

# 与衰老共处



一家日本品牌的适老化改造展厅内，工作人员介绍老人护理床的功能。

实习生安越洋/摄

中青报 中青网记者 魏晔 实习生 安越洋

衰老是不可抗拒的。申玉琪年轻时出门总能比别人少穿一件毛衣，但如今，他65岁了，坐在马桶上，屁股会冰。老婆和他同龄，有关节炎，每到冬天疼痛更加频繁。因为疼痛，她洗澡时间不能长，不然站不住。上厕所后，她得扶着旁边的洗衣机，慢慢站起来。

他们住在上海徐家汇一个房龄超过30年的小区里。在逐渐衰老的日子里，他们刻意减缓行动的速度，来适应衰老。直到去年10月，当社区工作人员说可以对房屋进行适老化改造，申玉琪才在生活中抓住了一些牢靠的东西。

他们改造了卫生间。新装的扶手可以让起身时省不少力气，淋浴凳可以让他们坐着洗澡。原先的浴帘改成了玻璃门，浴室比以前更暖和了，铺上防滑地板后，他们不再担心滑倒了。

早在20世纪60年代，就有国外学者提出并开始研究适老化改造，并先后在美国、日本、新加坡等国家推广。上海在2012年提出要 为1000个低收入困难老年人家庭提供居室改造服务。但中国老龄事业事业发展部主任李志宏说，目前，中国的适老化改造仍处于起步的阶段。

帮助申玉琪设计改造方案的，是同济大学建筑与城市规划学院副教授姚栋和他的学生。他们还在杨浦区控江路街道两个老旧小区做过问卷调查、访谈。受访的老人大多和申玉琪一样，住宅面积偏小，居住时间较长，且接近一半老人独居或与配偶居住，低收入家庭占61%。

但他们问我，卫生间能不能安装扶手，我说，那当然要了，多省力。

适老化改造在许多老龄化社会推广多年。2012年，新加坡推出乐龄易计划，要协助长者原地养老，并减少他们在家中跌倒的风险。跌倒导致病人去医院急诊室的主要原因，因此，减少了跌倒，既能减少年轻人无谓的疼痛，又能避免没有必要的入院治疗，估计超过13万新加坡家庭从中受益。

浙江大学公共管理学院教授刘晓婷观察，老人普遍对适老化改造有需求。她在浙江省、陕西省、河南省的农村，面向65岁以上的老年人发放过问卷调查。她调查了3150名农村老人，其中，19.72%的老年人在一年之内跌倒过，且跌倒的概率随着年龄增长明显升高。

而且对适老化的需求并不只是装扶手。比如，刘晓婷在农村调研发现，和城市老人相比，在农村，加装门磁对老人更加重要。要是连续几天老人不开门，系统会自动报警，防止老人在家里出事，无人知晓。而且，进入农村的卫生间大多需要登

高几个台阶，对老人很不友好，老人的家最好不能有台阶，地面必须要平。

发放问卷的时候，她发现河南省的调查问卷收回得最快。一开始觉得学生不认真，有400多道问题，怎么回收那么快。刘晓婷后来发现，问卷里提到的辅具，绝大多数农村老人没用过，也没听过适老化改造这个词，许多问题都不需要挨个回答。

只有43.08%的农村老人家中，同时有浴室、室内厕所和抽水马桶。

她的学生在河南商丘看过一个老人，推着一辆铁制的小推车，在路边来回走动。小车的把手是老人的拐杖，小车的座椅是老人的椅子。那是老人自制的适老化辅具。

你问农村老人，需不需要适老化改造，他们会说，需要的呀，但没钱！

适老化改造的推广，关键问题是钱，以及愿意改造的意识。

适老化改造的概念正在受到越来越多重视。2022年2月，民政部、财政部、住房和城乡建设部和中国残联联合印发通知，提出十四五时期将支持200万户特殊困难高龄、失能、残疾老年人家庭实施适老化改造。

通知印发后，多地开始出台适老化改造的相关政策，补贴力度和措施各不相同，每个社区的指标也不一样。

刘晓婷曾和浙江省嘉兴市的一位社区工作人员交流，对方告诉她，要完成适老化

改造的指标，不仅要找到一个符合条件的老人，还要说服老人参与适老化改造项目，特别困难。

上海的适老化改造已开展了10年，姚栋还经常能见到，即便政府补贴数千元，也很难说服老人离家两周，并同意敞开门让施工队人员入户改造。

上海杨浦区控江路街道适老化专职工作人员顾茵主要从事街道老龄工作，适老化改造是其中一部分。她总结了一套工作方法，制作关于适老化改造政策和产品内容的展板，到老年活动室或在小区门口，当面向老人介绍，也会告诉老人周边邻居的改造进展。

她说，走进社区，和老人面对面交流最有效，那些贴在电视上、墙上的广告，都像一阵风，过一会儿就过去了。

在社区进行适老化改造推广过程中，老年人对费用的顾虑是一大难题。

根据上海市民政局印发的《关于本市开展居家环境适老化改造试点的通知》，仅有低保老人可免费享受最高3000元的适老化改造产品包，补贴和相关申请评估服务。为了调动老年人的积极性，杨浦区扩大了政策补贴范围，本来只能享受80%或50%补贴的老人，也能享受免费补贴。

联劝基金会的郑依菁回忆，最初敲开老人房门，介绍适老化改造，绝大多数老人都很惊喜，但一提到钱，老人就很敏感，即使一些老人有自费用的能力，自付的意愿也不高。

除了钱，拖住适老化改造推广的，还有许多被忽略的细节。

同济大学的副教授姚栋关注并研究适老化多年。他发现，许多老人对于改造的目的不明确，把适老化改造当成了装修。一位老人在家里进行适老化改造时，让工人再帮忙刷一遍墙，还有人误以为买最贵的水龙头就是适老化。

他解释，住宅适老化改造是物理空间和生活方式的双重改造，这些产品不仅适用于老人，也能为与老人同住的其他家庭成员提供方便。

2021年，姚栋参与起草上海地方标准《住宅无障碍改造技术指南》，但他发现，许多装修公司虽然将适老化改造列入整装项目里，但对适老化的理解也不准确。

比如，有的装修公司以轮椅回转半径推算老年人居所的尺度。但姚栋说，除非

痪瘫在床，大多老人在家里习惯行走，极少用轮椅。因此，这个推算方法不准确，也不专业。

李志宏也说，目前，适老化改造没有国家级指南和行业标准，各地试点出台的政策考验着当地政府对适老化的理解。有的地方认为，适老化改造就是装扶手、加凳子，太简单了，那是系统性的问题。

如今，一些国家在适老化改造领域已经有比较成熟的理论框架与实践模式。在20世纪90年代末，日本超过70%的地方建立了不同类型的住宅适老化项目。美国还设计了层次丰富的适老化改造项目，对低收入老年人群体提供福利支持，基本不收取居民费用；对中等收入群体提供低息贷款服务；针对高收入群体另外提供专门项目。

但是，姚栋说，目前中国仍缺少针对本土的适老化改造适应性研究。

姚栋发现，影响适老化改造推广的还包括，老年人的房屋产权复杂，要多个家庭成员达成一致，才能接受改造项目，有时子女不同意，有时老人不愿意。在老旧小区做改造，还可能遇到邻居的投诉，装修声音太响了。

他说，极少老人家庭愿意把家门敞开，如果要做全屋适老化改造，老人必须找地方另住。有时，社区会出钱给老人寻找附近的旅馆过渡，还有的老人选择外出旅游。

而且，老人选择的产品，只能在政府提供的适老化改造套餐包里面勾选。姚栋说，目前很难根据不同老人的具体情况，设计多样化的产品和服务。

刘晓婷也发现，在实际改造卫生间时，一些农村老人希望家里装一个热水器，但热水器并不在套餐包的范围内，不能报销。

更重要的是，衰老的程度一天天变化，老人的改造需求也在不断变化。刘晓婷举例，当老人突然失能了，或是需要卧床，适老化改造的项目都要随之改变，适老化还需要个案管理，专业评估。

李志宏说，当前缺少第三方机构，能独立于装修公司，为老人做前期专业评估。郑依菁也说，理想情况下，对老人居家改造的前期评估应该有心理服务机构或社工机构的参与，但目前，大多评估工作由社区引介、装修公司硬件评估为主，缺少专业服务机构的参与。

这使得老人对改造效果更难满意。一位身高超过一米七的老人说，装修公司安装的马桶安装太低，让她摔了一跤，多次找装修公司投诉，却得不到回应。

不过，这些困境并不影响这些关注适老化改造的学者、政府工作人员对未来的判断。

一个普遍的说法在他们嘴里重复了多次：目前七八十岁的老人，大多成长于经济困难的年代，不舍得花钱；再等到60后、70后，变老了，这群人积累了一定财富，对老年生活有了品质上的需求。

他们都说，到那时，适老化改造的市场才真正到来。

## 苏州市吴中区胥口镇：

# 谱写乡村振兴的交响曲

在江苏省苏州市吴中区胥口镇，众多半导体设备研发公司被引入智谷科创园。在创新性、科技型企业纷纷扎根的同时，绿色宜居、小桥流水也成为历史悠久、人文底蕴浓厚的胥口镇的另一张名片。

胥口镇紧紧围绕率先基本实现农业农村现代化目标要求，依托紧靠太湖、有山有水的资源优势，借助集体经济发展基础扎实的产业优势，多举措做好农业生产、乡村建设、乡村治理等重点工作，高质量推进农业农村现代化各项工作，连续三年进入全国百强镇。今年，胥口镇位列第70位，较上年度上升8位。

## 打牢发展基础

寒冷的冬天，家门口一碗碗热腾腾的羊肉汤成为胥口镇合丰村几代人的美好回忆。作为藏书羊肉的发源地之一，合丰村的村民们大力发展羊肉经济。每年立秋后，他们就外出经营羊肉店。一年到头，收入可达二三十万元。

合丰村通过组织健康义诊、知识科普、文艺汇演等多彩的文明实践活动，丰富留守居民的精神生活，也让在外工作的羊肉经营户不再担忧亲人的孤单。

## 释放前进动力

胥口镇采香泾村多次获得江苏省卫生村、苏州市先锋村、省级创业型社区(村)等荣誉称号。自吴中区开展红黑榜考核以来，采香泾村累计13次获得红榜村。

自开展人居环境工作以来，采香泾村累计清理垃圾4200余吨、路面修补1922平方米、新增停车场10处、便民晾衣架400余个。村容、村貌美丽的同时，村民也对村庄更有归属感、亲切感。

一直以来，胥口镇大力推进美丽乡村建设，完成62个康居村庄建设，惠及农户3881户，胥江步道公园、东欣许家桥健身公园、合丰钱家村健身公园荣获苏州市美丽乡村健身公园。

胥口镇全面构建农村人居环境长效管理机制，对112个自然村进行统筹规划、分类管理、专项整治，实现红榜村全覆盖。综合评比持续保持全区前列，成功创建市级示范村2个，获评国家卫生镇。

(信息来源：苏州市吴中区胥口镇) 广告

# 建设家门口的好学校 绘就教育发展新蓝图

借力品牌教育集团的办学思路 and 模式，有效填补了辖区内的优质教育资源短板，教育发展迈上新台阶。

黄桥的教育新景，处处透露着勃勃生机。相城中学高中部项目正在如火如荼的建设中。项目将规划拔尖人才培养中心、国外高校国内授课中心、大学先修课程中心等人才培养方式，打造高端一流、多元融合的高品质学校。

一座现代化精致新城的教育该怎么办？该拿什么样的教育献给黄桥人？黄桥街道给出了明确的方向。

加大教育投入，创办高质量教育。未来黄桥将继续建设一批有特色、高水平的优质学校，持续强投入、补短板，引资源、创特色，促进黄桥教育优质、均衡、特色、和谐发展，推动黄桥教育实现量与质的双重飞跃。

## 拿起奋进之笔，书写相城黄桥教育新答卷

以办好人民满意的教育为方向，以构建基础教育的优质均衡发展大格局，近年来，苏州相城区黄桥街道通过名校(园)+合作校(园)的合作方式，笃定目标，奋进务实，加快打造家门口的“好教育”，绘就了一幅春华秋实的精彩画卷。

踏上新征程，黄桥街道将把教育作为释放人才红利、加快科技人才集聚的基础工程，作为主动契合苏州一体化、推动相城双中心建设的战略抓手，书写黄桥现代化精致新城的崭新篇章。

## 迈上新台阶，让优质教育惠及每一个孩子

11月2日，在2022苏州相城经贸恳谈周开幕式上，黄桥街道的重点项目——中央美术学院苏州附属中学揭牌。

喜提知名院校。今年以来，黄桥教育喜讯连连。10月27日，标志着黄桥街道基础教育水平迈上新台阶的签约仪式举行。苏州大学与黄桥街道签署联合办学协议，联合举办苏州大学黄桥实验小学，充分发挥苏州大学教育与办学资源优势，加快提升黄桥街道基础教育现代化水平。

双方将按照高起点规划、高品质设计、高规格建设的总体要求，在该学校建设贯通大学与基础教育人才培养创新系统，建立教育实践性与研究性相结合的科学研究平台，力争在未来5-10年将该校办成全国知名、江苏领先、苏州示范的品牌学校，打造一个高质量人才培养的示范区、一个基础教育改革发展的创新区和一个优质基础教育资源的辐射区。

区域发展，教育先行。近年来，黄桥街道不断开启合作办学、

促进义务教育优质均衡，办好每一所家门口的学校。如今，放眼整个黄桥街道，老牌劲旅黄桥中学、省级实验小学黄桥实验小学、省优质幼儿园黄桥中心幼儿园、苏州相城区伊桥幼儿园被评为市级普惠托育机构，并推荐为省级普惠托育机构。优质教育资源的朋友圈越来越大。一批潜心育人的优秀教育者先后来到黄桥街道，持续深化机制改革，为他们提供了无限的舞台。

## 聚焦双中心，打造新高地

教育、科技、人才是全面建设社会主义现代化国家的基础性、战略性支撑。如今，相城被赋予“打造长三角区域枢纽中心、建成现代化高科技中心城区”的发展新使命。

除了加码教育资源，黄桥街道近年来取得了有目共睹的成绩：向空间要未来，用城市更新赋能高质量发展，立足2+4，现代产业体系，深入开展全域土地综合整治，唤醒沉睡土地，将土地进行集约化利用，激活发展新动能；布局1+2+N产业承载区，加快招商引资步伐，优质项目纷纷落户，产业集聚、熠熠生辉。

锚定双中心建设，黄桥人坚持把黄桥放在相城、苏州的总大局中谋划考量。依托区位、交通、生态等优势，对内加强与苏州相城高新区、高铁新城等周边板块协同联动发展，对外强化与姑苏区、苏州高新区等毗邻区域合作发展，全面彰显苏州全域一体化发展的黄桥担当。

城市发展最终要让百姓受益，黄桥还大力推进区域性养老服务中心，打造医养康融合的养老服务体系；加快社区道路、安置房等配套设施建设，不断完善民生配套。高效落实规划蓝图，聚焦生态突出问题，精准治气、系统治水、综合治土，坚持源头治理和末端治理两手抓。

如今，黄桥人正拿出大干的气势，拼在一线干在水平，书写全面提升人质量和公共服务的奋进之笔，加快攀画现代精致新城区美好生态黄金桥的现实图景，为苏州相城双中心建设注入新的澎湃动能。

(信息来源：苏州相城黄桥街道) 广告