

老年日报

2026/01/26

星期一

乙巳年十二月初八

总9674期

今日8版

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



中国邮政发行畅销报刊

国内统一连续出版物号:

CN23-0018

邮发代号:13-18

银发生活,如何拥抱享老时代

从长护险的制度托底、老年大学的兴趣课堂,到银发列车的舒适旅程,如今,越来越多老年人追求更充实、自主、有尊严的晚年生活,社会养老生态正被悄然重塑。在政策引导、市场参与和社会支持下,一幅从“养老”到“享老”的温暖画卷正徐徐展开。

一项制度托起晚年生活尊严

“今儿护理员又上门了,帮老伴翻翻身、按按摩、修修脚,专业又省心。”北京市石景山区居民侯女士说,护理员每月上门6次,每次两小时,能提供30多项服务,“多亏了长护险,压力轻了不少”。侯女士老伴重度失能,儿女在外地,家里全靠她一人。长护险重点支持这类家庭,破解“一人

失能,全家失衡”难题。

近年来,全国多地开展长护险试点,石景山区便是其中之一。“长护险减轻了失能家庭的经济和照护负担,也为我们机构带来业务增长。”负责侯女士家护理的北京亲管家董事长何欢希望,2026年能有更多项目纳入长护险保障范围,让更多失能老人受益。

一次求学点亮“第二人生”

“如何重新认识老年的自己、挖掘自己、寻找最好的自己?”“如何积极主动地适应变老?”在国家老年大学魏公村校区,一堂《心理学与美好生活》课,为年过六旬的赵娟打开了新视野。“最初只想学会用智能手机跟上时代,没想到学习大门推开后,通

往了广阔天地。”从朗诵、钢琴到插花,赵娟陆续报读,乐在其中。在心理学老师启发下,她拾起钩织爱好,走向“以学养老、以学享老”的生活。这一转变,离不开国家对老年人社会参与的推动。2025年5月,民政部等19部门联合发布《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“创新发展老年教育”等举措。

一次出游奔赴诗和远方

刚到卧铺安顿好行李,65岁的赵女士就取出歌本轻声练唱,待会儿车厢里要办红歌会,她打算上台献唱。“我和老伴退休后一直想去南方‘猫冬’,可年纪大了出门犯怵。”赵女士说,现在

车厢装了防滑扶手、紧急呼叫铃,还有随车医生,让人安全又省心。这是国铁沈阳局今冬首趟“候鸟”旅游专列,赵女士与800余名旅客从长春南下,开启为期12天的“琼湘云”之旅。近年来,在政策支持下,银发旅游专列服务网络日趋成熟。各地铁路部门陆续推出定制游、康养旅居、候鸟旅居等多种模式,列车开行频次增加,服务细节优化。展望2026年,沈铁长春旅游分公司副经理张成伟表示,将推出更多高品质、高性价比的特色专列产品。“希望通过更精准的服务设计,让老年旅客旅程安全、舒适、有温度。”他说。 乔业琼

联合国报告警告全球“水破产”时代已来临

联合国大学水、环境与健康研究所近日发布的一份报告警告说,全球“水破产”时代已来临。

报告称,在地下水日渐短缺、水资源过度分配、土地土壤退化、森林过度砍伐及污染加重的背景下,加上全球变暖影响,全球“水破产”时代已经到来。

报告敦促各国政府放弃短期的应急思维,采取手段防止对水资源的更多不可逆破坏、减少并调整用水需求、改造水密集型行业、打击非法取水和污染水资源等。

新华社



秦淮灯会璀璨夜

近日,第40届秦淮灯会在江苏省南京市白鹭洲公园举行亮灯仪式。本届灯会共设有夫子庙核心区、白鹭洲公园、南部新城等展区。夜空下,灯会展区花灯璀璨、流光溢彩,为观众送上视觉盛宴。新华社

春节期间“菜篮子”产品供应有充分保障

农业农村部发展规划司司长陈邦勋近日在国新办举行的新闻发布会上介绍,今年春节期间“菜篮子”产品供应有充分保障,可以较好满足老百姓节日消费需求。

在生产方面,据调度,截

至1月10日,全国在田蔬菜面积7710多万亩,同比增加190多万亩;猪牛羊禽等肉类、水果、水产品也都供应充足。在价格方面,1月12日至1月16日,“菜篮子”产品批发价格指数平均为130.73,周环比下跌

0.9个点,同比高6.67个点,总体上看价格是稳定的。

据介绍,随着“南菜北运”数量增加,北方设施蔬菜上市逐步放量,蔬菜供应保障能力还会持续增强。新华社

坚持运动或能减轻压力的长期伤害

芬兰奥卢大学参与的一项研究显示,成年人较少的体力活动与较高的压力负担存在关联,坚持运动可能有助于减轻长期压力带来的身体伤害。

按照世界卫生组织的体力活动建议,研究对象被归类

为稳定不活动组、活动增加组、活动减少组和稳定活动组。研究显示,与稳定活动组相比,稳定不活动组与活动减少组中年时的压力负担更大,且稳定不活动组尤甚;活动增加组与稳定活动组的压力负

担则无显著差别。

研究人员认为,这表明在成年期保持规律运动,可能有助于抵御长期压力对身体的负面影响,同时为将运动纳入压力管理提供了新依据。新华社

标题新闻

时政

★2025年3763名纪检监察干部被处分

★中方重申:日本根本没有资格要求“入常”

外事

★德国慕尼黑将迎两两只大熊猫

经济

★全国电子计价秤智慧计量监管平台启动试运行

社会

★“保护文化遗产·我们在行动”宣传活动在四川阆中举办

★教育部:2026年高考全国统考于6月7日开始举行

法治

★自然资源部原党组成员,国家林业和草原局原党组书记、局长张建龙被查

国际

★世卫组织:美国要退出 但会费还没结清

今年春运全社会跨区域人员流动量有望再创新高

2026年全国春运电视电话会议消息,据综合研判,今年春运期间全社会跨区域人员流动量和铁路、民航客运量均有望创历史同期新高。

据了解,整体来看,今年春运期间自驾出行仍将处于主体地位,道路疏堵保畅、安全风险防范、极端天气应对等压力较大,需采取有力举措,切实保障群众出行安全与需求。

会议要求,各地区、各有关部门和单位要精心组织做好春运各项工作。要切实加强运输组织,优化提升出行服务,提升春运安全水平,强化极端天气应对,做好重点物资运输保障,营造有温度有热度的春运氛围,全力做好春运各项工作,确保人民群众出行平安顺利。新华社

今日微推荐
扫码更精彩



老年日报
微信

六个习惯
让你远离高血压



龙健康

嗓子疼时来点它
止咳又化痰

老年日报 维权热线
13796087938
13936697319