

## 把习近平总书记的殷殷嘱托 全面落在重庆大地上

# 互助养老，重庆乡村老人生活更舒心

## “时间银行”“养老搭子”帮老人找回自我价值感



●近年来，重庆在全市推广“四有互助”互助养老模式，每个村有一个互助养老点、有一个人定岗服务、有一支志愿队伍、有一套结对帮扶机制，开展集中助餐、流动助医、定点助乐、智慧助急、上门助养等服务

■新重庆-重庆日报记者 王亚同

冬日暖阳洒进黔江中塘镇兴泉集中互助养老院，几位老人晒着太阳聊家常。“以前一个人在家，冷锅冷灶的。现在老伙计们互相照应，心里踏实还热闹。”76岁的老人陈启明说。

上午10点，云阳县红狮镇临江村，78岁的蒲自顺老人坐在镜子前，等候村里的互助养老志愿服务队成员明习朋来给他理发。“以前理发要去镇上，挺麻烦的。”蒲自顺说，“现在只要在养老顾问那边‘点个单’，师傅就上门了。”

从长江之滨到武陵山区，乡村互助式养老实践已显成效。当前，重庆进入中度老龄化社会，不少区县依托农村互助养老点，探索“时间银行”等制度，推动“低龄”照顾“高龄”、村集体赋能加持等多样化“互助养老”新实践，让“陪伴养老”从一种可能变成新趋势。

### 养老遇上“搭子”，孤独有了新解法

和蒲自顺老人一样，临江村的老人如今都不用再为出门理发发愁了——只要跟村里的“养老顾问”说一声，互助养老志愿服务队就会上门服务。

“养老顾问”，是重庆村级互助养老点的重要“配置”之一。

近年来，重庆在全市推广“四有互助”



黔江区沙坝互助养老中心，志愿者与老人合影。（本报资料图片）  
特约摄影 杨敬视觉重庆

互助养老模式，每个村有一个互助养老点、有一个人定岗服务、有一支志愿队伍、有一套结对帮扶机制，开展集中助餐、流动助医、定点助乐、智慧助急、上门助养等服务。

在云阳县龙角镇农家村，独居的张远菊老人曾为做饭的事情发愁，常常是“早饭午饭凑成一顿”。村里将闲置老校舍改造成老年食堂后，他的生活“有了光”。

“一餐就8块钱，有荤有素。”张远菊说，食堂还成了社交中心，大家在饭桌上拉家常，“热闹得很”。像这样的老年食堂或助餐点，云阳县已建成45个。

黔江区则创新推行“集中+邻里”互助养老模式。在兴泉集中互助养老院，老人们每月支付400—600元便可入住。资金来源有哪些？政府补贴一点、集体资助一点、个人缴纳一点、社会捐赠一点、运营支持一点。

“在这里，老伙计们互相照应，不再觉得孤单。每月几百元全包的价格，自己能接受，子女也安心。”陈启明说。

聚焦农村养老难题，南岸区探索“三边三助”模式，重点围绕老人床边、身边、周边三个维度，打造自助、互助、共助的“三边三助”协同式互助支持网络，培育原居照护、近邻照护、协同照护三支队伍，实现农村互助养老服务健康协调发展。

聚焦农村养老标准、质量等方面，2025年10月，重庆发布了《农村互助养老服务规范》地方标准。该标准统一定义了“农村互助养老”，确定阵地建设、服务结果运用、资金来

源、人员组成等要求；规定服务队伍培训方式和要求，明确各相关方工作职责等内容。

### “时间银行”存爱心，互助源源不断

互助模式搭建后，如何持续运转？南岸区迎龙镇的“时间银行”计划提供了一个新思路。

61岁的王嬢嬢原本不太喜欢出门走动，如今她每天准时为独居邻居李婆婆送餐。转变，源自“时间银行”对参与服务者的激励——作为低龄老人，参与照护高龄老人等志愿服务可获得积分，积分能兑换生活物资，也可存入账户，在未来需要时兑换相应服务。

在丰都县，“养老互助会”是广受欢迎的组织形式。两年前，当地探索互助养老模式，将身体好、热心肠的老年人组织起来，鼓励大家在生活上互帮互助。

包鸾镇包鸾村养老互助会会长、77岁的村民杨治洲每周都会组织村里的老人一起唱歌、下棋。“谁家生病了或遇上什么事，大家也会一起去看望、帮忙。”杨治洲说，养老互助会不仅组织文体活动，还提供接送、代为购物等生活服务。

目前，丰都县已成立近140个村级养老互助会，服务老年人6万多人。

作为重庆首个国家养老服务体系创新试点，云阳构建了“县城引领、片区辐射、乡镇覆盖、村级延伸”四级养老服务网络，通

过升级乡镇养老机构、选取中心乡镇建设片区养老服务中心，并盘活农村闲置校舍、村委会房屋等资源，建成380个村级养老互助点，组建“银龄互助队”，定期上门为居家老人送医疗健康、紧急救援、亲情关怀。

除了体系激励，还需坚实的支撑网络。云阳着力推动数智能能养老，开发智慧养老平台，构建综合咨询、综合认证、健康管家等五大数字场景，实现“数据全归集，处置更高效”。

记者在该县红狮镇智慧养老指挥中心看到，大屏幕上实时跳动着全镇281名高龄老人的信息，AI摄像头一旦识别到异常，便会触发警报，第一时间通知网格员。

### 迎接挑战，推动互助养老更具成效

老年人群体最大的需求是什么？有人说，是“被重视、被需要”。

互助养老实践，最深刻的变革在于重塑了老人的角色——他们不再是纯粹的“被照顾者”，还可以成为“被需要者”。

在云阳县青龙街道，由老党员、老教师、老干部组成的志愿服务队发挥着不小的能量。68岁的老教师陈国栋就是其中一员，他每月在社区开讲“智能手机课”，教同龄人使用微信、防范诈骗。

“‘邻里互助’把整片的老人都‘串’起来了。我们跟附近没入院的独居老人也结了对。”在黔江区兴泉集中互助养老院，因为“被需要”，陈启明在新“家”有了久违的成就感，主动牵头邻里的互助结对。

中国式现代化，民生为大。截至2024年末，重庆60岁及以上常住人口超过801万人。服务好老年群体，加快推进为“老”办实事，成为各区县重要的优先选项之一。但各地也表示，尚面临资金、人才和服务覆盖等“深水区”考验，亟待进一步探寻可持续之道。

“资金来源首当其冲，其次志愿服务在一定程度上后继乏力，专业护理人员稀缺，如何将服务保障制度化、吸引留住专业人才，也是需要答题的课题。”黔江区、云阳县人大的有关专题调研，不约而同提到实践中资金投入、体系支撑等潜在挑战，呼吁不断凝聚力量、整合资源，推动接地气的乡村互助养老更富效能、更具活力。



## 北碚：新年生产忙 冲刺开门红

1月3日，北碚区歇马曲轴有限公司生产车间，工人正全力以赴赶制摩托车曲轴订单。

新年伊始，该区各大企业车间内机器轰鸣，项目工地塔吊林立，大家铆足干劲、开足马力，抓生产、赶订单、推项目，以“开局即冲刺”的奋斗姿态，全力冲刺新年“开门红”。

特约摄影 秦廷富/视觉重庆

## 重庆如何进一步提升国际网络形象？专家支招——

# 三维发力 讲好重庆独有故事

■新重庆-重庆日报记者 李志峰  
实习生 许童叶

近日，在重庆大学发布的《中国城市国际网络形象指数报告(2025)》《重庆市国际网络形象指数报告(2025)》显示：2025年，重庆的国际社交媒体影响力在直辖市中排名第二，超大城市第五，西部地区第八。重庆市国际网络形象指数总分位居全国第八，和北京、上海、深圳等20座城市共同构成中国城市国际网络形象第一方阵。

重庆如何进一步提升国际网络形象？就此，记者采访了我市部分专家学者。

### 要走出国门看重庆

中国抗日战争史学会副会长、中国城市史学会副会长、重庆史研究会名誉会长周勇教授开门见山日表示，国际传播是指进入国际主流社会，传递中国形象、中国声

音、中国作为。作为西部地区唯一直辖市，应该走出重庆看重庆、走向中国看重庆、走向国门看重庆。

周勇认为，打造有辨识度的国际品牌形象，树立全球唯一核心价值，重庆就具有了国际传播力、影响力和认同力。

如何找到城市的全球唯一性？周勇提出打造“江山之城”“和平之城”的构想。他表示，重庆既是一座山城，又是一座江城，这是世界上独一无二的城市自然景观。可以聚焦中心城区两江四岸，打造世界级开放景区，向世界展示中国式现代化的建设成就。

周勇特别提到，抗战时期重庆经历了大轰炸，是全球遭受侵略损失最惨重的城市之一。打造一座和平之城，既是全人类共同价值的体现，也是重庆未来提升国际网络形象指数的重要路径。可以通过建设和平公园、召开世界和平与发展国际研

讨会等方式，在铭记历史的同时，向世界发出呼唤和平的中国声音。

### 建设好重庆故事库

重庆大学新闻学院院长、博士生导师郭小安教授称，下一步，重庆要持续推动传播内容从城市景观向治理智慧、文化底蕴和生活哲学纵深挖掘，讲述更具普遍参考价值的“重庆方案”。

郭小安也表示，要围绕“山水之城·美丽之地”“内陆开放高地”“西部大开发重要战略支点”等城市定位，系统梳理重庆在生态文明建设、智能制造发展、区域协调发展等领域的创新经验和典型案例，做好重庆故事库建设。

此外，还要强化与国际智库、研究机构、专业媒体的合作，建立健全从传播关注到实际合作的转化机制，构建城市智能化国际传播新格局，提升城市品牌价值实现能力。

### 三维展示城市群魅力

“重庆是大工业和大农业、大城市和大农村并存的复合型城市，是大、中、小城市有机结合的组团式、层级式现代城市群。”长江师范学院传媒学院院长冉明仙教授表示，提升国际网络形象，重庆需从“国家战略高度+区县特色深度+青年传播温度”三维发力。

在冉明仙看来，重庆要依托智慧城市建设基础，联合国际主流媒体、社交平台，打造多语种“重庆数字镜像”平台，实时展示重庆的产业动态、文旅资源、生态治理成果。在国际认同力方面，重庆需将AI语料优势转化为情感连接，塑造一座“可亲近的未来之城”。

比如，可基于ChatGPT等大模型，训练专属的“重庆虚拟形象大使”，用多语种解读重庆历史、推荐美食线路，并嵌入国际社交平台互动。

（上接1版）到人山人海的儿科看病有多难？如何让高龄老人体面养老？讲的是家长里短的故事，也是来自基层的实情。

在那次会议上，习近平总书记指出：“社会治理的重心必须落到城乡社区，社区服务和管理能力强了，社会治理的基础就实了。”

“总书记的话让我明白，社区里的小故事连着社会治理的大方略。”朱国萍说。

从北京回来后，朱国萍和社区干部们的“发条”上得更足了——居民生病住院、婚丧嫁娶他们“必访”，困难老人、再就业人员他们“必问”，帮困措施、居民建议他们“必记”，好解决的尽快解决，普遍的、集中的问题调研清楚后“上接天线”推动解决……

2019年11月2日，正在上海考察的习近平总书记来到朱国萍所在的虹桥街道。在古北市民中心，朱国萍站在总书记身边，又讲了她从基层立法实践中“上新”的故事。

过去几年间，朱国萍和周边社区的居民们，通过虹桥街道基层立法联系点，陆续参与了100余部法律草案的意见征询，提出了5000多条各类立法建议意见。

如今，朱国萍每天仍在不停地忙碌，“只要是老百姓的事，什么时候都和我搭界”。她的工作室还成为立法联络站之一，居民们随时可以推门而入，把遇到的难事、烦心事讲出来，这些会成为国家立法的民意基础。

新的一年，朱国萍把培育“后浪”作为萍聚工作室的重要工作：“我要做好‘传、帮、带’，帮助更多‘小书记’和社区干部成长，让他们更贴心地守望民生、服务社区。”

### 扎根社区的担当

在重庆市九龙坡区谢家湾街道民主村社区会客厅，墙上展示的一张张照片记录着社区的蝶变：改造前，房龄超70年的老居民楼年久失修、管道老旧、飞线满墙；改造后，居民楼外墙美观，公共庭院里新设休闲桌椅，街巷道路宽敞明亮，景象焕然一新……

2024年4月22日，习近平总书记在重庆考察时，来到民主村社区察看小区改造和便民服务情况。

“我向总书记介绍了这两年社区的发展情况和居民生活发生的变化。”回忆起当时的场景，民主村社区党委书记、居委会主任伍成莉仍难掩激动。

习近平总书记指出，老旧小区改造是城市更新的一个重点，也是一项民生工程，既要保留历史记忆和特色风貌，又要解决居民关切的实际问题。看到社区焕然一新，井然有序，总书记亲切地对在场的居民说，中国式现代化，民生为大。党和政府的一切工作，都是为了老百姓过上更加幸福的生活。

“总书记的嘱托深深烙印在社区日常工作中，成为我们持续优化服务、提升治理效能的不竭动力。”伍成莉说。

一年多来，伍成莉把习近平总书记的殷切嘱托化作具体的工作目标。她说，总书记牵挂着的人民生活的点点滴滴，就是基层书记要做的件件大事。

2025年7月，一件烦心事让65岁的社区居民崔跃明眉头紧锁——家里的院子忽然漫进了下水道化粪池的污水，不仅进出不便，阵阵异味更是让人难以忍受。

“看到这个糟心场景，心里真是又愁又急。”崔跃明回忆道，年纪大了，这样的问题靠自己根本解决不了，没想到，社区干部知道后，很快上门查看，还协调将那段老旧管道彻底进行了改造。

“社区干部跑前跑后，来家里好多趟，我都不好意思了。”崔跃明笑着说，“但我们老年人遇到这些难处，确实没办法。他们一来，我心里一下子就踏实了。”

“群众之事无小事。”伍成莉说，8000多名社区居民的一件件小事都装在自己的脑子里，她要牢记总书记的嘱托，踏踏实实为民服务。

民主村社区每年都会列出待办的10件民生实事，公布在社区会客厅。“去年的10件民生实事我们都完成了。”伍成莉说，“我们改造投了一个智慧农贸市场，增设了一批体育设施，升级了社区食堂，还修建了便民人行天桥，扩建了辖区小学，完善了婴幼儿照护服务体系。明年我们的重点是攻克两项‘老大难’，为老旧楼栋加装公共烟道、下力气缓解‘停车难’。”

当前，民主村社区正着力构建“15分钟高品质生活服务圈”，服务功能与配套设施日益完善，让居民便利享受日常所需的养老、医疗、交通等多项服务。

社区虽小，连着千家万户。扎根社区14年的伍成莉深有体会：“社区干部得是‘多面手’，分析问题、解决问题、链接资源，一切都是为了居民能过得更好。”

“新一年，我们社区干部会和居民想在一起、干在一起，用一件件看得见、摸得着的好事实事，让老百姓脸上的笑容更多、更灿烂！”伍成莉说。

### 青春力量的接力

“95后”姑娘陈娟娟珍藏着两双绣花鞋垫，这是她大学毕业后在湖南省郴州市汝城县文明瑶族乡沙洲瑶族村担任党支部书记期间，村民王大姐亲手缝制送给她的礼物。

“为我们忙碌不知道走坏了多少双鞋，我代表我们一家感谢你。”王大姐质朴深情的话、鞋垫上密密的针脚，让这个年轻人动容。

2020年9月，习近平总书记来到沙洲瑶族村考察调研。陈娟娟作为村服务中心负责人，向总书记汇报了为民服务的工作情况。

习近平总书记向工作人员仔细询问“平时村民都来办哪些事项”“大家都满意吗”“这样的便民服务中心推广得怎么样”……总书记说，基层公共服务关键看实效，要提高针对性，老百姓需要什么，我们就做什么。要加强对基层工作人员的培训，增强为民服务意识和能力。

“总书记的殷殷嘱托，对初入职场的我来说意义深远，让我更加意识到不管大事小事，只要是老百姓急难愁盼的事，就是我们要去解决的事。”陈娟娟说。

此后，陈娟娟带领沙洲村服务中心的同志走村入户调研群众最为急难愁盼的需求，以“便民、高效、百分百的满意度”为宗旨，针对性增设老年公交卡申报、临时救助申请等网办事务，创新推行马上办、网上办、预约办、指导办、上门代办“五办服务模式”，切实帮村民们解难题、办实事。

乡镇锻炼期满后，陈娟娟主动放弃选调生回市直单位工作的机会，选择继续留在基层，调任郴州市苏仙区白鹿洞街道党工委副书记、办事处主任。白鹿洞街道常住人口近10万、小区密集、民生诉求多元。针对物业矛盾纠纷突出、矛盾调解反复等治理短板，陈娟娟发挥法律专业优势，积极与当地法院对接，将法院的司法确认服务前置到街道司法所，创立“司法确认+人民调解”模式的“一站式”矛盾纠纷调解中心。

“当事人在这里可以一站式完成调解全过程，既减少诉累，也提高了法律效率。”当地法院有关负责人说。

街道某小区曾每天有20多起市长热线投诉，陈娟娟和街道办的工作人员通过电话、面谈联系小区业主代表，妥善沟通交流后，针对性解决了多项问题。业主代表们的愁容渐渐舒展，为她送来锦旗和感谢信。

“群众的满意和笑脸就是我们工作的目标。”陈娟娟说，新的一年，她和其他社区干部会继续紧盯群众的急难愁盼，用实干回应当期期待。

巷陌深深，初心灼灼。老中青三代社区贴心人正以各自的方式，将总书记的殷切嘱托化作有力行动，与千千万万的基层工作者一起，书写着“民生为大”的时代答卷。  
(新华社北京1月3日电)