



老年生活报

全国助老服务热线  
0532-66610000

携民意 传民声 献良策  
山东开启地方「两会时间」

2023年即将到来,每年年初,各地都将进入一年一度的地方两会时间。目前,山东16市中,济南、青岛、德州、潍坊、日照等已经开启“两会”时间。在各地市的两会上,记者发现不少代表和委员带来了关于老龄问题的建议和提案,为积极老龄化社会发展建言献策。  
(详见2版)

## 敬告读者

新年已至,本报迎来新的发行年度。欲订阅2023年度《老年生活报》的读者,依然可以到全国各地邮局网点和青岛报业传媒集团各发行站点办理续订报纸手续。订报咨询热线:(0532)82880022/82933711;邮局发行热线:11185。

青岛地区持有2023年度《老年生活报》订阅卡的朋友,可以扫描订阅卡上的二维码,或到附近发行站办理启报手续。

## 我的2022:这一年,与时间一起成长

2022是不平凡的一年,在疫情防控常态化下,老年人的生活节节攀升,共享社会发展成果,坚定追寻着远方的天高地阔、星辰大海,与时间一起成长。2022即将过去,2023即将到来。本报特邀几位名家和读者共同讲述2022那些难忘的故事,记录下令人感动的、喜悦的、欣慰的瞬间。

“

### 2022年,我为老年人代言

本报特约评论员、青岛市社科院研究员 刘同昌

一年来,我继续聚焦在人口与社会问题上。坚持为老年人说话,坚持为社会进步和社会发展发声。在编辑部的组织和帮助下,我开设了《共享论坛》专栏,连续十几期为老年人代言。

这一年是我国人口老龄化纵深发展,社会在疫情的干扰下空前严峻的一年。老百姓“急难愁盼”的问题引起政府的高度关注,从中央到地方新的政策方针频频颁布,这些老年人的“暖心工程”像冬天里吹来的一股股温暖的风。对于政策的理解和百姓的呼声应该找到最佳结合点,并使之交融沟通,这成为我走到社区调查研究,在青灯黄卷下檄书的任务和使命。

我还为政府部门社会组织以及媒体,提供了理论辅导和咨询服务。到

一些基层单位做了宣讲。

老年人怎样提高幸福指数,过上有品质的生活是全社会关心和重视的问题。今年青岛出版社最新推出的日本著名作家渡边淳一的《优雅老去》一书,正是聚焦这个问题。我写了评论“过好人生后半生才是关键”一文,发表在2月23日的光明日报社主办的《中华读书报》上。我还参加由韩国金以基教授发起的中日韩三国老龄趋势特点的视频对话会议以及中国老年学会和老年医学会主办的网上相关论坛。

我已年逾古稀,但我仍然坚持游泳散步,每天不停,保持着与同事朋友同学的联系,经常走到山里,海滨,公园去画画写生,我对这个终身的业余画家乐此不疲,偶有作品参展和被报

刊采用,会兴奋异常。老而弥坚,不坠青云之志,虽几十年的学研经历,把自己研究成了老人,但蓬勃向上的社会生活始终让我保持着旺盛的学习专注力和好奇心。充实思想,丰养自己。我已去过五大洲的五十多个国家了,我还期待继续践行“读万卷书,行万里路”的梦想。

2023新的一年金色的日子已向我招手了……



### 守护老人,我义无反顾

李瑛琦



最近几天,有不少朋友给我发来信息,新冠即将实行新政,养老机构

去了。

我今年66岁,过去曾先后在医院和机关工作,从2009年起成为莱西市康馨护理中心的负责人,这一做就是13年。开始时对养老一窍不通,真正做了才知道其中的艰难,曾经也多次打过退堂鼓,但既然做了,就要咬牙坚持。就这样,13年间,我悉心照料每一位老人,很少歇节假日,看到老人的笑脸,是最幸福的时刻,就感觉那一刻,所有的付出都是值得的。

2022年3月初,莱西暴发新冠疫情,我每天被身边的人感动着,今年前前后后,我们四次封院,将近半年的时间,有的员工错过了父亲的最后一个生日,有的员工扔下只有八个月大的

孩子……他们特别的不容易。

尽管已是花甲之年,但为了全院上下200多位老人,我一直在坚持着。家里90多岁的老母亲留给老伴一个人照顾、每天五六个小时的睡眠已是家常便饭……我从不后悔自己当初的选择。我很感谢家里人对自己的支持,是他们让自己有了继续下去的勇气。

对于即将到来的2023年,我想到了依然还是身边的老人,不能总是处在疫情的阴影当中,当进入常态化管理后,我们还要提高我们的服务质量,让更多老人享受到有质量的晚年。

记者 许瑶

### 老了,真好

刘敏

我快70岁了,今年发起成立了三百惠艺术团,每天在青岛市市南区标山路60号老年乐园广场跳新疆舞。我从小热爱舞蹈,退休后在家跟着网红老师自学新疆舞,平时没事就抱着音响到公园里舞上一曲,久而久之,很多退休的同志自发加入想要学习,我们十几个人一起,穿着专业的服装,在公园里翩翩起舞。成立的一年里参与大小比赛、团建,取得了很大的收获。

老了,真好。我们这支队伍平均年龄65岁,因为热爱舞蹈,我们走到了一起。一年间看着这支队伍不断壮大,十分开心。本身我的初衷就是丰富老年生活,现在大伙儿凑在一起,不给儿女添麻烦,还丰富了社交,每天都很开心,虽然老了,但生活得越来越好了!步入老年也是步入了人生的一个新的重要阶段,应当自然面对,找到新乐趣,为平淡生活增添色彩。从这一年开始大家找寻到彼此,在今后的每

年都将相互学习、帮扶,不仅多了一个“身份”,更是为老年生活添了份责任与担当。2023,让我们共创美好明天。见习记者 姜文琪

