



老年日报



中国百强畅销报刊
年长者的精神家园

总9817期
今日8版

2026/07/08 星期三 丙午年 五月廿四

国内统一连续出版物号:CN23-0018 邮发代号:13-18

报名数独课程要求70岁以下

活力老人频遭年龄门槛

“明明能考驾照、跑马拉松，却连个线下数独课都报不上”，不少老人反映，自己在尝试丰富退休生活、体验活力养老的过程中，频频遭遇各类年龄门槛。走访发现，从益智培训到健身体闲，70岁甚至更低的年龄限制普遍存在，明明身体状态尚可的高龄老人，被硬生生挡在了诸多活动门外。

今年3月，某运动协会在官方公众号发布老年数独益智课程通知，提到数独能锻炼脑部思维、延缓衰老，对预防阿尔茨海默病有积极作用。本是面向老年人的利好活动，报名条件却限定为50岁至70岁。工作人员称，70岁以上老人可选择线上课程，线下设限主要是“担心夏天天气热，老人路上坐车受不了”。

类似的情况并不少见。6月

初某成人教育中心发布老年人数字能力提升公益课招生简章，课程周期从6月持续到9月，同样要求报名者年龄在50岁到70岁之间，工作人员解释，限龄是“考虑到教室座椅舒适程度以及老人往返途中腿脚不便、容易发生磕碰”。除此之外，长途旅行团、公园亲子跑等活动将70岁作为报名红线更是普遍现象，多家健身房也设置了年龄门槛：有的只向18岁至60岁人群开放会员注册，有的将办卡年龄上限设为65岁，仅超龄老会员能继续进场健身。

这些“一刀切”的年龄限制是否合理？北京市真佳律师事务所范晓红律师表示，目前我国现行法律并未对活动参与的年龄门槛作出统一规定，但主办方设置限制必须满足合法、合理、必要的前提，单纯以年龄为由拒收老年人，

没有法律依据，甚至涉嫌年龄歧视，侵害老年群体的人格权与公平参与社会活动的权利。

对于70岁门槛的由来，北京老年医院老年医学科主任王媛解释，70岁是全球老年医学领域公认的生理功能衰退关键拐点，主办方的限制本质上是出于对不可控风险的顾虑，害怕出现意外后要承担责任。

但王媛同时强调，年龄只是一个通用的参考指标，老年人的身体状态存在极大的个体差异。如今居民生活水平、营养摄入、慢性病管理能力都有了大幅提升，不少70岁以上的老人身体状态远优于几十年前的同龄人，仅凭身份证上的出生年月判定老人不能参与活动，显然不够科学。她建议，可以用专业医学评估取代单纯的年龄限制。《北京日报》

民生

“医保找药” 功能上线

为进一步提升医保服务便捷性，国家医保局近日依托全国统一医保信息平台推出“医保找药”功能，帮助参保群众便捷查询医保药品、商保创新药的购买渠道，实现购药高效透明。

该功能可查询某种药品一个月内在哪家医保定点医院、定点药店有过结算记录，数据每日更新，覆盖全国所有定点医药机构，支持模糊查询、精准检索两种方式。

目前群众可通过国家医保局微信公众号、国家医保服务平台App及支付宝、微信小程序使用该服务，操作简便易上手。

国家医保局微信公众号

小火车穿行荷塘



近日，安徽省合肥市陶冲湖公园150亩荷塘薄雾萦绕，水上观光小火车穿梭荷塘间，足不出城便能邂逅满池夏日浪漫。 韩苏原

WiFi不会导致记忆力下降

“长期待在WiFi环境里会伤大脑、降记性”的说法近期在社交平台热传，不少人信以为真，甚至养成了夜间关路由器的习惯。

对此哈尔滨工程大学副教授陈晚明确辟谣：该说法毫无科学依据。WiFi设备功率仅0.03-0.1瓦，属低功率微波，辐射

量完全在安全范围内，远不足以干扰大脑神经元活动，不可能损伤记忆力和大脑。目前也没有权威研究能证明WiFi和记忆力下降存在关联，多数人自觉记性差，多是熬夜、久坐等不良生活习惯导致。

朱虹

今日微推荐
扫码更精彩



老年日报
微信

中老年长寿 七大标准



龙健康

7月多吃 “天下第一果”



红娘小娇
交友群

晚晴有约觅知音



距离2026黑龙江
银发经济消费博览会

还有16天

时间

2026年7月24日-27日

地点

哈尔滨国际会展中心

A厅

招展火热进行中

郭女士：

17645457936(微信同)

刘女士：

18800464851(微信同)



扫码查看
展会介绍