

老年日报

2026/03/16

星期一

丙午年 正月廿八

总9714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

这位人大代表是74位藏地孤寡老人的“孩子王” “我想给他们一个家”

玩财神爷“角色扮演”，和幼儿园小朋友一起走T台，跳手指舞、科目三——这不是大城市老年大学的课余活动，而是74位藏地孤寡老人和一位“90后”全国人大代表藏族姑娘格西王姆的生活日常。从18岁应聘为四川省阿坝藏族羌族自治州马尔康市养护院护理员至今，格西王姆用17年的时光，将养护院变成自己与藏地孤寡老人最温暖的家。

6岁那年，一场泥石流夺去了格西王姆的双亲。她与妹妹靠着民政补贴与爱心人士的帮助长大。居无定所的童年，让格西王姆对家有极致的渴望。

“养护院的老人大多和我

一样没有‘家’，我想给他们一个家，也给自己一个家。”很少有年轻女孩愿意成为护理员，谈及成为养护院护理员的初衷，格西王姆如是说。

初入养护院的日子，是常人难以想象的艰难。18岁的格西王姆，要给异性长者洗澡、处理大小便。最初格西王姆也想过放弃，但看到老人们的孤独与需要，她坚持了下来，渐渐老人们越来越依赖这个年轻的姑娘。

格西王姆不想让老人们觉得养护院只是一间住所。于是，她把仪式感“搬进”了养护院每个寻常日子。日常生活中，格西王姆总是不遗余力地为老人们制造惊喜。在格西王姆看来，悉心守护眼前的

他们，就是在拥抱曾经幼小的自己。“每次看到老人们发自内心的笑容，就觉得长大真好！”17年的时间，格西王姆见证了养护院翻天覆地的变化，也亲手推着这份变化向前。

四年前的全国两会，是格西王姆第一次离开四川，也是她第一次坐飞机。她特意选了靠窗的位置，想用手机拍下窗外的云彩，带回去给养护院的老人看。

“成为全国人大代表的那一刻，我就知道，我不只为养护院的老人们发声，还要为全国孤寡老人建言。”回顾自己的履职路，格西王姆语气坚定。

四年来，她调研了阿坝州多座村寨。那些地广人稀的

山路，一来一回就是五六个小时。围绕高原养老的难点、痛点，格西王姆建议在村里设公益性岗位，让本村人照顾留守老人；深知一线护工的辛酸，格西王姆建议打破“考证涨薪”的模式，按工作年限涨薪，留住养老人才……许多格西王姆提出的建议，已得到相关部门积极回应。

在格西王姆看来，她所在养护院的变化，正是中国民生变化的缩影。在蒸蒸日上的“大家”中，越来越多的孤寡老人被看见、被守护，有了自己温暖“小家”。而下一个五年，无数个“小家”还将更热气腾腾。
贺劭清 王鹏

血液生物标志物 与老年“多病共存” 风险相关

瑞典卡罗琳医学院日前发布新闻公报说，血液生物标志物与老年人发生“多病共存”的风险以及疾病累积速度密切相关。

研究人员分析了2200余名老人15年间身体状况。结果显示，在这些老人血液的54项生物标志物中，7项指标与多病共存表现出相关性。其中，生长分化因子15、糖化血红蛋白、胱抑素C、瘦素和胰岛素既与慢性病总体负担相关，也与常见疾病组合模式相关。而γ-谷氨酰转移酶和白蛋白主要与疾病进展的速度相关。
鑫华



春茶进入 采摘季

成都市蒲江县成佳镇圣茶社区炮林山茶叶示范基地迎来春茶采摘旺季。图为在示范基地的茶园里，茶农忙着采摘新茶。
安源



春游热度环比上涨370% 北京最受欢迎

近日，木鸟民宿发布的数据显示，3月以来，平台上“春游”相关搜索热度环比上涨370%，春游赏花热度一路走高，“村游”订单同比增长37%。江苏、广东、山东成为木鸟民宿平台游客出行意愿最高的三个省份。

从木鸟民宿订单来看，今年3月-4月的春游市场，北京、三亚、成都、重庆、南京、上海、大理、西双版纳、广州、西安成为更受游客追捧的热门春游目的地。携宠自驾、古镇漫游、乡村食野三大趋势正流行，热度均同比大增。春游期间平台带有“可带宠物”“车位”双标签的民宿订单同比上涨20%。古镇订单尤为火热，丽江古城、乌镇、南浔古镇、西塘古镇、平遥古城等多个古城古镇迎来春季订单小高峰。
北商

中央宣传部发布“最美自然守护者”

为深入学习贯彻习近平生态文明思想，中央宣传部、自然资源部向全社会宣传发布“最美自然守护者”。

丁正江、时小军、王卫民、王贵玲、边巴卓玛、胥良、徐辉、黄蔚谷、梁安宝等9位同志光荣入选。他们热爱自

然资源事业，有的坚决守住耕地和永久基本农田、生态保护红线，为夯实国家粮食安全根基贡献力量；有的日夜巡护山川密林，用辛劳汗水保一方生态平安；有的聚力矿产资源勘探开发研究，用科技推动自然资源事业绿

色发展；有的创新破解资源登记确权难题，倾情践行为民初心；有的多年奋战在地灾防治一线，守护群众生命财产安全……集中展现了新时代自然资源工作者的精神风貌。
新华社

标题新闻

时政

★国务院食安办：加快制修订预制菜、冷链运输等食品安全相关标准

法治

★最高法院：去年2.3万余份教育指导令督促“依法带娃”

经济

★今年前两月中欧班列开行超3500列

★2月中国新能源汽车出口量同比倍增

★我国将对北斗卫星导航系统实施在轨升级

社会

★解锁绿色新高度 全球新增绿化面积四分之一来自中国

★超六成受访家长感到中小学生普遍未树立健康饮食观念

国际

★第51届日内瓦国际发明展开幕 中国参展规模创新高

大脑每天 至少需要 10小时“保养”

一篇发表在《柳叶刀·健康长寿》的论文通过整合各项指南，计算出了维持大脑健康所需的每日最低时间门槛：总计约10小时。包含至少7小时睡眠、45分钟-60分钟体育活动、每餐2分钟-30分钟的用餐时间以及约1小时的社交互动。

遗憾的是，除去每天工作、家务等占用的时间后，很多人难以凑齐这“10个小时”。不仅如此，人到中年之后脑功能还会逐渐衰退。

但别担心，哪怕凑不齐这10个小时也不用太焦虑。通过遵循科学的生活方式，我们依然能够有效延缓认知衰退、降低痴呆风险。而中年正是干预的关键窗口期，此时建立的健康习惯将在老年产生复利效应。
科辛

老年日报 维权热线

13796087938

13936697319

