

# 健康时报

人民日报社 主办

总第2120期 2024年 第74期  
10月15日出版 星期二  
周二、五出版  
官方网站: www.jksb.com.cn  
广告咨询: 010-65368968

零售每份3元  
国内统一刊号: CN11-0218  
邮发代号: 1-51  
发行中心: 010-65369671  
意见建议: 010-65369665

## 好体态能带来好心情

文见五版



权威医生在身边

03版

肿瘤医生的  
3000余篇“行医札记”

04版

秋季吃点  
鲜核桃

07版

胖瘦都易  
骨质疏松

12版

高血压患者  
要关注心率

## 银发志愿者绽放最美夕阳红

健康时报特约评论员 舒圣祥

### ■健康中国

在江苏省中医院有这样一群特殊的志愿者——朝晖志愿者，他们平均年龄65周岁，退而不休，坚持志愿服务。如今朝晖志愿者团队已有六十多人，其中不乏80岁以上的老同志。无独有偶，在江苏省人民医院，同样活跃着一支银发志愿者队伍，他们发挥余热、施展才干，展现最美夕阳红，成为医院一张亮丽名片。

银发志愿者，是老有所为、贡献“银发力量”的典型代表。无论寒冬酷暑，他们每天准时到岗，坚持做好一件事，不仅为病人带去春风般的温暖，也成为医院一道亮丽的风景线。在全国，这样的老年志愿服务队还有很多，从院内服务延伸到院外服务，各类银发人才施展才干、服务病患，奉献社会、彰显作为。

10月11日，民政部、全国老龄办发布的《2023年度国家老龄事业发展公报》显示，2023年，我国60岁以上人口2.97亿人，占总人口比重21.1%；65岁以上人口超过2.17亿人，占比15.4%。

人均预期寿命的增长、健康中国的推进、生态环境的改善、科学技术的发展等，都为老年人的老有所为提供了坚实的支撑和便利的条件，为有意愿、有能力、有条件的老年人继续发光发

热，提供了更多可能、更大空间。

志愿服务夕阳红，晚年生活更精彩。一大批愿意奉献社会的可爱的银发志愿者，长期活跃在社区、医院、学校等各类场所。他们热心公益事业，关心下一代成长，积极参与社区治理，不懈传承传统文化，贡献了不可或缺的公益力量。老年朋友拥有丰富的人生阅历和专业经验，充分发挥自身宝贵的经验、智慧和才能，为社会贡献良多的同时，也更好地实现了自身价值。

莫道桑榆晚，为霞尚满天。党的二十届三中全会提出，要“发展银发经济，创造适合老年人的多样化、个性化就业岗位”。让老年生活更幸福，不仅要老有所养，也要老有所为，把两者结合起来，充分尊重和发挥“银发力量”，为老年人展现银发风采，搭建更加广阔的舞台，让老年人的智慧和经验，得到更好的传承与发扬。

志愿服务是润物无声的爱心善举，是社会文明进步的重要标志。志愿服务社会，奉献一片爱心，老年人大有可为。社会应为年长志愿者发挥“银发力量”提供更多平台，营造良好社会环境。期待更多老年人在安享晚年的同时，积极发挥自身所长和经验优势，为推进中国式现代化贡献更多“银发力量”。



10月11日重阳节。北京市鼓楼中医医院走进社区开展重阳节主题活动。中医药互动环节，医护人员带领老人体验非遗技艺彩绘葫芦，科普中医药文化知识。葫芦与中医药文化渊源颇深，葫芦嫩时可作蔬菜食用，藤蔓、卷须、叶、花、果瓢等均可入药，常用于治疗水肿、蛀牙、痈疽恶疮等疾病。葫芦果皮干后变成木质，无论盛药、载酒或装茶，都是难得的天然盛器。图①老人们体验非遗技艺彩绘葫芦。图②北京市鼓楼中医医院专家团队为老人提供健康指导。

健康时报记者牛宏超摄影报道