

H 关注 编者按**“1”个镇街
养老服务
服务中心**

海口已建成28家镇街级综合养老服务中心

1+N+X 养老幸福方程式

■ 海南日报全媒体记者 张期望 特约记者 许晶亮

10月13日上午10时，海口琼山区凤翔街道综合养老服务中心热闹非凡。76岁的周麟科正和十多名老人在一楼大厅敲击非洲鼓、欢快起舞；七八位坐轮椅的老人静坐一旁，悠闲欣赏；二楼活动室内，几位老人正品茶看电视，惬意自在……

“这里每天都充满欢乐，也是我们‘1+N+X’居家社区养老服务模式的‘枢纽’。”海口市民政局养老服务相关负责人马俊介绍，2023年，海口市琼山区率先在全省试点“1+N+X”居家社区养老服务模式——以“1”个镇街养老服务核心，联动辖区内“N”个社区养老服务站点，将专业养老服务延伸至“X”个老年人家庭，让老年人在家门口就能选择多样化的养老服务。

**“枢纽”站点
为养老多选题奠定基础**

位于美舍河畔的海口琼山桂林社区，共有2000多名60岁以上老人。因成功推行“1+N+X”居家社区养老服务模式，该社区不仅入选“中国改革2024年度案例征集活动”地方全面深化改革典型案例，还被评为全国示范性老年友好型社区。

为让社区老人安享晚年，桂林社区将办公楼旁的一栋旧楼改造为凤翔街道综合养老服务中心。中心内设有长者食堂、老年人活动中心（长者日间照料中心），二楼和三楼还设有老年人生活用房，供社区及周边有需求的老人使用。为提升运营水平，琼山区引入一方养老服务公司，提供市场化、专业化的养老服务。

“综合养老服务中心作为街道层级的养老服务‘枢纽’，下设多个村、社区养老服务站点。”一方养老服务有限公司负责人祝蕾介绍，以凤翔街道综合养老服务为例，除了桂林社区的中心外，还在那央村、大园社区分别设立了养老服务站。这些站点同样配备长者食堂、活动中心和老年人生活用房，服务内容与综合中心保持一致。

在凤翔街道综合养老服务中心，老人可根据自身情况选择不同的服务方式：希望离家居住就可入住中心，享受与其行动能力相匹配的照护服务；居家养老且行动便利的老人，可到长者食堂就餐，参与各类文娱活动；行动不便的老人，则可享受送餐上门等服务。

“这种做法为老人提供了多样化的养老选择。”马俊表示，不同老人有不同的需求。有些自理能力强的老人更愿意居家养老，当子女不在身边时，排解孤独成为难题。

**获得感满满
老人聚在一起乐享生活**

“我在这里生活得很开心，女儿也不用太操心我的生活。”陈惠林的两个儿子在广州工作，女儿住在琼山区府城街道。由于家中还有其他老人需要照顾，女儿将她送到了凤翔街道综合养老服务中心。起初，陈惠林想去广州和儿子同住，但入住中心后，她发现女儿的决定是正确的。

“有室友聊天拉家常，女儿也经常来看我。”陈惠林说，该中心共有37张养老床位，目前已全部住满，不少老人还是以前的老邻居。女儿一有空就会煲汤送来，或带她去喝老爸茶。女儿忙时，陈惠林就在活动中心和其他老人打牌聊天，或在附近散步锻炼，生活充实而有趣。

居家老人同样能在综合养老服务中心找到所需服务。桂林社区65岁的符彩珍老人，老伴两年前去世，儿子儿媳中午通常不回家吃饭。近两年来，她的午饭基本都在长者食堂解决。

“菜品丰富，每天不重样。”符彩珍说，作为海口本地居民，她可享受长者补贴，每餐只需10元，既实惠又方便。根据海口政策，特困老年人免费用餐，城市低保家庭等困难老年人每餐支付3元，其他老年人支付10元。行动不便的特困老人还可享受送餐上门服务。

此外，长者食堂也面向全年龄段开放，不仅老年人可以在此用餐，中青年人也常来。“我还有几个年轻的‘饭搭子’，边吃边聊特别开心。”符彩珍笑着说，每天的饭点是她最期待的时刻。

海口已建成**28家****镇街级综合养老服务****122个****社区养老服务****截至目前 ▶****老年友好型社区
让养老生活更精彩**

“‘1+N+X’居家社区养老服务模式，实际上是在构建一个以社区为半径的养老圈。”马俊表示，通过综合服务中心和服务站点，整合了餐饮、住宿、社交、娱乐等多元服务，老人可根据自身需求灵活选择，不必在“离家”与“居家”之间做单选题。更重要的是，他们无须离开熟悉的生态圈，就能在熟悉的环境中安享晚年。

目前，海口已建成28家镇街级综合养老服务中心，成功打造122个社区养老服务圈。未来，这些中心和站点将进一步升级，成为集医疗、康复、娱乐、餐饮和照护于一体的开放式、智能化、专业化养老场所，为社区老人提供生活服务、文化娱乐、教育培训、基础护理、医养康养、智慧家护、老年助餐、养老顾问等八大类服务。

在推进“1+N+X”养老服务模式的同时，海口也在积极建设全国示范性老年友好型社区。截至目前，包括桂林社区在内，全市已有7个社区获评全国示范性老年友好型社区，今年还有4个社区启动创建。

在基本公共服务方面，全国示范性老年友好型社区将重点加强老年人健康管理和服务，依托基层医疗卫生机构，通过家庭医生签约服务等方式，为社区老人提供基本医疗和公共卫生服务。同时，鼓励基层医疗机构为高龄、失能、重残等居家老人提供家庭病床、巡诊等上门医疗护理服务。

未来将成为集医疗、康复、娱乐、餐饮和照护于一体的开放式、智能化、专业化养老场所

**海口已有7个社区
获评全国示范性老年友好型社区
今年还有4个社区启动创建**

制图/张昕

H 医线聚焦**双重政策托举，成功植入耳蜗：
双耳失聪一年后他重获“新声”**

■ 海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 冯琼

“听到了！我真的又听到了！”近日，在海南省人民医院耳鼻咽喉头颈外科的人工耳蜗开机调试室，46岁的张先生紧紧握住医生的手，热泪盈眶。当人工耳蜗启动的提示音响起，一个陌生又熟悉的声音闯进他的世界——这一刻，距离他因重症脑膜炎失去听力，已过去了近一年。

张先生的重获“新声”，不仅得益于医疗技术的进步，更离不开国家集采降价与海南医保报销双重政策的温暖托举。

一年前，一场突如其来的重症脑膜炎，残忍地夺走了他的双耳听力。这位曾经的家庭顶梁柱，瞬间坠入无声的深渊。无法与家人正常交流，失去了工作，生活的色彩仿佛一夜褪去。“那种孤独和无助，让我觉得自己被世界抛弃了。”回忆起那段日子，张先生依然眼眶发红。

在海南省人民医院耳鼻咽喉头颈外科，该科主任医师赵质彬给出了明确的诊断：脑膜炎导致双耳极重度感音神经性聋。由于张先生有语言基础，听觉通路完好，植入人工耳蜗是恢复听力的有效方法。然而，当得知整套治疗需要20多万元时，这个普通家庭刚刚燃起的希望之火，瞬间被浇灭。

转机出现在2025年。随着国家高值医用耗材集采政策的落地，人工耳蜗价格大幅“跳水”；8月，海南再传佳音——成人大人工耳蜗及手术费用正式纳入医保报销范围。张先生成为这两项惠民政策的首批受益者。

通过“集采降价”和“医保报销”的双重减负，原本20多万元的费用，个人仅需支付2万多元。经济压力的大幅减轻，让张先生毅然决定接受手术。

由于耳聋近一年，他的耳蜗已出现部分纤维化，手术难度显著增加。耳鼻咽喉头颈外科首席专家姜鸿彦教授团队经过全面评估，于9月16日成功为他实施右侧人工耳蜗植入术。

当声音处理器激活的瞬间，张先生的泪水夺眶而出。尽管还需要一段时间的康复训练来适应和理解各种声音，但他难掩激动：“我知道，我的生活重新开始了！”

国家集采与海南医保政策的协同发力，实现了人工耳蜗从“技术可及”到“费用可及”的关键跨越，有效破解了“一人失聪，全家致贫”的困境。随着政策的持续深入，越来越多像张先生一样的听障患者将走出无声世界，重启充满“声”机的精彩人生。

H 门诊连线**感冒？流感？过敏？
儿童咳嗽“元凶”
如何辨别？**

■ 海南日报全媒体记者 侯赛

近日天气变化剧烈，不少家庭又进入了深夜“听咳识病”模式。孩子一声咳嗽，常让全家揪心。然而，引起咳嗽的原因多样，普通感冒、流行性感冒、过敏等病因不同，应对方式也截然不同。如何准确识别？海口市人民医院儿童医学部副主任王丹虹作出详细解读。

王丹虹指出，咳嗽本身是人体的一种防御性反射，家长首先需要避免盲目使用止咳药或抗生素。正确识别咳嗽背后的原因，才是关键。

普通感冒引起的咳嗽通常不会过于剧烈，孩子往往会出现打喷嚏、流鼻涕、喉咙痛等典型症状，有时会伴有发烧，但精神状态一般尚可。这类咳嗽随着感冒好转会逐渐消失，整个过程大约持续5到7天。

相比之下，流行性感冒引起的咳嗽则要“凶猛”得多。孩子通常会突发高烧，体温常超过39℃，并伴有剧烈的咳嗽、明显的全身酸痛、头痛和乏力感，婴幼儿还可能出现呕吐和腹泻。由于流感传染性强，且可能引发肺炎等严重并发症，一旦怀疑应及时就医。

还有一种咳嗽与过敏相关，医学上称为“咳嗽变异性哮喘”。这种咳嗽表现为阵发性、刺激性的干咳，尤其在夜间、清晨或者孩子接触冷空气、过敏原后明显加重。这类咳嗽通常不伴发发烧，如果孩子咳嗽持续超过4周，且使用普通感冒药效果不佳，就需要考虑这个可能性。

对于已经确诊哮喘的孩子，天气骤变时咳嗽容易急性发作。这时除了咳嗽，最关键的识别点是孩子呼吸时会伴有“咻咻”的喘息声，同时出现呼吸急促、胸闷等症状。

在预防方面，合理的衣着非常关键，推荐采用“洋葱式穿衣法”，根据孩子颈背部的温度及时增减衣物。保持室内空气流通，避免带孩子人群密集的场所，适当使用加湿器防止空气过于干燥。对于过敏体质的孩子，在气温变化大的季节佩戴口罩，既能阻隔部分过敏原，也能缓解冷空气对呼吸道的刺激。每年接种流感疫苗是预防流感的有效手段，同时通过均衡饮食、充足睡眠和适度锻炼来增强孩子自身的免疫力，也是抵御疾病的基础。

**关注
乳腺癌
防治月****一次与众不同的
爆改**

■ 海南日报全媒体记者 马珂 通讯员 陈琳

这是一次特殊的“爆改计划”。主人公是68岁的乳腺癌患者杨阿姨。爆改当天是杨阿姨完成乳腺癌化疗的最后一天。

十月，世界乳腺癌防治月。根据世界卫生组织数据，乳腺癌已取代肺癌，成为全球新发病例最多的癌症。在我国，其年发病人数高达42万，且呈现发病年轻化、增长速度快的趋势。

通过杨阿姨的故事，我们想提醒众多女性关注乳腺健康，同时也想对正在抗击乳腺癌以及曾经战胜乳腺癌的女性们说一句：“你本来就很美，疾病并没有让你的美丽凋零，你勇敢对抗疾病的样子绽放出别样的美丽。”

10月23日，霜降。这一天，68岁的乳腺癌患者杨阿姨，完成了最后一次化疗，结束了乳腺癌的治疗。

在这一天，海南日报和杨阿姨接受治疗的医院海南省肿瘤医院，为她准备了一份特殊的礼物——一次变装“爆改”。

68岁的杨阿姨身材高挑，退休后一直参加老年大学模特队，参加过许多演出。美，是杨阿姨一生都在追求的。

“女性嘛，爱美是天性。我年轻的时候，可喜欢买衣服了，家里衣柜都装不下，就算到了晚年，我也一直留着长发，

海南省肿瘤医院乳腺肿瘤中心主任汤鹏提醒，乳腺癌虽高发，但并不可怕。它是预后较好的实体肿瘤之一，战胜它的关键，就在于“早发现、早诊断、早治疗”。

自我检查是基础：每月月经结束后一周，是自查的最佳时机。面对镜子，观察双乳是否对称，皮肤有无“酒窝征”、“橘皮样改变”；用指腹（非指尖）轻轻触摸，感受有无无痛、

预防胜于治疗。研究显示，运动是乳腺癌的“克星”。美国亚利桑那州立大学研究发现，运动量大的女性比久坐办公室的女性患病率低50%。汤鹏指出，运动能控制体重、降低雌激素水平，育龄妇女每周平均4小时体育锻

一次爆改计划

还喜欢烫发。”杨阿姨热情地给海南日报全媒体记者展示她的照片。

今年初，一次侧身检手机的动作，让杨阿姨发现了异样，经过医院检查确诊乳腺癌。杨阿姨右乳切除，化疗也掉光了头发。

“刚开始化疗，没掉头发，我以为我是幸运的，直到有一天起床，照镜子突然发现头发结成了坨，用手一扯就都掉了下来。”虽然乐观的杨阿姨微笑着说，但眼睛里眼泪却在打转。“你看我现在，就戴个假发，其实也不丑，是不是？”话锋一转，杨阿姨又挤出一个灿烂的笑容。

早筛早诊，第一道“防线”

质硬的肿块；同时检查乳头有无凹陷、溢液。

医学筛查是“金标准”：自我检查绝不能替代专业医学筛查。汤鹏提醒，乳腺超声和钼靶检查是两大核心手段。超声尤其适合致密型乳腺的年轻女性，而钼靶对发现早期微小钙化灶更为敏感。建议一般女性从40岁开始每年进行一次筛查，有家族史等高危因素者，更应提前并遵医嘱增加检查频率。

运动+心理疗愈，乳腺癌防治的基石

炼，患癌风险可降低60%。对于术后患者，运动也能显著降低复发转移风险。在海南，气候得天独厚，何不利用早晚凉爽时光，在椰风海韵中散步、跑步、游泳，为健康加分？此外，合理膳食（多摄入本地新鲜蔬果）、规律作息、舒缓压力、适龄生育及坚持母乳喂养，都是筑起乳腺健康防线的重要基石。

在科学防治的同时，心灵的疗愈同样重要。在海南省肿瘤医院，有一个为乳腺癌患者专门打造的“愈她小屋”。这里粉色温馨，功能齐全，设有宣教区、康复锻炼区和心灵驿站。

医院请来了化妆师，并准备了好看的衣服，在杨阿姨结束这期治疗时，打算给她一个惊喜。一番精心打扮后，杨阿姨整个人仿佛年轻了20岁，看着镜子里漂亮的自己，她开心地给在场的人走起了模特步。

“没什么大不了，疾病来了，我就治；头发掉了，我就戴假发；乳房切除了，我就戴义乳。人的精气神还在，疾病就没那么容易打垮我们。”杨阿姨特别想提醒女性同胞，尤其是年轻女性，关注自己的身体，更多地爱自己，就算查出乳腺癌，也并不意味着没有了生存的机会。

许多女性，在发现乳房肿块时，常误认为是“增生”而掉以轻心。如何简单区分？汤鹏介绍，约七八成女性存在生理性乳腺增生，其胀痛多与月经周期相关，经前加重，经后缓解。绝大多数乳腺增生与乳腺癌无关。若肿块边界不清、质地硬、活动度差，且疼痛与月经周期无关，甚至伴有皮肤改变时，要高度警惕，应立即前往正规医院乳腺专科就诊。

许多女性，在发现乳房肿块时，常误认为是“增生”而掉以轻心。如何简单区分？汤鹏介绍，约七八成女性存在生理性乳腺增生，其胀痛多与月经周期相关，经前加重，经后缓解。绝大多数乳腺增生与乳腺癌无关。若肿块边界不清、质地硬、活动度差，且疼痛与月经周期无关，甚至伴有皮肤改变时，要高度警惕，应立即前往正规医院乳腺专科就诊。

它不仅为患者提供专业的科普宣教和康复训练指导，还有一个特色环节：由康复后的乳腺癌患者提供“一对一”心理辅导和形象管理。这些“过来人”用自身的抗癌经历，给予新患者最真切的理解和鼓励，帮助她们重建信心，实现“身体和精神的双重疗愈”。正如志愿者王女士所言，19年前她罹患乳腺癌，在获得新生后，她选择加入志愿者团队，将这份爱心传递下去。

有时去治愈，常常去帮助，总是去安慰。“愈她小屋”正是这一医学人文精神的生动体现。

本刊指导单位：
海南省卫生健康委员会