

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就不是新鲜事。

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‘聪慧’。”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，也是老年居民的康乐小屋，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，医养中心护工便上门回访，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



10月11日，人们在四川省眉山市彭山区彭祖山景区“九九长寿梯”参加登山活动。当日是重阳节，各地组织开展形式多样的重阳节主题活动，弘扬尊老敬老传统美德，营造关爱老年群体的社会氛围。

新华社发

【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，老龄服务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”。

代英人住的旅居养老机构，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。入住期间她感冒了，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尔市的塔里木大学支教。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，心里总想着再做点什么。2022年，她报名参加教学比赛……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”，她还想为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。老年人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）

如何不让老人困于“数字迷宫”？

新华社记者 何磊静 田中全

线上预约“犯难”、被二维码“绕晕”、算法推送“成瘾”……随着智能技术广泛应用，一些老人在出行、就医、消费等日常生活场景中面临操作困难，犹如陷入“数字迷宫”。

数字化浪潮中，如何让老人享受到科技带来的便捷？

“银发族”的数字困局

智能汽车、电视、音响、手机，乃至智能马桶等家居产品，在设计时主要面向年轻人，功能繁杂、操作复杂。一些产品未考虑到老年人的特点，让不少老年人感觉手足无措。

因线上操作烦琐，72岁的江苏无锡市民张大爷和老伴至今不会网上挂号、手机打车。“小孩在外地工作，我肠胃不好老跑医院，每次挂号、检查都得花两三个小时。还会不打车，路上只能忍着难受坐公交。”张大爷说。

一些手机APP的适老化改造浮于表面。工信部发布的《移动互联网应用(APP)适老化通用设计规范》对手机APP适老化改造有明确指导规范。但记者发现，不少手机APP的“关怀版”一级界面字体变大，点击进入二级界面，页面布置、字体却与正常版无异，“换汤不换药”仍让老人无所适从。

《2024年移动互联网应用适老化现状与创新趋势》报告显示，目前网络上超50%的APP尚未提供“长辈模式”，且部分APP的“长辈模式”人口过深、不明显，不利于老年用户快速、便捷地切换使用。

层出不穷的弹窗广告、信息诱导也让不少老人苦恼。81岁的退休教师王阿婆一人独居，习惯通过平板电脑看电视。“每次看看着，就有广告弹出，很难取消，广告界面挡住半边屏幕，特别影响观感。”

有老人吐槽，一些手机软件“手抖一下”就跳出弹窗广告，像“狗皮膏药”一样，一旦点错隐蔽的关闭按钮，还会下载不知名软件。“因为误点诱导信息，还泄露了手机号码，各种骚扰电话不断。”

《2024年移动互联网应用适老化现状与创新趋势》也指出，有接近30%的APP在“长辈模式”上存在广告或营销性内容，不仅影响使用体验，也可能诱导老人消费，增加安全隐患。

“冲浪”无忧，阻碍何在

记者采访发现，“银发族”要想真正跨越数字鸿沟，仍需破解个人、企业和社会等方面的核心痛点。

记者走访多家城乡养老院发现，不少老人不愿、不敢接触电子产品，认为自己“搞不懂”。“他们害怕杂七杂八的智能产品。”一家养老院工作人员说。

子女和亲友的指导是多数老人掌握智能技术的重要途径，而据此前云南大学团队开展的相关调研结果显示，48.6%的老年人表示孙辈在指导其使用手机时缺乏耐心，代与代之间“数字反哺”效果仍有提升空间。

企业研发动力不足，也成为阻碍之一。“我们也希望为老年人研发更多高科技产品，但前期花费投资大，而这一群体大多节俭，企业无法预期能否盈利。”南京软件谷一名产品经理坦言，多数企业在为

“银发族”开发智能产品时会犹豫。部分企业专门成立科技部门，组建研发团队，围绕老人需求推出护理、保洁、就餐等上门服务APP，但推广难度较大，下载、下单的仍以年轻人居多，且因缺乏价格优势、日活量较低，运营维护难以继。

“社区也开展过数字技能培训，电子支付、网购下单、预防网络诈骗等培训内容很实用，但互动性差，很难一对一手把手指导；很多老人大屏幕都看不清，再加上记性不好，教了第二天就忘了。”一名老年人智能手机培训班的志愿者说。

受访专家表示，老人“触网”问题与地区经济差异密切相关。城市与乡村之间的数字鸿沟有待弥合，在一些欠发达地区，农村老人消费能力有限，尚未融入互联网生活。

化“鸿沟”为“红利”

今年印发的《国务院办公厅关于发展银发经济增进老年人福祉的意见》提出，“开展数字适老化能力提升工程，推进互联网应用改造”。国家发展改革委等多部门也出台文件，要求“推进无障碍设施与公共服务数字化改造，积极发挥社会和市场力量助力重点人群跨越数字鸿沟”。

受访专家表示，在数字浪潮下，有效破解老年人“不敢用”“不会用”智能技术的难题，既关乎社会关怀，也是挖掘银发经济潜力的必要举措。

云南大学政府管理学院教授李静指出，不少老龄化程度较高的国家都专门推出网络无障碍建设法规，为老人使用智能技术进行政策设计；我国在数字社会建设过程中也应加快推进数字无障碍立法进程，为弥合银发数字鸿沟提供制度保障。

专家建议，将智能设备与社会公共服务的适老化、可及性改造纳入无障碍建设范围，针对老年群体出行、就医、购物、文娱等场景完善适老产品和服务。同时，鼓励并引导企业加快研发改造各类适老智能应用，如“一键叫车”“一键呼救”“刷脸支付”等，进一步减轻老人操作负担。

江苏省老年大学协会秘书长徐建设表示，应注重研究不同类型老人的差异化需求。一方面加快实施“数字扫盲”，通过组织开展相关培训，帮助老人提升数字素养；另一方面，为习惯智能技术的老人营造清朗网络空间，开展老人防沉迷、防诈骗等方面教育引导。

专家指出，应注重子女对老人的“数字反哺”作用，鼓励子女帮助老人筛选智能化养老服务及产品，指导老人利用智能技术提升生活品质；同时，通过推广亲情模式、家庭模式等，提升老人使用智能产品的便捷度和自信心。

此外，要有更温情的社会“兜底”保障。

专家表示，目前我国仍有许多老人属于“非网民”群体，在妥善引导其接纳智能生活的同时，要避免数字偏见与社会排斥。在推广智能技术适老化改造过程中，应为有使用困难的老年群体保留传统服务方式，尤其是在一些公共服务窗口和平台，必须提供替代方案兜底。

（新华社北京10月12日电）

相约重阳

全国老年人健身球操交流活动河北揭幕

新华社石家庄10月9日电（记者杨帆）9日，“九九重阳”全民健身主题活动暨“顺德集团杯”2024年全国老年人健身球操交流活动在邢台市体育馆开幕。

本次交流活动有来自全国各地的32支代表队、480余名选手参与。项目设规定套路男子组、女子组，自编类套路。活动期间还将开展讲座、研讨会等活动，充分展示健身球操的独特魅力。

当天的活动现场，各支队伍轮番上场，随着音乐翩翩起舞，一条条健身球在手上回旋跳跃，行云流水的动作充分展现出老年朋友们灵活优雅的气质、昂扬向上的风貌和老当益壮的风采。

湖北省老年体协代表队（鄂州）的队员金淑慧，参与健身球操练有5年时间。她说：“这是一项非常适合老年人的运动，可以起到强身健体的作用，让老年人收获健康与自信。”

中国老年人体育协会副主席温文表示：“30年前健身球操这个项目就在邢台开展，之后逐渐风靡全国，今年在这里举办活动是一次致敬。活动将有力促进爱好者之间的交流，让健身球操惠及更多的老年人。”

本次活动由中国老年人体育协会主办、河北省老年人体育协会、邢台市体育局承办、邢台市老年人体育协会、河北顺德投资集团有限公司协办。

2023年我国共组织办理老年人法律援助案件9.72万件

新华社北京10月11日电（记者高蕾）我国法律援助机构贯彻落实法律援助法，对无固定生活来源的老年人申请法律援助，免于核查经济困难状况，2023年共组织办理老年人法律援助案件9.72万件，同比增长4%。这是民政部、全国老龄办在11日发布的《2023年度国家老龄事业发展公报》披露的信息。

记者了解到，截至2023年末，全国60周岁及以上老年人口29697万人，占总人口的21.1%；全国65周岁及以上老年人口21676万人，占总人口的15.4%。全国65周岁及以上老年人口抚养比22.5%。

此次公报从顶层设计、老年民生保障、养老服务体系、老年健康服务、银发经济、老年友好型社会6个方面介绍我国老龄事业发展情况。

公报显示，我国养老保险覆盖范围继续扩大。截至2023年末，全国参加基本养老保险人数106643万人，比上年末增加1336万人。企业年金稳步发展。截至2023年末，全国有14.17万户企业建立企业年金，参加职工3144万人。个人养老金制度在36个城市（地区）先行实施，截至2023年末，参加人数超过5000万人。

公报指出，我国加强城市一刻钟便民生活圈建设，促进家政服务业提质扩容。截至2023年末，全国150个试点地区累计建设便民生活圈3476个，涉及养老、社区餐饮等商业网点78.8万个，服务居民约6455万人。截至2023年末，全国共有各类养老机构及设施40.4万个，养老床位合计823万张。



推动智能居家适老化改造

10月12日，一名老人在体验折叠电动代步车。

日前，位于深圳的老年用品商场“深业·健康汇”向市民开放，展示居家安全、娱乐生活、智能照护等50余个品类、数百种智能居家适老产品，吸引了众多市民前来了解、选购。

据了解，为满足老年人居家适老化改造需求，提升老年人居家生活环境和品质，深圳将由民政局统筹，利用超长期特别国债资金支持，资助深圳户籍60岁及以上、有需求及困难的老年人购买智能化、智能化的适老产品，符合条件的家庭最高将获得2万元的资助。

新华社记者 梁旭 摄