社区养老不发愁 三餐急救有着落

——九州康城打造宜居康养生活圈

一线观察

文/图 本报记者 王军豪

11月11日，太阳一下山，九州康城的千米风雨连廊反倒比别处热闹。遛弯的老人一个接一个从楼门出来，孩子在廊子里追着跑。一旁的月季公园，花谢了大半，风里吹来阵阵沁人心脾的草木气息。

连廊从楼门口一直通到餐厅、社区卫生服务站，雨雪天走一圈，衣裳不湿。值得一提的是，连廊里隔一段就有一个SOS呼叫器，真到了要紧时候，能救命。

一位老人独自在家，夜里突然发病，儿女都在外地，一时赶不回来。慌乱中，老人想起家中那个红按钮。物业给每家每户都装了SOS呼叫器，按下去，信号直通值班室。

老人按下按钮，楼栋管家先到，紧跟着是社区医院的医生，急救箱、血压计、氧气袋一样不少。判断、处置、联系救护车，前后不到5分钟。聊城市人民医院高新区分院就在旁边，那边绿色通道已经打通，人一进院就接受检查和治疗。老人脱离了危险，在医院住了些日子。回来那天，是管家把他送回家的。

事情过去很久，业主提起来还是那句话：那几分钟，咱的人在。

一位业主在餐厅吃饭吃得急，一块肉卡在喉咙里，脸憋得通红，说不出话。旁边的人一时没明白怎么回事。餐厅工作人员冲上去，从背后环住他，用上了平时培训的海姆立克急救法，一下，两下，第三下，那块东西出来了。

在这里，不管是社区餐厅的员工，还是管家、保安，海姆立克、心肺复苏、AED使用每年都培训一遍。专门配的除颤仪摆在会所和连廊的显眼处，员工上下没有不会用的。

餐厅是小区自己办的非营利食堂，请营养师配餐，一天三顿，荤素搭着来。行动不便的老人，餐厅送到门口，上班的年轻人回来晚了，也有一口热饭。饭菜谈不上多精致，胜在天天有、吃得惯、价钱实在。

烟火气是一点点攒起来的。社区月月定主题、周周有活动，逢年过节采购，物业直接去胖东来、山姆进货，回来给业主，一分钱不加。有人算过，一年省下的钱不算多，可心里舒坦，物业没在这上头挣钱。

白天，小区里也不空。康城学院开了书法、绘画、舞蹈、声乐、养生课，讲课的是请来的老师，学生十来岁、七十多岁的都有。下午，四点半学堂的门开了，放学的孩子进来写作业，有专人看着。会所的泳池里常年有人游泳，健身房、乒乓球室、台球室、棋牌室、书画室，各人有各人的去处。

住得久了，人情味更浓。业主看见管家会远远打招呼，管家手机里存着每户的紧急联系人，谁家老人几点爱下楼散步、谁家孩子放学没人接，连谁家的宠物叫什么名字管家心里都有数。业主和管家，就像一家人。

楼上楼下借根葱、搭把手看会儿孩子，也是常有的事。这种关系是一天天处出来的。

九州洼月季旅游景区就在旁边，2200亩，被人叫作“聊城莫奈花园”，三季有花，四季有景，出门散步就能看美景。小区里绿化做得好，楼与楼之间留白多，推开窗看见的是景观树。

真要说底气，还在医疗上。社区配建了聊城市人民医院高新区分院，7个病区、343张床位，神经内科和康复科是强项，鲁西顶尖的神经康复中心就设在这儿。社区自己的养护中心规划了400张康养床位，医师、护士、康复师轮班值守，24小时家庭医生驻场，每家一份健康档案，定期监测，上门巡诊。小病在社区解决，大病走绿色通道转去分院。

住在九州康城的人，很少把“幸福”两个字挂在嘴上。他们的说法更实在：这是咱的小区，住这儿，心里踏实。



工作人员打扫社区餐厅



社区内环境

谷万里解读节气里的养生密码

本报讯（文/图 孙克锋）11月14日，成无己讲堂第六十四讲暨“无己方论”中医药文化宣讲在茌平区图书馆举行。山东省名中医、聊城市人民医院中医科主任谷万里博士以《节气与健康》为题，把二十四节气从日历上的名词，讲成了老百姓的一日三餐、起居运动都能用得上的“健康指南”。教室内座无虚席，不少学员边听边记，遇到实用的茶饮方、药膳方纷纷拍照留存。

“二十四节气不仅是时间的刻度，更是老祖宗流传千年的‘身体时间表’。”讲座中，谷万里从二十四节气的形成与划分讲起，围绕阴阳转化、五运六气和“天人合一”的整体观，说明节气更替会带来自然界气候、物候变化，人体脏腑功能也要跟着调整。他提醒，节气交替时最需要重视养生：大病重病之人往往容易在此时出现不适或病情反复，要静养正气、减少消耗；普通人也不要在换季时过度熬夜、劳累，以免耗伤元气。

怎么把养生落到生活里？谷万里给出的办法很实在：春季疏肝调气血，可饮二花疏肝茶；夏季清心祛湿热，红枣补心、赤小豆祛湿、艾叶驱邪；秋季润燥养阴血，梨清燥、百合润肺、银耳滋阴；冬季温肾暖胞宫，可用姜枣茶、当归生姜羊肉汤等温补驱寒。日常饮食要顺应节气，多吃当季食材，少碰生冷、油腻、辛辣；起居上早睡早起，根据天气增减衣物；运动选散步、太极拳、八段锦、瑜伽等温和方式，避免过度劳累；情志保持舒畅，可通过听音乐、书法等调节情绪；穴位按摩也要随季节调整，如春季太冲穴、夏季内关穴、秋季鱼际穴、冬季涌泉穴。

课间，导引术老师带领80多名学员一起练习八段锦。大家起身舒展筋骨、跟着口令调整呼吸，现场气氛活跃。学员张志朋说：“原来节气不只是看天气，还和吃饭、睡觉、运动都有关系，这样的课听得懂、用得上。”

谷万里最后提醒，养生需结合自身体质和生活习惯，灵活调整，长期坚持。四季更迭、寒暑交替直接影响人体脏腑气血变化，顺应节气养生是最简单、最安全的健康生活方式。天人合一，顺应自然，就是最有效的养生之道。



讲课现场