

# 老年日报

2024/12/20

星期五

甲辰年十一月二十

总9303期

今日8版

中国百强畅销报刊

年长者的精神家园

北京、广州、哈尔滨、西安、南京、济南、郑州、石家庄同步印刷



中国邮政发行畅销报刊

国内统一连续出版物号:

CN23-0018

邮发代号:13-18

## 中国人均预期寿命 78.6岁

# 如何迎接长寿新常态?

最新的《2023年我国卫生健康事业发展统计公报》显示,中国的人均预期寿命达到78.6岁。伴随长寿时代到来,老年、中年、青年的概念将被重新定义,人们审视人生的尺度将发生巨大变化,对生活的态度也将不同以往。

### 告别“人生七十古来稀”的说法

如果把中国历年的人均预期寿命数字连在一起,可以直观地看到一条稳步上扬的“长寿曲线”。一项建模研究结果推测,到2035年,中国人均预期寿命有望增长到81.3岁。预期寿命的增长,与实际寿命的延长形成了呼应。大城市之外,乡村的长寿人数也明显增加。尤其是在一些“长寿之乡”,例如江苏

启东。启东有百岁以上老人185位,比2010年第六次全国人口普查时增加140人。而启东所在的江苏南通市,七普数据显示共有1236位百岁老人,相当于每10万人中就有16位百岁老人。

### 让长寿更可承受

寿命普遍延长,一个“附加题”难以回避:老年人越来越多,是否意味着社会的负担将不断加重?

我国专家分析称,“我国医疗系统的首要目标应是防控慢性病,尤其是在老年人群中。”

为了把慢性病关进“笼子”,我国采取一系列行动。党的十九大作出实施健康中国战略的重大决策部署,预防控制重大疾病,针对多个

慢性病,防治关口不断前移。让长寿更可承受,除了降低慢性病的“负作用”,还要做大养老服务的“正资产”。复旦大学老龄研究院副院长吴玉韶建议,全社会要树立和践行积极老龄观和健康老龄化新理念、强化老龄社会治理与多元主体责任共担、优化养老保险、健全养老服务体系、增强养老服务要素保障。

### 改变变老的方式

没有人能避免变老,但如何变老却是一个可选项。全球医生组织中国代表处首席代表时占祥认为,目前社会对于老年人的健康支持存在不少空白,未来,医疗资源应当转向预防保健、主动健康,鼓励人们采取更加积极的健康行为。时占祥说,有必要改变

对高龄老年人的看法,构建一个为长寿作好准备的社会,确保长寿者生活质量与寿命延长相互匹配。

要活得长,更要活得健康,这一理念不仅得到更多社会个体的认同,也已成为引导学术研究的一项指标。充分挖掘长寿时代的潜力,要改变我们变老的方式。中共中央、国务院发布的《关于加强新时代老龄工作的意见》提出,把积极老龄观、健康老龄化理念融入经济社会发展全过程,推动人们从意识层面改变对老龄人群价值的认知。

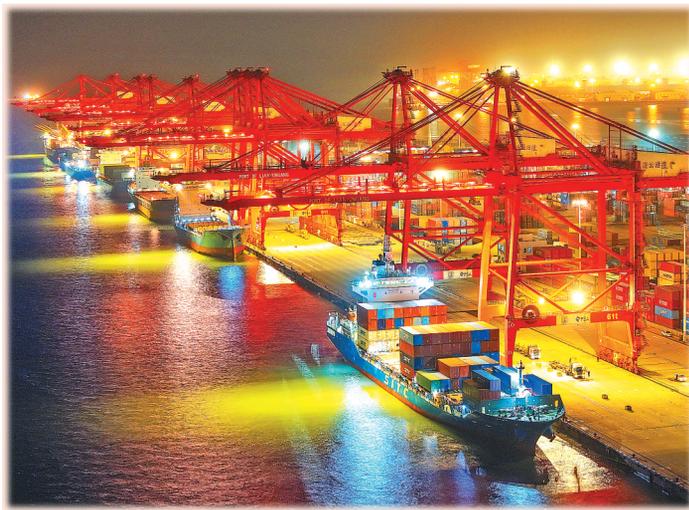
新华社

## 与老同行

## 民政部公示三家拟指定的个人求助网络服务平台名单

民政部近日对拟指定的三家个人求助网络服务平台名单进行了公示。

三家平台包括北京水滴互保科技有限公司运营的水滴筹、北京众意互联网络科技有限公司运营的轻松筹、北京暖心惠民科技有限公司运营的暖心惠民。此次公示时间至12月23日。 民新



## 夜以继日 装卸忙

临近年末,江苏连云港持续提升港口集疏运水平,多措并举加快货物装卸转运效率,力争外贸集装箱吞吐量与出口量再创新高。图为夜幕下的集装箱码头灯火明亮,工作人员繁忙有序地进行装卸工作。

新华社

## 研究发现 一种脂肪酸 有助杀灭癌细胞

日本东北大学研究人员在新一期国际期刊《细胞死亡与疾病》上发表成果说,一些食物中含有一类名为共轭脂肪酸的物质能通过引发细胞“铁死亡”来杀灭癌细胞。

东北大学发布新闻公报说,共轭脂肪酸是乳制品和肉制品中含有的共轭亚油酸和苦瓜、丝瓜、石榴等植物含有的共轭亚麻酸的总称。研究团队用共轭脂肪酸处理人纤维肉瘤和肺癌的癌细胞株,研究发现,共轭脂肪酸进入癌细胞后特别容易在线粒体堆积,并促进线粒体内活性氧和过氧化脂质产生,从而促使癌细胞铁死亡(一种区别于细胞凋亡、细胞自噬的新型细胞程序性死亡方式)。

新华社

## 个人养老金扩容 银行开户战再度打响

试点两年多后,个人养老金制度推广至全国。作为个人养老金账户的“入口”,每人仅能选择一家银行开设个人养老金资金账户,银行方面的“开户战”再度打响。

个人养老金产品范围

再扩容,各类金融机构在积极应对,加强产品创新,打造普惠性、特色化养老金融产品体系。多家银行金融机构表态,在开户、缴存、投资、增值服务等各环节,都积极为客户提供便利。

事实上,自个人养老金

试点正式启动后,银行揽客开户的手段便日益多样化,通过发红包、送礼券等方式,甚至彼时已经有银行就已经延伸至非试点地区,发布个人养老金资金账户预约开户等。

经辛

## 春节假期出入境航线预订同比增长40%

距离2025年春节假期1月28日(除夕)还有一个多月,国内国际热门目的地的往返机票销售已率先启动。

截至目前,2025年春节

假期(2025年1月28日至2月4日)国内航线机票预订量超130万张;出入境航线机票预订量超91万张,比去年春节同期增长超40%。业

内人士建议,鉴于往年“扎堆返程一票难求”的经验,春运期间出行应提前购买回程票,有条件可错峰返工,避免影响行程。北青

今日微推荐

扫码更精彩

老年日报 微信

科学食用奶制品 助力老年人健康

龙健康

气血不足唱唱歌

关注高血同人群 远离心脑血管病

老年日报公益热线:

0451-53622080 16719701234