



看直播 话健康 山东省2022年“敬老月”活动今日启动

全国老龄办原副主任吴玉韶：
树立积极老龄观
健康老龄化理念

日前，在一次专题研讨会上，全国老龄办原副主任、复旦大学老龄研究院副院长吴玉韶教授进行了“树立积极老龄观健康老龄化理念”的主题分享。

吴玉韶表示，何为积极老龄观？第一，积极看待老龄化和老龄社会；第二，积极应对老龄化；第三，积极看待老年期和老年人生活；第四，积极扩大老年人社会参与。

而健康老龄化包括“四全”：全生命周期健康，将老年健康关口前移；全过程健康，从预防、管理、医疗、照护、康复到临终关怀；全方位健康，包括身体、心理、社会参与；全面健康素养，提升健康素养、主动健康。

吴玉韶指出，要树立六个积极健康老龄观：

一是树立独立自强观。《联合国老年人原则》的要点：独立、参与、照顾、自我充实、尊严，将独立放在第一位，参与第二位。而目前我们仍以照顾为主，在理念上还存在差距。

二是树立主动参与观。要将关注重点从老年人“用”到“用”老年人，深入挖掘低龄老年人社会参与的巨大潜力。

三是树立积极养老观。应赋予平凡老年生活以积极意义，要有养老的追求、梦想和规划。

四是树立终身学习观。传统“学习、工作、退休”三段式人生将消亡，多段式人生将登场，终身学习将是必然选择。

五是树立主动健康观。要树立“自己是健康第一责任人”的理念，以健康素养促进主动健康。老年健康教育要注意科学性、系统性和持续性。

六是树立临终关怀观。既要优生、也要优逝，给生命两头同等的关爱，让老年人走的安详、有尊严也是社会文明进步的标志。 李欣

启事

国庆放假期间（10月1日至7日）本报休刊，10月10日恢复正常出版。祝伟大祖国繁荣昌盛、国泰民安；祝老年朋友节日快乐、健康长寿！

本报编辑部

右方二维码观看直播。
(记者 王镜)



祝福祖国 喜迎盛会

国庆节假期日益临近，北京天安门广场的“祝福祖国”巨型花果篮及长安街沿线14组立体花坛精彩亮相，吸引游人及市民观赏留念。

据介绍，今年“祝福祖国”巨型花果篮篮体南侧书写“祝福祖国”“1949-2022”字样，篮体北侧书写“喜迎二十大”字样。党的二十大召开期间，“喜迎二十大”将更换为“喜庆二十大”字样。

任超 摄



记者走基层 养老看青岛

青岛百岁老人已达1198位 高龄津贴，尽显城市温度

家家有老人，人人都会老。一个城市对待老年人的态度，最能体现一个城市的人文情怀和价值观念。随着国家各方面的发展不断进步，国家对于老年人的养老生活也更加重视。近年来，青岛全面推进养老体系建设，出台多项福利政策，使老年人老有所养，老有所依。

重阳将至，本报从本期开始，推出《记者走基层 养老看青岛》专栏，通过详实的采访，呈现老人们的真实生活，进一步提升老年人对养老服务政策的知晓度，让老年人享受温馨又从容的晚年生活。

9月28日下午，一缕阳光透过窗户照进屋内，段存钦坐在自家炕上，安静地阅读着当日的报纸。作为全村年龄最大的长者，今年103周岁的段存钦在村里是家喻户晓。

俗话说，“家有一老，如有一宝”，高龄老人、尤其是百岁老人对于一个家庭乃至一座城市来说是“无价之宝”。记者从青岛市民政局获悉，截至今年9月26日，全市80周岁及以上老年人共有31.78万人，1198位老人达到百岁及百岁以上。青岛不断调整提高高龄津贴和百岁老人长寿津贴政策，让老人安享晚年。

心态好、坚持锻炼是长寿秘诀

段存钦出生于1919年，曾是一名抗战老兵的他膝下育有三个孩子。一直

以来，他与小儿子一家居住在沙子口街道段家埠社区。尽管已过百岁，这两年在行动上有些不便，但思维清晰。

段存钦的小儿子段孝邦今年74岁，他告诉记者，老人不抽烟，很少喝酒，喜欢京剧，喜欢吃甜食，平时和子女一起吃饭，也是从来无忌口。“他饭量不大，少食多餐，平时的饮食起居很有规律。”

说到老人的长寿秘诀，段孝邦说最主要的还是心态，“老爷子心特别宽，心态好，以前母亲还在的时候，两人也是从来不吵架，我们家的家庭氛围非常温馨。”

全方位贴心服务，生活越来越好

提起现在的生活，段存钦表示十分满意，国家和政府对老年人的各项福利政策让他们越活越有奔头，晚年过得有滋有味。

“要说还是党的政策好。”据段孝邦介绍，老人现在每月退休金有4100元，前些年有高龄补贴，过了百岁后，政府发放的百岁老人补贴更是有了质的飞跃。

不仅如此，作为高龄老人享受的福利，医护人员还每周两次上门为老人量血压、测血脂、检查身体。而作为村里的“宝”，村干部经常会到家里看望老人，过年过节都会给老人送来慰问品。

补贴不断提高，高龄老人生活更有保障

青岛是人口老龄化程度较高的城市。近年来，青岛市不断提升服务水平，不仅满足老人们物质上的需要，更重视对老人们精神上的关照，进一步做好高龄老人及百岁老人的关爱服务工作。

据了解，百岁老人每人每月可享受青岛市财政不

低于300元的长寿补贴金，每年由卫生部门上门提供免费体检一次。在此基础上，各区(市)增发不低于每人每月100元。像段存钦所在的崂山区，今年将百岁老人长寿补贴标准提高到每人每月1900元，补贴标准全市领先，切实提升老年人生活的幸福感和获得感。

除此之外，青岛市对80周岁以上的老人均有补贴政策，80岁(含)以上青岛市户籍老年人每人每年150元体检补助；80~89周岁享受本市最低生活保障待遇的老年人高龄津贴标准每人每月不低于120元，90~99周岁享受本市最低生活保障待遇的老年人高龄津贴标准每人每月不低于220元，其他80~99周岁老年人高龄津贴标准由各区(市)结合各自实际制定。

记者 许瑶