

守护“银龄安全”，让敬老月更有温度与力度

本报评论员

金风送爽，菊香满城。2026年全国“敬老月”伴着重阳意蕴如约而至。为期一个月的活动以“强化权益保障 守护银龄安全”为主题，设置特殊困难老人帮扶、老年健康服务支撑、适老宜居环境建设、数字安全与反诈教育、涉老侵权行为打击、老年精神文化供给六大板块活动，覆盖从生活兜底到精神慰藉、从环境适老到权益护航的全维度为老服务。既延续了十余年敬老月传递孝亲敬老温情的传统，更在主题迭代中回应着我国进入深度老龄化阶段、银发经济蓬勃发展过程中的新命题。

梳理近年来全国敬老月的主题脉络，一条清晰的民生进阶线跃然眼前：从早期聚焦孝亲敬老氛围营造、老年文体活动供给，到2021年前后侧重助力老年人跨越“数字鸿沟”、乐享智慧生活，再到如今将“权益保障”“安全守护”作为核心主题，敬老月的活动设计早已跳出“节日送温暖”的阶段性安排，向着构建常态化为老服务体系、精准匹配老年群体核心

需求的方向纵深推进。当全国3亿多老年群体的消费需求撑起万亿级银发经济市场，养老服务、老年消费、数字适老等领域的场景不断涌现，与之伴生的电信诈骗、居家安全隐患、消费欺诈、数字隐私泄露等问题，也成为老年人急难愁盼的核心关切。今年敬老月把安全与权益作为核心主题，恰恰抓住了“老有所安”这个根本——没有安全托底，再好的服务、再丰富的产品都难以转化为老年人的真实幸福感，这也是积极应对人口老龄化国家战略从“夯基垒台”走向“提质增效”的必然要求。

在山东，这份部署有了鲜明的省域表达。作为儒家文化发源地，也是全国老年人口最多的省份，山东今年延续“孝善齐鲁·情暖桑榆”敬老月品牌，省级层面推出了28项重点活动，把尊老、助老、惠老、颐老、乐老、护老串成一条主线。省城济南发布六大类22项重点活动清单，淄博30项主题活动叫响“齐享银龄”，泰安推出“桑榆暖心”“医养颐年”等六大行动……17市各展所

长，共同托起全省“政府有为、市场有效、社会有情、家庭有爱”的老龄工作格局。

落到青岛，答卷更添海风与烟火气。各类特色活动丰富多彩：启动“敬老月”暨银发消费季，发布敬老倡议书和敬老商户名录；组织养老机构推出开放体验日，免费或低价试住、开放参观；“银龄便民市集”开进社区、公园和商圈，康复辅具、适老化家居、智能安防设备现场可体验；“一张票根游青岛”覆盖近千家商户，优惠多多。文化上，青岛大剧院、青岛交响乐团推出惠老观演，“芳华正当时”全民敬老文化艺术节、红歌大合唱轮番登场。护好“钱袋子”上，“法治伴银龄·平安护晚年”“检护夕阳红”等行动联动开展，紧盯“坑老”常见套路提前预警……

敬老月只有31天，敬老却应是一年四季。从齐鲁大地的“孝善”底色，到岛城的“票根”温度，最好的敬老，是把权益保障与安全守护做进社区的烟火气里，让每一位老人都能安享有尊严、有保障的晚年，让“敬老”不只在十月，更在每一天。

一元票价的慢火车，载着民生的温度向前

近日，一则“1年亏400多万元的这趟绿皮火车为何还开”的新闻冲上热搜。文章讲的是在高铁时速突破三百公里的今天，山东7053/4次公益慢火车仍以四五十公里的速度穿行在鲁中群山之间，30多年不涨价，最低票价仅1元，一年亏损400多万元却始终没有停运。这趟被很多人视作“时代背影”的绿皮车，恰恰藏着最动人的民生底色，也成为中老年群体日常出行的最稳托举。

对沿途山区的许多村民来说，这趟慢火车根本不是“落后的交通工具”，而是他们离不开

的“出山口”。没有这趟车，住在深山里的老人要翻很久的山才能走到集镇，如今他们拉着小推车，花1块钱就能坐着车去赶集卖菜，不用赶时间、不用怕票价贵，慢悠悠的车程刚好能和同车厢的老邻居唠唠家常。

这份坚持背后，算的从来不是经济账，而是沉甸甸的民生账。30多年物价翻了好几倍，1块钱的票价如今连一瓶矿泉水都买不到，铁路部门每年要为这趟车补上400多万的亏损，却始终没有停下车轮。它没有追求“快”的效率，反而把“慢”的便利留给了最需要的群体。

如今越来越多的出行服务在向智能化、高速化升级，而这趟慢火车就像一个温柔的“兜底”，接住了中老年群体在快时代里的出行需求。它没有刷不完的健康码、没有抢不到的高价票，熟悉的站点开在家门口，几块钱就能跑上大几十公里。这趟穿行在鲁中山区的绿皮车，从来不是发展的“累赘”，而是民生温度最具象的注脚。它用几十年不变的低票价，告诉我们真正的民生进步，从来不是抛下任何人往前跑，而是让每一位老人，都能从容、体面地走出大山，跟上时代的脚步。

王丽洁

养生健康

抗性淀粉的控糖效果怎样

近 期，“凉米饭加热后抗性淀粉更多，控糖减脂效果更好”的话题在社交平台引发热议，它被不少人奉为“控糖神器”，但也有不少人食用后出现腹胀、排气增多甚至腹痛的肠胃不适症状，抗性淀粉的实际作用引发争议。临床营养科专家介绍，抗性淀粉是一类无法在小肠内被消化酶分解吸收的淀粉，能完整进入大肠被肠道菌群发酵利用，既不会像普通淀粉那样快速推高血糖，又拥有类似膳食纤维的特性。

它能大幅延长胃排空时间，带来持久饱腹感，发酵后产生的短链脂肪酸可维护肠道屏障、辅助平稳餐后血糖，对体重管理也有一定积极作用；但发酵产生的气体也容易让肠胃敏感人群出现不适。

数独答案

9	6	7	4	2	5	3	1	8
1	3	2	9	8	6	7	5	4
5	4	8	7	1	3	6	9	2
6	7	9	1	5	2	4	8	3
4	8	1	6	3	7	9	2	5
2	5	3	8	4	9	1	6	7
3	2	4	5	9	1	8	7	6
8	9	6	2	7	4	5	3	1
7	1	5	3	6	8	2	4	9

这个国庆假期，“文旅局长为旅客铺被子”，又引起了关注。10月3日，常住人口约5万人的青海祁连县一天涌入超过10万游客。400余家酒店、民宿全部满房。而当天夜间气温降至零下4℃，还有雨雪天气，面对无处落脚的游客，当地紧急开放学校宿舍等公益性床位，安置近500人。文旅局工作人员忙到凌晨，有干部现场铺床、登记。

评论：这样的应急处置被理解为“宠粉范本”之后，人们很可能会不知不觉中抬高对地方文旅的期待：只要游客来了，地方是不是就该想办法负责到底？应急情况下可以特事特办，但不能由此推导出一套“游客有困难，地方必须全部包办”的服务逻辑。地方文旅如果长期陷入“谁更宠游客”的竞赛，所承担责任的尺度也会被不断抬高。本来属于善意的额外服务，可能被一些人理解成理所当然的属地义务。

河南老君山的“一元午餐”十年了！这个国庆长假，作为老君山景区的“保留曲目”——“一元午餐”再次引发社交平台热议，游客花一块钱，不仅能吃到热气腾腾的玉米糊涂面、煎蛋，搭配黄瓜、番茄，还有新增的“每人一个鸡腿”。与之呼应，山东日照五莲山景区也推出“一元大锅菜”，山西晋城司徒小镇则以“入园免费早午餐，十几种小吃免费领取”等举措吸引不少游客。

评论：从吃上花心思向游客释放善意，想出并持之以恒完善方案的文旅项目经营者可谓独具慧眼。老君山坚持十年的国庆“一元午餐”，在今年尤其赢得社交平台的巨大声量，于景区而言算是一种对真诚的回报。