

一张运动“处方”，如何托起老年人“稳稳的幸福”

报道组 郑晨 通讯员 刘莹莹 周芸 吴仲卿

观衢

10月9日傍晚，在柯城区荷花街道荷北苑社区邻里汇民生综合体三楼露台上，二十多位老人正跟着节拍缓缓抬手、转身。队伍前方，衢州学院体育工作部研究生姜信舟不时停下动作，逐一纠正姿势：“膝盖不要超过脚尖，呼吸要跟上动作。”

此类专业公益健身课堂，每周固定两次在柯城区多个社区常态化开展。看似寻常的社区公益健身课，背后却是衢州养老服务提质升级的深度改革探索。

今年6月，衢州市正式启动“医养养护助”一体化改革，由市民政局、市卫健委、市体育局联合衢州学院共同推进，并在柯城区斗潭、荷北苑、白云等社区落地“医养养护助驿站”试点。面对专业服务下沉社区的现实课题，柯城区率先从师资专业化破题，走出了一条本土化探索路径。

谁来教？ 专业力量如何扎根社区？

“我们社区老年人口多，老龄化程度排在全区前列。”斗潭社区党委书记李雯说。过去，社区里不乏自发打太极拳、练八段锦的老人，但多是“跟着感觉走”，缺专业指导，动作不够规范，不少人曾因姿势不当拉伤筋骨。

改变，始于一份协议。今年5月，斗潭社区与衢州学院签订运动健康促进服务合作框架协议：社区提供场地，学校派出研究生团队每周两次下沉授课。

课程内容十分明确——八段锦、太极拳、防摔健身操，一年40周、80次课，居民免费参与。

“我们选派的是体育教学和运动康复方向的研究生，他们具备运动解剖学、运动生理学基础，能针对不同身体状况的老人开展分级训练。”衢州学院体育工作部部长董贵俊说。在荷北苑社区，姜信舟会根据老人的体能差异调整难度：肌力好的阿姨，动作幅度可以大一些；年纪偏大的老人，就让他们先控制呼吸、尽量把动作做标准。专业力量下沉，让老人们练得踏实、练得放心。

“以前在家自己瞎练，或者跟着所谓的‘专家’练，动作对不对心里没底。现在衢州学院老师手把手教，练完浑身舒坦，晚上睡觉都香了。”斗潭社区居民郦美英说。

这并非一次普通的社区健身活动。从深层来看，这是体卫融合、医养结合服务向基层社区延伸的有益探索。以往社区养老多以生活照料为主，医疗康复集中在专业机构，科学健身指导更是零散薄弱。如今，高校专业力量下沉一线，将运动“处方”全面融入老年人慢性病康复与失能预防全过程。谁来教、教什么、怎么教，这三个关键问题，直接决定社区康养服务能否摆脱“一阵热闹”，实现常态化、长效化、实效化运营。

怎么持续？ 公益课堂何以长效运转？

让社区干部意外的是，这个项目启动至今，未给社区增添额外负担。李雯说，项目启动后，衢州学院团队自行建群、排课、通知，社区只负责提供场地。“我们连网格群里的通知都没发过，都是他们自己

在群里接龙报名。”这种“不增负担”的模式，反而激发了居民的参与热情。

在荷北苑社区，姜信舟建的“医养养护助”微信群已有66人，9月底又新增5位居民。“都是街坊邻里互相推荐的，社区干部都没出面发动。”姜信舟说。课程时间原定晚上六点半，有居民反映老年人晚饭吃得早，团队便按多数人的意见调整到六点；有老人想学太极拳，老师也顺势穿插安排。

白云社区花园258创新创业园点位同样如此。白云社区党委书记蒋薇介绍，该点位启动较早，场地由市里协调，社区只需对接场地租赁协议。“市里选这个点位，主要考量该点位周边居住人口密集、老年群体集中，且紧邻衢州学院，便于高校师资常态化下沉授课。”目前，该点位每周二、周五晚开课，参与居民以刚退休的“年轻人”为主。

居民主动接龙的背后，是精准的供需匹配：课程免费普惠、时间按需调整、内容贴合老年群体需求，专业指导又降低了运动风险。更深一层，这也为基层治理提供了启示——

公共服务不一定非要政府大包大揽，通过政府统筹资源、高校输出专业力量、社区提供服务场景，群众主动参与的多方联动模式，可实现服务提质、长效运营、基层减负的多重效益。

今年以来，衢州以主城区为重点，依托居家养老服务中心建设“医养养护助驿站”，引入专业体育机构，推动运动干预纳入老年人慢性病康复方案。截至目前，柯城区已建成社区运动康养服务点位4个，联动运营居家养老服务中心18家。

怎么分层？ 康养服务如何精准递进？

荷北苑社区72岁的朱阿姨坚持锻炼两个月，变化显著。“以前我体力差，需要服药调理；现在体力好了很多，腿脚也更有力量。每天爬楼梯，腿脚也不颤了，信心也足了，每节课我都会准时参加。”这番话道出了“医养养护助”最直接的成效。而探索，并未止步于普惠课程。

“有些老人处于半失能状态，出行不便，我们就上门提供运动康复指导。”姜信舟说。团队为每位参与老人建立健康档案，记录基础疾病、运动能力等信息。例如白云社区现已摸排到5名半失能老人，上门康复服务已经启动，主要是带他们活动关节、进行肌肉力量训练，并教会家属如何做好康养辅助。

这一分层服务体系，正是“医养养护助”改革的核心逻辑：前端普遍预防、中端精准干预、后端专业照护。柯城区依托18家居家养老服务中心，引入朗馨、熙鸿等专业养老机构，打通居家、社区、机构三类服务场景，月均为周边287名老人提供助洁、助医等服务3338次。

“我们做的事，是在老人失能之前进行干预，这比失能后再去治疗更有意义。”姜信舟说。

一张小小的运动“处方”，串联起体育、医疗、养老、基层治理多重领域。未来，只要持续夯实专业供给、固化常态化协调机制、扩大社区服务覆盖场景，这套可复制、可推广的模式，将持续补齐社区康养短板，为老年人幸福晚年增添坚实健康保障。

一根芦笋带富全村

本报讯（记者 黄欢 通讯员 王铁群）近日，开化县华埠镇下界首村综合服务大楼里一派忙碌，村民们忙着装箱、贴单，将一箱箱芦笋面发往各地。村党支部书记朱浩一边核对订单，一边介绍：“中秋国庆双节期间，村里线下团购芦笋面约1500箱，线上订单远销甘肃、四川等地。”一根芦笋，正从马金溪畔走向全国，也带富了全村700多名村民。

下界首村是新安江移民村，246户村民曾守着马金溪畔的大片沙地，因土地贫瘠、效益低下，只能任其闲置。青壮年外出务工，村集体经济一度近乎为零。

转机从一根芦笋开始。上一届村两委不甘心守着穷摊子过日子，流转60余亩闲置沙地，种下第一棚芦笋。新一届村党支部接过接力棒，6名村干部把大棚当“办公室”，

全程带头干。基地年产鲜芦笋5万公斤，去年销售额突破40万元，今年有望再翻一番。

芦笋基地成了村民的“家门口就业岗”。30多名村民就近务工，年纪大的不用再往外跑，土地流转有租金，基地务工有薪金，“双份收入”稳稳落袋。此外，村里还盘活40亩闲置土地种下仙草，每年为村集体增收15万元，带动50户群众就业。

为延长产业链，村里又自主研发芦笋面，将新鲜芦笋根榨汁揉进面粉里，保留清甜营养，延长保质期。加工剩下的笋渣还田作有机肥，变废为宝。仅芦笋面一项，每年为村集体增收10余万元。

“从薄弱村到共富示范村，靠的是党组织引领，靠的是村民接续实干。”华埠镇组织委员詹辉说。一根芦笋，正持续撬动乡村大共富。

前8个月衢州海关原产地证书自助打印量同比增长29.9%

本报讯（记者 王继红 通讯员 戴丽）10月9日，记者从衢州海关获悉，今年1至8月，衢州海关原产地证书自助打印量达14732份，较去年同期增长29.9%。

海关总署日前发布2026年第135号公告，自9月16日起扩大原产地证书自助打印范围，将《区域全面经济伙伴关系协定》（RCEP）、《中华人民共和国与东南亚国家联盟全面经济合作框架协议》项下输缅甸、柬埔寨原产地证书，以及《中华人民共和国政府和柬埔寨王国政府自由贸易协定》项下输柬埔寨原产地证书纳入自助打印清单。企业

可通过国际贸易“单一窗口”或“互联网+海关”一体化网上办事平台，自行打印海关审核通过的版式化原产地证书。

原产地证书是出口产品在进口国享受关税优惠的重要凭证，被誉为外贸“纸黄金”。衢州海关大力推广原产地证书“e打印”模式。企业除通过线上平台办理外，还可前往地方政务自助服务网点，享受24小时自助办理服务。下一步，衢州海关将持续深化自贸协定关税优惠政策宣讲，叠加证书智能审核、自助打印等签证便利化举措，助力企业出海拓市、抢抓订单。

常山靠前服务破解企业招工难

本报讯（报道组 葛锦熙 通讯员 王晨硕）近日，常山皮尔轴承有限公司新增产线上，30多名新员工正有条不紊地工作。“他们都是月初刚上岗的，现在已经可以熟练掌握基础操作了。”皮尔轴承负责人储浩说，企业产能扩大仍有招工需求，这次紧急招工离不开常山县人社局的靠前服务。

此前，皮尔轴承、浙江衢州华创新材铜箔有限公司、浙江哲丰新材料有限公司同时向常山县人社局反映紧急招工需求。其中，皮尔轴承和哲丰新材料各需80人，华创铜箔因新建项目计划招聘400人。当时正值招工“淡季”，企业自主招工难以满足需求。

面对企业诉求，常山县人社局

迅速搭建县、乡、村三级服务网络，将岗位信息第一时间推送至基层；依托四大零工市场组建招工群，实时发布招聘信息，引导人员就业。

随后，华创铜箔专场面试在辉埠镇政府会议室举办，连续两日为企业招聘80多名员工。针对该企业招工急、缺口大的情况，常山县还组织了一场线上招聘会，收到简历407份。同时，人社部门还协助皮尔轴承、哲丰新材料开展多场面试。目前，三家企业已有100多名工人正式入职。

“强化信息推送，点对点送岗上门是快速招聘的关键。”常山县人才和就业管理中心相关负责人表示，目前已完成新一轮高校对接工作，将持续为本地企业引育更多人才。

遗失启事

峰荣国际贸易（衢州）有限公司不慎遗失提单一份（正本），提单号：XYZBF202606176，船名航次：MV.CAPE HAIZHOU V.GRZ26006，装运港：XIZHAO, CHINA，目的港：BOFFA.GUINEA，开航日：2026年8月8日，声明作废。

颗粒归仓

10月9日，龙游县模环乡新王村樟良家庭农场的百亩单季晚稻开镰收割，农户抢抓晴好天气，机械化作业，确保颗粒归仓。

记者 江峰
报道组 吴森邦 刘舒婷 摄



天气预报

今天和明天晴到多云。偏东风2到3级。今天白天最高气温27℃～29℃。明天早晨最低气温18℃～19℃。森林火险五级，森林火险气象等级极高，严禁一切林内用火。



中国农业银行
衢州分行

广告

农行信用卡，金秋宠粉季 ——· 重磅来袭 ·——

衢州农行信用卡持卡人专享



一月两次 月月可享

购物、餐饮、出行多场景参与



购物

餐饮

加油



满300元减30元

- ✓ 衢州市东方商厦有限公司（南湖恒太城）
- ✓ 衢州市江山东方广场商贸有限公司
- ✓ 衢州市常山东方广场商贸有限公司
- ✓ 衢州市开化东方广场商贸有限公司
- ✓ 衢州市龙游东方广场商贸有限公司
- ✓ 衢州市衢江东方广场商贸有限公司
- ✓ 南湖恒太城——山缓缓火锅
- ✓ 南湖恒太城——陈好高肉蟹煲

活动期间，衢州农行信用卡持卡人在活动指定商户通过支付宝渠道，选择农行信用卡支付，即可享受满300元立减30元，每人每月限享2次（不可同一日）。



满50元减15元

适用门店

- ✓ 大理寺过桥米线
- ✓ 鱼你在一起
- ✓ 渔炉烤鱼

✓ 意诺

✓ 几多全

✓ 童年怀旧

✓ 椰韵茶香

活动期间，衢州农行信用卡持卡人在南湖恒太城指定商户通过支付宝渠道，选择农行信用卡支付，即可享受满50元立减15元，每人每月限享2次（不可同一日）



中石化加油活动

满300元减20元

活动期间，农行信用卡持卡人加油，“打开支付宝APP-搜索中石化-钱包加油-用支付宝绑定农行信用卡支付”或者“在中石化加油站选择支付宝并使用支付宝绑定农行信用卡支付”（仅限衢州地区加油站），即可享受单笔消费满300元立减20元优惠。每周五为优惠减免日，单用户每月享受一次优惠。

温馨提示

- 1.准贷记卡、EMV卡、商务卡等特殊卡种无法参与本活动；
- 2.仅限衢州地区农行信用卡用户到店使用，附属卡持卡人享受优惠次数与主卡持卡人合并计算，每月优惠名额有限，先到先得，用完即止；
- 3.享受优惠的交易如发生退货、撤销，将按实际付款金额退回；
- 4.活动详询衢州各农行营业网点或正常工作日电话联系0570-8053076。