

# “十五五”规划纲要公布 完善养老服务网络 营造多彩老年生活

退休人员基本养老金调整向待遇较低群体倾斜

本报北京讯 3月13日,《中华人民共和国国民经济和社会发展规划第十五个五年规划纲要》公布。纲要共分为18篇62章,其中,第四十章整章内容为“积极应对人口老龄化”。该章提出,实施积极应对人口老龄化国家战略,健全养老事业和产业协同发展政策机制,促进老有所养、老有所为、老有所乐。

## 推进养老机构分类改革 大力发展银发经济

纲要提出,完善城乡养老服务网络。统筹规划养老服务设施布局,优化基本养老服务供给,推动养老服务扩容提质增效。深化养老服务改革发展,有序推进养老机构分类改革。发展社区嵌入式养老服务。发展家庭养老床位,推进居家适老化改造。发展互助性养老服务。健全失能失智老年人照护体系。推行长期护理保险。推进养老服务人员队伍职业化建设。加强高龄独居老人和空巢老人关爱帮扶。

在营造丰富多彩的老年生活方面,把积极老龄观、健康老龄化融入经济社会发展全过程,深入开展人口老龄化国情教育,营造孝老敬老社会环境。大力发展银发经济。积极开发老年人力资源,稳妥实施渐进式延迟法定退休年龄,优化就业、社保等方面年龄限制政策,拓展适合老年人的多样化工作岗位,深入开展“银龄行动”。

扩大老年教育资源供给,发展老年大学。强化老年人优待和权益保障。加强公共设施适老化改造,持续开展“智慧助老”行动。

## 逐步提高城乡居民 基础养老金

另外,第四十三章“健全社会保障体系”中提出,稳步提高社会保障水平。实施高质量参保行动,持续扩大社会保险覆盖面。加快发展多层次、多支柱养老保险体系,健全待遇确定和调整机制,逐步提高城乡居民基础养老金,退休人员基本养老金调整向待遇较低群体倾斜,扩大企业年金覆盖范围,完善个人养老金政策,大力发展商业养老保险。健全多层次医疗保障体系,完善异地就医结算,充分发挥商业医疗保险补充保障作用。提高灵活就业人员、农民工、新就业形态人员参保率,合理确定缴费基数,明晰用工方和平台企业缴费责任。扩大失业、工伤等社会保险覆盖面,建立健全职业伤害保障制度。完善社保关系转移接续政策,提高养老保险关系转移接续效率。优化全国统一的社保公共服务平台和经办管理服务。

纲要还提出一些具体指标。如,人均预期寿命提高到80岁,社区养老服务机构和设施覆盖率达到70%,养老机构护理型床位占比提高到73%,推动2000个公办养老机构达到二级以上标准等。

纲要中还多次提到养老及银发经济。例如,在服务业方面,加快补齐养老、托育、健康等普惠服务短板,有序推动数智技术在辅助诊疗、精准医疗、健康管理、医保服务、养老助残等场景的应用,完善养老等服务收费政策,扩大康复护理、安宁疗护服务供给等。

(新华)

## 97岁老党员成师农: 关心国家发展

成师农,男,1928年出生,山东省东营市人,1947年7月1日入党。曾历任广饶区县青救会主任、共青团惠民地委、淄博地委书记、第三届赴朝慰问团山东分团组长、中共德州地委副书记、东营市代市长等职。近日,在山东省卫健委离退处负责同志陪同下,记者采访了这位97岁高龄的老党员。

### 最关心的事:国家的发展

成师农多年来始终心系国家发展。离休后,他撰写了大量学习体会,多被媒体采用。他高度重视家风建设,为在职的子孙后代提炼了“政治强、业务精、艰苦奋斗、廉洁担当”的十四字座右铭。谈及当前国际形势,成老自豪地表示,中国国际地位日益提升,在国际事务中发挥着不可或缺的作用。

### 最难忘的事:治旱治涝保民生

上世纪60年代,山东西北地区饱受旱涝之苦。成师农在任德州地委常委兼齐河县委书记期间,主持开展了大规模的“三成四结合”水利工程,基本解决了旱涝威胁。他回忆,1972年7月,齐河县突降299毫米大暴雨,得益于新建的水利网络,全县积水在一天一夜内全部排出,实现了大灾之年仍获丰收。当年,齐河县除留足口粮、饲料和种子外,还

## 银辉耀老城

近日,青岛市市南区中山路街道老干部志愿服务队、银龄先锋党建指导团、银龄先锋啄木鸟队主动集结,走进老街区、扎根中山路、深入社区楼院,开展形式多样的志愿服务活动,用“银发力量”为新春添彩、为老城赋能。

在游客服务中心,中山路街道老干部志愿服务队的杨东旭正热情地为游客推介老城打卡路线,讲述百年中山路的历史典故;天主教堂广场上,“银龄先锋”志愿者傅明珠一行,一边化身“活地图”答疑指路,一边耐心解答外地游客的咨询。

## 乐善好施助人



向国家贡献商品粮7000万斤。

### 最喜欢做的事:帮助别人

成师农乐善好施,常年积极参与慈善捐款、救灾捐赠活动。他多次资助老家邻居、老党员、困难老同事及亲属,金额从数百元至数万元不等。就在2026年春节前夕,满怀乡情的成师农致信老家成寨村的父老乡亲,表达思念之情并向村“两委”提出工作期望。同时,他从个人积蓄中拿出105000元,为全村350位70周岁以上的老人每人准备了一份300元的春节礼物,此举深深感动了乡邻。

采访最后,成师农指着客厅里的四世同堂全家福表示,良好的家风与和谐的家庭关系至关重要。他始终铭记老一辈“干干净净做事,好好做人”的嘱托。记者 朱振东

## 志愿暖新春

中山路街道退休干部、“花样爷爷”沈明书从大年初一开始几乎天天都“泡”在老街区。他化身老城区的“金牌讲解员”,向市民游客宣传老城区的风情风貌,讲述百年里院的悠悠往事,细数元宵、萝卜、糖球会的源远流长。“退休了还能能为青岛历史城区做点事,这个年过得特别有意义。”

接下来,中山路街道老干部志愿服务队将继续发挥自身优势,开展更多形式多样的志愿服务活动,为基层精神文明建设和老城区的繁荣复兴贡献源源不断的“银发力量”。 记者 臧硕

老年人粗粮吃得越多越好吗

老年人要避免“三高”问题,粗粮吃得越多越好,甚至可以完全用粗粮代替白米、白面,你信了吗?

### 流言

老年人要避免“三高”问题,粗粮吃得越多越好,甚至可以完全用粗粮代替白米、白面。

### 真相

粗粮虽对健康有益,但过量食用也可能给消化系统带来负担,导致腹胀、消化不良等问题。正确的做法是粗细搭配,合理比例。

老年人的胃肠功能比较弱,多吃粗粮就意味着过多的膳食纤维摄入。在膳食纤维中,不溶性膳食纤维会对胃黏膜产生机械性损害,而可溶性膳食纤维又有吸水膨胀的作用。多吃粗粮易引发老年人胃部不适,如腹痛、腹胀。

因此,老年人不适合多吃粗粮。柯普