

# “一刻钟服务圈”绘就养老改革新图景

## 山东2482万老年人安享幸福晚年

目前,山东省60岁及以上老年人口达2482万,已步入中度人口老龄化社会。面对新形势与新需求,2025年11月,山东省委、省政府印发《关于深化养老服务改革发展的实施意见》(以下简称《实施意见》),构建起“政府有为、市场有效、社会有情、家庭有爱”的“四有”工作格局,一幅覆盖城乡、普惠可及的养老服务新图景正徐徐展开。

### 政策筑基:织密三级网络,筑牢保障底线

“真是没想到,在家就能享受到专业的养老服务!”济宁市兖州区鼓楼街道的独居老人王大爷按下床头呼叫器后,社区护理员15分钟内便上门为他测量血压、进行康复按摩。

这份便利,得益于山东全力推进构建的省、市、县三级养老服务网络。《实施意见》明确,到2029年,山东基本建成分级分类、普惠可及、覆盖城乡、持续发展的三级养老服务网络,覆盖80%以上县(市、区)。目前,全省已建成养老机构2771处,床位45.2万张,老年食堂近9000处,家庭养老床位9.3万张,“一刻钟养老服务圈”在城乡加速成型。

### 医养融合:破解照护难题,守护健康晚年

作为全国唯一医养结合示范省,山东已建成医疗机构执业许可和养老机构备案“两证齐全”的医养结合机构1125家,总床位33万张;1.5万家医疗卫生机构开展延伸服务。

在发展医养结合过程中,智慧赋能让服务更可感、可及、可靠。“爱山东”APP上线的医养结合电子地图,收录了1300家机构信息,实现了养老机构“一键导航”。

针对失能失智照护这一痛点,山东推广“五床联动”模式,构建医康养护有序衔接的照护体系。“我们计划到2026年年底,新增家庭养老床位1万张,认知障碍照护床位达到1.5万张,让失能失智老年人得到更专业的照护。”山东省民政厅副厅长张志毅表示。

### 产业赋能:激活银发经济,丰富供给业态

“这款智能穿戴设备能实时监测心率、定位,还能一键呼叫求助。”在临沂商城老年用品专区,商户李老板向记者展示着热销产品。该专区的老年用品涵盖11大类1万余种,年销售额超200亿元,成为山东银

发经济蓬勃发展的缩影。

山东提出“以事业带产业、以产业促事业”的双轮驱动发展路径,推动养老产业提质扩容。省发展改革委筛选98个医养健康产业项目纳入省绿色低碳高质量发展重点项目库,总投资685.2亿元;培育16个雁阵形产业集群,其中青岛医药康养等5个健康养老特色产业集群集聚规模以上企业312家,预计年营业收入850亿元。

### 文化铸魂:弘扬孝亲敬老,共建友好社会

“AI讲孝故事”短视频全网传播、“孝亲敬老文化墙”遍布城乡、“敬老月”活动深入人心……山东将孝亲敬老文化建设作为养老服务改革的重要支撑,让传统美德在新时代焕发新活力。

在老年人友好环境优化方面,山东将无障碍设施建设、适老化改造纳入文明城市创建硬指标,推动公共场所、交通枢纽、智慧平台适老化升级。

山东省民政厅厅长庄严表示,山东将为全国积极应对人口老龄化提供更多可复制、可推广的经验,让每一位老年人都能共享发展成果、安享幸福晚年。

周冉冉

## 展老年人“康乐”风采

### 第六届山东省老运会将举行



本报讯 3月18日,第六届山东省老年人运动会宣传推介会在济南召开。据介绍,第六届山东省老年人运动会将于3月至6月在全省范围内举行,开、闭幕式将于6月26日至7月1日在临沂市举办。山东省老年人体育协会副主席钟永诚(中)、王嗣华等出席会议。

本届运动会聚焦老年群体健身需求与项目创新,设置太极拳、广场舞、门球等12个传统竞赛项目及飞镖、兜球2个新兴表演项目,参赛单位涵盖全省16市体育、民政部门和老年人体育协会共同组成的代表团,以及大企业、省直机关老年人体育协会,将有3千余名运动员、教练员、裁判员参与其中,50万中老年人共享本次盛会。

钟永诚介绍,本届省老运会是“十五五”开局之年举办的老年人体育盛会,是老年体育成果的集中展示。通过本届运动会,充分展现新时代山东老年人积极健身、科学锻炼、服务社会、幸福生活的良好风貌,为健康山东注入新动能。

山东推动“银龄经济”发展和健康山东建设使命如磐。老年人体育运动是一项利国益民的体育事业,其发挥着遍布城乡的社会效益,正成为新的经济价值创造源泉。本届老运会作为与第二十六届省运会同步筹备的大型综合性运动会,不仅是山东省贯彻落实积极应对人口老龄化国家战略、深入实施全民健身与健康中国战略的重要体育实践,更是集中展现全省老年群体“快乐健康、幸福长寿”康乐风采的核心平台,受到社会各界及中老年群体的高度关注和广泛重视。

(记者 朱振东)

### 春日养生喝百合杏仁粥

春季肝木升发过旺,易反侮肺金,加之风燥外侵,肺阴易耗,从而出现咳嗽、咽干等肺燥津亏之象;同时木火扰心,心神不宁,故多见眠差、烦躁。此时最适合来一碗润而不寒、补而不滞的百合杏仁粥,兼顾心、脾、肺三脏。

#### 百合

性微寒,归心、肺经,其质润滋阴,入肺可清肺燥、止虚咳;入心则能清虚热、宁心神、助眠安志。养阴而不滋腻,清虚热而不伤阳气,最适配春天“燥伤肺阴、木火扰心”的人群食用。

#### 甜杏仁

性甘平,归肺、大肠经,中医认为杏仁能降肺气、润肠燥,是肺与大肠同调之品。

#### 粳米

性甘平,归脾、胃、肺经,具有补中益气、健脾和胃、生津止渴的功效。中医认为,脾胃为后天之本,气血生化之源,所有食养皆需以脾胃为载体。

赵英慧

## 九旬老兵盼赴生日会 父女同辰共赴约



曲绍伟的生日照

本报讯 “我和父亲都是第一季度的生日,可以一起去参加生日同悦荟吗?”近日,63岁的曲女士看到本报关于举办“时光共悦 喜乐同辰”生日同悦荟的消息后,第一时间拨通报名热线。她希望带着92岁的父亲,共赴一场特别的生辰之约。

曲女士告诉记者,父亲是

《老年生活报》的忠实读者,虽已年过九旬,却精神矍铄、身体硬朗,平日里最大的乐趣就是读报、散步。“我常带他去周边公园、海边转转,他总说这样的日子特别舒心。”曲女士笑着说,父亲是一名海军老兵,不仅参加过建国阅兵式,还在海军医院任职多年,将青春奉献给了国防和医疗事业。

退休后,曲女士便一直陪伴在父母身边照料。“今年正月初四刚给父亲办了家庭生日会。”曲女士说,当父亲在报纸上看到生日同悦荟的消息后,非常感兴趣,执意让她打电话报名,想和更多同月寿星一起庆生,感

受集体生日的热闹氛围。

据悉,本次生日同悦荟由本报联合青岛元明富硒生态农业发展有限公司共同举办,将于3月27日上午温情启幕。活动面向所有1至3月出生的读者。

为让寿星们度过一个难忘的生辰,活动现场精心准备了定制生日蛋糕和精致小食,用甜蜜承载祝福;同时设置互动游戏、才艺展示等趣味环节,让现场氛围拉满,让寿星们在互动中结识挚友、共享欢乐。

如果您也是第一季度的寿星,欢迎拨打报名热线(0532)66988698、66610000参与。

(记者 尚美玉)