

退休后既要照顾高龄父母,又要帮子女看护孙辈

# 低龄老人“两头照顾”难题待解

## 阅读提示

很多60岁至69岁的低龄老人在退休后,并不能享受休闲时光,他们很快就不得不投入另一份“工作”——既要照顾自己的高龄父母,又要看护子女尚未入托的孩子。

能大不如前,需要有人看护。

退休后“两头”照顾的案例在大城市体现得更明显。家住北京市丰台区的宋康(化名)作为教师在2024年初退休,现在不仅要照顾自己年逾八旬的父亲,也要帮儿子照看孙女。“老人退休后能帮助子女看孩子,替子女分担生活重担,父母健在的话还要照顾他们。我的很多同事和朋友都这样。”宋康说,“现在大部分中年人下班时间比较晚,和老伴一起给儿子和孙女做做饭,也是应该的。”

虽然宋康的父亲目前身体状况还较好,但他告诉记者,80岁是一个重要的分水岭,“上了80岁思考能力会弱化,每天的喜怒哀乐摆在脸上,脾气来得快去得也快,不知道什么事就会引起情绪的波动”,是目前较为头疼的地方。另外,宋康最近还在向社区和一些养老机构打听情况,一旦父亲身体状况转差或者生活不能自理后,提早考虑居家养老以外的养老模式。

## “一人失衡,全家失衡”

我国第七次人口普查数据显示,全国80岁以上人口达3580万人,比重达到2.54%。随着人均寿命的增加,老年子女照护“老年人”父母的情况越来越多。在人口学家看来,

低龄老人照顾高龄老人,是老龄化趋势的一个侧面。

对于一些身体较好的低龄老人来说,“两头照顾”的方式可以减轻子女的压力,也可使高龄老人不离家。但同时也存在弊端,尤其是照顾失能失智的老人成为很多低龄老人的沉重负担。

高龄老人失能失智者占有相当的比例。民政部数据显示,截至2022年底,全国需要照顾的失能失智老人超过4500万人,1200多万的老人则处于完全失能的状态。中国政法大学陈忠云教授认为,一旦家有失能老人,整个家庭关系、经济状况和心理状态都将面临严峻挑战,长期照顾失能老人让不少家庭成员几近崩溃。“一人失衡,全家失衡”的情况越来越多。

更为严峻的是,囿于现有的经济发展水平和地方财政状况,对于失能老人的相关补贴对比目前的物价水平,可谓杯水车薪。据了解,北京市给重度失能或完全失能老人每人每月补贴600元,中度为400元,轻度为200元。而经济发展水平一般的中西部地区,这一补贴更少,如记者了解到陕西省汉中市对重度失能或完全失能老年人实施补贴为每人每月200元。

“上面请保姆,下面请月嫂,对我来说都不切实际。”宋康对记者表示。

## 服务设施需要加大供给

随着老龄化程度的不断加深,类似王莲和王康这样“两头顾”的退休老人越来越多。家住北京的张女士给记者算了一笔账,家中同时要照顾摔倒后的年迈母亲,和刚出生一年的孙女,“育儿嫂一个月是8000元,保姆一个月6000元,加起来1.4万元一个月,实际上再算上包吃住,一个月光请人的成本就用完了我和老伴的退休金。”

不少受访老人表示,在孙辈母亲结束产假返回工作岗位后,自己不得不参与到“轮班带娃”的过程中,“每一天都和上班一样,中午都无法休息。”而如果能够拓宽3岁以下幼儿的人托渠道,且价格普惠化,托育服务质量有保障,则能够减轻自己的负担。

目前,全国多地正在推进3岁以下托育服务设施的建设,以北京市为例,该市托育综合服务网络已经正式建成开放,能为0到3岁的“小小孩”提供114个托位。

而在照护高龄父母方面,陈忠云表示,“社区和一些养老机构应加大养老服务设施供给,探索更多高龄老人集中养老的模式,为高龄老人提供更多休闲娱乐的地方。”

在成都市民政局养老服务智库专家郝勇看来,居家设备的适老化改造对于高龄老人非常重要。据统计,摔倒已成为我国65岁以上老年人伤害死亡的首要原因。“适老化改造可以通过安装防滑设备、扶手等措施,减少老年人因居家环境不适应导致受伤的可能性,进而延长老年人居家自理的时间,提高生命质量的同时减少社会养老资源的压力。”

# 打击电诈专项工作取得阶段性重大战果

将持续保持严打高压态势

本报讯(记者周倩)1月10日,记者从公安部新闻发布会上获悉,2023年7月部署开展打击缅北涉我电信网络诈骗犯罪专项工作以来,公安部依托中缅执法安全合作机制,指挥云南、浙江等多地公安机关联合作战,全力开展案件侦办。截至2024年底,已累计抓获中国籍涉诈犯罪嫌疑人5.3万余名,彻底摧毁臭名昭著的缅北果敢“四大家族”犯罪集团,临近我边境的缅北地区规模化电信诈骗园区被全部铲除,专项工作取得阶段性重大战果,带动全国电信网络诈骗立案数和损失大幅下降。目前,“四大家族”犯罪集团案件已经陆续进入诉讼环节。

公安部新闻发言人张明表示,尽管打击治理工作取得了明显成效,但当前犯罪形势依然严峻复杂。张明介绍,电信网络诈骗仍然是发案高、损失大、危害严重、群众反映强烈的主要犯罪类型。诈骗集团组织严密,有的实施封闭式管理,通过暴力手段对窝点底层人员实施非法控制。同时,诈骗头目和骨干指挥境内人员从事APP制作开发、引流推广、转账洗钱等各类违法犯罪,境内境外衔接紧密。诈骗手法加速翻新,诈骗分子紧跟社会热点,迎合个人喜好,为各年龄段、各职业背景、各学历层次的人量身定制诈骗剧本,受骗群体广泛。境外窝点规模仍然庞大,境外仍存在大量为电信网络诈骗提供场所的所谓“科技园”“开发区”等。

针对严峻复杂的犯罪形势,全国公安机关将纵深推进“云剑”“断流”“拔钉”等专项行动,持续保持严打高压态势。对境外诈骗窝点,全面开展国际执法合作,坚持不懈盯着打、追着打,坚决摧毁境外诈骗窝点,通缉重大涉诈逃犯。对境内黑灰产团伙,深入开展侦查研判,不间断组织集群战役和区域会战,全面起底和清理境内推广引流、转账洗钱等涉诈黑灰产,坚决斩断境内犯罪关键链条。

## G 民声

# 夜消费要有新“夜”态

舒年

近日,江苏省发布《繁荣夜经济激发消费活力若干措施》,提出进一步完善该省夜消费基础设施和配套服务,提升重点街区、重点商圈、重点景区、重点便民生活圈、重点场馆的夜消费功能,促进夜消费集聚发展。围绕夜消费特色化发展,强化品牌打造。鼓励设区市结合当地产业特色、人文历史等培育地方夜经济品牌。

夜间消费对于丰富夜间生活、激发消费潜能的作用明显的。但是,有的地方在发展夜间消费过程中,简单把夜间消费理解为夜市,认为提升夜间消费就是打造夜间餐饮购物一条街。在这样的情况下,同一城市不同区域之间的夜间消费业态难免出现同质化,消费结构简单。

打造夜间消费“新”业态,不能“千街一面”,局限于“夜市”和“夜购”,而是要结合当地文化特色和产业结构特点,在深入调研的基础上,培育夜间旅游、娱乐、展演、研学、健康等多种消费业态,打造更具吸引力的消费新场景,特别是沉浸式体验式的消费形态,实现各美其美,“夜”态万千。公园广场、文化场馆、体育场馆等,也可以作为有效载体,延长开放时间,承载相应的活动。在这一过程中,也要尊重市场规律,鼓励各类社会资本参与其中,在成本可控的前提下,因地制宜用好既有设施,而不是大拆大建。

打造新“夜”态,既要在消费模式上有新意,也要在社会服务有新貌。要通过提升公共服务能力和健全社会协同治理体系,维护好夜间消费产业集群区域的公共秩序,避免出现夜间对居民区的灯光和噪声污染,在维护城市安全与促进城市活力之间做好平衡。

## 青海中小学校及幼儿园试行“五陪餐”制度

本报讯(记者邢生祥)近日,青海省政府食品安全委员会印发《青海省中小学校及幼儿园“五陪餐”制度(试行)》,通过创新监管模式,构建校园食品安全的长效机制,形成政府、学校、社会三方共同参与的监管合力,全面提升全省中小学校及幼儿园食堂的饭菜质量和服务水平。

该制度明确规定了由包保干部、学校校长(负责人)、班主任、教师代表和家长代表五类人员组成的陪餐主体。该制度详细规定了陪餐人员的陪餐次数,进入学校食堂后厨监管的时间要求,发现学校食堂如有隐患问题应立即指出的事项,学校如何规范执行陪餐制度、行业主管部门和监管部门加强管理等内容予以明确。

在推动落实陪餐制度规定动作基础上,青海注重提升陪餐制度的针对性、陪餐监管的全面性、陪餐目标的实效性。规定陪餐人员重点对学校食堂进货查验、环境卫生、设施设备运转、从业人员操作规范、供餐食谱与实际供应食品是否一致等情况进行检查,发现问题后及时督促学校进行处置整改。

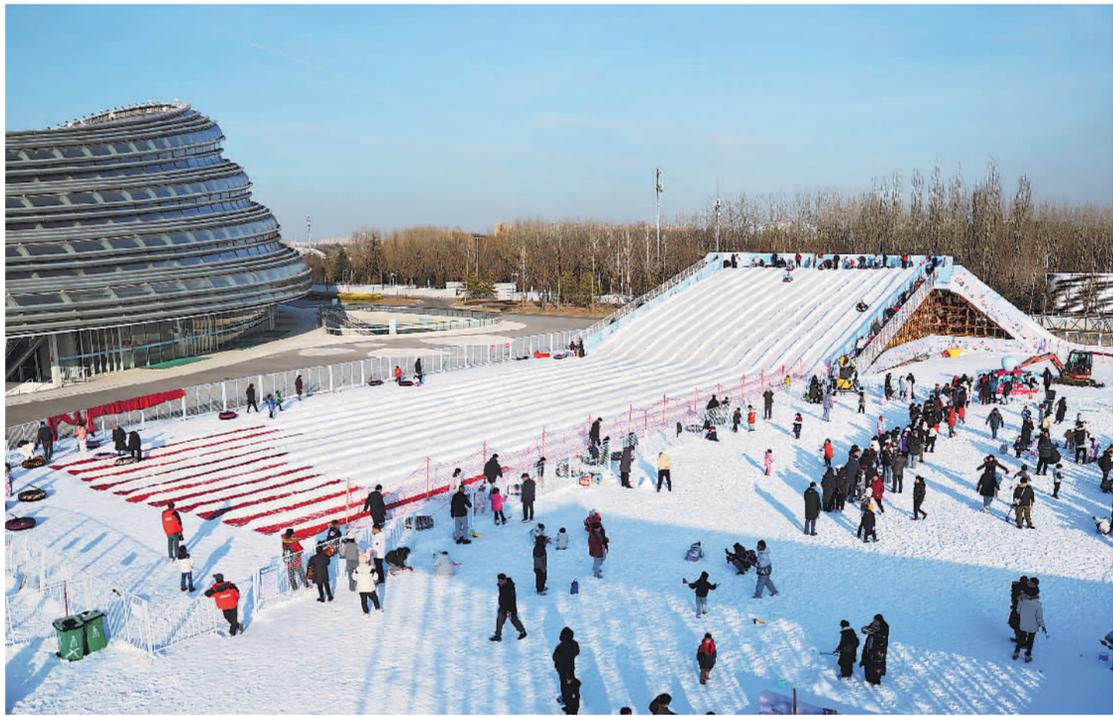
## 福建打造“丝路海运”重要枢纽

本报讯(记者刘静 通讯员孙丽)1月7日,随着一声炮响,福建省福州港口后方铁路控制性工程——岭头乡隧道出口与红妙岭斜井正洞顺利实现贯通,为岭头乡隧道实现全隧贯通奠定了坚实基础。

福州港口后方铁路为电力牵引Ⅱ级货运铁路,里程长度71.55公里,设计速度100km/h,共有6座特长隧道、6座特大桥,桥隧占比超80%。中铁十六局集团福州港口后方铁路EPC-1标施工负责人韩均介绍,施工中,他们采取隧道进口、出口和2个斜井,6个工作面同时开挖掘进的模式进行施工,斜井最高施工进度每月达260米,隧道正洞最高施工进度每月达210米,仅用18个月便完成了红妙岭斜井和5公里正洞的施工任务。

据悉,福州港后铁路是福建省实施国家综合货运枢纽补链强链工作的重点项目之一,是福建省构建“21世纪海上丝绸之路”重要枢纽,开辟“一带一路”新航线、打造“丝路海运”国际综合物流服务平台的重要支撑项目。项目建成后,将为福建省开辟一条“24小时不打烊”的海铁联运大通道。

## 北京体育地标迎冰雪热潮



游客在国家速滑馆“冰丝带”冰雪狂欢季活动中体验雪上游乐项目。

2024至2025雪季,国家体育场“鸟巢”欢乐冰雪季、国家速滑馆“冰丝带”冰雪狂欢季等活动相继开展,2023年改造重建后的北京首座国际标准专业足球场——“新工体”,也开启了首届“燃DONG冰雪乐园”,吸引了众多游客游玩体验。北京体育地标迎来新一轮冰雪热潮。

新华社记者 张晨霖 摄

河要保护好,还要发展好

# 幸福在浙东运河水系流淌

中。黄酒小镇建设过程中,征收了部分原住民的房子,陈锦绣家搬迁到3公里外的新小区,但她作为社区志愿者,经常回来沿着河岸巡查。“看到哪里的水面有漂浮物就告诉社区,社区会派人来清理。”

水乡和酒香交融,自然引客来。黄酒小镇管委会副主任马亮亮介绍:“我们以黄酒为魂、文化为核、生活为本、古镇为基,围绕‘老房子、新业态、黄酒味、夜经济、年轻力’五大关键词进行开发建设,打造一个具有生活味、烟火气的沉浸式古镇。”

据了解,当地还挖掘水乡、酒乡、桥乡的历史、民俗等文化内涵,举办黄酒嘉年华、水上婚礼、越剧表演等活动,为小镇引流。“黄酒小镇和浙东运河文化园有联动,把黄酒文化融入运河文化范畴,把景点串起来,实现了两者之间文化互融、双向赋能。”马亮亮说。

## 河要保护好,还要发展好

王小河的河长周丽丽每天都要巡河。作为绍兴市越城区府山街道西小路社区主任,汇聚各方力量护好这条全长833米的河是她的一项重要工作。

“以前有段时间这条河真的有点臭水沟,因为旁边一些工厂把污染物排放到河里。”她说,社区在2010年实施河道清淤、工厂搬迁、截污纳管、水岸提升等工作,西小水面焕然一新。

后期维护则充分依靠志愿者。“我们组织居民组成‘薪火护河队’,实行网格化巡河管理。他们世代定居在这里,也不愿意看

到河水脏、河水臭。”

周丽丽特别介绍,契约化共建是他们社区的一大特色,附近的企业、商家作为共建单位来参与巡河和宣传劝导,比如看到有人在河里乱拖把、倒污水,就会上前劝导。“我们每年都会开1到2次的共建会议,今年将做哪些项目会列出菜单,有意向合作的企业可以来认领。”她说,环境好了,共建单位也都能受益。

与此同时,她认为,这条河要保护好,但河边的老百姓向往更加美好的生活,还希望发展好,所以社区也一直在探索独具特色的文商旅融合的路子。“比如今年过年就会有一个尝试,恢复河里的商贸,像我们小时候那样在货船上就能买到年糕。”

一手是保护,一手是发展。一边要保证社区400多户居民的生活质量,一边要把水乡美景变成致富的源泉。“近年来这里的商铺多了,有的晚上经营到九点,但是我们的住户大多是老年人,可能八九点就要睡觉了,这也会形成一种矛盾。”周丽丽说,“新的事物进来肯定会带来一些改变,双方如何去接纳、去包容,我们会组织大家坐下来协商。”

## 释放文旅融合新动能

“我们这里依水而居,游客很喜欢,既有江南水乡的韵味,又有绍兴传统民居的特色,200多年的老台门,走马楼上有12种雕花,这是聚宝盆、那是元宝盆……”花筑——印岩寓庐民宿老板何成荣对记者津津乐道。

此屋是何成荣的高祖、越匿名家何廉臣的故居。前几年政府对屋旁河道进行治理,河水变清了,环境变美了。何成荣在去年开起了这

家具有中医文化元素的民宿。“我希望能借此弘扬高祖的中医文化。”他满怀憧憬地说。

坐在民宿的阳台上,窗外静静流淌的河水,偶尔有船只经过,汇成一幅安详的风景。在此跟两知己闲叙,时光似乎变慢了,淡淡的幸福感油然而生。

河流与民俗、文化与旅游、过去与现在因缘际会,水乳交融。

记者了解到,浙东运河共涉及省级河道1条、市级河道15条、县级河道46条。近年来,绍兴市对浙东运河进行了全面的治理和保护,取得了显著的成效,水质常年保持在Ⅲ类及以上标准。

绍兴市水利局河湖长办负责人张寅表示,该市建立浙东运河河湖长制联席会议制度和联防联控机制,依托无人机自动巡河系统、高空鹰眼系统,防范化解涉运河违建活动风险。“我们精准实施‘一河一策’治理措施,修复、整治河湖生态缓冲带60公里、农村水系300公里。还建成运河沿线美丽河湖11条、水美乡镇8个,粉墙黛瓦、小桥流水、台门成群的运河风貌肌理全力呈现。”

当地还聚焦幸福之河,打造共建共享、可感可及的美好生活带。“我们大力推进高品质水美乡村、城乡亲水节点、滨水绿道建设,浙东运河沿线新增滨水绿道30公里、亲水节点78个,15分钟亲水圈覆盖率达85%以上。”张寅说,他们还依托浙东运河主线打造水上旅游矩阵,迎恩门水街、黄酒小镇、柯桥古镇等浙东运河滨水经济带初具规模,书圣故里、鲁迅故里等文化历史街区紧密联动,不断释放文旅融合新动能。

本报记者 蒋茜

流淌2500余年的浙东运河,位于中国大运河南端,历来是浙江绍兴行洪排涝通道、灌溉供水通道和文旅舟行的通道,至今仍在水利、航运、文化、生态、经济等方面发挥重要作用。今年,浙东运河(绍兴段)入选水利部首批全国幸福河湖优秀案例。

幸福河湖什么样?“河安湖晏,水清鱼跃,岸绿景美,宜居宜业、人水和谐”是目标。近日,《工人日报》记者随水利部组织的2024幸福河湖中央媒体记者行活动来到绍兴,见证“幸福”如何在浙东运河水系可见、可及、可感。

## 把黄酒文化融入运河文化

青石板、古石桥,河上橹声轻,岸上炊烟起。蒙蒙细雨中,黄酒小镇显得越发恬静,令人沉醉。

黄酒是绍兴的一张名片,在绍兴东浦一带已经有1600多年的酿制历史。近年来当地将这里打造为黄酒小镇,2020年被浙江省政府命名为省级特色小镇。

黄酒小镇方圆4.6平方公里,其中约有1平方公里的水系,有水道直通浙东运河。“现在这条河水多清啊!”在新桥头河边,59岁的陈锦秀告诉记者,原来有些人会把生活垃圾往河里扔,河水都臭了,到了夏天,连窗户都不敢开。绍兴市实行“五水共治”后,不但清理河道,还把一些污染企业搬走,这里的环境越来越好。

陈锦秀原来就住在新桥头河边的老屋