

# 老年生活报



老年生活报  
全国助老服务热线  
0532-66610000

## 人均预期78.6岁,如何迎接长寿“新常态”

最新的《2023年我国卫生健康事业发展统计公报》显示,中国的人均预期寿命达到78.6岁。

伴随长寿时代到来,迎面而至的是人口结构变化、养老需求大幅增长的冲击,整个社会系统面临深度调整。更重要的是,人们审视人生的尺度将发生巨大变化,对生命的态度也将不同以往。

### 长寿的“秘诀”是什么?

北京大学健康老龄与发展研究中心名誉主任曾毅指出,更健康的生活方式、更好的医疗保健和更高的收入,使得老年人更长寿。

新中国成立75年来,经济发展的巨大成就有目共睹,全民卫生健康事业也取得长足进步。特别是近10

余年来,我国把保障人民健康放在优先发展的战略位置,持续推进“以治病为中心”向“以人民健康为中心”转变。

### 让长寿更可承受

老年人越多,是否意味着社会的负担将不断加重?

“中国医疗系统的首要目标应是防控慢性病,尤其是在老年人群中。”中国专家在《柳叶刀》发表论文时分析。

党的十九大作出实施健康中国战略的重大决策部署,强调坚持预防为主,倡导健康文明生活方式。国务院办公厅专门印发《中国防治慢性病中长期规划(2017—2025年)》。

让长寿更可承受,除了降低慢性病的“负作用”,还

要做大养老服务的“正资产”。

根据中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于推进基本养老服务体系建设意见》,“十四五”时期要重点聚焦老年人面临家庭和个人难以应对的失能、残疾、无人照顾等困难时的基本养老服务需求。

复旦大学老龄研究院副院长吴玉韶建议,全社会要树立和践行积极老龄观和健康老龄化新理念,强化老龄社会治理与多元主体责任共担,优化养老保险、健全养老服务体系、补齐农村养老服务短板、培育银发经济新动能、增强养老服务要素保障。

### 改变变老的方式

在北京大学人口所教

授乔晓春看来,健康寿命比寿命本身更重要。

到老年大学学习唱歌、书法,在老年活动中心参加丰富有趣的活动……老年人的退休生活正在变得越来越丰富多彩。

在中国人民大学劳动关系研究所研究员马瑞君看来,这为促进“老有所为”、积极开发老年人人力资源提供更多可能。

充分挖掘长寿时代的潜力,要改变我们变老的方式。

中共中央、国务院发布的《关于加强新时代老龄工作的意见》提出,把积极老龄观、健康老龄化理念融入经济社会发展全过程,推动人们从意识层面改变对老龄人群价值的认知。

顾天成

## 不断丰富老年人健身健康需求 全省老体协工作会议召开

本报讯 12月18日,全省老年人体育协会工作会议在济南召开。省老体协主席宋远方,省体育局党组成员、省体育总会专职常务副主席李敬生,省老体协副主席钟永诚、王嗣华,省老年人体育活动管理服务中心主任、省老体协秘书长孟涛等出席会议,会议由钟永诚主持。

宋远方在讲话中指出,2024年,全省各级老体协组织持续广泛开展老年体育健身活动,举办全省老年人赛事活动40余项;以省老年人体育协会成立40周年为契机,举行了200余场庆祝活动;太极拳推广持续加大力度,举办第二届全省太极拳之乡交流活动,开展农村社区、村居老年太极拳教学骨干培训和段位考评晋级,“弘扬太极文化 促进全民健身”志愿服务”成功入选体育总局全民健身志愿服务优秀案例,老年体育健身活动规模和影响力不断扩大。

宋远方要求,要以备战2026年全国第五届老健会为契机,持续深入抓好老年体育组织建设和机制建设,继续坚持以推广普及太极拳为重点,精心组织好各项老年体育健身活动,不断丰富和满足广大老年人的健身健康需求,推动全省老年体育事业高质量发展。

19日上午,来自全省各地的23支队伍近350人参加了全省老年人体育健身创新项目展演,集中展现全省老年体育健身丰硕成果。

(记者 朱振东)

## “荣归·尊崇启航” 青岛市举办2024年度新接收军休干部迎新仪式

本报讯 12月18日,青岛市军休服务中心举办“荣归·尊崇启航”2024年度新接收军休干部迎新仪式。今年,青岛市共接收退休军人280余人。其中,青岛市军休服务中心接收200余人。

迎新仪式开始前,新接收军休干部统一参观了位于贵州路69号的“荣军敬老之家”,深入了解了青岛市军休服务管理历史沿革和“五彩军休”文化品牌的内涵,详细观摩了网格调度流程,亲身体会了文体、康养等军休服务。迎新仪式上,军休干部们聆听了“军休服务管理第一课”,了解了军休机构服务内容、文体活动、医



疗保障、组织纪律要求等内容。新接收军休干部代表贾伦表示,退休后,要尽快转变新身份,积极适应新角色,担当新使命,展现新作为,树立好新形象,用实际行动为党旗军旗增光添彩。

集中迎新仪式结束后,

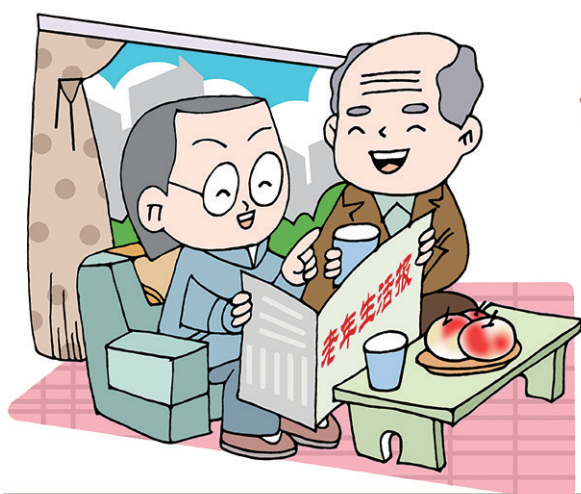
新接收军休干部回到各分中心,体验荣军康养驿站的医疗服务,与各军休干部党支部书记见面,与网格员进行结对,并详细了解市军休服务中心成立的10支军休干部志愿服务队,填写报名意向表。此外,为进一步做

好军休干部接收安置工作,市军休服务中心增设为新接收军休干部办理社保卡的环节,助力军休干部“迈好军休生活第一步”。

今年,市军休服务中心建立“一站式”接收安置办公室,优化接收流程,高质量、精细化完成各项接收任务,受到部队和退休军人好评。多支外地部队移交工作实现“当日到青 当日完成”,移交安置跑出青岛速度,收到来自部队的

10余面锦旗。  
(记者 张磊 实习生 王松喆 通讯员 游潇)

扫码观看更多精彩



# 2025《老年生活报》

欢迎订阅

一年的温馨陪伴

★每周一、三、五出版★彩色印刷★



邮政订购二维码

99元

欢迎订阅2025年度《老年生活报》 全国各地邮局网点和青岛报业集团各发行站点皆可办理订手续  
订报咨询热线: 0532-82933711 82880022 邮局征订电话: 11185

· 关注老龄热点 · 详解政策法规 · 科学保健益寿 · 重温历史岁月 ·