



老年日报



中国百强畅销报刊
年长者的精神家园

总9797期
今日8版

2026/06/15 星期一

丙午年 五月初一

国内统一连续出版物号:CN23-0018 邮发代号:13-18

时间存折让养老“增值”

家务料理、买菜做饭、测血糖、量血压……这些年轻人眼里的小事,却是不少高龄老人生活里的难事。当低龄健康老人把志愿服务时间“存”进平台,年老时就能兑换他人的服务——作为南京养老创新名片的互助时间养老模式,正为破解养老难题提供新解法。

81岁的夏帼英是鼓楼区的一名互助养老志愿者,她的“时间存折”上清晰记录着:2020年加入平台以来,接单450个、服务156位老人、累计奉献375小时。退休后曾觉得日子空落落的她,如今成了社区老人眼里的“主心骨”:每天上门看望阿尔茨海默病初期的邻居彭明英,陪着误会没领到尊老金的老人跑派出所、社区核实情况,还手把手教老年人用智能手机。在她的带动下,儿媳冷志军也加入了志愿者队伍,婆媳俩成了社区里的暖心风景线。

像夏帼英这样的志愿者,南京市目前已有9.4万名。全市已设立互助站点1300多个,覆盖99%以上城乡社区,累计完成服务订单147万个,存储服务时间达92万小时。经过几年探索,平台已经形成包含服务下单、供需匹配、服务提供、保障反馈、时间存储的完整流程,打通了政府、企业、高校、医疗机构、公益组织等多方资源,构建起多元参与的互助养老服务体系。

如今这一模式还在持续升级。据南京市民政局相关负责人介绍,依托现有社区设施打造的“银龄驿站”正在推广,目前已建成2个示范站点,2026年计划建成不少于100个。驿站不仅提供日常助餐、陪护等基础服务,还联合律所、公证处、信托公司搭建“养老+法律+公证+金融”一体化平台,为老人解决监护、财产管理等复杂需求;同时联合高校共建

养老微专业,为养老行业储备年轻人才;面向低龄老人免费开设照护技能公益课堂,提升志愿服务专业性。

为了打消志愿者的后顾之忧,南京还为互助服务双方统一购买意外伤害保险,注销账户的志愿者可按标准获得一次性补助,优秀志愿者可获评“南京诚信好市民”,凭服务记录享受观影、免费法律咨询等福利。“我们的目标就是让特殊困难老年人平时有人问、难时有人帮、病时有人管。”南京养老志愿服务联合会会长史秀莲表示,随着国家层面政策的出台,互助养老模式将进一步规范化,让更多爱心能够“循环”起来,真正实现“今天我帮人,明天人帮我”的良性养老生态。

马道军

H 互助养老进行时

民生

“避雷” 不能随便说了

近年来,“网络测评”已成为部分消费者在“避雷”时的重要参考,其“有偿拉踩”“暴力剧本”“商测一体”等乱象却严重扰乱市场秩序。近日国家网信办、市场监管总局联合印发《网络测评活动规范》,为行业划定法律边界。

《规范》明确了网络测评的适用范围,要求仅靠主观感受的测评需显著标注“仅为个人体验”;附购物链接的商业测评必须标明“广告”,受《广告法》约束;测评需优先采用国标、行标,非标方法需提前论证说明,不得篡改测试条件贬损竞品。同时压实平台内容管理责任,推动行业规范健康发展。底东娜



巫峡云雾

雨后初霁的长江巫峡,缥缈的云雾在峡中翻涌,船只航行在其中,宛如仙境。

冯光伦

网传“人造大米有毒”不实

“外卖米饭是毒人造米”的说法近期热传,食品领域专家证实,此类说法完全站不住脚。

所谓人造米学名重组米,是以碎米为主要原料,搭配合规辅料经挤压熟化等工艺制成,原理和米粉、米线类似,合规产品无毒无害。重组米升糖指数比普通大

米更低,还可根据需求添加功能性成分。另外,重组米加工需添加营养强化剂、杂粮粉,加上能耗、设备成本,售价远高于普通大米,普通外卖用它并不划算。即使有低成本劣质重组米,风味口感和天然大米差距明显,很容易甄别。张申博

标题新闻

时政

★《国家人权行动计划(2026-2030年)》发布

社会

★“百亿补贴”并非真百亿 多家电商平台被约谈

★儿童旅客可购买铁路旅游计次票

★西藏墨脱发现摇蚊科昆虫新物种,命名为墨脱环足摇蚊

国际

★评估显示美国学生阅读和数学能力随年龄成长下滑

今日微推荐
扫码更精彩



老年日报
微信

看似健康的粗粮
其实是“升糖大户”



龙健康

十个“信号”说明
肾功能在下降



红娘小娇
交友群

晚晴有约觅知音

老年日报 维权热线
13796087938
13936697319