

# 托起幸福“夕阳红”

新华社记者 刘紫凌 马丽娟 唐紫宸

让所有老年人都能有一个幸福美满的晚年，一直是习近平总书记的牵挂。

习近平总书记指出：“满足数量庞大的老年群众多方面需求、妥善解决人口老龄化带来的社会问题，事关国家发展全局，事关百姓福祉，需要我们下大气力来应对。”

重阳节前，记者走访基层看到，“智慧+”养老新场景破解急难愁盼，“行业+”养老新业态满足多元化需求，“志愿+”各级组织为老年人搭建发光发热新舞台……处处涌现的新实践，正在托起幸福“夕阳红”。

## 急难愁盼有着落

**【群众心声】**做饭太麻烦，怎么吃更健康？出门遇到突发情况，家人不在身边怎么办？

**【总书记强调】**积极应对人口老龄化，构建养老、孝老、敬老政策体系和社会环境，推进医养结合，加快老龄事业和产业发展。

## 【基层实践】

刷脸就能知道午餐适宜吃什么，你信不信？这样“时尚”的场景在杭州市西湖区翠苑一区老年食堂早不是新鲜事。

中午饭点快到了，老年居民陆续来到这里。刚一进门，就有AI摄像头通过人脸识别到老人的身体健康信息，左侧大屏幕立即弹出“个人定制菜单”，包括“不宜食用”和“今日推荐”，图文并茂。

“陈老师，你今天不宜吃海鲜和豆制品，一会儿别忘了。”“老沈，你少吃点重口味的菜，最近是不是血压又高了？”几位老人对着屏幕上的用餐建议，彼此提醒着。

点餐窗口每道菜上方，显示着菜品的营养含量。取餐后，收银台自动识别菜品并结算，老人刷脸即可支付。“这是老年食堂的智能‘助手’，特别‘聪明’。”翠苑一区社区党委书记、居委会主任项菲菲笑着说。

老人们的健康数据从何而来？项菲菲说，食堂二楼还设有日间照料中心，也是老年居民的健康小屋，日常会监测大家的身体各项指标。“这些数据会定期传到食堂数字化系统，为老年人健康膳食食谱提供依据。”项菲菲说。

近年来，杭州还打造“全城通”智慧助餐模式，老年人在手机相关App上搜索，就能看到附近老年助餐点，任选一家“刷脸”即可用餐，无论户籍在哪里，都能享受相应优惠。

随着新一代信息技术快速发展，老年人就餐、就医、家政等急难愁盼

都有了新解。

吉林长春市81岁的孔祥菊如今出门锻炼身体，逢熟人就介绍自己的“健康管家”——智能手表，“一个人出门就怕出意外，这块手表能随时监测我的身体状况，还能定位跟踪和报警”。

不久前，孔祥菊在公园锻炼时不小心摔倒，智能手表马上响起电话，提供监测服务的一家医养中心医护人员立即实时问诊。当天，医养中心护士上门回访，再次为她检查身体状况。“有了这个智能手表，我安心，儿女也更放心。”孔祥菊说。

近年来，长春市积极推进医养结合，对医养结合型民办养老机构实施奖补，更多智慧健康养老产品和服务得到推广，惠及越来越多老年人。

## 【新闻深一度】

智能防走失手环、健康监测设备、家庭服务机器人……在数字化浪潮推动下，“比你更懂你”的智慧健康养老产品不断“上新”，为老年人提供更加精准的服务。今年8月底，工信部等三部门联合印发通知，组织开展2024年智慧健康养老产品及服务推广目录申报工作，数字化手段将为更多老年人排忧解难。

## 多彩生活有滋味

**【群众心声】**一场说走就走的旅行，一个健康愉悦的爱好……

**【总书记强调】**我国老年群体数量庞大，老年人用品和服务需求巨大，老龄事业和产业发展空间十分广阔。

## 【基层实践】

结束了在宁夏固原市隆德县长达一个半月的“候鸟式”养老，不久前刚回到西安市的64岁退休老人代英，已经开始期待明年夏天的“旅行”了。

坐落在六盘山的隆德县风景秀美，夏季平均气温只有18摄氏度。今年，经朋友介绍，代英专门来此避暑，“一下车就爱上了这里，空气好，很安静，满眼都是绿色”。

代英入住的旅居养老机构，是隆德县老年养护院。这家2021年新建的公办医养养老机构，可为失能、半失能老人提供服务。

“去年我们将一栋闲置的大楼改造成酒店，接待全国各地旅居老人，没想到很抢手。”养护院院长杨珍珍说，“今年5月起，58张床位全部住满，有来自四川、陕西、山西等地的老人，时间最长的住了3个月。”

“出来玩我们最关心的就是吃和住。”代英说，养护院随处可见扶手、斜坡、防滑砖等适老化设施，食堂饭菜口味清淡，很合胃口。入住期间她感

了，养护院有专业的医疗服务，不出大院就把病看了，“住得舒心又安心”。

当前，旅居养老已成为老年人新选择。今年8月，宁夏发布了“旅居养老地图”，标注了全区首批39家旅居养老机构，地理位置、床位情况、联系方式及周边景点等一目了然。宁夏还与福建、广东等12省区签订旅居养老合作框架协议，让老年人四季均可旅居养老。

面对老年人日益迫切的多元化、差异化、个性化需求，越来越多新业态涌现。

每天清晨，在浙江宁波市鄞州区东柳街道锦苑社区“长者运动健康之家”，一些满头银发的老年人，由工作人员量血压、戴上心率手环后，在专业教练指导下开始“撸铁”。

“这些健身器材都是针对老年人的身体特点研发的，通过科学健身，帮助老年人预防和减缓慢性疾病的发生与发展，还为老人制定个性化训练方案。”锦苑社区党委书记程燕说，去年，社区打造了这间老年健身房，从力量训练到平衡练习，一应俱全，按照公益低收费模式向居民开放。

66岁的社区居民王顺茂每天都来锻炼一个小时。“以前我自己运动，很多动作不规范，现在有专业指导就是不一样！我感觉自己精神多了。”王顺茂说。

如今，宁波市多个社区都建设了嵌入式健身场所，这里渐渐成为老人们的新乐园。

## 【新闻深一度】

近年来，我国推动养老服务与文化、旅游、体育等行业融合发展，切实提升老年人生活品质。今年1月，国务院办公厅印发《关于发展银发经济增进老年人福祉的意见》，提出“建设国家老年大学”“组建覆盖全国的旅居养老产业合作平台”“丰富老年文体服务”“组织开展各类适合老年人的体育赛事活动”等一系列意见，让老年人共享发展成果、安享幸福晚年。

## 老骥伏枥有作为

**【群众心声】**继续投身热爱的事业，继续发光发热实现自我价值，继续积极参与社会生活……

**【总书记强调】**要为老年人发挥作用创造条件，引导老年人保持老骥伏枥、老当益壮的健康心态和进取精神，发挥正能量，作出新贡献。

## 【基层实践】

68岁的吉林大学基础医学院退休教授崔丽，两年多前来到新疆阿拉伯木的塔里木大学支教。上课、办讲座、指导大学生创业竞赛……每日步履匆匆，她却精力充沛。

退休后崔丽在家照看了几年孙子，心里总想着再做什么。2022年，她报名教育部开展的高校银龄教师支援西部计划，成为塔里木大学医学院第一位银龄教师。

当时，塔里木大学医学院刚成立，师资力量薄弱。崔丽带领教师集体备课、指导参加教学比赛……学院缺少病理学资深教师，原本主要讲授组织胚胎学课程的她，主动揽下这门课程。

支教期满后，面对医学院师生的不舍和挽留，她又留了下来。崔丽说，趁“年轻”，她还想去塔里木大学继续奉献光和热。

从智力援助、基层治理到志愿服务，一批批银发群体为社会注入满满正能量。

9月底，宁夏吴忠市利通区金积镇梨花桥村，一片片籽实饱满的青贮玉米挺立田间，大型收割机穿梭其中。66岁的农业技术专家杨生明剥开玉米棒苞叶，检查籽粒成熟情况，收完玉米，马上就要抢种冬小麦，他负责技术指导。

2018年从吴忠市农业技术推广服务中心退休后，杨生明闲不住，先后被内蒙古、甘肃等周边省份返聘，在田间地头指导农业生产。

这两年宁夏在引黄灌区探索“冬小麦+青贮玉米”一年两熟模式，打破过往种粮一年一熟的局限，以提高种植效益。吴忠市老科技工作者协会邀请杨生明加入技术攻坚团队，他毫不犹豫地答应了。

“将一年两熟技术运用到实际生产中，是我目前最大的心愿。”杨生明说，虽然退休了，但科技工作没有止境，他期盼见证更大的丰收。

近年来，吴忠市实施“银才赋能”行动，分行业分领域建立由名医、名师、名家、名匠组成的“银发人才”信息库，为这些自愿加入的银发人才搭建继续发光发热的平台。

## 【新闻深一度】

莫道桑榆晚，为霞尚满天。老年是人生中重要的阶段，依然可以有作为、有进步、有快乐。2024年，国家银龄教师行动计划将招募7000名银龄讲学教师，支持农村地区教育发展。9月，全国老龄工作委员会印发相关指导意见，提出将组建全国“银龄行动”志愿服务队伍，行动将融入东西部协作和省域内区域协调发展，这将为老年人展示自我价值创造更宽广的舞台。

(新华社北京10月10日电)

# 市中院召开2024年法官履职评议监督述职评议大会

本报讯(通讯员 李胜)10月12日，市中级人民法院召开2024年法官履职评议监督述职评议大会。市人大常委会委员、案件评查及履职情况调查组成员，部分市人大代表、行政机关负责人代表、人民陪审员代表受邀出席会议。

会上，伍少杰等10名法官依次进行了现场述职，与会人员对10名监督对象进行了民主测评。

会议指出，此次评议既积极肯定了接受评议员法官的履职，也客观指出了评议员法官在履职方面存在的问题和不足。通过接受严格的履职评议，全体员法官接受了一次深刻的履职教育，对人民法院的“人民

性”有了更加深刻的认识，自觉全面接受人大监督的意识得到普遍增强，审判权制约监督机制得到进一步规范，审判权行使得到进一步规范。

会议强调，全市法院要以此次员法官履职评议为契机，把接受人大常委的监督作为推动法院工作发展进步的强大动力；要坚定不移地履行了现场述职，与会人员对10名监督对象进行了民主测评。

# 永定区政协开展“改善生态环境”专项民主监督活动

本报讯(通讯员 田贵学 龚彩霞)10月10日，永定区政协第十二委员会活动小组、医药卫生界别、文化艺术界别、社会福利与社会保障界别、司法为民委员会工作室、阳湖坪街道委员工作室联合组成改善生态环境民主监督小组，对该区澧水河流域下游污水排放情况开展专项民主监督。

“这里的污水从哪里排出？”“垃圾拦截网多久清理一次？”……监督组实地踏查了永兴屠宰厂和城区段三个污水排放口，向有关部门工作人员详细询问、了解污水排放及治理、河道保洁等情况，随后在阳湖坪街道召开专题协商座谈会，听取永兴牲畜交易有限责任公司和区畜牧水产事务中心以及阳湖坪街道办事处相关负责人关于生态环境保护工作情况的汇报，并就污水处理、雨污分流、废气排放

等方面问题进行沟通交流。

监督组指出，要整合生态环保监管力量，提高各部门协调联动能力，充分发挥各自职能优势，以部门联动提高监管效能，依法打击生态环境违法行为，推动澧水河流域下游污水治理，形成齐抓共管的工作合力。同时，加强重点区域、重点企业监管，定期开展环境隐患排查，指导企业落实各项风险防范措施，完善风险排查制度并强化落实；加大生态环境保护工作宣传力度，进一步提高企业和群众的环保意识，共建共享绿色生态、美丽的和谐澧水流域。监督组表示，将在实地踏查调研的基础上深入思考，提出有针对性的对策建议，并通过提案、社情民意信息、微建议等方式，聚焦澧水流域生态保护、小流域治理等集智聚力。

# 武陵源区开展秋季学校传染病防控工作

本报讯(通讯员 杜贾梦思)10月10日，武陵源区疾控中心联合区卫生监督综合执法局对辖区内18所学校(含托幼机构)进行秋季传染病防控专项检查，有效预防和降低校内传染病的传播与流行，确保师生健康安全。

督导组通过实地考察、资料审核及现场询问等方式，对学校传染病防控工作制度、传染病疫情报告、师生晨午检、因病缺勤追踪、新生入学健

康体检及预防接种证查验和补种、物资准备、环境卫生清洁与消毒、生活饮用水及食品安全管理、健康宣教及学校心理健康建设等工作进行了全面检查，并给出针对性指导意见。此外，针对秋季易发的流感、诺如病毒等传染病，督导组特别强调并督促各校完善防控预案，确保各项防控措施精准到位。

# 越戴眼镜越花？专家提示配老花镜也要验光

健康张家界

老花镜是很多老年人必不可少的生活用品之一。专家提示，老年人在选择老花镜时，最好不要图省事购买现成度数的成品镜，以免长期佩戴眼部出现不适，要先到医院或专业机构验光。

76岁的沈阳居民张焕国近日在夜市花费39元购买了一副成品老花镜，佩戴后却总觉得眼胀，有时还会头晕。去医院就诊后，张焕国得知，他购买的老花镜与自己的瞳距不符，增加了眼睛负担，导致不适。

记者采访了解到，当前，很多老年人会直接购买不同度数的成品老花镜，但这些成品老花镜一般只有老花度数，没有散光度数，还有的老年人购买到度数不准、瞳距不准等存在加

工质量问题的老花镜，会出现各种眼部不适，导致眼睛越来越花。

爱尔眼科集团视光中心主任钟瑞佳提示，靠自己盲猜、盲试度数买成品老花镜并不靠谱。老年人配老花镜必须先到医院或专业机构验光，只有通过验光检查才能获取适合自己的老花镜度数。此外，患有白内障、青光眼等老年性眼病的老人，最好先经眼科医生检查，在病情稳定的情况下才能准确验光。

“关于老花镜还有个误区，有些人认为老花镜一辈子配一副就够了。事实上，老花度数会随着年龄增长而缓慢加深，一般建议3-5年复查验光一次，如有眼部不适、自我感觉度数不合适或镜片出现划痕等情况，要及时到医院复查更换老花镜。”钟瑞佳说。

此外，老年人也可以选择为老花镜加覆彩色膜层、防蓝光膜层、防紫外线膜层等，不仅更具保护功能，还能提升视觉体验。(据新华社)

# 老年人如何预防泌尿系结石？专家支招

杏林之窗 张家界市中医医院协办

九九重阳，老年人的健康备受关注。相关医学专家提醒，若老年人出现急性腰痛疼痛，以及发热、血尿、呕吐等症状，有可能是患上了泌尿系结石。为远离泌尿系结石困扰，老年人要从日常生活入手，积极预防。

“结石是泌尿外科常见病之一，形成原因是尿液中成石物质含量过高，导致尿液处于过饱和的状态，使不同离子、化合物沉积形成结石晶体，可出现在肾脏、输尿管、膀胱等泌尿系统的不同位置。”北京医院泌尿外科主任医师王建龙介绍。

专家提醒，老年人由于身体基础状态较弱，免疫功能下降，往往更容易被结石侵害。严重的结石疾患如果治疗不及时，可能会继发重症感染，甚至危及老年人生命安全。

老年人如何在日常生活中预防泌尿系结石？王建龙表示，饮水有讲究。水是生命之源，饮水时注意遵循“三三”原则，即保证每天3000毫升的饮水量，早、中、晚三个时间段均衡饮水，可以通过观察尿色来判定饮水量是否充足。多喝水、不憋尿有助于成石物质和细菌从尿道排出体外。

饮食上也要注意。王建龙说，啤酒含有大量的钙、草酸、嘌呤，过多摄入会导致成石物质在泌尿系统的沉积。应减少摄入高蛋白、高脂肪的食物，控制肉类和动物内脏的摄入量，避免摄入过多盐和糖分。太咸的食物会加重肾脏负担，影响肾脏代谢；糖分则会影响钙离子、草酸及尿的代谢。

北京医院泌尿外科主治医师孟令峰建议，多运动是避免结石沉积的有效手段，预防结石还要管住嘴、迈开腿，减少久坐久卧。(据新华社)

# 控违治违

廖家村镇：加强自建房监管 落实“六到场”监督

本报讯(通讯员 邱德帅 时宝川)10月10日，桑植县廖家村镇莫家塔村村民宋某正在对其新建房屋进行下基脚，廖家村镇治违办、建房办、自然资源所及住建办工作人员专程来到建设现场进行自建房建设面积实测监管。

现场，工作人员对房屋修建面积进行测量计算，确定无“批少建多”情况；将现场修建现状与宅基地坐落平面位置图进行对比，确定无“批东建西”情形；对坑槽地基、建筑材料、工匠资质进行查验，确保住房建设质量安全，并就控违治违政策、房屋建筑风貌与建设标准、建筑质量安全与施工人员安全等知识进行了现场宣传讲解。据了解，今年以来，该镇已累计办理宅基地审批28处，从选址踏勘、定点放线、基坑验槽、重要节点、竣工验收这六大类关键节点进行现场巡查和有效监管240余次。下一步，该镇将加大政策宣传力度并鼓励群众积极举报违建行为，严格落实控违治违巡查和新建自建房“六到场”管理制度，从源头预防新增违法建设，严守“零新增”无违建底线。

## ◀▶(上接1版)

助于形成包容和支持的社会环境，真正实现“共建共治共享”。心理健康和精神卫生不仅是医疗卫生问题，更是民生和社会问题，关乎个人身心健康和社会和谐。一方面，加强科普，让更多人关注心理健康，了解精神卫生，为精神心理疾病“去污名化”至关重要。另一方面，构建社会心理服务体系，将精神卫生融入社会治理，从源头发力，主动预防、系统解决，提供全方位、多层次的社

会支持，既能让群众更方便地获得心理健康知识和服务，也有利于进一步提升全社会的健康水平。

以科学和包容的心态，了解精神卫生知识，关注心理健康，理解和接纳精神心理疾病患者，将有利于形成更加友善和温暖的社会环境。对此，需要你或携手共同营造“同心健心安心”的社会氛围，让每个人都能享受到真正的精神健康与幸福。(据新华社)



▲10月11日，张家界第八幼儿园开展“重阳秋色暖 敬老情更浓”重阳节主题活动。活动现场老幼同室，笑声连连，孩子们通过叠杯、手势舞等形式，为月亮湾花园小区的老年人表演精彩的文艺节目，传递浓浓的敬老情。全媒体记者 刘子京 摄

▲10月10日，慈利县金岩土家族乡开展“感恩重阳 大爱延续”活动，邀请全乡300多位老年人共度重阳。活动现场，志愿者为老年人免费测量血压、心率等，并提供免费理发服务。田育才 摄

▶日前，武陵源区协合乡黄家坪村举办2024年“情暖金秋、爱在重阳”重阳节系列活动。驻村工作队和村“两委”联系协合乡卫生院及村卫生室的医护人员志愿者们，为村里的老人提供了免费体检、义诊和健康咨询等服务，并看望慰问了4名90岁以上老人，为他们剪指甲、打扫卫生，让老人度过一个温馨、愉快的重阳节。