

# 老年生活报



老年生活报  
全国助老服务热线  
0532-66610000

## 利好1.4亿退休人员 2024年基本养老金再涨3%

据新华社电 为更好保障“老有所养”，人社部、财政部17日发布通知，明确从2024年1月1日起，为2023年底已退休人员按照人均3%的水平提高基本养老金。

值得注意的是，这个3%是全国总体调整水平，即计算“大账”为2023年全部退休人员平均每人每月基本养老金涨3%。但算“小账”，并不是每个人都按3%的涨幅增加基本养老金。

据权威测算，这一举措预计将利好1.4亿左右企业和机关事业单位退休人员。

### ▶ 怎么计算自己涨多少

人社部养老保险司相关负责人介绍，将采取定额调整、挂钩调整与适当倾斜相结合的办法进行调整。

定额调整体现社会公平，同一地区的各类退休人员都按相同金额上调。按照过去两年的情况，各省份定额上调金额基本在每月几十元的水平。

挂钩调整体现“多缴多得”“长缴多得”，由退休人员本人缴费年限或工作年限、基本养老金水平决定。

适当倾斜体现重点关怀，主要是对高龄退休人员和艰苦边远地区退休人员等予以照顾。各地通常会对年满70岁及以上退休老人以及符合条件的企业退休军转干部实行倾斜调整，给他们再增发一笔基本养老金。

接下来，各省份将结合本地区实际，制定具体实施方案。各省份以全国调整比例为高限确定本地调整比例和水平。因此，退休人员基本养老金实际会上调多少，还需根据所在地区发布的2024年方案进行计算。

### ▶ 如何保障按时足额发放

调整退休人员基本养老金，是保障和改善民生水平的重要措施。通知要求各地高度重视，切实加强领导，精心组织实施，将调整增加额及时足额落实到位。

对中西部地区、老工业基地、新疆生产建设兵团、在京中央和国家机关及所属事业单位所需资金，中央财政予以适当补助。地方财政对本地调整企业退休人员基本养老金新增支出安排资金给予一定补助。

## 70岁再出发！老夫妻的乡村民宿梦

沿着乡间小路，穿过一排排行道树，在青岛市崂山区王哥庄街道会场村，坐落着一处简单又不失雅致的院落。小楼被刷成地中海风格的蓝色，院子里挂着的二十四节气灯笼，散发出不一样的文化气息。

今年70岁的李祖青和傅贵侠夫妇是这里的主人，他们租下了崂山脚下这栋带花园的房子，在本应享受天伦之乐的年纪选择了重新创业，用双手装点起这个僻静的角落，打造了一个与众不同的休闲好去处，也让自己的晚年生活色彩斑斓。



爱好，将欧式建筑的元素和传统文化结合起来，不管是小院，还是客房，都赋予了独特的特色。“所有的装饰都是我们自己完成的，包括颜色的选择、家具的布置，甚至是沙发套的制作。”傅贵侠颇为自豪地说。

### 守望梦想，用心打造小美好

在傅贵侠和李祖青的精心打造下，他们的民宿逐渐成型。傅贵侠喜欢手工，拓印、扎染、插花等样样精通，房间内无数的装饰品都是她亲手缝制。而走进院子里，悬挂的灯笼、收集的工艺品……随处可见老两口的用心。

傅贵侠说，经营民宿就是经营心里的一份小美好，这里实现了她的理想生活，也希望让更多人暂时远离城市喧嚣。“虽然还没有正式营业，但从五一开始，我们已经接客了，大家对我们的付出和用心会毫不吝啬赞美与肯定。”李祖青坦言，一个民宿的温度大于一切，想要留住客人，一定要付出真心。“每一处细节都需要精雕细琢，通过大家的反馈，我们也希

望在正式营业前，将这个小院打造得更加完善。”

交谈中，李祖青还分享了一个小故事，“小孙外最初来时，这里还是一个空荡荡的房屋。而三个月后，他再次来到这里，一句‘我的梦想成为现实’，让我觉得特别的值。”

李祖青说，民宿命名为“乡村雅风美学生活馆”，希望将艺术融入日常生活中，让客人在享受住宿的同时，也能得到艺术上的熏陶。他们希望，来这里的每一位客人都能感受到这份用心和美好。

### 坚守梦想，任何时候都不晚

“天人合一，自由行走。”在傅贵侠的朋友圈里，记录着她小院惬意生活的每一天。他们在民宿的每一个角落都留下了自己的艺术印记，他们也乐于与大家分享自己的作品和故事。

对于在古稀之年重新创业这件事，傅贵侠坦言是去尝试一个新的行业，但只要想做，任何时间都不晚。“我们觉得自己有能力去做，也从心里愿意去做，做自己喜

欢的事，去打造一个和别人不一样的民宿。”而李祖青则表示，每个年龄段要做每个年龄段的事，每个人的追求不一样，“创业有大有小，但老年人不一定要创很大的事业，在这个行业里能把事情做好了，也是一个成功。”

对于民宿的未来，傅贵侠和李祖青有着明确的规划。他们不仅想要提供一个舒适的住宿环境，还希望将这里打造成一个传统文化的交流平台。他们设计了多个板块，如插画、压花、剪纸、拓印等，让客人在享受乡村宁静的同时，也能感受到传统文化的魅力。他们还计划举办摄影基地、研学基地等活动，吸引更多的客人前来体验，让这个民宿成为一个有思想、有温度的地方。

“我们没有觉得自己老了，还很年轻，还能做很多事情……”傅贵侠说。

记者 许瑶 视频 喻硕



扫码观看  
精彩视频

## 桑榆热评

### 老年趣味高考 不只是“应景”

近日，一则养老院里的高考视频在网上引发关注。视频中，老人们正在考数学，有的在答题，有的接到电话就走出教室，有的还特地带了放大镜。15日，该养老院工作人员告诉记者，为了丰富老人们的养老院生活，在今年高考前一天，院里组织了一场老年趣味高考。

每年夏季高考，广受各界关注。显然，让老人们从旁观者变成了体验者，不仅在时间上“应景”，在活动内容上也“应景”。当社会公众关注什么，养老院为老人就提供什么，这种“应景”式的服务，值得肯定，既让老年人有新体验，也对其他养老院有启示。

来自全国民政工作会议的数据，目前有几百万老年人每天生活在养老院。而每家养老院安排的活动是否丰富多彩，是否满足入住老人对美好生活的向往，这直接关系到老年人的生活品质。

在物质生活不匮乏的这个时代，如何为老年人提供更多更好的精神生活，是每家养老院面临的新课题。重庆这家养老院，因时因需推出趣味高考，给老年人带来了多重价值。除让老年人体验到“高考”，还丰富了老年人的生活，并给参与老人带来了快乐。另外，考试题包括加减法、数数、看钟表时间等简单的数学题，有助于健脑可防止痴呆。

从一些细节就能看出养老院与老人都很重视这种趣味高考。比如，试卷全部都用了大号字体，可方便老年人看清试题。而老人们并不是以“玩玩”的心态对待考试，不仅参与很积极，考试后还很关心分数。再加上老人家属也关注，会让养老院更觉得活动很有意义。

我国已经进入中度老龄化且老龄化程度不断加深，会有越来越多的老人选择在养老院养老。而入住养老院的老人，不只是为了吃饭、生病等日常生活有人来照顾，更希望获得更多新体验。所以，不仅每家养老院要不断创新服务，经常带给老人惊喜，而且，政策层面也要鼓励养老机构创新服务，向“新”而行。

海凝