



新民眼

人民城市，让「养老」变「享老」

陈佳琳

今天，是一年一度的传统佳节——重阳节，属于千千万万老年人的节日。金秋十月，也是我国的第15个敬老月。日前，上海“敬老月”正式启动，主题是“乐享乐龄，构建老年友好人民城市”。

人民城市为人民，人民城市为人民。作为全国最早进入人口老龄化且老龄化程度最高的城市，上海近年来围绕“老有所养、老有所医、老有所学、老有所乐、老有所为”的目标，大力推进老龄事业协调发展，不断增强老年人的获得感、幸福感、安全感，让老年友好人民城市的蓝图逐步变为长者幸福生活的实景图。

照顾年迈生活无法自理的老年人，是许多家庭面临的痛点、难点。近年来，上海全面深化“9073”养老服务格局，持续健全以居家为基础、社区为依托、机构为专业支撑、医养康养相结合的养老服务体系，不断满足老年人多层次、多样化养老服务需求。比如，静安区探索试点“五床联动”居家和社区整合性照护服务模式，将专业机构“里边”和社区“周边”的照护服务，延伸至老人的“身边”“床边”，让老人在居家和社区养老中真正实现“老有所医”“老有所养”。

一些空巢老人、独居老人、失能老人“吃饭难”，也是养老的头等大事。让老人在家吃饭、在家门口吃上“一碗热饭”，是实现“老有所养”的基本内容。如今，上海的社区长者食堂如雨后春笋般涌现，不仅为老年人提供了便捷的餐饮选择，还提供送餐上门等服务，打通老年人用餐的“最后一公里”。以黄浦区为例，区级配餐中心保基本、社区食堂为补充、市场资源共参与的“三位一体”老年助餐服务网络正逐渐形成，满足刚需老人就近、便捷、价廉的助餐需求，同时成立了“老字号长者助餐联盟”，通过专属区域、专属配餐、专属优惠，更好满足老年人个性化、多样化、品质化用餐需求。

服务保障好老年人的生活，不仅包含物质层面的支持，更要满足老年群体日益增长的精神文化需求。近年来，上海整合各类教育资源，持续推进老年大学“倍增计划”，增加老年大学学位供给，提供丰富多样的学习机会，让越来越多老年人找到精神家园；同时，老年舞蹈比赛、书法展览、文艺晚会等各类文体活动层出不穷，既满足了老年人的社交需求，更充实了他们的精神文化生活。

比如，上海自然博物馆近日开展“趣玩学长”科普敬老周活动，通过科普课程、研学游、主题活动、科普集市等创新实践，吸引更多老年人走进博物馆，展现了“活到老学到老”的无限可能。

从“老有所养”到“老有所乐”，丰富多元的服务供给织成一张张“关爱网”，温暖万千“老人心”。建设老年友好人民城市，不仅要办好“惠老助老”的好事实事，也要给愿为、能为的老年人创造适合的条件，让他们充分发挥余热、实现自我价值，为社会贡献自己的力量。今年8月，第二十期沪疆“银龄行动”17名老年志愿者抵达新疆，开启为期两个月的志愿服务工作。他们中有医生、有教师，平均年龄为63岁，展现了上海老年人自信昂扬的精神风貌与志在千里的奉献精神，成为“老有所为”的最美写照。

老年人是城市的宝贵财富。建设老年友好人民城市，彰显了一座城市的人本价值理念，也体现着一座城市的温度与人文关怀。只有将老年友好的理念融入城市建设的方方面面，真正让“养老”变“享老”，人民城市的幸福底色才会越擦越亮。

今日重阳，与老人“久久贴心”

活动现场数十个公益服务摊位吸引众多老人参加

本报讯（记者 李一能）公益理发、吹糖人、改衣服、法律咨询、推拿按摩、专家义诊……今天上午9时，“久久贴心”为老服务活动在静安区大宁公园罗马广场举办，数十个公益服务摊位吸引了众多老人前来参加，现场犹如一场盛大的“嘉年华”，用优质服务为老服务庆祝重阳佳节的到来。

为老服务有特色

“久久贴心”为老服务活动是2024年上海“敬老月”系列活动中的一项主题活动，包括便民服务、咨询服务、专家义诊、非遗体验、庆重阳文艺演出等内容，旨在大力营造敬老爱老助老的社会氛围，让老年人增强获得感、幸福感、安全感。来自市卫健委、市公安局、市司法局、市商务委等单位的近200名志愿者来到现场，开展各具特色的为老服务。

记者在现场看到，公益服务的内容多种多样，包括为老年人普及防范电信诈骗常识、开展医疗咨询和义诊服务、提供法律咨询、讲授智能手机使用方法、开展康复理疗体验等。还有许多非遗民俗体验项目也受到老年人的欢迎，比如吹糖人、编织芦苇蚂蚱、人像剪影等。一位参加活动的老人告诉记者，市集既好玩又好逛，能获取有用信息，还能享受公益服务，希望这类为老年人量身定制的活动能经常举办。

在活动场地中，主办方还通过展板形式展示了各区老龄工作方面的亮点和养老有关政策，并以图文并茂的形式，介绍本市一系列惠老政策，吸引了众多老年朋



■ 今天上午，上海市“久久贴心”为老服务活动在大宁公园举行，图为现场为老人提供家电维修等便民服务 本报记者 刘歆 摄

友驻足观看。现场还同时举办了庆重阳文艺演出，将气氛推向高潮。

各区设立分会场

今年除了大宁公园的主会场外，各区还设立了多个“久久贴心”为老服务市集的分会场，相互呼应。比如虹口区的“久久贴心，悦享银龄”银发生活市集；宝山区

的“久久贴心，公益助老”为老服务活动，普陀区的“久久贴心，智慧年轮”科技养老创意市集；徐汇区“久久贴心，悦活银发”养老生活体验馆；浦东新区的“久久贴心，智绘晚晴”老年生活风采展；杨浦区的“久久贴心，乐龄奇遇”为老服务嘉年华；黄浦区的“久久贴心，乐享银龄”都市颐养生活市集等。

阳曲路760弄居委会为40对金婚夫妻送上婚纱照 “第一次看老婆穿婚纱，太漂亮了”

“第一次看到老婆穿婚纱，太漂亮了！”“我们那个年代哪有这样的婚纱照，今天真是圆梦了！”重阳佳节前夕，静安区临汾路街道阳曲路760弄党总支、居委会举办2024年度“金色记忆 幸福相伴”——档六临共话重阳邻里节活动，阳曲路760弄居民区的40对金婚夫妻收到了一份特殊的礼物——婚纱照。

为金婚老人拍婚纱照

“在走访时，我们听老人提起自己的结婚纪念日，发现不少老人已结婚50余年。”居民区党总支书记周莉告诉记者，携手走过半个世纪十分不易，希望能为他们拍一组婚纱照，为他们相守几十年的爱情留下珍贵的纪念。

此前，40对金婚夫妻经过专业化妆师

的打扮，在镜头前或手捧鲜花，或双手相握，或深情对视，定格了幸福瞬间。拍照当天，98岁的郑玉扣、高春兰夫妇选择了一套中式礼服，虽然只能坐在轮椅上，但两位老人幸福的笑容丝毫未减，“我们当年都是黑白照片，从来没有这样认真地合过一次影。”林圣良、王建琼夫妇还带来一束火红的玫瑰花，王阿姨说，“结婚这么多年，第一次收到惊喜，老年人爱情也要保鲜。”

聆听老人们人生故事

活动现场，居民区党总支将拍摄好的照片一一装裱送给了金婚老人们。张震华、杜珊珊夫妇分享了结婚以来的一路艰辛，“结婚不久，我就服从分配前往边疆，妻子也在异地工作，直到退休我们才真正回到上海团聚。”张震华说，他们之间最浪漫

的莫过于交握的双手，互道一句“辛苦了”，“最好的夫妻感情就是这样，你明白我的辛苦，我理解你的不易。”

情真意切的话语，字里行间流露着对伴侣的深情，那些平淡却充满温暖的日子定格在一幅幅合照里。共建单位代表沈华说：“拍照时，我们聆听了老人们的故事，有些热泪盈眶。陪伴是最长情的告白，相伴相守不易，看着叔叔阿姨们，让人对爱情依然充满向往。”

金婚仪式结束后，各家各户纷纷拿出自己拿手的美味，香喷喷的红烧鱼、清爽的凉拌菜……邻里们围在一起，品尝美食，聊着家常，气氛欢乐融洽。本次活动不仅见证了社区老人的爱情长跑，更增进了邻里之间的情感。

本报见习记者 陈佳琳

上海开展肌少症社区筛查试点

目前筛查65岁以上老年人突破万例

本报讯（记者 左妍）记者昨天从市卫生健康委获悉，上海2023年起开展老年肌少症社区筛查试点工作，由3个区试点逐步推向全市16个区，今年各区陆续开展肌少症筛查工作，近80家医疗机构参与试点。目前项目单位已全部完成试点筛查任务，筛查65岁以上老年人突破万例。

上海作为我国最早进入人口老龄化社会的城市，老年人口数量占比逐年上升。上海在全国率先开展老年肌少症社区筛查试点工作，部署全市三级筛查网络，开展由各区卫生健康委组织辖区疾病预防控制中心、社区卫生服务中心和定点转诊医院共

同组织实施，并由上海市老年营养健康质控中心/华东医院和上海市疾病预防控制中心技术指导和培训，进一步规范筛查工作流程，提升筛查质量。

各试点单位围绕筛查中出现的问题，积极探索区域内医疗服务延伸。虹口区江湾镇街道社区卫生服务中心形成与上级医院联动模式，对筛查提示有肌少症风险的老年人群，通过“1+1+1市级转诊平台”系统，向区属上级医院-上海市中西医结合医院预防保健科（营养科/肌少症筛查免费号）进行定向转诊。徐汇区区级转诊医院上海市第八人民医院于今年4月开设“肌少症康复、营养、护理联合门诊”，为通过社

区筛查的肌少症风险老年人提供绿色转诊通道，制定个性化干预方案。

不少老人从肌少症筛查试点工作中切身获益。市民李阿姨（化名）经常腰背酸软乏力、上半身不能挺直，本次筛查发现很可能是腰背部肌少症，金山区张堰镇社区帮她制定了个性化的营养及运动健康处方，开展饮食干预和个性化的康复治疗等。她激动地说：“多亏有肌少症筛查这个项目，将困扰自己多年的病因找到了！”

市卫生健康委透露，下一步本市将持续开展老年肌少症社区筛查工作，实现本市具备老年人肌少症筛查能力的基层医疗机构达到65%以上。