

最美夕阳红 情真意更浓

本报记者 马逢萃 刘晓婕 舒琚珩 陈熙 周凡 文/图

霜降碧天静，敬老伴秋风。又逢重阳节，滇中新区的养老服务工作做得怎么样，是否做到老有所养、老有所乐、老有所为？近日，滇中新区报记者走访新区老人和养老服务机构，记录新区老年人生活发生的变化。

银发教练张德明——

15年义务教社区孩子乒乓球

“张爷爷，我们来了。”13时30分，长水街道凌云社区凌霄苑小区，几个孩子脆生生地呼唤75岁的张德明。几分钟后，张德明拎着一袋乒乓球——那是他自费买的“高级货”，每个要五六元钱——来到小区简易球台旁，银发教练的公益课堂又开课了。

重阳节前夕，记者在社区见到了这位被居民们交口称赞的体育健将。张德明身板笔挺，双目炯炯有神，岁月在他脸上刻下了痕迹，却未曾抹去军人的风采。张德明曾在部队服役，也在国企工作过。

退休对张德明而言，是人生另一段精彩旅程的开始。他发现社区的孩子们课余时间很单调，“不是刷手机，就是你追我打，有时还闹矛盾。”一颗热心让他把目光投向小区里那张旧球台，“我义务教孩子们打乒乓球，有些家长最初以为我是为了开班收费。”

这一教，就是15年。孩子们甚至形成了生物钟：周末9时30分、13时30分、19时，总有人来敲他的门。“只要愿意，我都鼓励他们来学。要求小朋友左右手都会，这样才能更好地开发大脑。”

除了乒乓球，张德明另一项绝技是游泳。在六甲居民小组的一家游泳馆，他同样是受欢迎的张教练。他翻出手机里珍藏的照片告诉记者：“这是祖孙三代，我一起教。这位同学已经上大学了……”张德明粗略计算，“教会2000多人游泳，教会1000多人打乒乓球。”

这份纯粹的自豪感源于助人。15年来，他不仅分文不取，还倒贴乒乓球和球拍。面对个别邻居最初的误解，他一笑置之。“现在的娃娃多是家里的‘小皇帝’，有点任性，也很脆弱。和其他孩子一起打球，竞争就变成运动比赛了，学习遵守规则，体验有输有赢。”张德明说，“自己特别鼓励老带新，要善待新来的小朋友。”

如今，张德明依然保持着运动健将本色：每周至少游泳一次，一口气能游两三百米，蛙泳、自由泳都不在话下。运动，早已融入他的生命。

在他的影响下，凌云社区的体育锻炼氛围日益浓厚。有家长感慨，张爷爷不仅教孩子技能，更教会他们坚持和分享。张德明说：“最好的重阳节礼物是看到乒乓球台前又一茬孩子在打球。”

安宁市图书馆——

让老人感受中医药文化魅力

10月27日，安宁市图书馆举行“情暖重阳 香伴左右”重阳节活动，将健康知识讲座与传统香囊制作相结合，让40余名老年读者在亲身实践中感受中医药文化的魅力。

活动伊始，由图书馆文化志愿者为老年朋友们带来一场实用的健康知识讲座。讲座内容紧紧围绕秋冬季节气候特点与老年人常见健康问题，讲解日常保健与养生方法。志愿者用通俗易懂的语言，从饮食调理、起居调摄、运动保健等方面入手，提供了多项实用建议。老人们认真聆听，不时点头表示赞同，有的还仔细记录下重点内容。互动环节，大家积极提问，老师耐心解答，现场气氛活跃而温馨。在

香囊制作环节，老人们亲手触摸草药、感知药性，将一味味中药材仔细装入香囊袋中。

活动现场弥漫着淡淡的艾草清香，沁人心脾。老人们互相交流制作技巧，分享彼此的作品，笑声不绝于耳，其乐融融。不一会，一个个造型精巧、香气怡人的香囊就完成了。这些香囊不仅具有驱蚊、安神的功效，更承载着大家对健康生活的美好向往。一位参加活动的老人高兴地说：“自己做的香囊，比买的更有意义，我要带回去送给老伴。”

此次“情暖重阳 香伴左右”活动，创新性地将健康教育与手工制作相结合，为传统文化注入了新的时代内涵。



制作香囊。本报通讯员 徐媛 摄

为行动不便的老人上门服务。



张德明。

新区多方联动——

真情关爱 残疾老人

10月27日，云南滇中新区社会事务管理局、小哨街道办事处、昆明市官渡区和煦社会服务中心三方联动，在小哨街道小哨社区开展“九九重阳 尊老爱老”活动，约30位老人来到社区服务中心，参加血糖血压检测、理发等活动。78岁的陈秀珍坐在理发椅上和理发师沟通自己的发型需求，她说：“平时剪头发要走好远，特别麻烦。”另一边，社工正叮嘱测量血压的老人们吃饭要少盐少糖，按时吃药。

趁着活动间隙，社区工作人员为残疾老人们送去重阳节慰问品。“刚把米和油送到杨奶奶家里了，她是社区残疾老人之一，挺不容易的。”小哨社区工作人员杨啟龙告诉记者。

“我们社区共有7名残疾老人，多数由子女照顾，除了节日慰问，日常还会让工作人员定期上门走访，既关注老人们的身体健康，又关注他们是否面临情感孤独、生活照料缺失等问题。一些家庭较为困难的老人，社区都会提供力所能及的照顾。希望通过这些实实在在的小事，让残疾老人感受到社区的温暖，让他们的晚年生活更安心、更舒心。”小哨社区党支部书记周保兴说。

大板桥街道社区卫生服务中心——

把温暖送到老人心坎上

在滇中新区社区事务局的持续指导下，大板桥街道社区卫生服务中心将关爱老年群体健康作为工作重点，通过创新服务模式，把温暖与健康送到老人身边。

近日，记者跟随医护人员深入社区，见证了这份“上门”的关怀。上午9时，大板桥街道阿底社区活动中心内，20余位老人正有序体检。“大妈，您吃药后血糖降得不好？”医生李娅丽一边检查一边询问。63岁的王大妈半年前在社

区卫生服务中心检查出血糖指标高后，定期向医生电话反馈健康情况。她高兴地说：“从身体检查到用药，我的情况医生都知道。这样的服务太贴心了。”中午时分，一支由5名医务人员组成的小队带着设备及药品，开始为行动不便的老人上门服务。同行的医生那英告诉记者：“上门检查是确保让每一位行动不便的老人都能享受到同等的关怀。”

这样的场景正是大板桥街道

社区卫生服务中心关爱老人的生动缩影。今年以来，中心创新构建“管理三擎”驱动体系，结合紧密型城市医疗集团资源，推出“省时专家号、清风白大褂、贴心家签组”社区医疗服务“三件套”，让居民切实感受到“小病不出社区，服务就在身边”的便利。同时，通过“专家坐诊+带教培训”模式，该中心邀请省市三甲医院专家坐诊，不仅让老人们就近享受优质医疗，更提升了基层医生的诊疗水平。

嵩明县——

多维度织就养老幸福网

金秋时节，嵩明县兰茂广场暖意融融，2025年“敬老月”活动在此启幕。为“孝悌之星”颁发荣誉，为老年人义诊，老人、青少年同台表演，一幅孝亲敬老的生动画卷在嵩明大地徐徐展开。近年来，该县以“县—镇—村”三级养老服务体系为支撑，从政策保障到服务落地，从机构养老到居家关怀，全方位守护老年人幸福晚年。

该县将政策精准落地作为养老工作的“压舱石”，出台《嵩明县关于加快推进养老服务发展的实施方案》《嵩明县建立健全养老服务综合监管制度促进养老服务高质量发展实施方案》等文件，将养老服务体系建

纳入政府10件惠民实事。严格落实高龄老人保健补助政策，全面实行“免申即享”政策，依托惠民惠农财政资金“一卡通”管理平台，让老年人足不出户就能享受补助。2025年，全县共有在册高龄老人7373人，发放资金497.45万元，发放经济困难老年人服务补贴2505人次127050元。

为打造便捷生活圈，该县从居家到社区再到机构，构建起全方位、多层次的养老服务矩阵。在家中，适老化改造正为老年人打造安全港湾。截至2025年，已为340名特殊困难的高龄、失能、残疾老年人等家庭进行居家环境改造和适老产品配置。在街道，建成嵩阳街道、杨桥街

道综合养老服务中心，实现街道级综合养老服务中心全覆盖。新增村级居家养老服务中心12个。14个幸福食堂每日服务老人超500人次，6个养老机构可提供850张养老床位，护理型床位占比达77%。

同时，该县还注重老年人生活品质的提高，不仅经常组织义诊活动为老年人看病、体检，还以“敬老月”和重阳为契机，开展文艺表演、诗词诵读等活动，让老人在文化浸润中感受快乐。

从政策兜底到服务升级，从物质保障到精神滋养，嵩明正用实打实的举措，让老年人安享幸福晚年。

知识决定高度

—— 多读书 读好书

