

让“银发力量”绽放光彩

老年人是党和国家的宝贵财富。把老年人生活保障好、作用发挥好、权益维护好,是习近平总书记的深情牵挂,也是对老龄工作的深深期许。

习近平总书记指出:“要为老年人发挥作用创造条件,引导老年人保持老骥伏枥、老当益壮的健康心态和进取精神,发挥正能量,作出新贡献。”

在习近平总书记孝亲敬老率先垂范下,各地积极迎接“银发浪潮”,聆听老年群体需求,发挥老年人社会价值,努力让“银发力量”展现更旺盛的生命力。

银发力量显担当

“我退休后和上班一样忙,做自己喜欢的事,每天都很充实!”谈及老年生活,今年62岁的四川成都退休教师何锐神采奕奕。

他正在为成都崇州市白头中学校解难题——这所农村中学有670名学生,却仅有4名专职体育老师且年龄偏大,学生体能差、运动兴趣低落。

“我了解农村家庭不容易,也了解乡村教师的难处,解决问题得一步步磨。”退休前,何锐任职于崇州市羊马学校,在体育教学方面颇有经验,40年的乡村一线教育工作,给了他迎难而上的底气。

更重要的是,何锐背后有一个团队的支持——成都市乡村振兴“银龄”专项服务团,由成都市民政局组织,涵盖养老服务、医疗、教育等相关领域的专家。

“我们负责教育的团队共有5名成员,都是退休老师,主要帮助中小学解决难题。”何锐告诉记者。

一年来,何锐和大部分团员常“泡”在学校,通过谈心、听课、家访梳理学生需求;设计兼顾体能与趣味的体育大课间;指导分层分类教学,摒弃“大锅饭”……

操场上,体育老师任双正在指导孩子们学习垫排球,砰砰作响的排球和孩子们的笑声汇成了快乐的海洋。“在何老师指导下,我们根据不同孩子的体质设计不同运动项目,还有意识地引导孩子们自主锻炼。”任双说。

在“银龄”专项服务团的指导下,学生们参与运动项目的积极性显著提高,参与各类运动的学生数量明显增多。

2024年10月,习近平总书记在给“银龄行动”老年志愿者代表的回信中,笔触间尽显殷殷关怀、深深期许:“希望广大老年朋友保持老骥伏枥、老当益壮的健康心态和进取精神,既要老有所养、老有所乐,又要老有所为,为推进中国式现代化贡献‘银发力量’。”

习近平总书记的指示让不少和何锐一样的退休教师深受鼓舞,充满干劲。“大家都希望能发挥余热,为乡村学校多做点事情。”何锐说。

银发力量显担当。近年来,河北省邯郸市峰峰矿区探索“老将”参与基层治理新模式,江西省宜春市奉新县“辣椒大妈”邹达英带动村民致富……更多“银龄行动”项目的酝酿和启动,正助力老年人将经验与智慧转化为推动时代前行的力量。截至2024年底,全国参加“银龄行动”的老年志愿者累计超700万人次,开展援助项目4000多个,受益群众4亿多人次。



山东老年大学马鞍山校区的“AI智享生活”课堂现场。新华社记者 张武岳 摄

拥抱智慧新生活

10月15日上午9点,山东老年大学马鞍山校区,“AI(人工智能)智享生活”教室里坐满了“老同学”。

“智能手机有很多AI功能,大家通过对话,就能让手机自己打电话、发消息……”课程教师李正将手机界面投到智能大屏上,边讲解边操作,学员们纷纷拿着手机试验。

“一些叔叔阿姨的学习能力超过我的预期,9月开学以来只上了4次课,他们就已经开始探索更高级的用法了。”课间,李正笑着对记者说,持续一年的课程,学员们还将学习更多人工智能技术。

66岁的刘学东是老年大学资深学员,也是学员们的“辅导老师”。“借助AI软件润色,我写了一部16万字的小说,计划明年上半年出版!”说起使用人工智能,刘学东滔滔不绝,“我们要努力让退休后的生活丰富多彩。”

“学校‘AI智享生活’课程报名时‘一课难求’。”山东老年大学马鞍山校区生活应用学院院长姜帅介绍,近年来学院相继开设了手机摄影、手机多媒体制作、短视频制作等11门新媒体类课程,都非常受欢迎。

紧跟潮流,享受新生活,主动解锁新体验。

习近平总书记指出,满足数量庞大的老年群众多方面需

求、妥善解决人口老龄化带来的社会问题,事关国家发展全局,事关百姓福祉,需要我们下大力气来应对。

“老年教育的内涵正在拓宽,智慧助老类课程能帮助老年群体跟上时代步伐。”山东老年大学综合规划处处长柴利华说。

在生动轻松的课堂氛围中,李正还不忘提醒:“大家还要注意AI换脸等新型诈骗,保障自己的财产安全。”欢声笑语间,曾经“高深莫测”的AI技术逐渐变成老年人的生活助手。晚霞映照银丝间,青春焕发正当时。

习近平总书记高度重视老年人学习需求,强调“活到老,学到老,应该是每个人健康向上的追求”。

当前,人工智能技术正成为线上线下老年教育的重要组成部分。国家老年大学搭建全国老年教育公共服务平台,建立时时处处的学习场景;由钟南山、张伯礼等院士主讲的国家老年大学“开学第一课”观看量逾千万;浙江根据老年人需求,入户、入社区、入养老机构等开展智能技术应用送教服务……

“通过系统化的心理健康课程和数字素养课程,可以帮助老年人构建积极心态、掌握现代生活工具、拓展社交圈层,让他们在重新发现并创造自我价值的过程中,真正释放‘银发力量’。”国家开放大学(国家老年大学)副校长范贤睿说。

银发经济新图景

10月17日下午,载着300余名老年游客的Y975次“银发旅游专列”从青海省西宁火车站鸣笛启程。这趟行程约500公里、为期3天的短途旅行,串联起青海多个标志性景区。列车行进间,湟源古城风貌、草原辽阔美景、青海湖湖景次第铺展。

一个社会幸福不幸福,很重要的是看老年人幸福不幸福。习近平总书记指出:“努力满足老年人日益增长的物质文化需求,推动老龄事业全面协调可持续发展。”

“以前总觉得出门麻烦,旅游专列和旅行社合作解决了购票、交通、食宿、搬运行李等问题,省心、省时、省力。既看了美景,又认识了新朋友,值了!”65岁游客周晓蕾道出许多老人的心声。

慢节奏沉浸式的特色旅游线路、便捷方便的适老化设计、丰富多彩的文娱活动……近年来,“银发旅游专列”的出行,使越来越多银发族踏上旅途。

“看这老式电话机,咱们当年工作时还用过,现在成‘老古董’咯!”餐车车厢,老人们围着车厢内陈列的老照片、旧物件感慨不已。

记者发现,“银发旅游专列”的软硬件服务处处贴合老人需求:安排文艺表演和非遗手作展示、由随队专家在“康养微课堂”上讲授高原保健知识;全列车厢铺设防滑地毡、每趟列车都有随车医生随时关注旅客身体健康情况、餐车则根据旅客需求提供个性化“菜单”……

“老年人出游重在服务和体验感,这需要乘务员在服务上多下功夫。”中国铁路青藏集团有限公司西宁客运段列车长罗杨对此深有体会。今年年初,她从普通列车调岗至旅游专列,“从垃圾桶摆放、卧具整理、准备洗漱包,到配备有机蔬菜调整食谱、提前掌握游客健康信息、与随车医生定时巡视……每项服务都精准对接老年人需求”。

习近平总书记提出,“要大力发展银发经济。支持养老产业规模化、标准化、集群化、品牌化发展,培育高精尖产品和高品质服务模式”。

银发经济,一头连着民生,一头连着产业。

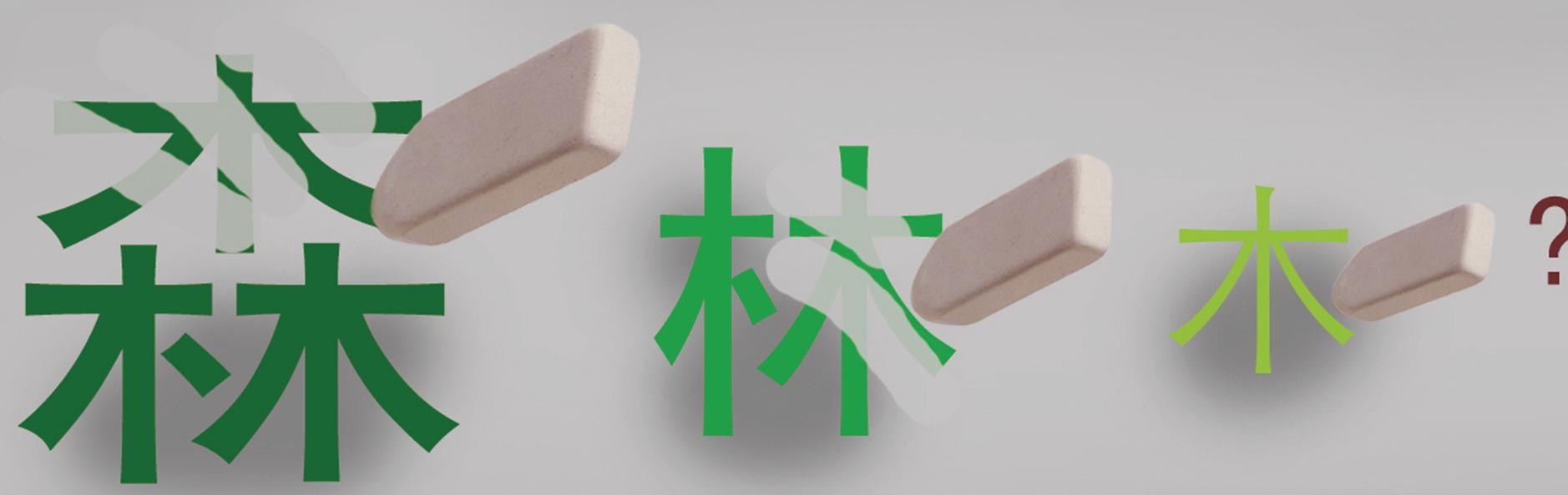
黑龙江以“舌尖上的幸福养老”为亮点,推出适老食品、中医养生、森林度假、文化体验、民俗观赏等,让旅居养老成为时尚;在四川成都,温江银发私域电商产业园已吸引200余个品牌入驻,涵盖食品、保健品、康复辅具等4000余款产品,预计2025年线上交易额将突破1亿元……

银发经济作为积极应对人口老龄化、增进老年人福祉的重要抓手,正让“老有所养、老有所依、老有所乐、老有所安”的美好愿景照进现实。

新华社记者(新华社北京10月27日电)

新时代 新征程 新伟业

习近平总书记关切事



再没有资源容你浪费……