



老年日报



中国百强畅销报刊
年长者的精神家园

总9858期
今日8版

2026/08/18 星期二

丙午年七月初六

国内统一连续出版物号:CN23-0018 邮发代号:13-18

“宁聚”家门口 邻里相守望

在家门口就能免费测血压做理疗、手机不会用有专人手把手教学、老人摔倒邻里第一时间搭手照应……2025年,上海市静安区江宁路街道首家“宁聚”家门口服务站(西康站)在西康路181号正式建成,站点配套“乐龄健身馆”,以“低龄助高龄、邻里相守望、场馆强服务”为宗旨,搭建起集健康照料、精神慰藉、智慧助老、文体互助于一体的互助养老平台,让辖区老人在邻里互帮互助中安享温暖晚年。

作为互助性养老健康服务中心,服务站每日安排专人值守,免费为老人测量血压、检测氧饱和度,细致记录每一位老人的健康数据,及时提醒异常情况,常态化提供专业健康咨询。同时站点开放共享理疗区,高位电频理疗仪、足底反射仪、气血循环机等康复器材全部免费供老人使用。

比起完善的硬件设施,邻里间的温情帮扶是服务站最动人的底色。不久前站点举办活动,热心的金女士发现常来参加活动的王女士迟迟没到场,放心不下立刻拨通电话,才知道王女士出门时不小心摔了跤,正打算自己去社区医院。金女士和在场的李先生第一时间赶往医院,一路细心搀扶安抚,全程陪同王女士拍完片、做完检查、取完药,顺利赶上了门诊末班车。“我本来不想麻烦大家,没想到你们这么上心,真是比亲人还贴心!”王女士感动不已,金女士却说:“咱们天天在服务站一起活动,早就成了一家人,互相照应是应该的。”次日,站点工作人员也带着慰问品上门探望,用暖心行动筑牢互助养老的防线。

为了激活老年群体自身力量,服务站充分发挥低龄健康老

人优势,组建了“银龄养生志愿宣讲队”,由有养生经验的老年志愿者担任“健康讲师”,定期开展养生分享会,现场演示健脑手指操、讲解时令食疗方、分享慢病护理技巧,把实用健康经验传递给高龄、慢病老人。站点还自发成立了“银龄读报互助小组”,低龄老人主动为视力不佳、行动不便的高龄老人读时政要闻、健康常识和养老政策,读报结束后大家围坐畅谈生活趣事,既消解了老人的孤独感,也拉近了邻里距离。针对老年人不会用智能手机的难题,站点工作人员还会开展一对一、手把手的智慧助老服务,耐心教老人使用微信视频通话、线上挂号缴费、扫码出行等实用功能,帮助老人跨越“数字鸿沟”。

陈洁

H 互助养老进行时

民生

东北林海 “野”游走红

立秋后全国多地仍持续高温,东北老牌避暑胜地迎来旅游旺季,其中森林旅行凭原始野趣“火出圈”。有“林都”之称的黑龙江伊春凭借83.8%的森林覆盖率,跻身2026暑期搜索热度最高小城TOP10,游客纷纷北上纳凉,逐步形成“南有三亚、北有伊春”的南北旅居格局。

当地暑期平均气温仅22℃左右,景区负氧离子含量最高可达每立方厘米5万个,“林海野游”“山坳野宿”“生态野餐”等特色业态备受欢迎:森林民宿入住率稳定超八成,雪猪火锅、田园采摘等体验吸引不少游客旅居半月以上。

王琳

云海仙境



雨后初霁,湖南张家界武陵源黄石寨景区迎来唯美云海景观。云雾漫过峡谷沟壑,万千石英砂岩峰林在流云间若隐若现,勾勒出“黄石寨顶云如烟”的诗意盛景。

张洪涛

检验类医疗服务收费有了统一标准

近日,国家医保局发布《检验类医疗服务价格项目立项指南(试行)》,覆盖6大主要检验板块,共计662个主项目、114个加收项、7个扩展项。

指南坚持以服务产出为导向,按检验指标设项、原则上不按

方法学区分主项,实现同检同价;高频常用项目单独立项保持收费稳定,指标更新快的领域适当放大项目颗粒度,同时针对方法差异设加收项体现优价。此次发布标志着全国统一规范的医疗服务价格项目体系基本形成。

邱玥

标题新闻

时政

★纪念江泽民同志诞辰100周年大会17日上午在京隆重举行

社会

★今年前7月全国铁路发送旅客28亿人次

文化

★2026“中国戏演四季”在奥地利精彩启幕

国际

★日政要参拜靖国神社遭国际社会强烈反对

今日微推荐
扫码更精彩



老年日报
微信

坚持7件事
守住防癌防线



龙健康

肝血亏空的人
老得更快



红娘小娇
交友群

晚晴有约觅知音

老年日报 维权热线
13796087938
13936697319