

“定制化”知识盛宴滋养银龄身心

全省人口老龄化国情教育“银龄行动”专场宣讲活动在我市启幕



专家给老年学员上课。

11月22日,以“普及老龄国情、传授实用技能、弘扬敬老新风”为核心的全省人口老龄化国情教育“银龄行动”专场宣讲活动在站前区建设街道莲花社区、西市区渔市街道西大庙社区、市养老服务中心、市养老院、站前区建丰街道奥林匹克社区联络站等5个活动现场同时启幕。省内9位权威专家学者送教上门,为我市老年朋友送上“定制化”知识盛宴,让老年人在家门口就能享受专业便捷的服务。

活动由省民政厅统一部署,市民政局承办,市民政事务中心、站前区民政局、西市区民政局、市养老服务业联合会协同落实。专家学者结合我市老年群体生活实际,开展针对性极强的专题分享,覆盖反诈维权、健康养护、急救救助、智能应用、心理疏导等多个领域,让老人们听得懂、学得会、用得上。

中国刑事警察学院侦查与反恐学院原教师王刚以省内发生的“免费旅游”“养老理财产品”等真实案例为切入点,用通俗的“家常话”拆解诈骗套路,从“识骗、防骗、

拒骗”三个维度,详解保健品骗局、冒充亲属借钱、虚假养老项目等高发场景的应对技巧。他编创的“陌生来电不轻信、高额回报不贪心、转账汇款多核实、96110记在心”的防骗口诀朗朗上口,老人们纷纷记录下来。

北部战区总医院原干诊科副主任、三级心理学研究员李学彦聚焦老年人高发的心血管疾病,用“血管长水垢”比喻动脉粥样硬化,以“胸口闷、如压石、肩背痛”形象描述冠心病典型症状,让专业知识变得通俗易懂。针对高血压、糖尿病等慢性病管理,他提醒老人们“控油控盐控体重,定期监测记心中”,还分享了日常饮食、运动的科学方法。

辽宁和鑫律师事务所刘波重点讲解老年人赡养扶助、医疗保障、居住环境适老化改造等权益的保护问题。他结合营口本地案例,详细说明老年人如何申请养老服务补贴、法律援助等政策支持,强调“老年人权益受法律保护,遇到赡养纠纷、财产侵占等问题要勇敢维权”,并告知大家我市法律援助

中心的咨询电话和申请流程,给老人们吃下“定心丸”。

国家社科基金项目应用经济学养老专业同行评议专家、省委党校原特级岗教授李春方聚焦老年人心理疏导与情绪调节,针对老年群体常见的孤独感、焦虑感等问题,分享了“多参与社区活动、与家人朋友常沟通、培养兴趣爱好”等调节方法。“心态好,病就少,晚年生活更幸福!”李春方教授的讲解亲切温和,现场互动频繁,不少老人主动分享了自己的生活感悟和心理困惑。

辽宁社会科学院哲学研究所原所长、三级心理学研究员张思宁手把手教老人们使用智能手机。她从微信聊天、视频通话、网上挂号、手机支付等基础功能入手,耐心讲解操作步骤。针对老人们容易遇到的“忘记密码、找不到功能”等问题,现场演示解决方法,还重点介绍了“颐康营口”微信小程序的使用方法,教大家在线预约养老服务、查询健康资讯,让老人们感受到智能技术带来的便捷。

“这样的宣讲太实用了!反诈技巧、健康知识、智能应用都学到了,还有专家现场答疑,心里踏实多了。”活动结束后,站前区跃进街道跃社区的李耀华大爷握着专家的手连连点赞。不少老人围着专家,咨询后续健康管理、权益保障、智能技术使用等问题。工作人员为大家发放了《老年人防诈骗手册》《健康养生指南》《智能技术操作图解》和应急联系卡,卡片上清晰标注了营口市“6501234”养老服务热线和“颐康营口”微信小程序二维码。

市民政局老龄工作和养老保障科负责人表示,依托本次宣讲活动,进一步深化“政策找人、服务上门”机制,计划通过“银龄之光”等“银龄行动”志愿服务团队的作用,在全市15家养老机构 and 30个社区养老服务站点开展系列宣讲,将反诈知识、健康养护、急救救助、权益保障、心理疏导、智能应用等内容送到更多老年人家门口,持续推动人口老龄化国情教育与养老服务、医疗保障、权益维护、智能适老深度融合。

本报记者 赵颖



资料图片。

根据国家统计局发布的最新统计数据,截至2024年底,我国60岁以上老年人口已超3.1亿人。随着我国社会加速进入深度老龄化阶段,如何让广大老年人从“财富积累者”转变为“生活体验者”?3.1亿银发群体的多元需求如何转化为产业创新动力?

老年阶段是新的发​​展期,而非衰退期

数据显示,中国仅用21年就​​从老龄化进入深度老龄化,时间远短于美国的72年,而中国养老金资产占GDP比重仅10.4%,与OECD(经济合作与发展组织)国家105%的平均水平差距巨大。这份危机中也蕴藏着巨大的银发红利。

中欧国际工商学院金融与会计学教授芮萌测算,银发经济市场规模在今年有望达到9万亿元人民币,至2028年有望突破12万亿。而认知转变正是挖掘银发红利的关键。在他看来,老年人不仅是消费者,更是创造者,其经验、技能与社会资本是宝贵资源,与年轻人形成优势互补。老年阶段则是新的发展期,而非衰退期。在“百岁人生”背景下,健康管理、金融、房地产、科技、教育文化等所有行业都值得为新银发族重塑。

老年群体需求分层凸显服务缺口

有学者分析,我国的银发消费正呈现三大趋势:需求日益多样化与个性化,从通用产品转向精准解决方案;渠道愈发碎片化与场景化,抖音、社区店等成为重要触点;产品持续智能化并融入情感价值,科技与关怀缺一不可。

然而,消费端的结构性变化,也反映出供给端的适配短板。如何以新供给创造新需求,成为银发经济破局的关键。

中欧国际工商学院经济学与金融学教授盛松成强调,我国银发经济发展潜力巨大,银发经济繁荣的关键在于供给端。

他分析,我国老年人医疗保健支出占比远超日本,反映出医疗保障体系仍需完善;而文化娱乐支出占比仅1.5%,明显低于日本处于相似老龄化阶段时的3%,这显示出银发旅游等服务供给存在较大提升空间。

除了服务供给的结构性缺口,需求端的分层差异也未被充分重视。苏锡嘉观察到,当代人群的消费高峰已前移至50岁上下的“早老阶段”,而产业资源则过度集中于“说走就走”的健康老年群体,而在资源消耗最大的失能失智老人照护领域,却面临“太多人想赚老人的钱,太少人想近老人的身”的现实困境。这一困境背后,正是人力供给的突出矛盾。

AI正深度融入养老服务全场景

如果说认知革新是银龄经济的“思想引擎”,那么科技赋能与生态共建便是其“落地车轮”,推动万亿级市场从潜力走向现实。

在科技赋能层面,AI、物联网等前沿技术正深度融入养老服务的全场景、全链条。

AI与老龄化的双重变革正在重塑产业形态。“科技养老的核心在于‘基于场景的价值创造’,要把技术转化为可感知、可测量的实际价值。”香港大学经管学院教授张炜认为,中国养老产业将走出一条独特的跨越式发展路径。正如中国在电商、新能源领域的成功,在养老这一尚未完善的领域,恰恰孕育着重构行业、实现领先的机遇。

老年生活报

幸福回忆

11月25日上午,笔者在楞严寺公园内看到,几位长者正聚在一起,津津有味地观看一张黑白老照片。合影中,有他们时常牵挂的昔日亲密伙伴,有他们共同付出的青春无悔岁月,如今都成为幸福快乐的回忆。

通讯员 鲍杰



身体指标“下降”,是病了还是老了?

人到老年,会面临一个不可避免的健康问题:感受到身体状况有变化,这是病了?还是仅仅因为老了?北京协和医院老年医学科主任康琳教授曾讲过一个故事:一位老人为自身健康下降来求医,说原来每次游泳能过1000米,现在只能游800米。了解到老人已经85岁了,康教授就问身边二十多岁的年轻医生们:谁能游1000米?大家全都摇头说不行。

请问朋友们,这个老人是病了?在我看来,答案很明确——这不是病,仅仅是身体随年龄增长的正常“老化”。85岁还能游800米,已经是很多年轻人都达不到的好状态,少了的200米,只不过是岁月带来的自然“损耗”而已。就像老钟表走得慢了,不是零件坏了,只是正常的慢了。事实上,这种困惑不只发生在老年人身上,很多中年人甚至青年人身上也会面临类似问题。我前一阵子就碰上一件事,说来您听听。

夏天和一群朋友光着膀子打篮球,中场休息闲聊时,一位年轻人看着汗流浹背的我说:“您身上怎么出来一些白斑啊?”我这才意识到,自己的腿上、胸前和腰侧都有些小

白斑,之前肯定是没有的!当时我以为是大量出汗造成的,没有太在意。随后几天,也没啥变化,会不会是白癜风?我是越看越在意,越想越焦虑,后来索性到皮肤科专科医院挂了号看医生。医生看了我身上各处的小白斑,又在强光下用放大镜仔细检查,然后笑着对我说:“放心吧,这不是病,是老年性白斑,随着年龄变大,皮肤代谢会变慢,色素分布不一样就会出现类似情况。”

现在看来,这次经历很有意义,不仅解除了我的焦虑,更让我理清了一个道理:很多老年人总为自己的身体变化焦虑,多半是没分清“老化”“衰弱”和“疾病”这三件事的关系。“老化”就像我身上的白斑,康教授接诊老人少游的200米,是身体随年龄增长缓慢出现的,比如眼睛慢慢花了、耳朵渐渐背了、白发发年多了,这些都是正常的,不用慌。“疾病”则是身体出了“故障”,出现与正常老化过程不符的现象或症状,比如突然头晕头痛、胸闷发烧、腿肿得穿不上鞋、吃饭没胃口还恶心,这是身体在求救,不能不管不问。而“衰弱”呢,是比老化重一点的状态,比如原来能提10斤菜走两站路,现

在提5斤就喘得不行,原来每天能打扫屋子,现在坐一会儿就觉得累,这是身体机能老化基础上变弱了,要是掉以轻心,可能会发展成疾病。

分清这三者,咱们面对身体变化时就有了方向。首先,“病了别扛,老了别慌”,要是出现新的不舒服,别总说“人老了都这样”,就像有的老人胸痛以为是“累了”,结果拖成了心梗;也别看到皮肤长斑、眼睛花就焦虑,为“能返老还童”四处寻医问药,反而得不偿失。其次,要是拿不准身体变化是啥情况,建议优先去医院的老年科就诊。老年人的身体不像年轻人,可能同时有高血压、糖尿病等几样毛病,专科医生可能只盯着一个问题,而老年科医生懂咱们的身体特点,会综合看整体状况。最后,咱们不光要辨清“老”与“病”,还要关注“老”与“衰”的关系,主动做好健康管理。比如每天早上去公园散散步、打打太极,保持体力,别让身体慢慢“瘫”弱下去;每年做一次全面体检,特别是血压、血糖、血脂这些基础指标,还有胃肠镜、肿瘤筛查,早点发现问题就能早点干预。

老年生活报

两类水果很适合熟吃

水果是否适合加热吃,除了考虑营养损失,还要考虑质地和口感,有两类水果很适合熟吃。

蔫了的水果

冬季由于天气干燥,家里存放的水果如苹果、梨容易蔫,口感变差,做熟能避免这个问题。可以切块放入半锅水中,中火慢炖,汤和果实一起食用,润燥又润肠道。

质地硬的水果

苹果、梨、黄桃、李子、西梅、菠萝这些水果质地硬,维生素C含量不是很丰富;杏、橘子、芒果、橙子、山楂等质地较硬,花青素、番茄红素含量也不丰富。上述水果都适合加热食用。富含维生素C的水果,比如鲜枣、草莓、猕猴桃等,不太适合加热吃。另外,蓝莓、草莓等浆果质地较软,加热过程中容易软烂,影响感官,也最好生吃。

需要注意的是,加热时要把控时长,才能在保证口感温热的状态下,最大程度防止营养流失。一般来说,蒸、煮的方式比烤、炸温度低,维生素损失较少。

微波炉加热也是不错的办法,加热效率高且营养成分流失不会太大。比如可将橘子的表皮用针扎几下,再放入微波炉内用中小火烤,时间大约为30秒。

香蕉和苹果等还可以煎着吃。煎制之前在锅中加入少许橄榄油,将切好的苹果或香蕉放入,小火煎5—6分钟,待苹果香气浓郁、香蕉质地稍变软即可。

煮后的水果如口感太酸,可适当加点糖或蜂蜜,但摄入过量精制糖对健康不利,建议能少放就少放,可添加大枣、枸杞等天然食物调味。

辽宁老年报

资料图片。

