

时评

让老有所养老有所乐来得更从容

敬老爱老，善德之始。10月29日，2025年昆明市第十六个“敬老月”系列活动暨老年节全民健身嘉年华启动。本次活动以“银龄展风采·服务暖春城——共赴敬老健身之约”为主题，诸多活动充分展现了老年群体“老有所为、老有所乐”的精神风貌。

九九重阳节，这个承载着“登高祈福、感恩敬老”双重意蕴的传统节日，自1989年被定为“中国老人节”以来，早已将“孝亲敬老”的基因深植于时代肌理。统计数据显示，截至2024年末，昆明市常住人口共868.7万人，其中，60岁以上人口144.5万人，占16.64%；65岁以上人口100.2万人，占11.53%。“银发浪

潮”之下，养老已经成为昆明老百姓最为关心、数百万家庭最为关切的民生问题之一。

首先，要持续完善政策支持、多措并举，让老人老有所依。满足老年人多方面需求，让老年人能有一个幸福美满的晚年，构建综合性、精细化、多层次的养老服务支撑体系。目前，昆明市初步形成了以居家为基础、社区为依托、机构为补充、医养相结合的养老服务体系。全市共有各类养老机构137个，建成县级失能照护中心16个、乡镇(街道)级综合养老服务中心111个、城乡社区居家养老服务中心524个、老年活动中心(站、室)1217个、社区为老助餐站(点)270个，拥有各类

养老床位3.39万张，护理型床位占比达66.7%。

其次，要不断丰富老年人生活，让老人老有所乐。养老服务体系的建设应当更加关注老年人的精神需求，让老年人精神世界更丰富，晚年生活更幸福。比如，依托老年大学、社区服务站等载体，老年人学习知识、放松身心，不仅可以掌握更多技能，还能享受社会发展成果。面对日新月异的新兴科技，全社会也要搭把手，帮助老年人“玩转”智能设备，让更多老年人愉悦享受数字生活，能够通过直播、短视频等方式记录生活、展现自我，积极融入互联网世界。

再次，要充分释放银发力量，让老人老有所为。老年人

多积累了丰富的专业知识、经验和技能，是值得挖掘的“银发人才”资源。过去一年，云南扎实推进“银龄行动”，累计组织开展老年志愿服务活动2000余场，精心打造“云尚有你·银龄彩云”“云岭银发”“银龄展风采·民政暖人心”“银暖春城”等一批特色品牌，其中，在京滇、沪滇“银龄行动”中，来自北京、上海的77名银龄专家开展援滇项目307个。目前，全省注册老年志愿者已达63万余人。

尊老敬老是中华民族传统美德，爱老助老是全社会的共同责任。各级党委、政府要践行以人民为中心的发展思想，积极推动惠老政策落地落实，大力支持老年人参与社会活动，

持续推进老龄事业高质量发展。各级老龄组织和广大老龄工作者要常怀敬老之心、倾注爱老之情、笃行扶老之事，用心用力保障好老年人生活、维护好老年人权益。社会各界要拧成一股绳，关心关爱老龄朋友，大力支持老龄工作，共同营造敬老养老助老的浓厚氛围，让老年人共享改革发展成果、颐养幸福晚年。

“莫道桑榆晚，为霞尚满天。”让我们积极行动起来，汇聚全社会合力，以“敬老月”为契机，用爱心、耐心和真心，共同谱写尊老敬老爱老的时代新篇章，合力推动养老事业高质量发展取得新成效。

付碧东

昆明7日天气

31日

阴转小雨 12—21℃

11月1日	小雨	12—17℃	2日	中雨转大雨	11—16℃
3日	小雨转中雨	10—14℃	4日	多云	11—16℃
5日	多云	11—20℃	6日	多云转雨	12—21℃

呈贡区第六届七步场豆腐文化旅游节今日开幕

都市时报讯(全媒体记者 张颖 杨安迪)10月31日，以“扬豆腐文化·品非遗韵味”为主题的呈贡区第六届七步场豆腐文化旅游节在乌龙街道七步场社区正式拉开帷幕，活动为期3天(10月31日—11月2日)。

本届旅游节首次引入“豆豆奇遇”非遗打卡集市，每天10:00—18:00，在七步场社区内，游客可通过NPC角色互动、豆腐特调工坊等场景，亲身体验古法豆腐制作，更有AI技术复原百年豆腐作坊制艺流程。同时，电子手绘地图首次上线，扫码即可解锁社区内所有美食点位，实现“一图在手，畅游七步场”的智慧游览体验。

10月31日10:00—11:30，七步场社区广场主舞台将举办开幕盛典。盛典之外，每日10:00—12:30、17:00—18:30的“豆乐狂欢”主题巡游将穿梭社区。19:30—21:30的“豆跳狂欢”篝火打跳狂欢之夜，将邀市民围着



豆腐宴+羊汤锅的组合

篝火载歌载舞，感受邻里同欢的热闹氛围。10月31日14:00—15:30，青方豆腐博物馆二楼将举办“豆香书香”默庐读书会，让游客在石磨转动声中回望历史，在豆香氤氲中对话未来。

作为旅游节的“重头戏”，“豆味饕餮”七步场豆腐长街盛宴将在3天的活动中持续供应。今年首次推出“豆腐宴+暖胃黑山羊汤锅”组合，设置398元、468元(适合8—10人)两种套餐，12道花卉主题的“鲜花豆腐

都市时报全媒体记者 李浩宴”更是颜值与口味兼具。

11月1日，“豆腐争霸”厨艺技能巅峰对决将分场开赛：8:30—12:30为团体赛比拼，13:30—15:30为个人赛较量。11月2日10:00—11:00，“滇豆论剑”七步场豆腐产业沙龙将在社区青方豆腐博物馆二楼举行，嘉宾将围绕乡村振兴、产业发展、文旅融合等核心话题，探讨豆腐产业如何带动文化振兴，为市民揭开非遗产业升级的“密码”。

※相关新闻

“豆豆奇遇”非遗集市火热开街

都市时报讯(全媒体记者 李昊)呈贡区第六届七步场豆腐文化旅游节上，“豆豆奇遇”非遗集市，将以多元业态、沉浸体验为亮点，邀请市民朋友在3天时光里，感受传统文化与创新潮流的碰撞魅力。

“豆豆奇遇”非遗集市聚焦“非遗+生活+创意”的多元融合，专设的呈贡非遗展区备受瞩目，将呈贡菱角、瓦猫制作、传统刺绣、豌豆粉制作等多项本土非遗项目集中展示。市集还设置了甲马印刷、漆扇绘制等互动体验区。

本次非遗集市创新性融入咖啡元素，打造“豆腐+咖啡”的奇妙跨界组合，为市民带来全新的味觉体验。活动期间，特别研制了“豆腐+咖啡+鲜花”系列特色饮品与甜品，让市民在市集现场品尝舌尖上的“豆豆奇遇”。同时，7辆风格迥异的咖啡车将入驻市集，游客现场打卡后，将市集实景与咖啡车美照、视频带话题“呈贡七步场·豆腐记”或“呈贡七步场豆腐文化之旅”分享至小红书或抖音，就能解锁咖啡车咖啡饮品的专属优惠。

※开奖公告

体彩 排列3第25289期开奖号码:6 8 5
排列5第25289期开奖号码:6 8 5 6 6

(开奖信息以体彩中心和福彩中心公告为准)

福彩
3D第25289期开奖号码:4 7 3
双色球第25125期开奖号码:
03 09 12 13 26 32+09

都市时报 生活通
公告挂失
0871-63334455 63200705