

体质管理助力银发族乐享健康

——我国老年群体体质现状调研

我国《“十四五”健康老龄化规划》提出,“协同推进健康中国战略和积极应对人口老龄化国家战略,不断满足老年人健康需求,稳步提升老年人健康水平”。鉴此,国家体育总局体育科学研究所,在第五次国民体质监测的基础上,系统梳理了当前我国老年群体的体质管理现状以及值得关注的问题,并提出相关对策建议。

健康老龄化理念引领新风尚

国家国民体质监测中心数据显示,60岁-79岁老年人经常锻炼的比例达26.1%,而80岁以上高龄老人仍保持14.7%的活跃参与率,与2014年相比,这两个年龄段参与率均提升超

10%,充分体现健康老龄化理念的普及成效。

在运动项目选择上,老年人健步走以41.6%的占比成为首选,这与其门槛低、社交性强等特点密切相关。跑步(14.7%)、广场舞(8.0%)分列二三位。53.6%的老年人认为体育健身具有积极作用,且认知范围已从单纯的身体健康扩展到心理调节、情绪改善与社交促进等多维度效益,这种认知升级为未来老年健身发展奠定了良好基础。

老年人体质特征值得关注

老年人体质健康问题主要集中在生理机能衰退和心理状态失衡两大维度。国家国民体质监测数据显示,我国60岁以上老年人心肺功

能随年龄增长明显衰退,且存在显著的城乡和地域差异。60岁以上老年人群的握力水平呈现显著下降趋势,至2020年男性握力均值较2000年降低12%,女性下降9%。我国60岁-79岁老年人正面临“超重肥胖”与“低体重”的双重健康威胁。全国每10位老年人中就有近6人存在体重异常问题。此外,心理健康方面,我国60岁-79岁老年人心理健康问题呈现“低抑郁、高孤独”特征。

推动从“长寿”到“康寿”

构建覆盖“个体-社区-社会”的健康老龄化支持网络,多方主体协同参与,形成“早筛查-精指导-常追踪”的全链条服务体系,将对老

年人体质健康产生积极影响。因此在现有老年人体质健康监测体系基础上,建议进一步精准化中老年人体质健康测评指标体系与标准,并对老年人体质管理需求进行多场景全覆盖,为社区老年人配置智能握力计、智能监测手环、步态分析垫等适老化设备。依托国家老年健康大数据平台,为老年人建立终身电子健康档案,通过可穿戴设备实时采集体质健康动态数据,提前预警跌倒、肌少症等风险。在社区嵌入“健康驿站”,设置社区体育指导员,及时为社区老年人提供年度测评与“运动处方”,推动从“长寿”到“康寿”。

光明

去年城镇单位 就业人员年均 工资保持增长

国家统计局日前发布了2024年城镇单位就业人员平均工资情况。

最新数据显示,2024年,全国城镇非私营单位就业人员年平均工资124110元,比上年增加3412元,名义增长2.8%;全国城镇私营单位就业人员年平均工资69476元,比上年增加1136元,名义增长1.7%。规模以上企业就业人员年平均工资保持增长,且岗位间差距缩小。

单晓冰

哈洽会迎来 公众开放日

18日,在哈尔滨国际会展中心举行的第三十四届哈尔滨国际经济贸易洽谈会迎来公众开放日,吸引了众多观众观展。图为在哈洽会数字经济展区,小朋友在体验操控一款医疗机器人进行“手术”。

新华社

SHIDIAN
视点



世界卫生大会再次拒绝涉台提案

第78届世界卫生大会19日在瑞士日内瓦开幕。大会作出决定,拒绝将个别成员国提出的所谓“邀请台湾以观察员身份参加世界卫生大会”的提案纳入大会议程。

中国常驻联合国日内瓦办事处和瑞士其他国际组织

代表陈旭大使在大会发言表示,今年是世界反法西斯战争胜利80周年,也是台湾光复回归中国80周年。台湾回归中国是二战胜利成果和战后国际秩序的重要组成部分。联合国大会第2758号决议和世界卫生大会第25.1

号决议早已彻底解决包括台湾在内全中国的代表权问题。世卫大会已连续多年拒绝所谓涉台提案,捍卫了联合国权威和战后国际秩序。事实证明,“台独”这条邪路根本走不通。

新华社

我国心血管疾病患者已超3亿人

血管就像人体的“生命通道”,负责输送氧气和营养,带走代谢废物。但不良的生活方式,使得我国心脑血管疾病的患病率逐年上

升。国家心血管病中心数据显示,我国心血管疾病患者已超3亿人。

专家表示,高血脂、高血压、高血糖等,是引发血管疾

病的高危因素。此外,饮食重油重盐重糖,烟酒不离身、久坐不动、睡眠少且有遗传家族史的人更要注意心脑血管风险。

央视

标题新闻

经济

★报告显示2024年度我国中小企业发展环境总体持续优化

★4月份居民消费价格延续总体稳定态势

★国家统计局:中美大幅降低关税有利于双方贸易增长

社会

★新冠阳性率升高 专家:新冠变异株致病力没太多变化

★全国妇联“幸福连线”婚恋服务已开展交友联谊活动万余场

法治

★全国政协人口资源环境委员会原副主任,陕西省政协原党组书记、主席韩勇受贿案一审宣判

国际

★欧盟发布报告下调今明两年经济增长预期

★以总理:以色列将“接管整个加沙地带”

4月70城房价出炉 上海等新房领涨

19日,国家统计局公布的数据显示,2025年4月份,70个大中城市中,各线城市商品住宅销售价格环比持平或略降,同比降幅均持续收窄。

具体来看,一线城市新建商品住宅销售价格环比由上月上涨0.1%转为持平,北京和上海分别上涨0.1%和0.5%,广州和深圳分别下降0.2%和0.1%;二手住宅销售价格环比由上月上涨0.2%转为下降0.2%,上海上涨0.1%,广州持平,北京和深圳分别下降0.6%和0.3%。

58安居客研究院院长张波认为,北京和上海新房价格上涨,显示出这两个城市的房地产市场仍有一定支撑因素。

左宇坤

扫码更精彩



老年日报
微信

蒸米饭一个改变
平稳血脂、血糖



龙健康

厨房里藏着
很多天然好“药”