

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，旅居老人组合合唱团、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；高龄津贴等津贴补贴惠及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 记者 朱高祥 夏子麟 黄景鸿)

报告显示人工智能赋能传统医学进入快速发展期

新华社北京10月18日电（记者田晓航 彭韵佳）10月18日，在2026世界传统医药大会上，《人工智能赋能全球传统医学发展报告（2026）》发布。报告认为，人工智能赋能传统医学已进入快速发展期。

报告显示，在人工智能赋能传统医学领域，2000年以来全球公开相关专利达3030项，中国以80.4%的公开量和84.2%的授权量稳居首位；相关论文产出方面，1990年至今全球发表的SCI文献中，中国贡献了约47%。

智能四诊仪推动诊断信息客观化与标准化，AI通过数字孪生机器人等助力优质医疗资源下沉，AI辅助活体成像为经络提供现代科学观测证据……报告显示，人工智能正逐步应用于传统医学的多个环节，为破解传统医学传承难、阐释难、标准化难

等瓶颈提供了契机，应用前景广阔。

“总体看，人工智能赋能传统医学已经走出概念阶段。”全球传统医学联盟副主席兼秘书长秦怀金介绍，在这一领域，全球治理框架加速成形，主要经济体和区域机制相继推进传统医学合作与人工智能治理；技术演进伴随通用人工智能发展同步展开，应用形态由单一环节走向覆盖诊疗全流程的协同。

报告同时指出，这一领域的深层挑战不容忽视。例如，高质量、多模态、标准化数据集供给不足，模型可信度与可解释性仍有待提升；全球统一监管规则尚未形成，已数字化的传统知识面临未经授权的提取和利用风险。

报告由全球传统医学联盟发起并支持、中国中医科学院中医药信息研究所组织编写。

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速铁路资源，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客游观光、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、旅游专列列车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%。

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，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日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项膳食指南，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。

2026景德镇瓷博会吸引境内外千余家采购商参与

新华社南昌10月18日电（记者程迪 朱雨诺）2026中国景德镇国际陶瓷博览会10月18日在江西景德镇陶博城国际会展中心开幕，吸引境内外1000余家采购商参会。

本届瓷博会由中国陶瓷工业协会、景德镇陶瓷协会、景德镇陶瓷商会等单位共同举办。会期从10月18日持续至22日。展览展示总面积达14万平方米，吸引了德国唯宝、日本香兰社等全球19个国家和地区的知名品牌参展；精心设置了“上合之窗”“创意设计”“先进陶瓷”“陶瓷智造”“国际品牌陶瓷”“产瓷区城市”等特色展区，覆盖全产业链、国内外市场、数字科技、跨界融合等多个维度。

本届瓷博会以“创新创业、赋能产业”为主题，致力于打造国际陶瓷文化交流、全球陶瓷贸易展示、世界陶瓷产

业投资合作的重要平台。开幕式上，当地还发布了陶瓷行业数字化转型“一图四清单”、2026“景德镇制”区域品牌系列新标准、陶博城指数、瓷都文旅市集数字平台等一系列成果。

景德镇是享誉世界的“千年瓷都”，与世界72个国家180多个城市建立友好往来。今年7月25日，“景德镇手工业遗产”成功列入《世界遗产名录》，填补了世界遗产“瓷”主题的空白。

自2004年创办以来，景德镇国际陶瓷博览会已走过22个年头。依托景德镇作为“千年瓷都”的深厚底蕴及“世界手工艺与民间艺术之都”的国际声誉，瓷博会不仅“朋友圈”持续扩大，更逐步构建起一个集博览贸易、文化交流、投资合作于一体的综合性平台，持续为建好景德镇国家陶瓷文化传承创新试验区注入动能。



乘“蛟龙”入深海

10月15日，潜航员唐嘉陵(右)查看“蛟龙”号状态。

目前，搭载“蛟龙”号载人潜水器的“深海一号”船正在西太平洋公海海域执行中国大洋100航次第二段科学考察。10月15日，“蛟龙”号在西太平洋公海海域进行下潜作业，这是“蛟龙”号的第470次下潜作业。记者搭乘“蛟龙”号，拍摄记录潜航员和科学家的工作，探寻神秘的海底世界。

新华社记者 李 鑫 摄

多彩活动庆重阳

10月18日，在山东省枣庄市市中区孟庄镇大郭庄村举行的重阳节活动上，枣庄应用技术职业学院的大学生志愿者为老人表演舞狮。

10月18日，农历九月初九，是我国传统节日重阳节。各地举行丰富多彩的活动，营造温馨和谐、健康向上的节日氛围，弘扬尊老敬老传统美德。

新华社 发 孙中喆 摄



弘扬尊老美德 厚植乡情亲情

新华社北京10月18日电（记者杨湛菲）今年10月18日是农历九月初九，是我国传统佳节中的重阳。重阳节前后，中宣部文明实践局、民政部老龄工作司、文化和旅游部非物质文化遗产司、共青团中央宣传部、全国妇联宣传部、中国文联文艺志愿服务中心等6部门联合举办“我们的节日·重阳”主题文化活动，旨在弘扬中华民族尊老敬贤、孝老爱亲的传统美

德，厚植乡情亲情，增强文化自信，更好传承中华优秀传统文化，丰富群众精神文化生活。

全国五地组织开展重阳主题文化示范活动，引导人们在参与中感受重阳文化魅力。在山西晋中，趣味游戏、健康义诊、便民服务等把文明新风融入日常生活，让敬老爱老成为身边的温暖实践；在内蒙古包头，4A级居家社区养老服务机构、示范老年餐厅等

开展文艺汇演、关怀慰问，呈现老一辈建设者的奋斗初心、邻里和睦的温情底色；在江苏南通，活动集合文艺展演、主题文化沙龙、市集互动体验等，融合江海文化与如皋长寿底蕴，诠释老龄文明理念；在福建龙岩，上千人吟诵吟唱《采桑子·重阳》，客家民俗表演、老年风采秀好戏连台，挖掘龙岩红色基因、客家民俗、孝老美德、闽台乡情内涵；在江西上饶，金

婚典礼传承和美家风，长寿宴温情开席，将敬老美德融入民俗体验与为民服务，让传统节日可感可触、浸润人心。

此外，各地立足实际组织“我在新时代文明实践中心过重阳”等活动，组织健康义诊、爱心理发、书画义写，举办文创产品推介、美食品鉴以及“最美全家福”拍摄等文明实践活动，更好凝聚群众、温暖人心。

从“想动”到“会动” 科学健身指导走近“银发族”

照着定制“运动处方”开展针对性训练、跟着专业指导练习专为老年人改编的坐姿八段锦、借助适老化改造器械进行康复锻炼……从北到南、由东到西，银发健身热潮在全国各地持续升温，各项创新举措也为老年群体科学健身提供了有力保障。

随着健身意识不断普及，越来越多老人想动、爱动，但不少人“想动不会动”，练什么、练多久、怎么练，仍是难题。“银发健身不是普通健身的‘低配版’”，而是一门融合老年医学、运动康复学、社会心理学、人体工学等多领域知识的专业学科。”华东医院疼痛科兼康复科主任郑拥军说，老年人健身更需要个性化、专业化的指导。

一支支“领练人”队伍，成为支撑这一趋势的坚实力量。记者在上海、浙江、辽宁等地采访发现，社会体育指导员、基层组织网络、银发健身课堂正在织起一张科学健身指导网，把专业服务送到老人家门口。

社会体育指导员是这张网离老人最近的一环。近年来，沈阳市围绕太极拳、健身气功、健身操等适合老年人的项目，加快培育基层骨干。在沈阳市万莲街道，指导员下沉社区后，不少老人把锻炼排进了每日生活的固定日程。

“人活一口气，这口气就是精神

头。”辽宁省体育总会相关负责人常这样和老人们拉家常，还帮大家算清一笔“健康账”：“一年投入三四千块钱给自己，投入健身，培养爱好，换来的是有质量、有尊严的晚年生活。”

在浙江，社会体育指导员与医护人员跨界联手，让健身指导更“对症”。浙江省体育局副局长毛根洪介绍，近年来，杭州市积极打造“好社区”运动健康中心，引进第三方专业力量运营，推出医疗+运动“双处方库”，通过专业服务为银发健身群体兜底。以拱墅区康桥街道为例，当地有103名社会体育指导员、10名基层体育委员、56支草根体育社团，还有由体育医院专家、社区医师、营养师组成的21人医疗服务团队。

截至目前，浙江已有社会体育指导员18.1万人，并培养了一批同时持有社会体育指导员证和健康管理员证的“双证”人才。

在上海，专业指导和适老化器械“双管齐下”。上午9点刚过，青浦长者运动健康之家迎来第一批客人。84岁的曹金根坐上垂直律动平台，熟练地调好档位。“我有心脏瓣膜问题，剧烈运动完全不敢做，这里的器械都做了适老化改造，非常适宜。”

店长张曙宏介绍，这里的服务人员均具备社区运动健康师或社会体育指导

员资质，从建立健康档案、制定运动处方到定期评估调整，形成服务闭环。场馆每年服务约1.7万人次。

有人带，还要带得科学、带得对路。不少运动项目也在针对老年人的身体特点进行调整。近年来，上海市跆拳道协会根据银发人群的身体特点和社交需求，改良跆拳道训练方式，受到老年学员好评。中国跆拳道协会培训师、上海市跆拳道协会晋级晋级委员会主任梁赛杰介绍，针对老年人可能出现的关节问题、平衡能力下降、肌肉萎缩等情况，练习以品势基础动作为主，适当调整动作幅度和踢腿发力强度，既降低参与门槛，又能让老人真切感受到跆拳道的魅力。

在辽宁，老年体育骨干走进养老院，为失能、半失能老人改编健身动作。比如，将八段锦改编为坐姿下肢动作，让部分行动不便的老人也能参与锻炼。

“点”上的探索，离不开“面”上的组织托底。浙江省老年人体育协会副秘书长孙欣乐介绍，浙江已实现省、市、县三级老年体协组织全覆盖，并延伸至乡镇（街道）、村（社区），形成“毛细血管式”组织网络。2021年至2025年，浙江省老年体协年均举办省级骨干培训20余场。

在辽宁，除了线下培育，线上健康

课堂也为相关服务人员补齐部分项目的专业知识短板。部分人员学成后回到社区，带动身边的朋友一起练。老年体育协会、社会体育指导员协会、老年大学、社区活动站点成了推广普及的阵地。目前，辽宁共有健身气功站点783个，覆盖习练者8万余人，其中大部分为老年人。

专业人员之外，一批从老年群体中走出来的“领练人”也发挥着积极作用。82岁的丁明今年在第26届世界大师田径锦标赛上夺得男子M80组80米栏冠军，并打破亚洲纪录。退休后，他全身心投入群众田径组织工作，如今运营着多个上千人规模的全国中老年田径交流微信群，群里只聊运动技术、只发赛事信息。本届赛事，在他的号召下，中国队共有106名选手参赛，年龄从35岁到92岁。“不必人人站上赛场争金夺银，但人人应当坚持终身运动。”丁明说。

从“想动”到“会动”，从“有人带”到“带得好”，一张覆盖城乡的科学健身指导网正在织密织牢。让专业指导再多一些，适老课程再细一些，身边的“领练人”再近一些，让更多老人都能科学地动起来、快乐地动起来，在运动中绽放银发活力。

(新华社上海10月18日电 记者 胡浩菲 刘艺淳 夏 亮)