

从“心”启航 关爱“银龄健康”

全国老年健康宣传周开启,聚焦老年人心理健康,为“夕阳红”织起心灵守护网

N 据新华社电

我国有超3亿60岁以上人口,关爱他们的心理健康,是健康中国的时代命题。

今年6月23日至29日开展的全国老年健康宣传周,主题聚焦“银龄健康,从心启航”,号召全社会协力为“夕阳红”织起心灵守护网。



杰清/制图

“身心共管”,关注老年人心理健康

根据国家卫生健康委《中国健康老年人标准》,一个老年人的健康水平可从躯体健康、心理健康、社会健康3个维度来评估,其中心理健康占比三分之一。

调查显示,我国26.4%的老年人存在不同程度的抑郁症状,其中6.2%的老年人有中重度抑郁症状。老年人的心理健康问题往往

往隐匿性强,焦虑、抑郁导致的头疼、心慌有时会被误认为躯体疾病。

北京协和医院心理医学科副主任医师姜忆南说,躯体健康和心理健康密切相关,身体上的疾病会给老年人带来消极情绪,而心理健康也会反过来影响血压、血糖等指标,一些焦虑症、抑郁症患者还会出现各种

“躯体症状”。

“身心共管”很重要。姜忆南指出,老年人一方面要保持健康的生活方式,积极配合治疗,管理好慢性基础疾病,另一方面也要关注心理健康状态,保持心情舒畅。

此外,还有“运动处方”:坚持适量的运动锻炼,还可以通过腹式呼吸法、正念冥想、渐进式肌肉放松等方法

缓解紧张情绪。这样不仅能提高心肺功能,增强免疫力,还能疏解压力,舒畅情绪。

中国中医科学院广安门医院心理科主任王建说,临床研究表明,辨证内服中药,八段锦、太极拳等传统导引术以及针灸、推拿、耳穴压丸等外治方法,都有助于老年人改善心理健康、防治心理疾病。

老有所为,创造金色年华的“意义感”

中国老龄科学研究中心2024年发布的一项调查显示,我国近四分之一的老年人有孤独感。

首都医科大学附属北京安定医院常务副院长、老年精神科主任医师张庆娥介绍,原有社会关系的改变、社会角色的淡化,都会使老年人产生失落感、无价值感,这时更要注重保持社交、培养兴趣爱好。

在国家老年大学搭建的全国老年教育公共服务平台,来自湖北的唐文杰已累计学习超2000小时,她说:“学习是一种生活态度,我希望成为志愿者,影响和带动更多人。”

老年教育不仅是知识的传授,更是心灵的滋养与赋能。国家开放大学(国家老年大学)副校长范贤睿说,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,在人生的金色年华里,重新发现并创造属于自己的“意义感”。

自2023年3月挂牌成立,国家老年大学已构建覆盖全国城乡的服务体系。线下设立44家省级分部、65家分校,30家共

建单位、6.8万个基层学习点;线上注册用户1197万人,为1.85亿人次提供学习服务。

依托AI技术,时时、处处学习场景扩大了老年人的“朋友圈”;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;每天早上都有近2.5万名学员跟练打卡八段锦课程……

共同呵护,从“养老”变“享老”

效的精神卫生服务。

国家卫生健康委于2022年至2025年在全国范围内开展老年心理关爱行动,同时提升基层工作人员的心理服务服务水平。

关爱老年人,还要助力

他们跨越“数字鸿沟”。各方要持续赋能老年人熟练运用智能技术,畅享数字生活便利。

近日,民政部等19部门联合印发《关于支持老年人社会参与 推动实现

老有所为的指导意见》,提出到2035年,老年人社会参与服务体系更加健全,适合老年人的多样化、个性化就业岗位更加丰富,积极老龄观成为全社会共识等。

福州调整居民天然气阶梯分档气量

海都讯(记者 唐明亮)25日,记者获悉,为了进一步减轻居民用气负担,提升生活品质,福州市发展和改革委员会发布了《关于调整城区居民生活用管道天然气阶梯分档气量有关问题的通知》,决定从2025年7月1日起,对城区居民生活用管道天然气的阶梯分档气量进行调整。

其中,第一档气量提升:年用气量从原来的192立方米提高到240立

方米(含)以下,覆盖更多家庭的基本用气需求。

第二档气量扩大:从原来的300立方米提高到400立方米(含),让中等用气量的家庭享受更实惠的价格。

第三档气量明确:超出400立方米的部分按第三档计费,各档气价保持不变,公平合理。

此次调整后,更多家庭将被纳入第一、二档优惠范围,用气成本进一步降低。

福州调整住房公积金缴存基数

海都讯(记者 唐明亮)6月25日,福州住房公积金管理委员会发布《关于调整2025年度福州住房公积金缴存基数的通知》,明确对2025年度(2025年7月1日至2026年6月30日)福州住房公积金缴存基数进行调整。

《通知》明确,2025年度在福州缴存住房公积金的单位及其职工住房公积金月缴存基数上限,按照福州市统计局公布的2024年福州市城镇非私营单位就业人员月平均工资的3倍确定为31053元。

2025年度在福州缴存住房公积金的单位及其职工住房公积金月缴存基数下限确定为2195元。若2025年度内福建省人社部门对福州市月最低工资标准进行调整并实行,则新开户的缴存单位及其职工或已缴存单位新开户的职工,住房公积金月缴存基数下限应按照新的标准执行。

若职工本人上年度

(2024年7月1日至2025年6月30日)月平均工资低于福州市月最低工资标准的,其住房公积金缴存基数按福州市月最低工资标准执行;若高于福州市月最低工资标准的,其住房公积金缴存基数为实际月平均工资。

福州市灵活就业人员住房公积金缴存基数由个人申报,其缴存基数上下限按照上述标准执行。

那么,如何计算住房公积金月缴存额?据了解,职工住房公积金月缴存总额=职工住房公积金月缴存额+单位为职工缴存的住房公积金月缴存额。假设E职工按照工资总额统计口径计算出上年度月平均工资为17000元,介于月缴存基数上限和下限之间,如果缴存比例为12%,则该职工应按照月缴存基数17000元的标准计算其月缴存额为17000×12%+17000×12%=4080元。

严查非法倾倒处置固体废物

全国开展专项整治行动,依法加快查处,斩断“黑色”利益链条

N 据新华社电

生态环境部新闻发言人裴晓菲25日介绍,经国务院同意,生态环境部、最高人民法院、最高人民检察院等8部门近日联合启动全国非法倾倒处置固体废物专项整治行动,计划用3年左右时间,在全国范围内开展集中整治,遏制非法转

移倾倒处置固体废物高发态势。

在生态环境部当天举行的新闻发布会上,裴晓菲介绍,此次专项整治行动以非法倾倒填埋危险废物、工业固体废物、建筑垃圾,以及非法拆解处置报废机动车、废弃电器电子产品、退役新能源设备、退役动力电池等为重点,聚

焦路网交织、城乡结合、拆迁地块、行政交界等区域和山边、水边、岸边等“三边地带”,以及河流湖泊、荒滩荒地、坑塘宕口、矿坑溶洞、自然保护地、林地等无人区域和生态敏感区域,组织人员开展巡查排查,并运用卫星遥感、无人机巡查等先进技术手段,及时发现非法倾倒填埋固

体废物和非法拆解处置废弃设备及消费品等污染环境。

行动期间,将严查非法倾倒处置固体废物行为,依法及时查处非法倾倒填埋固体废物的产废单位、运输单位或个人,有效斩断“黑色”利益链条。将严打非法倾倒处置固体废物犯罪行为,对涉及非法

排放、倾倒、处置固体废物严重污染环境或对公共财产造成经济损失,涉嫌构成犯罪的需依法追究刑事责任的,应依法加快查处,提高法律震慑力。

按照专项行动的部署,到2025年底,完成问题排查和整改措施制定,以及能立行立改和环境污染隐患突出的问题整改;到

2026年底,总体完成排查发现问题的整改;到2027年底,完成整改“回头看”。

裴晓菲说,生态环境部已在门户网站开设非法倾倒处置固体废物线索征集专栏,公开举报电话及邮箱,各地也按要求在门户网站上公布了线索征集渠道,欢迎社会各界提供问题线索。