

莫道桑榆晚，看银发群体绽放光彩

桑榆未晚，银龄生辉。又是一年重阳节，在尊老敬老、传承美德的同时，全社会广泛参与、携手并进，让广大老年人既能安享晚年，也能各展所长，持续绽放新的光彩。

老有所为，把岁月积淀的智慧与热忱汇入时代洪流。

讲述老济南故事、传承红色文脉、开展公益导赏……来自山东济南历下区的社区社会组织“老济南记忆馆”，近年来在当地关心支持下，通过“城市行走”“寻泉诵诗”等形式，年均开展志愿讲解活动约300场次。

“我们团队成员平均年龄63岁，多为退休教师、老干部和老街坊。”该组织负责人、73岁的退休教师张志毅精神矍铄：“退休是人生新起点，只要能走、还能讲，我们就要把济南故事一代代传下去。”

当前，我国人口老龄化程度较高，其中60至69岁的低龄老年

人占全体老年人的半数以上。与此同时，相关调查数据显示，约七成老年人赞同发挥余热、参与社会发展。

在北京西城，由退休老人组成的志愿者团队，日复一日地在北京科学中心为少年儿童开展义务讲解；在湖北襄阳，老人们把传统剪纸技艺送入校园课堂，还化身“银发反诈团”深入小区广场；在河北石家庄，老年互助串起探访陪伴、助医送餐与应急帮扶。

华发如银，奉献成金。以“银龄行动”等项目为抓手，我国5000多万老年志愿者在基层治理、乡村振兴、卫生健康、文教体育等领域，汇聚起超16.4亿小时服务总时长，书写着老有所为的时代新篇。

老有所乐，让老年人晚年生活更加丰盈充实。

走进福建省福州市鼓楼区树兜社区，映入眼帘的是一幅温馨生活图景：学堂里，老人们专注地制作香囊和冰箱贴；走廊里，刚看完电影的老人们热烈讨论故事情节；食堂窗

口，热气腾腾的饭菜传递着暖心关怀。

这是我国老年人乐享桑榆的生动缩影。

在辽宁大连，银龄学员跟着青年志愿者学习智能应用；在广西北海，旅居老人组成合唱队、乒乓队；在贵州贵阳，老年健身服务进社区、公园，指导老年人科学健身。

截至2025年底，全国老年教育公共服务平台注册用户超1200万人，累计提供学习支持服务2.6亿人次；2025年全年旅居养老人次超8000万；如今，4.39万家“为老服务”类社会组织，正成为养老服务供给的重要力量……当旅居康养、文化养老、智慧求学成为新常态，越来越多老年人开启更有品质的晚年生活。

这份乐享桑榆的底气，来自我国老龄工作稳步推进，养老服务体系可持续发展的坚实支撑——

一碗长者饭，暖了空巢胃。江苏扬州、北京海淀的老年食堂不断

升级改造，努力让老年人享受就近就餐或送餐上门服务。

一支服务队，解了照护忧。山东潍坊、四川成都推进养老护理员职业技能培训、等级认定，壮大专业照护人才队伍。

一根防滑杆，稳了暮年步。广西南宁、浙江杭州正把适老化改造做进老年人的卫生间、床边。

……………

全民共建共治共享，一组数据交出幸福民生答卷：全国8.2万家老年助餐点日均服务老年人400多万人次；养老服务消费补贴项目惠及中度以上失能老年人超246万；高龄津贴等津补贴惠及5300多万老年人。

岁月映初心，余热更火热。当千千万万个体与顶层设计同频共振，共同托起亿万老人的幸福根基，全社会尊老敬老之歌更加嘹亮，银发群体必将绘就“最美夕阳红”。

新华社北京10月18日电

今年前三季度全国铁路发送旅客超37亿人次

新华社北京10月18日电(记者 樊曦)记者18日从中国国家铁路集团有限公司获悉，今年前三季度，全国铁路累计发送旅客37.1亿人次、同比增长4.8%，创历史同期新高。

今年以来，铁路部门统筹高速铁路和普通铁路资源，充分挖掘运输潜力，动态分析铁路12306购票大数据，及时在热门方向和区段增加运力投放。前三季度，全国铁路日均安排开行旅客列车11511列，同比增长5.3%，圆满完成春运、暑运和清明、五一、端午、中秋等假期运输，较好地服务了旅客假日出行。

与此同时，铁路部门主动对接旅游观光、生态康养、红色研学等市

场需求，助力旅客乘火车“乐游中国”，有力服务了旅游经济发展。前三季度，全国铁路累计开行旅游列车2860列，同比增长25.5%，其中旅游专列1613列、旅游专线列车1247列。精准对接各地赛事、展会、文艺演出等活动安排，开行“歌迷专列”“球迷专列”等947列，激活“主题列车+”经济，有效带动餐饮、酒店、文旅等产业发展。

在跨境客运组织方面，广深港高铁、中老铁路分别发送跨境旅客2584.5万、26.5万人次，同比分别增长11.8%、37.8%。铁路部门积极适应国家过境免签政策带来的人境客流，为外籍旅客出行提供便利，全国铁路发送外籍旅客1900.2万人次、同比增长33.4%。

第四届“良渚论坛”开幕

新华社杭州10月18日电(记者 冯源 徐壮)由文化和旅游部、国家文物局和浙江省人民政府联合主办的第四届“良渚论坛”10月18日上午在浙江省杭州市开幕。本届论坛的主题为“文明承启：守护文化遗产 点亮时代之光”。

今年是良渚遗址发现90周年，本届“良渚论坛”设1个开幕式及主论坛、5个分论坛和5个配套活动。与会嘉宾将围绕“探源：早期文明实证与精神解码”“互鉴：世界文化遗

产申报与价值传承实践”“赋能：文化遗产保护与技术应用”“守望：促进流失文物返还原属国”“致远：文化遗产保护传承与可持续旅游”等话题开展人文对话。

本届论坛为期3天，配套举办“艺汇丝路——外国知名艺术家采风创作活动”“良渚文创市集”“中国文化遗产元素创新设计特展”“‘文明探源之旅’国际对话”和“‘良渚文明’与世界对话”等活动。

我国已累计发布1775项食品安全国家标准

新华社北京10月18日电(记者 李恒)我国筑牢“最严谨”标准防线，累计发布1775项食品安全国家标准，让从农田到餐桌的全过程均有标准可依，并积极推广应用食品数字标签，让食品信息获取更便捷高效。

这是记者10月18日从以“尚德守法，共享食安——深化全链条监管”为主题的2026年全国食品安全宣传周国家卫生健康委主题活动上了解到的信息。

国家卫生健康委食品司有关负责人表示，我国持续强化风险监测评估，及时识别食品安全隐患，加强风险预警提示，把好“病从口入”第一道关口。此外，食安与营养协同推进，加强学生餐、老年餐等重点人群膳食指导，推出儿童青少年肥胖等11项食养指南，普及“减油、增豆、加奶”“多吃蔬菜水果、全谷物和水产品”等合理膳食理念，促进养成科学饮食习惯。

黄梅戏《女驸马》在德上演展现东方戏韵

新华社法兰克福10月18日电(记者 马悦然)清丽婉转的唱腔、精美考究的戏服、轻快诙谐的剧情……17日晚，黄梅戏经典剧目《女驸马》在德国法兰克福恩克海姆市民文化中心上演，东方戏韵赢得观众阵阵喝彩。

当天演出现场座无虚席，不少观众站在过道观看。随着剧情推进，笑声与掌声此起彼伏。演出落幕，全场掌声雷动，观众纷纷涌向舞台与演员合影留念，久久不愿离去。

德国兰斯巴赫—鲍姆巴赫市市长米夏埃尔·默茨对演出赞不绝口。他说，中国戏曲融合了唱腔、身段与戏剧表演，展现了极

高的艺术水准，与西方歌剧各具特色。

“黄梅戏与西方歌剧截然不同，演员的神采、身段极富表现力。”首次现场体验中国戏剧的德国大学生索尔韦伊·舍恩菲尔德说，优美的唱腔与引人入胜的情节相得益彰，借助字幕能真切体会其中的情感内核。

本场演出是2026“中国戏演出季”暨中国戏国际展演的一部分。此次《女驸马》剧目由黄梅戏表演艺术家韩再芬领衔主演，先后走进奥地利维也纳、德国法兰克福和纽伦堡。演出季由中国歌剧研究会和(欧洲)国际文化交流合作协会主办，将在2026年陆续为观众带来高甲戏、京剧、黄梅戏、徽剧等剧种的演出。

日媒民调：高市内阁支持率跌至新低

新华社东京10月18日电(记者 李子越 陈泽安)日本共同社18日公布的最新民调结果显示，高市早苗内阁支持率降至49.1%，创下该机构自高市内阁成立以来民调结果的新低，也是首次跌破50%。

此次调查于17日至18日以电话问询方式开展。与上月调查相比，高市内阁支持率下降4.3个百分点。

近期，高市内阁前农林水产大臣梁和生因不当言论及涉嫌违反《公职选举法》等问题引发的争议持续发酵。此次调查显示，57.7%的受访者认为高市撤换梁和生“为时

过晚”。此外，54.7%的受访者认为，梁和生辞职事件将对高市内阁施政产生不利影响。

在经济政策方面，65.1%的受访者对高市内阁盲目下调消费税可能给日本财政带来的负面影响表示担忧。

除梁和生因不当言论等问题被撤换外，文部科学大臣关芳弘也因违规举办政治筹款活动道歉。接连曝出的闹僚丑闻对高市内阁支持率产生冲击。近期多个机构公布的民调结果均显示，高市内阁支持率出现明显下降。

西藏山南萨热路跨江大桥全线合龙



10月18日拍摄的合龙后的西藏山南萨热路跨江大桥(无人机照片)。

10月18日，西藏山南市萨热路跨江大桥实现全线合龙。该桥位于山南市乃东区，横跨雅鲁藏布江，是山南市首座采用悬臂现浇梁工艺的市政大桥。

大桥建成后，将成为雅鲁藏布江两岸重要交通纽带，助力山南与拉萨一体化发展，促进区域产业协同，便利沿线群众出行。

新华社发

重阳话健康：社交是老年健康“刚需”

“妈，重阳节，我陪您去看菊花展吧？”

“不去啦，人挤人，我在家挺好的。”

农历九月初九迎来重阳节，这样的对话并不少见。医学专家提醒：家中老人越来越“宅”，老友联系越来越淡，可能是老年医学中一种需警惕的健康状态——社会衰弱。帮助父母保持社会联结，是一项重要的健康任务。

“性格变了”可能是健康在报警

家住上海市的袁大妈退休前性格开朗，退休几年后不仅变得沉默寡言，还动不动就唉声叹气、夜里失眠……亲友以为她年龄增长性格有变，实际可能是健康在报警。

北京大学人民医院老年医学科主任医师魏雅楠介绍，社会衰弱与躯体衰弱、认知衰弱并列，是

影响老年健康的三大维度之一，指因社会参与度降低、社会联系减弱导致的健康问题。

当前，我国人口老龄化程度持续加深。有研究数据显示，城市社区老人中大约每5位就有1位正在经历社会衰弱，识别它可对照三个信号：孤独感，主观上觉得“没人懂我”；社会隔离，客观上缺少接触与互动；社会脆弱性，遇到困难时能求助的资源越来越少。

“如果说躯体衰弱让腿脚变慢、认知衰弱让记性变差，那么社会衰弱，是一个人慢慢从‘我们’退回到‘我’。”魏雅楠说，这种状态会增加认知障碍、抑郁、残疾等重要的老年健康风险。

社交是老年健康“刚需”

魏雅楠说，老年人社交不是“锦上添花”，是健康与生存的“刚需”。

它和吸烟、高血压一样，是独立影响寿命的风险因素。

社会衰弱危害有多大？一项涵盖148项研究、超过30.8万人的大数据分析显示，对老年人来说，社会关系强的人比关系薄弱者生存可能性高出50%；社会衰弱老人更易出现新发失能、抑郁、认知下降，还与“运动认知风险综合征”——步速变慢加主观认知下降直接相关。

中国健康与养老追踪调查的数据也证实：社会参与下降越慢，身体衰弱增长越慢。

专家提示，老年人退休、丧偶、搬离熟悉社区、住院出院后，是社会衰弱风险明显上升时段，家人此时要多关心、多“搭把手”。

加强联结 主动防衰

如何应对？核心八个字：“加强联结，主动防衰”。

专家建议，老年人可以把“出门见人”当成和吃药一样重要的健康任务，包括每周两三次、每次半小时以上的固定外出，结伴走路、打太极、跳广场舞等；也可以保留“被需要”的角色，如帮忙照看孙辈、教邻居用手机；一定不能忽视保养好听力、视力这些“社交入口”，管理好睡眠、情绪与慢性病。

对子女而言，与家中老人固定每周通话或视频，重要节日尽量见面；帮忙接送、报名、陪同参加社会活动；善用数字工具，但不要让它替代真实接触等都是行之有效的敬老爱老方法。

衰老不只发生在腿脚和记忆力，也发生在社会联结中。重阳节，最好的敬老礼物或许不是补品，而是一次探访、一通电话、一顿家宴，帮助年迈父母更好保持社会联结。

新华社北京10月18日电