

● 习近平总书记关切事 ●

家门口的银发安康

新华社记者 王永前 吴振东

养老既是“家事”，也是“国事”。习近平总书记多次强调，“一个社会幸福不幸福，重要的是看老年人幸福不幸福”“我们要在全社会大力提倡尊敬老人、关爱老人、赡养老人，大力发展老龄事业，让所有老年人都能有一个幸福美满的晚年”。

近年来，各级党委政府加快推进养老事业多元化、多样化发展，不断满足老年人对美好生活的期待，让“老有颐养”落在一个个看得见、摸得着的温暖细节里。

守护朝夕安康

早上8点刚过，73岁的贾齐正老人走出家门，穿过花繁叶茂的和平公园，来到上海市虹口区市民驿站嘉兴路街道第一分站，开启了一天的充实生活。

“阿婆，这么早就来‘上学’啦？”站内日间照料中心负责人张春上招呼道。

“今天有健康课，我可要认真听讲的。”贾阿婆乐呵呵地说。

走进日间照料中心，墙上挂着老人们创作的书画，矮桌上是老人们手栽的绿植、制作的各类手工，整齐放置的几张课桌椅，让这里颇有些“学堂”的味道。

“我‘入托’快一年了，天天都想来。”贾阿婆说，“这里有专业的照护、丰富多彩的课程，‘老同学’们也友爱互助，就像回到了小时候。”

上午10点，嘉兴路街道社区卫生服务中心全科医生黄燕为老人们带来“大肠癌的预防”健康课，她语速缓慢，不时和老人互动交流。

黄燕介绍，健康课每月至少开展一次，内容紧密贴合老年人实际需求。每期主题由驿站与社区卫生服务中心根据老年人体检数据共同确定，确保知识传递与长辈们的健康状况精准匹配。此外，专业团队还开发了体脑协同游戏、“翩翩扇舞”等适老化课程，在科学指导下融入趣味与温度。

2018年11月6日，习近平总书记来到这里

分站，逐一察看综合服务窗口、托老所、党建工作站等。总书记指出，我国已经进入老龄化社会，让老年人老有所养、生活幸福、健康长寿是我们的共同愿望。党中央高度重视养老服务工作，要把政策落实到位，惠及更多老年人。

牢记总书记的嘱托，嘉兴路街道以市民驿站第一分站为样板，近年来扩建、新建多个养老服务载体，实现“15分钟养老服务圈”全覆盖，同时重点关注社区高龄、失能、独居老人，拓展助餐上门、家庭照护床位、紧急救援等服务项目，为他们提供全方位、全天候的安全守护与生活照料。

上海是我国人口老龄化程度最深的城市之一，户籍人口中60岁及以上老年人口占比近四成，其中大部分老人青睐居家养老。目前正在全市推广的家庭照护床位服务，将养老机构的专业照护服务延伸到家中，受到老年人与亲属的普遍欢迎。

“十五五”开局之年，上海稳步推进养老服务领域民心工程和为民办实事项目建设，包括改建2000张认知障碍照护床位、新增200个家门口养老服务站、全面落实“颐美乡村”养老服务提升计划等重点工作，持续强化养老服务的普惠、均衡、可及。

丰盈晚年时光

午后明媚阳光下，北京市西城区“吾老·新街”养老服务街区暖意融融。位于街区的银龄老年公寓内，81岁的王国栋老先生端坐书桌前泼墨挥毫，一幅山水画跃然纸上。一天三次到公寓后花园散步，每天坚持绘画，经常参加公寓和街道组织的活动……王老的一天安排得井井有条。

“生活越来越好，养老也不光是‘养’了，更让我们有了享受多彩人生的机会，我们要活出中国老人的精气神！”王老说话中气十足。

“吾老·新街”所在的新街口街道，60岁以上老人超过2万人，高龄、独居老人不在少数。

近年来，街区通过无障碍和适老化改造，建成街道综合文化中心、老年公寓、街道食堂、养老服务驿站等服务单位，让老年人在家门口就能享受到“医、养、学、乐、为”等多样化服务。

今年2月10日，习近平总书记来到这里街区考察时指出，各级党委和政府要统筹各类资源，推动养老服务扩容提质、持续发展，努力为老年人安享幸福晚年创造更好条件。

毗邻银龄老年公寓的新街口街道综合文化中心，是辖区居民的阅读空间，也是长者休闲娱乐、慢享生活的乐园。中心一层的图书馆，藏书5万多册，由西城区图书馆定期更新，按文化、自然科学、社会科学三类划分，以红、蓝、绿三色清晰标注，方便老人查找。“我们年纪大了眼神不好，这些安排太贴心了。”常来阅读的张阿姨笑着说。

新街口街道相关负责人表示，通过入户调研摸清老人需求，整合辖区商户资源提供适老服务，街区养老服务驿站推出政策咨询、老年学堂、健康咨询等一站式服务，真正实现了老人们“吃饭香、有陪伴、能玩乐、得安心”的生活愿景。

多元共治、多方参与，让“吾老·新街”养老服务街区拥有可持续发展的活力。在北京，这样的便民服务生态正不断复制。数据显示，全市已建成155家区域养老服务中心，累计整合链接养老驿站452家、专业服务商1171家，为老年人提供助餐、托养、居家养老、医养结合等养老服务。

绽放银发光彩

从老有所养到老有所为，是增进老年人福祉、实现人生更高层次的应有之义。

“一根蒲草绕几绕，一个屏风就成形。在家门口的工作，收入稳定，花自己的钱，腰杆都硬气。”在山东省东营市垦利区董集镇杨庙社区金岸岸编合作社，刘爱英大娘手脚麻利，脸上漾着喜悦。



5月26日，孙云浩在展示创作的琉璃作品《云霓》。初夏时节，山东博山琉璃老字号“和顺炉”的生产车间已是酷热难耐。“琉璃烧制技艺”国家级代表性传承人孙云浩和工匠们用中空铁管从1400多摄氏度的窑炉里取出熔化的琉璃料，吹、塑、展、粘、捻、拉，利用琉璃料的流动性、延展性等特点快速造型。新华社记者 朱峥 摄

决胜高考冲刺期，这些“开挂饮食”管用吗

新华社记者 黄薇 龚雯

高考临近，不仅广大考生开足马力冲刺，家长们也尽力为孩子做好后勤保障，希望孩子们学好、吃好、睡好，保持最佳状态。

记者在上海、杭州等地调研了解到，多家三甲医院的营养科、消化内科专家，近期密集接诊前来咨询“如何助力高考”的家长。“吃什么能让孩子晚上多熬两小时，白天还不困？”“这个保健品听说有用，能不能试试？”“孩子可能压力有点大，出现失眠焦虑，饮食怎么调？”这些问题集中在帮助孩子提神醒脑、增强记忆、强健身体的饮食方案上。

对于迎考考生而言，高强度脑力劳动确实需要稳定的血糖和特定营养素，维持良好身体状态。“但是，寄希望于‘开挂饮食’‘灵丹妙药’的神奇食物在考场超常发挥，是对营养学的误解。大脑功能是长期积累的结果，不存在‘一步登天’的捷径，这种心态易导致家长陷入消费陷阱。”上海交通大学医学院附属新华医院临床营养科主任医师冯一说。

专家结合咨询较多的家长诉求分析，市面上受到追捧的“开挂饮食”主要包括短期刺

激类，声称“益智类”、营养素补充类饮食。

短期刺激类，包括浓咖啡、功能饮料，这些饮品能带来短暂的兴奋感和精力充沛的错觉，过量饮用对孩子身体发育不利，可能会引发心慌、手抖、尿频，严重影响临场发挥和后续睡眠。

声称“益智类”，包括鱼油、补脑液等保健食品。浙江大学医学院附属儿童医院临床营养科主任任医师冯鸣说，“鱼油需长期规律补充才可能对认知有益，非短期突击用；补脑液并非促进提升智力，是让过度亢奋的神经‘镇静’下来，若不辨体质滥用，可能会白天嗜睡、昏沉，得不偿失。”

专家提到，保健食品仅用于调节机体功能、提高抵抗力，不能治疗疾病更不是“神药”，同时还要注意可能出现的过敏和胃肠道反应。所以家长和考生一定要破除“补脑迷信”，根据自身情况，仔细对照相关产品包装上的备案功能选择。

此外，记者在社交平台上看到，一些博主分享服用镁剂、复合B族维生素等产生的效

果，让考生家长频频跟风“种草”。

专家介绍，以复合B族维生素为例，它作为辅酶参与能量代谢，对神经功能很重要，压力大时身体消耗会增加，适量补充确有一定帮助。“它像润滑油，而不是汽油，能让机器运转顺畅些，但不能让1.5L的发动机输出2.0T的马力。”冯一形象比喻。

考前饮食营养的本质是帮助孩子把体力、情绪、注意力和消化状态维持在一个稳定区间，家长真正要做的，不是想办法“让孩子突然变强”，而是尽量别让饮食成为拖累，把家里菜单安排得有规律，把早餐准备扎实，把花哨饮食收一收，把“补”换成“稳”，这才是有效而现实可行的营养支持。

西湖大学医学院附属杭州市第一人民医院消化内科副主任杨品提醒，考前饮食的关键不是“猛补”，而是“稳”。规律三餐、清淡家常、不盲目尝鲜、不暴饮暴食，才是帮孩子保持专注力、守护好状态的最佳饮食方案，比任何高价补品都实在。

“需要提醒的是，有些孩子平时就有胃食

管反流、功能性腹痛、肠易激、乳糖不耐受或易腹泻等情况，对这类学生来说，考前营养的关键不是追求“更高级”，而是尽量减少刺激因素。”杨品说。

对于“多吃主食会困倦”等认识误区，专家也做出解释。冯一谈到，“考前不吃或少吃主食”是谬误，主食摄入不足会导致注意力涣散、记忆力下降，正确做法是选低血糖生成指数的复合碳水，如燕麦、糙米饭、全麦面包。主食搭配足量蔬菜和优质蛋白能延缓血糖上升速度，提供持续稳定能量，真正实现“抗饿又醒脑”。

此外，肠道被称为“第二大脑”，管理肠道就是管理情绪和免疫力。冯一提醒，考前适量摄入无糖酸奶、新鲜蔬菜水果，增加肠道膳食纤维和益生菌，有助于维持肠道通畅和菌群平衡，通过“肠脑轴”调节情绪和压力感受。

受访专家表示，家庭氛围其实是最好的“营养素”。饭桌上不问复习进度，不谈目标大学，聊点轻松的趣闻，平静、支持性的家庭关系，是缓解考生焦虑、保障身心健康最有效的“超高级营养素”。

“我们不追求‘开挂饮食’，而是通过科学、平和的生活方式，让身体这座‘精密大厦’在关键时刻稳定输出。”冯一说。

（新华社北京5月28日电）

我国开展第三次全国残疾人抽样调查

新华社北京5月28日电（记者魏冠宇）国务院办公厅5月28日发布通知，国务院决定自2026年6月起开展第三次全国残疾人抽样调查。调查对象为我国境内抽取调查小区的全部常住人口，全国共抽取约280万人。

据悉，调查内容涉及调查对象的个人及家庭基本情况，调查对象中残疾人的残疾状况、致残原因、持有残疾人证情况（含未持证原因）、生活状况、服务状况和需求等。

调查要求全面客观反映我国残疾人及其家庭基本情况和残疾人残疾状况及生活、发展状况等，为完善相关法律、法规和政策，促进人口高质量发展，提供准确的统计信息支持。

中国残联相关负责人表示，此次全国残疾人抽样调查是继1987年、2006年之后面向残疾人开展的一次重要国情调查，到2028年12月结束。

法律法规电子文件国家标准将于9月1日实施

据新华社北京5月28日电（记者孙鹏程）记者5月28日从全国人大常委会办公厅举行的“法律法规电子文件国家标准”宣传贯彻实施座谈会上了解到，由全国人大常委会办公厅牵头编制的法律法规电子文件三项国家标准近期由国家市场监督管理总局（国家标准化管理委员会）正式批准发布，将于2026年9月1日正式实施。

据介绍，当前，社会公众对法律法规信息查询、获取、使用的便利性、权威性、可靠性要求越来越高，随着电子文件大量产生、快速流转，篡改、丢失、泄露等风险隐患也逐渐凸显。编制法律法规电子文件国家标准，是贯彻落实党中央重大决策部署的必然要求，是维护国家法制统一、尊严、权威的重要保障。三项国家标准的编制工作历经三年多的时间，由全国人大信息中心具体组织实施，15个部门共同参与。

迎峰度夏能源保供气象服务启动

据新华社北京5月28日电（记者刘诗平）中国气象局28日发布今年首份《迎峰度夏能源保供气象服务周报》，标志着2026年迎峰度夏能源保供气象服务正式启动，这一服务将持续至今年9月初。

首份周报显示，5月29日至6月4日，内蒙古、东北、新疆、华北、华中北部、华东北部等地部分地区、部分时段可达风电高发或满发；全国大部分地区光伏发电气象条件以良为主，其中新疆、西藏、青海、甘肃等地部分地区可达优。需关注江南、华南及西南等地多降水，尤其是局地强降水等对发电设备和能源运输安全带来不利影响，提前做好电力运输设备检修；关注新能源发电气象条件变化，及时优化多能互补调度策略。

根据今夏气候形势和能源电力部门服务需求，中国气象局成立服务专班，制作《迎峰度夏能源保供气象服务周报》《能源保供气象服务专报》，为相关行业管理部门及企业提供决策支持。此外，从6月起，还将发布《迎峰度夏能源保供气象服务日报》。

（上接第一版）构建现代化吉林水网，推进吉林水网骨干一期工程实施，二期工程开工建设，协同推进市、县水网，加快明岩、大川水库等水源调蓄工程建设，开展千座水库清淤攻坚行动，构建长春现代化都市圈“六经三纬”的“橄榄形水脉”空间布局。夯实粮食生产水利根基，推进通榆、扶余、梨树等16处新建现代化大中型灌区项目和113处灌区现代化改造，谋划推进辽河流域东片、松花江流域中北片、图们江片、嫩江流域北片等四大片区排涝工程。全力提升水生态质量和稳定性，推进洮儿河、西江河等母亲河复苏，加快54条（段）幸福河湖建设，对全省3万余条发展型侵蚀沟开展治理攻坚三年行动，打造水文化长廊，为全省群众构建“可读、可游、可感、可忆”的亲水空间。

省政数局坚持“省内保障有力、省外拓展有序、绿电赋能增效、成本持续优化”原则，聚焦智能算力提质升级，构建以长春都市圈算力集群、西部绿色算力集群为双核，其他市（州）协同补充的总体建设布局，全面支撑数字吉林高质量发展。深化算力协同融合，筑牢绿色低碳发展底色。依托我省西部富集的风电、光伏绿电资源，优先在零碳园区布局新增算力项目，积极探索落地“源网荷储”一体化、绿电直连、数电联营等创新模式，持续优化算力中心PUE值。优化全域算力布局，构建双核多点发展格局。深度融入全国一体化算力网络，统筹全省算力资源差异化布局，始终在保障省内算力需求为首要核心，形成双核错位发展、全域协同互补的格局。完善算力运载网络，打造高效互通传输底座。升级全省骨干网络，打通长春、西部两大核心算力集群高速直连通道，扩容带宽、降低跨区域调度时延，同步提升互联网出口能力，畅通省内算力与全国一体化算力网络互联互通渠道；构建“城市1毫秒、省内10毫秒”精准时延圈，适配各类场景差异化算力需求。强化智能算力供给，培育产业发展核心动能。依托两大核心算力集群，整合运营商、龙头企业、科研平台资源，高标准建设集约化、全配套的智能算力产业园区；推出轻量化、低成本普惠算力服务套餐，降低中小企业数字化转型门槛，健全数据、网络、设施全方位安全防护体系，保障算力资源安全、稳定、高效供给，持续释放算力赋能产业升级、民生改善的核心价值。

长春体彩“安心购彩守护行动”走进“东北超”

本报讯 5月23日，长春奥体公园内赛场氛围热烈，东北地区城市足球联赛精彩开赛。长春市体育彩票管理中心借助本次赛事，开展“安心购彩守护行动”主题公益活动，将足球运动的活力与责任彩票宣传有机结合，向市民及广大球迷普及理性健康的购彩理念，传递体彩公益正能量。

本次活动打造沉浸式宣传场景，现场设置趣味互动区与公益成果展示区两大特色板块，以亲民化、趣味化的形式开展科普宣传。此次活动借助大型体育赛事流量，打造“体育+公益+责任”宣传新模式，有效打破传统宣传壁垒，让责任彩票理念深入人心，让群众直观感受每一张体育彩票背后的公益价值与社会责任。下一步，长春市体彩中心将持续深耕公益本源，常态化开展安心购彩宣传活动，以实际行动践行体彩责任，助力城市体育公益事业高质量发展。

缤纷体彩

（省体彩管理中心供稿）