

老年生活报



老年生活报

全国助老服务热线
0532-66610000

68岁大叔“亮相”国家卫健委发布会



北京市东城区赵家楼社区群众于予英。

“老年朋友多少有些慢性基础疾病，您在健康生活方面有没有值得分享的心得体会？”“看您身体这么硬朗，日常生活中是如何保持健康的？”……在国家卫生健康委6日举行的新闻发布会上，一位精神抖擞的老年人吸引了不少记者

注意。

与以往发布会有所不同，台上除了部委干部、医学专家之外，还多了这张来自基层的新面孔——68岁的北京市东城

区赵家楼社区群众于予英。普通老百姓为何“亮相”发布会？国家卫生健康委新闻发言人胡强强介绍，身边人讲身边健康事，更具说服力和实操性，要倡导每个人都做自己健康的“第一责任人”。

来自国家卫生健康委

的数据显示，近年来我国居民健康素养水平稳步提升，由2012年的8.80%上升到2023年的29.70%。

于予英分享了两件深受触动的小事：一位身体各项指标正常的朋友突发脑溢血，医生诊断病因与“没休息好”有关；另一位朋友在舞台演出时流了鼻血，原来这位朋友患有高血压，紧张状态下会导致血压升高。“了解自己的身体状况，养成好的生活方式并量力而行运动健身，掌握科学的健康知识，一个都不能少。”他由衷感慨。

据报道，于予英是“赵家楼社区红文化先锋队”的成员。赵家楼是一个充

满红色基因和红色文化的地方。1919年5月4日，举世闻名的“火烧赵家楼事件”就发生在这里，由此引发轰轰烈烈的“五四运动”。社区红文化先锋队由社区老党员为主组成，积极投入社区文化宣传、挖掘并展示社区文化风采。“红文化先锋队”上马后的首件事，便是带领大家观看了一部话剧《火烧赵家楼——梦回1919》。该话剧由赵家楼社区话剧院表演。于予英在剧中扮演了“英国首相”一角。“我们用话剧的形式，帮助居民尤其是广大青少年了解历史、铭记历史，切身感受赵家楼的历史韵味。”于予英说。 李恒

银发游促养老消费 潜力加速释放

本报北京讯 “上车睡觉，下车拍照，回家啥都不知道。”这是年近七旬的张秀梅之前对旅游的固有印象。但在这次的线下游学营中，张秀梅打卡了天安门广场、天坛等景点，还在游学基地和户外景区进行学习，既交到了朋友，又满足了兴趣。

近年来，以“老年研学游”为代表的银发经济逐渐兴起。

如何进一步发力银发经济、释放养老消费潜力？在8月3日国务院印发的《关于促进服务消费高质量发展的意见》（以下简称《意见》）中，养老托育消费和旅游消费作为培育服务消费新增长点的重要内容被各界广泛关注。

对此，业内人士认为，发展银发经济要满足老年群体需求，要适应他们的消费习惯和消费特点，兼顾满足老年人社会价值感与健康追求。

商务部市场运行和消费促进司司长徐兴锋表示，商务部将推动出台促进服务消费高质量发展的综合性文件，推动文化、医疗等领域有序扩大开放，支持文旅、养老、育幼、家政等消费，满足居民服务消费需求。（黄盛）

平凡夫妻不平淡 包容信任爱一生 从战友到夫妻，互遮风雨携手47载



“雅琴，你看，这盆四季牡丹开了两朵花。”臧宝贵话音刚落，老伴刘雅琴便拿着手机打开摄像头将老伴精心培植的花卉拍了下来留作纪念。这是七夕前夕，记者到臧宝贵夫妇家采访时看到的温情恩爱一幕。77岁的臧宝贵和73岁的刘雅琴，这对结婚47年的老夫妻，用包容和信任，将幸福进行到底。

“师徒恋” 坚贞不悔

刘雅琴说，他们老两口曾经都是军人。“我1969年底到连云港当兵，他比我早入伍十个月。我被分配到了部队门诊部，他成了我的‘师傅’，手把手地教我打针、换药，非常有耐心。当时我就觉得他人挺好。”

而对于臧宝贵来说，对刘雅琴产生的情愫要更早一些，“新兵刚来体检的时候，

给自己做心理工作，“当军人就是这样，舍小家为大家。我自己也曾是一名军人，当了军嫂，就不会后悔。”

执双手 爱满一生

退休后，臧宝贵和刘雅琴一起上老年大学，一起去学唱歌，一起到社区做志愿者，互相扶持着，生活平淡且幸福。

“退休后，我在社区干片区支部书记和楼长，他在青岛大学的老干部处帮助工作，两人互相支持。上合峰会期间，社区志愿者组织执勤，我便把他拉出来一起干。”刘雅琴说，年轻的时候，她是臧宝贵的背后的支撑者，让他在部队没有后顾之忧。现在，两人换了个位置，她在社区工作，臧宝贵在后面支持她，“家里做饭、买菜都是他，让我没有后顾之忧”。

“爱情是什么？我们跟年轻人不一样，没有嘴上的浪漫话语，只有两个人在行动上的互相信任和支持、包容。”臧宝贵说，“老伴做了很多让我感动的事，我永远爱她！” 记者 崔佳佳

更多精观看

周末关注

养老金 未来怎么调

党的二十届三中全会审议通过的《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》强调，健全基本养老、基本医疗保险筹资和待遇合理调整机制，逐步提高城乡居民基本养老保险基础养老金。

养老金高低，关系亿万老年人生活质量。人力资源社会保障部表示，将增强社会保障可持续性，夯实稳健运行的制度基础。推进企业职工基本养老保险全国统筹，完善统筹资金调剂机制。积极发展第二、三支柱养老保险，全面推开个人养老金制度。健全城乡居民养老保险制度，鼓励多缴多得、长缴多得。

“加快完善养老保险全国统筹，有利于在更大范围发挥养老保险共济功能，更好确保基本养老金按时足额发放。同时发展二、多层次养老保险，实现保障方式多样性。”中国社会保障学会会长郑功成认为，特别要注重将城乡居民养老金改革置于重要地位，提高广大农民的参保质量，缩小不同群体间的待遇差距。

2023年末，全国基本养老保险参保人数10.7亿人。其中，参加城镇职工养老保险5.2亿人；参加城乡居民基本养老保险5.5亿人，绝大部分为农民。2024年，城乡居民基础养老金月最低标准提高19.4%，增加20元；城镇退休职工按照人均3%的水平提高基本养老金。

在待遇调整方面，《人力资源和社会保障事业发展“十四五”规划》明确，综合考虑物价变动、职工平均工资增长、基金承受能力以及财力状况等因素，完善职工基本养老保险待遇水平调整机制；全面落实城乡居民基本养老保险待遇确定和基础养老金正常调整机制，逐步提高城乡居民基本养老金标准。据新华社