

聚焦养老托育 如何激活“一老一小” 消费新空间？

便民速递

暑期游高峰过后，“银发族”错峰游接续。这几天，68岁的黑龙江哈尔滨市民姜女士搭乘“悠享龙江·银旅号”旅游列车一路向南，前往港澳游玩；70岁的乘客潘先生和老伴乘坐“新东方快车”，来到新疆库尔勒，感受别样风情……

银发消费是促进民生改善的重要支撑，也是消费转型升级的重要方向。

我国60周岁及以上人口超3.1亿人，催生庞大的消费市场需求：“银发专列”市场火热，敬老餐厅叫好叫座，旅居康养日渐走俏……有关数据显示，到2035年银发经济规模有望突破30万亿元。

日前发布的《关于扩大服务消费的若干政策措施》聚焦老年人“急难愁盼”，提出“加强对养老护理、家政服务、长期照护等领域从业人员培养培训”“支持符合条件的文化、旅游、养老、托育、体育等服务设施建设”等举措。

“系列举措旨在增加优质服务供给，吸引更多社会资本进入养老服务领域，促进养老产业创新发展，为推动银发消费提质扩容、培育新的增长点打开更多空间。”国家发展改革委宏观经济研究院研究员张林山说。

记者在调研中发现，当前，各地立足自身资源禀赋，加快补齐养老服务供给短板，多措并举挖掘养老服务消费潜力：

浙江鼓励引进专业养老服务机构、医疗康复机构，为老人提供“走进门”服务；河南提升智慧化养老服务网络，打造银发族全天候安全守护网；广州白云区与湖南旅游集团开展文旅资源对接，推动“专列+免税购物”“专列+跨境医疗”等创新业态落地……

民企积极行动，进行适老化改造。针对老年人日益增长的打车需求，滴滴出行率先推出“滴滴老年版”小程序和电话叫车热线，并结合老年人使用习惯，设置大字体、一键叫车等便捷服务。

“考虑到老年用户的特殊需求，当终点是医院且遇到排队场景时，滴滴助老打车提供优先派单服务，让老年人能更快叫到车。截至今年8月底，累计提供就医优先派单服务超20万次。”滴滴出行有关负责人说。

既要温暖“夕阳”，也要守护“朝阳”。

我国3岁以下婴幼儿人数接近3000万，育幼服务市场广阔。党的二十届三中全会《决定》提出，加强普惠育幼服务体系建设，支持用人单位办托、社区嵌入式托育、家庭托育点等多种模式发展。

走进宁夏银川丽景街玺悦社区“宝宝



银发消费 新华社发

屋”，老师生动讲述绘本故事，引导宝宝搭建积木造型，锻炼动手能力和创造力。

为深化儿童友好社区建设，玺悦社区通过中央财政支持的普惠托育服务发展示范项目“银川娃好托”设立社区“宝宝屋”，面向辖区1至4岁婴幼儿家庭，提供社区嵌入式幼儿托育服务。“目前，3岁以下婴幼儿托位数突破570万个，在300多个地级市和人口大县建设托育综合服务中心，更多老百姓能够‘托得起’‘放心托’。”国家发展改革委就业收入分配和消费司司长吴越涛说。

北京部署统筹社区资源，提供更多免费或低收费场地，推动社区嵌入式托育服务设施建设；江苏宿迁将适儿化改造融入城市更新、老旧小区改造，增设儿童游憩活动设施、儿童友好标识；山西太原在园林建设中持续强化“1米高度看城市”儿童视角，科学配置柔性步道、儿童游乐设施……各地因地制宜发展育幼服务业态，增强兜底保障能力和普惠性服务供给。

“当前，关键是要从供需两端协同发力，持续完善育幼服务政策，重点发展社区嵌入式托育、家庭托育点以及儿童书店、亲子餐厅等业态，更好发挥投资对优化供给结构的关键作用，不断满足人民群众对高品质育幼服务的需要。”国家信息中心经济预测部研究员张晓兰说。

突出“一老一小”消费，政策持续“上新”：商务部等9部门日前发布《关于加力推动城市一刻钟便民生活圈建设扩围升级的通知》，部署重点建设为老服务业态、加快发展育幼服务业态等任务，将便民生活圈打造成宜居宜业、宜游宜购、宜老宜小的全龄友好型品质生活圈。

“我国消费结构正处于转型升级的关键阶段，养老托育等领域发展空间广阔，服务消费将逐步成为主导型消费，在拉动经济增长中发挥更加重要的作用。”商务部副部长盛秋平表示。

（据新华社北京9月24日电 记者魏玉坤、邹多为、刘宇轩）

养身工坊



每天吃18克 它有助于 延缓大脑衰老、防癌

经常听到身边人聊天，谈到食物的营养时，会说“四条腿的不如两条腿的，两条腿的不如一条腿的”。这里的“一条腿”，指的就是蘑菇。小小蘑菇真的这么神奇吗？它究竟有哪些健康价值？

1.每天吃18g能防癌

2021年，美国宾夕法尼亚州立大学的团队发表在《营养进展》的一项研究发现，食用更多的蘑菇可以降低患癌症的风险。

研究结果显示，每天吃18g蘑菇的人，与不吃蘑菇的人相比，患癌症的风险降低了45%。目前对蘑菇有助防癌的机制还不太清楚，但是科学家推测可能是因为蘑菇有麦角硫因。

2.每天吃12g以上，缓解认知衰老

除了防癌作用，经常食用蘑菇可能有益于衰老过程中的认知功能。

2024年1月，英国雷丁大学的研究团队在《营养素》(Nutrients)期刊发表研究：

每天食用超过12g新鲜蘑菇(相当于每周1份或更多份)与多个认知领域的较高分数相关，包括情景记忆、前瞻性记忆、阅读能力、执行功能和处理速度。

每周超过2份的消费率稍高也与轻度认知障碍的几率降低有关。

研究结果表明，蘑菇富含膳食纤维(主要是β葡聚糖)、麦角硫因和二萜类化合物等植物化学物质，已被证明可作为抗炎剂有利于降低阿尔茨海默症的风险。

3.长期吃蘑菇，有利于预防肥胖

2023年，美国布法罗大学等机构的科研人员在国际知名学术期刊《科学》(Science)上发表了一篇重要论文。该研究发现，摄入膳食几丁质可以对免疫系统产生显著影响，而这种积极的免疫反应有助于减少体重的增加、降低体脂含量，并增强对肥胖的抵抗力。

吃蘑菇这3点要注意

蘑菇虽好，但在食用时一定要小心，以免变健康为“威胁”。

1、务必警惕陌生菌菇，切勿轻易尝试；2、久泡的蘑菇不要吃；3、痛风急性发病期，吃蘑菇要谨慎。

（文图据新华社微信公众号）

