秋光漫洒处，人间重晚晴

□文/本报记者 张丽娟 图/本报记者 郭小燕 梁子萌 通讯员 阿如罕

秋日的晨光漫过乌兰察布的街巷，不灼热却持久，不耀眼却温暖，如同这座城市对待老龄事业的温情，恰好温润地照亮每一个人生的晚晴。面对老龄化、高龄化、空巢化多重趋势交织叠加的现状，乌兰察布持续优化养老领域民生措施，让养老不再充斥着对“老去”的无奈，而是成为一幅由制度、服务与温情共同织就的“享老”图景。

医养融合：守护“老有所医”的健康防线

在集宁区泉山街道香福康养中心，护工每天准时为老人测量血压，仔细叮嘱其注意事项。一楼惠民餐厅里，小米粥配煮鸡蛋，或豆浆油条加小咸菜早已备好。餐厅坚持新鲜现做、低盐低脂低糖，让老人们吃得健康又放心。该中心还针对下不了楼的失能老人，提供送餐服务，将热饭热菜直接送到老人床头。

医疗保障是养老的底线。集宁区泉山社区卫生服务中心与市中医蒙医综合医院搭建起急诊绿色通道，与市第三医院建立医共体协作，实现“小病不出综合体、大病及时转三甲”。墙上“老有所医”的标语下，适老化康复器材有序摆放，理疗师耐心指导老人进行康复训练——医养结合的模式，让健康守护融入日常生活的每一个细节。

长者餐厅：一碗热饭暖了整座城

临近正午，集宁区常青街道东沙河社区的为老服务餐厅里烟火氤氲。香菇油菜、清炒土豆丝、土豆炖鸡腿等被陆续端上餐桌，老人们围坐用餐、闲话家常。近80岁的张奶奶步行五分钟就能吃上松软适口的热乎饭：“不用自己买菜做饭，菜品都炖得软烂，特别适合我们老年人的牙口。”

在集宁区桥西街道马桥街社区，这份温暖同样在延伸。该社区推出“送餐上门+巡访入户”双重服务，送餐员用专业保温设备密封打包、恒温配送，确保老人收到的每一份餐食都温热新鲜。送达时还会停留片刻，和老人唠唠家常，观察老人身体状态和居家安全情况。

卓资县十八台镇金城洼村幸福院利用闲置房屋建成老年食堂，推行“政府补助一点、村级筹措一点”的多元化运营模式，既减轻老人负担，又合理控制成本，实现惠民与可持续发展双向发力。据了解，60周岁以上老人每餐费用仅需4元。

从城市社区到农村幸福院，“小餐桌”托起的正是养老“大民生”。

适老改造：让养老不离家成为现实

在集宁区碧海嘉源小区，李奶奶戴上崭新的助听器，脸上绽出笑容：“听得又清楚又响亮。”

独居老人于俊荣用上了手杖和防滑地垫，高兴地说：“起夜时感应夜灯自动亮起，特别方便，家人也少了一些担心。”

这是家庭养老床位建设项目的惠民成果。集宁区严格遵照“一户一案”原则，为每位老人量身定制改造方案，涵盖地面防滑处理、扶手加装等适老化硬件改造，以及紧急呼叫器、红外探测器、智能监控摄像头等多种智能辅助设备安装，还会根据个体情况配置助行、助听等用品。

截至2026年初，集宁区已为290名经济困难失能、半失能老年人居所完成居家适老化改造。一项项贴心的“小改造”，承载的是党和政府的“大关怀”。

银龄生辉：从“老有所学”到“老有所为”

乌兰察布市老年大学的教室里，墨香萦绕，银发学员们执笔挥毫，在宣纸上勾勒心中山水；隔壁教室里，舒缓的乐声流入心田，银发舞者们正在排练新节目，每一个优雅的转身都透露着对生活的热爱。2026年秋季学期，学校开设6大系31个专业、57个教学班，新增短视频制作、非洲鼓、摄影等特色课程，在校学员达到1700余人。

同时，更多银发力量正在走出校园、回馈社会。自治区分级建设“银发人才库”，遴选科技、教育、文化、医疗卫生、农林牧水等领域的银发人才入库，乌兰察布市也结合乡村振兴、基层治理等工作，组织银龄志愿者参与志愿服务。

“退休只是换个战场，把余热用在为大家服务上，日子过得非常充实。”一位银龄志愿者如是说。

制度托底：细密网络织就安心晚年

在一幕幕温暖场景的背后是一张看不见却托得住的政策网络。养老既是千家万户的家事，也是党和政府念兹在兹的国事。乌兰察布市坚持系统谋划、统筹推进，让制度的力量渗透到养老服务的每一个末梢。

目前，全市已建成县级养老服务中心11个、街道养老服务中心13个、社区养老服务站74个，实现街道养老服务中心、新建居住区养老配套设施双100%覆盖，搭建起“县级统筹、街道赋能、社区落地、家庭兜底”的四级服务网络，“一刻钟养老服务圈”从蓝图化为现实。

设施建起来，政策更要跟上来。高龄津贴制度为80周岁以上老人提供每月100元、百岁老人每月600元的保障，通过“内蒙古民政通”线上申请、社区帮办代办，让行动不便的老人足不出户也能享受到制度的温暖，政策红利能够精准抵达。

制度托底，不止于物质保障，更在于精神涵养。2026年“敬老月”期间，全市以“银龄暖金秋 孝善润北疆”为主题，联合开展敬老健康守护、银龄暖心陪伴、重阳文明新风等系列活动，在全社会营造尊老敬老爱老助老的浓厚氛围。当政府、社会、家庭三方力量紧紧相握，养老便不再是沉重的负担，反而成为一座城市文明程度的温暖注脚。

夕阳西下，天边的云彩被染成温暖的金色。公园里、小区内，老人们三五成群，或对弈，或起舞，或只是静静欣赏落日余晖。他们的脸上，充盈着安宁与满足。

记者手记：

乌兰察布的养老故事，没有惊天动地的情节，只有日复一日的守护。“老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐”不再只是美好的愿景，而是化作日常生活中的点点温暖。当暮色渐临，万家灯火次第亮起，窗后的世界温馨而祥和。



一笔一画书丹心，市老年大学楷书班的学员正在教师的指导下挥毫泼墨。

在服务人员的一次次上门测量与随访中，老有所医的底色更浓郁。

在集宁区泉山街道香福康养中心，老人足不出户就可解决用餐难题。

老人们正在社区工作人员的带领下练习手指操。



市老年大学模特班的学员们风采不减。