

2025/04/16

星期三

乙巳年三月十九

总9408期

今日8版

# 老年日报

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

## 社交、性价比与便利性的完美融合 老年人钟爱自助餐

在北京的街头巷尾，每逢饭点，成群结队的老年人涌入自助餐厅的景观，正悄然重塑城市餐饮生态。这场无声的“银发革命”背后，是追求品质与社交的新养老理念与传统餐饮模式的碰撞。

工作日上午11点，北京天坛东路的好伦哥比萨自助餐厅尚未开餐，69岁的曹女士已携家人占据临窗座位。这家曾风靡学生群体的西式自助，如今成为银发族的聚会胜地。“逛完天坛来吃顿中西合璧的午餐，划算又体面。”曹女士熟练地刷卡享受55元老年价，餐盘里烤串、披萨与清炒时蔬的组合，折射出老人们的饮食智慧。半小时内，二十余位老人陆续

落座，76岁的吴女士总结自助餐优势：“不用算AA账、自由选菜不尴尬、超时续杯有人情味。”老人们默契遵循着“工作日不占座”的社交礼仪，形成独特的就餐文明。

当夕阳与自助餐相遇，品质追求愈发凸显。建国门金鼎轩自助餐厅内，73岁的张先生正搭配广式虾饺与老北京烤鸭：“90元吃遍南北风味，比单点实惠得多”。这位“自助餐鉴赏家”每周换店尝鲜，却始终坚持性价比原则：“价格贵要物有所值”。不远处，63岁的刘女士正拍摄网红同款探店视频，作为资深“自助餐猎人”，她主张社区食堂升级为现炒自助：“少量多样才科学，剩菜难题

迎刃而解”。

这种需求催生了政企联动的创新模式。朝阳区华彩社区与智选假日酒店的合作堪称典范：原价68元的自助午餐以35元成本价向老人开放，现炒热菜、精品咖啡与时令水果的组合，让69岁的宋女士从此告别厨房。社区书记张存坦言，历经一年谈判才促成此事，“场地有限的新社区，需要活用商业资源”。如今双酒店联动模式已吸引百余老人办卡，每日微信群更新菜谱的服务，更让69岁的梁先生感叹：“比超市快餐强太多”。

从商业餐厅到社区餐桌，这场“银发餐饮革命”正在改写都市养老图景。老人们

用消费选择证明：他们要的不只是果腹，而是有尊严的生活品质。自助餐盘里的每道菜肴，都盛放着他们对社交、便利与品味的综合追求。当68元的酒店自助化身35元“暖心食堂”，这个创新模式不仅破解了社区养老服务难题，更昭示着银发经济的巨大潜力。

在刀叉轻响与谈笑风生中，老人们正以自助餐为支点，撬动属于他们的黄金时代。这既是老龄化社会的应对样本，更是一场关于尊严养老的生动实践——当银发族在落地窗前从容用餐时，他们享受的不只是美食，更是社会给予的尊重与体面。莫凡

## 心电采集有了新方式

只需佩戴一条精致“吊坠”，就可以在日常活动中进行持续的、不受运动限制的心电图监测。清华大学消息，该校集成电路学院任天令教授团队开发出一种无运动束缚动态12导联心电系统，实现了无感佩戴、有效抑制运动干扰信号以及低功耗原位实时信号处理的优势集成。相关成果近日发表于《自然·通讯》。

心电图在心血管疾病的预防、诊断和预后中起着重要作用，12导联心电图是临床最常使用的心电检查手段。

科信

## 多种机器人集结消博会

第五届中国国际消费品博览会聚焦未来科技，各式各样的机器人纷纷亮相，以前沿科技实力与创新应用，勾勒出未来生活的全新图景。图为在消博会上拍摄的身着古装的仿生人形机器人。

新华社



## 健康体重管理行动等3个行动被纳入健康中国行动

全国爱卫会14日发布通知称，2019年，国务院印发关于实施健康中国行动的意见，启动实施健康中国行动15个专项行动。结合健康中国建设工作实际和健康中国行动推进情况，决定

将健康体重管理行动、健康乡村建设行动和中医药健康促进行动纳入健康中国行动。

根据通知，到2030年，实现体重管理支持性环境广泛建立，全民体重管理意识

和技能显著提升，健康生活方式更加普及，全民参与、人人受益的体重管理良好局面基本形成，人群超重肥胖上升趋势初步减缓，部分人群体重异常状况得以改善。

新华社

## 我国将全面推行以养老护理员为重点的职业技能等级制度

民政部、人力资源社会保障部近日联合印发《关于加快推进养老服务技能人才职业技能等级认定工作的实施意见》，旨在加快推进养老服务技能人才职业技能等级认定工作，提出全面推行以养老护理员为重点的职业技

能等级制度。

实施意见提出，全面推行职业技能等级制度，以养老护理员为重点，对从事养老服务技能类职业(工种)的技能人才实行职业技能等级制度。民政部养老服务司副司长李永新介绍，这是我国

首个关于养老服务技能人才评价工作的专项政策文件，有助于进一步增强养老服务技能人才评价规范性和公信力，对提升养老服务行业吸引力、稳岗助企具有重要意义。

新华社



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

## 标题新闻

### 时政

★《平“语”近人——习近平喜欢的典故》(越南语版)启播 庆祝中越建交75周年人文交流活动举行

★中国驻日本大使馆提醒中国公民注意防范地震灾害

### 经济

★海关总署：一季度进出口创历史新高

### 医疗

★国家中医药局：让中医药成为年轻人健康的新选择

### 法治

★辽宁省沈阳市人大常委会副主任苏立明接受审查调查

### 社会

★赣闽首趟银发旅游专列启程 182名旅客开启康养慢旅

### 国际

★日本总人口连续14年下降

## 近期极端天气为何“扎堆”？

本轮冷空气带来的大风沙尘雨雪天气趋于结束。近期极端天气为何“扎堆”出现？

中央气象台首席预报员张芳华说，极端大风由非常强的冷高压和温带气旋共同作用造成，同时高空伴有强大的东北冷涡，其后部的强北风在一定条件下发生动量下传，加剧了地面大风。冷涡和气旋还为内蒙古东部、辽宁、吉林等地的雨雪天气提供了良好的水汽、动力抬升及低温条件，使得部分地区出现大到暴雪或雨夹雪，局地大暴雪。极端大风导致沙尘天气强度大，达到强沙尘暴等级，在上游沙源区的起沙量非常可观；传输高度高，在高空强风作用下，沙尘气团移动速度快，沿偏北路径长驱直入传输到南方。

欣闻

老年日报 维权热线  
13796087938  
13936697319

今日 微推荐  
扫码更多精彩



老年日报  
微信

没事敲此处50下  
身体更棒了



龙健康

春日吃它刚刚好  
养护血管又醒脑