

共建和谐美丽城市 共创幸福美好生活



杨浦,如何打造“无龄感”的“15分钟”

编者按

日前,2025年“新春杯”杨浦区中老年健步足球邀请赛在杨浦体育场开赛,这是全国首场区级中老年健步足球赛。200余名老年足球爱好者在绿茵场上健步逐“春”,诠释了“运动无龄感”,成为人民城市新实践的一道风景线。社会老龄化程度日益加深,银发经济日益火热,在这样的大背景下,如何深化养老服务体系的内涵与外延,让更多老年人在“15分钟养老服务圈”享受更美好的晚年,是杨浦城区发展的一大课题。

全新的社区综合为老服务中心,“集齐”托养、康养、医养、体养、食养五大服务板块,打造老年认知障碍服务支持的样本;7家医联体医院,集结百名医护人员,大型义诊来到居民“家门口”。近年来,杨浦积极探索医联体建设新模式,促进优质医疗资源扩容下沉……

人民城市新实践,如何打造“无龄感”的“15分钟”?

社区综合为老服务中心,成为“五边形战士”



1楼设有“记忆咖啡馆”、社区卫生服务站和长者运动健康之家,3楼配备日间照料中心和社区长者食堂……近日,杨浦区幸福养老社区综合为老服务中心全新开业。开张首日,不少居民前来“尝鲜”。

“这里能吃饭、能看病、能运动、能休息,什么都有,就开在‘家门口’,太方便了!”面对记者的镜头,平凉路社区居民徐女士竖起了大拇指。

打造老年认知障碍服务支持的样本

杨浦区幸福养老社区综合为老服务中心占地1650平方米,以认知障碍专业支持服务为焦点,集结托养、康养、医养、体养、食养五大服务板块,打造杨浦老年人“家门口”的“新根据地”。

记者在1楼的“记忆咖啡馆”看到,左手边,两三位老人戴着VR眼镜,沉浸式体验认知障碍的科普和筛查;右手边,一群居民围在咖啡桌边,忙着制作一款糯米甜点,欢笑声不绝于耳。“这里是一片综合活动空间,可

以喝咖啡、喝茶,也可以做手工、阅读。最大的特色是这片认知障碍筛查体验区,居民可以通过VR等高科技手段,记录认知表现,为认知障碍的筛查评估和早期干预提供数据支撑。”工作人员介绍。

位于3楼的日间照料中心则是一个“认知花园”。这里采用多种感官疗法,如传统运动、音乐疗法、怀旧疗法等,通过运动、游戏等方式刺激感官功能,帮助老人保持与环境的互动,从而延缓病情的发展。

杨浦一直是养老大区。截至2024年底,辖区户籍60周岁及以上老年人42.45万人,占户籍总人口的41.31%。如何对认知障碍老人做到早筛查、早干预,成为摆在杨浦面前的“考题”。这座全新的枢纽型养老服务综合体落地居民“家门口”,就是杨浦加速社区嵌入式养老服务设施建设步伐,深化“15分钟养老服务圈”发展的重要举措之一。

当天,“认知障碍·小蓝花支持联盟”签约成立。联盟成员包括杨浦区中心医院、平凉路街道部分居民区、社区居家养老服务企业等,聚焦理念传



播、筛查干预、家庭支持、行业赋能、友好网络等功能定位,推动打造老年认知障碍服务支持的样本。现场,还为“认知障碍友好场所”授牌,并启动“五养”养老服务品牌。

作为全区首个聚焦认知障碍专业服务的社区养老服务设施,杨浦区幸福养老社区综合为老服务中心将通过探索“筛查在社区、干预在站点、照护

进家庭”的服务模式,定期总结认知障碍分级诊疗、非药物干预等经验,形成标准化服务手册。

“15分钟”,“圈”出更美好的晚年

近年来,杨浦以打造“幸福养老”服务体系为总体目标,聚焦社区居家

养老,大力实施“暖杨惠老”四大项目,努力建设全方位“幸福养老”服务体系。值得一提的是,社区综合为老服务中心与香槟和熹会颐养院同址而设,成为落实居家社区机构相融合,医养康养相结合“幸福养老”服务体系的生动实践。

记忆咖啡馆专注“康养”;日间照料中心负责“托养”;“医养”有社区卫生服务站,提供专业的医疗照护服务;“体养”方面,长者运动健康之家开设肌力训练区、有氧训练区、健康检测区、微循环促进区以及慢病干预室,提供全方位的体育健康服务;睦邻社区长者食堂,是“食养担当”,量身定制饮食计划,确保营养均衡、易于消化……

在杨浦区幸福养老社区综合为老服务中心,62岁的罗雅萍和“小姐妹”一起体验了VR认知障碍科普和筛查,喝了咖啡,连连称赞。“我们老年人最关心的就是身体健康,尤其像认知障碍这种情况,肯定是越早查出来越好。这个项目办在这里,很为我们老年人着想。”

老有所养、老有所乐、老有所为,未来,杨浦将不断深化“幸福养老”服务体系的内涵与外延,提供更加优质、均衡的养老服务,让更多老年人在“15分钟养老服务圈”享受更美好的晚年。



医联体,“联”出“家门口的医靠”

“十分感谢市东医院的医护团队,他们为了我的眼睛尽心尽力,还请来专家会诊。本来我以为这个眼睛要‘报废’了。”最近,市民黄先生的经历可谓是“不幸中的万幸”。

日前,65岁的黄先生突然感到眼前“一黑”,紧急前往市东医院就诊。他告诉医生,眼睛就像蒙上了一层幕布,只能感到黑影在晃动……经诊断,黄先生左眼全视网膜脱离伴下方脉络膜脱离、玻璃体积血,且眼压较低。医生表示,患者的眼睛因视网膜脱离过久,眼球已出现萎缩趋势,血管和神经再长回去的可能性很小,恢复视力的

可能性也很小。“因此目前只能尽力保住眼球,维持眼球外观。”

对此,黄先生懊恼不已。“前段时间,我的左眼就有出血,但因为公司缺少人手,所以我就想着坚持一下。”

为保证手术效果,市东医院邀请了外院眼科专家联合会诊确定手术方案,并由眼科主任赵婕操刀,为黄先生开展全麻下行左视网膜复位手术,并用硅油填充术眼,恢复视网膜形态。幸运的是,术后第一天,黄先生眼压恢复正常;术后第二天,矫正视力恢复至0.1,远好于预期。“没想到,现在还能看清一两米开外的东

西。”黄先生说道。

促进优质医疗资源扩容下沉,是近年来杨浦医疗惠民的重要举措。

近日的五角场广场,成为大型义诊“现场”——上海长海医院携手杨浦区中心医院、市东医院等7家医联体医院,集结百名医护人员,为市民送上“家门口”的暖心服务。

活动开始没多久,耳鼻喉科、神经外科、心血管外科、消化内科等科室前就排起了长龙。

“最近总是胸闷气短,做了很多检查。我患有心脏病、糖尿病、胃病等多种疾病,需要服用多种药物,药经常搞

混,效果也不好,怎么办……”现场,一位年过七旬的老伯向长海医院心血管外科主任徐志云咨询。仔细询问病史后,徐志云发现老伯并未规律服药,有些药也不是特别对症,于是他喊来内分泌科、消化内科的专家,共同商量用药方案,还耐心讲解了用药方法。

活动当天,共接诊群众2000余人次,发放健康宣传资料1500余份。“这些专家平时一号难求,今天在家门口就能看到,很方便。”市民李先生说。

推进医联体建设,是优化医疗资源配置、提升基层医疗服务能力、缓解群众看病难看病贵问题的有效途径。

近年来,杨浦积极探索医联体建设新模式,与长海医院等市级优质医疗资源建立了紧密型医联体合作关系,在学科建设、人才培养、技术提升等方面取得了显著成效。

2025年,杨浦致力于完善紧密型医联体合作机制,优化“全专协作”创新模式,加快第一康复医院综合楼、市东医院新江湾城院区建设。提高社区卫生服务中心、站点建设标准化水平,推动健康管理、心理关爱等服务进社区、进学校、进楼宇,推进基层中医药服务全覆盖。

■记者 汤顺佳 毛信慧