

# 老年日报

2026/03/06

星期五

丙午年正月十八

总9704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

## 十四届全国人大四次会议在京开幕 国务院总理李强作政府工作报告 更大力度保障和改善民生

十四届全国人大四次会议5日9时在北京人民大会堂开幕,习近平等党和国家领导人出席开幕会,国务院总理李强代表国务院向十四届全国人大四次会议作政府工作报告。李强在政府工作报告中介绍今年政府工作任务时提出,更大力度保障和改善民生。坚持民生为大,加强普惠性、基础性、兜底性民生建设,努力为人民群众多办实事。

**促进高质量充分就业** 加大各类政策对就业的支持力度,构建就业友好型发展方式。实施稳岗扩容提质行动,支持劳动密集型行业企业稳定岗位,围绕发展新兴产业、未来产业培育新职业新岗位,增强服务业带动就业能力。

制定高校毕业生等青年就业支持政策,强化农民工稳岗帮扶。持续开展大规模职业技能提升培训,让更多劳动者拥有一技之长,更好就业增收。

**推动教育公平与质量提升** 适应学龄人口结构变化,推进教育资源布局结构调整。推动基础教育扩优提质,统筹义务教育优质均衡发展、学前教育优质普惠发展,完善免费学前教育政策,增加普通高中学位供给。加强体育、美育、劳动教育和心理健康教育,健全学校家庭社会协同育人机制,促进学生身心健康、全面发展。

**强化基本医疗卫生服务** 健全医疗、医保、医药协同发展和治理机制,深化以公益性

为导向的公立医院改革,加强县区、基层医疗机构运行保障。强化薄弱专科建设,全方位提升急诊急救、血液保障和应急能力。优化医疗机构功能定位和布局,加强基层用药衔接,做实家庭医生签约服务,促进分级诊疗。推进中医药传承创新,促进中西医结合。居民医保人均财政补助标准提高24元。健全多层次医疗保障体系,稳步推动基本医疗保险省级统筹。坚决打击欺诈骗保。加快发展商业健康保险,推动创新药和医疗器械高质量发展,更好满足人民群众多元化就医用药需求。

**加强社会保障和服务** 城乡居民基础养老金月最低标准再提高20元。完善并落实

基本养老保险全国统筹制度,扩大失业、工伤保险覆盖面,稳妥有序推进职业伤害保障试点扩围,健全社保关系转移接续政策。深入实施积极应对人口老龄化国家战略,扩大普惠养老服务供给,积极发展农村养老服务,实施中度以上失能老年人养老服务消费补贴项目。积极开发老年人力资源,制定推进银发经济高质量发展的措施,完善老年用品产品、养老金融、旅居养老等支持政策。实施康复护理扩容提升工程。推行长期护理保险制度。做好独居老人、失能失智等困难群体的关爱帮扶。

更好满足人民群众精神文化需求 深化网络综合治

理,推进未成年人网络保护。实施公共文化服务提质增效行动,做好公共图书馆、博物馆、文化馆等惠民开放,完善全民阅读推广服务体系,广泛开展群众性文化活动,繁荣互联网条件下新大众文艺。高质量发展文化旅游业,丰富文旅体商等融合业态。鼓励更多文化企业和优秀文化产品走向世界,增强主流媒体国际传播能力。积极发展赛事经济、冰雪经济、户外运动,建好用好群众身边的运动场地设施,培育更多特色群众体育赛事活动。

新华社



### 多种运动方式 可有效降血压

据德国《世界报》网站报道,除服药、减肥和改变饮食习惯外,多种运动方式也有助于降压。

研究人员发现,每天慢跑或骑自行车5分钟,就足以让收缩压降低0.68毫米汞柱,让舒张压降低0.54毫米汞柱。每天锻炼21分钟的人,收缩压可降低2毫米汞柱。“我们的研究表明,对大多数人来说,多运动是降压的关键。”但研究人员也强调,运动通常必须达到一定强度,起码要慢跑或骑自行车才有效,逛街甚至快走几分钟通常收效甚微。 王勃

今日微推荐

扫码更精彩

老年日报 微信

早餐这样吃  
唤醒全天活力

龙健康

枸杞的黄金搭配



### 非遗剪纸 服饰秀

3日是元宵节,内蒙古自治区鄂尔多斯市2026年群众迎春年俗巡游活动在鄂尔多斯市康巴什区举行。鄂尔多斯剪纸服饰秀舞新春,吸引了众多市民和游客前来观赏。 视中



### “2026年全国消费促进月暨京津冀消费季”启动

2日,由商务部、中央广播电视总台、北京市人民政府、天津市人民政府、河北省人民政府共同举办的“2026年全国消费促进月暨京津冀消费季”在天津启动。

本次京津冀消费季以

“购在中国 乐享京津冀”为主题,聚焦服务消费潜力释放,以春季踏青消费为契机,三地将统一主题、统一节点,推出“推广重点消费场景、提升特色美食品牌、体验‘人工智能+’、打卡精品消费路

线”等十项京津冀协同促消费行动。通过多元形式集中展示三地促消费举措,全方位彰显京津冀特色商贸魅力与消费市场蓬勃活力。

何鑫

### 中国企业整体信用水平保持良好态势

3日,市场监管总局数据显示,2026年1月,中国企业信用指数为161.79,维持在高位区间平稳波动,企业整体信用水平保持良好态势。

全国企业信用水平总体稳定。其中,可靠性分指标、

经营性分指标、关联性分指标表现稳定,财务性分指标、合规性分指标、监管性分指标有所回落,但信用风险低与信用风险一般企业占比均有提升,反映出企业信用基础持续巩固,整体信用环境

保持稳健。

区域企业信用水平整体平稳。2026年1月,企业信用指数排名前五的省(自治区、直辖市)分别为安徽、新疆、北京、陕西、天津。

经辛

### 标题新闻

经济

★浙江义乌AI玩具出口火爆“出圈”客单价涨七成

社会

★探亲、旅游热 春节期间两岸“小三通”多航线客流创复航以来新高

国际

★普京:俄罗斯或将提前对欧停止供应天然气

### 全面提升国际话语权

《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十五个五年规划的建议》提出“全面提升国际话语权,讲好中国故事,展现可信、可爱、可敬的中国形象”,并围绕“提升中华文明传播力影响力”作出部署。

建议提出着力打造具有强大引领力、传播力、影响力的国际一流媒体。促进文明交流互鉴。践行全球文明倡议,深化国家之间文明对话,推动文明交流互鉴、人民相知相亲。

新华社

### 聚焦“十五五” 规划建议