

# 关爱银发族,做好“暖科普”

◎钱一彬

在居民社区,民警结合案例讲解如何识破养老诈骗“套路”;在农家院落,青年志愿者向老年人演示网上购物、线上缴费等操作;在“云端”平台,各类健康科普公益直播和微视频普及卫生健康知识,对所谓的“养生秘笈”逐个辟谣……如今,各类面向“银发族”的科普活动,助力老年人提升科学素养、享受健康生活。

习近平总书记指出:“一个社会幸福不幸福,很重要的看老年人幸福不幸福。”关爱“银发族”,让老年人的幸福生活更有保障,离不开科普的力量。相较于年轻群体,一些老年人对网络信息的甄别能力相对有限,接受新事物、掌握新知识的过程也相对较慢。随着我国进入老龄化社会,提升老年群体科学素养和反诈防骗能力,既要有针对性地普及知识技能,帮助老年人提升信息获取、识别和应用能力,也要借助通俗易懂的语言和喜闻乐见的形式,提高老年科普效能。

运用轻松写实的轻喜剧风格,展现普通退休家庭日常生活;将糖尿病、骨折等10余种老年常见病的认知、早期预防和科学管理知识融入视频短剧……在复旦大学附属华山医

院和上海戏剧学院联合打造的老年健康科普短剧《康阿姨和她的老邻居们》中,健康科普的说教味淡了、趣味性浓了。本色出演的医护人员借层层递进的情节点破误区、讲解知识,深入浅出又寓教于乐。短剧片尾还制作打油诗,提炼“家中杂物整理好,别给绊倒留机会”等贴心提醒,朗朗上口又方便记忆。类似“暖科普”短剧的创新科普服务,老年人愿意看、生活中用得上,彰显了科普的温度,令关怀直抵老年人内心。

这也提示我们,丰盛的科普“大餐”不仅要“合胃口”,也要“易消化”。语言通俗易懂、形式生动活泼、渠道触手可及,少一些说教、多一些对话,传播严谨科学知识的科普讲解也可以做到妙趣横生、喜闻乐见。比起借助专业设备健身,老年人或许更加期待从科普中了解如何在家利用一把椅子、一条毛巾、一面墙甚至一瓶水来锻炼身体;相比于一些高深莫测的术语和晦涩难懂的分析,老年人或许更加期待诙谐幽默的表达、简单易懂的白话。

提升科普的温度,让科普知识和技能入脑入心,关键还要满足老年人

的现实需求,实现“老之所需有所应”。“喝骨头汤到底能不能补钙?”“土鸡蛋是不是更有营养?”现实中,老年人对健康提醒和保健提示类资讯有着更明显的偏好,期待获取更多专业权威的信息和细致深入的讲解。针对这一需求,越来越多来自专业医疗机构的医护人员通过参与编制漫画科普指南或录制短视频,为老年人答疑解惑;各地老年大学、社区服务点等办讲座、开课堂,将科普活动送到家门口。更多专业科普力量的加入,意味着更广泛的传播普及、更深层次的素养提升,有助于营造良好的科普生态,切断谣言传播的链条,更好保障老年群体的生命健康和财产安全。

科普是提升全民科学素养的重要手段,是全社会的共同事业。下一步,要凝聚合力,不断提升科普的精度和温度,更好满足老年人的健康科普需要,推动老龄工作中的科普模式在内容上更“适老”、形式上更“亲老”、获取上更“便老”。只有做好“暖科普”,推动形成健康文明的生活风尚,才能让“银发族”安享健康、快乐的晚年生活。

## 养老生活应该这么过

◎徐佩玉 唐敏安

“如果生活扛不住,别硬扛,搬过来跟我住。”一群爷爷奶奶穿着中学校服,在短视频里演绎着不同的“喂事”。目前,超过83万粉丝在相关平台上关注了“喂都养老院的喂事”,这一系列视频获得了共计520.1万的点赞量。

截至2022年年末,中国60岁及以上老年人已超过2.8亿人,占总人口比重的19.8%;65岁及以上老年人达2.1亿人,占总人口比重的14.9%。在人口老龄化加速的背景下,如何让老年人老有所依、老有所乐、老有所安?“喂都养老院”有一份独特的解答。

“喂都养老院”是位于天津市南开区的静雅老人院。短视频的兴起让院长陈原萌生了带老人们拍视频“玩玩”的念头,也想把养老院的真实生活展现给不了解的人看看。

老人院后勤负责人冯岩通过细心观察,以老人们的日常对话为素材创作了“人间清醒”“50年后在养老院”“化学课”等系列短视频。“天津人都比较‘喂’,我们院里老人平时聊的话题、开的玩笑中就带着一种老人家的幽默与智慧。”冯岩说。

“化学课”系列视频中,90岁的余幽芳奶奶曾经是一位化学老师,有着30多年执教经历。“余奶奶拿起教鞭的那一刻,眼里是放光的。我们还特意找来余老师原来任教高中的校服,让奶奶演的时候更投入、更开心。”冯岩说。

在“化学课”视频发出后,一位在西班牙工作的华侨主动在网上和余奶奶聊天。她曾是余奶奶的学生,通过短视频平台认出了当年的化学老师。余奶奶说:“学生们都说,我和当年一样,讲课还是这么思路清晰。”被亲朋好友认出来的还有刘国霞奶奶。当谈到自己“成演员了”,86岁的刘奶奶笑得合不拢嘴。“20多年前的老邻居、老同事,通过短视频看见我了,恢复了联系。”刘奶奶说。

“喂都养老院”的视频展现了老年生活的另一种可能。随着老龄化程度日益加深,人们的养老观念也在发生改变,开始探索居家养老、社区养老之外的新途径。“住在一起,生活中难免会有冲突,生活作息上有很大不同。”79岁的王明瑞是“喂都养老院”系列视频中“王校长”的扮演者,他与两个姐姐都在老人院养老。王明瑞认为,来到养老院是让孩子们没有后顾之忧。

国家统计局数据显示,截至2022年年末,全国共有养老机构4万个,养老服务床位822.3万张。这意味着中国养老机构的床位数不足老年人口的3%。中国老龄科学研究中心发布的《中国老龄产业发展报告(2021—2022)》认为,随着人口老龄化快速发展,中长期内中国老龄产业重大需求将不断凸显,中国银发市场存在着巨大的消费潜力。



退休生活  
◎子穆

## 做好农村养老这道必答题

◎姚兆余

中央经济工作会议提出,以提升乡村产业发展水平、提升乡村建设水平、提升乡村治理水平为重点,强化科技和改革双轮驱动,强化农民增收举措,集中力量抓好办成一批群众可感可及的实事,建设宜居宜业和美乡村。作为和美乡村建设的重要组成部分,如何为农村老人提供高质量的养老服务,构建农村养老服务体系,是值得研究关注的话题。

近年来,农村养老问题较为凸显。社会养老服务是一项系统性的社会工程,不仅涉及政府、社区、社会组织、家庭和个人等多元主体,而且涉及资金筹集、资源整合、服务项目、服务方式、服务网络构建等多方面内容。此前印发的《“十四五”国家老龄事业发展和养老服务体系规划》提出,加快健全居家社区机构相协调、医养康养相结合的养老服务体系和健康支撑体系,为农村养老服务体系建设确定了基本框架和建设目标。

现阶段,我国很多地区的农村面临着人口老龄化、村庄空心化、集体经济空

壳化的境况,养老服务体系缺乏必要的物质设施、人力资源和经济基础。对此,在构建农村养老服务体系时,政府、社区、社会组织等方面应共同发力,共同构建完善社会养老服务体系。

发挥政府的主导作用。鉴于农村社会经济发展水平和农村老人的消费能力,将社会养老服务纳入农村基本公共服务,充分发挥政府在农村养老服务建设中的主导性作用。应在深入研究农村人口老龄化的趋势和规律的基础上,制定农村养老服务体系发展规划,健全和完善农村养老服务的相关法规和政策,使农村养老服务走上法治化、规范化、科学化轨道。还应加大公共财政的支持力度。有关部门要切实履行基本公共服务职能,安排财政专项资金,支持养老服务基础设施建设。在广泛调查的基础上,完善农村老人的信息数据库,了解农村老人的基本情况、困难程度、潜在风险和养老服务需求。

发挥农村社区的依托作用。整合农村社区存量资源,充分发挥社区

的经济保障、生活照料和情感慰藉的功能。发挥社区的经济支持功能,利用农村地区闲置或废弃的办公场所、学校、仓库、医院和其他公共空间,建设养老服务基础设施和活动空间。利用农村社区的医疗资源,采取“医养融合”模式,为老年人提供医疗康复、健康咨询和心理疏导等服务。依托农村社区的人力资源,构建互助养老服务体系,采取时间银行、积分兑换、奖励表彰等形式,让低龄老人、留守妇女和其他志愿者为高龄、独居、失能老人提供养老服务。

发挥社会组织的辅助作用。应通过相关的政策法规和财政手段,积极培育和发展农村社会组织,使其逐渐成为农村养老服务的主体。具体而言,应努力发展农村老年人协会、居家养老服务中心、社会工作服务中心等社会组织,通过“政府购买服务”“公益创投”“奖励补贴”等形式,为社会组织开展养老服务提供充足的资金支持,从而为农村老人提供优质、便捷的养老服务。