

老年生活报



老年生活报
全国助老服务热线
0532-66610000

盘点二零二二,说出您的故事

近日,作家王蒙发表《二〇二二年盘点》,回顾即将过去的二零二二年:

新年伊始,我找到了一九五六年写的中篇小说《初恋》旧稿,时隔六十六年,用电脑打出来,作了一些编辑和修正。三月号发表在《人民文学》杂志上。

问题是立马又投入到了新中篇小说的写作中,

“五一”一过,写出来了《霞满天》,我怕的是自己太频繁的新作,冲了自己。我提出九月号以前不可发出。但《北京文学》九月号,是八月二十日刚过就热闹起来了。

三月份开始闹点消化系统的病,我可能吃药猛了一些,五月演变成外科功能性疾病,很受了些打

击。一直到十月动了手术,成功了,康复了,谢天谢地感恩天地君亲师友。

病中,工作学习倒是都没有停止,讲课、采访、录像、协助发奖……都进行着。《霞满天》病中结的稿。

还在病中完成了综合谈中华传统文化的《天地人生》,受到了重视与欢迎。

2022年的日历就要翻

尽,新的一年正在招手。对老年朋友来讲,这一年有着什么样的深切感受?年初制定的目标都完成了吗?那些想去的地方都去了吗?那些想见的人都见了吗?……欢迎拨打本报热线电话(0532)66610000或者发送至邮箱cuijia1025@163.com,分享您的二零二二故事。

央视春晚标识和吉祥物来了
“兔圆圆”跃新春



本报讯 卯门生紫气,兔岁报新春。12月22日,中央广播电视总台《2023年春节联欢晚会》以“欣欣向荣的新时代中国,日新月异的更美好生活”为主题,正式发布官方标识和吉祥物形象“兔圆圆”。

伴随“兔圆圆”一起跃然眼前的,还有2023年春晚主视觉标识。它从“兔圆圆”奔跃向上的姿态定格而来,同时又是书法草书“卯”字的幻化变体,整体设计充满了踔厉奋发新征程的动势和丰神俊逸的力道。(央视)

青岛市医保局:
明年提高退休人员
门诊报销比例和额度

本报讯 12月22日,青岛市医疗保障局党组书记、局长张华做客民生在线时透露,明年退休人员门诊医疗费报销比例和额度将提高。

据了解,预计在2023年度,退休人员个人账户资金计入标准仍然维持不变,但门诊医疗费报销比例和额度将有较大幅度提高,未来几年也会相应作出更大幅度的调整,让退休人员的门诊保障进一步提高。(本报记者)

频繁列入规划 渐进式延迟退休政策正在路上

加快或是再次强调要实施渐进式延迟退休到了该推进的阶段了。在日前举行的中央经济工作会议上,两次提到涉及养老内容的政策。

建议尽快将延迟退休
提上日程

事实上,近年来,延迟退休多次被列入政府规划报告中,“十四五”规划明确提出,按照“小步调整、弹性实施、分类推进、统筹兼顾”的原则,逐步延迟法定退休年龄。

日前,中共中央、国务院印发《扩大内需战略规划纲要(2022-2035年)》也明确提出,“实施渐进式延迟法定退休年龄”。

“2023年是‘十四五’

规划中承上启下的关键一年,加快或是再次强调要实施渐进式延迟退休也到该推进的阶段了。”国务院发展研究中心公共管理与人力资源研究所研究员冯文猛表示,“从预期寿命的延长,到老龄化的加速,再到延迟退休相关工作的准备,从这几方面来看,我们需要尽快将延迟退休提上日程。”

武汉科技大学金融证券研究所所长董登新表示,“过早退休既是劳动力资源的巨大浪费,也是后代巨大的养老包袱。”董登新认为,养老负担的代际均衡是延长退休年龄最重要的原因之一,也是社会公平的重要体现。

中国养老服务的岗位
需求至少有5000万以上

本次经济工作会议强调“社会政策要兜牢民生底线”,并提出“稳妥推进养老保险全国统筹”、“支持养老服务消费”。日前发布的《扩大内需战略规划纲要(2022-2035年)》也指出,增加养老育幼服务消费。

为何当前重点强调支持养老服务的消费?冯文猛表示,退休人群的结构在变化,该人群的消费、教育水平以及需求更加多元,对养老服务的需求很大,而且将来需求还会不断增长。“在这种情况下,养老服务都可以作为一个抓手来推动。”冯文猛强

调,养老服务是一个不断拓展的过程,围绕老年人的吃穿住行,包括养老地产、养老金融、康复、健康管理以及旅游休闲等都在不断增长。

董登新表示,在养老服务方面,要尽快补齐短板。养老服务是人口老龄化背景下的一个庞大产业,需要从政府、社会和企业等各方面来参与,加大对养老服务产业的投入,真正建立普惠低成本的养老服务体系,“从这方面来讲,养老服务是扩大内需,刺激消费非常重要的抓手,在解决就业,扩大就业方面有着广阔的空间,目前,中国的养老服务的岗位需求至少有5000万以上。” 胡萌

七旬老人分享感染新冠经历

“老伙伴们别怕 不要低估了自己”

“大家都不要怕,我也亲身体验了一把,就快要康复了……”在微信群里,北京年近七十岁的赵香琴分享着自己感染新冠后的经历。心理专家表示,特殊时期,对老年人的心理关爱至关重要。老人需要在科学应对的基础上保持良好心态,千万不要低估了自己。

“阳过”老人传经验
多喝水不起急要稳住

“这几天虽然很难受,但是这个病不可怕,就跟

我这些年鼻炎、咽炎、气管炎急性发作时一样。累了就躺着休息,睡不着就起来看看书、看看电视,听听咱的广播剧。”赵香琴给出了自己的建议:多喝水,不起急,别瞎琢磨。

赵香琴分享着自己的抗疫经历,群里的老人们心里也有了底。不过,她还是叮嘱大家,能不感染还是不要感染,万一真的“中招”也不要害怕。她说,在这个特殊的阶段,老年人不但要“挺住”,还要“稳住”。

焦虑情绪在回落
情感支持要到位

“心情非常重要。”赵香琴的经验之谈,得到许多老人的认同。

“身边感染的人多起来之后,老人的恐慌、焦虑等情绪反而开始逐渐回落。”北京市社会心理工作联合会老年心理专业委员会秘书长隆春玲发现。

隆春玲说,老年人的恐慌和焦虑背后有着各种各样的原因。比如,有的老人担心家人生病;有的老人

则是因为没有准备充足的药品而忧心忡忡;还有的老人因为是空巢老人或孤寡老人,会有一种无助感。

隆春玲说,在这个特殊时期,大家要对老年人多一些关心。这种来自他人的关心,会对老年人的情绪调节产生巨大的帮助。比如,子女可以通过打电话、微信视频等方式与老人保持沟通,对于空巢、孤寡等特殊老人,社区则要多费心照顾。情感支持到位了,老年人的心态就会更加积极。 王琪鹏

老龄舆论场

储备多少钱 才能从容养老

日前,中国养老金融50人论坛发布了《中国养老金融调查报告2022》,结果显示,40.95%的调查对象认为,整个养老期间所需的财富储备规模应在50万以内,12.43%的调查对象认为30万以内即可满足养老需求,只有不到三成认为需要达到100万以上。

您觉得储备多少钱才能从容面对老年生活呢?欢迎拨打本报热线(0532)66610000或者扫描二维码,加入本报金牌智囊团微信群分享观点。

