

# 老年日报

2024/03/08  
星期五  
甲辰年正月廿八  
总9037期  
今日8版



中国邮政发行畅销报刊

统一刊号:CN23-0018  
邮发代号:13-18

中国百强畅销报刊 年长者的精神家园

北京、广州、哈尔滨、西安、南京、济南、郑州、石家庄同步印刷

## 更好守护一老一小，这些新举措来了

5日提请审议的政府工作报告涉及“一老一小”服务保障的具体安排引人关注。

### 上调养老金

今年政府工作报告中提出，“城乡居民基础养老金月最低标准提高20元”，这是近年来上调幅度较大的一次。报告同时明确，“继续提高退休人员基本养老金”。养老金上涨需要“真金白银”。预算报告中提出，落实地方支出责任，保障养老金按时足额发放。

政府工作报告中提出，在全国实施个人养老金制度，积极发展第三支柱养老保险。

“政府工作报告中明确个人养老金制度将在全国范围内实施，对老百姓来说，在基本养老保险和职业年金外又多了一个选择。”浙江省宁波市人力资源和社会保障局局长叶苗代表说，金融机构应推出一些符合长期投资的“专属产品”，提升个人养老金的吸引力。

### 加强老年服务供给

全国60周岁及以上老年人口超过2.8亿人，占总人口的19.8%。加强老年服务供给，是众多老年人的诉求。根据计划报告，今年我国将扩大普惠养老供给，构建居家社区机构相协调、医

康养相结合的养老服务体系，实施老年健康服务体系建设工程。

“要支持做好居家和社区基本养老服务、老年助餐、经济困难失能老年人集中照护等工作。”安徽省阜阳市副市长杨善竑代表认为，应尽快推进实施以失能老年人为保障对象的长期护理保险，同时创新建立多元养老模式，在全社会营造爱老敬老氛围。

### 解决“看病难”

老有所养、幼有所育是社会保障的直接体现。一段时间以来，“看病难”成为“一老一小”面临的共同难题。

为此，政府工作报告提出，加快补齐儿科、老年医学、精神卫生、医疗护理等服务短板。

广东省人民医院党委书记周琳代表认为，当前应着重加强儿科和老年医学科等领域急需紧缺的医务人员培养，发展壮大医疗卫生队伍，补齐基层医疗机构人才短板，并进一步探索构建具有公益性与保障性的老年和儿童医疗服务体系。

### 健全生育支持政策

政府工作报告提出，“优化生育假期制度，完善经营主体用工成本合理分担机

制，多渠道增加托育服务供给，减轻家庭生育、养育、教育负担”。

在建立健全生育支持政策体系方面，计划报告中提出，大力发展普惠托育服务，减轻家庭生育、养育、教育负担，推动建设生育友好型社会，促进人口长期均衡发展。

中国人口与发展研究中心主任贺丹委员建议，进一步完善相关政策和服

务，让女性能够更好实现生育意愿、家庭需要与职业发展的平衡。 新华社



## 南京大屠杀幸存者陈桂香去世

侵华日军南京大屠杀遇难同胞纪念馆6日消息，南京大屠杀幸存者陈桂香于5日去世，享年99岁。目前登记在册的在世南京大屠杀幸存者仅剩36位。

陈桂香生前多次参加证言集会活动，讲述那段悲惨的经历。2011年，她远赴日本参加证言集会，向当地群众讲述当年惨痛历史。“我的证言留下来，能证明我本人曾被侵华日军这样迫害过。”她说。

邱冰清



### 多彩活动迎“三八”

近日，多地开展丰富多彩的活动，喜迎“三八”国际妇女节。图①为在四川省眉山市五湖四海湿地公园油菜花田，眉山市老年大学百余名汉服爱好者走秀表演。图②为江苏省兴化市林湖乡妇女参加滚竹匾趣味比赛。图③为重庆市北碚区妇联开展“全城致敬最美的她”主题活动，妇幼保健院医护人员手捧志愿者赠送的鲜花合影留念。 新华社

## 标题新闻

### 外事

★外交部：奉劝美方不要将菲律宾作为棋子搅乱南海地区局势

★中国第26批援赞比亚军医组荣获“国际合作勋章”

### 社会

★最高法中国残联联合发布意见 为残疾人提供更加优质诉讼服务

## 周期性模拟禁食有益身体健康

近日，哈尔滨医科大学公共卫生学院牛玉存教授团队在国际期刊《营养评论》刊发综述文章，证实周期性模拟禁食能带来健康“红利”。

牛玉存介绍，周期性模拟禁食通俗来讲，就是在控制总热量的情况下，摄入满足基本身体营养需求的水和食物。建议摄取的食物数量少，以蔬菜水果为主，辅以适量鸡蛋、豆制品等优质蛋白，以清淡饮食为宜，避免高油高盐。

研究表明，只需要每隔一段时间坚持连续两天以上的模拟禁食，就可以改善身体代谢状况、延缓衰老过程，并降低多种疾病的患病概率。 李丽云

## 中国人均粮食占有量达493公斤

农业农村部部长唐仁健近日在北京表示，2023年中国人均粮食占有量达到493公斤，比上年增加7公斤，继续高于国际公认的400公斤粮食安全线。唐仁健表示，尽管去年

中国遭遇了频繁、极端的自然灾害，但还是实现“以秋补夏”“以丰补歉”，粮食总产量达到13908亿斤（1斤等于0.5公斤），比上年增产177.6亿斤，创历史新高。针对一些有关粮食安全

的疑问，唐仁健表示，中国现在农业的装备条件、抗灾能力以及生产经营组织方式，“不要说跟几十年前，跟十年前、几年前比恐怕都不可同日而语”。 赵晔娇

## 女性旅行力量“势不可挡”

三八节妇女前夕，携程发布了《2024女性旅行消费洞察报告》。

《报告》显示，2023年2月20日-2024年2月20日，女性全年人均平均旅行消费支出

高出男性近8%，女性在旅行产品预订方面更具决策力，家庭游七成都是由女性带队。她们对于旅行热点敏感，2024年以来，携程口碑榜、热点榜等产品日均访问女性用户增长

42%。此外，老年女性群体旅行消费正悄然释放，50岁以上老年女性出行订单增速最快，高达205.6%。 天辛

### 今日微推荐

扫码更精彩



老年日报  
微信

### 这样走路 关节多用好几年



龙健康

### 红色食物 有益保护血管