给老年人定政策,需要老年人参与

有一件事,一直是个悖论。

给老年人定政策的人,自己还没退休,没有真正老过。很多人用当下的生活经验,去想象一个七十岁、八十岁的人怎么生活。结果就是——纸上的政策,很周正;脚下的效果,很别扭。

之所以想说这一条,由头是一个朋友退休了,单位无声无息。他最后一天的工作,交钥匙、删工牌、退工作群,就这么结束了。这个单位的领导,大概要等到他退休的时候,才会发现自己错得离谱。

绝大多数干了一辈子的人,心里是想要一个交代的。不用酒席,不用横幅,哪怕是几句话"这些年辛苦了",或者是一个5分钟的发言,哪怕是一点点掌声,人心里那口气就顺了。

可现在,不少单位嫌麻烦,怕留痕、怕投诉,干脆能省就省。定考核指标的人还在上班,没体会过"最后工作日没人送"的那种空落。他们算的是流程成本,不是老人的半辈子交代。

还有电子站牌。很多城市换了智能电子站牌,到站时间、线路信息,花花绿绿。字小、反光、滚动快。老人站在下午三点的太阳底下,根本看不清。

定方案的人,开会在PPT上看效果图,觉得清晰美观。他们没在逆光里眯着眼找过要坐的车。而老年人的需求呢?是站牌字大、固定、不闪,谁要你这种所谓的"科技感"?

还有各大景区,全面线上预约,有的甚至把人工售票口撤了。进景区门,必须手机预约、扫码进。定方案的人自己带家人出游,都是提前三天在APP上抢票,觉得方便得不得了。可他们没想过:七八十岁的老人,要么没智能手机,要么有也不会约。到了门口看见"无人工窗口"的牌子,站在闸机前像站错了时代。

国家明明说了,要保留线下渠道,可执行时"选择性忽略"——因为线上好统计、好管控、好出数字。老人要的不过是一张纸质票、一个能问路的人,结果被变成了"不该出现的人"。

上面的事,根源是一致的,定政策的人,还没老。他们优化的是覆盖率、是留痕、是系统闭环、是效率报表。偏偏,忽略了老人的感受。

所以,想提一个很具体的建议:以后所有的政策,出台之前必须重点征求老年群体的意见。今天,我们这个社会如何对待老人,明天,社会就会如何对待我们。每个人都会老,要老吾老以及人之老。 **晏秋秋**

让老人照护者也有温暖托底

今年4月,重庆实施首个政府主导的临终关怀项目——"渝善渝美·银龄守护·渝暖晚程"。项目探索破解日趋受到关注的社会话题:当生命逐渐走向终末期,谁来帮助那些不堪重负的照护者?谁来为那些特殊困难老人托底?

项目启动后,工作人员先后走进6个社区,逐户走访100户家庭,再从中筛选出10户重点服务对象。筛选不仅看疾病和身体状况,还要评估家庭实际需求、服务可行性和家属意愿,为每户制定专属服务方案。

这个项目最值得称道的突破,是它跳出了"只照护濒危老人"的传统思路,把藏在病床边的"隐性照护者"也拉进了服务的视野里。给照护者多一份政策对接、多一点喘息空间、多一个和外界连接的窗口,整个家庭的困境才能真正得到缓解。

更难得的是,它把关怀的链条拉成了完整的闭环:从最初带着尊重慢慢敲开老人紧闭的心门,到陪伴他们走完生命最后一段路程,再到身后事的协调、遗属的哀伤支持,全程没有让任何一个家庭在最艰难的时刻独自硬扛。

在老龄化程度不断加深的当下,这样的探索不妨多一些,它让我们看见,好的养老服务从来不是冰冷的物资递送,而是带着共情走到每一个家庭的真实需求里,让每一段走向终点的生命,都能带着暖意从容落幕。 **崔佳佳**

借房地产唱衰中国经济,错在哪

一段时间以来,部分境外媒体和国内自媒体热衷于拿中国房地产做文章,把局部房价波动、个别房企问题、二手房挂牌量增加等现象,直接包装成唱衰中国经济的素材。

不可否认,它们抓取的部分现象并非凭空捏造。但把房地产短期承压放大为中国经济崩溃的证据,这种论调完全站不住脚,既不符合国民经济实际,还会扰乱市场预期,最终损害每个普通人的切身利益。

借房地产唱衰中国经济,至少存在五方面明显盲区:

一是体感取样极度片面,只盯着部分业主资产缩水的焦虑,却无视刚需群体的购房压力正在减轻。2026年10月落地的首套房贷款贴息政策,精准覆盖120平方米以下、总价150万元以内的中小户型刚需房源,重点托举二三线及以下城市的自住需求,实实在在降低了年轻人的购房门槛。

二是刻意回避长期价值,只渲染短期阵痛,却不提本轮调整正在拆除过去高杠杆、高周转模式埋下的长期风险。随着"房住不炒"底线持续落地,"保交房"任务已全面完成,现房销售有序推开,系统性风险被前置化解。

三是判断标准完全单一,把房价涨跌当成评判房地产市场的唯一标尺,却忽略了成交量稳定性、库存去化周期、保障房建设进度、居住品质提升等多重健康指标,用局部区域、个别板块的价格波动,直接替代对全国市场的整体判断。

四是无视政府主动作为,把本轮行业转型歪曲成政策失灵、放任下滑的结果,对持续落地的利率下调、购房补贴、城中村改造等托底举措视而不见。

五是逻辑底色完全功利,房价上涨时炒作年轻人被房贷绑架,房价回落时又渲染财富缩水、经济崩塌,本质是先预设"唱衰中国"的结论,再到处拼凑适配素材,专门利用大众对未来的不确定性焦虑放大负面情绪。

中国经济的体量、韧性和转型纵深,远非一个行业的价格周期所能定义。任由唱衰言论蔓延,最终会通过负面预期传导影响普通人的安全感。把房地产调整当作优化民生保障的契机,而非宣判经济命运的由头,才是看待这一问题的理性立场。 **浙宣**

快评

"'神课'抢不上""后劲大""每周上课都有全新体验!"……近日,南开大学开设的一门"过日子课"火出了圈。据央视新闻报道,这门"过日子课"是由南开大学后勤服务处联合膳食服务中心、接待服务中心共同开设的通识选修课《校园劳育与生活素养提升实践》。从同学们的评价中,可以看出这门"神课"有多受欢迎。

点评:知识有万般形态,成长也有多种路径。大学校园本该有更多烟火气,学会过日子就是一门正经课。如果做学问、搞科研、职场打拼是向外探索世界,那么打理生活、照顾自我,则是向内安顿自身。一个人懂得照料生活、珍视日常,才有稳定的身心状态去应对学业、工作压力,去面对人生起伏。 **迟道华**

一段时间以来,一些领域的"恶意举报"现象受到关注。因被"黑粉"举报为"劣迹艺人","大衣哥"朱之文十几场演出被取消;学校里,为争取保研、评优机会,恶意举报同学;医院里,一名患者把一罐1.9元的汽水硬塞给药师,转头便拨打12345举报对方"违规收礼"。

点评:权利有边界,维权应依法。一个健康社会,既要让民意诉求得到畅通表达,也要防止让人因害怕恶意举报而产生自危心理。让举报和监督回归公心、出于真实、利于法治,让每一通电话、每一封信经得起事实与时间检验,这才是对权利最好的尊重,也是对秩序最实的守护。 **常言道**

生活百科

高血压标准变了吗

近日,国际高血压学会(ISH)发布《2026版全球高血压实践指南》。其中,"高血压标准变了"引起人们的关注与讨论。在新版指南中,高血压的诊断线依然维持在140/90,并未下调。但130-139/80-89这一段"灰色地带"被换了名字,从过去的"正常高值",改为了"血压升高"。

若按130/80诊断,45-75岁人群高血压人数将从约1.84亿增至2.67亿,患病率由38%升至55%。我国中青年患病率增长更快,1991至2015年20-39岁人群增幅达144.4%。专家建议及早测压,通过减盐、减重、规律作息干预。 **杨睿贤**

找不同答案



数独答案

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