老有所为

尊老敬老是中华民族的传统美德，是流淌在华夏儿女血脉中的文化基因。“老吾老以及人之老”，老年人是社会的宝贵财富，他们用青春和汗水为我们铺就前行道路，为时代留下了珍贵的印记。本期我们聚焦老年人的幸福生活，讲述老有所为、老有所乐的动人故事，展现社会各界敬老爱老的温暖实践。

敬老，重在日常。让我们把尊老敬老融入生活点滴，让每一位老人都能感受到社会的关爱与温暖，愿夕阳更红、晚霞更美，愿天下老人健康长寿、幸福安康。

岁数大了，AI照样玩得转

□本报记者 白莲

“打开软件，只需按一下，就可以和人工智能对话。它不仅听得懂方言，还能用方言回复。以前总觉得人工智能是年轻人的新鲜事物，离我们老年人很远，亲手试一试才明白，科技不是来‘为难’我们的，而是过日子的‘好帮手’。”家住巴彦淖尔市磴口县巴彦高勒镇镇南社区72岁的居民李爱琴老人乐呵呵地说。

近日，“北疆银龄·数字助老”老年人科学素质提升行动社区科普活动先后在巴彦淖尔市磴口县和包头市土默特右旗举办。活动现场，机器狗、智能机器人轮番展示互动，吸引众多老年人驻足参与。与以往单纯的课堂授课不同，科技志愿者采用“现场演示+沉浸式体验+手把手教学”模式，带领老年人操作AI工具，学习AI健康咨询、生活查询、智能拍照等实用功能，并讲解AI识别网络谣言、防范电信诈骗的方法，让老年人看得见、摸得着、玩得转人工智能，直观感受科技带来的生活变化。

活动兼顾趣味性与实用性，把晦涩的人工智能知识转化为通俗易懂的讲解和互动体验，有效激发了老年人学习数字科技的兴趣。不少参与活动的老年人坦言，过去对人工智能存在距离感甚至畏惧心理，总觉得新技术是年轻人的“专属”，担心操作失误、害怕遭遇网络陷阱。沉浸式体验之后，大家对科技的认知发生了转变，有了融入数字社会的信心。

自今年7月以来，内蒙古科学技术普及学会已开展10余场专门针对老年人的科普活动。“学会立足老年群体实际需求，把科普阵地下沉社区，将人工智能体验、数字技能教学融入老年人科学素质提升行动，打造家门口的老年科技课堂。”内蒙古科学技术普及学会相关负责人表示。

为持续推进老年人科学素质提升行动，破解老年群体“数字鸿沟”，内蒙古科学技术普及学会牵头成立内蒙古老年科技大学，深耕“北疆银龄·数字助老”科普品牌，持续把人工智能科普服务送到社区一线，助力老年人共享智慧社会发展成果。

据了解，内蒙古科学技术普及学会持续在多个旗县区设立社区教学点，常态化开展系列科普进社区活动。“北疆银龄·数字助老”老年人科学素质提升行动立足基层，构建学会统筹、老年科技大学主办、社区联动的银龄科普服务体系，推动老年科普服务常态化、长效化。

“学会将不断丰富内蒙古老年科技大学课程供给，将老年人科学素质提升行动覆盖全区每一个旗县区，引导更多老年人拥抱数字科技、乐享智慧生活，不断提升老年群体的获得感、幸福感与安全感。”内蒙古科学技术普及学会相关负责人表示。



互动。

腿脚慢了，干劲儿不减

□本报记者 赵曦



义诊。

“父母亲年纪大了腿脚不便，以前出门看病都发愁，现在，老专家主动上门，问诊、宣教、教护理，解决了我们的大难题。”在锡林郭勒盟西乌珠穆沁旗，一位失能老人家属感激地说。

如今，内蒙古一批离岗不离心、退休不褪色的老专家、老党员、老技术骨干以银龄志愿者的新身份奔走在社区街巷、田间草场、农牧区，把毕生积累的专业经验、技术资源默默奉献给基层。

在赤峰市翁牛特旗的乡镇草场、田间地头，银发农牧专家的身影备受农牧民欢迎。不同于课堂式的理论宣讲，老专家们带着经验、踩着泥土、直面问题，围绕当地种植养殖实际，细致讲解良种选育、沃土改良等实用技术，现场解答生产难题。在锡林郭勒盟西乌珠穆沁旗，志愿服务精准对接地方产业发展需求。针对当地乳肉制品加工特色产业，老专家团队召开产业帮扶对接会，聚焦企业、合作社生产中的技术瓶颈，提供专业化、针对性的技术指导，助力特色产业提质升级、增效增收……2025年至今，内蒙古已有50余名银龄专家奔赴多个乡村振兴重点帮扶旗县，累计服务群众4600余人次，他们用坚守与奉献诠释新时代老年群体的社会责任与时代担当。

老年人退休不退热情，这份温情令人感动。为更好地关爱服务老年群体，内蒙古出台《内蒙古自治区老龄事业发展和养老服务体系建设实施方案》等系列政策文件，引领“十五五”时期全区老龄事业高质量发展。同时，织密三级养老服务网络，不断健全城市“一刻钟养老服务圈”，通过“北疆银龄·银发绽芳华”老年文化艺术系列活动、“敬老月”走访慰问、老年普法、养老反诈、居家适老化改造、落实高龄津贴等服务举措，用心用情关爱老年群体。

“我们将持续完善老年人社会参与的政策环境，盘活银发人才资源，完善志愿服务体系，搭建老有所为、发光发热的广阔平台，让敬老爱老之风蔚然成风，让银发力量持续助力乡村振兴、赋能基层高质量发展。”内蒙古自治区老龄工作委员会办公室相关负责人表示。

军装脱了，还是那个兵

□本报记者 于欣莉



宣讲。

“我们工程兵每天徒步五十多公里，渴饮山涧浑水、饿啃干粮冷馍，始终坚守岗位、为国奉献……”近日，在呼和浩特回民区钢铁路街道咱家社区，一堂红色教育课温情开讲。

银龄退役军人吴富贵走进课堂，为钢铁路第二小学的孩子们讲述艰苦峥嵘的军旅岁月。朴实真切的讲述、饱含深情的回忆，让现场师生深受触动。孩子们围坐倾听、认真记录，稚嫩的提问、崇敬的眼神，勾勒出薪火传承的温暖画面。

在呼和浩特，一群退役老兵褪去戎装、初心不改，在完善的退役军人保障体系下颐养晚年，更以老骥伏枥之志扎根基层、奉献社会，释放温暖厚重的银龄力量，生动诠释新时代老兵“老有所养、老有所乐、老有所为”的动人风采。

在海拉尔路街道文艺汇演现场，80多岁的北疆楷模、“青城老兵”宣讲团荣誉宣讲员魏明分享基层服务故事。脱下军装数十年，他始终扎根社区一线，主动参与文明创建、邻里调解、公益帮扶、政策宣讲等志愿服务，日复一日默默坚守，用点滴行动涵养文明新风、温暖邻里街坊。

70岁的“青城老兵”宣讲团团长田华长期深耕红色宣讲一线，前不久，他在呼和浩特新城区麻花板社区，为百余名师生和工作人员开展“思政+国防”专题宣讲。他结合军旅经历，生动讲述强军故事、普及国防知识，让厚重的红色历史变得可感可学。“退休不是终点，而是全新的奉献起点，国家对老兵关怀无微不至，让我们晚年无忧。能站上讲台传承红色基因，是我晚年最光荣的使命。”田华的话语真挚恳切。

老有所养，是一座城市给予老兵最真挚的尊崇。近年来，呼和浩特持续健全退役军人服务保障体系，精准落实优抚优待、养老帮扶、人文关爱等暖心举措，不断优化拥军尊崇氛围，切实解决老兵生活中的实际难题。细致周全的兜底保障、常态化的暖心服务，托起安稳幸福的晚年生活，让老兵心怀感恩、主动担当，纷纷化身红色宣讲员、基层志愿者、文明引领者，活跃在校园讲台、社区一线等阵地，以余热传薪火、以初心暖邻里，为银发余热持续绽放筑牢了坚实底气。

让银发力量续写时代担当

□孙鸿溥

退役老兵扎根一线，以红色宣讲助力薪火相传；老匠人、老学者守正创新，传技艺续文脉，用余热温暖烟火人间；好学老人驻足AI展台，紧跟时代步伐……岁月沉淀的不仅是年华，更是德行、智慧与担当。

如今，越来越多老年人跳出“清闲暮年”的固有认知，躬身奉献、余热发光，让老有所乐、老有所为成为新时代银龄风采，也让千年敬老文化在新时代焕发新生。

中华传统文化历来崇尚敬老、尊老，更推崇老者立德、济世担当的人生境界。“仁者寿，德者昌”，长寿不止于安逸度日，更在于立德立功、惠及他人。老一辈人一生勤勉、坚守本心，将“退休不褪色、年老不退场”的处世哲学刻入言行，他们接续“老有所尊、老有所用”的精神底色，秉持“愿尽余晖，不计暮年”的胸襟，以躬身实干诠释着中国人“终身进取、立德立身”的人生信条。

老有所养是民生底线，源于中国人的敬老初心；老有所乐是生活温度，是安度晚年的美好期许；而老有所为，则是传统文化中自强不息、薪火相传精神的时代升华。银丝发光，离不开沃土滋养，更需要文化与制度的双向护航。社会要延续优良传统，传承千年尊老美德，不仅善待老者，更应用其智、尽其能、扬其德，为老年人搭建志愿服务、文化传承、基层治理的广阔平台。以包容之心接纳银发力量，以暖心举措赋能暮年担当，让老者有可为、能有为、乐有为，共同绘就尊老、敬老、助老、用老的美好图景，让传统美德与时代新风相融共生。