



从“养老”到“享老” 多维度守护最美夕阳红

选择字体: [大-中-小] 来源: 人民网 发布时间: 2025-12-03 11:32:40 分享:  

“社区没有配套食堂，市场又远，买菜做饭太费劲了。”腿脚不便的刘大爷因“吃饭难”问题而倍感困扰。

“养老院的作息和活动时间都是固定的，不自由，年纪大了不想受约束。”郑州独居的王奶奶，对传统养老机构的束缚感直言不讳。

两位老年人的焦虑并非个例。《2024年度国家老龄事业发展公报》显示，截至2024年年末，全国60周岁及以上老年人口占比已达22.0%，65周岁及以上老年人口抚养比升至22.8%，意味着大概每4名劳动年龄人口要养1名老人，随着我国人口老龄化的不断加剧，养老压力愈发凸显。

银发浪潮奔涌而至，优质养老资源稀缺、养老服务供需失衡、养老负担加重等难题如何破解？《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十五个五年规划的建议》给出明确方向：优化基本养老服务供给，完善城乡养老服务网络，加强公共设施适老化和无障碍改造等。

居家养老：让“不离家”的温情更有质感

“垂暮不离亲，养老不离家”，受传统观念与情感需求影响，调查显示，我国90%以上的老年人选择居家养老。但“家门之内”的岁月静好，常伴随着适老化设施缺失、养老服务供给不足的隐忧。小小的适老化改造，恰恰承载着晚年生活的大幸福。

近年来，我国出台了一系列老龄事业发展规划，明确要求提升社区与家庭适老化水平。2024年12月30日印发的《中共中央 国务院关于深化养老服务改革发展的意见》，再次锚定居家养老的基础作用，明确提出加快适老住宅建设，推进家庭适老化改造，支持老旧小区加装电梯，加强无障碍环境建设等具体举措。

眼下，各地推进居家适老化改造的成效有目共睹：北京为众多老旧小区加装电梯，让老年人告别“上下楼难”；上海为老年人家中安装墙边扶手、铺设防滑垫、加装感应夜灯，筑牢安全防线；重庆通过社区食堂、助餐食堂、赶集食堂等多元运营模式，让老年人吃得舒心又放心。数据显示，“十四五”期间，我国完成特殊困难老年人家庭适老化改造224万户，居家养老环境更便利，社区支持也更有力。

与此同时，各地还在不断创新居家社区养老服务模式，将普惠养老服务送到“家门口”：天津、贵州等地积极构建“15分钟养老服务圈”，让老年人就近享受食堂、康复休闲等一站式服务；安徽、江苏等地以打造养老服务品牌为抓手，通过政府主导、市场配置、家庭参与的协同模式，提供优质服务；上海、山东等地探索“养老顾问”新路径，有效打破养老资源的“信息壁垒”。

面向“十五五”，各部门锚定“到2029年，养老服务网络基本建成，服务能力和水平显著增强，扩容提质增效取得明显进展，基本养老服务供给不断优化”的目标稳步迈进：住建部将系统推进好房子、好小区、好社区、好城区“四好”建设；民政部则加快健全城乡三级养老服务网络；人社部以养老服务技能人才为重点，进一步壮大人才队伍等。

普惠养老：让“有保障”的晚年更可达

“我试住过7家养老机构，3家因经营困难关了门，体验最好的那家，收费和入住门槛又高，长住老人也就30人左右。”西安76岁的袁大爷，为找一家高性价比的养老机构犯了难。

袁大爷的困扰，折射出当前养老市场的突出矛盾：我国60周岁及以上老年人口已突破3.1亿人，养老服务需求日益增长，但养老机构却频陷经营困境。调查显示，2024年全国养老机构整体入住率仅45.4%，远低于业内公认“入住率超60%方可实现盈亏平衡”的标准。

养老机构资金投入大、回报周期长。为化解这一难题，我国通过取消设立许可、放宽准入门槛、加大政策扶持等举措，推动国有资本与社会资本共同布局养老产业：中国康养、中建方程等央企国企先后入局，参与养老社区建设；养老机构构建民营改革在全国铺开；多地拿出“真金白银”支持机构发展，如发放一次性建设补贴、床位运营补贴等。

当下，普惠支持型养老机构最受老年人青睐，也是市场主流趋势。2025年2月，《促进普惠养老服务高质量发展的若干措施》印发，明确支持各类经营主体发展连锁化、集团化普惠支持型养老机构等。随着政策落地，价格可承受、质量有保障、服务可持续的养老机构，将惠及更多老年人。

收费标准是影响养老机构入住率的关键因素。调查显示，一线城市中，普惠机构月均收费3000-6000元，高端机构达8000-20000元，甚至更高；二三线城市收费相对较低，普惠机构月均2000-5000元。但实际费用会根据身体状况、护理需求等浮动。高昂费用让不少老年人望而却步。

为减轻养老经济负担，我国在上调基础养老金的同时，配套推出高龄津贴、护理补贴、养老服务补贴等福利政策。截至2024年底，全国共有4949.4万老年人享受补贴。聚焦失能老年人，2016年我国开始长期护理保险制度试点，截至2024年末，全国49个试点城市参加长期护理保险人数共1.88亿人。

“十五五”期间，我国将进一步强化养老保障力度：人社部有关负责人表示，将完善并落实基本养老保险全国统筹制度，积极推动扩大企业年金覆盖范围，深入实施个人养老金制度，稳步调整社保待遇水平，更多向低收入群体倾斜，逐步提高城乡居民基础养老金；国家卫健委有关负责人明确，会继续推行长期护理保险，健全失能失智老年人的照护体系，扩大康复护理和安宁疗护的服务供给。

智慧养老：让“有温度”的科技赋能享老

独居老人在家不慎跌倒，智能监测系统即刻向物业、医院与亲属同步报警；轻点手机屏幕，营养饭菜、急需药品、专业护理便能直达家中；失能老人借助外骨骼机器人，重新迈出行走的步伐……科技赋能养老的美好图景愈发清晰。

然而，在现实中，智慧养老服务虽蓬勃发展，仍面临不少挑战：市场环境鱼龙混杂、智能产品与服务推广遇冷、老年人数字技能薄弱等问题，制约着智慧养老的落地效果。

近年来，我国从国家战略层面密集出台政策，推动智慧养老市场健康有序发展。《中共中央 国务院关于深化养老服务改革发展的意见》《国务院办公厅关于发展银发经济增进老年人福祉的意见》《国务院办公厅关于促进养老托育服务健康发展的意见》等文件印发，旨在提升养老服务科技含量与智能化水平。同时，多部门开展智慧健康养老产业发展行动计划、智慧健康养老应用试点示范遴选等工作，有效拓展信息技术在养老领域的应用。

为了让智慧养老产品及服务“叫好又叫座”，企业纷纷聚焦老年群体实际需求与使用习惯开展创新。工信部会同民政部、国家卫健委迭代发布4批《智慧健康养老产品及服务推广目录》，遴选308项产品、235项服务，精准对接老年人多样化养老需求。各地积极推动“产品”与“场景”深度融合，打造更便捷的服务模式：柳州大力推进的数智康养生态体系建设，深度链接医、康、养、护、械、药等要素；杭州推出“全城通”智慧助餐模式，通过手机即可查询周边老年助餐点；佛山南海区搭建区级智慧养老服务平台，实现资源高效调配。

为帮助老年人跨越“数字鸿沟”，相关部门组织开展“智慧助老”行动、“数字适老中国行”活动、“银龄跨越数字鸿沟”科普专项行动等。数据显示，截至2025年6月，我国60岁及以上银发网民规模达1.61亿人，老年群体互联网普及率达52.0%；2024年有3000余家网站和App完成适老化及无障碍改造，老年人也能乐享“数智生活”。

展望“十五五”，智慧养老将持续赋能“有温度的银发未来”：民政部有关负责人表示，将因地制宜、因地制宜规划布局养老产业，强化老年用品创新，加强相关产品适老化研发设计，开发功能性老年产品，打造一批让老年人放心消费、便利购物的线上平台和线下商超等；工信部有关负责人明确，将会同有关部门加强养老服务机器人、适老鞋服、易吞咽食品等产品研发，持续推进互联网应用和智能终端适老化改造等。

岁月有痕，温情无界。站在“十五五”的新起点，居家养老有依托、普惠养老有保障、智慧养老有温度的养老体系正加速成型，从“养老”到“享老”的跨越，不仅是服务模式的升级，更是社会文明的进步。这份对“最美夕阳红”的守护，终将让每个老年人都能拥有幸福、尊严、有品质的晚年生活。

摘自 人民网 2025.12.02 记者 梁秋坪