记者全程跟单“外卖式”养老服务

97岁老人想修脚,手机一点就上门

养老我来验

像点外卖一样,手机点一点,护理员就上门。最近几天,扬子晚报/紫牛新闻“养老我来验”栏目记者在南京市建邺区瑞芝康健兴隆颐养院全程跟了一单。97岁老人想修脚,女儿手机下单,25岁护理员上门服务,62.4元消费券全额抵扣,老人没花一分钱。

扬子晚报/紫牛新闻记者 **闫春旭** 文/摄



25岁护理员上门为97岁冯奶奶服务

老人想修脚,女儿手机下单

11月4日下午,记者走进南京市建邺区瑞芝康健兴隆颐养院。记者刚出电梯,就听到一阵欢快的鼓声。原来,12位社区的老人正在这儿上非洲鼓课。记者了解到,这是瑞芝康健兴隆颐养院和江苏夕阳红老年大学共同开展的“银龄学堂”项目。69岁的冯女士是学员之一,活动结束后,她没有急着离开,而是转身去了活动室,去找自己的母亲冯奶奶。

冯奶奶今年97岁,是位老助产师,自2024年开始一直住在这家颐养院。她年纪大了,出行要靠助行车,但人非常有精神,平时喜欢玩玩手机。

“妈,最近有什么需要的?”冯女士凑到母亲身边问了一句。“想修个脚。”冯奶奶说。冯女士便拿出母亲的手机,打开小程序为母亲下单。记者注意到,下单内容为:周五上午10点上门修脚及清洁,由瑞芝康健月安社区站点服务,价值62.4元,消费券全额抵扣。

冯女士告诉记者,从今年1月起,她就一直用养老消费券给母亲安排理发、修脚这些服务。“挺方便的,手机上点一点就行,不用我们家属带老人出去。”

冯女士下单完成后,记者又找到瑞芝康健月安社区居家养老服务中心站长王艳。此时站里已收到系统信息,包括用户信息、服务时间、消费券抵扣金额等。王艳随即安排护理员徐志叶接单。

25岁护理员上门服务

11月6日10时,记者跟随徐志叶带着修脚工具和小凳子,准时来到冯奶奶房间。只见她先掏出工作手机打卡,把镜头对准老人完成人脸核验,再端来一盆温水,弯腰擦洗、修脚,中间还穿插按摩,动作麻利。问起徐志叶的服务,冯奶奶对着记者说:“服务很好!”

记者了解到,25岁的徐志叶是淮安人,2023年6月从南京城市学院养老服务与管理专业毕业,在瑞芝康健月安社区居家养老服务中心工作至今。她告诉记者,自己主要负责社区老人的上门服务,包括理发、泡脚修脚、修剪手指甲、代购跑腿、家电清洗服务、家庭基础卫生服务、陪伴聊天等,其中每月为80岁以上的老人服务20多次。

她和冯奶奶早已熟络。“经常来看望,还给她女儿上门送过餐。”徐志叶说,每次见到冯奶奶,老人都笑眯眯的,打招呼、聊两句,问问今天吃什么、身体怎么样、子女有没有过来看看,“老人们常把我当孙女看待,到了家就拿苹果、香蕉往我手里塞。”

消费券可自主选服务项目

像冯女士家这样用券的,在南京已不是个例。2025年5月,南京市在建邺区、雨花台区、浦口区启动居家养老上门服务消费券试点改革,将原本用于80周岁及以上老年人照护服务的财政补贴资金,转化为电子消费券形式发放,由老人自主选择所需服务项目。冯奶奶正是这项政策的受益者之一。

记者在瑞芝康健月安社区居家养老服务中心了解到,从2025年9月启用养老消费券以来,该站点每月通过消费券下单的80岁以上老人有50多单,为了接住这些需求,站里配备了全职和兼职服务人员约15人,固定服务30位老人。

这样的消费券,正在南京推行。南京市正式印发《关于建立养老服务消费券制度的意见(试行)》,从2026年10月1日起实施,养老消费券由三区试点扩展至全市范围。

如果65岁以上、80岁以下的老人想享受上门服务,又该怎么办?王艳向记者指了指站里的数字大屏,上面清晰地标注着各站点的服务内容和服务客户情况。原来该公司也有自研的居家养老服务运营管理系统,可提供市场化居家上门服务,养老服务、钟点工、住家保姆、打扫卫生、代买代购、医院陪护、修脚理发都能约。

据瑞芝康健集团科技部工作人员陈朦朦介绍,集团不仅研发了居家养老服务品牌系统,还有APP和小程序,客户一键下单,工作人员即刻收到派单提醒,并通过远程面试功能邀请客户与护理员进行线上视频面试,为老人寻找到合适的护理员。

王艳告诉记者,使用过程中觉得最顺手的,正是其中的远程面试功能。她说,不少客户下单后,还想当面聊聊,了解护理员的专业程度。“过去这得约时间、跑一趟,现在通过工作手机即可把老人、护理员和管理人员约到同一时间,三方在聊天室里线上面试,客户无论身在何处都不受影响。”

27岁女子确诊重度睡眠呼吸暂停

专家提醒:出现这些信号要警惕

不少人把打鼾当成睡得香,事实上,时断时续的鼾声可能是疾病信号。近日,27岁的莉莉(化名)出差时被同事告知,她夜间鼾声很大、断断续续。意识到异常后,莉莉前往江苏省省级机关医院呼吸内科就诊,经问诊和睡眠监测,确诊为重度睡眠呼吸暂停综合征。“只是打呼噜声音大,怎么会是病?会不会有危险?”拿到诊断结果,莉莉十分疑惑。

该院呼吸内科副主任朱选风介绍,睡眠呼吸暂停综合征,也叫睡眠呼吸暂停低通气综合征,属于危害性不容小觑的睡眠障碍。简单来说,就是人在睡觉的时候,口鼻的呼吸气流突然消失或者明显减弱,这种情况单次持续超过10秒。该病主要分为阻塞性、中枢性和混合性睡眠呼吸暂停三类。

那么,哪些表现需要警惕?朱选风提醒,可以对照这些典型信号自查:夜里打鼾、鼾声时断时续不规律;睡觉反复憋气、呼吸暂停,每小时呼吸暂停和低通气次数达到5次及以上;夜里常常憋醒,夜尿次数变多,一晚超过2次;明明睡足了时间,醒来依旧浑身乏力,还会晨起头痛、口干口苦;白天控制不住犯困,开会、看电视、坐车,甚至开车等红灯时都想打瞌睡。

“没有鼾声,也可能是中枢性睡眠呼吸暂停。”朱选风特别提醒,中枢性睡眠呼吸暂停患者可能没有明显鼾声,不能单凭有没有打鼾判断病情。这种疾病就像“温水煮青蛙”,夜间反复缺氧、睡眠被频繁打断,慢慢伤害全身多个器官,损伤往往是不可逆的。

她进一步说明,睡眠里反复缺氧再恢复供氧,会显著升高高血压、冠心病、心梗、心律失常甚至夜间猝死的风险。患者白天容易反应迟钝、注意力差、记忆力下降,情绪也容易烦躁焦虑。同时还会加重胰岛素抵抗,诱发糖尿病、高血脂、腹型肥胖,而肥胖又会进一步加重打鼾,形成恶性循环。除此之外,该病还会影响生殖健康,女性患多囊卵巢综合征的发病风险上升,男性可能出现性功能下降;如果儿童发病,会影响面部骨骼发育、注意力和正常生长发育。

哪些人属于高危人群,建议主动做睡眠筛查?朱选风梳理了重点人群:体重指数BMI大于25、腹型肥胖,脖子粗(男性颈围≥40厘米,女性≥38厘米);存在下颌后缩、小下巴、扁桃体肥大、鼻中隔偏曲、鼻息肉等上气道结构问题;中老年男性、绝经后女性;长期饮酒、抽烟,经常服用镇静安眠类药物的人;已经确诊难治性高血压、房颤、糖尿病、脑梗、甲减、心衰的患者;有打鼾或者睡眠呼吸暂停家族史;需要开车、高空作业,白天经常犯困的从业者。

专家提醒,长期夜间缺氧会持续损伤全身脏器,高危人群最好尽早筛查,守护睡眠健康。如果是轻度睡眠呼吸暂停综合征,可以先从生活方式入手干预:睡觉时尽量采取侧卧位;科学减重,控制腰围和颈围;戒掉酒精,不熬夜,睡前不要暴饮暴食;积极改善鼻腔通气,改掉张口呼吸习惯;坚持规律运动,增强气道肌肉力量。

通讯员 **张嘉芮 穆婷婷**
扬子晚报/紫牛新闻记者 **万惠娟**

6座汽车塞11人 车上挤得难转身

交警连查多起务工车超员

秋冬务工出行集中,超员违法进入高发期。11月2日清晨、10月下旬,南京交警高速七大队、高速六大队先后在检查站和服务区查获多起客车严重超员案件,其中一辆6座面包车实载11人,两辆9座客车各实载14人,乘客多为外出务工人员,有人坐桶上、蹲地板,甚至蜷在后备厢里与行李混装。

11月2日6时57分许,高速七大队民警在新集公安检查站执勤时,拦下一辆由六合新集驶往浦口的面包车。核载6人,实载11人,超员5人。车门一开,车厢里有人坐在塑料桶上,有人直接坐在过道地板上,挤得几乎转不开身。驾驶员交代,一行人是赶早去浦口务工,以为“7点前交警还没上班”,心存侥幸多拉了人。民警现场对驾乘人员进行安全教育,依法对驾驶员超员载客处以罚款50元、驾驶证记6分,并调来转运车辆把多余人员驳载送离高速。

近期高速六大队在辖区服务区开展“敲窗”行动,两天内连查两起9座客车实载14人的严重超员。10月27日19时14分,民警准备对一辆白色客车“敲窗”提醒,开门就发现后座人贴人、行李塞满缝隙;清点时发现后备厢门开着,一名乘客正蜷在后备厢里和行李作伴。核载9人、实载14人,超员率55.6%。进一步核查发现,驾驶人年某还涉嫌非法营运。因驾驶7座以上载客汽车超员50%以上未达100%,年某被处以罚款50元、记9分,非法营运线索已移交路政部门。

次日11时36分,民警再次在同一服务区查获一辆9座客车坐了14人。驾驶人刘某载着一同从商丘去嘉兴务工的老乡,同样超员5人,超员率55.6%,被依法处罚并责令转运。

按道路交通安全违法行为记分管理办法,6座车属“7座以下载客汽车”,超员50%以上未达100%记6分;9座车属“7座以上载客汽车”,超员50%以上未达100%记9分。

南京交警提醒,超员不是“多捎一个”,务工路上,多拉一个不是“帮忙”,是“帮倒忙”。车辆总质量上去后,惯性变大、制动距离拉长,过弯和紧急变道极易侧翻;轮胎长期过载容易爆胎;没座位的人没安全带,一遇急刹或碰撞,受伤概率成倍上升。

通讯员 **陆相 贾方萍**
扬子晚报/紫牛新闻记者 **任国勇**