

## “新老人”的养老生活是什么样的

如今，大批“60后”步入退休年龄，这些“新老人”普遍身体健康，比起“老老人”，“新老人”具有更强的消费能力、更强烈的出游意愿、更高质量的休闲需求。他们期望老年生活有更丰富的娱乐活动、更便捷智能的生活体验、更自由的养老选择。

在此背景下，以“康养+旅游”为代表的“康养”项目正推动中国康养产业迅速发展。

### 旅居养老市场潜力巨大

如今，“老年人康养正从过去的被动刚需向主动消费转变，以‘低龄、活力、品质、消费’为标签的老年人群将造就银发经济新蓝海。”浙江省老年服务业协会会长徐佳增说。

秋天到了，江苏省常州市的储玉芳奔赴浙江省湖州市长兴县水口乡异地游玩。

“包吃、包住、包接、包送、包玩的‘五包团队式’，消除了子女对老年人的安全顾虑。”水口乡农家乐行业协会第一书记张宇华介绍，2023年，来水口体验乡村生活的游客达到了529万人次，实现旅游总收入近15亿元。客源中，中老年群体占比近76%，旅居养老市场潜力巨大。

### 什么是“60后”认可的养老模式呢？

《2019中国天然氧吧绿皮书》显示，“50后”“60后”群体日益突出的休闲养生旅游消费需求，正在催生一个以宜人气候为特色的氧吧旅游大市场。

地处祖国东北边陲的黑龙江省伊春市，拥有400万公顷的浩瀚林海，森林覆盖率高达83.8%，全域负氧离子含量每立方米高达6000个以上，是名副其实的天然氧吧。“来到伊春，头顶蓝天白云，脚踏青山绿水，心情别提有多舒畅了！”在伊春岐黄康养中心，74岁的旅居老人李国福喝着茶与同伴聊天。“深呼吸、深睡眠、深度游”的推广文案，让饱受浅睡眠困扰的李国福眼前一亮。

在黑河市五大连池景区，来自山东省青岛市的“60后”退休职工刘女士与丈夫掩饰不住喜悦，在短视频平台上忙着向近19万粉丝分享自己的快乐退休生活。

“五一”黄金周过后，去年退休的刘国江和妻子带着宠物狗“大猫”驾驶着房车从北京一路向西出发，沿途听说阿勒泰火爆，又临时更改路线来到阿勒泰。“玩房车一个人没意思，结伴出行才好玩。路上也会遇到全国各地的车友，很多都是跟我们差不多年龄的人。大家都是年轻时没

时间，退休了想弥补缺失。”刘国江说。

中国旅游研究院院长戴斌认为，自驾游、房车露营地进入快速发展期，对推动文旅市场发展尤其是乡村旅游发展将发挥很大的作用。

### 品鉴类康养一跃成新宠

地处浙江中部的金华市武义县，是浙江省首个也是唯一由前国土资源部命名的“中国温泉之城”。据武义县文化和广电旅游体育局副局长陈小华介绍，武义温泉属偏硅酸温泉，氟离子含量较高，具有很强的辅助理疗功效。近年来，当地成为温泉康养的胜地，每年吸引数万名老人前来康养旅居。

近日，覆盖欧洲、亚洲多条游学路线的“国际银发康养游学项目”在上海启动。据活动主办方介绍，老年人对高品质、个性化养老服务的需求日益增长，而国际康养游学项目将带领学员深入探索欧洲腹地的人文风情，以慢游开阔眼界，让老年人在舒畅胸怀、放松心情中达到康养目的。

“近年来，湖北、北京、安徽等地还利用名山大川、宗教文化资源，开发了一些小众旅居康养项目。”徐佳增说。

今年以来，浙江省磐安县花溪国际旅



行社总经理陈英和团队忙得不可开交，“随着康养游的火爆，我们推出了几条康养路线，其中“浙八味”养生博览馆这一条线路最受欢迎”。

张红林介绍，磐安是“中国药材之乡”，随着中医药养生保健治未病理念的兴起，每年有上万名全国各地的老人来磐安吃药膳、买药材。

新华社

## 文艺汇演进社区 文化惠民润人心

8月21日上午，站前区建丰街道怡园社区联合辖区共建单位营口爱尔眼科医院和营口瑞宁口腔院在怡园小区小广场开展“邻里和谐，同心筑梦”文艺演出活动，辖区内百余名居民参与。

演出由舞蹈《我的九寨》拉开序幕，歌舞《我家在中国》以优美的旋律，表达了对祖国的无限眷恋；男声独唱《强军战歌》唱出了铿锵豪迈的军人气质，赢得现场观众阵阵掌声，将演出氛围推向高潮。演出结束后，医护人员为居民讲解了口腔保健、用眼卫生等相关知识，并免费进行了口腔和视力检查。

同日，站前区东兴街道公园社区的居民欢聚一堂，举办“携手幸福邻里 共筑温暖家园”文艺汇演活动，在精彩节目中分享幸福时光。

演出融合了舞蹈、诗朗诵、评剧等表演形式。极具民族风情的舞蹈《鸿雁》吸引了全场观众的目光；诗朗诵《献给党的一首诗》展现了对党的热爱之情；评剧唱段《大辽河畔梨园风》表达了对传统文化的坚守和热爱。演员通过生动的表演，让观众感受到传统文化的魅力。整场演出精彩纷呈，高潮迭起，掌声不断。

此次文艺汇演，增进了邻里之间的感情，增强了社区的凝聚力和向心力。

本报记者 赵颖



## 不同颜色的葡萄功效各不同

葡萄越黑，说明含黄酮物质越丰富，要想效果达到最佳，最好将葡萄籽和葡萄皮一起吃下。

**健食** 葡萄都是带有些许酸味的，而葡萄结果时正值夏末，暑气还未消去，不少人还是没有食欲，这时吃几颗酸酸甜甜的葡萄，能起到生津健食的功效。

**提神** 葡萄含有丰富的葡萄糖成分，且很容易被人体所吸收利用，从而为大脑供给所需的能量，快速恢复大脑活力。

同时，葡萄中还含有较多的氨基酸，能对神经产生良好的刺激，帮助人体调理衰弱的神经，这也是提神醒脑的有效途径。

**减肥** 苹果每100克有53大卡热量，是不少减肥人士的首选，但葡萄的热量更低，每100克仅有45大卡。葡萄皮还有美肤的作用，既减肥又美容，一举两得。

**温馨提示**：现在的葡萄比较新鲜，但气温高，不容易保存，因此大家在买葡萄的时候，尽量不要买太多，而且不新鲜的葡萄尽量少吃，否则很容易造成细菌感染，出现拉肚子等情况。

葡萄有很多种颜色，而不同颜色的葡萄其功效与作用也不一样。

### 紫葡萄——强力抗氧化剂

**常见品种**：巨峰、玫瑰香

**功效**：富含花青素和类黄酮，这两类物质都是强力抗氧化剂，对体内的自由基有很好的对抗和清除功效。

**作用**：预防衰老作用显著，

不仅能减少皮肤皱纹，还可以缓解老年人视力退化。

### 黑葡萄——抗疲劳

**常见品种**：黑提

**功效**：黑提的钾、镁、钙等矿物质的含量要高于其他颜色的葡萄，这些矿物质离子大多以有机酸盐形式存在，对维持人体的离子平衡有重要作用。

**作用**：可有效抗疲劳，经常食用黑葡萄对人体的神经衰弱、疲劳过度等病症大有益处。

### 红葡萄——软化血管

**常见品种**：红提

**功效**：红葡萄含逆转酶，这种酶可以通过减缓动脉壁上胆固醇的堆积而保护心脏，可软化血管、活血化淤，防止血栓形成。

**作用**：对预防心脑血管病和中风很有益处，心血管病人宜多食。

### 白绿色葡萄——滋养肺气

**常见品种**：新疆马奶子、无核白

**功效**：白绿色葡萄也称为无色葡萄，未熟透时偏青绿，成熟后颜色发白。白葡萄可补肺气，有润肺功效。

**作用**：适合咳嗽、患呼吸系统疾病及肤色不佳的人。多数人都可食用葡萄，但糖尿病患者应适量。贫血、高血压、水肿、神经衰弱、疲劳的人应适当多吃。葡萄性偏凉，胃不好的人不要吃太多。

辽宁老年报

## 七大润肺止咳食物入秋吃起

秋季气候干燥，是呼吸道疾病的高发季节，很多人都会出现干咳多痰、唇干舌燥的症状。久咳不停，容易伤及肺部，甚至引发肺炎。多吃下面7种食物，止咳化痰又润肺。

### 豆腐

豆腐有清热润燥作用，咳嗽属于风热或肺热者尤宜。建议吃法：茄汁豆腐。

### 白萝卜

白萝卜为十字花科草本植物，性平微寒，具有清热解毒、健胃消食、化痰止咳、顺气利便、生津止渴、补中安脏等功效。建议吃法：海米烧萝卜。

### 冬瓜

冬瓜性凉，能消痰、清热。凡风热咳嗽或肺热咳嗽者，均宜选用冬瓜煨汤食用。建议吃法：花蛤冬瓜汤。

### 梨

梨有清热解毒、润肺生津、止咳化痰等

功效。生食、榨汁、炖煮或熬膏，对肺热咳嗽、麻疹及老年咳嗽、支气管炎等症有较好的治疗效果。建议吃法：枸杞雪梨糖水。

### 杏仁

秋天易被秋燥耗伤津液，引发口干舌燥、咽喉疼痛。杏仁可润肺、止咳，对干咳无痰、肺虚久咳等症有一定的缓解作用。建议吃法：杏仁拌芹菜。

### 百合

百合能补益心肺。有肺虚咳嗽、干咳无痰或者因秋冬季节干燥而感冒咳嗽者，都适宜吃百合。建议吃法：木耳炒百合。

### 丝瓜

丝瓜利于清热化痰，对咳嗽痰多、痰稠色黄的热咳者尤为适宜。凡属肺热或风热犯肺的咳嗽之人，常吐脓痰，宜用丝瓜煎汤服。建议吃法：甘草丝瓜汤。

辽宁老年报

## 三个动作 改善睡眠

生活中不少人都感觉自己的睡眠不好，尤其是睡眠时间短。晚上入睡难，早上醒的早。不过最新研究发现，在睡前4小时内，多做这3个抗阻运动动作：深蹲、提踵、提膝展髋。一次只需3分钟，每隔30分钟进行一次。这样可使当晚睡眠时间延长近30分钟。

### 睡前做这3个抗阻动作

1.深蹲：模仿坐椅子的动作，膝盖不超过脚尖。2.提踵：站立抬起后脚跟，使小腿肌肉收缩，然后脚慢慢回到地面。3.提膝展髋：站立膝盖抬高，直腿髋关节伸展。

### 做抗阻运动时注意2点

存在特殊疾病的人群，运动要遵医嘱；对于普通人，做抗阻运动时要：

1.运动时保持自然呼吸  
抗阻训练时要保持自然呼吸状态，特别注意避免屏气，以免缺氧或血压波动幅度过大，必要时提供适当的保护。

2.尝试锻炼每个肌群  
力量锻炼主要针对身体的主要大肌群，如上背部、胸部、肩部、上肢（肱二头肌和肱三头肌）、下肢（腓肠肌和股四头

肌）和小腿肌肉等。

为每个肌肉群选择一个或多个练习，学会以正确的形式和方式进行适当的练习。确保可以控制运动的速度。每周每个肌群的锻炼至少进行两次，间隔两天以上。

专家提醒，大家不用把力量锻炼得很重，许多训练在家就能做，例如：蹲起、台阶运动或坐立运动可以锻炼腿部和臀部肌肉；墙式俯卧撑可以锻炼胸部和上肢；提踵可以锻炼腿部；另外，利用弹力带也可以做弓箭拉伸运动和肩带拉伸锻炼背部和上肢。

老年生活报



## 秋吃南瓜好处多

立秋后，南瓜大量上市。南瓜是深受人们喜爱的养生菜、保健饭，且药食兼备，其叶、花、藤、种子也能供药用，而且南瓜价廉物美。这个季节吃南瓜，好处多。

### 润肺益气 化痰排脓

中医认为，南瓜性温味甘，入脾、胃二经，有润肺益气、化痰排脓、驱虫解毒等功效，可用于久病气虚、脾胃虚弱、便溏等。

### 保护胃肠道黏膜

现代研究认为，南瓜富含果胶，而果胶在人体内有保护胃肠道黏膜、使其免受粗糙食物损伤的作用，还能预防胃黏膜溃疡，促进溃疡面愈合。

### 促排便 助减肥

南瓜中含有丰富的维生素A及膳食纤维，而且还有低热量的特性，有助于减肥。南瓜还含有丰富的纤维素，有助于肠胃蠕动，帮助食物消化吸收，促进排便。

清代名医陈修园说：“南瓜为补血之妙品。”常吃南瓜，可使大便通畅，肌肤丰美，尤其对女性还有美容作用。

### 南瓜美食推荐

**南瓜山药盅**  
材料：小南瓜1个、淮山药50克（或根

据南瓜大小增加）、白砂糖适量。

**做法**：1.淮山药煮熟碾成糊状，南瓜切掉顶部，挖掉瓤，放在碗中备用。2.将淮山药糊放进南瓜内，隔水蒸30分钟，然后根据个人口味加糖调味，也可不加糖。

**功效**：补脾养胃。

### 百合蒸南瓜

**材料**：南瓜约600克，鲜百合1—2个，白砂糖适量。  
**做法**：1.南瓜洗净，去皮去瓤，纵向切成薄片，置于碗内摆盘成圆形。2.鲜百合洗净后放入南瓜中，加适量白砂糖后一同放入蒸笼。3.大火烧开后转小火蒸熟即可。

**功效**：止咳润肺。

### 南瓜小米粥

**材料**：南瓜300克，小米100g。  
**做法**：1.南瓜洗净，削皮去瓤切成小块，小米洗净备用。2.锅中加适量清水煮沸后，放入小米、南瓜块，用大火煮沸转小火煮至南瓜、小米软烂。

**功效**：补中益气。

辽宁老年报

本版图片为资料图片