

# 老年日报

2026/04/13

星期一

丙午年二月廿六

总9739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

## 标题新闻

### 外事

★应中共中央总书记、国家主席习近平邀请,越共中央总书记、国家主席苏林将于4月14日至17日对中国进行国事访问

### 经济

★一季度全国铁路发送旅客11.33亿人次创新高

★第十五届中国国际园林博览会将于4月15日在温州正式开幕

★2026年3月份居民消费价格同比上涨1.0%

### 国际

★俄罗斯试行“刷脸”乘火车

★朝鲜近日进行多项武器系统试验

### 科技

★历时160天第42次南极考察“雪龙”号“凯旋”

### 社会

★2025年我国留学回国人数达53.56万

## 从“样板展示”到为老年人“量身定制” 居家适老样板间示范效应初显

近日,笔者探访北京市丰台区宛平街道居家适老化改造公共样板间,发现样板间内适老设施齐全且附有使用说明。2024年4月,北京市发改委发布方案,支持建设多功能居家适老化改造公共样板间。2025年筹备的宛平街道项目于今年2月试运行,为适老化改造提供范本。近年来,全国多地也推出类似样板间,其作用与发展值得关注。

居家适老化改造公共样板间为老年人居家养老增添诸多便利。以宛平街道卢沟桥北里社区陈女士父母家为例,两位八旬老人,一能行走一卧床,生活困难。2024年9月街道启动改造,配置助行器、床边及卫生间扶手、移

动马桶和可移动升降桌等设施。陈老先生称赞床边扶手管用,陈女士也表示其既能助起身又能防坠床,可移动升降桌让母亲吃饭更方便。宛平街道养老中心负责人于安安称,适老化改造需根据老人身体情况个性化定制,多数老人倾向简单实用改造,公共样板间能直观展示效果,提供多样选项,满足不同家庭需求。

此类样板间还具有一定经济意义。2025年,北京市推出首批9个多功能公共样板间,覆盖7个区,提供科普、体验、工作站等多种功能及“一站式”服务。同年11月,南京江宁区“金龄智汇”综合性适老生活体验中心亮相,实景还原居家空间,人们

可体验多种设备。上海普陀区甘泉路街道新长居民区文明星天地也设置适老化样板间,配备智能辅具并提供租赁服务。不少老人体验后下单相关商品,且部分改造项目有政府补贴,费用较低。中国人民大学残疾人保障法律研究与服务中心副主任李静认为,居家适老化改造能推动银发经济具象化发展,带动相关产业升级,为厂家提供新研发方向,丰富产品品类,弥补市场短板,让银发经济发展更具实用性和可持续性。

法律作用在居家适老化改造中尤为关键。有社区工作人员表示,改造需“一户一策”,关注细节,如行动不便老人洗澡场景需

安装无障碍扶手、采取防滑措施,用餐场景餐桌高度要与轮椅适配等。居家适老化改造公共样板间设立初衷与“量身定制”相契合,但当前普及程度不高,需法律引领保障。宛平街道办事处工委委员、办事处副主任郝文静建议引入直播宣传、提供“一站式”服务、做好衍生服务。李静建议结合相关法律法规,依托老旧小区改造提升适老化改造力度,在社区打造不同类型样板间;在无障碍环境建设法落地配套文件中纳入居家适老化改造条款,制定操作规程和改造标准,以样板间为模板明确实施路径。光明

## 2030年基本健全 社会心理服务体系

国家卫生健康委等部门近日发布《健全社会心理服务体系和危机干预机制实施方案》,到2030年,覆盖全人群、全生命周期的社会心理服务体系和危机干预机制基本健全。

根据实施方案,到2030年,80%以上的行政村、城市社区设置心理咨询室或社会工作站,并提供心理服务;各级各类学校具有心理服务场所并加强心理健康教育教师队伍建设和各级公立精神专科医院、各县(区)至少有1所医院提供心理门诊服务等。新华社



## 圆明园踏青节

近日,圆明园第三十一届踏青节开幕。本届踏青节以优美的自然环境为依托,以“花神化身十二美人”为主线,打造集赏花观景、古画沉浸、非遗体验、文艺展演于一体的春日文旅盛宴。此次踏青节将持续至5月9日。王紫儒

## 课本正变身全民“旅行打卡指南”

“北京的颐和园是个美丽的大公园。”“这次,我看到了草原。”“七月的新疆,最理想的是骑马上天山。”

如今,社交平台上“跟着课本去旅行”话题热度持续攀升,已然成为全民旅行打

卡的新风尚。从黄山奇松怪石到故宫红墙黄瓦,从绍兴鲁迅故里到敦煌大漠壁画,无数游客怀揣课本奔赴山河远方。他们将书中文字与眼前实景同框定格,拍出别具意蕴的旅行影像;更有不少

人把实地打卡照创意改编成专属课本封面,让经典篇章与真实风景彼此呼应。人们用脚步丈量文字里的山河,留下“把读过的书变成走过的路”的感慨。徐悦

## 把蓝莓当消炎药吃,靠谱吗

近日,网络上关于“把蓝莓当消炎药吃”的相关讨论热度骤升。蓝莓的抗炎效果到底如何?

南京市妇幼保健院营养科主任、主任医师戴永梅表示,“我们所说的‘抗炎饮食’,本质上可以理解为一

长期的健康保养方式,而非短期治疗手段。”戴永梅说,有些女性反馈吃了蓝莓后皮肤变透亮、有光泽,这就很可能是因为蓝莓的抗氧化作用促进了体内代谢废物的排出。不过,“这种效果是潜移默化的,需要长期坚持,并结

合均衡饮食、规律作息、适度运动等多方面因素,不要盲目跟风把某一种食物神化,更不要指望通过吃大量蓝莓来‘消炎’或‘治病’。科学的抗炎饮食,应当是多样、适量、因人而异的”。中新

## 吴石故居命名为 全国国家安全 教育基地

国家安全部消息,在第十一个全民国家安全教育日前夕,吴石故居“全国国家安全教育基地”命名授牌活动在福建福州举行。

这座占地946平方米的清代合院式民居,是吴石将军出生、成长和革命思想孕育的重要实物载体。故居内设“凭将一掬丹心在——吴石烈士生平事迹展”。展览依托古厝“两进两廊”的传统格局,融合实物展陈、图文展板、数字交互与意境留白等多元形式,通过“胜地故应人杰萃”等九大主题篇章,清晰勾勒出吴石将军波澜壮阔的人生轨迹。

该基地是国家安全部命名的第25个,也是福建省第2个全国国家安全教育基地。新华社

今日微推荐

扫码更精彩



老年日报  
微信

这菜抗炎清血管  
还减重



龙健康

春天“吃苦”  
胜似进补

老年日报 维权热线

13796087938

13936697319

出版:老年日报社

订阅投递查询热线:1185转0

发行部:(0451)84612023

广告部:(0451)84612293

办公室:(0451)84612031