

# 从“心”启航！关爱超3亿人的“银龄健康”

新华社记者 徐鹏航 田晓航 王鹏

我国有超3亿60岁以上人口，关爱他们的心理健康，是健康中国的时代命题。

今年6月23日至29日开展的全国老年健康宣传周，主题聚焦“银龄健康，从心启航”，号召全社会协力为“夕阳红”织起心灵守护网。

## “身心共管”，关注老年人心理健康

根据国家卫生健康委《中国健康老年人标准》，一个老年人的健康水平可从躯体健康、心理健康、社会健康3个维度来评估，其中心理健康占比三分之一。

调查显示，我国26.4%的老年人存在不同程度的抑郁症状，其中6.2%的老年人有中度抑郁症状。老年人的心理健康问题往往隐匿性强，焦虑、抑郁导致的头疼、心慌有时会被误认为躯体疾病。

北京协和医院心理医学科副主任医师姜忆南说，躯体健康和心理健康密切相关，身上的疾病会给老年人带来消极情绪，而心理健康也会反过来影响血压、血糖等指标，一些焦虑症、抑郁症患者还会出现各种“躯体症状”。

“身心共管”很重要。姜忆南指出，老年人一方面要保持健康的生活方式，积极配合治疗，管理好慢性基

础疾病，另一方面也要关注心理健康状态，保持心情舒畅。

此外，还有“运动处方”：坚持适量的运动锻炼，还可以通过腹式呼吸法、正念冥想、渐进式肌肉放松等方法缓解紧张情绪。这样不仅能提高心肺功能，增强免疫力，还能疏解压力，舒畅情绪。

中国中医科学院广安门医院心理科主任王健说，临床研究表明，辨证内服中药，八段锦、太极拳等传统导引术以及针灸、推拿、耳穴压丸等外治方法，都有助于老年人改善心理健康、防治心理疾病。

## 老有所为，创造金色年华的“意义感”

中国老龄科学研究中心2024年发布的一项调查显示，我国近四分之一的老年人有孤独感。

首都医科大学附属北京安定医院常务副院长、老年精神科主任医师张庆娥介绍，原有社会关系的改变、社会角色的淡化，都会使老年人产生失落感、无价值感，这时更要注重保持社交、培养兴趣爱好。

在国家老年大学搭建的全国老年教育公共服务平台，来自湖北的唐文杰已累计学习超2000小时，她说：“学习是一种生活态度，我希望成为志愿者，影响和带动更多人。”

老年教育不仅是知识的传授，更是心灵的滋养与赋能。国家开放大学（国家老年大学）副校长范贤睿说，通过系统化的心理健康课程和数字素养课程，可以帮助老年人构建积极心态、掌握现代生活工具、拓展社交圈层，在人生的金色年华里，重新发现并创造属于自己的“意义感”。

自2023年3月挂牌成立，国家老年大学已构建覆盖全国城乡的服务体系。线下设立44家省级分部、65家分校，30家共建单位、6.8万个基层学习点；线上注册用户1197万人，为1.85亿人次提供学习服务。

依托AI技术，时时、处处、处处学习场景扩大了老年人的“朋友圈”；钟南山、张伯礼等院士主讲的国家老年大学“开学第一课”观看量逾千万；每天早上都有近2.5万名学员跟练打卡八段锦课程……

“国家老年大学还要继续创新，成为老年教育‘主渠道’、主动健康‘强导向’和银发经济‘催化剂’。”范贤睿说。

## 沐浴夕阳，从“养老”变“享老”

近日，一位老人通过北京安定医院“12356”心理援助热线，有效调整了自己与家人的沟通方式。

热线管理人员崔思鹏说，老年人求助的比例约3%，主要涉及家庭关

系和隔代子女教育等问题。

张庆娥建议子女多关注老年人的精神心理需求，如老人出现烦躁、敏感多疑、记忆力变差、回避社交等信号，要及时寻求专业帮助。

中国老龄协会宣传部主任庞涛说，呵护老年人心理健康，需要全社会共同努力。通过加强社区、家庭、医院合作，对有需要的老年人进行上门探访、心理抚慰，为老年人提供更及时有效的精神卫生服务。

国家卫生健康委于2022年至2025年在全国范围内开展老年心理关爱行动，同时提升基层工作人员的心理康服务水平。

关爱老年人，还要助力他们跨越“数字鸿沟”。范贤睿说，今年下半年，国家老年大学部分校区计划引入人工智能应用相关课程，持续赋能老年人熟练运用智能技术，畅享数字生活便利。

近日，民政部等19部门联合印发《关于支持老年人社会参与 推动实现老有所为的指导意见》，提出到2035年，老年人社会参与服务体系更加健全，适合老年人的多样化、个性化就业岗位更加丰富，积极老龄观成为全社会共识等。

“愿你我老去时，都能从容沐浴夕阳，实现老有所学、老有所乐、老有所为的美好愿景。”张庆娥说。

（新华社北京电）

## 岩泊渡镇红土村：“清凉经济”激活夏日消费市场

本报讯（本报通讯员）连日来的持续高温让市民游客对清凉避暑的需求愈发旺盛。位于慈利县岩泊渡镇红土村的桃水溪漂流景区凭借独特的亲水体验，成为夏日出行的“香饽饽”，不仅景区内人气爆棚，更以“清凉效应”带动周边消费市场持续升温。

7月6日下午2点，桃水溪漂流景区入口处已排起蜿蜒的长队，在桃水溪漂流上船点，游客穿好救生衣、戴好安全帽后，在工作人员的引导下，有序登上橡皮艇，开始了漂流之旅。

一艘艘漂流艇顺着蜿蜒的溪流而下，时而在平缓处随波逐流，让游客得以欣赏两岸郁郁葱葱的绿意；时而在湍急的险滩处激起阵阵水花，惊呼声、欢笑声此起彼伏。清凉的溪水溅在身上，瞬间驱散了夏日的燥热，游客们在与溪水的亲密接触中尽情享受这份独特的清凉与刺激。

面对激增的客流，桃水溪漂流景区提前部署保障预案。数名救生员分布在航道关键节点处，密切关注游客动态；入口处和上船点增派工作人员引导秩序，避免拥堵。同时，景区对救生衣、橡皮艇等设备进行全面检查维护，备足各类物资，全力保障游客安全和游玩体验。工作人员谢浩介绍说：“我们对全长3.5公里的河道进行了全面安全隐患排查，更新了20余处防护栏和缓冲设施，就是要让大家玩得开心、安心。”

漂流项目的火爆，为周边产业注入了强劲活力。桃水溪漂流景区旁的土家餐馆生意火爆，老板忙得满头大汗，手里的锅铲就没停过。从单日漂流的短时体验，到“漂流+餐饮+乡村游”的多业态融合，桃水溪的清凉魅力正不断延伸。如今的红土村，不仅因漂流成为夏日网红打卡地，更依托这股热度让村民的“钱袋子”鼓了起来。从景区内的欢声笑语，到村里的烟火气，“清凉经济”正为这个小村庄铺就一条生态美、产业兴、百姓富的乡村振兴新路子。



7月4日，永定区2024届11名选调生走进罗塔坪乡长寿村，开展以“深挖特色产业潜力，助力乡村振兴新路径”为主题的国情调研活动，详细了解标准化的莓茶加工流程以及莓茶种植规范和采摘标准，并与企业负责人进行面对面对交流，了解当前产业发展面临的品牌建设、创新升级等困难，以及企业在政策支持、人才引进、科技赋能等方面的实际需求。

郑晓翾 陈婉颖 摄

## “京东中国特产馆·张家界馆”正式上线

本报讯（全媒体记者）日前，由市委宣传部指导，市融媒体中心（集团）牵头，市商务局、市贸促会、市农业农村局、市工信局、市市场监督管理局联合建设的“京东中国特产馆·张家界馆”正式登陆京东平台。

作为张家界地标产品线上集成窗口，“京东中国特产馆·张家界馆”首批上架的来自16家本地企业3大品类36种“张”字号系列特色

产品，均由政府部门严格筛选、诚意推介，原产地厂家直供、全程流通溯源，产品统一仓储、统一配送、统一客服、统一售后。其中，既有“匠心雕琢世界品质”的工艺品类产品，还有“山野酿造仙境风味”的食品类产品，亦有“山川灵秀源头醇香”的茶类产品，如张家界莓茶、土家织锦、砂石画、桑植蜂蜜、葛根等享誉全国的张家界特色名优产品，以品牌力激活产地价

值，以数字化撬动流通体系变革。

未来，“京东中国特产馆·张家界馆”将持续通过原产地直供、品质保障、文化赋能，构建集产品展示、品牌推广、文化传播于一体的综合性平台，持续打造“张品出张”新引擎和具有全国影响力的区域农特产品数字化样板工程，助力更多“张”字号产品搭上数字快车，实现“走出去、活起来、强起来”，全面提升张家界城市品牌影响力。

## 领取养老金要缴3%个税？这三个问题需弄清

新华社记者 姜琳 申敏

“个人养老金领取时，按照领取额的3%缴纳个人所得税，不区分本金和投资收益。”人力资源社会保障部近日发布的一则政策信息引发社会广泛关注。相关政策该如何理解？这是意味着大家领取养老金都要缴3%个税？

## 此“金”非彼“金”，退休后领的基本养老金无需缴个税

首先需明确，我们通常所说的养老金和个人养老金不是一回事。

我们通常所说的养老金，属于国家的基本养老保险制度，是参保的城镇职工和城乡居民到达法定退休年龄并满足缴费年限等条件后，能按月领取的养老钱。

个人养老金，是指政府政策支持、个人自愿参加、市场化运营的制度，2022年开始实施。个人可以到特定账户存一笔钱，每年不超过12000元，作为基本养老保险的补充，到退休时再多一个养老金来源。

从税收的角度看，基本养老金不

缴税。根据个人所得税法，按照国家统一规定发给干部、职工的基本养老金或者退休费、离休费、离休生活补助费，免征个人所得税。

北京市税务局12366纳税缴费服务热线工作人员也明确回应，大家退休后按月领取的基本养老金，也就是大家所说的退休金，无需缴纳个人所得税。因此，大家不必担心退休后到手的基本养老金会“缩水”。

## 个人养老金缴3%个税并非新政，已实施三年多

与基本养老金免税不同，个人养老金在领取时需缴纳3%的个人所得税。不过，这并不是一项新政策。按照财政部、国家税务总局此前发布的公告，自2022年1月1日起，对个人养老金实施递延纳税优惠政策。

也就是说，在缴费时，个人向个人养老金资金账户的缴费，暂时不用缴纳个税，按照12000元/年的限额标准，在综合所得或经营所得中据实扣除。参加人使用“个人所得税”App扫描

缴费凭证上的二维码就可申报扣除。

“个人养老金在中间年份产生投资收益时，也暂时不用缴纳个税，直至最终领取时才缴纳。而且，在税率方面，个税税率有3%至45%七档超额累进税率，但个人养老金适用最低一档3%的税率，体现了政策的优惠和支持。”中国社科院财经战略研究院财政研究室主任何庆欣说。

何庆欣表示，为了兼顾激励与公平，避免部分人借此避税、享受过多优惠，因此目前对个人养老金给出每年12000元限额要求。从国际上看，相关国家个人退休账户制度也设置了年缴纳金额的上限。

## 对不同收入群体，个人养老金的利好程度不同

不少人疑惑，个人养老金虽然在购买时享受了税收优惠，但领取时还要按照3%计税。这“一进一出”，还划算吗？专家表示，个人养老金对不同收入群体的影响不尽相同。

以34岁、税前年收入约20万元

的参加人为例，对应的个税边际税率为10%。考虑到最后领取要缴3%个税，每年如果存12000元，不算买产品的收益，大概能赚800多元。收入越高，个税税率越高，购买个人养老金会越划算。对于低收入群体来说，如果工资还没达到每月5000元的个税起征点，参与个人养老金计划可能就不一定划算。

记者注意到，目前各大银行App都有专门的个人养老金“计算器”，大家可以根据自己的收入情况进行测算。除了节税和缴税之间的差价，如果购买金融产品得当，参加人还能获得长期投资收益。

数据显示，截至去年11月末，我国个人养老金开户人数突破7000万人，以30至40岁的参加者居多，也有一些临近退休年龄开户缴费的。

据记者了解，人力资源社会保障部正在会同有关部门研究制定个人养老金相关支持政策，进一步增强个人养老金制度的吸引力，引导更多具备条件的群众参加进来，让老年生活更有保障。

（新华社北京电）

## 台湾青年参访团走进张家界学院

本报讯（全媒体记者 梁山泉）7月5日，一支来自台湾的青年参访团走进张家界学院，展开了一场富有意义的艺术探索与对话之旅。

在学院相关负责人的陪同下，台湾青年们兴致勃勃地参观了学院的匾额博物馆、雕塑艺术馆和美术馆。馆内丰富的艺术藏品、深厚的地域文化底蕴以及学院独特的艺术氛围，给参访团成员留下了深刻印象。他们驻足欣赏，并不时交流心得，感受中华传统文化的博大精深和现代艺术的创新活力。

座谈会上，双方代表围绕艺术创

作、教育理念、文化传承与发展等共同关心的话题畅所欲言，分享经验与见解，思想的碰撞进一步拉近了彼此的距离。在笔会交流环节，笔墨纸砚备齐，一场别开生面的现场创作展示拉开帷幕。参会代表们纷纷挥毫泼墨，现场洋溢着浓厚的艺术气息和融洽的交流氛围。

此次台湾青年参访团的到访，不仅让台湾青年亲身感受了大陆高校的艺术教育成果和张家界独特的文化魅力，也为两岸青年艺术家提供了相互学习、共同进步的平台。

## 永定区政协精准宣传 助推秸秆“变废为宝”

本报讯（通讯员 钟燕群 徐方舒）“以前的油菜渣图省事，都是一把火就点了，现在才晓得污染大，还违法。”7月3日，在永定区三家馆乡集镇秸秆禁限烧及综合利用宣传现场，种植户钟大哥拿着刚拿到的宣传手册和倡议书说。

这场由三家馆乡政协委员工作室牵头，联合乡政府相关部门精心组织的“秸秆禁限烧及综合利用”主题宣传活动，针对当前农业生产重点环节，通过政策宣导、技术推广和案例展示，引导农民转变观念，力促生态环保与农民增收双赢。

委员们现场发放《秸秆禁烧倡议书》200余份，并结合前期在田间地头调研掌握的农户疑虑，化身政策“宣传员”，耐心细致地向群众解释禁烧政策法规的具体要求、露天焚烧秸秆对

生态环境（如大气污染、土壤破坏）和公共安全的严重危害，以及违规焚烧将面临的法律处罚措施，引导群众算清“环保账”与“法律账”，深刻认识禁烧的重要性与必要性，从源头摒弃焚烧旧习。

活动现场专门设立了“秸秆变废为宝”成果展区，重点展示了在政协委员提案和建议持续推动下，三家馆乡探索实践并取得实效的秸秆肥料化、饲料化、基料化等多种综合利用模式的成功案例。委员们化身技术“讲解员”，结合实物和图文资料，讲解操作流程、关键点、经济成本和预期收益。通过直观展示“变废为宝”，激发农民参与秸秆资源化利用的积极性，为解决秸秆处理难题提供切实可行的“金点子”。

## 我市举办农民烘烤师培训班

本报讯（全媒体记者 周静）7月4日，我市农民烘烤师培训班在永定区合作桥乡开班。

此次培训采取集中现场培训的形式，为期两天，旨在进一步提升烟农烤师队伍业务能力和综合素养，培养一批专业的农民烘烤师队伍，为农产品的烘烤加工提供技术保障，推进我市烟叶烘烤质量提升。培训分为理论培训和实操培训，理论培训主要为鲜

烟叶成熟采收及判定、设备运行原理、检修维护、烘烤工艺及烘烤方案设计等内容，实操培训主要为烤房检查、鲜烟成熟度判定、烘烤工艺设置等。

此次培训吸引了众多农民朋友参与。培训班还组织了考核，通过考核的参训人员可领取烟农烤师认证证书，获得烟农合作社2025年度专业化烘烤上岗资格。

## 探寻未来景区“共生式”营建范本 “云上古寨”振兴实践团深入金鞭溪调研

本报讯（通讯员 周天柱 张伦瑞 梅馨月）7月3日，吉首大学智能建造学院“云上古寨”实践团深入张家界国家森林公园核心景区——金鞭溪，展开了一场富有深度的实地调研活动。

实践团成员沿蜿蜒清澈的金鞭溪溯源而上，沉浸式体验这条“山水画廊”的独特魅力。调研重点聚焦景区如何巧妙平衡生态保护刚性需求与游客体验提升这一核心命题，汲取世界级景区在生态保护、设施建设与游客服务方面的先进经验，推动智能建造技术在旅游设施领域的创新应用。实践团成员细致考察了溪畔生态步道的选材与铺设工艺——这些材料不仅具备优异的透水性和耐久性，更完美融入原始地貌。同时，对景区科学规划的人流引导系统、观景平台的结构安全设计以及遍布沿途的休憩设施进行了系统性评估。金鞭溪近乎“隐形”

的设施布局智慧，最大程度守护了武陵源世界自然遗产的原真性，其对自然最小干预原则下的设施建设，正是探索绿色建造、隐形建造技术的绝佳范例。

此外，实践团成员还重点关注了景区如何运用智慧化手段提升管理效能，包括实时环境监测、游客流量预警及应急响应机制等，为未来智慧景区建设提供技术参考。金鞭溪在守护“绿水青山”中创造“金山银山”的可持续发展范式，为智能建造技术赋能未来旅游设施提供了极具价值的实践样本。团队成员们表示，通过亲身体验与专业视角的观察，对“生态优先、以人为本”的景区营建理念有了具象化认知，将把调研中汲取的生态智慧和精细化管理经验融入专业学习，助力未来建造更绿色、更智慧的人居环境。

## 武陵源大热营地开启夏日狂欢派对

本报讯（通讯员 吴文锦）当夕阳的余晖挥洒，温柔的晚风拂去夏日的燥意，武陵源大热营地迎来了最欢乐的时刻。7月5日傍晚，一场精彩纷呈的夏日狂欢派对在此开启，烧烤和舞蹈碰撞，音乐与热气球交融，为现场的市民游客带来别样的畅玩体验。

随着活力四射的舞蹈《清凉一夏》震撼开场，动感的音乐搭配舞者整齐划一的动作，瞬间点燃了全场气氛，也正式拉开了这场夏日狂欢的序幕。随后，街舞、爵士、蒙古舞等多元舞蹈轮番上演，极具张力的表演与个性的舞步，赢得了现场观众的阵阵欢呼与掌声。在美食区域，烧烤架上的食材滋滋作响，鲜嫩的肉串、爽口的蔬菜在炭火的炙烤下逐渐变色，散发出阵阵诱人的香气。大家围坐在一起，一边品尝美味烧烤，一边欣赏精彩表演，不时随着音乐轻轻摇摆，气氛十分热烈。水上乐园同样成为欢乐主场，刺激的水上滑梯激起阵阵水花，不同年龄段的孩子们互相追逐嬉戏，在清凉水花中尽情释放活力，现场欢声笑语不断。

当暮色渐浓，营地高空成为浪漫焦点。五彩斑斓的热气球缓缓升空，橙红色气囊与晚霞相映成趣；另一边的滑翔伞运动员如候鸟般掠过天际，在云端勾勒出自由的轨迹，地面上音乐的旋律与欢笑声交织，将夏夜氛围感拉满。据悉，热气球和滑翔伞项目是武陵源大热营地在露营、烧烤等传统玩法的基础上，全新推出的户外体验项目，旨在为游客带来更丰富、更独特的游玩选择。

“没想到在青山绿水间能体验这么丰富的活动，烧烤、舞蹈、热气球一站式打卡，真的太好玩了。”来自长沙的游客李女士表示。

以天幕为顶、山野作席，这场夏日狂欢派对，不仅让市民游客感受到丰富多彩的娱乐活动和独特的自然美景，更成为市民游客们夏日消暑、放松身心的绝佳选择。未来，武陵源大热营地还将继续推出更多精彩活动，让游客在没有天花板的地方尽情撒欢、邂逅美好，畅享欢乐时光。