

“独居老人养老监护难题如何破解?”系列报道⑤

安宁疗护让生命从容“谢幕”

本报记者 马 敏 郝 婧 纳紫璇 刘 媛 李晨雨

“我们今天服务的这个老人是一名宫颈癌晚期患者，就想着为减轻她的疼痛，给她送一些药物。”7月24日，自治区人民医院宁养院（以下简称“宁养院”）主任吴晓东像往常一样带着团队上门问诊、送药、陪护，为晚期癌症患者抚平病痛、驱散孤独，用温柔的守护陪伴生命走过最后的旅程。

深耕公益安宁疗护领域十七载，宁养院是全区唯一一家纯慈善居家安宁疗护机构，依托李嘉诚基金会“人间有情”全国宁养医疗服务计划专项资金与医院公益兜底保障，为经济困难的晚期癌症患者提供免费上门服务，涵盖镇痛治疗、专业护理指导、心理创伤疏导、志愿陪护服务及临终关怀科普宣教等内容，累计守护 5200 余名患者走完生命最后旅程。

“很多人对安宁疗护存在误解，觉得这是放弃治疗、放弃生命。”吴晓东坦言，这一认知偏差，让许多独居患病老人错失了优质的终末期照护，事实上，安宁疗护从来不是放弃，而是换一种方式守护生命。它区别于传统医疗与重症救治，转换照护重心，不再执着于延长生命长度，通过科学医疗干预缓解躯体病痛、以心理疏导消解精神焦虑、以温情陪伴填补情感空缺，全方位提升终末期患者的生命质量，让患者无痛、安心、有尊严地走完最后旅程。

独居终末期老人是安宁疗护中最脆弱的群体，无亲属贴身照料的他们，常年承受病痛与孤独的双重夹击。

兴庆区 76 岁的吴女士独自生活，确诊晚期胆囊癌后，反复的腹部绞痛、全身黄疸等病症缠身，无人照料起居、无人分担苦楚，让她一度陷入绝望的境地。宁养院得知老人情况后，第一时间上门接诊，

精准优化镇痛方案，缓解老人躯体剧痛。针对老人独居、无人照料的困境，宁养院专职医务社工林东宁主动对接社区，安排专职人员为她提供日常照料，解决老人三餐起居、日常陪护的刚需。

两个多月的朝夕守护里，医护人员与志愿者上门陪伴谈心、疏导情绪，一点点驱散老人心底的落寞与惶恐。在生命最后的时光里，她写下数万字的人生随笔，字字句句皆是对医护团队守护的感念。那些细致的照料、耐心的陪伴、温柔的开导，为她撑起了生命最后的从容与体面。老人安详离世后，子女将这份珍贵的文稿整理出版为《我生命的最后一段旅程》一书，为这段温暖的生命守护留下珍贵印记。

“医疗能治愈身体的痛苦，社工与义工能填补心灵的空白，身心双向慰藉，才是真正的安宁疗护。”吴晓东感慨地说。

在宁夏各地，这样温柔的生命守护，正在各医疗机构常态化、特色化落地生根。

不久前，市民陈女士将一面印有“温柔关怀暖病患 悉心护理显大爱”的锦旗送到银川市第三人民医院老年医学科，以此感谢医护人员对父亲生命最后的温柔守护。

今年 6 月，61 岁的陈先生因胆囊癌晚期转入该院老年医学科治疗。入院之初，癌痛、尿潴留等病症缠身，腹胀尿频的折磨让他焦躁烦躁、彻夜难眠，科室医护团队第一时间研判病情，量身制定镇静止痛方案，护士及时插管导尿，快速缓解了老人的剧烈痛苦。入住科室的当晚，饱受病痛困扰的陈先生终于安稳入睡，精神状态好转。

6 月 26 日凌晨，陈先生安详离世，并遵照生前遗愿完成器官遗体捐献，让生命以另一种方式延续微光。

安宁疗护的意义是什么？银川市第三人民医院老年医学科副主任吕梅说，就是当医疗上什么都做不了的时候，让病人安详地、有尊严地离开，我们能给予癌症终末期病人的就是温暖陪伴与守护。

目前，我区多家医疗机构持续完善安宁疗护服务体系，用各自独有的方式温情守护终末期病人生命的最后时光：

宁夏医科大学总医院肿瘤医院开设安宁缓和门诊，为高龄独居重症患者定制居家疗护方案，科普生命教育理念，引导患者与家属坦然接纳生命自然归宿；

自治区第四人民医院安宁疗护中心以多学科协作的方式破解老年患者健康困扰，让每一位步入暮年的生命都能获得适配的诊疗干预与人文关怀；

石嘴山市第二人民医院打造居家式温馨疗护环境，褪去医院的冰冷质感，让患者享家家的温暖；

固原市人民医院老年医学科通过提

供生理、心理、精神等方面的照料和人文关怀等服务，给予老人安宁疗护；

.....

作为全国安宁疗护试点区域，我区已实现银川、石嘴山、固原、中卫 4 市全域试点覆盖，构建起治疗、康复、照料、临终疗护一体化的医养结合服务体系。目前，全区已建成 38 个医养结合机构、13739 张养老服务床位，依托 2000 余支家庭医生签约团队，下沉优质医疗资源，常态化开展老年健康评估、慢病管理、康复护理等服务，推动安宁疗护服务从医院延伸至社区、家庭，实现无缝衔接、全域覆盖。

医学的初心，不止于救死扶伤、延续生命，更在于温柔守护、成全尊严。安宁疗护服务以专业医术抚平躯体苦痛，以脉脉温情照亮人生归途，让每一位走到生命暮末的独居老人，都能褪去病痛煎熬、告别孤独落寞，从容安然地走完最后一程，让生命落幕，温柔且体面。

记者手记：

温柔送别 安然落幕

世间最好的救赎，莫过于病痛有解、孤独有暖、落幕有尊。

行走在安宁疗护的一线，我们见过生命终章的脆弱与萧瑟，更遇见了跨越病痛、治愈人心的温柔与光亮。很多人以为临终是落幕与别离，可在一个个疗护故事里，我们看见的是陪伴的力量、生命的敬畏与人性的赤诚。

17 年坚持入户守护，细微的贴心照料，病床前耐心陪伴、一口热饭、一勺温汤、一次疏导……这些细碎的善意，拼凑成生命归途最温暖的底色。安宁疗护从不是生命的终结，而是用温柔消解苦难，用专业守护尊严，让独自奔赴暮年终点的独居老人，不必困于病痛和孤独，能从容与岁月握手言和。

生命的长度终有尽头，但温度与善意可以无限延续。那些默默坚守的医护人员、社工与志愿者，以微光暖归途，让每一场生命的告别，都温柔从容、不留遗憾。

2026 年“宁夏医惠保”参保人数已超 12 万人

普惠保障为群众医疗保障“加码”

本报记者 梁 静

西夏区举办首届工会劳动法律监督员技能竞赛

本报讯(记者 韩瑞利) 8月14日,由西夏区总工会、检察院、法院等部门联合主办的首届工会劳动法律监督员技能竞赛在银川中关村创新中心举办,来自西夏区各镇(街)工会的9支代表队、27名一线监督员同台竞技、以赛促学。

本次竞赛围绕工会劳动法律监督员的核心职责和日常工作,设置了理论知识测试、现场模拟场景处置两个环节。理论知识测试重点考查劳动用工、薪酬福利、劳动保护、劳动争议处置、工会监督职责等基层常用法律知识。实操展演采取抽签选取真实工案案例、情景演绎的创新形式。9支队伍赛前细致筹备、充分研讨,赛中协同配合,完整呈现了劳动法律监督全流程工作环节,熟练运用法律监督方式,充分展现基层工会监督员依法调处矛盾、维护职工权益的专业能力。“这次竞赛既是一次业务能力的“大考”,也是一次难得的学习机会。通过模拟真实案例处置,很多平时工作中容易忽略的细节都被放大了,让我对劳动法律监督工作有了更清晰的认识。”参赛选手叶文慧说。

西夏区总工会将以此次竞赛为契机,常态化开展劳动法律监督员业务培训、岗位练兵、技能比武活动,持续建强专业化法治维权队伍,不断提升劳资矛盾源头预防、前端化解、精准处置的能力。

在自治区政协持续推动下,“宁夏医惠保”于去年7月正式上线,这款由自治区医疗保障局指导的定制型商业补充医疗保险,凭借低门槛、广覆盖的特点走进千家万户。今年,参保通道已于7月7日开放,截至8月10日,全区“宁夏医惠保”参保人数已超12万人,保费收入突破1200万元,两项数据均高于去年同期,越来越多的宁夏老百姓拥有了医保之外的又一层健康防护。

“之前总想着年纪大了买不上商业保险,没想到79块钱就能给我们老两口添一份保障。”家住兴庆区的王阿姨今年71岁,有着10余年的糖尿病病史,此前她多方咨询普通商业医疗保险,都因慢性病被拒保。在社区医保政策宣传点了解到“宁夏医惠保”之后,她第一时间为自己和老伴办理了普惠版参保手续。和王阿姨有着相似经历的人不在少数,很多身患慢性病、年龄偏大的群众,一直被商业保险的投保门槛挡在门外,而“宁夏医惠保”不限年龄、不限职业、不限既往病史,只要拥有宁夏基本医保即可参保,打破了传统商业保险的限制。

今年,“宁夏医惠保”分为两个档次,普惠版79元/人/年,升级版149元/人/年,还开通职工医保个人账户可为直系亲属缴费的功能,低廉的价格、便捷的缴费方式,让这份普惠保障触手可及。

一份小小的保单,在大病来临之时,能够成为一个家庭渡过难关的底气。在同心县,40岁的李女士真切感受到了这份保障带来的温暖。今年年初,李女士被确诊为急性髓系白血病,远赴外地血液病医院接受治疗,高额的医疗费用一下子压在了这个普通家庭的身上。

“当时不知道这么多医药费该怎么承担。”回忆起治病初期的日子,李女士仍然心有余悸。幸运的是,此前她花费79元购买了“宁夏医惠保”普惠版。此次治疗一共花费43.6万元,经过基本医保报销22.7万元之后,个人自付自费部分还有20余万元。按照普惠版赔付规则,个人自付、自费部分分别扣除1.5万元免赔额后按50%进行赔付,最终李女士收到了12.36万元理赔金。

“没想到只花了79元,就能拿到十几万元的赔付,这笔钱实实在在减轻了

我们后续治疗的压力。”收到理赔到账通知的那一刻,李女士悬着的心终于放了下来。线上提交理赔材料、快速审核打款的流程,也让她直呼省心。

一个个鲜活的理赔案例,正是“宁夏医惠保”保障效能最真实的体现。据介绍,今年“宁夏医惠保”迎来一项重要升级:既往症纳入赔付范围,普惠版对于投保前已患疾病按照10%比例赔付,升级版按照20%比例赔付。对于大量慢病人群来说,这一变化意义重大。

“宁夏医惠保不是基本医疗保险的替代品,而是基本医保的有效补充。”据自治区医疗保障局相关工作人员介绍,2026年度参保窗口期从7月7日持续至8月31日24时,距离参保截止时间越来越近,各地医保部门、街道社区、合作机构持续开展形式多样的宣传活动,走进乡村、社区、企业,把惠民政策传递给每一位有需要的居民。

随着政策持续落地,“宁夏医惠保”将不断发挥普惠兜底作用,缓解群众大病医疗负担,用实实在在的保障,为全区群众的幸福生活保驾护航。

马宁：竞速轮椅上的“追光青年”

本报记者 黄 蓉 文/图



马宁在赛道上刻苦训练。

近日,在吴忠市残疾人体育训练基地的塑胶跑道上,平罗县青年马宁正全力投入集训备战。烈日之下,他反复摆臂、俯身冲刺,一次次驱动竞速轮椅疾驰向前,汗水浸透衣衫。按照备战计划,他坚持每日早晚开展专项训练课,搭配系统性体能锻炼,全力以赴冲刺即将启幕的宁夏第二届残特奥运动会。

时光回溯到2020年,18岁的马宁成功考入东北电力大学,宿舍同住的3名大四学长十分热心,不仅在专业课学习上为他答疑解惑,还主动帮他对接科研项目导师,早早定下了大二科研实践计划。彼时的他心怀热忱、目标清晰,对未来满怀憧憬。

2021年暑假,一场突如其来的车祸,

彻底击碎了所有美好憧憬。经抢救治疗,马宁被确诊为颈椎脊髓损伤,胸部以下永久失去知觉,彻底丧失行走能力。后续引发的严重褥疮并发症,让他在短短4个月内,陆续接受十余次清创手术。“因神经失去感知,全程没有麻醉,我的肉体感受不到疼痛,心理却在器械声响中备受煎熬。”马宁说。高额治疗费用让本不富裕的家庭负债累累,万般无奈下,他只能办理休学,回家长期休养。

居家休养的日子,是马宁人生最灰暗的阶段。长期康复训练收效甚微,看不到希望的生活让他陷入深深的自我否定。他封闭内心、闭门不出,刻意隔绝外界交流,一度丧失直面生活的勇气。“看着父亲为了带我康复四处奔波,鬓角日渐花白,身形愈发消瘦,我心里特别愧疚。”马宁坦言。

就在意志最为消沉之际,一束希望之光照亮了马宁的人生。2023年2月,平罗县残联发布残疾人竞速轮椅运动员招募通知。在父亲的开导与鼓励下,他抱着“出门散心、试着改变”的心态走出家门,正式接触竞速轮椅项目。

长达两年的卧床静养,让马宁的肢体机能严重退化,初期训练举步维艰。“我跪

在竞速轮椅上,依靠双臂驱动轮椅向前冲刺。颈椎术后植入的钢板在滑行震动下持续牵引发刺痛,加之颈椎损伤导致抬头视野受限,高速竞速过程中刚蹭、侧翻是训练中的常事。”马宁说。

一次时速超20公里的全力冲刺训练中,马宁与前方队友不慎相撞,两台竞速轮椅双双侧翻,身体被跑道磨出大面积擦伤,竞速车也严重变形。挫败感瞬间涌上心头,但短暂失落过后,不服输的他选择迎难而上。他认真分析事故原因,养成赛前实地摸排赛道、滑行中实时观察周边队员动态的习惯,不断调整发力姿态与滑行节奏。日复一日的反复打磨、加倍苦练,让他逐步突破身体局限,规避训练风险,竞速技术与综合实力稳步提升。

点滴坚守,终有回响。2023年9月,在宁夏首届残特奥运动会上,马宁沉稳发挥,一举斩获3枚金牌。赛场的突破极大提振了他的信心,也让他重新拾起学业理想。在多方对接协调下,他顺利完成复学手续。

自此,他制定了严谨规律的作息计划,合理平衡竞技训练与专业学习。白天全身心投入体能强化与技术打磨,夯实竞速能力;晚间依托线上教学平台,补齐休学期间落下的专业课程,遇到疑难知识点反复钻研,线上请教老师。“充实的生活让我更加懂得坚持的意义,不想因为一场伤病,让多年求学之路半途而废。”马宁始终

坚信,坚持与自律终会开花结果。

汗水浇灌荣光,佳绩接踵而至。2025年,马宁在全国残疾人田径锦标赛上收获一金一银;同年12月,全国第十二届残疾人运动会暨第九届特殊奥林匹克运动会开赛,马宁凭借过硬实力,一举包揽竞速轮椅T52级1500米、800米、400米3项冠军,站上全国赛事最高领奖台。“我深知这份荣誉不只属于我一个人,它凝聚着家人长久的陪护、教练悉心的指导、残联政策的扶持和家乡故土的培育。”马宁说。

赛场追梦不曾耽搁求学之路,今年6月,马宁正式从东北电力大学毕业,拿到了毕业证书与学位证书。一个月后,在2026年全国残疾人田径锦标赛暨名古屋亚残运会选拔赛上,马宁斩获男子竞速轮椅T52级100米、200米、400米三枚金牌,以26.21秒的成绩打破100米竞速项目全国纪录。

“人生从无坦途,亦无绝境。”这是马宁历经风雨沉淀下的人生感悟。意外夺走了他行走奔跑的能力,却从未击溃他逐梦的勇气。凭着自强不息的韧劲,他冲破身体桎梏、打破命运枷锁,在赛道之上逆风驰骋、逐光前行,以恒久坚守与无畏拼搏,书写出属于自己的不凡青春答卷。



宁夏 12345 政务服务便民热线实行“7×24 小时”全天候服务,近日群众有哪些诉求,又是如何解决的呢?

◆ 兴庆区玉皇阁南街楼栋公用通道被住户用护栏阻挡,影响正常通行。

回音:银川市 12345 热线接到诉求后,立即转办至兴庆区新华街街道办事处。社区工作人员第一时间赴现场核实,并向安装护栏的住户下发整改通知单,若对方拒不整改,社区会将问题上报至街道办事处,联合消防、城管部门共同处置。

◆ 金凤区宁夏气象局南侧对面的小微公园游乐设施老化,存在安全隐患。

回音:银川市 12345 热线接到诉求后,立即转办至银川市林草和园林管理局。经核实,该公园已采购配件,目前正在运输途中,货到后及时进行更换维修。

◆ 中宁县白马乡白马街道施工扬尘较大,影响周边居民正常生活。

回音:自治区 12345 热线接到诉求后,立即转办至自治区交通运输厅。经核实,该厅工作人员于接诉次日督促施工单位增加洒水频次,延长洒水作业时间,持续提升洒水降尘工作实效,最大限度降低施工扬尘对周边居民的影响。

(蔡睿晓 整理)

民生话题

“以前停 31 分钟和停 2 小时一个价,多少有点憋屈。现在停多久交多久的钱,心里舒坦。”8 月 14 日,银川市民王冬在新规实施首日,停车 40 分钟只花了 1 元,忍不住算了一笔账。

当日起,《银川市机动车停放服务收费管理实施方案》(以下简称《实施方案》)正式落地施行,此次新规实施的最核心变化是把停车收费的“大梯档”切成了“小碎步”,打破以往“30 分钟后、两小时内一口价”的计费模式,改为超出免费时长后,每 30 分钟一个收费梯档累进计费,让“粗放计费”时代翻篇了。

《实施方案》落地首日,记者进行了实地走访,体验政策落地后的新变化。

在银川顺泊停车场经营管理有限公司,智慧大屏上实时滚动更新车辆收费情况。银川商城东侧、海宝公园南侧、湖滨体育场西门口等由该公司管辖的停车场收费情况一目了然。每个停车场都清晰的标注了收费分区、高峰低谷时段、计费标准等信息。车辆进停车场时,系统自动按照新标准完成计费。

“旧的收费规则,在商圈短时停靠时,车主意见较多。”银川顺泊停车场经营管理有限公司副经理贾春生介绍,过去商业停车场在超过半小时、两小时以内统一收取固定费用,“一刀切”的计费方式,让很多短时间办事的车主直呼不划算。新规实施之后,延续前 30 分钟免费政策,免费时长不计入计费时间,超出之后以 30 分钟作为最小计费单位,停多久算多久,收费更加精细公平。以商业区白天为例,3 小时以内,每 30 分钟收费 0.5 元至 1 元,3 小时之后梯档价格小幅上调,商业停车场全天 24 小时停车封顶最高 35 元。

新规实实在在降低了短时出行的停车成本,不少市民切身感受到变化。市民杨萍说,日常出门买菜、带孩子就医大多都是短时停靠,新标准落地后,短时停车成本明显下降,外出办事不用再担心超时缴费。

贾春生介绍,银川顺泊目前管理全市 297 处公共停车场,从 8 月 10 日开始,工作人员全面启动标价牌更换工作,目前已经更换全新收费标识牌 319 块。8 月 13 日晚间,工作人员连夜调试升级收费系统,截至 8 月 14 日 0 时,所有停车场计费系统全部切换完成,正式执行全新收费标准。

实施首日,银川市城管局、发展改革委、市场监管局、公安局 4 个部门开展联合督导检查,先后前往银川市第一人民医院、宁夏医科大学总医院、CCpark、金凤万达等点位停车场开展现场督查,逐项核查标价牌更新、系统计费、免费政策落实等情况。

“如果市民遇到停车场没有执行新标准、标价牌延迟不更新、依旧按照旧标准多收钱的情况,可以拨打 12345 政务服务便民热线投诉举报。”银川市市场监督管理局监管与反不正当竞争科科长吕晓平介绍,政策正式落地前,4 个部门已经联合下发提醒告诫书,督促所有停车场经营主体按时完成系统调试、标牌更换。市场监管部门将对违规多收取的停车费,要求经营方及时退费;拒不整改的,将依法立案查处。

银川市城市管理局市容环卫管理科副科长李翔表示,本次停车收费改革,是银川市委、市政府破解“停车难、停车贵”、优化城市交通治理的一项重要民生举措。当日联合检查重点紧盯 3 项内容:收费标牌是否更新到位、计费系统参数是否调整准确、30 分钟免费政策是否严格落实。从现场检查情况来看,绝大多数停车场已经完成各项准备,目前整体运行平稳有序,排查出的个别问题已经现场责令整改。

“我们还将联合公安交管、市场监管等部门建立常态化巡查机制,持续巩固新规落地成效。加大闲置泊位盘活力度,集中整治私装地锁、违规占用车位等乱象,多措并举缓解核心区域停车压力,不断优化停车服务供给,把惠民政策落到实处。”李翔说。

银川停车收费新规 8 月 10 日起实施
短时停车告别「超过半小时 两小时内一口价」
本报记者 李莹 刘媛