

①10月14日，民盟汉滨区委会联合安康博物馆举办“登高诵文脉·翰墨润重阳”临江登高笔会。

欧梦晗 陈彦卿 摄

②10月14日，安康市中级人民法院派驻紫阳县毛坝镇观音村、腰庄村驻村工作队开展重阳节系列便民帮扶志愿服务活动。

项子旋 摄

③10月14日，汉滨区新铺社区开展“健步同行迎重阳 学史铸魂聚合力”主题活动。图为健步走活动结束后开展的八段锦放松活动。

陈榕 摄

④10月15日，镇坪县城关镇小河口社区开展“党建引领夕阳红·九九重阳步步高”敬老健步走主题活动。

刘兆红 摄

⑤10月15日，紫阳县蒿坪镇初级中学组织党员教师、团员和少先队员代表走进紫阳县中心敬老院，开展“情暖重阳送温暖·敬老爱老润初心”主题志愿服务活动。

郑太重 摄

⑥10月15日，汉阴县涧池初级中学师生代表来到镇内枞岭村敬老院，为老人们表演了精彩的节目，并送去慰问品和节日祝福。

孙文顶 摄

⑦10月15日，石泉县城关镇太平村携手共驻共建单位开展敬老活动。

董长松 摄













情暖重阳 爱满金秋

市融媒体中心开展“看变化 送祝福 话发展”重阳节主题活动

本报讯（记者 **唐正飞 卫英**）暖暖重阳节，浓浓敬老情。10月16日，市融媒体中心组织退休干部职工开展“看变化 送祝福 话发展”重阳节主题活动。在欢乐祥和的氛围中，退休干部职工重回传媒大厦，近距离感受单位系统性变革新气象，共叙融媒情怀、共话事业发展。

活动期间，退休干部职工先后走进展示大厅，参观了单位发展历程、安康融媒App建设情况；来到演播大厅、日报编辑部，观摩了电视、报纸等传统媒体的生产情况；步入融媒体融合采编大厅，查看了协同办公与新闻采编流程；前往安康融媒电商助农服务中心，观看了系列专题片，调研了电商产业发展和影视基地建设情况。

一路上，在各业务负责人的热情讲解中，退休干部职工边走边听，边看边赞，不时驻足询问、亲身体验，从“铅与火”到“光与电”，再到“数与智”，亲眼见证融媒从传统媒体向全媒体传播平台转型的成果。

在随后的茶话会上，新老干部职工围桌而坐，畅所欲言，共话发展。在职同志向退休同志送上节日祝福，感恩他们为新闻宣传事业打下坚实根基；退休同志畅所欲言，回顾往昔奋斗岁月，畅谈参观感受，结合自身经验围绕融媒创新发展积极建言。

“在单位的关心关爱下，今天我们回到曾经工作的地方，感受安康融媒发展的蓬勃之力，提前度过了一个温暖、别样的重阳节。文脉韵风华，融媒焕新生。看到单位如今的发展倍感亲切和欣慰。衷心祝年轻同志行稳致远创辉煌，愿安康融媒事业蒸蒸日上万象新。”退休干部职工纷纷表示。

让老人安享幸福晚年

□ 徐天阳

秋风起，桂花香，重阳又近了。如今，重阳节还有一个更温暖的名字——“老年节”。

每到这时，我们总会想起家里的老人。想起他们弯腰在厨房忙碌的背影，想起他们讲了几十年的老故事。今天的老人，和印象中不太一样了：玩抖音、拍短视频、上老年大学、结伴去旅游。头发白了，脚步慢了，但心里那团火还燃着。

重阳节的文化根脉里，本就藏着对“老”的敬意。古人登高辞青、饮宴祈寿，把对长辈的美好祈愿藏进秋风里。

老一辈的付出，值得铭记。扛着锄头开垦荒原的农民，握着焊枪建造工厂的工人，捧着教案站在讲台的教师，他们把青春献给时代。父母师长，也用宽厚的肩膀扛起家庭重担，为后代撑起成长的天空。如今他们头发染霜，脚步慢了，但岁月沉淀下的爱与智慧，是整个民族最珍贵的家底。“香九龄，能温席”“子路负米”，孝亲敬老的基因早就流在国人的血脉里，这是家庭的底色，也是社会文明的根基。

“老”这件事，也可以重新理解。有的老人含饴弄孙，享受天伦之乐；有的寄情山水，把年轻时没空看的风景一一看遍；有的依然奔走在田间地头、社区街巷，做着力所能及的事。没有哪一种晚年是标准答案。有人爱安静，有人爱热闹；有人愿意被照顾，有人愿意照顾别人。不同的选择，都值得尊重。今天，许多老人依旧壮志满怀，“但将酩酊酬佳节，不用登临恨落晖。”青春不是年轻人的专利，而是一种永远向前的状态。皱纹长在脸上，白发爬满双鬓，心里依然有为社会发光发热的梦想。

老年生活，可以有另一种活法。老有所养，需要社会兜底，也需要自己找方向；老有所为，不一定要干惊天动地的大事，能出一点力就出一点力，能发一点光就发一点光；老有所乐，不一定是打牌遛弯消磨时间，而是找到自己的热爱，把一辈子攒下的智慧传下去，活出通透与潇洒；老有所学，不一定是考文凭拿职称，而是保持对世界的好奇，跟着时代朝前走。很多老年人学会拍短视频、网购、用手机买菜，不把自己封闭在过去的经验里，而是永远保持对生命的热爱，为社会增添自己的色彩和温度。

在安康，老人也在慢慢变多。截至2024年年底，全市60岁及以上老年人口达55.44万人，占比22.61%。这意味着，安康已经迈入中度老龄化社会。面对这个趋势，安康如何让他们的晚年更幸福、更有滋味？

把底子搭好，让老人安心。这些年，安康完成城镇社区养老设施配建，农村互助幸福院覆盖绝大多数行政村，“市—县—乡—村”四级养老服务网络初步成型。靠着秦巴好山好水，发展医养结合、旅居养老、社区养老，不少特色项目成了品牌，吸引周边老年人前来康养。今年4月，安康颁布《安康市居家养老服务条例》，这是陕西省首部居家养老地方性法规，把养老保障底线兜得更牢。

把舞台留好，让老人发光。底子搭好了，还得给老年人留一个发挥余热的舞台。安康先后建成投用36所老年大学、124个老年教学点、1154个基层文体活动中心，常年开展书法、绘画、歌舞等活动，鼓励老年人走出家门、参与社会活动。很多老人在这里重新找到圈子，有人学画画，有人组乐队，有人拍短视频，日子过得越来越热闹。

把邻里串起来，让互助成为日常。针对农村空巢老人多、专业养老力量不足的实际，安康推行“低龄帮高龄，健康帮失能”，以村为单位，组织低龄健康老人为高龄失能老人提供日常陪伴、邻里照料。这既解决了高龄老人无人照料的难题，也让低龄老人获得了价值感。

年龄从不是困住人生的枷锁，心态才决定生活的成色。如今人均寿命不断提升，花甲、古稀早已不是人生落幕的信号，而是人生新篇章的序章。

更新老龄观念，活出自我新姿态。卸下职场奔波的重负，放下养家持家的重担，熬过年少莽撞，扛过中年风雨，老年人沉淀下通透的阅历，手握人生最珍贵的自由与时间。步入人生下半场，应当挣脱“人老即凋零”的刻板印象，迎着秋日暖阳，奔赴心中的热爱。不必被年岁定义，既可以安享闲适，也可以继续担当奉献，活出属于自己的丰盈与光彩。

读懂精神渴求，守护老人生命尊严。面向未来，敬老爱老不止于节日慰问与物质帮扶，更重在精神层面的理解与守护。爱老，是读懂老人藏于沉默的心事，珍视他们历经岁月沉淀的情怀与坚守；尊老，是尊重他们按自身意愿安度余生的权利，接纳他们的口味、性情，守护那份不曾褪色的自我与尊严；敬老，是长久的倾听与陪伴，耐心接住他们反复诉说的往昔，帮他们拾起渐渐淡忘的人与往事，将乡音亲情融入代代相传的家风。

完善养老支撑，托举老有所乐幸福晚年。老年人的幸福晚年，离不开家庭、社会双向发力。家庭多一份耐心陪伴，社会持续织密养老保障网络，建强用好互助养老点这类基层平台，为老年人搭建社交相聚、文体休闲、发挥余热的广阔空间，推动老有所养、老有所乐、老有所为从愿景变为现实。

紫阳县城关镇环城路社区开展“情暖金秋·爱在重阳”活动——

浓情敬老暖桑榆

通讯员 **柯增伟 黄志顺**

10月15日，紫阳县城关镇环城路社区口袋公园热闹非凡。社区组织辖区17家共驻共建单位开展“情暖金秋·爱在重阳”活动，开设“文艺表演、政策咨询、义诊服务、义剪理发、便民磨刀、茶歇品尝”六个专区，把服务送到家门口，让社区老年人提前度过了一个热闹温暖的重阳节。

在义诊区，县卫健局组织各医院的医护志愿者开展健康筛查，为老人测血压、血糖，讲解高血压、糖尿病日常养护知识，普及用药、秋冬养生和防跌倒知识。

在政策咨询区，县司法局、财政局、科协等部门的志愿者将法律法规、养老诈骗防范、防电信诈骗等宣传折页摆满长条桌，耐心解答老人关于赡养、房产、继承、邻里纠纷、家暴、被骗维权的疑问，并告知法律援助申请条件与渠道。一位老人凑近问：“我这套房子，以后留给子女要不要缴税？”志愿者翻出相关法律法规逐条解读，末了还不忘补一句：“拿不准的，先去免费的法律援助窗口问问。”

另一边，志愿者正用本地真实案例向老人宣传防诈骗知识：“有人打电话说您‘社保卡被冻结了，赶紧转账解冻’，这就是骗子，您千万不要上当。”志愿者逐一讲解保健品骗局、养老投资、以房养老等陷阱，提醒老人守好“养老钱”，陌生来电涉及转账一律不理，遇事可拨打法律援助热线。

其他区域同样热闹不已。二胡独奏、舞蹈、太极等节目均由社区居民和志愿者自编自演，主持人串场送上重阳祝福；县财政局、农业农村局、水务集团招募持证志愿者，在义剪区为高龄老人优先理发；县检察院、经贸局组织志愿者免费为老人打磨菜刀、剪刀，并提醒老人注意刀具使用安全；县融媒体中心在茶歇区备好富硒茶、糕点、时令水果，供老人们休息品尝。

“现场活动结束后，我们还组织医护和法律志愿者到社区高龄困难老人家中走访，把健康建议和防诈提醒做到位。”环城路社区党委书记张治伦说。

近年来，紫阳县持续推进养老服务体系建设，从社区日间照料中心到农村互助幸福院，从家庭医生签约到便民服务进村入户，从防范养老诈骗专项宣传到法律援助绿色通道，旨在让老人老有所养、老有所医、老有所安。

旬阳市慈善协会重阳节慰问活动启动

本报讯（通讯员 **吉品明**）10月15日，旬阳市慈善协会2026年重阳节慰问活动在铜钱关镇太山庙社区启动。

活动现场，工作人员为辖区残疾老人、失能困难老人等特殊群体发放暖心物资和爱心资金。本次活动采取物质帮扶与精神慰藉相结合的方式，切实帮助困难老人解决实际生活难题，大力弘扬尊老、敬老、爱老、助老传统美德，引导动员社会力量参与老年关爱帮扶工作，助力老年关爱保障工作走深走实。

据了解，本次重阳节慰问活动将持续至10月底，共计慰问困难老人240名。其中，安康市慈善协会联合禧福祥品牌运营公司捐资3.4万元，慰问老人170名；各慈善理事单位自筹资源，慰问老人70名。活动统一为老人赠送床上四件套及爱心资金，把关怀送到老人心坎上，让老人感受到党和政府的温暖与社会的关爱。