

## 银龄聚辰州 文化谱新篇



艺美青春艺术团的舞蹈表演。

7月16日，盖州鸿雁山风景区雨后云雾缭绕，山间溪流与远处鸟鸣交织成自然的乐章。由市养老服务业联合会主办的首届“银色亚细亚”“鸿雁落辰州 同洲共发声”银龄文化艺术交流活动启动仪式在此举行。中韩两国老年群体以艺会友，开启文化交流的新篇章。

据了解，本次活动旨在满足中韩两国老年群体对跨国文化交流的需求，搭建中韩两国银龄文化艺术展示与互动平台，进而打造“银色亚细亚”特色文化品牌。市养老服务业联合会相关负责人在致辞中表示，在全球老龄化加速发展的今天，老年群体对精神文化生活的追求早已超越国界。“‘亚细亚’源自古代腓尼基语，意为‘东方’，象征着希望。”该负责人解释，“‘银色’指银

色年华即老年群体，寓意老年人如白银般珍贵且充满智慧的人生阶段。他们是文化传承的重要载体，更是跨代际、跨国界交流的鲜活纽带。”

韩国文化交流中心驻沈阳办事处代表姜晓虹从历史维度补充道：“中韩地缘相近、文缘相通，从古代的文化互鉴到今天的民间往来，友谊的种子早已深植。本次活动正是对这份情谊的最好延续。”

据承办方营口中旅旅行社有限公司负责人介绍，盖州市（古称辰州）是汉代设县的千年古城，是辽东半岛的海陆枢纽。盖州鸿雁山风景区位于盖州市小石棚乡杨树房村双岭沟，交通便利，距沈阳、大连约210公里，距营口主城区仅50公里。景区风景以“耸、秀、奇、幽”闻名，完备的

服务设施可满足食宿、会议等需求，是文化交流的理想场所。

启动仪式后举行了精彩的文艺演出，演出亮点纷呈。舞龙是中国传统文化的重要组成部分，舞龙者们随着音乐的节奏，不断变换队形和动作，让整个表演充满活力和喜庆氛围。观众被表演所吸引，纷纷拿出手机或相机记录这精彩的瞬间。68岁的王新梅表演的民族舞蹈《金达莱盛开的地方》有着浓郁的朝鲜族舞蹈元素，舞姿优美；艺美青春艺术团带来的歌伴舞《节日的歌》与男模秀《艺美之歌》，展现了老年艺术群体的多样风采；韩国文化交流中心代表带来的女声二重唱歌声优美，情感真挚，打动了现场观众，赢得热烈掌声。精彩的歌舞表演为“银色亚细亚”的启动拉开美好序章，大家在艺术氛围中增进了解、结下情谊。

值得一提的是，“银色亚细亚”百米长寿图绘制环节温情动人。大家拿起画笔，共同勾勒对银龄生活的美好愿景，笔尖流转间满是对幸福生活的赞美与期盼，这幅作品成为珍贵的艺术结晶与情感见证。

“老年群体不仅是文化传承者，更是跨国交流的使者。”市养老服务业联合会相关负责人表示，将以此次活动为起点，持续探索为老服务新路径，并计划开展民俗互访等活动，让“银色亚细亚”品牌成为连接中韩老年群体的文化纽带。

本报记者 赵颖 文/摄



大家共同绘制“银色亚细亚”百米长寿图。



韩国文化交流中心代表演唱歌曲。

## 「三伏天」来了 中医教你「冬病夏治」

酷热的“三伏天”已经到来。在中医看来，这一时期正是“冬病夏治”、科学养生的好时机。国家中医药管理局15日举行发布会，中医专家回应公众健康关切，传授夏季养生要领。

### 三伏贴贴敷也“挑人”

冬病夏治是我国传统中医特色疗法。国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波说，冬病夏治主要用于呼吸、循环、风湿免疫等系统疾病的防治，通过贴敷、艾灸、饮食调理等温阳散寒、通经活络、调理脏腑，可有效预防和减轻冬季高发疾病的发作。

在冬病夏治诸多方法中，三伏贴因其操作简便、安全有效、老少咸宜等优点受到人们青睐。中日友好医院中医部主任张洪春介绍，三伏贴是用白芥子、细辛等温阳药材制成的药贴，一般贴于肺俞、肾俞等穴位。

今年“三伏天”从7月20日入伏到8月18日出伏共30天。成都中医药大学附属医院治未病中心主任吴节说，三伏贴贴敷最好在每伏前三天内任选一天，每次贴敷间隔10天，连续三年为一个疗程；一般成人每次贴敷6至8小时、儿童2小时左右，以皮肤能够耐受为度。

“一定要因人辨证开穴，再进行贴敷。”吴节提示，三伏贴有一些优势病种，但恶性肿瘤患者、强过敏体质者、感冒发烧者，患有感染性、传染性疾病者，癍痕体质者，皮肤病患者禁用，2岁以下小儿需谨慎使用。

记者从发布会获悉，据不完全统计，超过85%的二级中医医院和超过90%的三级中医医院均在积极开展三伏贴等服务。欧阳波提示，患者应到正规医疗机构找专业医生进行三伏贴等治疗。

### 食补、晒背有讲究

夏季高温高湿，人体新陈代谢加快，如何通过饮食来消暑和养生？

张洪春说，夏季食养应以清补为主，在清热解暑的同时益气生津，可适当食用绿豆汤、扁豆粥、荷叶粥等；还应顺应时令，适当多食当季果蔬。此外，体质不同，食养方法也要因人而异，例如，冬瓜薏米老鸭汤适用于湿热体质人群，而姜枣茶适用于久居空调房后手脚冰凉且容易腹泻者。

我国南北方气候特征差异明显，养生方法也有不同。中国中医科学院西苑医院老年病科主任刘征堂说，北方夏季干燥，“暑热”更易伤及津液，因此养生更注重养阴、生津、润燥；南方常湿热，养生应以清热利湿和运脾醒胃等为基本原则。

“三伏天晒背”也是夏季常见的养生方式。刘征堂说，晒背可在一定程度上起到通督脉、补元阳的作用，主要适合阳虚体质者、骨密度较低群体等；8时至10时阳气上升时晒背较为合适，时长应循序渐进，从初次的不超过10分钟逐渐增加至20至30分钟；晒背后应饮用淡盐水等补充水分，避免摄入冷饮、冷风直吹。

专家特别提醒，合并慢性病的老人晒背期间要加强监测和照护，严格控制时长并需要家属陪同，避免因脱水诱发心脑血管病等急性事件。

### 失眠、“空调病”困扰这样除

中医认为“夏季属火，主心，心主神明”。此时人们容易烦躁、出汗多、睡眠差，稍不注意就会耗气伤津，影响体力和免疫力。

吴节说，夏季应坚持“夜卧早起”，只要睡眠过程相对安稳、效率高，醒后精神饱满、精力充沛，无任何不适，就无须忧虑或强行延长卧床时间；但夏季“天人相应”失衡以及暑、湿、热邪导致的病理性睡眠质量下降，则需予以调养。

吴节建议，晚上11点前睡觉，通过冷水洗脸、温水漱口、睡前用安神敛阴药泡脚让身体“上凉下暖”；晚餐宜清淡，最好不吃夜宵；晚上7点后避免剧烈运动，中午适当午休。此外，中药代茶饮、艾灸等方法也有助于改善睡眠质量。

夏季暑热难耐，人们贪凉容易导致“空调病”。张洪春说，中医认为，“空调病”起因于风邪、寒邪侵犯人体脏腑、经络、腠理或肌肉，表现为头晕、头痛、食欲不振、腹痛、腹泻等不同症状。夏季不宜长时间待在空调房或大汗淋漓后立即吹空调，避免让冷风直吹颈椎、膝关节等部位；已受“空调病”困扰的人可适当饮用热水、食用热粥，或用生姜、苏叶泡水代茶饮，促进机体排汗散寒。

中医专家还给出一些防暑“妙招”：外出可携带淡盐水，少量多次饮用；睡前避免过多使用手机等电子设备，保持心神安宁；每日按揉内关、合谷等穴位3分钟，可帮助散热、防止头晕。

新华社



资料图片。

## 适老化玩具兴起：浙江义乌商户“试水”用户自创

“这几年我们发现，很多老年人有玩玩具的需求，我们也在尝试开发这类产品。比如说，我们计划将AI（人工智能）应用与毛绒玩具相结合，让玩具可以和老人对话，聊天内容也会设置成更适合老年群体的内容。”近日，玩具商户佘金玲在浙江义乌说。

随着中国人口老龄化进程加快，银发经济成为消费蓝海。适老化玩具是银发经济的细分品类，受到从业者和消费者关注。义乌作为“全球最大的小商品批发市场”，拥有海量商户和货源，也因此成为适老化玩具的“诞生地”之一。

佘金玲主要经营儿童款毛绒玩具，看准银发经济的商机后决定“试水”。

“有些老年人年轻时没条件、没时间玩，现在他们有时间、有消费能力了，市场上适合他们的玩

具却很少。”佘金玲说，因此，团队正进行大量市场调研，希望能做出更符合老年人当下需求的产品。

转型发展的商户不只来自毛绒玩具类目。义乌商户王法主销青年运动玩具，2021年，他的团队首次推出针对老年群体的乒乓球训练器。

“老人需要适度锻炼身体，防止肌肉流失。这款产品采用了深色调还支持单人操作，不仅适合视力下降的老人，还能满足他们随时随地想玩就玩的需求。”王法说，目前，产品在海外外的销量都不错，近期她还接到了来自新加坡、日本等国家的订单。

义乌市上溪镇养老服务中心院长陈智雅是适老化玩具的消费者。“我们这里有近千名老人，很多人都有玩玩具的需求，我们也会买一些。但是老人们普遍反映，有些玩具比较低智、重量轻，更

适合小孩子的手感。”她说，还有男性老人坦言：“毛绒玩具、手工画等更适合女性，我们对这个没兴趣，也不爱玩。”

为了让老人“老有所玩”，陈智雅和团队开发出一系列适老化玩具。例如，用更安全的牙科材料模拟刷牙和煤渣灰，老人们可以用其制作出重量、手感适宜的小型“砖块”，再“建房子”；将老人们的卡通形象照制作成益智类拼图，老人们“拼出自己”更有参与感……

“适老化玩具的关键是‘真诚’，要真正了解老人需要什么，再去琢磨给他们弄点什么。”陈智雅呼吁，在她看来，目前市场能够提供的适老化玩具很有限，期待未来有更多满足老年人需求的多元化产品面市。

中国新闻网

## 老年人应该怎样健康吹空调？

炎炎夏日，空调已成为现代人必不可少的避暑伴侣。记者从广州中医药大学第一附属医院（以下简称“广中医一附院”）获悉，近日，该院风湿病科迎来2025年首批“空调病”受害者。不想成为“空调病”受害者，又不想高温闷热影响身心健康，老年人应该怎样健康吹空调？中医专家有提醒。

### 空调吹出关节痛

“医生，我膝盖好酸痛，空调一吹就痛，又酸又胀。半夜肩膀又僵硬痛醒……是不是风湿了？”6月以来，在广中医一附院风湿病科主治医师刘小宝的门诊室，不断有患者不解地追问。

空调会引发风湿关节痛吗？刘小宝解释，从



资料图片。

现代医学角度看，空调房内的低温环境，会导致关节周围血管收缩，血流减少，从而使体内代谢废物堆积，刺激神经引发疼痛。尤其是本身患有类风湿关节炎、痛风、骨关节炎等人群，更容易受低温刺激诱发炎症，而令关节疼痛加剧。此外，关节囊内的滑液分泌也会受冷刺激影响而减少，骨摩擦感增强，经常表现为晨起或久坐后出现关节僵硬或活动时“咔嚓”作响。

从中医角度看，空调的冷风属于风邪、寒邪，与暑天湿热之邪相合，容易侵犯人体。尤其夏天出汗后皮肤毛孔张开，外邪更易乘虚而入，阻滞经络气血，“不通则痛”从而诱发关节、肌肉疼痛。“空调房里的关节痛并非矫情，而是身体发出的求救信号。”刘小宝提醒重视。

### 老年人可这样科学开空调

相对于过度使用空调的“空调病”受害者，还有一类需要注意正确使用空调的人群，就是常因担心受风寒或耗电，而坚持不开空调的老年人。“老年人对高温的感知会下降，等觉得热不可耐时，有可能已经开始脱水，面临中暑的风险了。”广中医一附院风湿病科主任刘清平提醒，高温闷热还会带来心脑血管疾病风险及消化道不适。

“烈日炎炎，老人家应该科学开空调，享受适宜人体健康的温度和湿度。”刘清平提醒，老年人要想健康使用空调，可注意4点：

### 学一下热养关节的方法

有的人上了年纪后会觉得空调环境下膝盖等关节容易不舒服。“学会热养关节，优化空调使用习惯，就能在享受清凉的同时，守护关节健康！”刘小宝提醒，局部热疗和艾灸都是简单易行的热养关节方法。如果已经出现关节疼痛，可用热毛巾适当热敷疼痛部位（40℃左右，15分钟/次），或加用生姜、红花等煮水泡脚，或直接浸泡关节处以温通经络、舒缓疼痛。艾灸足三里、关元、三阴交等穴位，也可以温通经络，驱散寒邪。如果没有艾条，按揉以上穴位也可保健。“不过，如果出现持续性关节疼痛，伴红肿疼痛等不适，需及时就诊，以排除其他关节问题。”

羊城晚报