

织密养老兜底保障网

——我市经济困难失能老年人集中照护政策落地见闻

康养微观察

本报记者 张目伦

初春时节的聊城，一场关乎“银发族”幸福晚年的实践正在悄然推进。无论是城镇社区，还是乡村院落，养老服务的新变化正一点点融入百姓生活。

数据显示，老龄化正加速而来。3月29日，记者从市民政局获悉，根据公安户籍数据，截至2025年底，全市60周岁及以上户籍老年人口达143.24万，占户籍总人口的22.46%，其中80周岁及以上高龄老年人共17.82万人。经测算，全市失能、半失能老年人约8.78万人。面对日

益增长的养老需求，聊城正织密一张兜底与提质并重的养老保障网。

区域差异，是绕不开的话题。在东阿县、高唐县，户籍人口老龄化率分别达26%和24.8%，而在开发区与高新区，这一数字仅为15.8%。为何相邻县域，差距如此悬殊？据介绍，近年来，开发区、高新区因新兴产业集聚，吸引大量年轻人买房落户，拉低了老龄化比例；而在传统农业县，青壮年外流，“留守老人”现象较为突出。一张户籍数据，折射出人口流动与产业结构交织的复杂图景。

面对经济困难失能老年人这一最需要关爱的群体，聊城推出了经济困难失能老年人集中照护政策。目前，已有84人享受到这项政策。记者在采访中了解到，政

策执行并非一帆风顺。对于60至79周岁的经济困难失能老年人，需先评估后入住，避免因不符合补助条件导致个人无力承担费用；而80周岁及以上经济困难失能老年人则无需评估，直接符合补助条件。市民政局养老服务科科长韩龙坦言，按照上级政策要求，有集中照护需求的经济困难老年人需将低保金、经济困难老年人补贴等交至机构，政府补贴仅补差额，部分老人申请意愿不高，“兜底”的路上，仍需要更多耐心与温度。

医养结合，是打通养老“最后一公里”的关键。在冠县辛集卫生院、贾镇卫生院，“多院合一”的改革试点已初显成效——卫生院、养老院、如康家园融合一处，老人既能养老，又能看病，实现了“两

不误”。卫健、民政部门各司其职，监管并行，虽管理体系不同，但在基层实践中已逐步摸索出协作路径。

面向未来，“十五五”期间的挑战依然不小。预计到2030年底，全市户籍老年人口将达174万左右。对此，聊城已在养老护理员队伍建设上提前布局：鼓励院校开设养老服务相关专业，落实大中专毕业生入职养老机构奖补政策，常态化开展护理技能培训与职业技能竞赛，让更多年轻人“愿意来、留得住、干得好”。

从数据到政策，从区域差异到基层探索，聊城的养老实践正经历从“有”到“优”的转变。这不仅是应对人口老龄化的现实之策，更是一座城市对每一位长者的温柔承诺。

聊城市中医夜校第三期开课



聊城市中医夜校第三期授课现场

本报讯(文/图 记者 马永伟 马新涛)3月28日晚，聊城市中医夜校第三期在东昌府区楼北大街成无己纪念馆古城馆开班。百余位中医爱好者齐聚一堂，开启沉浸式中医养生学习之旅。

本次开班主讲特邀山东省名中医药专家、聊城市人民医院中医科主任谷万里授课，主题为“节气厨房：聊城特色二十四节气养生食谱精讲”。谷万里结合时令特点与聊城本地养生习惯，从二十四节气的由来、节气与中医的关联，到日常养生药膳的制作方法，进行了系统讲解。课堂互动环节气氛活跃，谷万里围绕即将到来的清明节气，详细讲解了仲春暮春之交的养生要点，剖析了肝气旺盛时节的饮食调理方法，并现场演示了桑菊明目茶的配伍与功效，耐心解答学员提出的日常养生疑问。

本期夜校由聊城市新闻传媒中心、聊城市传媒集团旗下成无己职业培训学校承办，并得到市委宣传部、市卫生健康委、市社科联的指导支持。

夜幕下，学员们在轻松愉悦的互动氛围中收获满满，既学到了专业实用的中医养生知识，也感受到了中医药文化的独特魅力。此次聊城市第三期夜校的开课，以沉浸式、互动式教学点燃了市民中医学习热情，进一步推动了中医药文化在聊城落地生根。

跳绳是我家的“健身丸”

我的养生之道

□ 于桂文

随着年龄增长，我的身体状况大不如前，不是这儿疼就是那儿痒，经常浑身不舒服。

去年夏天，我又突然出现健忘的症状，常常提笔忘字，想不起熟人的名字，视物模糊，听力也有些下降。去医院检查，医生说，这是大脑的检索能力暂时出现了故障，由于年龄大了，脑部供血减少，导致记忆力减退。医生开了些药，我吃了却没什么效果。

有一天，我从报上看到一篇文章说，如果每周能坚持3—5次跳绳运动，每次10分钟左右，可增加大脑的氧气摄入量，使大脑的反应能力大幅提高。

我喜出望外。年轻时，我就很喜欢跳绳，后来忙于工作和家务，这一爱好就搁置了。如今儿女都已成家，孙子孙女也长大了，不用我操心。生活有了空闲，我便重拾跳绳这一爱好，每日坚持锻炼，并结合自身情况，不断创造新花样。我觉得，跳绳既是一种运动，也是一种游戏，锻炼起来其乐融融。

我家村子后面有一座小山包。我经常去那里跑步或登山。在登山或跑步前后，手摇轻灵的跳绳，嘴里哼着悠扬的歌曲，呼吸着清新的空气，悠哉悠哉。一阵

富有节奏感的跳绳下来，顿觉眼明心亮，整个人一下子轻松了许多。我的体会是：跳绳练臂力，跳绳练腿力，跳摇结合练脑力。

在我的影响下，女儿、女婿、儿子、儿媳，甚至孙子、孙女也都参与进来，跟着我练起了跳绳。每隔一段时间，我们家就会举办跳绳比赛，互相切磋技艺。我们还进行双人跳、三人跳等团体赛，家庭凝聚力大大增强。坚持一段时间后，我的视力、听力和记忆力都恢复了。我还发挥写作特长，重新拾起笔，把家里跳绳的情景和锻炼感悟写下来，鼓起勇气向报刊投稿，共发表了十余篇关于老年健身养生的文章。如今，我的睡眠质量变好，女婿的“三高”得到改善，女儿的腰腿疼也明显好

转。更让人开心的是，孙女跳绳很有天赋，双脚像装了小马达，跳得飞快，让人眼花缭乱，她还在学校举办的跳绳比赛中一举夺得冠军。

现在，我每天晚上的必修课就是跳绳锻炼。吃完晚饭，收拾妥当，迈着轻快的步伐来到村里的健身广场，从腰间抽出一根跳绳就开始锻炼。我边跳边数，时而双脚跳，时而单脚跳，时而两脚交换跳，时而两脚前后交叉跳，时而绳不触地双摇跳……引得围观的村民纷纷伸出大拇指，齐声赞叹。

跳绳简单易行，非常适合我们平常人锻炼，健身效果也非常好。家里人都说：“跳绳就是我们+的健身丸、醒脑片、开心果、黏合剂。”