

老龄“观”

## 实现“享老”生活要注重抓“关键”

朱礼华



如今养老保障越来越安心、医疗服务越来越贴心、养老服务越来越便利。可很多老年朋友还是没能实实在在地过上“享老”好日子,为什么? 这些背后藏着老年朋友们心里绕不开的三件事:怕生病、怕孤独、怕没用。今天就和大家围绕这三点来大致聊聊“享老”的几个关键点。

### 一、坦然面对,更要积极应对

人生是个有始有终的过程,在这个过程中,首先要追求生得愉悦。要想生得愉悦,就需要坦然面对老年阶段出现的一些挑战,这些挑战的出现,既是自然规律,也是社会规律。只有坦然面对挑战,才能更好地去认识规律、遵循规律和利用规律,让人生过程充满愉悦和意义。

人到了老年阶段,身体抵抗力会变差,容易生病,这是自然规律。既然生病不可避免,那我们就努力做到“少生病、晚生病、尽量避免恶性病”就好。人在老年阶段,如果能够采取有效措施,也难免会受孤独感的困扰。但实践证明,很多老年人在老年阶段完全可以开心愉悦。很多老年人,在老年阶段开始学习做好“减法”,适当放手,而不是“多管闲事”,在自己擅长的地方持续精进,实现了更大价值。

### 二、把好健康关,科学管理最靠谱

健康是“享老”的根,可不少朋友把“防生病”变成了“乱养生”——听说吃绿豆能治病就顿顿喝,见别人买保健品就跟风抢,反而伤了身体。

要守好健康,关键是“科学

认识、提前规划、身体力行”。首先要认识到衰老是自然规律,不是“病”,慢性病也不是“绝症”,不用过于担心,但又不能不重视。谈到重视,就是要提前规划好三件事:一是每年开展一次全面体检;二是根据身体状况科学饮食;三是制定一个科学的锻炼计划。身体力行也不难,主要做到这三点:一是用好社区每年免费体检的好政策;二是适当用好社区助餐点的好福利;三是和“聊得来”的老朋友一起养成规律锻炼的好习惯。

### 三、驱散孤独感,社交独处都重要

青岛为老服务事业发展到今天,在应对老年人孤独感方面已经做得相当不错。譬如,老年大学事业蓬勃发展,给老年人创造了非常好的“老有所乐、老有所学”条件;社区老年人助餐点和社区老年人活动中心为老年人提供了就近的社交场所;老年人公交免费乘坐福利也鼓励更多的老年人走出去……走出来,融入进去,乐在其中,孤独感自然就没了存在感。社交是驱散孤独感的有效方式,学会独处却是在更高层次应对孤独感更为有效的方式。

### 四、找回价值感,收放有道才好

人生活社会上,社会贡献和为他人付出的价值感受对每个人都很重要,得到别人的价值认可可是生活意义和幸福感的来源。在我看来,老年阶段价值感的缺失,很大程度上源于自身的价值认知、价值定位等问题,没有发挥出应有的价值。譬如,长辈们生活的幸福愉悦,就是给子女带来家庭幸福和自身对未来老年美好生活的憧憬;一个安详的百岁老人,本身就给家庭和社会带来福气与长寿的信念。

(作者系青岛市养老服务智库专家、上海健康医学院副教授)

**本报讯** 日前,2025—2026年全国示范性老年友好型社区创建名单公布,山东省共有113个社区(村)入选。其中,青岛市13个社区(村)上榜。

记者从青岛市民政局了解到,青岛市已成功创建12个全国示范性老年友好型社区。此次入选全国示范性老年友好型社区创建名单的13个社区(村)各具特色,从多维度为老年人打造宜居宜养的生活环境:市南区珠海路街道辛家庄社区升级服务打造“嵌入式养老生态圈”;市南区香港中路街道五四广场社区建设“5个家”,打造“品质养



在助老食堂就餐的老人。

### 适老化改造:从“通行无忧”到“居家安全”

走进五四广场社区,无障碍坡道顺着小区道路延伸,单元楼门口的助老扶手牢固又贴心……这些细节,都是社区硬件设施适老化改造的成果。“我们不仅关注公共空间,更想解决老年人‘家门口’的难题。”社区主任王蕾介绍,针对不同老年人需求,社区构建了“社区+小区+居家”三级适老改造体系:社区层面打造“一窗受理”便民服务台,让老年人不用多跑腿就能办理业务;小区层面增设无障碍设施,打通出行“最后一米”;居家层面为独居、高龄老人免费安装烟感报警器,像李德英这样的独居老人,已连续6年享受这项安全保障。

今年4月,社区“共享春天”项目的落地,更是让长期无法下

楼的老人圆了“看春景”的梦。社区通过慈善基金购置1台便携式履带爬楼器,由街道综合养老服务中心工作人员操作,既能协助行动不便老人下楼参与户外活动,还能转运居民进行康复治疗。



在助老食堂就餐的老人。

### 服务升级:从“基本保障”到“精准供给”

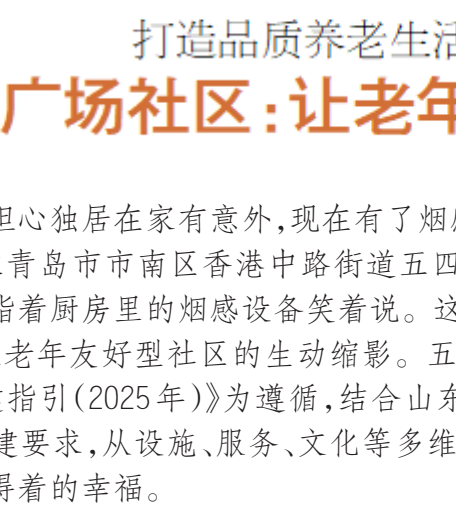
“一荤两素11元,两荤两素18元,每周的菜单都会根据老人口味调整。”在社区助老大食堂,工作人员一边整理刚出锅的饭菜,一边介绍。

为实现健康管理全覆盖,社区还与卫生服务中心联动,为每位老年人建立健康档案,每年开展1—2次免费健康体检,开通就医绿色通道,与周边医院建立转诊合作机制。“我们还定期组织健康讲座、智能手机教学、心理健康辅导,从身体到心理,全方位守护

## 全国示范性老年友好型社区创建名单公布

## 青岛13个社区(村)入选,有您的家乡吗?

融合”发展之路;城阳区域阳街道后田社区加大了智慧养老系统投入,建立老年人数据库,实现老年人生活起居、健康状况的全方位实时监测;城阳区红岛街道宁家社区实现“医养结合”深度融合,为老年人提供全周期健康管理;胶州市阜安街道市南社区加强社区出行建设,解决老人出行之难;平度市大泽山镇芝莱山村建设“幸福大院”,开设“筑梦驿站”“博爱卫生站”等,打造出了一个真正适合老年人居住、生活、娱乐的友好型社区;莱西市河头店镇龙泉湖新村组建老年文艺队,挖掘传承非遗民俗;



在助老食堂就餐的老人。

### 文化赋能:从“老有所乐”到“老有所为”

每周三下午,社区红色书坊旁的活动室里,总能传来整齐嘹亮的歌声——这是社区“五月的风合唱团”在排练。这支45人的队伍,平均年龄65岁。“以前退休后总觉得生活没滋味,加入合唱团后,不仅认识了很多朋友,还能登台表演,整个人都年轻了!”队长关顺喜的话,道出了大家的心声。

除了合唱团,社区还组建了模特队、电吹管队、舞蹈队等多支老年文体团队,2020年打造的红色书坊,更是成为社区老人们学习党史、交流阅读的好去处。每年举办的老年文化节、文艺展演、长者生日会,让社区的文化生活格外丰富。

莱西市日庄镇沟东新村帮助老年人解决就业,建立老年组织和文体团队。

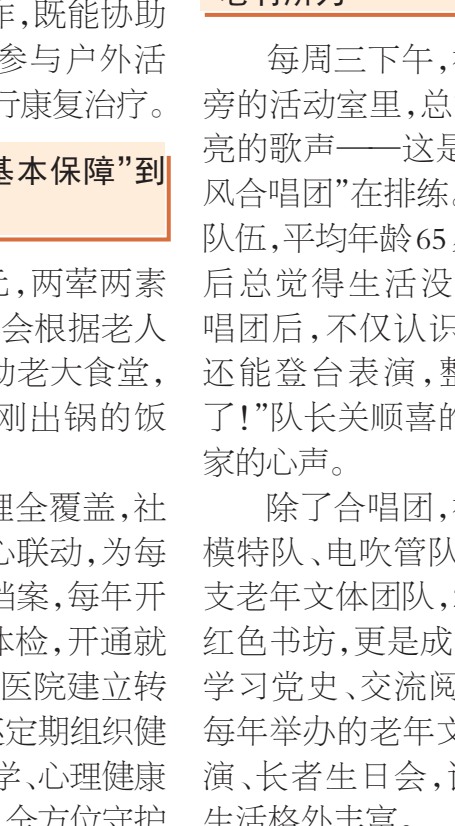
据悉,全国老龄工作委员会办公室同步发布《全国示范性老年友好型社区创建指引(2025)》,该指引聚焦社区(居住)环境、出行设施、基本公共服务、社会参与、孝亲敬老氛围、数字助老、管理保障等关键方面,为城乡社区开展全国示范性老年友好型社区创建工作提供了具体、明确的要求和方向,也为青岛市后续进一步推进老年友好型社区建设提供了重要遵循。(记者 王镜)

### 打造品质养老生活服务圈

## 五四广场社区:让老年生活有滋有味

“以前总担心独居在家有意外,现在有了烟感报警器,社区还常来探望,住着踏实多了!”家住青岛市市南区香港中路街道五四广场社区新贵都小区的87岁独居老人李德英,指着厨房里的烟感设备笑着说。这温暖的一幕,正是五四广场社区争创全国示范性老年友好型社区的生动缩影。五四广场社区以《全国示范性老年友好型社区创建指引(2025年)》为遵循,结合山东省老龄办“强化部门协同、突出特色亮点”的创建要求,从设施、服务、文化等多维度发力,让“老年友好”从理念落地为看得见、摸得着的幸福。

### 老人健康。”王蕾补充道。



在助老食堂就餐的老人。

### 聚力前行:从“社区主导”到“多元共治”

创建过程中,社区也并非一帆风顺。部分居民对小区围墙开门改造有疑虑,担心影响休息、要求补偿;饭店加工间油烟扰民问题也曾引发争议。面对这些问题,社区拉着物业、居民一起开会商量,你说想法、我提方案,最后大伙儿都点头了才推进。

“接下来,我们会继续健全共治机制,引入‘社区合伙人’模式,联合周边企业、社会组织捐赠康复设备、资助文化活动,形成‘政府引导、社会参与’的良性循环。”谈及下一步计划,王蕾充满信心。从设施改造到服务优化,从文化滋养到安全守护,五四广场社区正以细腻的关怀、扎实的行动,将“老年友好”融入社区的每一个角落。(记者 王镜)

## 家门口享便利、护健康、学防骗

## 青岛李沧区虎山路街道敬老月活动暖心

**本报讯** 金秋十月“敬老月”,青岛市李沧区虎山路街道下辖鹭洲、馨苑、文昌苑、百通馨苑四社区精准对接老年群体需求,绘就敬老爱老暖心图景。

鹭洲社区联合新视界眼科医院,开展“眼科义诊零距离,便民服务送到家”活动。银龄志愿者提前布置场地、引导排队,全程陪伴行动不便老人;医护人员携带专业设备,提供视力检测、眼压测量等检查,针对白内障、青光眼等眼病答疑解惑,还为每位老人建立眼健康档案,让老人在家门口享专业医疗服务。

馨苑社区大广场变身“公益大集”,银龄志愿者与专业团队带来“一站式”服务:免费理发让老人精神焕发,血压测量、中西医问诊守护健康,眼科与口腔检查呵护五官,家电维修、磨剪子锵菜刀解决生活难题,

精准对接老人日常需求。

文昌苑社区聚焦“安全+健康”,联合兴业证券举办防非反诈宣讲。活动中用案例剖析网络、保健品等诈骗套路,教老人“不轻信、不透露、不转账”;新视界眼科医院同步开展白内障筛查,守护老人“清晰视界”。

百通馨苑社区联合嘉音社会服务中心,开展“秋意九九·爱满重阳”手工活动。工作人员通过趣味游戏活跃氛围,手把手教老人用扭扭棒制作桂花,老人们在动手间感受创作乐趣,加深对传统节日的认同,也搭建了邻里交流桥梁。

虎山路街道各社区以“敬老月”为契机,从健康、生活、安全、精神等多方面关爱老人。下一步,街道还将持续联动多方力量,推动银龄服务常态化,让老年群体幸福感、获得感不断提升。(记者 王镜)

## 兴证红帆 青锋领航

## 兴业证券青岛分公司坚持党建引领 构建持续发展新格局

作为福建省属国有金融企业分支机构,兴业证券青岛分公司成立十五年来,以党建为引领,深耕“五篇大文章”,在服务实体经济、守护群众金融权益中,探索国有金融机构高质量发展之路。

**党建引领铸根基,凝聚发展向心力。**党建引领是分公司发展的“根”与“魂”。分公司党支部班子以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引,将“服务实体经济、守护群众金融权益”、深耕“五篇大文章”作为核心任务。2025年,与青岛新前湾集装箱码头、金家岭金融聚集区管委会、上海财经大学青岛财富管理研究院等多领域单位合作,通过联合主题党日、业务研讨等活动,打造“党建+金融”共建模式,凝聚发展向心力,激活发展动能。

**兴证红帆映岛城,理性防非守钱途。**分公司依靠党员先锋力量,聚焦投资者权益保护,联合监管单位、公安等部门构建

防控合力。2025年,党员先锋队牵头策划,将防非知识融入传统节日;党员骨干带领团队冲刺投教产品大赛、短视频征集大赛;成立党员讲师团,走进高校开展金融公开课、深入老年大学开设反诈专场,实现全龄段金融素养提升,用党员担当筑牢岛城金融安全防线。

**党员攻坚强引擎,深耕“五篇大文章”。**分公司以金融赋能“五篇大文章”,将党建优势转化为服务实体经济的动力。积极拓展债券业务,参与多类融资项目,协同资金支持区域债券发行,推动业务跨越式发展。面对项目难题,党员攻坚小组冲锋在前,打通堵点,助力项目落地,实现“服务实体”与“财富管理”双提升。

秉持初心,履方致远。兴业证券青岛分公司将继续以党建为引领,把政治及组织优势转化为市场及发展优势,持续为地方经济高质量发展贡献红色金融力量。