

“老幼共托”如何照护“一老一小”

“老人顾不上”“孩子没时间管”“分身乏术”……不少家庭面临“一老一小”照护难题。一段时间以来，多地探索“老幼共托”照护模式，“一站式”提供养老、托幼服务。“老幼共托”照护模式效果怎样？记者进行了追踪。

□新华社记者 黄筱 夏子麟 李晓婷

因地制宜优化软硬件设施

据了解，因地区、时段、服务内容等不同，“老幼共托”机构收费从几百元至几千元不等。

“孩子送到‘老幼共托’机构，每月只需3600元，价格实惠。”家住北京东城区的崔先生说。有市民向记者算了笔账，相比雇人在家照顾或“一老一小”分开托管，在“老幼共托”机构开销少近三成。

业内人士表示，“一老一小”习惯、需求不同，相应服务标准存在差异，场地规划、人员配置等均是运营面临的现实问题。

据介绍，有的“老幼共托”机构为原有养老或托育机构改造，有的则通过租赁、置换等方式盘活社区存量空间。

德胜街道新北社区“老幼共托”试点在原有养老驿站基础上重新规划设计，分出约一半面积给托育中心。记者看到，外部有独立的托育、养老门脸入口，内部由一条走廊贯通，走廊一侧设置积木墙，展示孩子们拼搭的卡通作品。

工作日上午9点，重庆高新区虎溪街道学智社区“老幼共托”空间，张婆婆先将3岁的孙女送至托育区，再直奔旁边的老年多功能活动室。“孩子白天送到这里，我也能享受下退休时光。”张婆婆说。

随着数十名老人、孩子陆续到来，“老幼共托”空间变得十分热闹。托育区内，孩子在老师的带领下开心玩耍；老人则在多个活动室下棋、画画、参加老年课堂……

类似的场景正在多地上演。2025年初发布的《中共中央 国务院关于深化养老服务改革发展的意见》提出，建设“一老一小”服务综合体。截至目前，已

增加防撞角、防滑垫，改造幼儿专用卫生间，灰白墙壁喷涂卡通图案……“从室内到户外操场，托育中心全部做了适老化改造。”试点相关负责人谢蕊说。

虎溪街道学智社区“老幼共托”空间面积约2000平方米，前身是社区闲置售楼部。托育板块负责人傅倩说，前期通过对周边居民调研，了解老人和儿童具体需求后，针对性地设计功能分区，配备适老化、适幼化设施。

记者走访多个“老幼共托”机构看到，老人、孩子活动区域相对独立，互不干扰。有些场地在下午放学后由老人使用，放学后成为孩子们的主场。

据介绍，多数“老幼共托”机构由养老、托育两个独立团队共同运营，从业人员定向为老人或孩子提供服务，少数人既懂幼儿教育又懂老年护理。

“服务老人的工作人员基本上是医生、护士出身，服务孩子的则是师范专业、有教师资格证的老师。”北京西城区广安门内街道核桃园“老幼共托”试点负责人付小霞说。

同一屋檐下 老幼双重照护

有北京、重庆、深圳等地开展试点，探索以空间共享、资源共用、代际共融为主要特征的“老幼共托”照护模式。

与传统养老院、托儿所不同，“老幼共托”机构主要对老人、0至3岁幼儿进行日间照料，有的还提供小学生课后托管。像张婆婆一样祖孙俩同在一家机构的情况不在少数。

在北京西城区德胜街道新北社区“老幼共托”试点，记者看到老人、孩子正一起做手工，老人手把手指导孩子握笔、填色，场面十分温馨。工作人员说，平时组织类似的互动活动，反馈特别好，老人、孩子都十分开心。

国家统计局数据显示，2025年我国出生人口792万人，同比减少162万人；60岁及以上人口超过3.23亿人，同比增加1307万人。养老、托育需求正发生变化。

受访人士认为，“老幼共托”照护模式为解决养老托育难题提供了新思路，应多方协同，从制度规范、日常运营、监督管理等方面综合发力，优服务、提质量，实现1+1>2。

据了解，养老、托育涉及民政、卫健、教育等相关部门管理，跨部门审批、沟通成本较高。业内人士建议完善顶层设计，出台专项政策，加强统筹协调，建立跨部门联席机制，推动资源高效配置利用。

上海工程技术大学银发经济研究中心副主任、研究员崔开昌建议，针对“老幼共托”照护模式，制定涵盖空间设计、场地安全、卫生防疫、人员资质对比等方面的服务标准和规范，完善相关制度。

“有标准、有门槛，才能把真正用心做事的机构留下来。”广安门内街道核桃园“老幼共托”试点工作人员路岚

据介绍，新北社区“老幼共托”试点现有0至3岁孩子10名，白天来此休闲活动的老人近20人。北京市西城区民政局相关人员告诉记者，这样的“老幼共托”机构全区有50家，覆盖15个街道、153个社区，累计服务老人儿童1.7万人次。

企查查数据显示，截至5月底，国内现存养老托育相关企业1.47万家，今年以来新注册相关企业超千家。深圳市“老幼共托”试点项目运营方、深业幸福集团办公室主任王东明说，“老幼共托”照护模式既可以减轻年轻父母的照护压力，也能增进代际情感联结。

洪说，这样也有利于打消一些家庭对老幼共处的顾虑，推动“老幼共托”模式长效落地。

“老幼共托”机构普遍面临较大的资金压力。目前，多个试点地区已通过场地配套、租金减免、财政补贴等方式予以扶持。

广东财经大学副校长鲁晓明建议，加大社会力量支持，构建多元参与的可持续运营模式，在保障公益普惠属性的前提下，根据机构运营成本 and 居民承受能力合理制定收费标准，推行分层定价与差异化补贴。

对于“老幼共托”复合型人才不足，上海师范大学学前教育学院副教授魏晓说，应多维度健全人才支撑体系，推动院校开设养老与育幼交叉课程，通过校企合作、在岗培训等方式提升从业人员复合型服务素养。同时，考虑通过薪酬激励等举措，吸引更多专业人才投身其中。

(新华社北京6月2日电)

国家不让你胖，也没让你瘦啊

“五月不减肥，六月徒劳伤。”气温回升，社交媒体上的“比瘦”风潮如约而至。“碳水脸”“躺瘦神针”等话题轮番登上热搜，一条条“7天瘦10斤”的对比图，牵动着“以瘦为美”的心。

2024年6月，国家卫生健康委等16部门联合启动“体重管理年”三年行动，“国家不让你胖”“国家喊你来减肥”成为热词。两年以来，“体重管理年”行动成效显著，但仍有不少人将体重管理简单等同于“减肥”，折射出当下一些健康误区。

体重管理路上，你踩过几个坑？

目前，全国多地公立综合医院已提供健康体检管理门诊服务。多位专家在接诊中发现，很多患者对减重存在认知误区。

——戒碳水瘦脸？

“断碳一周，脸肉眼可见地紧致了！”……近期，不少网民声称告别主食就能换来“上镜小脸”，一度引发大量效仿。

但沈阳市第一人民医院内分泌与代谢性疾病科主任刘伟说，所谓“碳水脸”通常是面部脂肪堆积、水分滞留和肌肉松弛的综合表现，单纯靠戒碳水来瘦脸并不科学。

网上流行的做法，大多走向生酮、液断饮食等极端模式。刘伟表示，生酮饮食的原理是通过极低碳水化合物摄入，让身体转向燃烧脂肪来供能，但长期坚持会导致营养缺乏、电解质紊乱，加重肝肾负担。

——打针能“躺瘦”？

司美格鲁肽，自2024年成为我国首款获批的长效周制剂注射减重药品以来，便被不少人奉为“躺瘦神针”。

公开临床数据显示，持续使用约68周后，受试者平均体重下降约17%，腰围平均减少15.8厘米。不少人认为打了“神针”便能一劳永逸，却忽视了药物的使用边界与健康风险。

刘伟说，这类药物原理是模拟人体自身的饱腹激素，通过延缓胃排空、抑制食欲来达到减重效果。在规范使用前提下有一定减重作用，但只适用于偏胖或轻度肥胖、且体内激素水平无明显异常的人群。

贵州医科大学附属医院肥胖代谢中心主任严芝强表示，“神针”的平均减重幅度有限，对中、重度肥胖人群来说治标不治本，难以纠正体内紊乱的激素和代谢水平。

——瘦就是好？

将体重秤上的数字视为衡量减肥成效的唯一标准，是较为普遍的认知误区。江苏省人民医院营养科主任蒋琳注意到，不少减重者一味追求体重的下降，却很少分辨减去的究竟是水分、肌肉，还是真正需要减少的多余内脏脂肪。

专家表示，健康是“体重管理”的根本目的，如因减重致病，则背道而驰，得不偿失。

国家没让你瘦，国家喊你“存肌肉”

“国家是不让你胖，但也没让你瘦啊。”刘伟表示，体重管理管的不只是“胖”，同样也包括不健康的“瘦”和肌肉衰减带来的风险。

体重管理，管的是什么？国家卫生健康委发布的《体重管理指导原则（2024年版）》提到，成人BMI控制在18.5至24之间，高龄老人适当放宽到22至26.9。

对于肌肉发达人群，BMI超标不能简单算作肥胖，体脂率更为关键。刘伟说，男性体脂率健康范围为10%至20%，女性为15%至25%，男性大于25%、女性大于30%才视为肥胖。

相比于全身性肥胖，中心性肥胖与代谢紊乱、心血管疾病的相关性更强，危险程度更高。刘伟提醒，成年男性腰围一般控制在90厘米以内，女性一般控制在85厘米以内。腰臀比方面，男性0.85至0.9、女性0.75至0.8一般为正常范围。

可见，体重管理需要综合评估各项指标。贵州航天医院全科医学科主任陈琪介绍，在接诊的患者中，真正达到肥胖标准的患者只占不到三分之一，超重患者约占六成，另外有近一成的患者体重正常，但仍要求减重，甚至希望通过药物强行降低体重。“这类患者，我们会明确拒绝。”

在“国家喊你减肥了”引起热议之后，“国家喊你存肌肉”近日又刷屏全网。4月，国家卫生健康委发布的2026年版《成人肌少症营养指南》提到，人体肌肉量30岁左右达到峰值，之后随年龄增长肌肉流失逐渐加速。因此，要尽早“储蓄”肌肉。

专家提醒，“老来瘦”不能“老来寿”，“有肌肉”才能“老来寿”。当老年人肌肉“余额不足”，出现肌少症、跌倒、骨折乃至失能的风险都会大大增加。只有增加肌肉量，才能安全、持久地提高基础代谢率，让身体更有活力。

“管理体重不是追求瘦身，而是科学养身。”刘伟说，这要因人而异、精准施策。

管住这四样：饮食、运动、睡眠、心态

体重管理怎么管？陈琪认为，关键是管住这四样——“管住嘴、迈开腿、睡好觉、好心态”，尤其要避免只节食不运动。刘伟也表示，除控制饮食，“运动、睡眠和压力管理同样重要”。

多名专家表示，科学管理体重的核心，是建立可持续的健康生活方式。体重管理需分类施策，但运动在其中贯穿全程，适配所有人群。对于超重肥胖人群，蒋琳建议，在调整饮食结构的基础上，必须坚持每周至少150分钟中高强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等。“严芝强表示，这类人群还可以搭配抗阻训练减脂塑形。”

过瘦人群则不应“谈碳水、脂肪色变”。蒋琳认为，这类人群恰恰要选择富含蛋白质、碳水化合物和健康脂肪的食物，并进行适量运动特别是力量训练，提高身体代谢能力和力量水平。陈琪补充道：“不一定非要去健身房，也可在家借助哑铃、弹力带开展低重量、多次数练习。”

针对备受关注的“一老一小”，老年人应坚持不跑不跳、少负重、多力量原则，开展靠墙静蹲、坐姿抬腿、太极等温和运动，实现强骨减重两不误；对于青少年中的“小胖墩”“小豆芽”，刘伟建议，要“保证每天足够的体育锻炼时间，引导孩子找到自己喜爱的运动方式”。

“体重管理不是个人小事，而是关乎民族未来、国家竞争力的‘国之大者’。”今年两会上，全国人大代表、南昌师范学院体育学院副院长程丽芬说，体重管理的核心在“管理”，最重要的是“对健康体魄的长期维护”。

“这是一场健康生活方式的积极修行，需要耐心和专业，还需要持之以恒的行动。”刘伟说。

(新华社北京6月2日电)

美股AI热潮

是否面临“泡沫破裂”风险



□新华社记者 李浩

近期，美国纽约股市三大股指在人工智能（AI）概念推动下屡创新高。6月1日，三大股指再创收盘历史新高，其中标普500指数科技板块上涨2.48%。不少科技企业市值屡创新高，但市场对“AI泡沫”的争论也更加激烈。

当前美股及AI产业走势如何？是否接近“泡沫破裂”时刻？当前AI投资面临哪些风险？

AI相关产业表现如何

纵观今年美国股市表现，科技股特别是半导体、存储等AI相关企业堪称“最靓的仔”。

5月，标普500指数11次创收盘新高，约占当月交易日的一半。今年以来，标普500指数上涨约11%，而近80%的涨幅仅来自10家科技公司，其中7家为半导体股。

AI相关企业尤其是芯片制造商成为股市狂飙的关键驱动力。追踪主要芯片制造商的费城证券交易所半导体指数今年前5个月已飙升81%，有望创

下自1999年以来的最佳年度表现。过去2个月该指数更是大涨69%。

个股表现同样惊人。截至5月底，英伟达作为市值5万亿美元的AI芯片龙头，年内上涨13%；美光科技股价年内已上涨2倍多；闪迪涨幅高达600%。近期，美光科技和韩国三星电子、SK海力士三家全球领先的内存芯片制造商市值均已迈过万亿美元门槛，这意味着它们的总市值突然超过了元宇宙与特斯拉之和。

是否临近泡沫破裂时刻

随着相关上市公司股价持续狂飙，近期市场对“AI泡沫”的讨论明显增多。

不少投资者认为，市场已出现明显过热信号。英国《金融时报》分析，从估值看，费城半导体指数的滚动市盈率约71倍，是2008年国际金融危机以来最高水平；市销率达15倍，已超过金融危机前后水平，为2002年以来最高。美光科技和闪迪的滚动市盈率分别高达46倍和158倍。一旦具有风向标意义的企业实际业绩增长不及预期，估值将面临剧烈修正，并引发市

场大幅震荡。

曾在国际金融危机中精准预判美国房地产市场泡沫的知名投资者迈克尔·伯里多次警告，当前的AI狂热类似于互联网泡沫时期。对冲基金经理保罗·琼斯认为，从市盈率、盈利等指标看，市场大致类似于1999年10月或11月的水平。

不过，部分乐观投资者认为，这是一场由AI带来的结构性变革，正在改变半导体行业长期以来“繁荣—萧条”的周期性特征。彭博社分析，芯片行业被认为是周期性的，但高带宽存储芯片（HBM）的兴起一定程度上改变了这一格局，因为它们更难制造且故障率更高，占用了大量产能。

“随着高带宽存储芯片的发展，供应端发生了显著变化，需求依然强劲。”英国极地资本公司全球新兴市场及亚洲主管若里·内德凯尔说，该行业有可能逐步转向长期合同定价，从而削弱了周期性特点，并在下行周期中实现更好的产能和定价管理。

华尔街不少投资者认为，AI的进步以及对芯片和数据中心的巨额投资将继续提升相关企业利润。“我们正处于牛市中期，而且我们认为牛市正在加速，市场可以继续走高。”美国爱马仕投资管理公司全球股票副首席投资官斯泰夫·基亚瓦罗内说。

“AI繁荣”面临哪些风险

市场观察人士认为，当前市场的AI狂热能否延续，取决于AI建设的持

续性、企业实际盈利情况以及宏观经济基本面。

据彭博社报道，亚马逊、元宇宙、谷歌母公司“字母表”以及微软这四大云计算设备买家预计2026年资本支出高达7250亿美元，其中大部分将用于AI数据中心。2027年支出还可能进一步增加。在庞大投资的背后，部分资金已开始依赖债务融资，引发市场对其可持续性的质疑。

而且，一旦需求放缓、产能过剩，或高带宽存储芯片供给逐步跟不上，这些公司的营收和利润将面临巨大压力。2022年美光科技实现净利润87亿美元，然而，随着市场出现严重供过于求、客户去库存及价格暴跌，2023年亏损58亿美元。

此外，如果美国经济走弱，企业对AI基础设施的投资意愿下降也是潜在风险。美国商务部5月28日将一季度经济增速从首次预估的2%下调至1.6%，并表示经济增速下调主要反映了投资和消费支出数据的下调。美国密歇根大学调查数据显示，美国5月消费者信心指数连续第三个月下滑，刷新这一月度数据的历史低点。

多名策略师认为，市场尚不具备典型的“牛市终结”条件——如投机狂热、利润率全面恶化或美联储加息，但估值高企、涨幅集中、业绩预期极高的现状，确实令AI投资处于“脆弱的繁荣”之中。

(新华社北京6月2日电)

讣告

退休干部、南昌市广播电视台原副局长汪乐赐同志，因病医治无效，于2026年5月29日在南昌逝世，享年80岁。
汪乐赐同志系安徽歙县人，1946年4月出生，1964年12月参加工作，1966年9月加入中国共产党。