

街道、社区等3级养老服务设施为框架，“5930项目”、社区居家养老服务站、医疗养老机构、养老社会组织4个抓手为枢纽，虚拟养老、睦邻共享互助养老、日式介护、文化享老、暖分助老等5种养老模式为推手，N个平台加盟商为补充，形成“12345+N”的莲湖全域养老新模式，全力打造城市社区“15分钟养老圈”。

为了解决高龄老人、空巢老人吃饭不便的问题，莲湖区民政局将老年人助餐服务体系建设纳入养老服务设施一体规划、一体建设、一体运营，充分利用社区养老服务设施、新建小区公建配套用房和党政机关事业单位的闲置用房建设助餐服务点，积极动员引导社会各类主体多元、多渠道参与社区嵌入式助餐服务，并根据新建、改建的情况分三类给予一次性建设补贴，最高可获10万元。同时，结合莲湖中心城区的特点，引入公益创投项目，推出灵活机动的“老年便民餐车”服务，降低运营成本，补足助餐盲点。目前，莲湖区共建成23个中心厨房、15个社区食堂、28个助餐点，创新推出5辆移动便民餐车，基本形成“中心厨房+社区食堂+院落助餐点”三级助餐服务模式，助餐服务覆盖率达80%以上。

大兴东路社区日间照料中心内部配套康养室，阅览区，休闲活动区以及多功能助餐区等多个区域，可同时满足50名老年人的使用需求。辖区内的老年人在自家院落就能享受到及时可靠的康养照料服务，照料中心配有专业的护理团队，老人只要有需要，打一个电话，五分钟内就能提供居家养老上门护理服务。

去年，依托莲湖区嵌入式家庭养老床位项目，日间照料中心为有需要的老人家里安装了护理床、智能手环、感应器、活动传感器、溢水报警器等智能化设备。这些设备接入莲湖区“虚拟养老院”平台，实现实时采集健康数据及一键呼叫功能，能够为老人及时提供救助、护理、家政等专业服务。

莲湖区民政局与卫生健康局积极推进医养结合社区化，将全区划分为9个管理片区、131个管理网格，打造“15分钟养老圈”和“15分钟就医圈”。目前，全区已建立3个紧密型医疗联合体，设置家庭医生工作室70家，130个家庭医生团队，通过与已经建成运营的127家社区居家养老服务站紧密协作，使辖区老人享受到医养结合服务。

莲湖区还推动医疗服务和居家养老结合，探索试点家庭病床，以社区卫生服务中心为试点单位，将医疗护理服务从医疗机构延伸至家庭，为居家失能老人提供血压血糖监测、更换引流管、康复训练、肌肉注射等医疗护理服务，积极探索家庭病床试点工作。

为突破养老服务瓶颈，结合不同老人的实际需求情况，从2017年开始，莲湖区开展嵌入式家庭以床养老工作，通过政府采购程序，聘请专业企业，对嵌入式以床养老审批管理系统的基本信息录入、审批流程实施监督、新增减员动态情况、报表自动生成功能、老人养老服务需求等情况进行跟踪管理，实现三级审批管理，截至目前，系统审批录入老人数达到3000余人。

养老涉及千家万户，需要引入社会力量和专业团队共同参与。莲湖区每年投入100余万元，鼓励社会组织参与养老事业发展，每年10个公益创投项目中，为老服务项目不少于5个，以拓展养老服务的范围和形式，满足老年人多层次的养老服务需求。

老年人的“诗和远方”

“世界那么大，我想去看看”。中国旅游研究院发布的《中国国内旅游发展年度报告（2022-2023）》显示，中老年旅游者成为重要客源，老年旅游具有广阔前景。据中国旅游研究院测算，“十四五”末，我国出游率较高、旅游消费较多的低龄健康老人将超过1亿人，老年旅游收入有望超过万亿元，老年旅游市场潜力巨大。

2015年12月，中国老龄产业协会老年宜居养生委员会发布的《旅居养老服务机构评价准则》（T/CSI 0003-2015）提出，旅居养老是老年人在常住地域以外的城镇旅行并居住，单次旅居时间超过15日；在旅居过程中，享受各类适老服务，进行养老的生活模式。

夏季北上避暑、冬季南下避寒的“候鸟式”旅居，成为越来越多老年人的旅游新方式，避暑游、避寒游也逐渐发展为成熟的旅游业态。对于退休有闲有钱的活力健康老人来说，“旅居生活”成为一种新风尚。

老年人外出旅游，一般以健康养老为主要目的，其中那些有着良好家庭经济基础的老年人，选择了旅居养老的生活方式，催生出候鸟式旅居养老的模式。大体可分为以下三类：

一是暖冬旅居康养。冬季南方城市具有独特的地理位置和舒适的气候条件，到南方过冬逐渐受到北方老年群体的追捧。广西北海、云南昆明、大理、西双版纳等成为追捧之地。

二是夏季避暑旅居康养。夏季，贵州、宁夏、甘肃、青海等气候凉爽，吸引老人前来避暑。

近年来，宁夏回族自治区大力发展“候鸟式”旅居养老产业，逐步形成多元化、多业态养老产业发展新格局。立足黄河文化资源、温泉资源、山地资源、枸杞资源以及葡萄酒等资源，宁夏大力发展森林康养、温泉康