

# 幸福养老工程让老人安度晚年



格尔木爱心食堂中央厨房工作人员正在准备老年餐。  
记者 景桂珍 摄



60岁以上本市户籍老年人接受免费体检。

图片由卫健委提供。



□ 记者 景桂珍 谭丽  
实习记者 仁增加措

近年来，市委市政府高度重视居家和社会养老服务工作，把幸福养老工程列入为民办实事项目之一，坚持以问题和需求为导向，着力打造布点社区化、筹资多元化、运营社会化、服务个性化的幸福养老服务体系，推动各项养老工作有效落实。

## 爱心食堂：让老年人“食有所依”

11月18日上午11点，记者来到中山路格尔木爱心食堂，中央厨房操作间里一片繁忙，热气腾腾的土豆片刚出锅，另一口大锅里的鸡肉在厨师的翻炒下爆出了浓浓的鲜香味儿。“今天四菜一汤，素炒油麦菜、韭菜炒土豆片、鸡肉炖蘑菇、辣子炒肉，再配一份粉丝汤，主食是米饭和饼子。”食堂厨师介绍道。不一会儿，所有的菜品出锅了，分餐间工作人员对菜品留样，再将各类菜肴分装到统一的餐盒里。11点40分左右，食堂工作人员开始装车配送。

记者跟随送餐车来到盐湖社区爱心助餐点，11点50分，就餐点的老人前来领餐。“孩子们都上班，自己上了年纪，在家做饭也不方便，自7月份爱心食堂成立以来，每天中午我就订爱心食堂的饭，每天的菜品丰富多样，也符合我的口味，解决了我吃饭的难题。”75岁的老人王锁成领到了他的午餐。

爱心食堂负责人岳东说：“爱心食堂团队管理人员包括厨师、服务人员总共11人。目前每周一至周五负责配送12个助餐点的60岁以上的低保、重点优抚对象和计划生育特殊困难老年人等老年餐，每天的配送量能达到50至100人左右，分关爱价、高龄价、幸福价三种套餐价。关爱价主要面向60周岁以上低保、重点优抚和计划生育特殊老人，高龄价面向80周岁以上的老人，幸福价面向60至79岁老人，食材供应全部由农垦集团统一配送。”

今年我市投资530万元，建成了格尔木市爱心食堂中央厨房。现已形成了“中央厨房+统一配送+爱心食堂”的送餐配餐服务体系，让老年人在家门口放心就餐，提升了老年人的生活幸福感。

## 高龄补贴：让老年人“老有所养”

说起老年幸福生活，铁西社区的彭德运老人很是开心。他说：“我今年81岁，身体还不错，享受着政府发放的高龄补贴，每年的高龄补贴分两次打到银行卡里，今年上半年的720元已打到我的卡上了，全年是1440元。这些钱我基本用来买一些生活用品和药，我还有自己的退休工资，孩子们也会给一些零花钱，每天中午我都吃爱心食堂送过来的饭菜，饭菜花多样，有米饭还有馒头，我感觉现在的生活很幸福。”

“我已经是第四年享受高龄补贴

了，人老了，穿衣吃饭花不了几个钱，我有高血压和冠心病，家里的各类药品一直没断过，我主要用来买药了。”家住工商银行家属院的梁瑞英老人说。（我市高龄补贴资金实行半年制发放），从70岁至100岁以上，分四个年龄段发放高龄补贴。今年上半年为全市6000余名老年人发放高龄补贴资金402.63万元。

## 健康体检：让老年人“老有所医”

“今年社区组织我们去免费体检，拿到我的体检报告单，社区卫生服务站还根据体检结果给我提出了一些日常饮食方面的建议。现在国家政策真的好，把老人各方面都照顾得很周到。”梁瑞英老人说。

为做好老年人健康保障工作，每年我市组织60岁以上老年人开展免费健康体检活动，今年共有5400余名老人参加了体检包括测量血压、抽血化验、B超、心电图等一系列检查项目。在检查过程中，医生不时询问老人的身体和饮食情况，为他们提供专业的意见和建议，叮嘱老人注意健康饮食、规律作息以及多进行户外运动等，并针对老年人常见的慢性疾病和部分老年人以往所患疾病、治疗、用药情况，为老年人建立健康档案，对老年人的生活方式和健康状况进行评估和防治建议。

## 老年大学：让老年人“老有所乐”

走进盐湖社区办公大楼，就被楼

上嘹亮的歌声所吸引。“都说你的花朵真红火，都说你的果实最丰硕，都说你的土地真肥沃，都说你的道路真宽阔……”盐湖社区老年大学的学员们正在全神贯注地进行合唱练习。

盐湖社区老年大学自2010年开办以来，开设了音乐、国画、书法、手工、舞蹈等课程，随着老年大学各项课程日益增多，各功能室设施日渐齐全，很多学员都慕名而来。闲居在家、无人陪伴的老人们聚在一起，读书、看报、绘画、练习书法、唱歌跳舞、做手工。在这里，他们或者跟着老师学绘画书法，或者唱歌跳舞，或者利用课余时间谈心交流，享受快乐幸福的老年生活。“老有所学、老有所乐、老有所教、老有所为”正成为盐湖社区老年大学老年人的生活常态。

民生无小事，枝叶总关情。尊老、爱老、敬老既是中华民族的优良传统，也是一直以来市委、市政府高度重视的民生工程。随着一项项民生工程的落地实施，一个个温暖的民生“故事”精彩呈现，在众多爱心的呵护下，格尔木老年人们感受着暖暖的温度，稳稳的幸福，尽情绽放着美丽的夕阳红。



## 秋冬季防新冠科普专栏

### 肺动脉高压患者更容易感染新冠肺炎？专家告诉你真相！

在新冠疫情暴发的大环境下，我们将口罩从立春戴到了立夏，至今仍未摘去，仿佛失去了“呼吸”的自由。但是你可能不知道，还有一群人在疫情中比我们更煎熬，即使不戴口罩，他们也会感觉呼吸不畅。他们便是肺动脉高压（PAH）患者，疫情之中他们的呼吸之艰难倍于我们。

肺动脉高压是一种什么样的疾病？

我们知道，心脏的主要功能是把

血液泵至全身各个器官。而肺循环包括右心室、肺动脉、毛细血管及肺静脉，其主要功能是进行气体交换。人体血液循环与气体交换的过程是，右心将血液泵到肺动脉，再到肺部，血液经过氧和作用，使其中的二氧化碳含量降低，氧气含量升高，再到左心，泵到全身。肺动脉高压就是肺动脉的压力太高，导致右心泵血的能力降低，泵出来的血少了，人体的氧和作用就进行得少。人体可能出现呼吸困难，因

组织缺氧导致乏力，因脑组织缺血导致的晕厥、嘴唇和指尖发紫等症状。虽然肺动脉高压的患病率不是非常高，但是一旦确诊出现症状以后，若没有特效方法治疗，五年之内的存活率不到百分之二十。因此肺动脉高压也被称为心血管系统的癌症。

肺动脉高压患者是新冠肺炎的高危感染人群吗？

新冠肺炎的主要表现为呼吸衰竭（即血氧交换的障碍），所以治疗新冠

肺炎期间会借助呼吸机来辅助患者呼吸。虽然目前没有足够的证据可以证明肺动脉高压患者是新冠肺炎的高危感染人群，但可以肯定的一点是，一旦肺动脉高压患者同时患上新冠肺炎，将会雪上加霜。因此，大家要明确新冠肺炎和肺动脉高压的关系，不必过于紧张，同时也提醒肺动脉高压患者在疫情期间保护好自己。（来源：人民网-科普中国）

格尔木市融媒体中心 宣