

2025/07/15

星期二

乙巳年六月廿一

总9490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

时政

★中宣部召开学习贯彻习近平总书记给田华等8位电影艺术家重要回信精神座谈会

★中央档案馆向社会集中开放第七批馆藏档案

经济

★2026年扩至全国职业伤害保障试点扩围启动

文化

★激荡跨越时空的信仰力量 音乐剧《夜幕下的哈尔滨》在京上演

法治

★中国证监会原法律部副主任吴国舫被“双开”

国际

★俄朝外长级战略对话在朝鲜举行

★联合国巴勒斯坦问题人权专家:不会屈服于美国制裁

品质养老 银发族的标配

在北京丰台区一间普通居室里,75岁的刘春明正用布满岁月痕迹的双手,轻轻抚过电子琴的黑白键。作为新中国火箭固体燃料的研发工作人员,他一生奉献为“星火”,退休后的人生并未因岁月褪色,反而焕发出新的活力。

“我们这一辈老年人,希望退休后还能继续追寻属于自己的舞台,期待养老生活有品质、有乐趣。”刘春明表示,专注于服务银发群体的科技平台,正通过兴趣学习、银发游、线上线下活动等多元化服务,为无数银发族提供着探索新世界的舞台。

上世纪五十年代,年幼的刘春明因拆解家中收音机被父母责骂,却从此埋下探

索的种子。1975年从复旦大学高分子化学专业毕业后,他投身国防科研,开始参与火箭燃料实验和导弹研发,一干就是数十年。

正是这份乐在其中的纯粹,让刘春明在退休后拒绝躺平。2014年,他用废纸壳为外孙制作的圣诞手工作品意外斩获北京市环保大赛奖项,从此开启变废为宝的创作生涯:公园景观被他用旧报纸复刻成花架,雷神之锤玩具从快递箱中诞生,全屋收纳系统竟出自捡来的树枝与泡沫板。他说:“我就是见不得好东西被浪费,总想试试能不能让它焕发第二春。”

如果说手工是刘春明退休生活的底色,那么音乐则

是他近年发现的新大陆。

“年轻时搞科研没时间培养爱好,现在得补回来!”2022年,他报名电子琴课程,开启了人生第一堂音乐课。音乐课专为中老年人设计的零基础渐进式教学体系让他眼前一亮,从五线谱识读到指法训练,课程像拼积木般层层递进;直播课老师会放慢语速重复重点,课后还有助教一对一纠错。如今,他每天练琴一小时,已能流畅弹奏很多经典曲目。

类似音乐课这样的服务正在以适老化的课程设计、温暖的社群陪伴、低门槛的学习方式,悄然重塑着老年生活的样貌。这些曾经被贴上迟缓、保守标签的银发族,

正通过持续学习打破年龄壁垒,用热爱重新定义晚年价值。

当老龄化社会加速到来,如何让老年人摆脱被动养老的困境,成为全社会的重要课题。类似银发科技平台的出现,不仅为老年人打开了探索新世界的窗口,更以创新之力重构了老有所为、老有所乐的养老生态。这类平台通过科技的温度与教育的深度,将“被动养老”转化为“主动创造”,让银发经济跳出传统医疗照护的单一框架,转向更具活力的人文关怀与精神滋养,品质养老不再是少数人的幸运。

中报

惠及全球!
中国医疗装备
出口190多个
国家和地区

首届中国医学装备国际合作大会消息,2024年我国医疗装备出口覆盖190多个国家和地区的9000多家医疗机构,成为全球重要的医疗装备应用市场和生产基地。

会上,工业和信息化部装备一司二级巡视员苏葆莉介绍,我国医疗装备发展成果正惠及全球。如腔镜手术机器人注册取证投入临床,已出口23个国家。

央广



多彩暑期

暑假期间,孩子们通过参加形式多样的活动,丰富暑期生活,畅享快乐时光。孩子在湖北省少年儿童图书馆学习绘画。

新华社



现挤鲜奶可以卖
可以喝吗?

为了追求更高的营养价值,部分消费者热衷网购鲜牛奶、羊奶,多个电商平台均有售现挤鲜奶的产品;甚至在一些地方,早市、居民小区和市场上都出现了越来越多的羊奶现挤现卖。现挤鲜奶可以卖、可以喝吗?

北京工商大学食品营养与健康系副主任侯殿志表示,网购挤鲜奶的行为健康风险较高,原因在于现挤鲜奶即生奶未经任何专业杀菌处理,在电商平台销售和运输过程中,容易因冷链中断、包装破损或源头污染而滋生致病菌;另外,源头动物健康状况也无法追溯。

侯殿志认为,食用网购的现挤鲜奶会存在引发布鲁氏菌病或更严重的并发症风险,尤其对儿童、孕妇、老年人或免疫力低下人群,风险更大。

老年日报 维权热线
13796087938
13936697319

英国最长寿二战老兵辞世 享年110岁

英国官员证实,英国最长寿的二战老兵唐纳德·罗斯11日辞世,享年110岁。

英国英格兰地区埃雷沃什地方议会11日发布讣告,称赞罗斯是英雄,“埃雷沃什很荣幸拥有这样一位居

民”。为悼念罗斯,埃雷沃什地方议会下半旗志哀。

罗斯1914年12月24日出生于萨里郡韦斯特科特,23岁加入陆军,1944年参加了诺曼底登陆。他服役期间是狙击手,退役后做过多种工作,包括开环卫车。他的

儿子戴维说,罗斯一生勤恳,“只要能够养家,他什么活儿都愿意干”。

据报道,罗斯辞世前不仅是英国最长寿的二战老兵,据信也是英国最长寿的男子。

新华社

中国机器人开启“运动时代”

今年以来,各类人形机器人竞技赛事正以前所未有的速度出现在公众视野中。

春节期间人形机器人转手绢走红;4月,全球首个人形机器人半程马拉松在北京亦庄鸣枪开跑;5月,全球首个以

人形机器人为参赛主体的格斗竞技赛事在杭州开赛;6月,被称为“机超”的足球赛又成为大家的关注热点。

有观点认为,中国北方的机器人企业多参与马拉松、足球等凸显腿部技术的

运动,中国南方的机器人企业则偏向体现上肢技术的运动。在我国强大创新能力、完备工业体系的支撑下,中国机器人产业稳稳站在全球第一梯队。

经新

吃了左氧氟沙星
要避免剧烈运动



老年日报

微信

龙健康

三伏将至
牢记六做六不做



老年日报

微信

龙健康