山东省老龄工作委员会　指导
中国养生健康网　协办

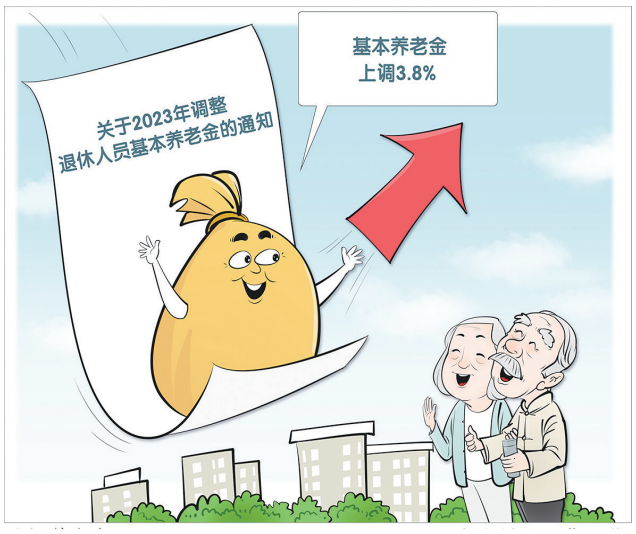
2023年5月24日
星期三　农历四月初六

国内统一刊号:CN37-0099
邮发代号:23-207

老年生活报

老年生活报
全国助老服务热线
0532-66610000

退休人员基本养老金上调3.8%



新华社电　经党中央、国务院批准，人社部、财政部22日发布《关于2023年调整退休人员基本养老金的通知》，明确从2023年1月1日起，为2022年底前已按规定办理退休手续并按月领取基本养老金的企业和机关事业单位退休人员提高基本养老金水平，总体调整水平为2022年退休人员月人均基本养老金的3.8%。

据人社部相关负责人介绍，这次调整继续采取定额调整、挂钩调整与适当倾斜相结合的调整办法。其中，定额调整体现社会公平，同一地区各类退休人员调整标准一致；挂钩调整体现“多缴多得”“长缴多得”的激励机制，使在职时多缴费、长缴费的人员多得养老金；适当倾斜体现重点关怀，主要是对高龄退休人员和艰苦边远地区退休人员等群体予以照顾。

通知要求，各省、自治区、直辖市要结合本地区实际，制定具体实施方案，抓紧组织实施，尽快把调整增加的基本养老金发放到退休人员手中。

18省份步入中度老龄化

山东老龄人口超过2000万，65岁以上人口超14%

本报北京讯　随着各省份2022年国民经济和社会发展统计公报相继发布，各地人口数据得以洞悉。在2022年，浙江、山西、陕西、湖南、河北、北京、内蒙古、重庆、江苏、上海、吉林、辽宁12个省份60岁及以上人口占总人口的比重超过20%；安徽、山东、黑龙江3省65岁以上人口占比超过14%。加上尚未公布2022年数据，但2021年已经“过线”的湖北、天津、四川，目前我国步入中度老龄化的省份达到18个。从数量来看，上述省份中至少有11省份60岁及以上人口超过千万，山东老龄人口更是超过2000万。　（**尤方明**）

一部手机 搞定门诊就医全流程

山东80%二级以上公立医院将实现门诊诊间结算

本报济南讯　“把手机扣在这里，不用去医保窗口了，直接去拿药吧。”近日，济南市民张女士在问诊时发现，医保结算在诊间即可完成，不用再去医保窗口排队。在医生递来的门诊指引单上，清晰地显示着已经完成的扣费项目和将要进行的就诊步骤。

“这次的就医过程特别顺畅。”张女士告诉记者，来医院前她通过医院官方微信公众号进行了预约挂号，到了医院不用办卡，凭着手机上的电子医保凭证就完成了签到、缴费、结算等就诊程序，全程只用了大约10分钟。

结算完成的同时，张女士的手机弹出两条医院官方发来的链接，提示她已经完成缴费，进入链接可从当前位置导航至药房。跟着导航前行，张女士直奔药房，顺利完成了取药。此时，距离她开始就诊仅过去了20分钟。

“医院推出医保患者‘诊间结算’服务后，患者可直接在就诊科室完成挂号、就诊、审核、结算，结算成功后直接进入下一诊疗项目，无须再往返于各个窗口排队，实现了就诊流程‘四合一’的改造，真正做到了‘患者少跑腿、数据多跑路’。”山东省中医院党委书记金锋介绍。

今年，门诊诊间结算还将在山东省更多医院落地。近期，山东省卫生健康委要求，80%二级以上公立综合医院实现门诊诊间结算。（**徐晨**）

聚会学习有情调　晚年变玩年真“潮”

看！这才是老年夜生活的模样

“来来来，哈啤酒，吃嘎啦(蛤蜊)啦。”5月20日晚8点，在青岛市北区海岸路的红锦坊商业街上，62岁的老刘端着刚打上的扎啤走过来了，这里是他与好友每周聚会聊天的据点，一杯啤酒几个小菜，坐一起叙叙旧，让他的退休生活多了一份乐观。

提起夜生活，你可能认为那只是年轻人的事，其实老年人的夜生活同样精彩。夜宵社交、唱歌娱乐、夜钓休闲……他们的夜生活在安静坦然之余，还多了许多“潮范儿”。

夜宵，啤酒屋成为欢乐地

据老刘介绍，每周六晚上这里就是他们的据点，点个蛤蜊、花生米、小烤肉……三五好友坐一起聊聊天、叙叙旧。

同桌63岁的王女士则告诉记者：“现在我们时间是受限的，工作日要帮子女看小孩，只有周末时间是自己的，一般周六下午6点就会到这，主要是与好友聊聊天。”每周相聚啤酒屋，从黄昏吃到黑夜，这对于他们而言早已不是吃饭本身这个事，喝酒聊天寻开心才是正经事。啤酒屋成为欢乐地，许多老人表示，来这里就是为了给平静的生活注入“活水”，感觉晚年生活如诗般一样美好。

夜钓，身心愉悦安静休闲

一张凳子、一支钓竿、一袋鱼饵、一个鱼筐，5月19日晚8时许，在位于市南区八大峡广场附近的码头上，记者见到了正在夜钓的王先生。“天黑就来了，今天风向不是太好，差不多准备收摊了。”王先生今年63岁，垂钓已有二十多年的时间。“那时还工作，白天没有时间，就养成了晚上钓鱼的习惯。”王先生说，夜钓比较安静，尤其是夏天晚上凉快，而且有些鱼种在晚上比较活跃，“像我今天钓到的石斑鱼，就属于这种类型。”

王先生告诉记者，几乎每周他都会夜钓，但具体频率还要根据潮水和风向。“风向好，就常会来。”当天晚上，王先生共钓到三条石斑鱼，他乐在钓鱼过程，而结果并不那么重要。“其实，到我们这年纪，已不太在乎钓到多少，只觉得喜欢钓鱼与夜钓，这是一种生活方式的表达，在夜钓中，似乎忘却了生活的种种不悦，当然夜钓一定要注意安全，也要注意蚊虫叮咬。”

夜歌，享受音乐绽放自我

今年68年的戚务慧的夜生活更加绘声绘色。5月20日晚上7点许，随着一曲《天边的骆驼》音乐响起，戚务慧在北岭山森林公园开启了她一天最快乐的时光，“上山唱歌的感觉真好，每天我都盼着晚上来，不仅空气好，还能练习一下白天学的歌曲。”戚务慧说，“我来8年了，除了下雨不来，每天晚上都来。”

据戚务慧介绍，他们这群晚上来唱歌的老人都是自发组织的，由最初小播放器放音乐到现在投影加幕布投放歌片，戚务慧满脸的骄傲。“我们唱歌从不扰民，一般晚上8点半前结束。”当记者问她累不累时，“累啥，上山唱歌互相乐呵乐呵，一晚上很快就过去了。”

记者　**臧硕　许瑶**

99%老人在家养老，机构养老不到1%

“9064”养老格局正迈向“9901”

本报北京讯　近日，从北京市委社会工委市民政局获悉，目前北京市99%以上老人选择居家养老，只有不到1%的老人选择机构养老，“9064”（即90%老年人居家养老，6%老年人社区养老，4%老年人机构养老）的养老服务格局已发生改变。

北京市委社会工委委员、市民政局副局长郭汉桥表示，近年来北京统筹推进居家社区机构养老三位一体发展，养老服务政策体系“四梁八柱”基本确立，“三边四级”养老服务体系初步形成，在养老服务兜底保障、设施建设、标准制定等方面走在了全国前列。但是，从目前全市养老服务供需结构看，入住养老机构老年人占户籍老年人口不足1%，99%的老年人在家养老，居家养老问题已成为养老工作面临的主要矛盾。同时，90%以上的重度失能失智老年人选择居家养老，失能失智老年人的居家养老问题成为养老工作主要矛盾的主要方面。

郭汉桥介绍，去年北京康养集团在广安门内街道开展了创新居家养老服务模式试点，今年，这一模式试点将推广至五六十个街道，实现核心城区的全覆盖，并在城六区部分街道落地，为全市乃至全国提供可借鉴的经验。　（**王琪鹏**）