幼有善育 老有颐养

一老一小的福祉,是社会最柔软的牵挂,也是一座城市最具温度的底色。近年来,普洱市在关爱"幼有所育、老有所养"方面持续探索,一系列创新实践与暖心细节,正让关爱浸润日常、照进现实:从思茅区六顺镇为27户老人家庭量身打造的"适老化改造",到孟连傣族拉祜族佤族自治县以党建引领绘就的"老幼共融"新图景;从普洱卫生学校学生走进社区,用专业服务传递健康关怀,到墨江哈尼族自治县的校园里,心理疏导悄然融入日常。这些故事虽细微,却如星火点点,照亮了"幼有善育、老有颐养"的幸福之路。

孟连县:以党建引领探索"一老一小"服务新路径

本报讯(通讯员 伍兴纹) 面对人口老龄化进程加快与儿童照护需求增长的双重挑战,孟连傣族拉祜族佤族自治县始终坚持以人民为中心的发展思想,把党建引领贯穿"一老一小"服务全过程,以有温度的服务、有精度的管理、有力度的创新,探索出一条"老有颐养、幼有善育、民有获得感"的社区治理新路径。

"以前办个事要跑好几个地方,现在走几步到社区就能解决,还能跟老邻居聊聊天,日子舒心多了!"今年72岁的王大爷对社区的变化赞不绝口。这样的改变,源于金塔社区持续开展的"敲门行动"。

金塔社区组织网格员、党员志愿者、楼栋长等力量,全面摸排辖区内老年人和儿童的基本情况,逐户建立信息档案,详细记录健康状况、家庭结构、服务需求等信息,形成"一老一小"动态数据库。针对独居、空巢、失能老人和困境儿童等重点群体,还标注了特殊关怀标识,实现需求精准掌握、服务精准对接。

面对服务需求多样化与资源有限的矛盾,金塔社区摒弃"单打独斗"的思路,积极整合辖区内外资源,着力打造"15分钟为老为小服务圈"。在娜允镇党委联动协调下,社区将党群服务中心、新时代文明实践中心等场所功能叠加,实现"白+黑""工作日+周末"错时利用。工作日,活动室是老年人的书法课堂、象棋乐园、健康讲座场所;周末,这里则变身为儿童乐园,志愿者在这里辅导孩子做作业,组织开展各类兴趣活动。

在城东社区,党支部书记李慧指着墙上的民情"地图"介绍:"我们社区60岁以上老人有1523人,占总人口的9%;0至12岁儿童有2125人,双职工家庭儿童有120人。"这张"地图"不仅是数据的展示,更是服务的导航——哪里需要助餐服务、哪里需要课后托管、哪里需要健康监测,都一目了然,为精准施策提供了有力支撑。

在综合养老服务中心,社区引入社会组织和专业机构,设立了集幸福食堂、日间照料、康复护理等于一体的养老服务站,以及提供临时托育、早期教育、兴趣培养的儿童之家。在这里,老人可以享受理疗、就餐等服务,孩子可以在专业人员看护下学习和游戏;针对行动不便的老人,社区还开通了"一键呼叫"服务,提供上门助洁、助医等项目。

金塔社区还将与辖区卫生服务中心、学校、商超、理发店等签订共建协议,将相关服务纳入"爱心卡"范围,为符合条件的老人、儿童办理"爱心卡",凭卡可享受优先服务或价格优惠。同时,社区还孵化培育了"银龄互助队""爱心妈妈团"等社区社会组织,鼓励低龄老人服务高龄老人,有经验的家长协助双职工家庭,逐步形成低龄助高龄、邻里互助的良性循环。

思茅区六顺镇那棵落村:适老化改造造福27户老人家庭

本报讯(记者 曾琳寓 通讯员 张鑫贤) 近期,在思茅区六顺镇那棵落村,一场从"养老"到"享老"的温暖转变,正悄然发生在护理床、淋浴椅和防滑扶手等基础设施完善的贴心细节中。

推动这场转变的关键人物,是那棵落村党总支副书记、妇联主席兼民政协理员兰花。她通过主动对接政策资源,深入倾听群众需求,成功为27户老人家庭完成了适老化改造,为他们筑起了更安全、更舒适的生活港湾。

面对农村老人行动不便却又对改造心存顾虑的普遍情况,兰花摸索出一套独特的工作方法。她总能用唠家常的方式,把专业的政策转化为老人听得懂的贴心话,逐步打消他们的疑虑。对外,她积极争取中国福利彩票公益金资助项目及区民政局支持;对内,她化身"移动服务窗口",主动上门为老人办理资料拍照、申请上传等全套手续。

改造的温暖,体现在每一个细节中。杨元凤老人起初不愿使用护理床,兰花便多次上门与其子女沟通,耐心解释护理床既能提升老人生活舒适度,也能减轻家人照护负担。如今,这张可灵活调节的床成了老人的"心头好"。杨保妹老人因脑梗行动困难,家门口的三级台阶曾是出行阻碍。经村委会协调,一条无障碍通道很快建成,现在她不仅能到院子里晒太阳,还能偶尔帮忙做些家务。

此外,村里还根据实际需求,为老人们配备了淋浴椅、坐便椅、四角手杖等辅助器具,并完成了地面防滑处理、扶手安装等安全改造,全方位提升了老人起居、洗漱、行走的安全性与便利性。

如今,那棵落村已形成"需求对接—入户安装—验收归档"的全流程闭环服务,27户老年家庭的适老化改造工作已全面完成。

普洱卫生学校开展健康照护实践活动

本报讯(记者 曾琳寓) 近日,普洱卫生学校党委组织党员代表与健康照护社团师生代表,走进普洱御椿庭养老服务机构开展健康照护实践活动。

活动中,师生团队聚焦失能、半失能及智障老人的实际需求,提供全面的专业服务。在教师指导下,学生们为老人测量血压、血糖,记录健康数据,讲解慢病管理知识,为行动不便的老人进行肢体按摩与关节活动;同时,还为养老院护理人员开展轮椅安全使用专题培训,通过手把手示范,规范操作流程。

作为学校党建与专业教育深度融合的生动实践,该活动有效提升了学生专业技能与服务意识,实现了双向育人、服务社会的良好成效。

墨江县联珠镇第一小学:心理健康疏导融入校园日常

本报讯(通讯员 罗桑 王玮怡 文/图) 近日,墨江哈尼族自治县联珠镇第一小学创新开展心理游戏大课间特色活动,通过冥想放松、律动热身、心理游戏三大模块,将心理健康疏导融入校园日常。

活动打破传统课间活动模式,以趣味性与实效性兼具的设计,让心理健康教育更易被学生接受。轻柔的音乐在校园流淌,冥想放松环节正式开启。学生们在老师的专业引导下闭目凝神、调整呼吸,在静谧时光中舒缓课堂学习的疲惫,逐步培养专注力与情绪调节能力。

冥想环节结束后,校园迅速切换"活力模式"。在老师的带领下,学生们伴着欢快节奏开展律动热身,一系列简单易学的拉伸动作,既有效缓解了久坐带来的身体僵硬,又让学生在肢体舒展中释放负面情绪,展现出蓬勃的少年活力。

最受学生欢迎的是心理游戏环节,该环节成为整场活动的亮点。"击鼓传花""魔力小圆镜""萝卜蹲"等趣味游戏轮番上演,学生们在轻松愉悦的氛围中主动交流、默契配合,不仅增进了同伴情谊,更在互动中提升沟通协作能力。

心理游戏大课间让孩子们在玩乐中解压、在互动中成长,既丰富了校园生活,又帮助学生掌握实用的情绪调节技巧。

图片新闻

近日,思茅区2026全民健身欢乐跑与2026锦辉·普洱健康城普洱思茅马拉松在思茅区成功举办。2098名志愿者以专业、细致的服务,为赛事注入了温暖与活力。

据悉,本次志愿者队伍来源广泛、构成多元,汇聚了地方高校学子、国有企业职工、返乡大学生、西部计划志愿者、基层治理专干、退役军人及社会爱心人士等不同群体。他们共同绘就了赛道内外志愿服务的动人画卷。

(记者 吕禾 通讯员 李金凤 摄影报道)

普洱市开展2026年"我为家乡做善事"寒假社会实践志愿者岗前培训

本报讯(记者 吕禾 通讯员 李金凤) 1月19日,普洱市志愿服务联合会与思茅区茶城志愿者协会共同组织开展寒假志愿者岗前培训活动,来自高校的返乡大学生志愿者齐聚一堂,为即将开展的志愿服务打下坚实基础。

培训内容系统全面,涵盖志愿服务礼仪规范、岗位职责、安全防护知识及突发事件应急处置流程。针对火车站志愿服务,培训重点讲解了旅客引导咨询、重点旅客帮扶、票务协助等实操技能,并结合先进地区志愿服务经验,强调了对老幼病残孕等特殊群体的服务要点。在公益方面,培训围绕课业辅导方法、兴趣课程设计与儿童心理支持等内容展开,鼓励志愿者发挥个人特长,为孩子们提供丰富多样的成长陪伴。

志愿之城

澜沧县联办厂村民小组:探索文明殡葬改革 树立文明新风

本报讯(通讯员 杨景涵) 近年来,澜沧拉祜族自治县糯福乡阿里村联办厂村民小组以"生前厚养、身后薄葬"为切入点,依托红白理事会、村规民约与新时代文明实践活动,率先探索文明殡葬改革,为民族地区树立了文明新风。

据悉,联办厂小组历来重视"生前尽孝、归土为安"的生命理念。当地群众对老人的日常生活照料细致入微,"厚养"已成为他们的共同准则。然而,当地以往采用的"家族坟山"安葬方式,不仅占用土地,也与"薄葬"精神相偏离,给生态保护带来了压力。

随着新时代文明实践活动深入村寨,糯福乡积极落实殡葬改革,推动各村成立红白理事会,并将文明殡葬要求写入村规民约。阿里村以联办厂小组为试点,通过双语宣讲、入户沟通等方式,向群众阐释文明殡葬在生态保护与文化传承方面的意义,说明"薄葬"是对"孝道"的深化与延续。

移风易俗

为推进文明殡葬落到实处,糯福乡在殡葬改革中注重吸收各民族传统葬俗理念,利用原阿里村部队打靶场地块,整合联办厂小组15亩集体土地,统一建设规范性公益公墓,并在村"两委"与红白理事会的协同推进下,党员干部积极带头落实村规民约,志愿者以民族语言细致讲解政策,逐步消解群众顾虑。在村规民约引导下,联办厂小组群众逐步形成共识。截至目前,公墓已安葬逝者40余名,昔日散落坟茔逐步复绿,文明殡葬渐成风尚。

养老护苗、扶弱助困,2026年民生保障网这么织

2025年,民政部门着力推进普惠性、基础性、兜底性民生建设,各项工作取得新进展新成就。2026年民政工作有哪些重点?2025年12月30日至31日召开的全国民政工作会议围绕"一老一小"、社会救助等方面进行了总结与部署。

●构建普惠可及的养老服务体系

截至2024年底,我国60岁及以上老年人口达3.1亿人,已进入中度老龄化社会。有效应对人口老龄化,事关国家发展全局,事关亿万百姓福祉。

2025年,我国老龄事业制度建设加快推进。从聚焦增强积极应对人口老龄化思想共识,到加强老年人权益保障,再到促进老年人社会参与……国家层面累计发布老龄领域专项政策文件30余份。

"十四五"期间,全国累计完成特殊困难老年人家庭适老化改造224万户,建设老年助餐点8.6万个,养老机构和设施达39.6万个,养老机构护理型床位占比67.5%;养老服务不断丰富,银发产品加速迭代。

各地整合资源力量,政策协同效应持续释放。在浙江,设立省级银发经济产业园,银发经济产值近28亿元;在四川,成都市认定80余家民办普惠型养老机构,提供6200多张普惠床位;在广西,发展"养老+旅居+行业"新业态,每年赴桂旅居养老半个月以上的老年人约400万人次。

"未来五年是我国人口结构显著变化的时期,也是应对人口老龄化的重要窗口期。"民政部有关负责人表示,下一步要加强失能失智老年人照护,做好独居、空巢老年人探访关爱;大力培育养老服务市场经营主体,全面实施养老服务消费补贴项目,落实养老服务师职业资格制度。

此外,民政部要把发展农村养老服务作为重点,推动建立县级民政部门统筹、乡镇政府组织实施、村"两委"具体落实的工作机制。

●健全社会救助体系

社会救助是保障基本民生的兜底性、基础性制度安排。

"十四五"期间,我国积极推进覆盖全面、城乡统筹、分层分类、综合高效的社会救助体系建设,救助保障水平再上新台阶。全国城乡低保平均标准较2020年分别增长22.5%和24.6%,社会救助由单一物质救助向"物质+服务"综合救助转变。

截至2025年10月底,我国保障城乡低保对象3910.4万人、特困人员486.1万人,救助流浪乞讨等生活无着人员62.5万人次。

在江苏,无锡市民政局联合17部门汇集救助资源,将52项救助帮扶事项整合为"一件事",群众跑腿次数减少70%;在安徽,省民政厅强化数字赋能,将293万困难群众和438万脱贫人口等全部纳入救助监测范围……各地结合实际,进一步深化社会救助改革创新。

下一步,民政部将完善社会救助制度,优化升级动态监测信息平台,健全救助帮扶闭环运行机制,因地制宜发展服务类社会救助,精准实施救助帮扶。

●提升儿童福利保障水平

困境儿童福利保障,是重要民生工程。

2025年,国务院办公厅印发《关于进一步加强困境儿童福利保障工作的意见》提出,要不断完善困境儿童福利保障六大体系建设。

从收养领域相关规定得到及时修订和完善,到印发文件加强孤独症儿童关爱服务体系建设,再到规范流动儿童和留守儿童数据发布使用……2025年,民政部印发系列专项政策文件,织密保障网络,推动儿童福利和权益保障工作向精准识别、精准保障、精准服务倾斜。

孤儿和事实无人抚养儿童的保障标准均比"十三五"末增长超过26%;孤儿、事实无人抚养儿童认定申请受理"跨省通办"累计成功办理400余例。"福彩圆梦·孤儿助学工程"持续发力,资助孤儿接受中高等教育。

在推进改革创新方面,民政部联合财政部协调中央集中彩票公益金约1亿元支持全国30多个县域地区开展加强困境儿童关爱服务试点项目;会同10部门实施农村留守妇女困难群体精准关爱帮扶行动。

民政部有关负责人表示,下一步将健全困境儿童福利保障体系,加强留守儿童、流动儿童精准关爱服务,完善儿童福利机构"开门办院"制度机制,加强未成年人救助保护机构建设,支持发挥好儿童主任队伍作用。

新华社记者 朱高祥
新华社北京1月1日电

热点聚焦

新闻资讯

中医体质分类与判定国家标准首次制定发布

新华社北京1月19日电(记者 赵文君 高亢) 记者19日从市场监管总局获悉,市场监管总局(国家标准委)近日批准发布《中医体质分类与判定》(GB/T 46939—2025)推荐性国家标准。这一标准由国家中医药管理局组织起草,将自4月1日起正式实施。

据了解,《中医体质分类与判定》规定了中医9种基本类型的特征、中医体质分类的判定。

标准的发布实施,标志着中医体质学走向更加规范化、标准化的发展新阶段,将为提升全民健康素养、优化健康服务模式提供有力支撑。

研究:体能35岁后开始衰退但锻炼始终有效

新华社斯德哥尔摩1月18日电 瑞典卡罗琳医学院开展的一项跨度长达47年的研究结果显示,人体运动机能大约在35岁左右开始衰退。该研究也明确指出,即使在晚年开始锻炼,仍能获得显著益处。

这项研究属于"瑞典体育活动与体能研究"项目的一部分。研究团队对数百名16岁至63岁的随机抽样男女进行了为期47年的追踪。相关论文近期发表在《恶病质、肌少症和肌肉杂志》上。

结果显示,无论人们年轻时训练量如何,体能和力量都会从35岁左右开始下降。此后身体机能逐渐衰退,且随着年龄增长衰退速度加快。尽管如此,研究人员发现了令人鼓舞的证据:锻炼在任何阶段都具有重要价值。成年后才开始体育锻炼的参与者,其身体机能也能提升5%至10%。

研究论文第一作者玛丽亚·韦斯特斯托尔表示:"无论何时开始运动都为时不晚。我们的研究表明,体育锻炼的确可以延缓机能衰退,虽然无法完全阻止这个过程。"

广告许可证:(思)01号 广告部电话:0879-2122721 周一至周五出版 订阅价:每份一元五角 发行:中国邮政集团有限公司普洱市分公司 征订电话:0879-2137743 普洱日报社印务中心印刷(地址:思茅区宁洱大道117号)