

“退而不休”，“新老年”集体“上线”

据半月谈报道 2017年底,我国有60岁及以上人口2.4亿,预计到2020年达到2.48亿,2025年达到3亿。面对深度老龄化的步步紧逼,深挖老年人娱乐消

费蓝海,为老年人提供文化服务,促进经济发展,显得尤为迫切。时代飞速发展,具有较高消费能力的“新老年”群体已经崛起。

“新老年”集体“上线”

《2017中国老年消费习惯白皮书》中提出“新老年崛起”的概念,即身处61岁至76岁这一年龄段、有固定收入来源的群体。他们健康尚可,拥有更多财富、更多时间、更开放的心态……“退而不休”成常态,追求“晚年幸福”是目标,在生活上讲求高品质、与年轻人同步。

一拨一勾,弦起弦落,一曲悠扬悦耳的《渔舟唱晚》在指间缓缓流动……在成都市文化馆市民文化艺术培训学校里,65岁的程好苹正在弹奏古筝。而在1000多公里外的河南省新乡市高新区老年大学里,几十位身着旗袍的老年人正在学走模特步,一名学员说:“我的青春好像又回来了。”

66岁的北京市民张春林喜欢拿着

相机,记录生活中的有趣瞬间,做成融媒体产品传到网上。他每年都和朋友们组织自驾游,边旅游边拍照,每趟都要花费数万元。

贵阳的赵女士已在老年大学就读一年,每学期每门课程花费200元至300元。赵女士不仅不心疼钱,还庆幸有这个机会,因为老年大学门槛低、收费不高,报名十分火爆。

观察一下就会发现,我国的消费市场喜欢紧盯钱袋款也要消费的年轻人、有钱但时间不充裕的中年人,却恰恰对有钱有时间的老年人不怎么“体贴”。其实,不友好是因为不够了解,老年人是一个庞大的消费群体,促进消费升级,必须注重其需求。

仔细甄别 精准开拓

“新老年”是完全同质化的一群人吗?答案当然是否定的。

“银发经济”说得多,但做成熟的少,多数服务都无法做到精准划分市场。一个疾病缠身的老人和一个背着单反潇洒走四方的老人,娱乐需求大相径庭。老年人健康程度不同,文化和地区存在差异,不能笼统概括。细分人群、精准定位,是激发老年人娱乐消费的第一步。

广场舞文化势不可挡,大妈们已经满足于饭后随便蹦两下,在舞步、服饰、设备、场地上都有了更高需求。一些广场舞文化创意公司通过线上线下发展舞队、招募舞伴、创办商城,甚至组

有痛点才有市场

虽然老年人用品市场规模十分庞大,但很多老年人并没有真正享受到满足其需求的娱乐和生活服务,市场对老年人还不够“友善”。

“现在80多岁的老人,日常消费可费劲了。”56岁的梁丽华告诉记者,她母亲已经82岁,日常生活用品全是由她来购买。“现在老年人的衣服商场里几乎没有,我只能去服装批发市场,老人的棉裤我一次就买3条,让她换着穿。”“大多数老人家里的电器都是由儿女置办的,但是很多功能老人不会用,反而越是易操作的电器,老人使用起来越舒适、越安全。”

河南农业大学文法学院社会学系主任李伟表示,在文化娱乐服务的供给方面,老年人更容易成为被市场忽略的

群体。由于城市的各种娱乐场所主要面向年轻人,老年人只能通过社区老年活动中心、公园、广场等免费场所满足娱乐需要。甚至我们很难在剧院、展览馆等文化场所看到专为老年人上演的节目和举办的展览。

然而,有痛点就有市场。在消费升级的大背景下,我们需要尽快做好市场调研,抓住服务痛点,做好顶层设计,开拓市场,给老年人提供更多更好的娱乐服务。

还应思考互联网和人工智能等在深挖老年人消费蓝海中可以扮演的角色。虽说老年人消费观念在转变,但仍需要时间来巩固;消费习惯发生了变化,但还有很大的培育空间。

家住平顶山郟县姚庄乡小张庄村的117岁张学礼老人,1902年1月出生,曾被中国老年学会和老年医学学会健康长寿分会确认为中国健康长寿老人。近日,老人与相隔100岁的五名00后少年跨世纪合唱蒙学经典《三字经》,所一同拍摄录制的节目登上央视。

（晚报综合）

故宫“看门人”退休 单霁翔给自己打70分



4月8日,故宫博物院第六任院长单霁翔退休,继任者为原敦煌研究院院长王旭东。单霁翔在任七年,故宫的开放面积由30%增加到了80%以上,8%的文物向公众展出。七年间,单霁翔进行过1100多次的媒体宣讲。故宫文创、口红及“上元之夜”、“故宫火锅”等文化活动屡屡在互联网上掀起波澜。工作七年,单霁翔给自己的工作打70分,“比及格好一点”。

116岁老寿星庆生 小镇居民争相沾喜气



4月7日上午,四川南充吉安镇敬老院内,116岁的陈修珍老人庆祝生日。人们从四面八方赶来,争着和长寿老人合影留念。陈修珍老人穿着喜庆的红色外套,坐着轮椅,在院内接受大家的祝福。

117岁老人唱《三字经》



（晚报综合）

六种症状不能“硬扛” 拖延治疗或引发大病

老年人如果感觉身体有这样的6种症状不能“硬扛”,千万不能拖延治疗,可能会引发大病。

半年内体重大幅减轻:合理膳食和适量运动,有助维持身体健康状态,但如果没刻意控制饮食和增加运动量,半年之内体重大幅下降,并伴有疲劳、乏力、酸痛感等,要当心可能是一些较严重的疾病。由于肿瘤细胞会消耗人体营养,短期内不明原因的体重大幅减轻,很可能是肿瘤信号,如大肠癌、胰腺癌、肝癌等。

大便异常持续2周:“多长时间大便一次?”“排便是否顺畅?”“便色有无异常?”这些问题,若不是医生问起,很少有人注意。当排便习惯改变超过1~2周,意味着肠道功能异常,需要引起注意。在饮食习惯没改变的情况下,大便突然时干时稀、粗细不一,甚至带血或黏液,最好及时排查一下是否是肠道肿瘤。有胃溃疡和萎缩性胃炎病史的患者,如果长时间排泄黑色柏油便,需考虑消化道出血或胃癌风险。健康体检时,“大便潜血”和“肛门指诊”检查是筛查消化道肿瘤最基本的项目,体检中不能嫌麻烦而漏做。

喉咙痛超过3周:喉咙痛通常是病毒感染的结果,冬季尤其常见,症状通常持续1周自行消失。但如果喉咙痛超过3周,应尽早就医。反流性食管炎由于反流液体进入食管与气管交接处,也会刺激引起喉咙疼痛,此外,部分颈部和颅底肿瘤患者也有喉咙痛症状。当喉咙痛伴随腺体肿大时,应遵医嘱接受血液检查,排查免疫性疾病和骨髓异常、淋巴瘤和白血病的可能。

伤口3周不愈合:身体有一个强大的免疫系统,当皮肤有伤口时,吞噬细胞和体液会

帮助愈合。如果伤口3周内不愈合,或出现异常症状,可能意味着身体的免疫系统出了问题。糖尿病患者由于体内胰岛素分泌调节功能不正常,影响了机体的糖代谢,组织的再生修复功能受累,从而造成伤口不易愈合。生活中应定期检查皮肤,观察是否存在异常变化。外伤后观察伤口愈合和破溃程度,后背等自己看不到的部位,可请家人帮忙检查。

咳嗽伴气短超过3周:咳嗽是最常见的病症,一般3周即可痊愈。但如果咳嗽持续时间过长,并伴有气短症状,有可能是慢性呼吸疾病的前兆。有长期吸烟习惯的中老年人如果时常咳嗽,伴有少量黏液性痰,有罹患慢阻肺的可能。年轻人有这样的症状,并有过敏史,可能是哮喘前兆。持续咳嗽的其他原因还包括:慢性支气管炎、霉菌和尘螨过敏、支气管扩张症、鼻后滴漏,某些处方药物也会导致咳嗽。建议有不良生活习惯和过敏史的人咳嗽时间过长,应及时就医检查,以免延误最佳治疗时机。

持续头痛超过1周:每个人都有过头痛的经历,多是疲劳所致,大部分没有器质性病变,但如果持续时间超过1周,最好及时就医。头痛分为急性和慢性两种。急性头痛主要与心脑血管疾病有关,伴有头晕、恶心、呕吐。慢性头痛包括神经性头痛、血管性头痛、紧张性头痛、偏头痛和颈椎病引发的头痛。往往是慢性疼痛的急性发作,持续时间超过1周,如不及时就医,严重可导致精神抑郁。头痛持续发作时,可以在医生的指导下,合理服用止痛药,也可以在医生的指导下进行局部痛点注射、理疗、射频等治疗。

（摘自老年生活报）

老人干点家务活 锻炼手眼协调能力

美国拉什大学医疗中心曾做过一项研究,招募716名、平均年龄为82岁的志愿者。结果显示,所有身体活动,包括做饭、洗衣服、刷牙、打扫卫生等活动都与老年人患阿尔茨海默病风险降低存在关联。

对于健康状况一般的老人,也没必要剥夺他们所有的家务活。美国研究人员调查了

337名行动不便且有慢性疾病的老人(年龄最大的94岁),一般这些人不太适合做家务活。但研究人员发现,收拾房间等家务劳动对老人的身心健康有积极影响,会让老人感受到自身的价值,形成积极的心态。同时,干净的室内环境能抚慰其心灵。

（摘自邢周报）

睡觉流口水可以用白朮

在我们的印象里,流涎症以小儿童居多,但老年人也并非鲜见,可能是口腔或咽喉炎症、偏瘫、药物中毒等引起。中医有“脾主涎”之说,认为成人流涎主要与脾有关。由于脾失健运,水湿难运,水液无法输布全身,会沿本经上溢,而脾脉与舌头相连,导致流口水。所以,治疗应健脾利水。

验方:取白朮15克,生、炒麦芽各30克,猪苓、茯苓各12克,泽泻10克,桂枝6克,加水600毫升,煎煮后取药液约300毫升,分两次服完,一日一剂,连服3~7剂。

本方对单纯流涎过多、脾虚湿盛引起的成人流涎症有较好效果。如患者兼有小便频数或遗尿不止,可酌加芡实、金樱子、乌药以补肾。流涎者只要符合上述脾虚主证,均可酌情选用本方。如属疾病引起,也不能忽视治疗原发病。

（摘自老年生活报）

周一偏方

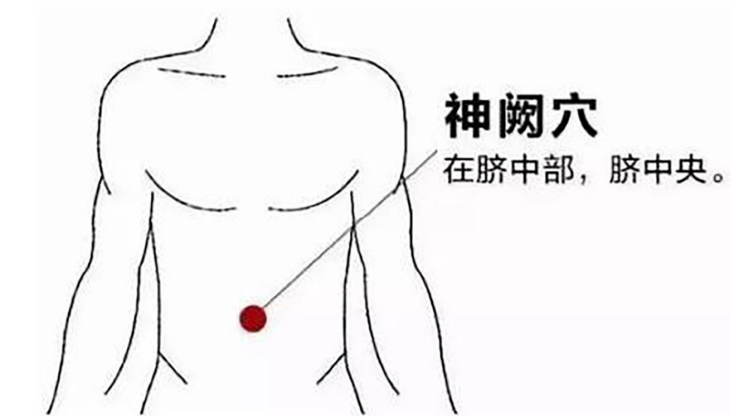
醋蒜液治疗灰指甲

取大蒜约4~5瓣,去皮捣烂,放入干净的玻璃瓶内,加入大约100毫升的醋(醋的质量要好),泡3~4天让它变为醋蒜液。取出适当醋蒜液,将灰指甲处放入醋蒜液泡大约15分钟,然后用棉花球蘸少许醋蒜液裹于患处。每天早晚各两次,直至灰指甲全部消失为止。

（摘自百度百科）

周一穴

神阙



取穴:即肚脐,又名脐中,是人体任脉上的要穴。
主治:泄痢,绕脐腹痛,脱肛,五淋,妇人血冷不受胎,中凤脱证,尸厥,角弓反张,风痲,水肿鼓胀,肠炎,痢疾,产后尿潴留等。

养生保健:神阙是心肾交通的“门户”,历来被中医视为治病要穴。神阙穴是人体生命最隐秘最关键的要害穴,是人体的长寿大穴。经常对神阙穴进行保养按揉,可使人体真气充盈、精神饱满、体力充沛、腰肌强壮、面色红润、耳聪目明、轻身延年;还可以健脑、补肾、帮助消化、安神降气、利大小便,加强肝脏肾脏的新陈代谢,使人体气血旺盛,对五脏六腑的功能有促进和调整作用。还可治腹泻、绞痛、脱肛等症。一般不针刺,可纳炒盐、姜片、大蒜片外敷,同时用艾灸灸。

（摘自百度百科）