

住在“公园” 乐享幸福

——九州康城全龄康养社区蹲点记



文艺会演

文/图 本报记者 胡欣
本报通讯员 王卫华

当下,大众对养老的需求已跳出“老有所养”的基础范畴,生态宜居、就近就医、精神富足、全龄共生成为新时代康养生活的核心追求。一座优质的康养社区,能装下怎样的理想生活?带着这个问题,记者8月17日走进位于聊城高新区的九州康城,感受本土化康养生活的真实模样。

依托2000亩(1亩合666.67平方米)九州洼月季旅游景区的生态基底,占地235亩的九州康城,弥补了传统社区功能割裂、养老配套单一的短板,将生态居住、医疗养护、邻里社交、亲子教育、休闲文娱有机融合,打通“医、养、居、育、乐”全链条,为城市康养生活给出接地气的实践答案。

推窗见绿 细节适配银发生活

8月17日6时,晨光轻柔洒落,唤醒了社区的清晨。

作为社区天然的生态配套,总投资15亿元、占地2000亩的九州洼月季旅游景区,是九州康城业主触手可及的生态福利。三季有花、四季常绿,居民推窗见绿、出门入园。

园区内,青龙湖碧波荡漾,九大主题景观组团沿湖铺展。清晨,长者在湖畔打太极、慢走锻炼;午后,孩童在岸边嬉戏奔跑,邻里闲谈休憩,人与自然温柔共生,烟火气息十足。“以前周末才能去公园,现在天天住在公园里。”正在湖边散步的张华道出了众多

居民的真切感受。

不止于优越的生态环境,社区的人性化规划,更贴合老年人的居住需求。社区采用“南医北居”的软隔离布局,兼顾居住静谧与就医便捷。南区为医疗养护区,设置370张床位的养护中心,满足长者康复照料、长期护理需求。北区为居家生活区,21栋低密住宅错落排布,容积率仅2.0,绿化率33%,让居住空间通透舒展,有效缓解高层住宅的压抑感,更适配中老年人居住。

让居民暖心的,是社区斥资3000万元打造的聊城首条全域风雨连廊。这条贯通全园的连廊,无缝串联住宅、邻里中心、养护中心、食堂等所有功能区域,同时配套14项精细化无障碍设计:平缓无台阶坡道、加宽防滑通道、随处可见的安全扶手、适配轮椅通行的电梯,每一处细节都瞄准老年人出行不便、雨雪天出行难、行动受限等现实问题。

一位在此居住的老者坦言:“以前最怕下雨天出门,现在有了连廊,不管晴天雨天,穿着布鞋就能走遍整个园区,出门踏实又安心。”这份从容自在的日常,正是当下健康老龄化朴素又温暖的体现。

医养结合 健康养老成色更足

就医便捷、康养专业,是当下居民选择康养社区最核心的诉求。在九州康城,医疗资源是硬核的民生底气。

社区1号楼即是聊城市人民医院高新院区,三甲优质医疗资源下沉社

区,彻底打通健康服务“最后一米”。对高龄、慢性病、体弱的长者而言,突发不适时,就近就医能牢牢抓住黄金救治时间;日常慢性病管理、定期体检、小病诊疗,无需奔波市区,下楼即可享受三甲医院专家的诊疗服务,从根源上解决了老年人看病远、看病难、应急无保障的痛点。

社区8号楼养护中心,总建筑面积2万多平方米,已入住长者140余人。中心配备专业医护团队,实行24小时全天候值守,涵盖健康管理、临床诊疗、康复治疗、护理照料及临终关怀等全链条服务功能,让不同身体状况的长者都能得到精准适配的照料。

在康复服务上,中心紧跟当下中西医结合康养的行业趋势,走出了差异化发展路径。一方面配备经皮神经电刺激仪、中频治疗仪等现代化康复设备,依托西医技术实现精准康复、对症诊疗;另一方面深耕传统中医养生理念,常态化开展针灸、推拿、艾灸、经络调理等特色服务,以中医调养固本培元、调理慢性病。“现代医学与传统中医相辅相成,两条腿走路,效果更好。”养护中心负责人说。

烟火浸润 让养老变“享老”“乐老”

6月18日晚,“烟火邻里 悦享康城”邻里分享节暨端午“百家宴”温情开席,500多位业主齐聚小区广场。15只烤全羊、500斤泰山原浆啤酒摆上桌;业主们自带拿手菜,油焖大虾、琉璃丸子、手工水饺摆满桌面。老年大学舞蹈、少儿架子鼓、京剧、古典舞轮番上演,最后全体齐唱《相亲相爱》。

新时代的康养生活,不止于身体健康与居住舒适,还在于文化氛围。九州康城摒弃传统养老社区“单一养老、氛围冷清”的弊端,打造适配老中青幼的全龄生活场景,让社区既有康养温度,又有人间烟火。“搬来康城后,我认识的朋友比过去十年都多。”一位业主说。

为丰富居民日常文娱生活,社区打造了13000平方米的复合型邻里中心,恒温游泳馆水质洁净,智能健身房器械齐全,瑜伽冥想室静谧安宁,棋牌茶室茶香袅袅,有声图书馆书声琅琅……这里还定期举办乒乓球、游泳等赛事,让运动激情点燃社区活力。

该社区创办康城学院,让居民退休生活告别枯燥。康城学院开设书法、声乐、戏曲等课程,引进聊城市老年大学优秀教师。“以前退休后不知道该干什么,现在每天都上课,比上班还忙!”在此学书法的老人李声笑着说。在这里,老人们不是在“养老”,而是在“享老”“乐老”,活出了退休后的精彩。

为解决孩子放学后至家长下班前的“看护空档期”问题,社区兼顾全龄家庭需求,对接实验小学、文轩中学两大校区,贴心打造“四点半学堂”,让关爱没有“时差”,双职工家庭不再为孩子发愁。

民生烟火,藏于三餐四季。近1000平方米的业主食堂,将中医养生理念融入日常膳食,针对不同体质人群定制专属膳食。“药补不如食补,吃饭就是养生。”在这里,三餐不再只为果腹,而是细水长流的健康管理。

夜幕降临,华灯初上,九州康城在九州洼月季旅游景区的怀抱中静谧而温暖。一座社区的温度,藏于生态、见于专业、落于人心。在九州康城,记者看到的是全龄段居民的幸福笑脸,孩子在学堂求知,青年在泳池挥洒活力,长者在养护中心安享晚年。这里以全龄康养为底色,推动积极老龄化、全龄幸福化的生活愿景落地生根、岁岁向好。



头疗护理



乒乓球比赛

游泳班日常培训