

## 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产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

### 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同期新高

#### 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