

健康时报

人民日报社 主办

■ 总第2239期 2026年第1期
■ 1月2日 星期五
■ 周二、五出版本期8版
■ 官方网站: www.jksb.com.cn
■ 广告咨询: 010-65368968

■ 国内统一刊号: CN11-0218
■ 邮发代号: 1-51
■ 读者热线: 010-65369671
■ 零售每份3元

抵御孤独感 带来成就感 增强掌控感

老有所为滋养身心

本报记者 侯佳欣



◀ 2025年12月22日，志愿者刘学军在北京地铁2号线内为乘客指路。

▼ 2025年12月24日，“共享奶奶”赵巍接小学生放学。

本报记者 牛宏超摄



“莫道桑榆晚，为霞尚满天。”老年是人生的关键一程，生命的璀璨一章，依旧能发挥余热、收获成长、拥抱快乐。“十五五”时期，我国将稳妥实施渐进式延迟法定退休年龄，优化就业、社保等方面年龄限制政策，积极开发老年人力资源，发展银发经济，帮助更多老年人书写“老有所为”的新篇章。

“有事做，日子才有盼头”

“姑娘，吃颗糖，缓一缓。”早高峰时段，北京地铁2号线内，一位年轻女孩因低血糖蹲靠在墙边，脸色发白。67岁的地铁志愿者刘学军连忙从兜里掏出几颗水果糖，轻轻递过去，守在旁边，直到她情况渐渐平稳。

头戴红星帽、身穿橙马甲、左手执一把手杖、一口热情的北京话，这是67岁的刘学军给人的第一印象。这名退伍老兵，年轻时曾因见义勇为落下三级残疾。病退后，热心肠的刘学军闲不住，萌生了帮地铁乘客指路的想法。这一“帮”就是36年。

“很多外地人来北京，两眼一抹黑，不认识路。我得把他们当成自家人，告诉他们该怎么走。”刘学军告诉《健康时报》记者。在地铁里做志愿者，让刘学军觉得有事做、有盼头。他说：“只要还能动就会一直做下去，拄拐不行了，就坐轮椅。”

放学时分，北京市和平街第一中学小学部清友园校区门外，70岁的赵巍踮脚张望，直到一个熟悉的小身影蹦蹦跳跳地出现在校门口。“紫依，这儿！”她赶忙迎上前，接过孩子的书包。这一天，赵巍的任务是把这位上小学四年级的孩子安全送到家。

赵巍并非紫依的亲奶奶，而是社区里的“共享奶奶”。他们充当“临时祖辈”，在双职工家长忙于工作脱不开身时，负责每日将孩子平安接回。这一互助模式已在北京、湖北、四川等多地悄然铺开，成为社区中一道温暖的风景线。

“社区里不少老年人身体硬朗、时间宽裕，也有发挥余热的愿望。让

他们成为服务提供者，既能增强自我认同、促进社会融入，也能在‘被需要’中收获实实在在的快乐与价值。”在北京市朝阳区来广营清友园社区书记张超看来，“共享奶奶”不仅是一份互助，更是当代老年人践行老有所为的生动写照。

被需要，身心获得滋养

据2024年10月中国老龄协会发布的《第五次中国城乡老年人生活状况抽样调查基本数据公报》，我国60至69岁的低龄老年人约占全体老年人的56.2%，约七成老年人赞同发挥余热、参与社会发展。“有经验、有技术、有阅历的老年人是宝贵的人力资源。”中国老龄科学研究中心研究员党俊武教授告诉《健康时报》记者，鼓励这些老年人积极、有序参与社会活动，既体现了积极老龄化、健康老龄观的理念，也是以人口高质量发展支撑中国式现代化的重要路径。

从2021年《中共中央 国务院关于加强新时代老龄工作的意见》明确提出促进老年人社会参与，到2025年19个部门联合印发《关于支持老年人社会参与推动实现老有所为的指导意见》，一系列举措既为提升老年人社会参与的积极性铺路，更为他们发挥余热筑牢了制度支撑。

对于老年人而言，被需要、有所为也是一剂滋养身心的“良方”。党俊武表示，参与活动维系着老年人的社会连结，能有效抵御孤独感；完成力所能及的任务带来的成就感，有助于建立积极乐观的生活态度。更重要的是，社会参与往往伴随适度身体活动与情感互动，能促进认知活跃。

老有所为也要力所能及

“老年人实现老有所为，并不意味着一定要重返职场，而是涵盖多种轻量型、适配自身状态的社会参与形式。”党俊武表示，可依据自身健康状况、兴趣与精力，选择“跳一跳够得着”的参与方式，重在持续、适度，而非高强度。例如，关照独居邻居、协助整理公共图书角、参与垃圾分类引导；在社区课堂中分享生活技能、手工技艺等；帮忙接送邻居孩子上下学、临时照看宠物、教同龄人使用智能手机；加入社区合唱团、书法班、园艺小组等。

需要注意，劳逸结合是老有所为可持续的基础。过度劳累反而会损害健康，削弱参与的意义。

建立作息节奏。例如上午参与1~2小时社区活动，下午安排休息、阅读或散步，晚上与家人交流、听音乐放松，形成规律而舒缓的生活节律。

重视身体信号。活动中可穿插休息，如感到疲劳、胸闷、头晕等，应立即休息，不勉强坚持；可随身携带温水、紧急联系人卡片等。

定期评估调整。每季度对参与活动的强度、时长、心理感受进行一次评估，随季节变化、身体状况灵活调整形式与频率。

设置好空白日。每周至少保留1~2天不安排社会参与，用于自我修整、个人爱好或家庭互动，让身心有弹性空间。

通过以上方式，老年人既能保持社会连结与价值感，又能在参与中守护自身健康，实现从容有为、乐在途中的晚年生活。

致读者

生命至上 健康优先

亲爱的读者朋友们：

新年伊始，春祺已至。当2026年的暖阳洒满窗台，《健康时报》带着全新的面貌与您如期相见。“健康是幸福生活最重要的指标”。这一年，我们将继续当好中国人的健康顾问，打造一份全生命周期的健康读物，同时也更加聚焦老年群体的健康需求。

新增的“心灵港湾”版，将成为您最贴心的“心灵伴侣”，帮您驱散孤独、重拾愉悦；“养生故事”版，期待您拿起笔和镜头，记录自己三餐四季里坚持的养生习惯、岁月长河中沉淀的健康智慧；“银发经济”版为您筛选适老产品、解读康养政策，让您在消费中少走弯路，轻松享受科技发展的便利。

生命至上，健康优先。我们依然保留您喜爱的核心版面：“深度”报道将持续直击健康热点、解读健康政策；“长寿饮食”为您提供贴合老年肠胃特点的营养方案；“中医保健”传承古法智慧，适配老年身体机能的调理需求；“慢病管理”聚焦实用技能，让疾病管理更精准、更轻松。

2026年，《健康时报》将继续用专业内容守护健康，用温暖故事点亮日常，让每一位老友都能在岁月中安享健康、收获幸福！

《健康时报》编辑部

本期导读

02版
吃得杂更易活到百岁

04版
好心情可以“调配”出来

05版
养生开启新一年

06版
养老服务送上门受欢迎