

## 两会代表持续关注“老”议题

目前中国老年人口已突破3亿,老有所养升级为老有优养,老人亦想要有诗与远方,催生银发经济等新增长点。在今天的两会上,不少代表关注“老问题”,为积极应对老龄化出谋划策。

### ▶方燕:多项提案涉及“一老一少”群体

北京金诚同达(西安)律师事务所主任方燕一直聚焦“一老一小”以及妇女权益保障等领域的痛点与需求。

今年是方燕担任全国人大代表的第8个年头。近年来,方燕通过调研所提出的不少建议都落地有声。比如,2023年全国两会上,她提交了关于解决老年人居家养老吃饭难问题的建议。当年9月,民政部联合多部门印发《积极发展老年助餐服务行动方案》,前述有关建议被吸收采纳。2024年全国两会期间,她再次建议全国人大组织开展《无障碍环境建设法》执法检查,以有效保障社会公众权益,真正使残障者平等享受社会生活。

方燕说,自己将继续呵护弱势群体,“希望全国人大能够继续密切关注这些领域的发展动态,持续加大监督和支持力度,进一步解决人民群众关心的热点难点问题”。

### ▶卓长立:关注“一老一小”服务需求

“我时常提醒自己,只有自身做好了,才有资格影响和带动更多的人。”从一名下岗女工成长为全国人大代表,阳光大姐集团董事长卓长立长期关注家政从业者 and 需求家政服务的“一老一小”,为家政行业的高质量发展积极建言献策。

作为一名基层人大代表,卓长立利用空闲时间广泛收集社情民意,先后调研了200多个有老年人和婴幼儿的家庭。她走乡村进社区,走访养老院、托育机构,参加座谈交流,详细了解老年人和育儿家庭的所想所需、所急所盼。

在往年的全国两会上,卓长立曾提出“推进居家养老服务体系建设,发挥家政服务在居家养老方面作用”“培育家政新质生产力,支持数字化赋能家政产业升级”等建议,得到了有关部门的高度重视和积极推动。

2025年全国两会即将召开,卓长立正在围绕提振消费展开调研,打算在关注“一老一小”服务需求、提供0-3岁婴幼儿和70岁以上老年人服务消费补贴等方面提出建议意见。“希望通过自己的努力让更多老年人安享晚年,让更多幼儿健康成长,让更多人在家政行业

就业增收,过上幸福生活。”她说。

### ▶刘庆峰:加速推动科技适老体系建设

国家统计局数据显示,截至2024年末,我国60岁及以上人口超过3.1亿人。2024年12月,中共中央、国务院印发《关于深化养老服务改革发展的意见》,要求“加快养老科技和信息化发展应用”。

全国人大代表、科大讯飞董事长刘庆峰表示,目前,AI科技应用已在一定程度上满足老年人多层次医疗健康服务需求,但仍面临数据孤岛、数字鸿沟和服务供给不足等问题。对此,他建议:制定科技适老数字健康服务数据标准体系:明确规定数据采集、存储、共享以及使用这四个关键环节的规范,通过政策支持、行业协作和监督机制,确保标准体系的实施与完善;加快制定老年人AI医疗健康应用实施方案:以老年人便捷就医需求为导向,推动智能化适老化改造,加快医疗大模型、智能语音交互、虚拟人等技术应用,优化多渠道挂号与随访服务,为用户提供智能陪伴与就医指导,解决老年人就医难题;推动医保覆盖智能养老康复服务:推动医保覆盖人工智能辅助的养老

康复服务,拓宽医保养老服务体系覆盖范围,将成熟安全的人工智能慢性病管理和诊后患者康复管理服务纳入现有养老服务体系。

### ▶上海13名人大代表:建议将长护险纳入国家社保框架

根据全国人大常委会相关工作要 求,去年,13名上海市全国人大代表对上海市社会保险法贯彻实施情况开展专题调研,并形成调研报告。

上海从2016年开始试点长护险,2018年全市推开。代表们认为,当前长护险正处于走向制度化的过程中,整体定位、制度设计、筹资机制、运营模式还有完善空间。

调研报告对完善长护险制度提出了几项建议。一是通过修订社会保险法,将长护险纳入国家社会保险框架,明确其定位、缴费标准、待遇水平以及管理和监督机制。二是确定制度安排和运营模式,明确长护险普惠性或兜底性保障属性,并结合政府福利目标、财政能力及老年人照护需求,决定保障范围和待遇水平。三是完善筹资与待遇标准,建立独立筹资机制,明确与医保之间的责任划分;制定平衡机制,按以收定支原则动态调整待遇,确保长缴多得。

综合

## 民主,是用来解决问题的

一年一度,全国两会来了。这是全国人民政治生活中的大事,之所以大,从一定角度讲,在于能解决与我们息息相关的一件件事情。

北京的孙女士,在浙江南浔古镇游玩时崴了脚,去医院看急诊,想走医保报销,怎么办?打开“国家医保服务平台”APP,选择“异地就医备案申请”,填写信息,扫码挂号……轻松实现医保支付,无须垫付报销,“医保异地结算”帮了大忙。

这样的好政策是怎么来的?群众反映问题、人大代表提建议、政府工作报告作部署、各部门建机制抓落实……从表达诉求到获得实惠,环环相扣的过程,是全过程人民民主回应民生诉求、解决实际问题的生动体现。

习近平总书记强调:“民主不是装饰品,不是用来做摆设的,而是要用来解决人民需要解决的问题的。”这首先表现在人民有没有广泛参与权,他们的问题能不能被有效解决。

57岁的王永澄,是十四届全国人大代表中唯一一名盲人代表。履职中,他会收到有关部门专门为他定制的盲文版建议答复;到北京开会,大会专门为他准备了盲文版政府工作报告。“愿为一人”的关怀,映照“不落一人”的广泛。盲人群体虽然看不见别人,但在两会这个民主舞台,他们能够被全社会“看见”,他们遇到的困难也得到更多关注。

每个地区、每个领域、每个民族都有自己的人大代表,各党派、各团体、各阶层、各界人士都有自己的政协委员。无论是企业家、科学家、教师,还是工人、农民、残障人士,大家的声音都能被听到,大家的诉求都有人“代言”。这就是全国两会,聚焦的是人民群众对美好生活的向往和急难愁盼问题,也让14亿多人的所思所盼融入国家发展的顶层设计。

两会,是全过程人民民主中的一环。在中国广袤大地上,民主是实实在在、有效管用的。就在老百姓身边,充满烟火气的基层民主实践不断涌现、充满活力。

从民主恳谈会到“小院议事厅”,从线上议事群到领导留言板,新时代中国有各类渠道,方便大家随时随地表达诉求、协商观点。有什么看法、建议,都可以建设性地提出来,坦率沟通,大家一起想办法、促共识、谋发展。

民主不是飞来峰,不是喊口号,也不是空洞概念,必须从国情出发、从实际出发,真正发挥作用,真正解决问题,把人民当家作主的权利真正落到实处。

体现人民意志、保障人民权益、激发人民创造,这样的民主道路一定会越走越宽广,我们的生活一定会越来越美好。

崔妍

## 枸杞黄芪菊花泡水喝有利肝脏

枸杞中的所含有的多糖对于肝损伤有一定的保护作用,可以降低血清谷丙转氨酶,促进肝损伤的修复。专家在进行枸杞抗实验性高血脂肝量效关系和毒性的研究发现枸杞能够有效的抑制脂肪在肝细胞内沉积,并且有促进肝细胞新生的作用。针对肝血不足所导致的双目干涩、视物不清、头晕眼花、视力疲劳等症状,枸杞同样有缓解作用。

黄芪中含有大量的氨基酸、微量元素、多糖等物质,当人体因脾虚引起乏力,肺虚导致咳嗽时,可以通过泡黄芪水来解决问题,在秋冬季等流感高发的季节,泡黄芪水喝还能提高人体免疫力,预防感冒。

经常用黄芪泡水喝,体内含有的白蛋白和血清总蛋白有明显增长,并且能增加日常尿液,尿液中的蛋白定量有所下降,能有效防治胃炎、肝病、胃溃疡等问题,还能加强心肌收缩力,有效预防心肌循环出现衰竭的情况。

菊花具有良好的疏散风热,清热解毒,养肝明目的作用。杭菊花清热解毒的作用更好一些,白菊花清肝明目的作用更好一些。眼睛干涩的患者,在使用菊花时,还需配合其他中药材。

科教

## 两会时间,对中国人意味着什么

对中国人而言,两会时间就像一种“政治节气”,每年召开不仅是国家政治日程的“固定动作”,也是一场全民参与也惠及众人的民主实践。政府工作报告中的每一个数据、代表委员的每一份议案提案,都与民生冷暖紧密相连。

今年的两会,恰逢“十四五”规划收官与“十五五”规划谋篇的关键节点,更被赋予承前启后的特殊意义。这种时间节点的叠加,让两会成为国家意志与民众诉求交汇的枢纽——从民生保障到正风反腐,从人工智能到教育改革,从乡村振兴到环境治理,这里的讨论牵动着亿万人的期待。

举一个最简单的例子:

3月3日,有网友向演员刘晓庆反馈有人在视频号AI生成视频假冒她。刘晓庆转发并配文:“天哪,我点进去看了一下,画面是我,声音很像我,但我不是我!这是怎么做到的?大家以后不会搞不清楚哪个才是真的我了吧?”

这个话题,在今年的两会上已有关注。全国人大代表李东生认为,随着生成式人工智能技术的发展,深度伪造技术也快速发展,建议加快人工智能深度合成内容标识管理规章制度的出台,对AI生成的内容进行强制标识,同时明确对人工智能深度合成服务商未履行标识义务的惩罚制度,加强深度合成内容标识技术标准和管理。

这样的呼应,在两会的舆论场上早已是常态。比如,前些天我的父母让我帮他们看药瓶上的说明,埋怨字太小根本看不清,今天我就看到代表在讨论同样的话题:“药品说明书字太小、内容过于专业,让老年人看不懂、看不清的问题已经存在了多年!”全国人大代表戴茵呼吁修订《药品说明书和标签管理规定》,制定详细的实施细则,包括说明书的字号大小、语言表述、排版格式等,为企业提供明确操作指南,也切实让老年人能无障碍地阅读药品说明书。

这些案例揭示了两会机制的深层逻辑:它不仅是政策的“输出端”,更是问题的“输入端”,是国家治理的实验室,制度创新的实践

场,也是民情民意的集散地,与民生相通,和社会共振。回顾过去一年,两会推动全国医保个人账户跨省共济、城镇老旧小区改造、存量房贷利率批量下调等一系列便民惠民举措,让民众切实感受到了民生保障带来的福利。

当农民工代表为“二代群体”发声,当上海干部讨论如何当好“改革尖兵”,当普通市民通过“我为政府工作报告提建议”平台提交意见……每个人都在参与重新定义“我们”的内涵。两会时间对中国人而言,最终是一场关于“共同体”的集体叙事。这种参与感,或许正是中国式民主最生动的注脚。

潘高峰