

养老市集把幸福送到家门口

本报记者 陶然 实习生 张思琦

台上，节目精彩纷呈，“银发盘鼓队”的开场舞让不少人跟着节拍点头；台下，人潮涌动，红色拱门立得周正，“福彩郑好·幸福颐养”横幅随风轻晃。……10月27日，郑州市“敬老月”暨“养老服务消费季”集市在二七区升龙国际广场启幕。

据悉，此次活动共设置展位30个，涵盖养老政策宣传、医疗义诊服务、智慧健康养老、适老产品体验等，为长者打造集咨询、体验、消费、服务于一体的便民平台，直接把养老服务“搬”到家门口，成了重阳节前最实在的“民生礼包”。

政策“细说慢讲”，让老人们都能听懂

市集刚开半小时，政策咨询区“银发顾问”台就挤满了人。工作人员耐心地给老人们讲解郑州市适老化改造补贴政策：“居住在咱们河南的老年人，都会按照其购买居家适老化改造产品总费用的30%给予补贴……”

黄奶奶推着轮椅挤到前排，扶手挂着宣传单：“俺这轮椅是去年社区帮弄的，想装卫生间折叠扶手，独居能办不？”“您符合条件，今天登记完，下周有人上门评估，不用跑腿。”

“以前听邻居说手续麻烦，今天一问全清楚，这政策很贴心！”一番询问后，黄奶奶满意地说。

福彩公益展位前，72岁的张爷爷指着资金流向图问：“福彩的钱真能用到养老上？俺经常去的社区食堂，是不是也是靠这钱？”工作人员指着展板公开数据回答：“今年，福彩公益金2685万元都用于建设村级示范性助餐服务站点，支持区（市）县补助老年助餐服务设施建设及改造项目。”

展区外围的展板数据更让老人们看到郑州“老有所养”的决心——郑州市在老年助餐服务领域已明确“一年试点、三年见效、五年全覆盖”的总体目标，目前已完成多区试点布局。2024年4月前实现了区（市）县助餐服务全覆盖，2024年10月前已启动运营并签订了监督协议，2025年底前还将持续补贴支持。

“原来今后还有这么多福利啊！”王奶奶掏出手机拍展板，“得给小区老姐妹看看。”

服务“手把手”教，老人直呼体验方便

从政策区往广场走，几十家涉老企业展位沿步道排开，工作人员纷纷守着自家的“适老宝贝”，老人问就“手把手”教，实在得得很。

展位前，几位老人围着展架上的社区实景图驻足，工作人员正在科普“智慧居



工作人员帮助老人体验适老产品 本报记者 马健 摄

家养老”的概念：“通过智能终端实时采集长者活动轨迹、生理数据，结合家庭环境感知设备，实现SOS报警、跌倒预警、燃气泄漏预警、烟雾预警、门磁预警、睡眠监测预警、生命体征预警、红外预警等异常行为识别并报警，让子女与照护人员及时响应……”

“那岂不是不用天天麻烦孩子，让孩子能省心省时间？”一位老人忍不住问。工作人员马上点头赞同：“是的，不仅孩子可以轻松一些，咱们的检测装置都是最先进的，就相当于您自己的专业‘贴身保姆’。”

往前走几步，智能轮椅展位被围得水泄不通。“智能步行助理”摆在展位中央，车身上的高清显示屏、轻触式按钮、身后的警示灯格外惹眼。工作人员正弯腰给老人演示功能：“您看，车轮是万向轮，家里、电梯、商场、卫生间、山坡您想去哪儿都能带你去，手边的屏幕能显示电量和速度，这台代步车升级了4G联网功能，出门要是迷路，子女手机上能定位，还能直接打语音电话过来……”

话音刚落，80岁的李大爷主动提出试乘。工作人员扶他坐好，调好座椅高度，轮椅启动时平稳无噪音，李大爷握着扶手转了一圈，笑着说：“比俺家那老轮椅轻多了，还能跟孩子远程说话，以后出门不用总麻烦人了！”

再往里逛，一家银发品质生活馆展位的适老化一体化服务更热闹。展台上的适老用品摆得满满当当——鞋底带防滑纹的魔术贴专业定制鞋、老年餐具玩具

和家具、阿尔茨海默症护理手册、可折叠的洗澡椅、带扶手的助行器……这里做到了从日常穿戴到居家护理需求“一站式”全覆盖。

现场，工作人员正拿起一双棕色的定制鞋给老人看：“这鞋口是魔术贴设计，老人弯腰不方便也能自己穿；鞋垫能根据足型调厚度，有骨刺、足弓塌陷都能穿。”又拿起一本蓝色封面的手册补充：“这里面有记忆训练小游戏，还有照护注意事项，不少老人来这儿一次，就能把洗澡、走路、日常护理的用品买齐，不用再跑好几家店。”

85岁的周大爷试穿了一双黑色定制鞋，走了两步觉得得当，立马说：“再给俺老伴拿一双同款式的，尺码我记着哩！”

产品“有实惠”，“实打实”的贴心守护

上午10点，市集里攥单子、揣手册的老人随处可见。周阿姨捏着适改申请表和护理床订单说：“以前买护理床不知去哪挑，今天问清补贴还对比3家，选定的明天上门装，省得跑建材市场。还在现场喝了养生茶，测了血压，真希望今后可以多多举办这些针对我们这个年龄段的活动。”

刚订助行器的赵大叔接话：“商家说送货上门还调试，以前觉得‘养老服务’远，今天才知家门口就有。”

参展企业也有收获。一家适老化改造企业告诉记者，一天下来接待了80多位老人，登记23户评估需求。“不少子女

当场订智能床垫、轮椅等产品。现在智慧养老需求越来越旺。”

郑州市养老事业发展中心负责人说：“我们提前一个月筛选企业，覆盖医养、适改、智慧养老领域，只为了可以普惠更多老年群体。老人最在意‘实惠’‘方便’，以后要把服务下沉到社区，让红利落到每位老人身上。”

现场，郑州“福彩送关怀”及福彩卖场区域同样备受关注，为参加活动的老年人送上小礼品，传递温暖与关怀。

未来“有盼头”，养老还要再添新招

午后阳光斜照广场，市集热度没减。郑州市民政局负责人表示：“重阳节讲孝亲敬老，‘敬老月’要落地民生温度。这场市集是郑州养老‘政策下沉、服务落地’的试金石，也是‘1+4+N’养老服务体系的写照。”

据介绍，目前，全市共建成各类养老服务机构1330家，推进60%乡镇敬老院转型区域养老服务中心，6家企业获评省级养老服务“十佳”品牌；打造645个助餐点解决吃饭难的问题。

“未来，在构建养老服务格局上，郑州计划将‘银发顾问点’增至600个，实现街社全覆盖；今年完成2000户特殊困难老年人家庭适老化改造，未来逐步扩至普通老年人家庭，让敬老爱老之风潜移默化到人们日常生活中。”市民政局相关负责人表示。

“十米车厢”满载关爱驶向“夕阳红”



志愿者细心地为老人剪指甲

本报讯（记者 张倩 文/图）秋季的晨光中，一辆熟悉的公交车没有像往常一样驶向繁忙的站点，而是静静地停靠在西四环与公明路一所敬老院门口。当全国“敬老月”的温情与重阳佳节的厚重相遇，昨日，郑州公交集团第三运营公司一车队党支部组织党员志愿者们，他们带着耐心、细心与责任心，开启了一场名为“爱在敬老，情暖重阳”的特别行动。

“阿姨，这花送给您，祝您健康长寿！”S113路车队长常运好将一朵鲜红的康乃馨轻轻地放在91岁的路奶奶手中。路奶奶先是愣了一下，随即用布满皱纹的手接过，然后像个小女孩一样，把花捧在胸前，转头向身边的老伴们展示，眼里闪着光。

在理发区，志愿者们常运好手中的电推刀发出均匀的嗡嗡声，他正专注地为一位老人修剪鬓角。勾奶奶要求“鬓角修短点，利索”，理完发后，她对着镜子左右端详，满意地点点头。熟悉的乘客或许能认出，这就是那位驾驶技术平稳、每次停靠站都耐心等待老人的五星级车长——常运好。“开公交车要稳，剪

头发更要稳，都是手上功夫，都需要细心。”常运好笑着说。

当那个写有“幸福安康”字样的大蛋糕被推出时，志愿者们别出心裁地将其装饰成了一张“公交线路图”。用奶油画出的环形线路，连接着一个个写着站名的水果块——“健康站”“快乐站”“长寿站”。这份独特的“甜蜜路线图”，瞬间拉近了与老人们的距离。

在为老人剪指甲的环节，公交志愿者牛福安展现出了公交车停靠站时般的极致平稳。他半蹲着，将老人的手放在自己膝上的软垫上，每一剪都小心翼翼。“在车上，我们要保证乘客的平稳；在这里，我们要保证爷爷奶奶心里的安稳。”牛福安说。

车轮滚滚，驶向的不仅是远方，更是人心深处。当公交志愿者们将十米车厢内沉淀的温暖与责任，倾注于敬老院的方寸之间，我们看到的，是一个城市最动人的运行图景：它的公共脉搏，始终与每一位市民，尤其是长者的幸福心跳同频共振。

为生命续航 他们坚定地伸出臂膀

本报讯（记者 王红 文/图）10月27日，来自郑州的80后记者贾鹏和00后应届毕业生陈亚州在同日捐献造血干细胞，分别为两名血液病患者送去重生的希望，成为郑州市第553位、554位非血缘关系造血干细胞捐献者。

“这是一件不做一定会后悔的事”

“既是生命所需，又怎能袖手旁观？”说这句话的，是来自郑州的80后记者贾鹏。作为一名有着15年党龄的共产党员，他近日为一名血液病患者捐献造血干细胞，完成一场生命的接力。

2010年2月，刚参加工作不久的贾鹏在完成一次采访后，偶然看到一辆采血车。怀着好奇心，他体验了人生第一次献血。当工作人员向他介绍捐献造血干细胞可以救助血液病患者时，他毫不犹豫地回应：“原来能救人命，那我加入！”他当即留下血样，登记成为中国造血干细胞捐献者资料库的一名志愿者。

问及为何如此坚定同意捐献，贾鹏回忆起2014年的一次对捐献者的采访。受访的捐献者说：“得知受捐人是一名小孩子时，我就想着一定要救。”这番话在贾鹏心中埋下了期待的种子：自己是否也能幸运地帮助到一位患者？

这份期待在今年终于有了回响。当接到红十字会通知配型成功的消息时，贾鹏既意外又激动。让人揪心的是，这次捐献是一份“加急单”，这意味着等待捐献的患者病情危急。

“时间就是生命！这是一件不做一定会后悔的事！”贾鹏对自己说。随后，他以最快速度按照流程完成了各项前期准备工作。

“别犹豫，试一试，人生本就是一场不断体验的旅程。”完成捐献后，贾鹏想对更多人说，“当你真正迈出那一步，一定会有所收获。”

“就想尽我所能帮助他人”

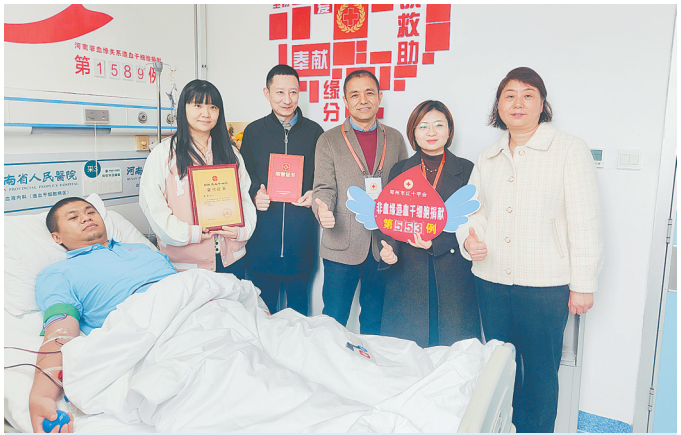
“救人呗，能配型成功就是让对方看到了希望，咋能让别人失望呢？更何况对自己来说也是很有意义的一件事。”这句朴实无华的话出自一位00后的应届毕业生。

这位看起来稍显腼腆青涩的00后小伙叫陈亚州，目前在上海一家热能设备公司实习，正好在外派郑州工作期间接到配型成功的通知，当得知与一名血液病患者配型成功时，这位刚大学毕业的年轻人没有丝毫犹豫，毅然决定捐献。

上大学期间，在郑州如意湖献血屋献血时，他偶然看到了造血干细胞捐献的知识宣传册。在详细了解后，他当场选择了入库登记，成为一名造血干细胞志愿捐献者。“造血干细胞捐献可以挽救一个患者生命，给一个家庭带去新的希望，希望更多人加入这个爱心行列！”他说。

这份善举并非偶然。自2021年首次献血以来，他已累计捐献全血4次，总量达1600毫升。“就想着尽我所能帮助他人”——这份善念贯穿于他生活的点点滴滴。遇到灾情时，他会毫不犹豫地捐出身上仅剩的几十块钱，平时也经常通过网络平台参与公益活动。

对于受损的患者，他送上了真挚的祝福：“愿您早日恢复健康！相信自己，相信医学的力量，也请一定要照顾好自己，缘分让我们相遇，往后我们就是‘亲人’。”



80后记者贾鹏（上图）和00后应届毕业生陈亚州（下图）同日捐献造血干细胞



郑州人民医院中医传统疗法中心开诊

针灸、艾灸、拔罐“一站式”搞定

本报讯（记者 王红）为满足居民中医药服务需求，10月28日，郑州人民医院中医传统诊疗中心正式开诊。

据介绍，中医传统诊疗主要服务于久坐劳损、深受痛症困扰者；寻求内调外养、改善状态者；寻求由内而外健康气色的亚健康人士；面临月经不调、痛经、更年期综合征等困扰，需要专业、温和调理的女性；以及需要调理体质、改善食欲、增强免疫力的少儿群体等。

中医传统诊疗中心由资深中医专家团队坐镇，严格遵循中医辨证论治原则，重点开展以下核心诊疗：其中，精准针刺治疗由专业针灸医师操作，运用减痛调泌针、传统针刺、疏肝安神针法、电针、耳针等多种针法，精准取穴，以疏通经络、调和气血。重点针对：颈腰椎间盘突出、肩周炎、骨关节炎、面瘫、偏头痛、失眠、焦虑状态及各类神经系统疾病等。扶阳艾灸调理选用优质地道艾绒，开展温针灸、隔物灸、雷火灸、葫芦灸、温阳大罐灸等传统灸法。利用艾绒的纯阳之性，温通经络、驱散寒邪、扶助正气。擅长调理：虚寒体质、慢性疲劳、畏寒肢冷、呼吸系統问题及妇科寒症等。传统疗法荟萃提供拔罐、耳穴压豆、小儿推拿、放血疗法、平衡火罐等多种中医外治法，全面呵护健康。

为回馈患者，中医传统诊疗中心开诊初期还将推出中医义诊、中医治疗免费体验等系列惠民活动。正式开诊后，诊疗时间为周一至周五周六每日8:00-12:00、14:00-17:00。门诊地址为郑州人民医院黄河路院区5号楼。

千名长者共度重阳

本报讯（记者 王军方 陶然 通讯员 法艳霞）昨日，2025年惠济区“敬老月”活动在古树苑健身主题公园举办。本次活动以“弘扬孝亲敬老美德 共建老年友好社会”为主题，由惠济区民政局主办、首慈养老健康集团有限公司协办，通过文艺演出、趣味互动、公益服务等多元形式，为辖区千余名老年人送上重阳节专属温暖。

活动现场氛围热烈，各类环节有序开展。文艺表演环节中，豫剧《今日里出门来天气清爽》、折子戏《包青天·捆美》选段等传统戏曲曲韵味十足，引得台下掌声不断。20名表演者共同演绎的太极拳《云水扇》刚柔并济，展现出老年人昂扬向上的精神风貌。舞蹈《响扇梅花赋》舞姿优美，用灵动舞步传递节日喜悦。趣味互动区的投壶游戏同样受欢迎，老人们有序排队参与，在欢声笑语中体验

传统游戏乐趣。

作为活动亮点的“文明集市”，设置10个特色服务摊位，吸引众多老年人驻足。其中，移风易俗新风潮通过知识问答普及文明理念；法治咨询补给站开展反诈普法宣传，提升老年人防骗意识；养老服务咨询区工作人员耐心解答养老政策疑问；适老化产品展示区让老人近距离感受科技对老年生活的便利赋能；健康义诊专区医护人员细致为老人测量血压、提供健康指导；爱心义剪专区理发师娴熟操作，为老人们修剪出清爽发型。

“在家门口就能看戏、玩游戏，还能免费理发、检查身体，这活动太暖心了。”72岁的李大爷笑着说，“活动办到了我们老人们的坎上。”

据悉，本次“敬老月”活动是惠济区贯彻落实积极应对人口老龄化国家战略的具体举措。

金秋敬老情更浓

本报讯（记者 卢文军 通讯员 陈建业 校志平）金秋送爽，丹桂飘香，重阳节来临之际，中牟新区青年路街道东关村文化广场热闹非凡，第九届“九九重阳节”敬老活动在此温情启幕。九九重阳，千名80岁以上的高龄老人齐聚一堂，共庆佳节、共享欢乐。

活动现场暖意融融，村委会工作人员与志愿者们早早布置妥当，鲜红的横幅上“尊老敬老爱老 共筑和谐乡村”的字样格外醒目。为老人们精心准备的蛋糕、各式点心与新鲜果盘整齐摆放，工作人员主动上前搀扶老人入座，贴心询问饮食需求，用细致服务拉近距离。

随着欢快的音乐响起，文艺汇演

正式拉开帷幕。所有节目均由村里群众自编自导自演，既有节奏明快的舞蹈《祖国你好》《十跪爹娘》《今天是个好日子》等，又有韵味醇厚的传统戏曲选段，现场掌声与喝彩声此起彼伏。86岁的王奶奶握着志愿者的手笑道：“看着家门口的表演，吃着甜滋滋的蛋糕，这节过得太舒心了！”

“老人们为村庄发展付出了毕生心血，这样的活动我们会一直办下去。”村委会负责人表示，东关村已连续九年举办重阳敬老活动，每次活动都要给老年人发放“长寿金”，目的就是以实际行动传承尊老敬老的传统美德，让老人们增强晚年生活的幸福感与归属感。