桑榆未晚 银龄生辉

看银发群体绽放光彩

桑榆未晚，银龄生辉。又是一年重阳节，在尊老敬老、传承美德的同时，全社会广泛参与、携手并进，让广大老年人既能安享晚年，也能各展所长，持续绽放新的光彩。

老有所为，把岁月积淀的智慧与热忱汇入时代洪流。

讲述老济南故事、传承红色文脉、开展公益导赏……来自山东济南历下区的社区社会组织“老济南记忆馆”，近年来在当地关心支持下，通过“城市行走”“寻泉诵诗”等形式，年均开展志愿讲解活动约300场次。

“我们团队成员平均年龄63岁，多为退休教师、老干部和老街坊。”该组织负责人、73岁的退休教师张志毅精神矍铄：“退休是人生新起点，只要还能走、还能讲，我们就要把济南故事一代代传下去。”

当前，我国人口老龄化程度较高，其中60至69岁的低龄老年人占全体老年人的半数以上。与此同时，相关调查数据显示，约七成老年人赞同发挥余热、参与社会发展。

在北京西城，由退休老人组成的志愿者团队，日复一日地在北京科学中心为少年儿童开展义务讲解；在湖北襄阳，老人们把传统剪纸技艺送入校园课堂，还化身“银发反诈团”深入小区广场；在河北石家庄，老年互助串起探访陪伴、助医送餐与应急帮扶。

华发如银，奉献成金。以“银龄行动”等项目为抓手，我国5000多万老年志愿者在基层治理、乡村振兴、卫生健康、文教体育等领域，汇聚起超16.4亿小时服务总时长，书写着老有所为的时代新篇。

老有所乐，让老年人晚年生活更加丰盈充实。

走进福建省福州市鼓楼区树兜社区，映入眼帘的是一幅温馨生活图景：学堂里，老人们专注地制作香囊和冰箱贴；走廊里，刚看完电影的老人们热烈讨论故事情节；食堂窗口，热气腾腾的饭菜传递着暖心关怀。

这是我国老年人乐享桑榆的生动缩影。

在辽宁大连，银龄学员跟着青年志愿者学习智能应用；在广西北海，旅居老人组起合唱队、乒乓队；在贵州贵阳，老年健身服务进社区、公园，指导老年人科学健身。

截至2025年底，全国老年教育公共服务平台注册用户超1200万人，累计提供学习支持服务2.6亿人次；2025年全年旅居养老人次超8000万；如今，4.39万家“为老服务”类社会组织，正成为养老服务供给的重要力量……当旅居康养、文化养老、智慧求学成为新常态，越来越多老年人开启更有品质的晚年生活。

这份乐享桑榆的底气，来自我国老龄工作稳步推进，养老服务体系可持续发展的坚实支撑——

一碗长者饭，暖了空巢胃。江苏扬州、北京海淀的老年食堂不断升级改造，努力让老年人享受就近就餐或送餐上门服务。

一支服务队，解了照护忧。山东潍坊、四川成都推进养老护理员职业技能培训、等级认定，壮大专业照护人才队伍。

一根防滑杆，稳了暮年步。广西南宁、浙江杭州正把适老化改造做进老年人的卫生间、床边。

……

全民共建共治共享，一组数据交出幸福民生答卷：全国8.2万家老年助餐点日均服务老年人400多万人次；养老服务消费补贴项目惠及中度以上失能老年人超246万；高龄津贴等津补贴惠及5300多万老年人。

岁月映初心，余热更火热。

当千千万万个体与顶层设计同频共振，共同托起亿万老人的幸福根基，全社会尊老敬老之歌更加嘹亮，银发群体必将绘就“最美夕阳红”。

据新华社电

10月16日，在河南省济源市玉泉街道王庄居委会举办的“情暖重阳 爱在王庄”活动中，小朋友为老人捶肩。 新华社

10月18日，在湖北武汉武昌区长江悦小区，医务工作者为老人义诊。 新华社

从“想动”到“会动”

科学健身指导走近“银发族”

从“想动”到“会动”，从“有人带”到“带得好”，一张覆盖城乡的科学健身指导网正在织密织牢。让专业指导再多一些、适老课程再细一些、身边的“领练人”再近一些，让更多老人都能科学地动起来、快乐地动起来，在运动中绽放银发活力。

照着定制“运动处方”开展针对性训练、跟着专业指导练习专为老年人改编的坐姿八段锦、借助适老化改造器械进行康复锻炼……从北到南、由东至西，银发健身热潮在全国各地持续升温，各项创新举措也为老年群体科学健身提供了有力保障。

随着健身意识不断普及，越来越多老人想动、爱动，但不少人“想动不会动”，练什么、练多久、怎么练，仍是难题。“银发健身不是普通健身的‘低配版’，而是一门融合老年医学、运动康复学、社会心理学、人体工学等多领域知识的专业学科。”华东医院疼痛科兼康复科主任郑拥军说，老年人健身更需要个性化、专业化的指导。

一支支“领练人”队伍，成为支撑这一趋势的坚实力量。记者在上海、浙江、辽宁等地采访发现，社会体育指导员、基层组织网络、银发健身课堂正在织起一张科学健身指导网，把专业服务送到老年人家门口。

社会体育指导员是这张网离老人最近的一环。近年来，沈阳市围绕太极拳、健身气功、健身操等适合老年人的项目，加快培育基层骨干。在沈阳市万莲街道，指导员下沉社区后，不少老人把锻炼排进了每日生活的固定日程。

“人活一口气，这口气就是精神头。”辽宁省体育总会相关负责人常这样和老人们拉家常，还帮大家算清一笔“健康账”：“一年投入三四千块钱给自己，投入健身，培养爱好，换来的是有质量、有尊严的晚年生活。”

在浙江，社会体育指导员与医护人员跨界联手，让健身指导更“对症”。浙江省体育局副局长毛根洪介绍，近年来，杭州市积极打造“好社区”运动健康中心，引进第三方专业力量运营，推出医疗+运动“双处方库”，通过专业服务为银发健身群体兜底。以拱墅区康桥街道为例，当地有103名社会体育指导员、10名基层体育委员、56支草根体育社团，还有由体育医院专家、社区中医师、营养师组成的21人医疗服务团队。

截至目前，浙江已有社会体育指导员18.1万人，并培养了一批同时持有社会体育指导员证和健康管理师证的“双证”人才。

在上海，专业指导和适老化器械“双管齐下”。上午9点刚过，青浦长者运动健康之家迎来第一批客人。84岁的曹金根坐上垂直律动平台，熟练地调好档位。“我有心脏瓣膜问题，剧烈运动完全不敢做，这里的器械都做了适老化改造，非常适宜。”

店长张曙宏介绍，这里的服务人员均具备社区运动健康师或社会体育指导员资质，从建立健康档案、制定运动处方到定期评估调整，形成服务闭环。场馆每年服务约1.7万人次。

有人带，还要带得科学、带得对路。不少运动项目也在针对老年人的身体特点进行调整。近年来，上海市跆拳道协会根据银发人群的身体特点和社交需求，改良跆拳道训练方式，受到老年学员好评。中国跆拳道协会培训师、上海市跆拳道协会晋级晋段委员会主任梁赛杰介绍，针对老年人可能出现的关节问题、平衡能力下降、肌肉萎缩等情况，练习以品势基础动作为主，适当调整动作幅度和踢腿发力强度，既降低参与门槛，又能让老人真切感受到跆拳道的魅力。

在辽宁，老年体育骨干走进养老院，为失能、半失能老人改编健身动作。比如，将八段锦改编为坐姿上肢动作，让部分行动不便的老人也能参与锻炼。

“点”上的探索，离不开“面”上的组织托底。浙江省老年人体育协会副秘书长孙欣乐介绍，浙江已实现省、市、县三级老年体协组织全覆盖，并延伸至乡镇（街道）、村（社区），形成“毛细血管式”组织网络。2021年至2025年，浙江省老年体协年均举办省级骨干培训20余场。

在辽宁，除了线下培育，线上健康课堂也为相关服务人员补齐部分项目的专业知识短板。部分人员学成后回到社区，带动身边的朋友一起练。老年体育协会、社会体育指导员协会、老年大学、社区活动站点成了推广普及的阵地。目前，辽宁共有健身气功站点783个，覆盖习练者8万余人，其中大部分为老年人。

专业人员之外，一批从老年群体中走出来的“领练人”也发挥着积极作用。82岁的丁明今年在第26届世界大师田径锦标赛上夺得男子M80组80米栏冠军，并打破亚洲纪录。退休后，他全身心投入群众田径组织工作，如今运营着多个上千人规模的全国中老年田径交流微信群，群里只聊运动技术、只发赛事信息。本届赛事，在他的号召下，中国队共有106名选手参赛，年龄从35岁到92岁。“不必人人站上赛场争金夺银，但人人应当坚持终身运动。”丁明说。

从“想动”到“会动”，从“有人带”到“带得好”，一张覆盖城乡的科学健身指导网正在织密织牢。让专业指导再多一些、适老课程再细一些、身边的“领练人”再近一些，让更多老人都能科学地动起来、快乐地动起来，在运动中绽放银发活力。

新华社上海10月18日电

10月18日，在山东省枣庄市市中区孟庄镇大郭庄村举行的重阳节活动上，枣庄应用技术职业学院的大学生志愿者为老人表演舞狮。 新华社

10月18日，在江苏省无锡市滨湖区蠡园街道西园社区开展的重阳节主题活动上，老人参加拔河比赛。 新华社

我国已累计发布1775项食品安全国家标准

新华社北京10月18日电 我国筑牢“最严谨”标准防线，累计发布1775项食品安全国家标准，让从农田到餐桌的全过程均有标准可依，并积极推广应用食品数字标签，让食品信息获取更便捷高效。

这是记者10月18日从以“尚德守法，共享食安——深化全链条监管”为主题的2026年全国食品安全宣传周国家卫生健康委主题日活动上了解到的信息。

国家卫生健康委食品司有关负责人表示，我国持续强化风险监测评估，及时识别食品安全隐患，加强风险预警提示，把好“病从口入”第一道关口。此外，食安与营养协同推进，加强学生餐、老年餐等重点人群膳食指导，推出儿童青少年肥胖等11项食养指南，普及“减油、增豆、加奶”“多吃蔬菜水果、全谷物和水产品”等合理膳食理念，促进养成科学饮食习惯。

前三季度人民法院受理各类案件3271.25万件

新华社北京10月18日电 记者10月18日从最高人民法院获悉，2026年前三季度，人民法院围绕“努力让人民群众在每一个司法案件中感受到公平正义”目标，依法公正审理各类案件，共计受理各类案件3271.25万件，同比上升1.48%。

前三季度，人民法院受理刑事案件112.32万件，同比下降5.64%。据介绍，近年来利用网络实施的危害食品安全违法犯罪严重扰乱市场经济秩序，人民群众反映强烈。最高法联合最高人民检察院发布依法惩治网络食品安全犯罪典型案例，确保人民群众“舌尖上的安全”。

在民商事案件方面，人民法院着力解决好老百姓急难愁盼问题，前三季度受理民商事案件2094.85万件，同比下降0.94%。为正确审理建设工程施工合同纠纷案件，最高法发布相关司法解释，受理建设工程合同纠纷一审案件56.41万件。最高法还聚焦数字环境下著作权司法实践难点、生态环境法典全面准确贯彻实施等问题，细化裁判标准、发布典型案例。

在行政案件领域，人民法院维护人民群众合法权益、监督行政机关依法行政，前三季度受理行政案件63.24万件，同比上升10.05%。其中，受理与经营主体密切相关的行政许可、行政协议、行政允诺、行政处罚、行政强制等一审案件6.54万件，同比上升14.43%。

在执行案件办理方面，人民法院持续深化执行改革，依法加大财产保全、交叉执行、执行建议等工作力度，前三季度受理执行案件941.42万件，同比上升10.12%，让更多“纸上权利”兑现为实实在在“真金白银”。此外，新纳入失信被执行人名单人数同比下降1.04%，延续2023年以来的下降趋势。

今年前三季度全国铁路发送旅客超37亿人次

新华社北京10月18日电 记者18日从中国国家铁路集团有限公司获悉，今年前三季度，全国铁路累计发送旅客37.1亿人次、同比增长4.8%，创历史同期新高。

今年以来，铁路部门统筹高速铁路和普速铁路资源，充分挖掘运输潜力，动态分析铁路12306购票大数据，及时在热门方向和区段增加运力投放。前三季度，全国铁路日均安排开行旅客列车11511列，同比增长5.3%，圆满完成春运、暑运和清明、五一、端午、中秋等假期运输，较好地服务了旅客假日出行。

与此同时，铁路部门主动对接旅游观光、生态康养、红色研学等市场需求，助力旅客乘火车“乐游中国”，有力服务了旅游经济发展。前三季度，全国铁路累计开行旅游列车2860列，同比增长25.5%，其中旅游专列1613列、旅游专线列车1247列。精准对接各地赛事、展会、文艺演出等活动安排，开行“歌迷专列”“球迷专列”等947列，激活“主题列车+”经济，有效带动餐饮、酒店、文旅等产业发展。

登高望远处，风光正无限

（上接第一版）登高望远，意味着转换思维、破旧立新。

2018年，参加十三届全国人大一次会议内蒙古代表团审议，习近平总书记强调：“内蒙古产业发展不能只盯着‘羊、煤、土、气’，要大力培育新产业、新动能、新增长极。”

登高望远，需要立足禀赋、重塑优势。

2023年在内蒙古考察，习近平总书记指出，优化产业结构必须立足这些禀赋特点和战略定位，大力发展优势特色产业，积极探索资源型地区转型发展新路径，加快构建体现内蒙古特色优势的现代化产业体系。

从这样的角度去观察“草原云谷”乌兰察布，绿色电力托举绿色算力，从靠山吃山、靠水吃水的旧思维，到凭风借力、以绿生算、以算兴智的新理念，发展逻辑在深刻重塑。

在新一轮科技革命和产业变革的澎湃浪潮中，地理、气候、资源、区位、人文，发展的要素和条件，一切都在发生着新的快速组合。

从更宏阔的视野看，今日之中国，东部科创集聚、市场活跃，却面临能耗趋紧、空间受限的瓶颈；而西部资源富集、空间广阔，却一度缺少产业承载。实施“东数西算”工程、构建全国一体化算力网，正是优化国土空间发展格局、推动区域协调发展的深远谋划。

何止内蒙古乌兰察布，贵州贵阳、宁夏中卫、甘肃庆阳……这些曾经的“偏远之地”正阔步走向聚光灯前，原先被忽视甚至被视为“劣势”的资源禀赋，转化为数智经济时代的新优势。

又何止算力布局。大漠戈壁、雪域高原、巍巍群山、滚滚江河……一个个宏伟战略重塑空间格局，广袤大地铺展协同发展的大写意——

2022年7月，习近平总书记来到新疆考察，一席话意味深长：“过去是内陆的一个省份，现在有了‘一带一路’就不同了。这里不再是边远地带，而是成为一个核心地带，成为一个枢纽地带。”

如今，不靠海不临江的新疆迈向对外开放前沿，山城重庆在西部陆海新通道建设中“跨越山海”，广西平陆运河打造国内国际双循环的重要战略枢纽……胸怀“国之大者”，乘着时代东风，一地一域的探索实践，汇入中国式现代化的壮阔洪流。

“十五五”开局起步，此次考察期间，习近平总书记对新征程上全国各地区的发展给出清晰战略指引，关键就是：“要按照党中央战略决策和规划部署，树立和践行正确政绩观，完整准确全面贯彻新发展理念，紧跟时代潮流、抢抓发展机遇，立足自身条件、发挥比较优势，因地制宜推动高质量发展。”

登高望远处，风光正无限。

新华社内蒙古乌兰察布10月18日电