

多位专家在京共绘中国式养老新图景

老年人要把老养成年轻的状态

近日，“城心守岁月——共绘中国式养老新图景”主题沙龙在北京举办，多位专家共议养老新趋势，探索多元化、专业化、智慧化的养老路径。

中国人民大学原副校长、人口与健康学院院长、中国老年学和老年医学学会副会长杜鹏在会上指出，改革开放以来，中国的养老方式和制度体系发生了巨大变迁。养老方式从家庭养老走向社会化养老，基本养老服务也从兜底补缺迈向均等普惠，形成了既区别于传统，又有别于其他国家的“中国式”特征。

中国社会科学院哲学研究所研究员、当代学者、作家周国平在会上表示，老年人要阅读、旅行、关注艺术和写作，要把“老”养成年轻的状态。

周国平认为，养老有社会维度、物质维度、精神维度，无论是养老制度、养老社区建设，还是老年人的医疗护理等，都受到社会各界关注，同时也应该关注养老的精神维度。

“根据现在人们的平均寿命，退休后约有20年的光阴，在这些光阴中，老年人也可以有很好的精神生活品质。”

周国平结合自身退休以来的生活体验给老年人提升精神生活品质提出建议：

一是阅读。“老年是阅读的好时光。”周国平说，法国哲学家蒙田曾说过，人生有三种美好的交往，第一是知心的朋友，第二是恩爱的伴侣，第三就是阅读。前两种需要靠运

气，读书却完全可以自己做主，建议老年人可以有计划地读书。

二是旅行。“读书之外，旅行也是提升精神生活的好方法。”周国平表示，旅行之前做一些功课是有必要的，有助于了解当地的历史文化，旅行也会因此收获很大，不要仅仅“到此一游”。

三是艺术。绘画、书法等艺术门类是老年人提升精神状态的很好方式。

四是写作。周国平建议老年人写自传和回忆录，将自己的一生做一个回顾，记录下感动的人和事，记录下难忘的时刻。

五是温暖的人际关系。周国平认为，温暖的人际关系有助于提升老年人的精神

生活。要强调亲情，老人在与子女的相处要有沟通的主动性、要开明、要宽容、要和孩子求同存异。

此外，北京大学经济学院副院长、风险管理与保险学系教授锁凌燕表示，当前中国保险业面临一个重要挑战，即如何随着社会进步持续发挥保险的重要作用。保险业还需要关注居民的非财务风险。如果保险业能够在提供传统金融服务的同时，提供相应的关联服务以化解消费者焦虑，能在一定程度上给长寿社会贡献“保障密码”。锁凌燕认为，“保险+”范式的核心逻辑在于为银发岁月提供三重保障。

张依琳

标题新闻

时政

★纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年大会第二次综合演练顺利完成

★水利部对海南省启动洪水防御Ⅳ级应急响应

经济

★我国首条穿越贺兰山的铁路隧道——包银高铁银巴支线贺兰山隧道顺利实现全隧贯通

★全国铁路建设再推进 前7月完成固定资产投资4330亿元

国际

★特朗普：希望8月22日前举行美俄乌首脑会谈

体育

★成都世运会中国36金17银11铜收官

基孔肯雅热不太可能反复感染

最近，由伊蚊传播的基孔肯雅热备受人们关注，很多人有疑问：基孔肯雅热会反复感染吗？

世界卫生组织指出，根据目前的科学证据，患过基孔肯雅热的人不太可能再次感染。不过，也有部分患者患病后出现慢性关节疼痛症状，可能持续几个月甚至几年，但这并不意味着他们多次感染基孔肯雅热。 科信



就业夜市

近日，一场“就业夜市”招聘活动在福建省福州市南门兜地铁站内举办，依托地铁枢纽的便捷交通，为民众搭建高效的就业对接平台。图为求职者了解招聘信息。

张斌



731部队罪证陈列馆公布日本细菌战新罪证

15日是日本投降80周年，也是731部队罪证陈列馆建馆40周年。该馆新公布一批罪证史料，包括3010页档案、194分钟影像、312张照片、12张明信片、8封信件，详

细揭露日本细菌战罪行。

史料涵盖日本官方机构的档案，731部队原队员口述证言及日本民间征集的史料。这些史料显示，731部队在哈尔滨秘密研制细菌武器，开展

人体实验，并实施细菌战。陈列馆馆长金成民表示，新史料进一步揭示了日本细菌战犯罪体系，证明这是一场自上而下、有预谋、有组织

的国家犯罪。 新华社

国新办发表《2024年美国侵犯人权报告》

国务院新闻办公室17日发表《2024年美国侵犯人权报告》，揭示在权力与资本合谋之下，美式人权被异化为政治“秀场”上的道具和权力“赌场”中的筹码，背离了人权的核心价值观和本质要求。

报告分为“序言”“美式民主：金权游戏的狂欢”“民生福祉：底层民众的挣扎”“种族主义：少数族裔的枷锁”“脆弱群体：妇女儿童的无助”“致命旅途：无证移民的悲歌”“美式霸权：他国入权的梦魇”“结语”等部分。

报告称，2024年原本是美国公民行使政治权利的关键一年，但在现实中，金钱操控政治，政治绑架司法，选举规则压制选民，政治暴力事件频发，大多数美国民众对美式民主深感失望。

新华社

新研究利用人工智能设计新型抗生素

瑞典卡罗琳医学院与多家国外科研机构合作，开发出一种利用生成式人工智能设计新型抗生素的方法，有望为应对耐药性问题提供突破口。

研究团队建立了一个基于深度学习的人工智能平台，能够设计出全新分子化合物。研究人员利用该平台合成了24种化合物，其中7种表现出选择性抗菌活性。两种先导化合物NG1和DN1分别可以针对淋病奈瑟菌和耐甲氧西林金黄色葡萄球菌发挥强效作用，且毒性极低，作用机制独特。

研究人员表示，抗生素耐药性已成为全球面临的健康挑战之一。利用生成式人工智能设计出与已知抗生素截然不同的新分子化合物，为新型抗生素研发开辟了新路径。

新华社

今日微推荐

扫码更精彩



老年日报
微信

寿命长的人排汗有四个特征



龙健康

这五种食物别碰 否则血管堵塞