

让老年人愿意动科学动

近日,《“十四五”上海市长者运动健康之家发展报告》披露了一组数字:截至2025年末,全市累计建成长者运动健康之家200家,实现16个区全覆盖。五年前“十四五”开局之年,这个规划目标尚为“不少于100家”。上海用十年时间摸索出一套解决方案,回应了如何让老年人“愿意动、科学动、坚持动”的民生课题。

76岁的沈女士是这一进程的亲历者:从2016年全国首个老年健身样本“乐活空间”在静安区大宁路街道落地,到2021年首批18家长者运动健康之家揭牌,再到今年彭浦镇新站点投用,她已经在五家站点留下锻炼足迹。“这里的设施都是为老人量身定做的,比户外健身点方便还安全。”沈女士的感受,是数万老年使用

者的共同心声。

目前全市200家站点覆盖街镇已从最初的30个扩展至152个,71.72%的老人步行15分钟内就能抵达最近站点。费用方面,站点部分项目免费,收费项目包月仅99元,叠加30元助老体育消费券后每月实付69元,“政府补、企业让、个人出”的共担机制让绝大多数老人毫无负担。站点每天开放8小时、年开放不少于300天,嵌入社区的布局让老人健身像日常买菜一样便捷。

“愿意动”是起点,“科学动”是核心保障。数字化赋能下,老人入场后先由AI体测一体机出具个性化运动处方,薄弱部位、训练内容、时长和方式一目了然;运动过程中佩戴心率臂带实时监测,“数字教练”全程陪伴;

所有锻炼器械均为老年群体定制,比如等速肌力训练器“用力大阻力大、用力小阻力小、一停就卸力”,专门针对老人防跌倒、增肌力需求,有效降低运动损伤风险。站点还为每位老人建立运动健康档案,子女可通过“亲情账号”远程查看父母的运动数据和体测变化。

为了让老人把运动坚持下来,每个站点至少配备1名持证运动健康师,不用生硬说教,而是通过趣味有氧游戏、一对一指导等方式引导老人养成习惯。低压力的社区环境还催生了独特的邻里社交氛围,96.64%的老人表示通过运动结识了新朋友,原本需要“咬牙坚持”的锻炼,变成了和老友聚会的乐事。

陈敏

S 时事速递

美容院不得开展干细胞治疗

近日,国家卫生健康委新闻发言人胡强强提醒,干细胞治疗必须由具备资质的专业医疗机构开展,美容院、养生馆、细胞技术服务公司等非医疗机构和非医疗专业技术人员不得开展任何诊疗活动。

近年来,一些不法机构和个人利用公众治疗疾病和养生保健等需求渲染焦虑,炒作营销干细胞相关药品和技术,宣传推广干细胞“不老针”,宣称可以“逆龄”抗衰、“修复器官”、治愈慢病等,有的擅自开展干细胞输注等临床操作,给群众身体健康和财产安全带来风险。

胡强强明确表示,根据《生物医学新技术临床研究和临床转化应用管理条例》,干细胞相关临床研究须按规定备案,临床转化应用须经批准,相关药品、医疗器械也须经注册、备案或批准,不得擅自扩大适用范围。

新华社

北京养老机构建立防汛避险“一张图”

入汛以来,北京市民政局依托多部门联合风险联合查机制,对全市600余家备案运营的养老机构开展拉网式实地摸排,综合认定涉汛风险机构195家,按风险类型分类建档后精准落图至防汛指挥调度系统,形成全市养老机构防汛避险“一张图”。

北京市民政局牵头建立多部门常态化联动机制,打通预警直推、抢险支援、医疗接续通道;修订全市养老机构防汛应急预案,推动形成市、区、机构三级防汛体系,指导各区及养老机构落实“一区一策”“一院一策”,针对低洼易涝、山洪地质灾害易发区域的风险机构提前制定人员转运方案,对重度失能失智、行动不便老人建立“一人一护”结对帮扶机制,提前与安置点签订食宿、护理、药品保障协议,保障转移后照护服务无缝衔接。

王琪鹏

修鞋匠老周

老周的修鞋摊在幸福巷口摆了30年。

说是修鞋摊,其实不过是一台老式手摇补鞋机、几把矮凳、一个装满鞋掌和线团的木箱。

可就是这个不起眼的摊子,撑起了老周一家三口的生计,也缝补了无数街坊的步履。老周手艺好,价格公道。补个鞋跟两块钱,换条拉链三块钱,街坊们都爱找他。遇到老人和孩子来修鞋,他常常摆摆手说:“小毛病,不收了。”

去年冬天,老周发现巷子里多了个年轻人小陈,每天蹲在对面墙角发呆。一问才知道,小陈进城打工,一直没找到工作,连房租都快交不起了。老周没说什么,只是第二天在摊子旁边多放了一把矮凳。

“小伙子,闲着也是闲着,来学学修鞋吧。”老周递过一把钳子,“手艺虽小,饿不死人。”小陈犹豫了一下,坐了下来。起初,小陈笨手笨脚,针脚歪歪扭扭,胶水糊得到处都是。老周不急不恼,一遍遍教:“针要斜着进,力道要匀,线要拉紧……”

三个月后,小陈能独立补鞋了。老周把修鞋技术毫无保留地教给了他,还把一半的顾客分给他做。“周叔,您不怕我抢您生意啊?”小陈不好意思地问。老周笑了:“手艺这东西,越传越多,不会少的。”春天来了,小陈在隔壁巷子开了自己的修鞋铺,招牌上写着“老周修鞋分铺”。开业那天,老周送去一台新的补鞋机,拍了拍小陈的肩膀:“好好干,修鞋修的是鞋,补的是日子。”如今,老周的摊子旁边又多了一把矮凳。他说,这把凳子留给下一个需要的人。

银河系中心黑洞附近发现水和尘埃

国际天文学家团队分析詹姆斯·韦布空间望远镜2025年观测数据发现,银河系中心超大质量黑洞人马座A*附近的演化晚期恒星IRS 3周围,存在水和富氧尘埃。

此前学界曾不确定黑洞周边强辐射环境下,这类恒星能否继续向外抛洒成星成行星所需物质。此次观测证实,极端环境中演化晚期恒星仍可持续生成、释放尘埃及分子物质,为新一代恒星和行星形成提供原料。新华社

上海书展开幕



日前,2026上海书展暨“书香中国”上海周拉开帷幕。本届书展设立上海展览中心和上海书城“双主场”。图为读者在翻阅书籍。陈浩明

多地密集发放新一轮消费券

进入8月份,海南、河南、福建、浙江、四川等多地相继启动消费券发放工作,覆盖文旅、数码家电、餐饮、体育、电影、婚庆等多个消费领域,精准匹配暑期消费高峰需求,为内需复苏注入政策动能。

从各地已公布的方案来看,本轮消费券的普惠性和场景针对性均显著提升:海南7日起面向全体市民和游客发放500万元电影惠民消费券,直接降低居民文化消费成本;河南于同日发放第四期体育消费券,覆盖不同群体的运动消费需求;浙江江山则瞄准婚庆消费场景,第二批结婚消费券定于19日启动发放,精准撬动新婚相关消费。

苏商银行特约研究员付一夫表示,文旅资源丰富地区重点补贴景区住宿、文创体验等业态,延长游客停留时间;数码家电产业集聚地区侧重高单价耐用品补贴,借助产业链配套优势实现本地生产与本地消费的协同联动;餐饮文化特色鲜明地区围绕老字号、地方美食等刚需高频场景发力,以高消费频次带动商户资金快速回笼。这种“一域一策”的设计逻辑,既避免了资金浪费,又通过强化特色消费体验提升复购率,实现了区域禀赋与政策工具的最优匹配。

本轮消费券不止于单次价格让利,更注重消费链条的延伸与

拓展。以海南为例,消费者核销电影消费券后,将自动获赠2张“满100元立减15元”银联资格券,一张可用于加油、百货、超市、餐饮场景,另一张可在岛民日用免税店使用,通过观影流量带动线下实体综合消费增长,放大政策乘数效应。

专家认为,三季度是暑期经济、毕业经济、亲子经济的集中释放期,消费券的精准投放有效承接了这一季节性需求高峰,为下半年内需复苏奠定基础。中国商业经济学会副会长宋向清表示,新一轮消费券将进一步激活文旅、餐饮、家电、零售市场,稳住服务消费增长势头。

刘萌