

2025/06/17

星期二

乙巳年五月廿二

总9462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

“现在70岁老人认知能力相当于过去50岁”。IMF报告称——

老年人越来越聪明

国际货币基金组织(IMF)的研究人员在最近一份关于全球老龄化后果的报告中对“婴儿潮一代”进行了这样的总结评估——他们更健康、更敏捷、更强壮，也更聪明。研究结果显示，平均而言，如今50岁以上的老年人比以往任何时候的同年龄段人口都更聪明，也就是说具备更高的认知能力。此外，IMF表示，在健康地老去的所有指标(包括保持较好的身体敏捷性、柔韧性、力量和耐力等)中，我们的脑力提高得最明显。

这份新报告的两位主要作者伯特兰·格鲁斯和迪亚·努尔丁说：“在认知能力方面，现在70多岁的人确实相当于过去50多岁的人：一个

在2022年满70岁的人的认知健康得分与2000年时53岁的人相同。年长员工的身体健康状况也有所改善，比如握力和肺活量。”

IMF并不是唯一关注这个趋势的机构。美国威斯康星大学麦迪逊分校2022年的一项研究表明，在脑力方面，“婴儿潮一代”(在1946年至1964年间出生)在所有重要认知指标上都超过了“最伟大的一代”(在1901年至1927年间出生)。研究报告的作者们说：“我们发现，与‘最伟大的一代’相比，最近几代人在大脑反应速度、执行功能、注意力和语言流利度等认知领域的表现更好。”

那么，为什么世界上的老人似乎正变得越来越聪明

呢？德国马克斯·普朗克社会法和社会政策研究所慕尼黑老龄化经济学中心主任阿克塞尔·伯尔施-祖潘说，教育水平的提高是关键。他说：“‘婴儿潮一代’更聪明，本质上是因为他们比前几代人接受了好得多的教育。我们的工作会带来精神和社会方面的刺激，工作年限越长，对我们的大脑健康就越好。”

现年80岁的内科医生缪尔·格雷是一个长寿项目的负责人。他说，关于衰老，首先要明白的是，“衰老本身”并不是问题所在。相反，需要注意的是“可控因素”，包括精神和身体健康状况的下降以及与环境有关的疾病。

格雷说：“健康变老的诀

窍是，我们所有人都要做好计划。一项了解衰老的计划、一项重获失去的健康的计划、一项减少疾病侵袭风险的计划、一项更好地适应环境的计划……知识才是延年益寿的灵丹妙药。”

格雷认为，互联网让老年人与世界保持联系，有助于提高认知能力。

做志愿者也有类似作用。格雷说：“担任志愿者是降低患痴呆症风险的一种非常好的方式。”原因是，与留在劳动力市场中一样，做志愿者可以让你与社会和当地社区保持接触，从而“在精神和身体上接受挑战”。

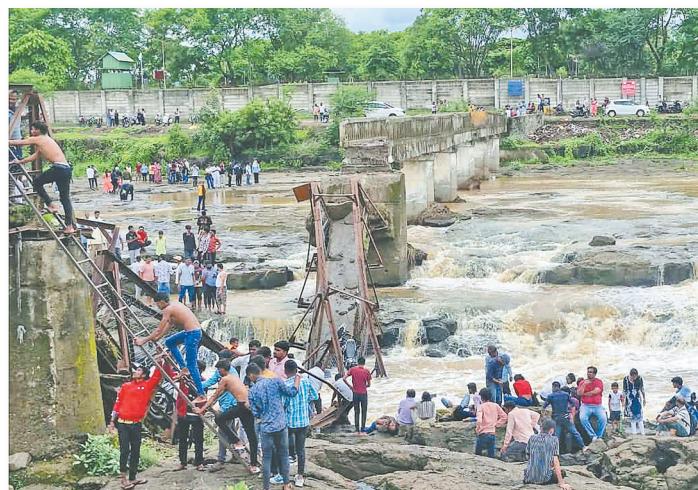
上观

植物甾醇降低心脏病风险

据美国科学促进会网站报道，美国哈佛大学陈曾熙公共卫生学院最新研究发现，富含植物甾醇的饮食或是预防心脏病与Ⅱ型糖尿病的关键。

植物甾醇是天然存在于植物中的脂类分子，结构与胆固醇相似。最新研究表明，日常饮食中植物甾醇摄入量较高的人群，患心脏病和Ⅱ型糖尿病的风险分别降低9%和8%。此外，这类人群的胰岛素调节能力更强，炎症标志物水平更低，肠道菌群构成也更有利代谢健康。

刘霞



印度西部一大桥坍塌

15日，在印度西部的浦那，人们聚集在发生坍塌的大桥附近。据印度媒体15日报道，印度西部浦那一座大桥当天坍塌，导致至少6人死亡、25人失踪。

新华社

点视

我国新增10家国家考古遗址公园

国家文物局消息，国家文物局近日完成新一批国家考古遗址公园评定工作，10家单位列入国家考古遗址公园名单。

这10家单位是：山西省陶寺国家考古遗址公园、内

蒙古自治区萨拉乌苏国家考古遗址公园、内蒙古自治区和林格尔土城子国家考古遗址公园、浙江省上山国家考古遗址公园、安徽省双墩国家考古遗址公园、山东省大汶口国家考古遗址公园、河

南省大河村国家考古遗址公园、湖北省铜绿山国家考古遗址公园、四川省宝墩国家考古遗址公园、陕西省秦咸阳城咸阳宫国家考古遗址公园。

新华社

55国适用中国240小时过境免签政策

国家移民管理局发布公告称，自6月12日起，印度尼西亚公民可适用240小时过境免签政策便捷来华，中国240小时过境免签政策适用国家增至55国。

目前，印度尼西亚、俄罗

斯、英国等55国人员持有效国际旅行证件和确定日期及座位的联程客票，从中国过境前往第三国或地区，可从北京、上海等24个省(区、市)60个开放口岸中的任一口岸免签入境，并在规定区

域停留活动不超过10天。停留期间可从事旅游、商务、访问、探亲等活动，工作、学习、新闻采访等需事先批准的活动仍应办妥签证。

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

★第十七届海峡论坛大会在厦门举行 王沪宁出席并致辞

经济

★两部门紧急预拨4000万元中央自然灾害救灾资金

★全国夏播粮食进度过半

★今年前5月中国对中亚五国进出口规模创历史同期新高

社会

★中国最北极光主题球幕影院在漠河北极村投用

★黑龙江各地开展“文物和自然遗产日”展览活动

★今年11月起中国公民持有效澳大利亚签证可免签入境新西兰

★南京获取完整版侵华日军细菌战部队1644部队留守名簿

国际

★全美多地爆发2000余起大规模抗议活动

韩国老年人遭虐待事件增多

近年来韩国老年人遭受虐待事件明显增多。韩国保健福祉部13日发布的最新报告显示，2024年韩国38个地区老年人保护机构共接到超过7100起被正式确认为虐待老人的报告，相比2020年增长了14.5%。

《韩国时报》援引报告内容报道，在去年确认的虐待老人案例中，身体虐待占43.9%，精神虐待占43.8%，忽视占5.6%。

值得注意的是，施虐者的平均年龄也在上升，显示出韩国社会面临新挑战。2024年，70岁及以上的施虐者占比达34.7%，高于2020年的30.4%。配偶是最常见的施虐者，占比为38.7%；其次是儿子，26.4%。

老年日报 维权热线
13796087938
13936697319

今日微推荐

扫码更精彩



老年日报
微信

茄子和它是绝配



龙健康

天热吃苦胜似进补

出版：老年日报社

订阅投递查询热线：11185转0

发行部：(0451)84612023

广告部：(0451)84612293

办公室：(0451)84612031