

2025/06/26

星期四

乙巳年六月初二

总9471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



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

经济

★第9届中国—南亚博览会促成投资合作金额超136亿元

社会

★国家防减救灾委对贵州启动国家救灾应急响应

★江苏多地推出暑期托班服务 缓解家庭“带娃难”

体育

★陈圆将打破男子110米栏(99厘米)亚洲青年纪录

国际

★伊朗总统:12天战争结束 重建工作开启

★日本今年累计百日咳病例已达去年近8倍

★英国拟4年投5亿英镑发展量子计算

从心启航 关爱银龄健康

我国有超3亿60岁以上人口,关爱他们的心理健康,是健康中国时代命题。6月23日至29日开展的全国老年健康宣传周,主题聚焦“银龄健康,从心启航”,号召全社会协力为“夕阳红”织起心灵守护网。

“身心共管”关注心理健康

《中国健康老年人标准》将老年人健康分为躯体、心理、社会三个维度,心理健康占三分之一。调查显示,我国26.4%的老年人存在不同程度的抑郁症状。

北京协和医院心理医学科副主任医师姜忆南说,躯体健康和心理健康密切相关,身体上的疾病会给老年人带来消极情绪,而心理健康也会反过来影响血压、血

糖等指标,一些焦虑症、抑郁症患者还会出现各种“躯体症状”。

运动处方、传统导引术等方法有助于缓解紧张情绪,提高心肺功能,疏解压力。中国中医科学院广安门医院心理科主任王健指出,辨证内服中药、针灸等外治方法也有助于改善老年人心理健康。

老有所为 创造“意义感”

中国老龄科学研究中心调查显示,近四分之一的老年人有孤独感。首都医科大学附属北京安定医院常务副院长张庆娥建议,老年人应保持社交、培养兴趣爱好。

国家开放大学(国家老年大学)副校长范贤睿说,通过系统化的心理健康课程和

数字素养课程,可以帮助老年人构建积极心态、掌握现代生活工具、拓展社交圈层,在人生的金色年华里,重新发现并创造属于自己的“意义感”。

国家老年大学已构建覆盖全国城乡的服务体系,线上线下为老年人提供学习服务。依托AI技术,扩大了老年人的“朋友圈”,提升了他们的数字素养。

沐浴夕阳 “养老”变“享老”

北京安定医院“12356”心理援助热线为老年人提供心理支持。张庆娥建议子女多关注老年人的精神心理需求,如老人出现烦躁、敏感多疑、记忆力变差、回避社交等信号,要及时寻求专业帮助。中国老龄协会宣传部主

任庞涛表示,全社会应共同努力,通过社区、家庭、医院合作,为老年人提供精神卫生服务。

国家卫生健康委开展老年心理关爱行动,提升基层工作人员的心理健康服务水平。国家老年大学计划引入人工智能应用课程,助力老年人跨越“数字鸿沟”,畅享数字生活便利。

民政部等19部门联合印发指导意见,提出到2035年,老年人社会参与服务体系将更加健全,积极老龄观成为全社会共识。

“愿你我老去时,都能从容沐浴夕阳,实现老有所学、老有所乐、老有所为的美好愿景。”张庆娥说。

新华社

我国新一代太阳望远镜来了

我国新一代太阳望远镜WeHOST落户四川稻城,预计2026年底完成建设。

该望远镜主镜口径达2.5米,兼具高分辨率和大视场优势,能覆盖整个太阳活动区。它将与“羲和号”卫星协同,增强空间天气监测预报能力。望远镜采用专利散热技术,确保长期稳定运行,并能快速切换日夜光路,有望为“时域天文学”带来新发现,拓展人类认知边界,推动我国天文研究迈向新高度。

新华社



“草莓气泡水”湖泊

盛夏,在内蒙古自治区阿拉善盟巴丹吉林沙漠,部分湖泊呈现出迷人的粉红色,宛如天然的“草莓气泡水”。据了解,湖泊呈现出粉红色景观,是由于湖泊中嗜盐微生物在高温环境下大量繁殖。范智德

SHIDIAN 点视

夏季达沃斯论坛 聚焦经济挑战

2025年夏季达沃斯论坛24日在天津召开,聚焦全球经济面临的挑战。与会专家指出,全球经济面临多重不确定性,增速预期下调。世界银行预测今年全球经济增速为2.3%,低于早前预估。这种不确定性导致企业投资意愿下降,消费者支出谨慎,经济活动呈现放缓趋势。

尽管如此,全球经济衰退并未如期而至。标普全球亚太地区首席经济学家龚华德指出,尽管美国经济增速下滑,但并未出现灾难性后果,而中国等国对外出口贸易额提高,成功拉动经济发展。

然而,部分国家的结盟与组建集团行为被指可能加剧全球经济碎片化。

世界经济论坛此前报告已警告,经济碎片化的加剧可能给全球经济带来重大风险。与会专家呼吁,面对不确定性,各国应加强合作,共同应对挑战。

张焕迪

我国拟立法健全社会救助体系

24日,《中华人民共和国社会救助法(草案)》首次提请全国人大常委会会议审议。

草案明确扩大社会救助范围,强化社会救助兜底功能。在特困人员、最低生活保障家庭等社会救助对象的

基础上,增加最低生活保障边缘家庭、刚性支出困难家庭作为社会救助对象。对不同社会救助对象,社会救助管理部门分别给予相应的基本生活救助、专项社会救助、急难社会救助。围绕充分发

挥社会力量参与社会救助,草案规定,建立和完善社会力量参与社会救助机制,加强政府救助与社会力量参与有效衔接和协同,动员引导社会力量积极参与社会救助。

新华

2024年《中国消费者权益保护状况年度报告》发布

22日,中消协在京发布《中国消费者权益保护状况年度报告(2024)》。

报告显示,2024年,我国消费者权益保护在立法、行政、司法以及社会各方面取得成绩,但当前民生领域消费

侵权问题依然突出,金融服务、电信服务不规范、服装用品虚假宣传、旅游业服务质量、医疗美容行业等被点名。

报告显示,2024年,各有关部门积极履行职能,进一步激发消费活力,规范市

场秩序,优化消费环境,维护消费者合法权益。全国消协组织全年共受理消费者投诉176.19万件,解决121.13万件,投诉解决率68.75%,为消费者挽回经济损失12.8亿元。经辛

水肿起夜血压升 可能是肾脏报警

扫码更精彩



老年日报
微信

手腕“养老穴” 专治老年病

龙健康

龙健康

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