



2025年上海“敬老月”明启动,为应对深度老龄化提供“上海方案”

智慧健身上线 银龄热线开通

本报讯(记者 李一能)记者从上海市民政局获悉,2025年上海“敬老月”将于明天正式启动。作为上海积极应对人口老龄化的重要实践,本次敬老月活动立足本市户籍老年人口577.62万(占总人口37.6%)的严峻形势,针对“低龄老人占比47.9%、80岁以上高龄老人86万、独居老人33.62万”的多元结构,构建“精准兜底+活力赋能”的全维度服务体系。

据介绍,本活动既聚焦高龄、失能、独居等特殊群体,通过社区嵌入式养老设施、健康义诊筑牢民生底

线;更面向低龄活力老人,依托“老来赛”智慧健身、银龄志愿服务、老年教育课程展等载体,满足其健康管理、文化参与、社会贡献需求,将“老有所养、老有所为、老有所乐”的政策要求转化为服务实效,为应对深度老龄化挑战提供了“上海方案”。

活动中,将举办全国“养老服务消费季”暨上海“银发生活节”,并与人民银行上海总部共同组织开展金融助力银发消费主题活动,10月份将发布一批适老金融产品和一系列优惠活动。制定《上海市银发友好型商场评价标准》《上海市银发

特色商店(专柜)评价标准》,推动打造一批银发友好商场和银发特色商店(专柜)。鼓励社会力量建设银发生活特色展区和体验店;百联集团等国有企业,在敬老节期间也将推出系列消费促进活动。

明天,上海还将开展“幸福养老的一天”养老机构体验游,发布老年助餐消费补贴及陪诊、助浴服务清单,并举办养老护理员职业技能大赛颁奖。当天,上海还将开通“银龄守护”公益热线“96999500”。专项为老年群体提供心理健康关怀服务。通过专业化的情绪压力疏导、

心理危机干预及认知健康指导三大模块,针对性缓解老年人面临的孤独感、焦虑情绪及抑郁倾向等心理困扰,为老年人提供精神慰藉、心理支持。

市老龄办、市体育局也将联合上线“老来赛”智慧健身小程序。该小程序支持授权微信即可自动获取步数同步及子女与父母双向运动数据查看。活动创新“家庭战队”模式,以老年人作为“队长”,子女、亲友等可组建成家庭战队,通过日常健步、步数共享、家庭运动合影上传等方式积累积分,发布互动内容可获

额外“亲情展示积分”,特别设置轮椅用户参与专属通道能解锁“勇气积分”。积分可以享受南京路商圈银发友好商户“敬老月”专享权益,涵盖第一百货、老凤祥、第一医药、新雅粤菜馆、沈大成等老字号的专属定制服务或优惠。

此外,在明天的“敬老月”启动仪式上,上海将发布《上海市老年人数字素养报告(2025)》,旨在全面评估上海市老年人数字素养现状,深入分析数字鸿沟的表现形式和影响因素,为开展老年人数字教育培训工作提供数据支撑。

开启下班后“充电”新体验

上海工会夜校迎1.3万名学员“入学”

上海工会夜校首期秋季班昨晚正式开班,首日全市30个教学点、71个班级,共吸引近2000名职工参与学习。

工会夜校实行春夏秋冬四季开班,职工可利用工作日午间、晚间及双休日等不同时段参加课程学习。从劳模工匠亲授“大师课”到企业定制的“送教上门”,从技能提升到兴趣培养,工会夜校正成为职工提升自我、丰富生活的新选择。

劳模工匠来授课 技能认证受欢迎

截至目前,工会夜校秋季班570门课程已成功开班,共招收1.3万名学员。

工会夜校还与专业机构合作开设18门“考证预备班”,如《咖啡研修社》《心理疏导师》《职场AI应用师中级》等,探索建立职业培训学时认可机制,实现“学有所获、学

以致用、学有认证”。

日校课程充分利用午休时段,方便职工利用工作间隙“充电”。中午12时,在中国金融信息大厦党群服务中心教学点,上海工匠张云飞的《零基础小白美发班》迎来第一批学员。张老师细致讲解剪发手法,教授日常生活中常见的美发技能,帮助学员快速掌握基础操作。

“老师连握剪刀的姿势都一一纠正,非常实用。”一位学员表示。

夜校课程为下班后的职工搭建了放松心情港湾。晚上7时,在市工人文化宫总校,大国工匠干文华在烘焙教室开启《馥郁时光烘焙工坊》第一课。

她从面团发酵到烘烤温度逐一演示,学员们认真记录要点,不时举起手机录制视频。“我想通过课程,让职工们在揉面、发酵的过程中,不仅学会一项技能,缓解工作压力,更能感受到‘慢下来做一件事’的专

注,这也是我想把这一课程带到夜校的初衷。”干文华在课后表示。

带上妈妈一起学 送教上门有需求

下班铃声未远,宛平剧院教学点内已是丝竹声起。柔和灯光下,20余名职工在专业老师的点拨下,水袖轻扬,步履款款。结束了一天的工作,此刻他们正全神贯注,模仿着老师的示范,零距离感受着传统艺术的独特魅力。

学员小曾一口气报了《美妆》《从0开始打通自媒体运营》《古典舞提高课》《芭蕾变奏》四门课程。“虽然一周上四门课有点忙,但每节课都让我感到充实和快乐。”

学员陈依楠选择了插花课:“我们平时就喜欢买花,但一直缺少一个入门的契机。这个课程很适合像我一样零基础的学员。今天第一堂课,老师让我们先了解并

爱上花艺,而不是急于操作。”值得一提的是,她还特意带着妈妈陈燕一起来体验。“妈妈觉得我的业余生活很丰富,我就邀请她一起来参与。”陈妈妈对课程安排十分满意,笑着表示:“就是要多和年轻人在一起,这样才不会老。”

上海市工人文化宫主任、党委副书记高越介绍,针对企业工会集中学习的需求,上海工会夜校还推出“送教上门”。截至目前,已有宝武集团、申迪集团、中建二局、东方国际、医务系统、光明集团、中国电信等近40家单位成功预约课程,其中《低冲击活力燃脂》《中医养生》《实用AI智造工坊》《八段锦》《短视频剪辑》等课程颇受欢迎。

据悉,预计到2027年,上海工会夜校全市教学点将达到1000个,年度招生量突破5万人次,助力更多职工实现自我提升与全面发展。 本报记者 解敏



新民随笔

也谈预制菜

这段时间关于预制菜的话题很火,看上去是消费者对于知情权的争取,以及食品安全的关注,其实背后有着更深层的原因。核心的矛盾点在于,飞速发展的食品工业化进程,把消费者对于餐饮业的普遍认知甩在身后,发生了价值错位。

在我的美食地图中有两家饮食店,原本是一家分裂出的两个品牌,口味品质相近,且都是小店模式。后来两家店走上了完全不同的道路,一家完成了连锁化转型,采取中央厨房模式,在各大商圈迅速扩张,品牌做大做强,店越开越多。但说实话,味道大不如前,说不上好吃,就是第一次吃到的惊艳感没了。

第二家仍在坚守传统模式,小本经营,前店后厨房,能看到整个生产过程,味道依旧没得说,但日子却过得苦哈哈,别说扩张连维持都难,颠沛流离一直在搬家,好几次差点关门大吉,让我非常担心哪天它会撑不住,每次去吃都心存珍惜。

坚守传统,却难以长久,高度依赖人工模式带来了太多不稳定性,这是小店为什么难成老店的重要原因。而完成连锁化转型之后,借助食品工业化的力量,独门秘方被标准化所替代,品质的稳定性得到了保障,任何一个厨师甚至是老板换了,都不会产生太大影响,这也是餐饮品牌得以迅速扩张、发展壮大的基础。

作为代价,就是我们所熟悉的食品生产流程被完全颠覆,与其说是厨房,不如说是工业流水线,少了烟火味和锅气,多了半成品和冻鲜。尽管连锁品牌也在一直探索,尽量还原传统风味,让美食技艺用另一种方式长久存在,但与许多消费者希望“两全其美”的预期相差甚远,正如一位美食博主在近期感叹:没有刀和调料的厨房,那还是厨房吗?

当下的情况是,许多传统店正在努力寻找转型之道,实现产品标准化;而不少连锁店,却也在想方设法淡化“工业感”,尽量营造出传统店的氛围。这是一个很有意思的现象,大部分消费者的确很难理解其背后的复杂逻辑,甚至会陷入迷惑,屡屡发生的“预制菜之争”,也许正是由此产生的必然结果。

嘉定最后一座敞开通式 110千伏变电站升级焕新 更好支撑安亭汽车城产业转型升级

本报讯(记者 罗水元)近日,嘉定区最后一座敞开通式110千伏双浦变电站在经过原拆原建、升级焕新后正式投运。这也是嘉定第一座自带光伏屋面系统的变电站,将更好支撑安亭汽车城产业转型升级和新增用电需求。

110千伏双浦站位于安亭镇,该站于1994年建成投运,至今已超30年,为嘉定安亭地区汽车产业发展壮大提供重要电源保障。近年来,由于站内开关类、二次设备老旧,原有技术不足以满足现运行要求,运维压力巨大。

升级改造中,变电站结构布局得以优化,10千伏开关室与楼梯间直接连通,无需绕行GIS(气体绝缘全封闭组合电器)室,能有效保障运维人员的安全通行,二楼专设独立蓄电池室,严格满足容量超过300安时的蓄电池安全管理规范,确保设备运行安全可靠。

该站是嘉定区首个采用光伏屋面系统的变电站,光伏组件总装机容量达125.45kwp(kwp为千瓦峰值,太阳能光伏组件或系统在标准测试条件下的最大输出功率单位,用于衡量其理论发电能力峰值),预期年发电量达12.5万度绿电。

新站投运后,110千伏30% SF6+70%N2混合气体绝缘开关设备和10千伏金属铠装开关柜整齐排列,防火防汛防小动物管理水平得到质的提升,扩充至32个的出线仓位将更好支撑安亭汽车城产业转型升级和新增用电需求。

除了硬件升级外,新建的双浦站将加快推动安亭电网人工智能综合示范区创新理念落地,结合多元感知、智能巡视、一键顺控、远程监控等“两个替代”应用场景探索现代化变电站运维管理新模式,为上海电网先行先试、综合示范积累实战经验。



上海又添大型高铁枢纽 宝山区紧锣密鼓建设中

上海宝山区建设正在紧锣密鼓施工中。宝山区定位为大型高铁枢纽,规模仅次于上海虹桥站、上海东站、上海站。基于“站城融合”理念,上海宝山区还通过“高铁+地

铁站+城+产+商+居”一体化设计,将交通枢纽与城市功能深度融合。该项目预计将于2027年6月底竣工,届时将成为上海第四大火车站。

杨建正 王建民 摄影报道