

# 家门口的银发安康

## 习近平总书记关切事

养老既是“家事”，也是“国事”。习近平总书记多次强调，“一个社会幸福不幸福，很重要的看老年人幸福不幸福”“我们要在全社会大力提倡尊敬老人、关爱老人、赡养老人，大力发展老龄事业，让所有老年人都能有一个幸福美满的晚年”。

近年来，各级党委政府加快推进养老事业多元化、多样化发展，不断满足老年人对美好生活的期待，让“老有所养”落在一个个看得见、摸得着的温暖细节里。

### 守护朝夕安康

早上8点刚过，73岁的贾齐正老人走出家门，穿过花繁叶茂的和平公园，来到上海市虹口区市民驿站嘉兴路街道第一分站，开启了一天的充实生活。

“阿婆，这么早就来‘上学’啦？”站内日间照料中心负责人张春上前招呼道。

“今天有健康课，我可要认真听讲的。”贾阿婆乐呵呵地说。

走进日间照料中心，墙上挂着老人们创作的书画，矮桌上是老人们手栽的绿植、制作的各类手工，整齐放置的几张课桌椅，让这里颇有些“学堂”的味道。

“我‘入托’快一年了，天天都多彩。”贾阿婆说，“这里有专业的照护，丰富多彩的课程，‘老同学们’也友爱互助，就像回到了小时候。”

上午10点，嘉兴路街道社区卫生服务中心全科医生黄燕为老人们带来“大肠癌的预防”健康课，她语速缓慢，不时和老人互动交流。

黄燕介绍，健康课每月至少开展一次，内容紧密贴合老年人实际需求。每期主题由驿站与社区卫生服务中心根据老年人体检数据共同确定，确保知识传递与长辈们的健康状况精准匹配。此外，专业团队还开发了体脑协同游戏、“翩翩扇舞”等适老化课程，在科学指导中融入趣味与温度。

2018年11月6日，习近平总书记来到此处分站，逐一察看综合服务窗口、托老所、党建工作站等。总书记指出，我国已经进入老龄化社会，让老年人老有所养、生活幸福、健康

长寿是我们的共同愿望。党中央高度重视养老服务工作，要把政策落实到位，惠及更多老年人。

牢记总书记的嘱托，嘉兴路街道以市民驿站第一分站为样板，近年来扩建、新建多个养老服务载体，实现“15分钟养老服务圈”全覆盖，同时重点关注社区高龄、失能、独居老人，拓展助餐上门、家庭照护床位、紧急救援等服务项目，为他们提供全方位、全天候的安全守护与生活照料。

上海是我国人口老龄化程度最深的城市之一，户籍人口中60岁及以上老年人占比近四成，其中大部分老人青睐居家养老。目前正在全市推广的家庭照护床位服务，将养老机构的专业照护服务延伸到家中，受到老年人与亲属的普遍欢迎。

“十五五”开局之年，上海稳步推进养老服务领域民心工程和为民办实事项目建设，包括改建2000张认知障碍照护床位、新增200个家门口养老服务点、全面落实“颐美乡村”养老服务提升计划等重点工程，持续强化养老服务的普惠、均衡、可及。

### 丰盈晚年时光

午后明媚阳光下，北京市西城区“吾老·新街”养老服务街区暖意融融。位于街区的银龄老年公寓内，81岁的王国栋老先生端坐书桌前泼墨挥毫，一幅山水画跃然纸上。一天三次到公寓后花园散步，每天坚持绘画，经常参加公寓和街道组织的活动……王老的一天安排得井井有条。

“生活越来越好，养老也不光是‘养’了，更让我们有了享受多彩人生的机会，我们要活出中国老人的精气神！”王老说话中气十足。

“吾老·新街”所在的新街口街道，60岁以上老人超过2万人，高龄、独居老人不在少

数。近年来，街区通过无障碍和适老化改造，建成街道综合文化中心、老年公寓、街道食堂、养老服务驿站等服务单位，让老年人在家门口就能享受到“医、养、学、乐、为”等多样化服务。

今年2月10日，习近平总书记来到此处街区考察时指出，各级党委和政府要统筹各类资源，推动养老服务扩容提质、持续发展，努力为老年人享受幸福晚年创造更好条件。

毗邻银龄老年公寓的新街口街道综合文化中心，是辖区居民的阅读空间，也是长者休闲娱乐、慢享生活的乐园。中心一层的图书馆，藏书5万多册，由西城区图书馆定期更新，按文化、自然科学、社会科学三类划分，以红、蓝、绿三色清晰标注，方便老人查找。“我们年纪大了眼神不好，这些安排太贴心了。”常来阅读的张阿姨笑着说。

新街口街道相关负责人表示，通过入户调研摸清老人需求，整合辖区商户资源提供适老服务，街区养老服务驿站推出政策咨询、老年学堂、健康咨询等一站式服务，真正实现了老人们“吃饭香、有陪伴、能玩乐、得安心”的生活愿景。

多元共治、多方参与，让“吾老·新街”养老服务街区拥有可持续发展的活力。在北京，这样的便民服务生态正不断复制。数据显示，全市已建成155家区域养老服务中心，累计整合链接养老驿站452家、专业服务商1171家，为老年人提供助餐、托养、居家养老、医养结合等养老服务。

### 绽放银发光彩

从老有所养到老有所为，是增进老年人福祉、实现人生更高价值的应有之义。

“一根蒲草绕几绕，一个屏风就成形。在家门口的工作，收入稳定，花自己的钱，腰杆都硬气。”在山东省东营市垦利区董集镇杨庙

社区金岸草编合作社，刘爱英大手脚麻利，脸上漾着喜悦。

“社区里不少老人身体硬朗、闲不住，却因年龄、技能所限，难以找到合适的社会参与渠道，‘让老年人老有所养、老有所依、老有所乐、老有所安’是总书记的殷切嘱托。”社区党委书记张荣说，为此，社区正积极搭建平台、创造机会，帮助这些老人实现“家门口”的社会参与和价值创造。

杨庙社区是为改善黄河原蓄滞洪区群众生产生活条件新建的新型社区，覆盖沿黄河大坝11个房台村。2021年10月21日，习近平总书记来到这里，走进便民服务中心、老年人餐厅、草编加工合作社，详细询问社区加强基层党建、开展便民服务、促进群众增收等情况。总书记叮嘱，努力把社区建设成为人民群众的幸福家园。

由社区党委领办的草编合作社，专门吸纳老年居民就近就业。社区负责提供场地、奖补资金、技术培训，工作人员全程负责原料采购、技术指导、产品回收，老人只需专心编织，不用操心销路和成本。手脚麻利的老人每月能赚1200元，即便慢一点的也有500多元稳定收入，既能贴补生活，又能交友解闷。

除了草编，社区还盘活沿黄土地资源，打造农业产业示范带，为身体条件较好的老人提供大棚管护、果蔬分拣等轻体力岗位。能就业、有钱挣，让老人们的晚年生活更有底气、更有尊严。

在北京，新街口街道鼓励身体好的老人用社区志愿服务积分兑换商品或服务，支持他们积极参与社区事；上海嘉兴路街道推出“老伙伴计划”，低龄老人志愿者与高龄老人结对，提供贴心的家庭互助服务。老年志愿者们在助力社区建设过程中，实现自我价值，绽放精彩晚年。

从专业照护到精神滋养，从就业增收到相守互助，百姓家门口的一处处为老服务小站点，织就了覆盖城乡的银龄守护网，绘就出亿万老人的幸福“夕阳红”。

(新华社北京5月28日电)



5月26日，在河南省开封市尉氏县祥符张村，大型农机具在收获小麦。据农业农村部消息，截至5月28日17时，各地已收获小麦4897万亩，当日机收面积超过1000万亩，今年全国“三夏”大规模小麦机收全面展开。  
新华社发

## 国防部：搞“台独”已是穷途末路

新华社北京5月28日电 国防部新闻发言人蒋斌28日表示，搞“台独”已是穷途末路，“倚美谋独”幻想终将破灭。

在当日举行的国防部例行记者会上，有记者问，据报道，美国总统特朗普访华期间接受采访时表示，不希望台湾“独立”，美方无意为台湾远渡9500英里打一场战争。赖清德狡辩称台湾永远不会沦为交易筹码，“捍卫‘中华民国’现状”，“没有‘台独’问题”。请问对此有何评论？

蒋斌表示，“台独”与台海和平水火不容，维护台海和平稳定是中美双方最大公约数。赖清德曾明目张胆自称“务实台独工作者”，现在假惺惺地宣称“没有‘台独’问题”，这是其被现实狠狠打脸后变换话术的重新伪装，也恰恰说明搞“台独”已是穷途末路，“倚美谋独”幻想终将破灭。

另有记者问，美国代理海军部长日前公开表示，美国正暂缓一项价值140亿美元的对台军售案，引发岛内舆论关注。美国国会众议院近日公布“2027财年国防授权法案”部分内容，其中“台湾安全合作倡议”涉及10亿美元，用于协助提升“防卫能力”。请问发言人对此有何评论？

“中方坚决反对美国向中国台湾地区出售武器的立场是一贯、明确的。”蒋斌表示，美方应恪守一个中国原则和中美三个联合公报特别是“八一七”公报规定，落实好中美元首会晤重要共识，兑现对中方所作承诺和表态，慎之又慎处理台湾问题，以实际行动维护中美两国两军关系稳定、健康、可持续发展。

## 新官要善于“理旧账”

眼下，市县乡基层领导班子换届工作正在陆续开展，新官上任“干什么、怎么干”，备受社会关注。其中，既有对“新官不理旧账”的隐忧，更有对“新官理旧账”的期盼。能否理好“旧账”，检验的是担当与能力，照见的是政绩观。

新华时评

记者在基层调研发现，不少企业和群众对新任干部寄予厚望，期盼历史遗留问题能迎来转机。久拖不决的纠纷，会让观望的客商望而却步，让落地的企业心生去意，让民生项目沦为“半拉子工程”。这些“旧账”不仅是历史遗留的沉疴，更是阻碍高质量发展的路障。把“旧账”接过来、处理好，既是顺应群众期待之举，也是干部应尽之责。

所谓“旧账”，表面看是“前任的事”，本质上是尚未答完的发展考题，是折射干部担当和能力的“镜子”。一段时间以来，部分干部之所以对“旧账”避之不及，一方面是因为“旧账”往往千头万绪、复杂难解，另一方面是私心干扰，认为干成了功劳算前任的，干砸了自己要担责。事实上，“旧账”处理得好，不仅能解决群众关切的“老大难”问题，更能提振信心、赢得民心，开创工作新局面。

“新官理旧账”，关键在一个“理”字。理，意味着不推、不拖、不绕，直面矛盾、正视问题，也意味着分类施策、精准破题。面对一些剪不断、理还乱的历史遗留问题，领导干部要实事求是、敢为善为，分清哪些是合法合规的，哪些是需要调整完善的，哪些是必须坚决纠正的，在破解复杂问题中强本领、开新局。

善于处理复杂历史问题，应当成为领导干部的一项基本修养。《中国共产党纪律处分条例》明确将党员领导干部对于到任前已经存在且属于其职责范围内的问题消极回避、推卸责任列入违纪情形。各地也在积极探索健全领导班子主要负责人变动交接制度，明确交接内容、程序、责任等要求，确保离任者“交得清楚”，接任者“接得明白”，进一步从制度上规范领导干部履职、保持工作连续性。由此可见，“新官理旧账”，不是可做不可做的选择题，而是法规制度要求的必答题。

新官当有新作为，新作为不仅体现在谋划创新举措的实践中，也体现在破解久拖不决的难题中。敢接“烫手山芋”，善于化解历史“旧账”，才能在发展的“接力赛”中跑出加速度，带来实打实的新变化。

(新华社北京5月28日电)

## 首批国家医保项目目录制定工作方案公开征求意见

新华社北京5月28日电 医疗服务价格项目是医保支付的基础。《国家基本医疗保险医疗服务项目目录(第一批)制定工作方案(征求意见稿)》28日公开向社会征求意见。

对于医疗服务项目，此前国家层面只规定了不予支付和可以部分支付费用的范围。随着国家医疗服务价格项目立项指南的制定和落地，全国医疗服务可收费项目的名称、内涵逐步统一，29个省份统一了省内医疗服务项目医保支付范围，出台全国基本医疗保险医疗服务项目目录的时机已然成熟。

首批考虑制定“临床量表评估、中医(灸法、拔罐、推拿)、中医外治、中医针法、中医骨伤、中医特殊疗法、口腔种植、辅助生殖、产科、放射检查和康复”11类全国医保项目目录。

根据征求意见稿，医保项目目录制定后，首先用于跨省异地就医场景，再逐步与各省医疗服务项目医保支付范围做好衔接。

国家医保局表示制定全国基本医疗保险医疗服务项目目录有利于提升统一大市场内涵，提高医保基金的使用效率，提升基本医保的公平性、规范性、统一性。

据介绍，2026年10月至11月为发布阶段，结合专家评审意见和基金测算情况，形成第一批医保项目目录并按程序印发，初步预计需要2年左右时间完成全部目录的制定和发布工作。

## 我国首个八段锦基础性团体标准出台

新华社北京5月28日电 中华中医药学会和中国健身气功协会28日在京联合发布《八段锦》团体标准。这一标准以中医基础理论为指导，以国家体育总局推广的八段锦为蓝本，是我国首个八段锦基础性团体标准。

八段锦是中等强度有氧运动，动作仅八式。此次发布的团体标准包含八个章节和四个附录，兼顾健康人群健身与慢病康复需求，明确安全提示与分级习练指引。其中，技术规范与功理作用为核心章节，每式动作均包含动作说明、呼吸方法、意念活动、技术要点、功理与作用等内容。

中华中医药学会秘书长李宗友说，八段锦是中医导引养生的代表性功法，也是医体融合、全民健身、中医治未病的重要手段。新时代以来，健康中国行动——中医药健康促进行动明确，加强运动养生，积极练习八段锦等传统体育项目。

“八段锦普适性强，覆盖全人群，兼具养生保健、慢病预防、术后康复等功效。”中国工程院院士、全国中医运动医学中心主任朱立国说。

国家体育总局健身气功管理中心副主任田志宏指出，此次发布的标准既保留了传统功法的核心精髓，又结合中医学、运动科学等进行了规范阐释，便于大规模推广。中国工程院院士张伯礼则认为，标准用现代语言清晰阐释经络调理、脏腑调和机理，有助于海外民众理解、接受和学习习练。

据悉，在开展标准应用监测与效果评价基础上，有关部门将适时启动团体标准向行业标准、国家标准转化工作，积极推动八段锦走出去。



5月28日，观众在具身智能馆观看宇树科技机器人擂台赛。

5月28日，2026世界智能产业博览会在国家会展中心(天津)开幕，本届博览会以“智行天下 能动未来”为主题，举办展览、赛事、对接交流、互动体验等活动，推动人工智能技术突破、场景落地与生态构建，打造智能产业国际化高端交流合作平台。  
新华社发

## 决胜高考冲刺期，这些“开挂饮食”管用吗

高考临近，不仅广大考生开足马力冲刺，家长们也尽力为孩子做好后勤保障，希望孩子们学好、吃好、睡好，保持最佳状态。

记者在上海、杭州等地调研了解到，多家三甲医院的营养科、消化内科专家，近期密集接诊前来咨询“如何助力高考”的家长。“吃什么能让孩子晚上多熬两小时、白天还不困？”“这个保健品听说有用，能不能试试？”“孩子可能压力有点大，出现失眠焦虑，饮食怎么调？”这些问题集中在帮助孩子提神醒脑、增强记忆、强健身体的饮食方案上。

对于迎考考生而言，高强度脑力劳动确实需要稳定的血糖和特定营养素，维持良好身体状态。“但是，寄希望于‘开挂饮食’‘灵丹妙药’般的神奇食物在考场超常发挥，是对营养学的误解。大脑功能是长期积累的结果，不存在‘一步登天’的捷径，这种心态易导致家长陷入消费陷阱。”上海交通大学医学院附属新华医院临床营养科主任医师冯一说。

专家结合咨询较多的家长诉求分析，市面上受到追捧的“开挂饮食”主要包括短期刺激剂、声称“益智类”、营养补充类食品。

短期刺激剂，包括浓咖啡、功能饮料，这些饮品能带来短暂的兴奋感和精力充沛的错觉，过量饮用对孩子身体发育不利，可能会引发心慌、手抖、尿频，严重影响临场发挥和后续睡眠。

声称“益智类”，包括鱼油、补脑液等保健食品。浙江大学医学院附属儿童医院临床营

养科主任医师冯鸣说：“鱼油需长期规律补充才可能对认知有益，非短期突击用；补脑液并非促进提升智力，是让过度亢奋的神经‘镇静’下来，若不辨体质滥用，可能会白天嗜睡、昏沉，得不偿失。”

专家提到，保健食品仅用于调节机体功能、提高抵抗力，不能治疗疾病更不是“神药”，同时还要注意可能出现的过敏和胃肠道反应。所以家长和考生一定要破除“补脑迷信”，根据自身情况，仔细对照相关产品包装上的备案功能选择。

此外，记者在社交平台上看到，一些博主分享服用镁剂、复合B族维生素等产生的效果，让考生家长频频跟风“种草”。

专家介绍，以复合B族维生素为例，它作为辅酶参与能量代谢，对神经功能很重要，压力大时身体消耗会增加，适量补充确有一定帮助。“它像润滑油，而不是汽油，能让机器运转顺畅些，但不能让1.5L的发动机输出2.0T的马力。”冯一形象比喻。

考前饮食营养的本质是帮助孩子把体力、情绪、注意力和消化状态维持在一个稳定区间，家长真正要做的，不是想办法“让孩子突然变强”，而是尽量别让饮食成为拖累，把家里菜单安排得有规律，把早餐准备扎实，把花哨饮食收一收，把“补”换成“稳”，这才是有效而现实可行的营养支持。

常、不盲目尝鲜、不暴饮暴食，才是帮孩子保持专注力、守护好状态的最佳饮食方案，比任何高价补品都实在。

“需要提醒的是，有些孩子平时就有胃食管反流、功能性腹痛、肠易激、乳糖不耐受或腹泻等情况，对这类学生来说，考前营养的关键不是追求‘更高级’，而是尽量减少刺激因素。”冯鸣说。

对于“多吃主食会犯困”等认识误区，专家也做出解释。冯一谈到，“考前不吃或少吃主食”是谬误，主食摄入不足会导致注意力涣散、记忆力下降，正确做法是选低血糖生成指数的复合碳水，如燕麦、糙米饭、全麦面包。主食搭配足量蔬菜和优质蛋白能延缓血糖上升速度，提供持续稳定能量，真正实现“抗饿又醒脑”。

此外，肠道被称为“第二大脑”，管理肠道就是管理情绪和免疫力。冯鸣提醒，考前适量摄入无糖酸奶、新鲜蔬菜水果，增加肠道膳食纤维和益生菌，有助于维持肠道通畅和菌群平衡，通过“脑肠轴”调节情绪和压力感受。

受访专家表示，家庭氛围其实是最好的“营养素”。饭桌上不问复习进度，不谈目标大学，聊点轻松的趣闻，平静、支持性的家庭关系，是缓解考生焦虑、保障身心健康最有效的“超级营养素”。

“我们不追求‘开挂饮食’，而是通过科学、平和的生活方式，让身体这座‘精密大厦’在关键时刻稳定输出。”冯一说。  
(新华社北京5月28日电)

## 教育部：推动美育与其他学科有机融合

新华社长沙5月28日电 教育部日前在湖南长沙召开学校美育教学改革现场推进会。记者从会上获悉，教育部将进一步加大改革力度，推动美育与其他学科有机融合，让知识学习成为感知美、鉴赏美以及发现美的过程。

教育部有关负责人表示，开展学科美育是实施学校美育浸润行动的重要抓手，是落实“大美育观”的重要举措。各试点单位应该积极落实试点任务，深入挖掘相关学科的美育元素，充分运用各学科蕴含的丰富美育资源，发挥好美育在培养德智体美劳全面发展时代新人中的重要作用。

此外，围绕学科美育教学改革工作，教育部还要求各试点单位深耕课堂教学主阵地，创新教学方式，提升各学科教师的美育意识和美育素养，抓实师范生源头培养，推进数智技术赋能，让课堂更好地展现新面貌。



5月28日，在山东省高密市金苹果幼儿园，孩子们玩抓泡泡游戏。“六一”国际儿童节临近，孩子们参加丰富多彩的活动，迎接属于自己的节日。  
新华社发