

居家适老化小改造 承载老年人幸福

本报记者 梁智玲

“感谢你们帮我改造家里的居住环境，地面不滑了、卫生间也安装了扶手，很有安全感。”近日，家住解放区新华街道鑫源社区的许碧峰老人将一面写有“感恩政府关爱老人”八个字的锦旗，送到了解放区民政局。

锦旗背后，有一个温暖的故事。2021年9月，我市将“加快社区居家养老服务体系”列入“我为群众办实事”重点项目清单，加速织密社区居家养老服务网。启动4000户老年人居家适老化改造工程，实施家庭养老床位试点，研究制定家庭养老床位服务内容、机制，推动养老服务机构、医养结合机构、社区医疗服务机构为居家养老提供支撑，将专业服务延伸到家庭。“解放区积极筹措300万元，对1000户老年人家庭进行如厕洗浴、室内行走、居家环境、智能监测、辅具配备等进行适老化改造，截至6月底，适老化改造项目已经全部完成。”解放区民政局有关部门负责人说。许碧峰老人今年80岁，低保户，以居家养老为主要养老方式，上了年龄的他因肢体活动受限，生活安全系数也较低，他居住的房子被纳入适老化改造范围。“以前，晚上起夜上厕所很担心，生怕昏暗的光线看不清楚，还害怕坐在马桶上起不来。”他说，现在这些顾虑都没有了，生活安全感大大提升。

记者了解到，解放区民政局在

居家适老化改造工程项目开展前期，进行了充分的宣传动员，对各街道进行政策宣传和专业培训，以辖区高龄低保老人为重点摸排对象，充分了解老人的需求。在改造过程中，该局积极协调、全程跟进，针对老年人提出的个性化需求，推出“一户一策”，精准对接，做到了让老年人满意、放心。这一举措，大大提升了老年人的获得感、安全感、幸福感。

当前，养老问题已经成为社会各界关注的焦点，“无障碍”“适老化”成为当下的社会热词。2022年2月，民政部、财政部、住房和城乡建设部和中国残联等四部门联合印发《关于推进“十四五”特殊困难老年人家庭适老化改造工作的通知》，以“室内行走便利、如厕洗澡安全、厨房操作方便、居家环境改善、智能安全监护、辅助器具适配”为主要目标，对纳入分散供养特困人员范围的高龄、失能、残疾老年人家庭实施居家适老化改造，有条件的地方可以将改造对象范围逐步扩大到城乡低保对象中的高龄、失能、留守、空巢、残疾老年人家庭和计划生育特殊家庭(以上对象统称“特殊困难老年人家庭”)等。提出“十四五”时期支持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，巩固家庭养老基础地位，进一步提升老年人居家生活的安全性和便利化。

记者在采访中了解到，居家适

老化改造已得到了越来越多大家庭的认可。我市不少有老人的家庭也根据老人的需求，对居家环境自行进行了改造。家住解放区焦北街道花园街社区的杨先生年近八旬，平时和同岁的老伴儿一起生活，子女都在外地工作。去年，杨先生的儿子找来施工人员，改造了家里的地面，并在老人经常经过的墙边安装了扶手，在卫生间安装了马桶助力架和洗澡椅，还将此前的简易坐便换成适合老人用的马桶坐便椅。“改造之后真的方便安全了不少，地面不滑了，如厕后起身也能借力了，省了不少劲。”杨先生说。

随着社会老龄化程度的日渐加剧，居家适老化改造也得到了社会各界的广泛关注。市中医院针灸推拿康复二区主任赵明说，摔倒是引起老年人致残和死亡的主要原因之一，很多老年人的摔倒就发生在家中。老年人一旦摔倒，极大可能会发生骨折，进而造成血栓、肌肉萎缩、营养不良等一系列问题。因此，为老年人营造一个安全的居家环境，根据老人年龄的特点和身体状况，适度对环境进行改造很有必要。市人大代表陈靖靖说，适老化改造最重要的作用之一就是预防，对于行动不太方便或者需要专人照顾的老人来说，专业的适老化改造能大大提高他们生活自理能力，这点应该引起子女及社会各界的重视。

侯卫清： 吃地锅菜 享悠闲好时光

本报记者 宁江东 王梦梦

很多游客去修武县西村乡大南坡村，都会到牛爷爷院子吃正宗的乡土美食。网红“牛爷爷”牛秉富的大儿媳侯卫清、二儿媳赵青云是牛爷爷院子的主厨，她们对乡土美食如数家珍：健腐肉、炖土鸡、山鸡蛋炒野韭菜、地锅菜……“今天我给大家分享这道菜叫地锅菜，它是豫北地区的特色美食，也叫大烩菜、大锅菜，很多外地游客都喜欢这道菜，配米饭特别下饭。”今年50岁的侯卫清笑着说。地锅菜的做法其实很简单。需要提前准备葱、姜、蒜、花椒等调料以及当地种的大白菜、五花肉、红薯粉条、小酥肉、红豆腐等。

首先处理食材，大白菜洗净掰成巴掌大的块，五花肉切片，红薯粉条热水泡软，葱、姜、蒜切段备用。其次，热锅倒油，放入五花肉片直接炒，炒到肉片半透明弯曲，油脂炼出；将葱、姜、蒜、花椒等以及生抽、老抽倒



图① 侯卫清展示做好的地锅菜。

图② 地锅菜。

本报记者 宁江东 摄

入锅中翻炒；加入白菜继续翻炒，尽量让白菜都沾满油脂，这样更香更好吃；白菜变软后，再加入适量的水，焖煮3分钟；放入红薯粉条、小酥肉、红豆腐，搅拌均匀后，盖上锅盖焖煮15分钟入味。最后，加入适量盐和味精即可出锅装盘。“地锅菜是一道简单又好吃的家常菜，老一辈人都是从小吃到大，用料不拘一格，家里有什么就‘烩’什么。很多游客喜欢吃地锅菜，也许这道菜能唤起他们浓浓的乡愁吧。”侯卫清说。



连载

忠孝家国情

——道德楷模王春来五十年行孝日记

作者简介

王春来，作家，一级警督。照顾瘫痪的父母双亲12年，发明照顾老人的护理工具数十件(孝道博物馆收藏)，被誉为“造器孝亲”的当代著名孝子，身体力行诠释了忠孝两全的不凡人生。

曾获得“感动洛阳十大年度人物”“当代中华最感人的十大慈孝人物”“当代中华新二十四孝”“河南省直十大道德模范”“推动中国家庭文明十大致敬人物”等诸多荣誉。

〇〇六 谁是真爷们

1971年1月17日

三九天的夜晚好冷好静。我家后面马号里面有十几匹马和几辆马车，这是爸爸单位的交通工具。晚上有事出家门，外面黑洞洞让人很害怕，靠近马号走可以壮胆，马号有人拿着枪值夜班，野狼很聪明，它们也不敢来这边。马号里时常传出马叫声，可是爸爸听不到马嘶鸣的声音，有人笑话爸爸是聋子。

妈妈说爸爸曾经在大别山战场上负伤昏死过去，被当地老百姓发现救了下来，爸爸伤好后耳朵就出现了问题，有时候能听清，有时候就听不清，后来索性就辞去了官职。

●今悟

我曾经问父亲：“爸，别人都争着做官，您为什么辞官？况且我表姨夫当年还是省委书记。”父亲说：“我看到的死人太多了，有的男人死了，可是我感觉他还活着；有的男人活着，我觉得他已经死了，有精神追求的男人才是真爷们儿！”当年爸爸的话让我悟到了，原来男人是精神动物。

49年后，我的孩子问：“爸，为什么说人是精神动物？”我说：“物质满足属于低层次的满足，一个人最大的不幸就是过早形成了低层次认知闭环，遮挡了眼界，困在了物质认知的高墙之中，所以就陷入了最低级的动物式人生活法。问题是物质的欲望是没有止境的，注定了这个人一生要在欲望中煎熬。孩子，在物质生活当中追求精神的富有更加重要，经营大我追求无我。”

〇〇七 福有窍门

1971年5月13日

大墙里的人多数都认识字，树荫下开会学习念报纸，干部总让他们念，不少工农出身的干部们大字不识一箩筐。

为什么大墙里的人多数识字？

全家人在门前砖桌吃晚饭时，我问母亲：“妈，为什么大墙里识字的人多，管他们的‘工农干部’里有人却大字不识一个？”

晚风中，母亲说：“人世间是循环的，像白天和黑夜交替一样。老天爷看不公平，就翻了一下手掌，变成今天这个样子了。”

我又问：“妈，想一辈子有福，该怎么办？”

母亲说：“得福的方法不复杂，做事懂得把握度就成。将来你做事不要只顾自己，也要考虑别人，别在乎吃亏，这样处事，你的天地自然平衡，福就来了。”

●今悟

我曾经认为人有福或没福是天命所定。在这件事上母亲的教诲让我明白，所有的人都可以通过后天的努力改变命运，方法之一是，为自己打算的同时也要为别人考虑，因为自然界总是趋向平衡的。

49年后，我的孩子问：“爸，我想自己福气满满，有窍门吗？”我对孩子说：“简单来说，得福的窍门就是‘付出’，因为月亏月圆是天道，有付出才会有所得。生活的福气就是用敬畏之心按照自然规律处事，比如不要熬夜，按时吃饭。” (未完待续)



观看视频介绍
扫描二维码