

老年日报

2025/12/31

星期三

乙巳年十一月十二

总9651期

今日8版

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

1.6亿“银发网民”——

加速“链接”数字世界

截至2025年6月,我国60岁及以上“银发网民”已有1.61亿人,相当于每两名老年人中就有一人接入了数字生活。这是中国正在经历的一场静默而深刻的人口流动——上亿老年人跨越代际数字鸿沟,从物理世界的熟人圈加速进入充满希望与未知的数字空间。

生活场景数字化渗透率飙升

近15年间,老年网民人数增长约18倍。社交是老年人触网重要场景,约97%的“触网”老年人使用社交通讯工具,围绕亲友群、兴趣群编织“亲情网”。生活服务数字化是第二大场景,老年人在网购、网约车等“进阶应用”上与年轻人差距缩小,网

购使用率达69.8%。资讯是核心刚需,60岁至69岁上网老人中67.7%通过网络听或看新闻,70岁以上老人这一比例也近五成,且更关注时政、健康养生信息。创作是老年人获取话语权的新体验,超75%的55至83岁中老年网民有短视频创作经历,超27%经常发布。

构建新的精神家园

互联网成为老年人对抗孤独、维持社会连接的重要通道,适度上网对身心健康有保护作用,能延缓认知衰退、降低患痴呆症风险,还与更高生活满意度、较少抑郁情绪有关。网络也渗透家庭关系,弥合代际缝隙,“数字反哺”改善家庭相处模式,让亲情更紧密。对一些老年人

来说,互联网是人生“二次开源”。

数字红利背后的迷茫和烦恼

我国老年人口已达3.1亿,老龄化与数字浪潮交汇带来困难。82.9%的中老年网民存在互联网使用障碍,70岁及以上群体这一比例高达87.9%。阻碍来自生理衰老,如老花眼、听力下降、手指触觉迟钝等;深层阻碍来自大脑老化,影响反应和接收处理信息速度;心理上不安全感也构成屏障,部分老年人“防御性上网”,怕误触扣费、损坏手机、遭遇诈骗。独居或仅与配偶居住的老人占比近六成,对数字连接需求迫切但技术支持有限。

拥有温度的数字世界

我国出台多项政策,推进智能化适老服务,开展防范网络诈骗宣传教育。数字银行、网购、打车软件等在适老化方面已有改变,截至2024年末,超3000家相关网站及App完成适老化与无障碍改造,基础电信企业设立尊老专线。社区探索“时间银行”互助养老模式,为老年人搭建“触网”之桥。家庭的情感赋能让老年人“敢上网、爱上网”。不过,上网并非所有老年人的需要,应保留现金支付、人工窗口等“人文备份系统”。构建更有温度的数字世界,需技术向善、创新具备人文关怀。 新华社

我国国民体质合格率、优良率创新高

据国家体育总局网站消息,《第六次全国国民体质监测公报》显示,2025年,我国国民体质达到“合格”等级及以上的人数比例(合格率)达84.9%,达到“良好”等级及以上的人数比例(优良率)为30.9%。

与2020年监测相比,2025年全国总体体质合格率提高0.8个百分点,优良率提高1.5个百分点。2000年-2025年,我国国民体质水平呈现稳步提升趋势。 中新



盛装暖意迎新年

随着新年脚步临近,北京中海大吉巷新年气氛渐浓。这里举办的“冬日暖时生活节”将持续到2026年1月3日,其间鲤游幻境大型美学装置以及红色幔帐等街区的豪华装饰让市民游客在感受新年氛围的同时,也能体验到传统文化的魅力。 方非

2025年中国国际形象全球调查报告发布

2025年中国国际形象全球调查报告29日发布。报告显示,习近平新时代中国特色社会主义思想获国际社会高度认同,深入贯彻中央八项规定精神、制定五年规划等执政理念与经验获国际好评,国际社会对华好感

度持续提升、期待中国发挥更大作用。

调查显示,超过八成国外受访民众对2025年中国经济增长给予积极评价,近九成受访者表示对未来10年中国经济增长有信心。近八成国外受访民众认可中国

综合国力在增强,近七成国外受访民众对中国抱有好感,对中国人的奋斗精神、创新精神的认同比例超过四分之三。九成多国外受访民众对中国感兴趣,其中四成多兴趣程度很高。 新华社

近九成老人营养素养未达标

28日,《2025中国居民营养素养年度报告(老年人)》发布。我国仅11.3%老年人具备较全面营养素养。尽管讲究养生,但能真正用于日常饮食的比例很低。报告调查了覆盖全国

30个省份的1300多名老年人。结果显示,约四成老年人对营养知识有一定认知,但仅11.3%的老年人能将知识落实为日常饮食行为与技能。北京大学公共卫生学院教授马冠生直言,道理都懂,

但行动没跟上。老年人面临营养不良、超重和慢性病等多重挑战,仅靠个人改变长期的饮食习惯并不容易。要将营养支持融入老年人常接触的生活与医疗场景等。 柴嵘

标题新闻

社会

★西安地铁15号线开通运营 地铁通车里程已达422公里

医疗

★2025年前11个月基本医保统筹基金收入约2.63万亿元

体育

★2025年中国体育健儿获得146个世界冠军

国际

★巴格达大学中文系成立仪式在巴格达举行

★韩国检方对金建希、尹锡悦等76人提起公诉

★俄罗斯出口中心副总裁:期待未来有更多俄产品进入中国市场

黑龙江省开行首趟冰雪环线旅游列车

28日7时25分,在哈尔滨开往亚布力的Y999/998次“悠享龙江·银旅号”旅游列车上,来自江苏、浙江、上海等地的240名游客开启跨年冰雪游之旅。这是黑龙江省开行的首趟冰雪环线旅游列车。

游客将畅享亚洲顶级滑雪场的“速度与激情”,沉浸式体验“中国雪乡”独特魅力;北上阿里河,近距离感受鄂伦春民族文化;走进“中国北极”漠河,饱览林海雪原与冰封界江的壮美景致。列车将于2026年1月2日返哈,领略中央大街、冰雪大世界等景观,让游客一站式体验北国冰雪风情。 刘梦丹

休刊通知

按国务院通知,2026年1月1日至1月3日放假。《老年日报》2026年1月1日至1月3日休刊三天,1月4日起正常出版,敬请周知。 老年日报社

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

这几种食物
是血管“清道夫”



龙健康

六个护膝妙招看过来