

早晨是老年人的“黄金时间”

研究发现,60岁及以上的人早晨是“黄金时间”。随着年龄增长,很多60多岁中老年人下午和傍晚精力和状态欠佳。英国科学家对60—81岁中老年人进行一天活动跟踪研究,在清晨和傍晚让他们填写问卷,评估主观年龄、嗜睡程度等情况。

结果显示,多数参与者属“早晨型人”,早晨感觉更年轻、犯困程度低、精神状态好,对新事物接受度和行动意愿更高。研究人员认为,中老年人的行动动机和幸福感随警觉性波动,将需集中注意力、做决策或学习的工作安排在上午,可能事半功倍。比如重要健康咨询、财务决策等可放在早晨。研究人员建议社会服务机构应询问中老年服务对象偏好,将重要活动安排在其状态最佳时段。老年人善用“最清醒”时段,合理安排活动,是重要的健康智慧。

## 精神关怀,才是清明节的“孝之魂”

清明祭祀,本是中华民族“慎终追远”的优良传统,但在怀念逝者的同时,我们更要警惕一种本末倒置的孝道观念——重“死”轻“生”。孔子曾言:“未能事人,焉能事鬼!”这句振聋发聩的教诲,直指孝道的本质。作为后辈,真正的孝行应当体现在长辈活着时的悉心奉养,而非离世后的风光大葬。

现实中,我们往往陷入一种怪圈:对长辈死后的“葬之以礼”和“祭之以礼”看得极重,甚至不惜铺张浪费以博取“孝子贤孙”的虚名,却往往忽略了长辈生时最

需要的“事之以礼”。许多人将长辈给予的爱视为理所当然,习惯了索取而忘记了回报,未能真正洞察长辈内心深处的渴望。更有甚者,总以为来日方长,将尽孝的计划一推再推,殊不知“树欲静而风不止,子欲养而亲不待”。当那一捧黄土最终隔断了阴阳,所有的悔恨与泪水,都无法再温暖老人曾经孤寂的心。

“鸦有反哺之义,羊知跪乳之恩。”禽兽尚且如此,何况万物之灵的人类?孝敬生者,不仅是道德的底线,更是我们作为人的本性回

归。这种孝敬,首先体现在物质层面的保障,要让父母吃得饱、穿得暖、住得舒服,这是孝之基。但更重要的是精神层面的关怀,这才是孝之魂。这意味着我们要常回家看看,哪怕只是陪他们吃一顿粗茶淡饭;意味着我们要耐心地听他们唠叨陈年旧事,哪怕那些故事我们已经听过无数遍;意味着我们要在电话那头多一句问候,在视频这端多一个笑脸。不让父母为我们操心、焦心,让他们在晚年能享受到天伦之乐,这才是对“孝”字最生动的注脚。

谢臣仁

## 清明,是衡量政绩的尺子

一年一清明,一岁一追思。清明节承载着中华民族慎终追远的人文情怀,也蕴含着“清洁而明净”的自然哲理。万物生长此时,皆清洁而明净,故谓之清明。对党员干部而言,清明不仅是节气与节日,更是一面映照初心的镜子、一把衡量政绩的尺子。在这个追思与展望交织的时节,不妨以清明为鉴,在“清”中正心,在“明”中定向,让正确政绩观扎根灵魂深处。

清明时节,人们植树插柳、播种耕耘,种下的是希望,期待的是长远。这份“前人栽树,后人乘凉”的朴素智慧,恰是政绩

观最深刻的启示。回望历史长河,那些真正被人民铭记的政绩,从来不是立竿见影的“显绩”,而是泽被后世的“潜绩”。焦裕禄带领兰考人民整治“三害”,他离去时泡桐尚小,如今已亭亭如盖、成林成荫;谷文昌率领东山百姓植树造林,把昔日荒岛变成今日绿洲;塞罕坝三代人接力奋斗,在荒漠上种出世界上最大的人工林海。这些经得起历史检验的政绩,无不以“功成不必在我”的境界、“功成必定有我”的担当,一任接着一任干出来的。党员干部当以“清”正心,在追求政绩中摒弃

“浮名虚誉”之惑,把目光投向远方,把根扎进群众,让政绩之树扎根大地、枝繁叶茂。

清明时节,万物生发,但任何生命的成长都需要时间的积淀,不可能一蹴而就。政绩的创造,同样需要“钉钉子”的精神,一张蓝图绘到底。当前,改革发展稳定任务艰巨繁重。推动高质量发展,需要转型升级的耐心;推进乡村全面振兴,需要精耕细作的恒心;加强生态环境保护,需要久久为功的定力。这些都不是一朝一夕之功,唯有保持历史耐心,方能积小胜为大胜。郭荣

## 惠老政策,重在落地落实

随着长护险从局部试点转向全国推行,中度以上失能老年人养老服务消费补贴全面落地,一系列惠老政策为失能老人及其家庭送来“暖心保障”。但政策的核心价值在于落地见效,唯有打通“最后一公里”,才能让纸面福利转化为老人实实在在的幸福。

政策宣传需“精准滴灌”,破解“看得见的政策、够不着的服务”困境。当前部分老年人对长护险、消费补贴等政策存在“不知晓、不会办”的问题。对此,需构建“线上+线下”立体化宣传网络:线下依托社区养老服务中心、医疗机构设置政策咨询台,通过“一对一”讲解、发放图文手册等方式,用方

言土语、案例故事让老年人“看得懂”;线上开发适老化操作界面,保留电话申请、家属代办等传统渠道,让政策信息“触手可及”。

服务机构需“提质增效”,筑牢政策落地的“中间桥梁”。长护险列出的36项照护服务项目、消费补贴覆盖的居家社区机构服务,最终需通过服务机构传递给老年人。但现实中,部分机构存在服务标准化不足、专业人员短缺等问题。对此,需强化机构监管与能力建设:一方面,建立全国统一的长护服务质量评价体系,对“假服务、假评估”行为严肃查处;另一方面,加大对护理人员的培训补贴,吸引更多投身养老

服务行业。

家庭子女需“主动作为”。长护险明确“职工医保个人账户可给近亲属缴费”,消费补贴支持“居家养老补贴50%”,这些政策设计均鼓励家庭参与。但部分子女因工作繁忙忽视父母照护需求,或对政策申请流程“怕麻烦”。事实上,子女主动为父母办理参保、协助使用消费券,才能让老年人感受到政策温度。

唯有以“精细化、规范化”为抓手,打通宣传、服务、家庭参与的堵点,才能让长护险、消费补贴等政策从“纸上福利”变为“指尖幸福”。

本报评论员 付中良

## 快评

今年政府工作报告明确提出,“支持有条件的地方推广中小学春秋假”。针对职工家庭反映的中小学春秋假期间“学生放假、家长无休”矛盾,多地纷纷拿出破解之策。

点评:春假“真休”,还需家长“能休”,如果只有孩子的假,没有家长的休,春假就可能异化为“隔代看护假”或“居家游戏假”,政策善意将大打折扣。

新修订的《殡葬管理条例》于3月30日正式施行,条例第三十八条明确“禁止将居民住宅专门用于安放骨灰”。

点评:新规守住了住宅居住属性的底线,维护了公共秩序与邻里安宁。

近日,张雪机车在2026年世界超级摩托车锦标赛葡萄牙站夺冠。有媒体问及重庆政府给予哪些支持时,张雪回答:“一个子儿都没有”。不少网友将其和浙江国资对张雪机车的9000万元投资相比较,感叹重庆“不识货”。

点评:为什么张雪选择去重庆创业之后,潜心耕耘二十年,最终抵达世界舞台之巅?扶持企业,重要的不是“授人以鱼”,而是通过生态建设“授人以渔”。

2026年是远东国际军事法庭开庭80周年。1946年至1948年,远东国际军事法庭在日本东京对第二次世界大战中日本甲级战犯进行集体审判(又称东京审判),其中东条英机等7名战犯被判处绞刑,16名战犯被判处无期徒刑,2名战犯被判处有期徒刑。

点评:远东国际军事法庭中国法官梅汝璈曾说,“忘记过去的苦难可能招致未来的灾祸。”80年后的今天,这一判断依旧发人深省。

## 启事

清明节放假期间(4月4日—6日)本报休刊。