

民生关注

# “候鸟式养老”，让晚年生活更精彩

本报记者 李岩

天刚一转凉，陈硕阳老人和他的老伴便开始张罗去海南过冬的事，“儿子在海南三亚买了房，最近几年冬天，我们都是去海南过的，感觉还不错。”近年来，这种被视为老年人时尚生活方式的“候鸟式养老”正在我市悄然兴起。

陈大爷告诉记者，他们在三亚旅游时结识了不少来自商丘的老人。他们有的住在当地的老年公寓，有的住在亲戚家。聚集在异乡，老人们常结伴出行，大家都很喜欢那里的生活。

“候鸟式养老”是指老人像“候鸟”一样，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“候鸟式养老”模式已逐渐成为经济条件较好、身体健康的老人热衷的生活方式。

## 人在旅途，让生活焕发光彩

今年67岁的张利民老人退休后，每天坚持锻炼身体，精神十足。一个偶然的机会，张老在一本老年杂志上看到了一篇关于“候鸟式养老”的报道，看到报道中的老人在旅途中收获很多快乐，他也对这样的生活产生浓厚的兴趣，并亲身实践。

“孩子们都大了，有自己的事业，经济上不需要我们资助，我的退休工资足够我养老了。”张老告诉记者，这几年，他去过三亚、青岛、北戴河、庐山、大连、烟台等众多国内外的旅游城市。张老兴奋地说：“我常常把自己的经历讲给老朋友、老同事听，也经常给他们展示自己在旅途中拍摄的风景照片，生活变得充实而快乐。”

家住建业桂园小区的马平赞老人，今年65岁，几年前老伴去世，为了使自己的晚年生活变得不孤独，他结识了一些爱好旅游的朋友，常常一起游山玩水。几年前听圈里的朋友说起在海南过冬的事情，老人非常感兴趣，去年冬天他也亲身体验了一回，在海南的一家老年公寓小住了半个月，他深有感触地说：“以前没有这种观念，是生活的变化，让我们活得潇洒了。”

在采访中，很多市民表示，在经济条件允许和父母身体状况较好的情况下，愿意多给父母创造一些出行的机会。市民崔小华说：“现在生活条件好了，老人们也不一定非得守在家里养老，出去转转，看看祖

国的大好河山，亲近一下美好的大自然，感受一种别样的晚年生活乐趣。”

## 海边置业，开启双城生活

在商丘街头，常常能收到一些去海边置业的宣传彩页。蔚蓝的海水、迷人的海滩，加上让人心动的广告语，这一切都对海边生活有着无限憧憬的人们心动不已。

11月7日，在山东龙口一家楼盘的商丘接待处，记者看到不少老人的身影。正在办理相关手续的陈洁英大妈告诉记者，去年，她听销售人员介绍后跟着看房团进行了实地考察，去的时候抱着观望的态度，但到了楼盘后，感觉还真不错。后来就跟老伴商量，买了一套房。

陈大妈说，他们选的房子离海边很近，步行十余分钟，房子明年夏天完工，精装修，送家具家电。“孙子孙女也喜欢大海，明年放暑假，就能带他们一起去了。”言辞间，陈大妈对即将开启的双城生活充满期待。

几年前，当教师的李明华就在威海乳山买了一套海景房。说起这次置业，她有自己的想法：“我和老公都是教师，每年的暑假可以到威海小住一段时间，换个城市生活，也可以换种心情。”李明华说，他们购房的这个小区有不少商丘人，很多都是听亲戚朋友介绍后一起购买的。

去年夏天，我到姐姐在威海乳山的家中小住，也结识了一对来自商丘的老夫妻，儿子给他们在乳山买了一套房。65平方米的小两居，每年夏天，老两口都会来这里住上一段时间。老人深有感触地说：“现在我们对晚年幸福有了新的体会，不给儿女找麻烦，趁着腿脚还利索，好好享受生活。”

## 寻找适合自己的养老方式

“候鸟式养老”让老人们的晚年生活充满了生机和乐趣，不再固守田园，不再迷恋儿孙满堂，而是趁自己腿脚方便，潇潇洒洒“游”一回。

在寒冷的冬天，居住在海口、三亚等风景秀丽、



环境宜人的地方，对于患有过敏性疾病、支气管炎、哮喘、慢性支气管炎的老人是很不错的选择。对于患有高血压、冠心病的老人，冬天去暖和的地方也会减少发病率。但也有养生专家建议，这种“候鸟式养老”并不适合所有老人。因为，人与自然是一个统一体，应当符合大自然的规律，春生、夏长、秋收、冬藏。所以，到新的环境后，老人们应该安排一段“缓冲期”，给身体一个适应的过程。

总之，老人们在选择“候鸟式养老”时，应该注意身体差异，不应该盲目跟风、追赶潮流，选择适合自己的养老方式才是最明智的。

前不久，记者在游览南京玄武湖公园时，发现那里的老人退休生活别样精彩：老年口琴协会的老人发挥余热，积极参加呼唤蓝天志愿者活动，利用节假日开展义务宣传，号召市民减少使用一次性塑料制品，为城市蓝天而努力；在公园的一处凉亭，南京市草根管乐团的老人们正在认真排练，他们来自各行各业，共同的兴趣爱好让他们聚在一起，愉悦身心。

莫道桑榆晚，为霞尚满天。不管曾经从事什么职业，也不管在哪个城市，老人们需要自己的生活圈子，需要适合自己的生活节奏，在身体条件允许的情况下，丰富、充实而多彩的生活是每位老人的共同追求。

民生资讯

加强县乡对口帮扶实行乡村一体化管理

## 我省将开展县域医疗联合试点

为贯彻落实省政府《关于推进县级公立医院综合改革的实施意见（试行）》，我省将在5个县（市）开展县域医疗联合试点工作。今后，不管大病小病都到县级以上医疗机构就医的局面有望得到破解。

近日，省发改委会同省卫生计生、人社、财政、药监、中医管理等部门联合下发《关于开展县域医疗联合试点促进有序就医的指导意见》（以下简称《指导意见》），提出加强县级医院与乡镇、村两级医疗卫生机构的联合，通过建立对口帮扶、签约服务、双向转诊等机制，发挥县级医院的龙头和纽带作用，促进优质资源纵向流动，提升乡村基层医疗服务能力，推进实现县域内就诊率达到90%左右的目标。

医疗

为推进县、乡、村三级医疗卫生机构发挥好“保基本”的职能，加强技术、人才、流程、信息等方面的协作，《指导意见》明确了7个方面的试点内容，包括：加强县乡对口帮扶，提升乡镇卫生院服务能力；实行乡村一体化管理，推行居民签约服务；与城市医院联合，提高县级医院整体水平；推进医保支付方式改革，发挥医保调节作用；畅通转诊通道，方便患者就医；促进资源共享，提高利用效率；加快信息化建设，推进医疗服务创新。

在加强县级医院对口帮扶乡镇卫生院方面，《指导意见》提出，县级医院向乡镇卫生院派驻的帮扶医师连续服务时间不少于半年，县级医院医师晋升中级职称必须具备在乡镇卫生院累计服务满一年的经历。

为发挥好乡村医生“健康守门人”的作用，《指导意见》提出要推进乡村医生签约服务，乡村医生签约服务人口中老年人、慢性病人、残疾人等特殊人群要占一定比例。乡镇卫生院组织骨干医生划片包村，对签约乡村医生进行业务指导和考核，考核结果与乡村医生补助挂钩。（据《河南日报》）

房价较为合理的市、县，可以制定城乡居民购买自住性首套住房贴息政策，还可以研究支持农民进城购买普通商品住房的相关政策。这是记者日前从省住房和城乡建设厅获得的最新消息。

记者从省住房和城乡建设厅了解到，今年国内房地产市场调整态势明显。虽然河南省房地产市场发展基本平稳，但下行压力加大。“前7个月全省房地产开发投资增速比去年同期回落8.1个百分点；商品房销售面积增速回落16.2个百分点，房地产开发企业本年土地购置面积比上年同期下降22.2%，降幅比上年扩大8.7个百分点。”河南省房地产业商会常务副会长兼秘书长赵进京说。

住房

省住建厅有关负责人说，全省将鼓励和支持刚性住房需求。其中，房价较为合理的市、县可以制定城乡居民购买自住性首套住房贴息政策，还可以研究支持农民进城购买普通商品住房的相关政策。“县级城市要采取有效措施，鼓励引导农村转移人口到县城买房。”

在信贷方面，对房地产要网开一面。据介绍，省政府已明确要求相关部门协调银行等金融机构认真落实国家差别化信贷政策，对中小户型和居民购买首套住房实施利率优惠政策，提高个人住房贷款、开发贷款的授信审批效率，加大对房地产信贷有效投放力度。此外，各级住房城乡建设主管部门将探索并充分发挥住房公积金的作用，进一步扩大归集面，提高贷款额度，放宽贷款条件，推广组合贷等贷款模式，支持缴存职工基本住房需求。（据大河网）

我省住建厅表示房价较为合理的市、县可制定首套住房贴息政策

## 购买首套住房有望享受利率优惠



▲11月10日，工人在文化绿地铺设地砖。近日，市园林局对文化绿地进行升级改造，预计11月底前完成，通过对地面重新硬化、栽种更多树木草坪，让绿地变得更加漂亮，为周边市民提供良好的休闲活动场所。 本报记者 崔坤 摄

▲11月10日，我市供水部门正在对民主路1976年铺设的主供水管道进行改造。随着新型球墨铸铁管的铺设，原来的钢筋混凝土管道将成为历史。为确保供水安全，加大对城市供水基础设施建设的投入力度，我市供水部门安排财政资金，用3年时间对市区老化管理网进行改造，提升供水管网的整体承载能力，进而改善民生基础服务。 本报记者 傅青 摄

民生众议

## 采暖费“能上不能下”于理不通于法不合

徐扬 郭毅

从11月起，北方大部分地区开始供暖，但老百姓对煤价跌而采暖费保持坚挺的质疑仍未平息。尽管各地供热部门拿出种种不降价的理由，但事实上是与“煤热价格联动”规定背道而驰。在市场经济条件下，采暖费“能上不能下”于理不通于法不合。

采暖费随着煤炭价格的升降而增减称

为“煤热价格联动”，对此早有明文规定。如2005年国家发展改革委发布的《关于建立煤热联动机制的指导意见》中指出：“当煤炭到厂价格变化超过10%后，相应调整热力出厂价格”。随后各地也据此在制定供热条例时明确了“煤热价格联动”。如今年5月辽宁省人大常委会审议通过《辽宁省城市供热条例》，规定“价格主管

部门应当会同供热行政主管部门，根据煤炭市场价格变动情况，建立煤热价格联动机制”。

在“煤热价格联动机制”下，2008年沈阳市居民采暖费从23元/平方米涨到了28元/平方米；齐齐哈尔居民采暖费从26元/平方米上调到29元/平方米。其他地方也不同程度的上调了采暖费。

数据显示，目前煤炭价格大幅走低，比6年前回落三四成，可采暖费却纹丝不动。理由多种多样，有的地方说是“人力、运输成本上升”，有的地方部门以“治理雾霾环保成本增加”为由拒绝降价。对这些嘴上说却没有认真仔细地给消费者公开成本的理由，老百姓并不买账：凭什么企业说多少就是多少，而且是强制收取呢？

归根结底，供暖是一种服务商品，要遵循公平合理的交易原则，价格可以随行就市地变动。此外，对于煤热联动，既然有法可依，就要严格执行，有关部门不能搞着明白装糊涂，置法律法规于不顾。

编辑 董娜

E-mail: dongna4689@126.com

民生服务

## 昼夜温差持续扩大

周末将出现一次降水

本报讯（记者 祁博）立冬过后，我市气温明显下降，虽然没有受冷空气影响，但昼夜温差已经加大。本周，我市气温与上周相比变化不大，昼夜温差仍持续加大，提醒广大市民宁可穿多点，也不要被中午温暖的阳光“蒙骗”，添加衣物千万别嫌麻烦。本周前期，我市将以晴天多云为主，周末受低槽影响，我市可能出现一次降水过程。

具体预报如下：星期二，多云到晴天，7℃—18℃；星期三，晴天间多云，4℃—16℃；星期四，晴天间多云，5℃—16℃；星期五，晴天转多云，6℃—17℃；星期六，多云转阴天，有小雨，8℃—15℃；星期日，小雨停止转阴天，6℃—16℃。