

# 2026中国丙午(马)年贵金属纪念币

丙午



中国人民银行于2025年11月发行2026中国丙午(马)年贵金属纪念币一套。

该套贵金属纪念币共11枚,其中金质纪念币6枚,银质纪念币4枚,铂质纪念币1枚,均为中华人民共和国法定货币。

中国人民银行 发行  
Issued by the People's Bank of China

中国金币集团有限公司 总经销  
Solely Distributed by China Gold Coin Group Co., Ltd.



地址:北京市西城区月坛南街6号 客户服务电话:4008-188-666  
金银纪念币销售渠道请查阅中国金币网(<http://www.chngc.net/qd>)

一场意外,读懂老年夫妇相伴的真谛

## 老来伴 暖岁月

“以前总觉得等孩子成家,就跟着他们过,这辈子跟老伴吵吵闹闹,没想到老了要靠自己。可这场意外,让我彻底明白,老来伴老来伴,终究还是老伴最贴心。”卧床休养的林女士说起老伴的照料,眼里满是暖意。一场意外的骨裂,让一对年轻时争执不断的夫妻,在暮年读懂了彼此陪伴的重要,也道出无数老年人的心声——最安稳的幸福,莫过于身边有那个知冷知热的“老搭档”。

### 一场意外叩开老人心门

林女士的故事,始于一次寻常的接送。不久前,她送孙子上学途中不慎摔倒,腿关节骨裂的剧痛让她瞬间失去行动能力。正在上班的老伴得知消息,二话不说立刻请假,第一时间赶到医院,从此扛起照料她的全部重任。

“以前总觉得他粗枝大叶,家里的事从来不管,没想到细心起来这么让人感动。”林女士回忆,卧床的日子里,老伴每天变着花样做她爱吃的饭菜,饭后端来温水喂药;夜里她起夜,老伴总能及时起身搀扶,倒尿擦洗、按摩消肿,从不嫌麻烦。有一次她随口说想吃润饼,老伴一大早便去菜市场采购食材,烙

皮、炒各种她爱吃的配菜,然后细心地卷好润饼拿到床边给老伴吃。

年轻时,林女士与老伴常常为了柴米油盐、子女教育的琐事争吵,冷战更是家常便饭。可这场意外打破了她想跟老伴“各过各”的执念,“儿子儿媳要上班奔波,孙子要上学,关键时刻,能放下一切守在床边、知冷知热的,还是老伴。”如今,林女士的腿渐渐好转,每天最期待的,就是老伴坐在床边,跟她絮叨着菜市场的物价、家常趣事等。

### “老来伴”的万千深情

提起“老来伴”的重要性,不少老人也有说不完的话。年过七旬的张阿姨和老伴结婚快50年,年轻时也因性格差异争执,可自从3年前老伴患上帕金森病,她便成了他的“手脚”,每天扶他散步、喂他吃饭、帮他按摩。“以前总嫌他唠叨,现在他说话不利索了,我倒盼着他多念叨几句。”张阿姨说,子女再孝顺,也有自己的家庭和工作,不可能时刻守在身边,“夜里他翻身困难,我能第一时间醒过来;他想吃点什么,我知道他的口味,这些都是子女替代不了的。”

住在宝源社区的吕大爷,更是用多年的坚守诠释着“老来伴”的深意。他

的老伴多年前因中风瘫痪,从此他便成了妻子的“全职守护者”:每天早上7时起床,抱妻子到轮椅上洗漱,做软烂易嚼的早餐一口一口喂下;中午赶回家做饭、擦身,傍晚按摩腿部、陪她说话,夜里还要起身四五次,帮她翻身、换尿片,十几年如一日,从未间断。“她在,家就在。年轻时她照顾我,老了我守护她。”吕大爷的话语朴素,却道出相伴的真谛。

家住玉湖社区的黄阿姨,与老伴携手走过60余载的岁月,他们的相处之道是“互补包容,以柔化刚”。黄阿姨的老伴听力不好,两人交流需大声喊话,外人看来似“争吵”,实则是独属他们的默契。“年轻时吵归吵,可从不让矛盾过夜,她为家里好,让她没错。”林大爷的包容,更是让这段婚姻在岁月中愈发醇厚。与他们同住一栋楼的另一对九旬夫妇,则用“不记仇、不翻旧账”的相处智慧,将平淡日子过出了温情,“哪怕她没理,我也从不让她难堪”,丈夫老王的话语里,满是对老伴的宽容。

### 双向的尊重与共生

“老年夫妻的亲密关系,从来不是‘只亲亲情’那么简单,它是生理与心理

的双重支撑,是岁月沉淀后最稳固的情感联结。”心理咨询师邱老师结合多年老年心理辅导经验分析,随着年龄增长,老年人的社交圈逐渐缩小,子女独立后,伴侣便成为最核心的情感纽带,这种陪伴的价值,远超物质层面的照料。

邱老师表示,老年夫妻的相互依靠,本质上是“双向的尊重与共生”。年轻时的争执与磨合,往往会在晚年转化为默契与包容,就像林女士和老伴,年轻时吵吵闹闹,老了却能在病痛中读懂彼此的付出。“从心理学角度看,老年期的核心心理需求是安全感与归属感,而伴侣的陪伴,正是这种需求的最佳满足方式。”另外,她强调,老年夫妻的“相互尊重”,还体现在接纳彼此的不完美:接纳对方的健忘,接纳对方的唠叨,接纳年轻时未解开的疙瘩。“就像吕大爷正照料瘫痪的妻子,没有抱怨只有坚守;像黄阿姨的老伴包容她的直率,从未因听力障碍减少沟通,这种不苛求、不挑剔的相处,正是老年亲密关系的保鲜剂。”她认为,老年夫妻不必追求年轻时的浪漫,一句关心的叮嘱、一顿合口的饭菜、一次及时的搀扶,都是对“相互依靠”最好的诠释。(记者 刘晓娟)

## 泉州市老年大学调研组莅石 调研老年教育工作



本报讯 近日,泉州市老年大学调研组一行莅临石狮,围绕“十四五”老年教育发展成果,2025年泉州为民办实事老年学校项目建设情况开展实地调研,并通过座谈的形式收集“十四五”老年教育相关意见,进一步提升老年教育服务质量提供实践依据。

当日,调研组首先抵达石狮市老年大学,实地查看教学阵地、课程展示区,通过现场交流深入了解“十四五”期间石狮老年教育

在精品课程打造、教学模式创新等方面的成果;接着前往鸿山镇西墩村委会,重点调研镇级老年学校建设的场地配置、资源覆盖等进展情况。在随后召开的座谈会上,石狮市老年大学常务副校长庄铭禄汇报了全市老年教育工作情况,与会人员围绕“十四五”老年教育发展规划展开交流。

调研组一行充分肯定石狮老年教育工作的成果,特别是“十四五”期间精品课程体系既兼顾兴趣需求又融入本土特色,理论与实践落地衔接紧密。同时,也希望石狮老年大学以“十四五”规划为契机,持续优化老年教育布局、提升服务质效,推动全市老年教育工作再上新台阶。(记者 刘晓娟)

## 警企携手温暖福利院长者



慰问石狮慈善老人福利院老人

本报讯 近日,石狮武警支队携手赛菲奴体育用品有限公司的工作人员组成志愿服务队,先后走进石狮慈善老人福利院与老党员施养福住所,开展公益慰问活动,用实际行动传递温暖与敬意。

活动当天,志愿者一行率先抵达慈善老人福利院,开启“情系长者”慰问环节。志愿者以“一对一”或“二对一”结对形式,与老人们促膝长谈,全程耐心倾听、温和沟通,细致询问老人的生活状况与心声。其间,志愿者还为老人

提供按摩放松、修剪指甲等贴心服务,并为老人院送去爱心物资。随后,志愿服务队前往老党员施养福住所,向老人送上慰问品的同时,还专门倾听他讲述红色故事,并深入了解他的晚年生活情况。

赛菲奴体育用品有限公司有关负责人表示,他们将持续践行社会责任,开展更多公益活动,凝聚社会力量,让关爱与敬意常态化、长效化。(记者 刘晓娟 文/图)

## 石狮市老体协 首次举办匹克球培训

本报讯 12月2日上午,石狮市老年体育协会开展匹克球培训专场活动,来自各镇(街道)老体协、祥芝镇辅导站、柔力球研究会及鸳鸯池公园健身辅导站的70余名代表参与培训。

匹克球是一项融合网球、羽毛球和乒乓球特点的隔网对抗性球类运动,因规则简单、门槛低,运动强度适中,又具趣味性,男女老少都能快速上手的特性,而广受喜爱,其可以给运动爱好者带来诸多益处:锻炼手眼协调、反应速度及肢体灵活性、能缓解压力、增进人际互动。

培训现场,教练先围绕匹克球场地边界、发球规则、得分机制等理论知识进行细致讲解;随后结合实操需求,拆解发球动作、接发球技巧、正手反手击球及截击动作等基础技能,边示范边指导要点。最后,参训人员分组实操,教练一对一纠正动作,确保大家掌握核心玩法。

据悉,此次培训是石狮首次开展匹克球专项教学,旨在推动该项目在老年群体中普及推广,进一步丰富本地老年人体育健身选择,助力老年体育事业多元化发展。(记者 王秀婷 文/图)

