



中国百强畅销报刊 总9776期
年长者的精神家园 今日16版

老年日报



中国邮政发行畅销报刊

2026/05/25 星期一 丙午年 四月初九 国内统一连续出版物号:CN23-0018 邮发代号:13-18

互助养老 全国落地生根

当“租房贵”遇上“养老难”，当乡村老龄化碰上服务资源不足，正在推广的互助性养老给出充满巧思的解决方案。近日，民政部等11部门联合印发《关于推进互助性养老服务发展的意见》（本报5月6日一版），为这一养老新模式的普及按下加速键。

在杭州滨江，一个已经运行6年的“多代同楼”项目，成了城市互助养老的样本。2019年，滨江区民政局面向社会招募年轻人入住五星级养老机构阳光家园，入选者每月只要为院内老人提供不少于10小时的陪伴服务，就能免租入住，仅需支付300元管理费和水电费。90后志愿者小邱算了一笔账：在滨江租一套一室一厅至少要3000元，参与项目后房租成本骤降，大大减轻了经济压力。更让他惊喜的是“隐形收益”：陪老人下棋、听他们讲过去的故事，老一辈的人生经验成了年轻人应对生活困惑的“解药”，

自己的生活阅历也丰富了不少。

2024年，这个成熟的项目再次升级：服务场景从养老机构延伸到社区，首批招募20名社区陪伴者，年龄范围也从原来的18岁-40岁放宽到18岁-65岁，不少身体硬朗的“活力老人”也加入了陪伴队伍。升级后的陪伴者只要每月完成不少于10小时的结对陪伴服务，就能享受多代食堂就餐优惠、免费参与能力提升课程等福利，覆盖人群更广，受益面也进一步扩大。

不同于城市的资源聚集，农村养老要面对老人居住分散、公共服务薄弱、老龄化程度更高的现实难题。北京平谷区就是典型：全区农村常住人口29.78万人，60岁以上老年人达9.94万人，老龄化率高达33.38%。

针对农村的实际情况，平谷区提出“主体在村、互助为魂”的工作思路，围绕老人“顿顿有热饭，生病有家医，临终有陪伴”的

“三有”需求，搭建起“在家在线、村为基础、乡镇统筹、互助为魂”的多层次互助养老体系。依托农村网格化管理平台，132个网格员线下摸排老年人情况，线上实时响应需求，对老人按需求实施“五星”分类管理并建立台账，精准匹配送餐、陪诊、日常照料等服务，既解决了乡村养老服务人员不足的问题，也让老人不用离开熟悉的村子就能享受到贴心照护。

如今，越来越多的互助养老试点正在全国落地生根，从顶层设计的政策引导到基层的创新探索，从政府、社区的统筹推进到社会组织、普通群众的参与，互助养老正在把“老有所养、老有所依、老有所乐”的愿景变成可触摸的现实。这种人人参与、双向温暖的模式，为中国式养老服务体系提供了一份充满人情味的中国方案。

程晖

H 互助养老进行时

丹山碧水

日前，青海坎布拉世界地质公园开园。该公园总面积3149.34平方公里，拥有162处地质遗迹景观，留存三大重要地质时期地层构造，记录印支期、燕山期岩浆活动演变历程。图为公园内的丹山碧水景观。 张忠华



关于西瓜的这些谣言该歇了

初夏西瓜批量上市，“西瓜打了甜蜜素才变甜”等谣言准时“返场”，让不少消费者疑虑重重。

所谓“西瓜越甜是打了甜蜜素”完全是无稽之谈。现在的西瓜更甜，本质是品种优化和栽培技术升级的结果。西北农林科技大学园艺学院研究员马建祥解释，如今的优质西瓜品种中心糖

度普遍能达到13%，部分品种甚至能到14%-15%，甜度远高于老品种。而且西瓜表皮致密，要是真用针头注射糖水、甜蜜素，不仅液体很难在果肉里均匀扩散，被扎的果实还会很快腐烂变质，根本没法储存和售卖。

针对“无籽西瓜是转基因”的传言，马建祥也明确辟谣：无籽西

瓜是染色体工程培育的成果，和转基因没有关系。此外“西瓜桃子同食致命”是典型的食物相克谣言，毫无科学依据。“隔夜西瓜不能吃”也太绝对，只要切瓜前洗净瓜皮和刀具，切完及时密封冷藏，完全可以放心食用。

遇到谣言，用科学尺子量一量，就能戳穿谎言。 张申博

标题新闻

时政

★巴基斯坦伊斯兰共和国总理夏巴兹·谢里夫对中国进行正式访问

★国民党主席郑丽文：全世界都不支持“台独”

经济

★全球船东订单涌来 我国拿下90%超大型油轮新订单

★两部门：优先支持新兴产业未来产业开展绿色直连

社会

★当心中招！“银狐”木马出新变种 陌生文件切勿随意打开

今日微推荐
扫码更精彩



老年日报
微信

这些食物可能是
结节“催化剂”



龙健康

一日时辰
藏养生秘诀



红娘小娇
交友群

晚晴有约觅知音

老年日报 维权热线
13796087938
13936697319