

独特的青山绿水好食材 优质的全方位康养服务

打造养老福地 生态好 医养合 旅居乐

□本报记者 郭铭华 闫一菲

2014年初,居住在上海的吴孝忠老人听说牡丹江凉爽宜人,随后的夏天在那里的南山养老院住了20多天。

2015年夏,吴孝忠老人带着十多个朋友,又来到牡丹江,“这次住在市中心,一天玩一个景点,都不想走了!”

2016年春,号召了更多的亲朋好友,吴孝忠老人倒数着奔赴牡丹江的时日,打行李装做好了出发的准备。

冬天去温暖舒适的南方过冬,夏天到清凉宜人的北方避暑,这种追逐自然、愉悦身心的候鸟养老、异地养生方式,近年来受到越来越多的老年人喜爱。

我省作为全国最北端的省份,不仅拥有凉爽的夏季气候、优良的生态环境、丰富的绿色食品、独特的旅游资源等天赋异禀的优势,而且不断提升接待服务水平,涌现出“花样翻新”的养老模式,正精心为天下老年人打造着一片生态养老福地,让来龙江养老的“老爸老妈们”安享“夕阳红”。

美景美食 “生态”梧桐树引来“候鸟”老年人

夏季凉爽舒适,我省有22万平方公里的大森林、大湿地、大湖泊,空气质量优良,是天然氧吧,全年有8个月的时间适合老年人生活。

独具特色的旅游资源非常适合老年人的晚年精神需求,拥有镜泊湖、兴凯湖、五大连池等众多世界及国家级风景名胜区、旅游景区。

全国领先的绿色食品供应体系,催生出了优质畜牧业和高品质液态奶的供应能力,非常适合老年人“吃得量少,但要有营养;种类不需要多,但要安全保健康”的饮食习惯和要求。

“我最喜欢的是,黑龙江夏季也不潮湿,就是连续下几天雨,一两天后就会恢复干爽舒适。”来自北京的杨宗智老人今年82岁,他思路敏捷、口齿清晰,与记者说起住在牡丹江镜泊湖的感受时赞不绝口,“没有雾霾,空气新

口口相传 “保姆式”服务留住南来“外乡客”

“我们让厨师做饭时,少放油和酱油,尽量做得清淡,照顾南方老人的口味。”牡丹江市仁和养老院院长苏晶对于如何照料“候鸟老人”颇有心得,“‘上车饺子下车面’,老人们来,我们就准备鸡蛋面、紫薯小馒头,送老人走时,用菜汁和面,包花样饺子,既有本地特色,更是希望老人感受到家的温暖。”

“太把我们当贵宾了!”吴孝忠老人已过古稀之年,曾是上海电力公司的职工,退休后选择旅行养老的方式,走遍祖国大好河山。“每年夏天都要到牡丹江待上一阵子,花不了多少钱,享受的却是贵宾级服务!”吴孝忠老人说到这两年来龙江旅居养老的感受,不住地称赞,“以后啊,只要我这身板还硬朗,我年年都要来这里。”2015年我省启动打造“候鸟式”养老品牌,此后,由省领导亲自带队到南方17个省市宣传推介“龙江候鸟养老

养老+医疗 “不是病房 不是养老院 而是家”

□本报记者 郭铭华 闫一菲

“银发浪潮”的到来,迫使养老、医疗遭遇两难问题,尤其是一些医院不收、养老院不要、家庭照顾不起的失能老人,他们生存状况将成为社会的大问题。据统计,截至2015年底,我省60周岁以上老年人口已达646万,其中需要专业护理的失能、半失能老年人有130多万,他们面临“医院不能养,养老院不能医”的窘境,呼唤着“医养结合”型的护养机构。为此,我省充分发挥医疗卫生和中医药资源的比较优势,全力打造“医养结合”新业态。

看病养老一举两得 “医养结合”为老人解难题

检测血压、翻身、喂水喂饭……由于身患重病,82岁的王大妈手术后需长期留置胃管和尿管,一年前住进了省海员爱心护理院,接受全天的专业医护照料。作为全省第一家失能老人养护院,这里的老人可以接受医疗和养老的双重服务。为了实现“楼上养老,楼下看病”,在省海员爱心护理院新建院区中,养护院和医院是建在一起的:1层~4层是省海员总医院利民分院;5层~17层为护理院失能老人入住房间,分为临终、重度、中度、轻度失能护理区和特需护理5个区域,共开放床位1000张,实现了一边养老、一边治疗的有机融合。

“老人们不愿管这叫病房,叫家。”哈尔滨市安康福利院院长陶凤军说。在医养结合这条路上,安康福利院走出了自己的步伐,“以内科为主,心脑血管、呼吸……多是治老年病,效果显著。”陶凤军说。



我省优良的生态环境吸引了大批外省老人来休闲养老。 本报资料片



我省候鸟老人在俄罗斯旅游留影。 图片由黑河市民政局提供



俄罗斯客人在我省参加新年活动晚餐。 图片由黑河市民政局提供

我省推出7条 夏季养老旅游线路

本报讯(记者郭铭华 闫一菲)为充分发挥我省生态优势,进一步推进“候鸟”式养老模式发展,今年我省推出了欧陆风情休闲游、温泉湿地养生游、镜泊候鸟度假游、火山圣水康养游、华夏东极体验游、森林深处畅爽游、神州北极探秘游等7条夏季养老旅游线路。

据了解,“欧陆风情休闲游”线路为哈尔滨一地,太阳岛、伏尔加庄园、东北虎园、极地馆、冰上杂技秀等,旅游看点颇多,养老旅游地产遍布全城,是老年游客夏秋季旅游的最佳目的地。“温泉湿地养生游”线路为哈尔滨—大庆—林甸—扎龙自然保护区、地热资源丰富,泉水清澈,富含锶、偏硅酸等多种对老年群体康养有益的元素。“镜泊候鸟度假游”线路为哈尔滨—亚布力—雪乡—海林—镜泊湖,是老年游客休闲避暑的胜地,适合夏季旅居。“火山圣水康养游”线路为哈尔滨—五大连池—黑河—布拉戈维申斯克市(俄)。“华夏东极体验游”线路为哈尔滨—兴凯湖—虎头要塞(乌苏里江)—珍宝岛—千岛湖—街津口—万亩大地号(建三江二道河农场)—三江湿地—黑瞎子岛—哈巴罗夫斯克市(俄),横跨我省三个地级市,在旖旎的边境湖泊、江河、湿地、农田中穿行,尽览广袤的湿地风光与黑土农业大机械化作业,还可参观赫哲族渔村,体验粗犷豪放的渔猎生活,“森林深处畅爽游”是一条森林养生主题线路,包括哈尔滨—铁力—桃山—伊春—五营自然保护区—汤旺河国家公园—嘉荫恐龙地质公园—萝北名山岛(嘉荫—名山段界江游)。“神州北极探秘游”线路为哈尔滨—五大连池—加格达奇—北北极村,以“找北”为主题的养生度假游玩线,既适合避暑又适合度假,还可以自驾。

同时,省农垦总局民政局局长孙明义介绍,我省垦区还因地制宜精心设计了牡丹江镜泊湖林海雪原、建三江大湿地黑瞎子岛、红兴隆珍宝岛小三峡、北安五大连池、哈尔滨风土人情等5条生态“候鸟养老”线路。

黑龙江省老年人口变动趋势图

