者发现，不少手机App的“关怀版”一级界面字体变大，点击进入二级界面，页面布置、字体却与正常版无异，“换汤不换药”仍让老人无所适从。

《2024年移动互联网应用适老化现状与创新趋势》报告显示，目前网络上超50%的App尚未提供“长辈模式”，且部分App的“长辈模式”入口过深、不明显，不利于老年用户快速、便捷地切换使用。

层出不穷的弹窗广告、信息诱导也让不少老人苦恼。81岁的退休教师王阿婆一人独居，习惯通过平板电脑看电视。“每次看着看着，就有广告弹出，很难取消，广告界面挡住半边屏幕，特别影响观感。”

有老人吐槽，一些手机软件“手抖一下”就跳出弹窗广告，像“狗皮膏药”一样，一旦点错隐蔽的关闭按钮，还会下载不知名软件。“因为误点诱导信息，还泄露了手机号码，各种骚扰电话不断。”

“冲浪”无忧，阻碍何在

记者采访发现，“银发族”要想真正跨越数字鸿沟，仍需破解个人、企业和社会等方面的核心痛点。

记者走访多家城乡养老院发现，不少老人不愿、不敢接触电子产品，认为自己“搞不懂”。“他们害怕杂七杂八的智能产品。”一家养老院工作人员说。

子女和亲友的指导是多数老人掌握智能技术的重要途径，而据此前云南大学团队开展的相关调研结果显示，48.6%的老年人表示孙辈在指导其使用手机时缺乏耐心，代际之间“数字反哺”效果仍有提升空间。

企业研发动力不足，也成为阻碍之一。“我们也希望为老年人研发更多高科技产品，但前期花费投资大，而这一群体大多节俭，企业无法预期能否盈利。”南京软件谷一名产品经理坦言，多数企业在为“银发族”开发智能产品时会犹豫。

部分企业专门成立科技部门，组建研发团队，围绕老人需求推出护理、保洁、就餐等上门生活服务的App，但推广难度较大，下载、下单的仍以年轻人居多，且因缺乏价格优势、日活量较低，运营维护难以维继。

“社区也开展过数字技能培训，电子支付、网购下单、预防网络诈骗等培训内容很实用，但互动性差，很难一对一手把手指导；很多老人对屏幕都看不清，再加上记性不好，教了第二天就忘了。”一名老年人智能手机培训班的志愿者说。

受访专家表示，老人“触网”问题与地区经济差异密切相关。城市与乡村之间的数字鸿沟有待弥合，在一些欠发达地区，农村老人消费能力有限，尚未融入互联网生活。

化“鸿沟”为“红利”

今年印发的《国务院办公厅关于发展银发经济增进老年人福祉的意见》提出，“开展数字适老化能力提升工程，推进互联网应用改造”。国家发展改革委等多部门也出台文件，要求“推进适老助残无障碍设施与公共服务数字化改造，积极发挥社会和市场力量助力重点人群跨越数字鸿沟”。

受访专家表示，在数字浪潮下，有效破解老年人“不敢用”“不会用”智能技术的难题，既关乎社会关怀，也是挖掘银发经济潜力的必要举措。

云南大学政府管理学院教授李静指出，不少老龄化程度较高的国家都专门推出网络无障碍建设法规，为老人使用智能技术进行政策设计；我国在数字社会建设过程中也应加快推进数字无障碍立法进程，为弥合银发数字鸿沟提供制度保障。

专家建议，将智能设备与社会公共服务的适老化、可及性改造纳入无障碍建设范围，针对老年群体出行、就医、购物、文娱等场景完善适老产品和服务。同时，鼓励并引导企业加快研发改造各类适老智能应用，如“一键叫车”“一键呼救”“刷脸支付”等，进一步减轻老人操作负担。

江苏省老年大学协会秘书长徐建设表示，应注重研究不同类型老人的差异化需求。一方面加快实施“数字扫盲”，通过组织开展相关培训，帮助老人提升数字素养；另一方面，为习惯智能技术的老人营造清朗网络空间，开展老人防沉迷、防诈骗等方面教育引导。

专家指出，应注重子女对老人的“数字反哺”作用，鼓励子女帮助老人筛选智能化养老服务及产品，指导老人利用智能技术提升生活品质；同时，通过推广亲情模式、家庭模式等，提升老人使用智能产品的便捷度和自信心。

此外，要有更温情的社会“兜底”保障。

专家表示，目前我国仍有许多老人属于“非网民”群体，在妥善引导其接纳智能生活的同时，要避免数字偏见与社会排斥。在推广智能技术适老化改造过程中，应为有使用困难的老年群体保留传统服务方式，尤其是在一些公共服务窗口和平台，必须提供替代方案兜底。

新华社记者（新华社北京10月12日电）

香港打造活力长者之都

展基金”额外注资8000万港元，鼓励长者终身学习和投入社区。

多措并举助力安老

面对人口老龄化问题，香港特区政府通过增加养老和医疗服务方面的投入，发展多元化的养老服务体系，大力发展银发经济等举措积极应对。

李家超在2023年施政报告中强调以科技改善长者生活质量。特区政府在2024至2025年度向“乐龄及康复创科应用基金”额外注资10亿港元，扩展用途至适合家居使用的乐龄科技产品。

“跨境养老”的步伐也在加快。2023年，香港工联会大湾区社会服务社与工联会康乐服务社发布的《香港老年人跨境养老意愿与需求调查》显示，超八成受访者愿意前往粤港澳大湾区内地城市长期居住或安老。

特区政府从2009年推出长者医疗券计划。该计划资助每名年满65岁的合资格香港长者每年2000港元的医疗券（累积上限为8000港元），让长者选用最符合自己健康需要的医疗服务。

2015年，特区政府将香港大学深圳医院纳入香港的长者医疗券计划（约2000港元/年）。2024年，长者医疗券的适用范围进一步扩展至广东省内5家综合医疗机构及2家牙科服务机构。

来自香港的陈女士为自己今年73岁的母亲安排住在广州的一家养老院。“相比于香港房价高、物价贵、住所拥挤的生活环境，香港老年人在内地城市生活更有性价比。”她说。

曹霖阳 岳天麒（据新华社香港10月11日电）

科学防治骨关节炎

守护关节健康早诊早治是关键

新华社发