

各地加快适老化改造步伐

# 多措并举共建老年友好型社会

本报记者 吴月 黄晓慧 姜晓丹

■ 倾听

核心阅读

开设老年大学课程、开展养老助餐服务、改造适老化家居……社区“微改造”连接社会适老环境，各地多措并举切实为老年群体解决难题，更好满足老年群体生活需要。

习近平总书记强调，满足老年人多方面需求，让老年人能有一个幸福美满的晚年，是各级党委和政府的重要责任。

从饮食起居，到出行便利，再到丰富精神生活，各地加快适老化改造步伐，多措并举打造老年友好型社会，助力老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐。记者在多地采访，感受适老服务如何增添老年人的获得感、幸福感、安全感。

北京——老年大学助力“老有所学”

“上步转身，一二三四……”午后，北京老年开放大学的形体教室里，学员田玉芳身着黑色练功服，伴着音乐，在老师指导下走起模特步，自信、优雅。

“好友们见到我，都说我更挺拔了！”田玉芳说，自己在学习中结识了不少新朋友，也发现了生活中的更多美好。“现在，日常走路我也注意沉肩、收腹，虽然年纪大了，但精气神不能掉下去。”

楷书、隶书、彩铅画、模特、古典舞……记者看到，北京老年开放大学开设的课程丰富多彩，很受学员欢迎。

北京开放大学于2019年挂牌成立北京老年开放大学，职责包括指导全市老年大学教育教学工作等。目前，北京老年开放大学已经在北京市各区建立了区级老年开放大学，并延伸至街道（乡镇）和社区（村），初步建立起覆盖全市的四级办学网络。

除了线下课程，老年人还可以在在线上学习各类内容。打开北京老年开放大学的京学网，“手机摄影”“隔代教育”等课程映入眼帘。据介绍，网络课程涵盖家居生活、家庭

教育、文化艺术、智慧助老等9类172门，总时长达5万多分钟。

2023年，北京老年开放大学还发挥线上教学优势，开展“学养京城 情暖夕阳”系列公益直（录）播教学活动，为养老机构、社区养老服务驿站等的老年群体提供经常性、系统性的优质教育资源。

参加老年教育，老年人热情满满。2023年，“熠·金秋”第二届北京老年教育文化艺术节举行，参与人次超过22万，收到作品1055份。密云区老年大学合唱团负责人说：“比赛时，合唱团员铆足了劲，都说一定要把自己最好的一面展现在舞台上！”

北京老年开放大学还开展老年学习团队骨干培训，致力培养具有较高专业技能、较强团队组织能力的老年学习骨干，鼓励他们扎根社区，助力“老有所学”。前不久，学员韩同兴参加了影视戏剧骨干培训班，在北京人民艺术剧院演员指导下，排练话剧《骆驼祥子》。“未来，我希望带动更多老年人参加学习活动，让老年生活更加充实、美好。”他说。

上海——加快推进社区老年助餐服务

冬日午间，参加完社区组织的文艺活动后，70多岁的独居老人张阿姨不再匆匆地赶回家做饭，而是到新近开张的上海市静安区江宁路街道乐宁社区食堂用餐。“一份红烧排骨、一份素菜、一碗米饭，20元，汤免费，方便、卫生又实惠！食堂离我家不远，吃完了正好散步回去。”张阿姨说。

江宁路街道是典型的上海老龄化社区，60岁以上老人约2.8万人，其中不乏像张阿姨这样的独居老人，养老助餐服务需求日益增多，原有的两家社区长者食堂和7个老年助餐点难以满足需求。“居民呼声最高的是希望建更多的社区食堂，让老年人能在家门口更方便地吃上热乎饭。”江宁路街道办事处社区服务办主任许海樱说。

多方考察后，街道与乐宁老年福利院合作，选择老字号餐饮企业梅龙镇酒家“掌勺”乐宁社区食堂。2023年9月底，梅龙镇酒家项目经理吴秉业带着团队进驻装修一新的原福利院食堂。“一切都是现成的，我们只需用心做菜，做到软烂易嚼、低糖低油低盐。”吴秉业说，周边居民纷纷前来尝鲜，口碑相传。食堂试运营时，仅4天就办了近500张就餐卡。

“如此一来，福利院的食堂有了专业团

队运营，社会餐饮企业能参与养老公益事业，街道老人就近享受助餐服务，实现了公共资源的社区共享，可谓一举三得。”许海樱说。

鼓励养老机构在满足在院老年人就餐需求的前提下，为社区老年人提供助餐服务，老字号餐饮企业参与老年助餐，这些是上海近年来养老助餐服务的新探索。截至2023年底，上海市共建成社区长者食堂346家、老年助餐点近1500个，日均供餐能力20万人次。

广州——积极开展居家适老化改造

“很开心，现在家里漂亮又安全，生活更踏实更舒心！”居住在广州市天河区林和街道花生寮社区的李阿姨，2023年住进了改造后的新家。

李阿姨母子俩身患残疾，居住在步梯宿舍房的高楼层。原先的老房子阴暗狭窄，厨房厕所容易积水湿滑。跟社工反映后，需求马上被上报到林和街道办事处。2023年5月，在广州市民政局和林和街道办事处支持下，社工站申请到3万元的改造经费，针对李阿姨家开展居家改造专项帮扶。

■ 快评

## 小改造托起稳稳的幸福

纪雅林

一个社会幸福不幸福，很重要的是看老年人幸福不幸福。更丰富多彩的老年教育，更便利贴心的社区生活，更安全舒适的家居环境……各地各部门积极施策，推进社会适老化改造。小小的改变积累多了，就形成融融暖意，助力更多老年人乐观向上、健康生活。

党的二十大报告提出，“实施积极应对人口老龄化国家战略”。如何积极应对人口老龄化？需要从城乡基层社区做起，以细致入微的关怀和服务，切实为老年人排忧解难，培育积极、健康、乐观的老年生活观，全方位构建老年友好型社会。

社区层面，老年宜居的环境建设举足轻重。各地积极推进无障碍环境建设和适老化改造，保障老年人平安居家、安全出行；加大设施建设投入，依托卫生服务中心、养老驿站、老年食堂等资源，为老年人就近提供

依据李阿姨的实际需求、生活习惯等情况，社工站详细制定了改造方案——在家中适合的位置安装了助力扶手，对居家环境进行了防滑处理，添置了坐便器，安装了床边护栏，检查了全屋的电线安全情况……

由于施工期间厨房无法使用，花生寮居委会和社工还提供了三餐上门送餐服务。经过11天的施工，李阿姨家焕然一新。新家不会积水，没有异味，家具摆放有序，还增添了许多日常生活所需的贴心物件。

近年来，广州市高度重视老年人居家适老化改造工作，有改造需求的老年人都可以在居住地附近的街镇综合养老服务中心或颐康服务站申请到相关服务。年满60周岁且符合条件的户籍老年人还可以申请服务资助，由属地街道委托第三方专业机构上门评估，制定有针对性的居家适老化改造方案。目前，已累计为超5200户特殊困难老年人家庭完成居家适老化改造。

2023年，广东省各级民政部门为超过3万户特殊困难老年人家庭实施适老化改造，并完善省低收入人口动态监测和救助帮扶平台，进一步切实织密基本民生保障网。计划到2027年，全省完成特困老年人家庭适老化改造不少于12万户。

综合性的托养照顾和生活类服务，文体活动场所也越来越丰富；鼓励老年人参与志愿活动、公益事业等，在协助调解民事纠纷等方面发挥爱心力量。

社会层面，适老化的社会大环境正积极构建。多地扩大资源供给，推动老年教育发展，开放老年大学，开展灵活多样的培训活动；帮助老年人跨越“数字鸿沟”，对数字平台进行适老化改造，推出简单易懂、便于操作的应用产品；在医疗服务、生活缴费等高频事项上，加强智能化建设，提供一站式服务，让老年人就近办、少跑腿。

到2025年，我国60岁及以上老年人口将达3亿。继续推进适老化改造，构建老年友好型社会，在老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐上不断取得新进展，让老年人收获稳稳的幸福。

乡村行 看振兴

## 推动渔业特色产业高质量发展

本报记者 张云河

站在池塘边，广西壮族自治区北海市合浦县闸口镇大路山村虾农苏汉沛笑意盈盈：“我们前些天放养了100万尾虾苗，别看现在只有牙签大小，等到‘五一’就能上市。”

2023年，大路山村养殖对虾、青蟹、鲈鱼等2520亩，产值约1.5亿元。“路子搞对头，日子有奔头。”苏汉沛说。

合浦县南濒北部湾，气候优越、水质优良，10米等深线内的浅海滩涂约85万亩，渔业发展潜力大。近年来，当地科学制定养殖水域滩涂规划，加大科技投入，推动渔业特色产业高质量发展。

探头缓缓沉入养虾池，通过手机应用程序，溶解氧实时数据一目了然。苏汉沛介绍：“池塘水质在线监测及终端监控设备能预警水质，自动开启增氧机，降低了人员劳动强度和水池缺氧减产风险。”

把科技成果转化成为生产力，合浦县还有招——建立“合作社+科研院所”机制。

“作为君祥种养农民专业合作社理事长，我是这一机制的参与者、受益者。”苏汉沛说，合作社与广西水产科学研究院结对子，共同开发对虾养殖新品种、新技术。广西气象科学研究所也在大路山村建立了观测点，为虾农发布气象预警信息。

“一起富，才是富。”合浦县注重发挥示范带动作用，完善联农带农机制。在养殖重点镇、村举办水产品生态养殖技术培训班，科技人员为农户出谋划策，培养了一批有文化、懂技术、善经营、会管理的新农人。

“养虾5件事，水、苗、底、料、防”“钱不入急门，虾不能喂撑”“要想不变穷，帮虾盖冬棚”……苏汉沛已免费培训13个乡镇的虾农3800多人次。

“按老苏的法子养虾，收入增长快。”不久前，西场镇镇东村的陈家满专程来向苏汉沛致谢，“原来粗放式塘塘养殖亩产560斤，现在最高可达2350斤。”

海水可以养虾，淡水如何利用？合浦县因地制宜，在南流江周边发展陆基圆池养鱼新模式。

走进石湾镇新安村樟山水产养殖农民专业合作社，275个大圆池整齐排列。撒下饵料，一条条鲈鱼欢腾跳跃。“陆基圆池养殖节水节水，没有错峰上市等优点。”合作社相关负责人陈松兴说，“我们一个圆池产鱼8000斤。”

目前，合浦县已建成陆基圆池养殖基地30个，渔业特色产业迈向高效规模化养殖新阶段。

延伸产业链，向精深加工要品质、要效益。北海市宽利水产有限公司加工车间，现场忙碌而有序。切虾机开虾背，速冻机冻鲈鱼，真空包装机打包金鲳鱼。公司董事长岑卫霞说：“我们与养殖户密切合作，把利益分配重点向产业链上游倾斜，推动加工在镇、基地在村、增收在户。”

苏汉沛与宽利水产有限公司合作，销路更旺。上一茬对虾，4.2亩净赚36万元。“新的一年，希望收成再好点、腰包再鼓点、生活再甜点。”他说。

2023年，合浦县水产品总量达52.74万吨，同比增长7.2%，罗非鱼、对虾、文蛤等产量连年稳居广西第一。合浦县农业农村局副局长欧阳斌表示：“接下来，我们将重点打造设施渔业，大力发展生态养殖，不断为老百姓的餐桌供应优质水产品。”

铁路春运1月26日启动,1月12日开售火车票

## 客座能力提升 购票更加便捷

本报记者 李心萍

中国国家铁路集团有限公司12日宣布,2024年铁路春运自1月26日开始,3月5日结束,为期40天。春运火车票1月12日开始发售。

国铁集团客运部负责人表示,节前每日安排旅客列车1.27万列左右,节后每日安排旅客列车1.28万列左右,客座能力较2019年同期分别增长14.4%、12.6%。

春运期间,铁路部门将根据铁路12306候补购票数据,采取增开临时旅客列车、动车组重联运行、普速旅客列车加挂车厢等方式,及时在热门方向、区间和时段灵活增加运力投放。同时,在全国主要枢纽节点储备了热备动车组、普速旅客列车车辆及乘务人员,如出现突发大客流,随时可上线运行。

铁路12306科创中心副主任单杏花介绍,今年铁路12306还上线了不少新功能,改善购票体验。数据显示,新功能上线后,截至1月11日,乘客使用购票需求提醒功能共计161万人次,使用起售提醒订阅功能共计1057万人次。同时,有关长途列车的票额分配规则也备受旅客关注。

对此,国铁集团回应,铁路部门会把长途列车的票额优先满足从始发站乘车到终点站的长途旅客,实现运力资源利用的最大化。“同时兼顾短途旅客需求,在长途票额充足时,根据客流需求变化动态调整票额投放,自动分时段将部分票额转移到沿途各站。”单杏花说。

若客流高峰期无法买到直达车票,旅客还可购买联程票,通过分段乘车的方式满足出行需求。铁路12306将根据旅客出行需求和余票情况,智能推荐有余票的中转换乘方案。

据悉,铁路部门已在120个主要车站设立了站内中转换乘便捷通道,有效缩短旅客中转换乘时间。

针对“买短乘长”的乘坐方式,单杏花提醒,“买短乘长”不可取。为确保列车运行安全,铁路车辆均有一定载客容量限制。在客流高峰期,若大量购买短途车票的旅客到站后不下车,会造成车厢人数超员,危及列车运行安全,铁路部门将对“买短乘长”旅客进行劝阻下车。

(上接第一版)

“低温环境下车辆部件容易产生裂纹,还可能被防冻剂和煤灰覆盖,隐蔽性高,可要仔细。”检车员张刚手拿探照灯和检车锤,时而探身、时而钻车,仔细敲打车钩缓冲器、车轮闸瓦等位置。

说起工作窍门,张刚娓娓道来:“听”,锤声清脆为正常,沉闷可能是部件松动;“看”,敲击部件震荡灰尘,用45度角灯光照射,出现银色线状光意味着有裂纹;“闻”,如果温度过高,闸瓦等部件会产生焦味。

一列万吨重载列车有108节车厢,每节车厢400多个重要部件,12位列检员同步检查整列车,需要40分钟左右。列检员一个班下来,得“敲敲打打”100多节车厢,走3万多步。

“现在还不是最冷的时候。半个月前,这里气温逼近零下30摄氏度,八九级大风形成‘风吹雪’,脸像被刀割一样。”朔黄铁路原平公司经理刘继永说,“积雪在道岔缝隙中结冰,超过2毫米便会影响正常转换。当时,许多职工跪在雪中,用小锤将冰一点一点敲碎。”

3时24分,经过上砂补水、地勤整備等流程,牵引机车出库,缓缓驶向车身,准备车钩连挂作业。调车员刘大庆手拿信号灯,指挥车头与车身精准“握手”。“早了连挂不上,晚了容易撞钩,最佳状态是‘钩响车不动’。”

“减速,接近连挂。”“停车!”一声清脆声响,车头与车身稳稳对接。4时05分,出发准备还差最后一步:眼前这列万吨重载列车还将与另一列万吨重载列车组合,由两台牵引机车拉着216节运煤车厢,最终拼成钢铁“长龙”。“长龙”长约2.7公里,从车头走到车尾需半个多小时。

趁着作业间隙,记者来到神池南站的行车调度室。

“8018机车,进二场18道,调车信号好了。”“15道技检作业完毕”……短短1分钟,十几个电话接连响起,车站值班员忙着下达调度指令。“每天有约100列车从这里发出,耽误1分钟,意味着少运约700吨煤炭,必须争分夺秒。”李林贵说。

5时49分至16时09分 朔黄线 途中

### “速度差1公里/时,地点差1米都不行,对司机驾驶经验要求很高”

5时02分,记者登上29974次万吨重载列车。牵引机车有4米高,爬了3节车梯才上去。不足3平方米的驾驶室内,85后司机睢振杰和学员司机贺盾民忙着进行发车前最后的调试。睢振杰告诉记者,凌晨2时许,他已经起床收拾,需要完成测酒、限速命令写卡等准备工作才能出勤。

从海拔1533米的神池南站到海拔不足200米的河北西柏坡站,路程有240公里,途中山高坡陡弯急。在一些区段,车头与车尾最大海拔落差30米,相当于10层楼高。“有时车头开始爬坡了,车尾还在下坡,拐出好几个弯。”睢振杰说。

5时49分,对讲机那头传来指令,“29974次,神池南二场19道发车。”“29974次,神池南二场19道发车,司机明白。”睢振杰伸直手臂,右手食指和中指并拢指向前方,“绿灯,正线通过!”

一声悠长的汽笛声,列车缓缓启动。开行约20分钟,进入整趟行程小半径曲线最多、线路坡度最大的路段——宁武西至龙宫区段。

站在一旁的指导司机黄金锋,紧盯屏幕参数。“摆闸”“缓解”……黄金锋嘴里不断蹦出专业术语。摆闸相当于刹车制动,缓解相当于放松刹车。在长大下坡道,摆闸猛了,巨大冲击力可能将中间车辆挤压

变形,缓解快了,列车又可能超速导致失控,什么时间、地点进行摆闸和缓解,都有讲究。

“像这样的区段,西线共有12段,执行缓解操作时,速度差1公里/时,地点差1米都不行,对司机驾驶经验要求很高。”工作18年的黄金锋告诉记者,从学员司机、副司机、司机再到万吨、两万吨主控司机,最快也需要5年,“目前我国万吨重载列车主控司机不到1100人。”

一路向前,天色渐亮。15次跨越漳沱河,经过134座桥梁、77座隧道,上午10时到达河北西柏坡站。途中4个多小时,睢振杰和贺盾民全程紧盯前方延伸的钢轨、信号和仪表参数,手比眼看、应答呼唤,甚至没喝一口水。直到进入华北平原,才稍稍放松。

对于万吨重载列车司机来说,工作强度大是家常便饭。睢振杰的家在河北保定,每月能和家人相聚的时间只有四五天,驾驶重载列车13年,他只在家过过两个春节。“春节是保供电和保民生的关键点,活儿总得有人干。”睢振杰的话语中透着朴实。

“快看窗外,这里能睡着车尾。”黄金锋忙着提醒记者。向右后方看去,特大桥上钢铁“煤龙”穿行驰骋,好不壮观!这条线,黄金锋在18年间走了3000多公里。

12时28分,29974次万吨重载列车到达河北肃宁北站,睢振杰和贺盾民换班休息,两位同事接过“闸把”,向东开往渤海湾。

16时09分至17时10分 黄骅港 卸车

### “冬季南方电煤需求增加,每天的进港船舶从15艘增加至20艘左右”

16时09分,行驶约10小时20分钟后,列车终于抵达终点站河北黄骅港。

如果把渤海湾比作一把“弓箭”,黄骅港正处于“把手”位置。这座我国西煤东运、北煤南运的重要枢纽港口,年复一年为长三角、珠三角等地区输送“工业粮食”,煤炭下水量占全国煤炭港口总下水量近三成,连续4年超2亿吨。

17时10分,运煤列车来到港口翻车机房。四翻式翻车机将四节车厢紧紧“抱在怀中”,十几秒便可进行160度翻转,煤炭倾泻而下进入地下漏斗;几乎同时,翻车机喷出细密水雾抑制扬尘。

向码头方向驶去,堆料机、取料机忙碌作业,5万吨、10万吨船舶靠港,等待煤炭装船。

“冬季南方电煤需求增加,每天的进港船舶从15艘增加至20艘左右。”国家能源集团黄骅港务公司生产指挥中心计划员陈浩告诉记者,1月1日以来,黄骅港日均装船约60万吨,同比增长超过13%,主要运至江苏、广东等沿海省份的电厂。

从朔黄铁路西煤东运到黄骅港北煤南运,每个环节都关系着能源安全供应。2023年12月中旬,黄骅港遭遇极寒天气,车辆迎风面出现大面积冻煤,容易引发偏载脱轨。3天、1000余人,克服零下20摄氏度严寒和7级大风,集中清理冻车124列,清煤量1.6万吨。

2000年开通之初,年运量548万吨;2006年,突破1亿吨;2013年,突破2亿吨;2023年,年运量超3.68亿吨,创历史新高……这些年,朔黄铁路运量稳步增长,为保障能源安全、生产生活用能提供了坚实支撑。

回望晋西北高原,凛冽寒风中,一列列满载“乌金”的列车翻山越岭、呼啸而过,如同一条奔腾的“煤河”日夜不息……



1月12日,黑龙江省哈尔滨市森林消防支队在驻地景区开展高空索道救援专项训练。该森林消防支队结合驻地游客增加的实际情况和季节特点,开展专项训练,确保做到快速出动高效处置。王彤红摄(影像中国)