重阳话健康

社交是老年健康“刚需”



新华社记者 顾天成 刘祯

“妈,重阳节,我陪您去看菊花展吧?”“不去啦,人挤人,我在家挺好的。”农历九月初九迎来重阳节,这样的对话并不少见。医学专家提醒:家中老人越来越“宅”,老友联系越来越淡,可能是老年医学中一种需警惕的健康状态——社会衰弱。帮助父母保持社会联结,是一项重要的健康任务。

“性格变了”可能是健康在报警

家住上海市的袁大妈退休前性格开朗,退休几年后不仅变得沉默寡言,还动不动就唉声叹气、夜里失眠……亲友以为她年龄增长性格有变,实际可能是健康在报警。

北京大学人民医院老年医学科主任医师魏雅楠介绍,社会衰弱与躯体衰弱、认知衰弱并列,是影响老年健康的三大维度之一,指因社会参与度降低、社会联系减弱导致的健康问题。

当前,我国人口老龄化程度持续加深。有研究数据显示,城市社区老人中大约每5位就有1位正在经历社会衰弱,识别它可对照三个信号:孤独感,主观上觉得“没人懂我”;社会隔离,客观上缺少接触与互动;社会脆弱性,遇到困难时能求助的资源越来越少。

“如果说躯体衰弱让腿脚变慢、认知衰弱让记性变差,那么社会衰弱,是一个人慢慢从‘我们’退回到‘我’。”魏雅楠说,这种状态会增加认知障碍、抑郁、残疾等重要的老年健康风险。

社交是老年健康“刚需”

魏雅楠说,老年人社交不是“锦上添花”,是健康与生存的“刚需”。它和吸烟、高血压一样,是独立影响寿命的风险因素。

社会衰弱危害有多大?一项涵盖148项研究、超过30.8万人的大数据分析显示,对老年人来说,社会关系强的人比关系薄弱者生存可能性高出50%;社会衰弱老人更易出现新发失能、抑郁、认知下降,还与“运动认知风险综合征”——步速变慢加主观认知下降直接相关。

中国健康与养老追踪调查的数据也证实:社会参与下降越慢,身体衰弱增长越慢。

专家提示,老年人退休、丧偶、搬离熟悉社区、住院出院后,是社会衰弱风险明显上升时段,家人此时要多关心、多“搭把手”。

加强联结 主动防衰

如何应对?核心八个字:“加强联结,主动防衰”。

专家建议,老年人可以把“出门见人”当成和吃药一样重要的健康任务,包括每周两三次、每次半小时以上的固定外出,结伴走路、打太极、跳广场舞等;也可以保留“被需要”的角色,如帮忙照看孙辈、教邻居用手机;一定不能忽视保养好听力、视力这些“社交入口”,管理好睡眠、情绪与慢性病。

对子女而言,与家中老人固定每周通话或视频,重要节日尽量见面;帮忙接送、报名、陪同参加社会活动;善用数字工具,但不要让它替代真实接触等都是行之有效的敬老爱老方法。

衰老不只发生在腿脚和记忆里,也发生在社会联结中。重阳节,最好的敬老礼物或许不是补品,而是一次探访、一通电话、一顿家宴,帮助年迈父母更好保持社会联结。

看银发群体绽放光彩

新华社记者 朱高祥 夏子麟 黄景鸿

桑榆未晚,银龄生辉。又是一年重阳节,在尊老敬老、传承美德的同时,全社会广泛参与、携手并进,让广大老年人既能安享晚年,也能各展所长,持续绽放新的光彩。

讲述老济南故事、传承红色文脉、开展公益导赏……来自山东济南历下区的社区社会组织“老济南记忆馆”,近年来在当地关心支持下,通过“城市行走”“寻泉诵诗”等形式,年均开展志愿讲解活动约300场次。



当前,我国人口老龄化程度较高,其中60至69岁的低龄老年人占全体老年人的半数以上。与此同时,相关调查数据显示,约七成老年人赞同发挥余热、参与社会发展。在北京西城,由退休老人组成的志愿者团队,日复一日地在北京科学中心为少年儿童开展义务讲解;在湖北襄阳,老人们把传统剪纸技艺送入校园课堂,还化身“银发反诈团”深入小区广场;在河北石家庄,老年互助串起探访陪伴、助医送餐与应急帮扶。

以“银龄行动”等项目为抓手,我国5000多万老年志愿者在基层治理、乡村振兴、卫生健康、文教体育等领域,汇聚起超16.4亿小时服务总时长。

走进福建省福州市鼓楼区树兜社区,映入眼帘的是一幅温馨生活图景:学堂里,老人们专注地制作香囊和冰箱贴;走廊里,刚看完电影的老人们热烈讨论故事情节;食堂窗口,热气腾腾的饭菜传递着暖心关怀。在辽宁大连,银龄学员跟着青年志愿者学习智能应用;在广西北海,旅居老人组起合唱队、乒乓队;在贵州贵阳,老年健身服务进社区、公园,指导老年人科学健身。

截至2025年底,全国老年教育公共服务平台注册用户超1200万人,累计提供学习支持服务2.6亿人次;2025年全年旅居养老人次超8000万;如今,4.39万家“为老服务”类社会组织,正成为养老服务供给的重要力量……

全民共建共治共享,一组数据交出幸福民生答卷:全国8.2万家老年助餐点日均服务老年人400多万人次;养老服务消费补贴项目惠及中度以上失能老年人超246万;高龄津贴等津补贴惠及5300多万老年人。

科学健身指导走近“银发族”

新华社记者 胡洁菲 刘芝淳 夏亮

照着定制“运动处方”开展针对性训练、跟着专业指导练习专为老年人改编的坐姿八段锦、借助适老化改造器械进行康复锻炼……从北到南、由东至西,银发健身热潮在全国各地持续升温,各项创新举措也为老年群体科学健身提供了有力保障。

“银发健身不是普通健身的‘低配版’,而是一门融合老年医学、运动康复学、社会心理学、人体工学等多领域知识的专业学科。”华东医院疼痛科兼康复科主任郑拥军说,老年人健身更需要个性化、专业化的指导。

记者在上海、浙江、辽宁等地采访发现,社会体育指导员、基层组织网络、银发健身课堂正在织起一张科学健身指导网,把专业服务送到老年人家门口。

近年来,沈阳市围绕太极拳、健身气功、健身操等适合老年人的项目,加快培育基层骨干。在沈阳市万莲街道,指导员下沉社区后,不少老人把锻炼排进了每日生活的固定日程。

在浙江,社会体育指导员与医护人员跨界联手,让健身指导更“对症”。浙江省体育局副局长毛根洪介绍,近年来,杭州市积极打造“好社区”运动健康中心,引进第三方专业力量运营,推出医疗+运动“双处方库”,通过专业服务为银发健身群体兜底。以拱墅区康桥街道为例,当地有103名社会体育指导员、10名基层体育委员、56支草根体育社团,还有由体育医院专家、社区中医师、营养师组成的21人医疗服务团队。截至目前,浙江已有社会体育指导员18.1万人,并培养了一批同时持有社会体育指导员证和健康管理师证的“双证”人才。

在上海,专业指导和适老化器械“双管齐下”。不少运动项目也在针对老年人的身体特点进行调整。近年来,上海市跆拳道协会根据银发人群的身体特点和社交需求,改良跆拳道训练方式,受到老年学员好评。

在辽宁,老年体育骨干走进养老院,为失能、半失能老人改编健身动作。比如,将八段锦改编为坐姿上肢动作,让部分行动不便的老人也能参与锻炼。

出租出售
电话13946092977
出租库房
库房使用面积1200平米,举架高7米,宽敞明亮,屋内无障碍,有取暖设施,仓储优选,交通便利,临近三环路。
地址:南岗区王岗镇前兴隆村工业区
18904515815
15846048899
门市出租出兑
松北区融创融园临街门市,二层,建筑120米,已装修,有烟道,可从事多种经营,现店面经营德伦堡酒业。
18645117117
茶脉新语
电话13946092977
徽茶始祖—松萝茶
新茶到店 欢迎品鉴


品茶电话
18645049997
地址:哈市南岗区南直路信恒茶城富一层B5茗缘茶行【勐库戎氏专卖店】
生活报中缝广告
办理地址 哈尔滨道里区地段街1号 生活报社一楼103室
刊登电话 84681180 13104659009 海霞老师 13613600156 王羽老师 18686821585 侯老师
敬告客户:本报所刊登服务信息不代为提供双方交易的法律凭据,交易时请认真核实相关证照,谨慎付款;一切交易行为自行承担法律责任。

国际跳棋、魔方、数独、机器人……

黑龙江省智力运动嘉年华来啦

生活报讯(记者张立)17日,2026年黑龙江省智力运动嘉年华在哈尔滨市人民体育馆火热开赛,共有近500名智力运动爱好者参与这场思维与智慧的较量。据悉,本次活动由黑龙江省社会体育指导与棋牌运动管理中心主办。

两天的赛事项目丰富多元,设置象棋、围棋、国际象棋、国际跳棋、五子棋、桥牌、魔方、数独、机器人竞赛等九个项目,兼顾传统棋类与新潮益智项目,覆盖不同年龄层选手,参赛人群包含中小学生与成年爱好者。

比赛首日共进行了国际象棋、国际跳棋、魔方、数独、机器人竞赛等五项赛事。棋类赛区,选手们沉着冷静、审慎落子;魔方赛场,选手指尖翻飞,快速完成复原挑战;数独选手凝神静思,在方格中推演答案;机器人竞赛区域,参赛选手现场调试设备,完成一场场竞技搏击比拼。

群力实验小学的孙雨墨曾在机器人省赛中获得过金奖,在全国赛也拿过银奖。“这个小铲子能把对手铲翻。如果我的机器人翻倒了,我通过控制手柄,可以迅速让它再翻过来。”手捧着心爱的机器人,孙雨墨饶有兴致地介绍,并信心十足地表示:“这个机器人跟我在省赛和全国赛中取得了很好的成绩,我很有信心战胜对手。”



为了增强活动的参与性与娱乐性,国际象棋与国际跳棋项目设为亲子赛。家长与孩子组队参赛,每人轮流走一步棋,这让比赛也充满了悬念。



在国际跳棋赛场,刚刚取得一轮胜利的张蕾、董子睿母子正在复盘比赛。母亲张蕾说:“我本来不太会下棋,是孩子先指导了我一下。在比赛中,有些地方我还是没能及时领会孩子的意图,看来我还得再加强棋艺,但我觉得参加此赛更重要的还是在亲子互动中增强孩子的兴趣。”

今明两天

432家企业汇聚哈工程“职”等你来

生活报讯(实习生曹亦冉 李思雨 记者吕晓艳)10月19日至20日,在哈尔滨工程大学启航活动中心阳光大厅举办“东北五校”2027届毕业生秋季双选会哈尔滨工程大学专场,432家企业“职”等你来。

此次双选会紧贴“三海一核”办学特色,突出军工底色,重点面向国防科技工业、战略性新兴等领域,邀请军工央企、科研院所、科技领军企业等参会。

双选会行业覆盖广、单位类型全、岗位供给多,涵盖智能建造、高端装备、电子信息、绿色能源、先进材料等多个领域,汇集优质央企、国企、事业单位、科研院所及民营企业。

本次招聘活动由东北五校毕业生就业工作协作体联合主办。现场设置就业指导咨询专区,汇聚就业导师与企业专家“把脉问诊”,同步引入AI智能诊断系统,“人工+AI”双重服务模式,助力毕业生补齐短板,提升求职竞争力。

写文案、做PPT、生成图片视频……

社区AI小课堂 让居民纷纷点赞



生活报讯(记者张立 文/摄)敲动键盘,输入指令,AI就能写文案、做PPT、生成图片视频……这个周末,哈市平房区建安街道联合平房区委网信办开启AI人工智能专项培训,140名社区干部、辖区居民齐聚课堂,沉浸式体验人工智能带来的数字变革。这也是平房区推出的惠民技能公益课。

没有枯燥难懂的长篇理论,这间AI课堂主打上手实操、学以致用。学员们早早带着电脑就位,一边跟着老师的步骤动手操作,一边认真记下操作要点,遇到不懂的地方立刻举手提问,或是和身边同伴交流探讨。从社区工作人员到普通居民,大家都劲头十足。

针对零基础学员,讲师细致讲解豆包电脑版的实用技巧;日常咨询、文案撰写、材料润色、生活便民。面向有进阶需求的学员,还讲解了WorkBuddy强大的办公能力。由浅入深的讲解,层层递进的实战演练,就算是从没接触过AI的学员,也能快速入门。

“课程特别接地气,学会这些AI工具,以后写材料、整理报表能省不少力气。”参训学员纷纷感慨,培训内容贴合工作与生活,实实在在补齐了数字技能短板。不少居民还纷纷表示,课程贴合实际,接地气,有效解决了日常办公效率低、技能不足等问题,对今后工作提质增效、生活便捷赋能帮助极大。

红枫映仙鹤

冰城又一秋日美景上线



生活报讯(记者李丹)18日,哈尔滨北方森林动物园迎来最美赏秋季。园内山林层林尽染,鹤苑周边枫叶林进入最佳观赏期,漫山红叶热烈绚烂,氛围感十足。

图片由受访单位提供

福彩
福彩双色球第26119期
12 22 23 25 27 30+04
福彩3D第26277期 568

生活报法律顾问
黑龙江同长律师事务所
提供法律咨询、法律代书、诉讼代理、企业法律顾问、刑事辩护。
咨询电话:17094511333
地址:南岗区黄河路136号