

老年日报

2026/01/07

星期三

乙巳年十一月十九

总9655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

标题新闻

时政

★中央组织部从代中央管理党费中划拨4亿元用于元旦春节期间走访慰问生活困难党员、老党员、老干部

★2026年育儿补贴1月5日起已全面开放申领

经济

★国家发改委:长江经济带生产总值占全国比重升至47.3%

法治

★水利部原党组成员、副部长田学斌涉嫌严重违纪违法目前正接受中央纪委国家监委纪律审查和监察调查

★中央巡视组原副部长级巡视专员许传智严重违纪违法被开除党籍

★湖北省政协原党组成员、副主席周先旺严重违纪违法被开除党籍和公职

国际

★受美封锁影响 委内瑞拉被迫削减原油产量

老年人健身器材有了适老指南

随着我国老龄化进程不断加快,老年群体的健身需求日益增长。1日,我国首个针对健身器材适老化的国家标准——《健身器材适老化通用要求》正式实施,从安全性、易用性等多维度规范固定式健身器材设计生产。

保障健身安全 健身器材有了“适老指南”

如今,老年人健身需求不断扩大,同时也面临着适合老年人的健身器材设计生产缺乏标准支撑的情况。

全国文具运动器材标准化技术委员会秘书长助理郁岩说,目前健身器材市场大部分的产品都是针对青壮的成年人,老年人用的时候有一些不适应,也有可能产生意外伤害的风险。国家标准

委组织专家,在现有相关标准的基础上制定了《健身器材适老化通用要求》国家标准。该标准的发布规范了健身器材适老化产品的统一要求,为适老化健身器材的安全性和舒适性提供了可遵循的依据和安全保障。

四大核心原则 体现适老化设计

老年人身体的柔韧性、力量性、平衡性等身体机能逐步衰退,心理上也有着不同于年轻人的特征,这些都对老年人使用健身器材提出了专门的要求,而新国标也都做了针对性的规定,确立适老化健身器材的四大核心原则。

郁岩介绍,在安全性、易用性、可靠性和舒适性上增

加了一系列适老化的安全性指标,跑步机增加了每小时10公里的最高限速,这在普通的健身器材或者跑步机里是没有这么明确的,适老化的安全永远是放在第一位的。标准明确多项防护举措,如增设一键报警、心率预警功能以降低突发健康风险,在器材进出部位配置扶手或辅助上下装置,助力老年人安全稳妥使用设备。

另外,标准提出优先选用高耐久性材料和低故障率零部件,从设计源头保障设备长期稳定运行。同时,强调维护便捷性,简化保养流程与要求,方便老年人或其照护者开展日常维护。增强舒适体验感,标准要求器材接触面采用软包设计,减轻运动冲击带来的不适感,设

备需具备可调整的功能设置与可优化的性能参数,满足不同老年用户的个性化舒适需求。

引导企业精准研发 助推品质养老

《健身器材适老化通用要求》国家标准聚焦60周岁及以上生活自理或基本自理人群,为企业研发生产提供明确指导,推动养老从“生存型”向“品质型”转变。

郁岩表示,健身器材适老化不仅是对设备的改造,实际上也是对老年人运动健康权利的回应,体现着社会发展对于老年人从生存养老到品质养老的深刻转变。

央视

人民币持续升值 今年有望偏强运行

新年伊始,人民币延续上年末升值走势。2日,离岸人民币对美元汇率时隔两年半首次升破6.97,最高升至6.9664,创2023年5月以来新高。之前的2025年12月25日,离岸人民币对美元率先“破7”,为2024年9月以来首次。

东方金诚首席宏观分析师王青预测,考虑到春节前企业结汇需求有可能持续释放,短期内美元大幅冲高的可能性较小,预计“破7”后人民币还会处在一个偏强运行状态。

中新



第42届中国·哈尔滨国际冰雪节开幕

5日,第42届中国·哈尔滨国际冰雪节在哈尔滨冰雪大世界启幕。作为中国首个以冰雪为主题的国际性节庆活动,哈尔滨国际冰雪节已走过41载春秋,是世界四大冬令盛典之一。新华社

9部门发文 中国实施绿色消费推进行动

挑选家电青睐节能降噪,购买食品偏爱绿色有机,闲置交易持续升温……向“绿”而行的消费新风,正催生新消费、重塑新生活。

5日,商务部等9部门发文实施绿色消费推进行动,进一步倡导绿色消费,推动形成绿色低碳的生产方式和生活方式。

推进行动涵盖7方面20条举措,涉及大众吃、穿、住、行、用、游等各领域,包含消费与生产、流通、回收、再利用各环节。新华社

我国发布第四批鼓励仿制药品目录

国家卫生健康委、工业和信息化部等部门4日公布,第四批鼓励仿制药品目录收录21个品种、47个品种,收录药品涉及抗肿瘤、神经系统、辅助生殖、放射

性诊断等领域用药。据介绍,第四批目录继续以患者治疗需求为导向,针对我国企业研发薄弱环节,优先收录新靶点、新作用机制产品。如缓解血液透

析患者慢性肾病相关中重度瘙痒的地非非法林;4个境内未上市放射性药品,涵盖治疗、诊断和定位用药。

新华社

重力眼罩真是“助眠神器”?

近期,一款名为重力眼罩的产品在各大电商平台迅速走红,成为众多消费者追捧的“助眠神器”。有商家称,这款重约250克的重力眼罩能够精准按压睛明穴、印堂穴等穴位,帮助人们更快、更好地入睡。

在首都医科大学附属北京世纪坛医院眼科主任医师解晓斌看来,商家宣传的“精准按压穴位”大多是营销话术,重力眼罩的助眠原理并非穴位按压。

“250克的重量分摊在整个眼周区域,对单个穴位的刺激压力十分有限。”解晓斌说,同时,每个人面部骨骼和穴位位置存在差异,重力眼罩无法做到对每个人的穴位都进行精准按压。

科新

今日微推荐
扫码更精彩

老年日报
微信

教你五招
调整进食节奏

龙健康

手腕一条“筋”揉开治失眠

老年日报 维权热线
13796087938
13936697319