

## 山东:银发消费潜能持续释放

刚过去的“五一”假期,银发消费成为消费热点之一。越来越多针对老年人设计的产品出现在消费市场,为老年人提供更多选择。

“总感觉有人在拽着我上山,科技感满满的。”5月1日这天,借助外骨骼机器人,70多岁的李文庆老人终于实现了登顶泰山的梦想。据介绍,这款机器人运用AI算法等核心技术,可感知下肢的每一个运动趋势,能有效减轻双腿负担,一次充电可行走约14公里。

近年来,山东泰安持

续壮大养老产业,去年全市医养健康产业实现增加值215.9亿元,同比增长5.5%,占地区生产总值的比重为6%。泰山区把银发经济作为提振消费的重要内容,加快银发经济规模化、标准化、集群化、品牌化发展。

老年旅游市场也在持续升温。4月25日下午,满载450多位游客的“齐鲁之星”空调旅游专列从青岛城阳站缓缓驶出,向着黑龙江漠河进发,开启为期13天的东北精华游。“此次东北旅游专列的开行,是精准对接中老

年团体出游需求的创新举措。为保障游客的舒适与安全,专列全程采用空调卧铺车厢,并配备随队医生全程保驾护航。”山东中铁文旅发展集团有限公司副总经理张博介绍。

此外,老年健康养生市场同样需求旺盛。假期期间,在新泰市高“国际商贸城,汇聚了各类为老服务产品的乐龄市集展,吸引了老年人近距离体验数智化产品及服务带来的便捷。“我们邀请山东女子学院健康养老学院的师生参与活动,现场给

老年群体提供包括医疗器械展示、养生操、保健按摩等服务。”新泰市商务局副局长杨柳介绍。

今年,山东省民政厅联合有关部门制定促进养老服务消费行动计划,提出发展居家养老服务、提升社区养老服务等六方面措施。“下一步,我们将持续推动养老与文旅、中医、物业等行业融合发展,丰富新模式、新业态。积极拓展‘养老+’服务消费场景,深挖养老服务消费潜力。”山东省民政厅副厅长张志毅表示。**王金虎 梁婧**

## 济南:三方面发力 提振养老消费

**本报讯** 5月9日上午,山东省人民政府新闻办公室举行新闻发布会,邀请山东省民政厅负责同志等介绍山东提振养老服务消费,助力银发经济情况。济南市民政局党组书记、局长苏楠表示,为进一步加强养老服务供需对接,促进养老服务消费,根据国家和省有关工作部署,济南市围绕促消费、优供给、提质效等三个方面持续发力,努力满足老年多方面消费需求。

一、聚焦促消费,拉长养老服务产业链条。首期利用1000万超长期特别国债资金,对老年人家庭的以旧换新居家适老化改造类产品提供补贴。举办“银发呵护 产业偕行”2025年济南市“泉心为老”系列活动仪式,专题发布济南市具体政策,组织25家各类企业现场布展百余类产品。济南市年内还将建设20处社区嵌入式综合体、打造20个镇域养老服务中心、设立26个社区康复辅助器具展示租赁站点、在30个街道综合养老服务中心设置“养老服务顾问”,构建“一刻钟”养老服务消费圈。

二、聚焦优供给,全力办好民生实事项目。聚焦失能失智刚需服务,促进养老服务消费实质性增长。2025年,济南市将打造养老机构认知症照护专区30个、社区筛查康复试点25个、新增认知症照护床位800张。加强失智方面政策支持,对新建或改造床位分别补助15000元、8000元。对收住失智老人的机构每人每月补助900元。通过不断加大财政投入,持续优化养老服务供给。

三、聚焦提质效,拓展养老消费新渠道。今年全市将建设“智慧养老院”3家、社区“虚拟养老院”3家,为居家老年人提供“线上+线下”多元化养老服务等。**(王君)**

## 潍坊:“嵌入式”养老让老人近享幸福

中午时分,走进山东省潍坊市坊子区坊城街道五一社区助老食堂,取餐点整齐摆放着白菜炖豆腐、西红柿炒鸡蛋、蒸南瓜等10余种饭菜,老人们围坐在一起吃着可口的饭菜,有说有笑,非常热闹。

“上了岁数,买菜做饭成了一件麻烦事,经常做一顿吃一天。现在来助老食堂吃饭,省时省力省心,好吃还有营养!”82岁的刘秀香对家门口的助老食堂赞不绝口。

五一社区是个老旧小区,60岁以上老人占社区常住人口的30%以上。过去由于养老服务不健全,一些老人搬离了小区,满足老年人一日三餐、看病就医等需求迫在眉睫。

“老人不方便出社区,那就把养老服务引进来。”五一社区党委书记、居委会主任李杰说,他们探索“嵌入式”社区养老路子,从老人细微需求处入手,通过解决老年人生活小事托起晚年幸福大事。

2023年,五一社区整合闲置空间,引入公益组织作为“社区合伙人”开办助老食堂,推行“社区党建引领+爱心组织助力+慈善微基金支持+支部志愿服务”运



老人在潍坊市坊子区坊城街道五一社区助老食堂等待就餐。

营模式,保障助老食堂长效运转。

在五一社区,70岁到79岁的特困、低保、残疾、独居、空巢、留守、失能老年人和80岁及以上老年人均可在助老食堂免费就餐。对于腿脚不便的老年人,社区专门成立党员志愿者团队,免费送餐。食堂运转近2年来,累计为老年人提供免费餐食4.6万余份。

除了开办助老食堂,五一社区还充实“社区合伙人”队伍,引入专业医疗、养老机构,为老年人提供“敲门巡诊·送医到家”服务。

“阿姨,您肝火有点旺,多喝菊花茶,时常按一按脚心。”仁康医院的几名医护人员来到72岁老人李玉清的家里,免费为她号脉、量血压、测血糖。他们每周三巡诊,上门为社区老年人提供基础测量等服务,为每名老人建立

健康档案,跟踪健康状况。

正在家中接受针灸理疗的耿彩霞老人患腰椎间盘突出30多年,严重时没法下床就医。老人感慨地说:“现在医护人员上门治疗,这服务真是送到心坎上了!”

“以前社区里的老人净流出,现在很多都搬回来住了。”李杰说,腿脚好的老人还主动到助老食堂帮衬,化身备菜员、取餐员、送餐员,带动子女投身社区各项事业发展,社区越来越热闹,组织活动时一呼百应。

坊子区委常委、组织部部长赵小燕说,五一社区把养老服务嵌入社区,让老年人“不离家、不离院、不离伴”享受居家幸福养老。今后,当地将把“嵌入式”养老服务推广到更多社区,让辖区老人的获得感、幸福感成色更足。**陈国峰**

## 德州: 银发丹心护新苗

劳模精神劳动精神工匠精神教育基地里,“红色传承志愿讲解员”高元顺正全情投入地讲述劳动模范的奋斗故事;宁津县第一实验小学礼堂内,非遗传承人杨承田手持红绸腰鼓,为学生们示范击鼓要领。这一幕幕暖心画面,生动展现了德州市通过树立“五老”先进典型,示范带动全市关心下一代工作提质增效的显著成效。

### 三级联动 打造典型培树体系

如何让“五老”志愿者的工作热情与经验转化为可持续的服务力量?德州市关工委探索出答案:构建起“市县乡三级联动”发现培育体系,确保优秀典型“选得出、用得好、传得开”。

通过多渠道收集信息、基层单位推荐、专项活动评选等方式,德州市关工委全方位发掘优秀“五老”志愿者典型。

为加强典型培育,德州市关工委完善“五老”人才资源库建设,制定出台《德州市“五老”队伍服务管理办法》,按照专业特长和服务领域实施分类管理、精准培育。

在培养机制方面,围绕青少年传承红色基因教育、法治宣传教育、“五老助青少年健康”等重点工作的,打造了141个各具特色的“五老”工作室,为典型成长提供实践平台。

同时,每年在市委党校举办专题培训班,对120名“五老”骨干进行系统培训,促进典型队伍从“经验型”向“专业型”转变。

### 激励保障 让银发力量持续闪光

德州市关工委坚持精神激励与服务保障并重,既尊崇“五老”典型在关工委战线上作出的努力和奉献,又要采取切实可行的措施,提供好服务保障。

建立起“五老”志愿者分层分类表扬制度,三年来累计表扬各级“五老”先进典型300余人次。

积极向上级推荐优秀“五老”典型,让先进典型走向更广阔的展示平台,持续扩大其示范影响力。建立健全关爱机制。定期召开“五老”代表座谈会;在春节、重阳节等重要节日,开展走访慰问活动。同时,注重工作保障,为“五老”更好地开展工作创造便利条件。

目前,德州“五老”工作品牌已形成集群效应。越来越多的老同志正加入“五老”志愿服务行列。在这片充满希望的土地上,老一辈的智慧与年轻一代的朝气交相辉映,共同描绘出一幅“老有所为、幼有所育”的温暖画卷。**李敏**

运动效果不佳?您忽略了这些事

### 运动前 要注意什么

热身运动不仅可以提升肌肉温度,还能提高运动者的专注度,减少运动损伤。大家在运动前应进行5-10分钟的热身,如踝关节画圈、摆腿、侧向跨步摸地、原地快速踏步、高抬腿踏步等。

### 运动时应 该如何补水

应少量多次补水,不要等到口渴时才喝水。老年人可以在运动前,喝300-500毫升水,帮助身体提前储备水分;在运动过程中,每15-20分钟补水100-150毫升,保持身体水分充足,如果活动强度较大或天气炎热,可适当增加饮水量;运动结束后,根据出汗情况补充500-1000毫升水,帮助身体恢复。

### 运动后如何快速恢复

放松身体 锻炼结束后及时进行牵拉,能够帮助肌肉恢复到自然长度,缓解紧张状态。

补充营养 运动结束后,合理进食有助于身体恢复。运动后可适量补充碳水化合物,搭配优质蛋白质,以及新鲜的蔬菜和水果,保持营养的均衡摄入。

避免熬夜 良好的睡眠可以促进身体恢复,增强免疫力,对体能储备与整体健康都有积极意义。**柯蒲**