



老年消费为何“将就”多“讲究”少

民政部数据显示,截至2022年底,我国老年人口已经超过2.8亿人,占总人口的19.8%。业内人士认为,提高老年人口生活质量,要从衣食住行等身边事上加强有效产品供给,以优质的老年用品调动社会消费意愿,让老人们不“将就”,能“讲究”。

青年款式挑花眼,老年款式没得选

67岁的山东青岛市民苏爱竹近日为买衣服犯了难。她想去参加一场婚礼挑身衣服,可去附近的商场一看,青年服装多种多样,老年服装店却只有两家,款式雷同而且普遍老气。

除了保健品好买,衣食住行中经常是有钱难买“称心”,这是很多老年消费者挑选日常用品时的共同感受。

“老年人的鞋子需要强化防滑、护脚,衣服需要穿脱更方便,但市面上不容易买到。”上海市民陆跃华说,大多数日常消费品是针对青壮年设计,难以满足老年人的需求。

养老机构也有很多需求难以满足。有养老机构负责人告诉记者,他曾想引进智能翻身床,但试过多家企业的产品,都达不到要求。“我们希望用上好的高科技产品,但很难找到。”

一些业内人士用“土薄根底浅,草盛苗苗稀”来形容当前老年用品市场的发展状况。

不仅供给总量不足,一些产品还“缺斤少两”“以次充好”。山东省老年产业协会会长白玉光举例说,老年人常用的成人纸尿裤,对吸水层厚度、吸附效果、除臭等要求与婴幼儿纸尿裤差别明显,但一些产品简单照搬婴幼儿纸尿裤,还有企业减少吸水层厚度,甚至用再生材料替代无机材料。

难买也难卖,供需“两端挤压”

业内人士介绍,目前老年用品市场不仅存在难买的问题,也存在“难卖”的问题,导致老年用品渗透率不高。

产品对老年群体的生理特征不贴近。老年人由于存在皮脂分泌下降、骨质疏松、身体变形等特征,对服装服饰、日化用品等日常消费品的适老需求高,相关产品需要兼顾功能性、便捷性、安全性等多重要求,但多数行业的针对性细分不明显,对老年群体的关照不足。

消费渠道不畅通,线下门店不足。记者调查发现,城市中老年用品在医疗养老机构之外很难买到,农村地区更是连轮椅、纸尿裤都很难买到。

老年群体崇尚勤俭节约,储蓄意识强。“很多老人积蓄



9月15日,在首届深圳国际智慧养老产业博览会上,观众在展台了解智慧养老产品。

都想留给子女,不舍得给自己花,也不愿意子女为自己多花钱。”华录健康养老发展有限公司青岛分公司总经理李鹏说,不少老人习惯于节俭缩食,宁愿苦自己也不愿意给孩子“增加负担”,客观上也使老年用品难以“走出深闺”。

让老人“不将就”“能讲究”

业内人士认为,我国已步入老龄化社会,让规模庞大的老年群体拥有更高质量的晚年生活,主要还是需要提高优质老年用品的供给,让老人们减少“将就”。

《“十四五”国家老龄事业发展和养老服务体系规划》明确提出要发展壮大老年用品产业,加强老年用品研发制造。近期,工信部具体发布了《2023年老年用品产品推广目录》,推广包括老年服装服饰、养老照护产品、日用辅助产品、健康促进产品、适老化家居产品等263种产品,其中不乏柔性翻身智能床、智能跌倒防护服等切中机构和消费者“痛点”的产品。

白玉光说,小到老年人的鞋子,大到涉老建筑,各种涉老产品和服务应建立起完善的标准体系,确保市场健康发展。可从市场相对成熟的产品入手,加快制定及修订一批关键急需的产品和技术标准。

(图文据新华网)



巴勒斯坦问题峰会在埃及举行

各方呼吁巴以停火止战

最新动态

美军基地再次遭袭!“直接命中”

当地时间21日晚,伊拉克民兵武装“伊斯兰抵抗组织”表示,当天中午,该组织使用一架无人机袭击了伊拉克西部的阿萨德空军基地,“直接命中”基地内多个目标,该基地有美军驻扎。截至目前,阿萨德空军基地和美军方面暂未就事件作出回应。

18日起,叙利亚和伊拉克多座有美军驻扎的基地遭到袭击,“伊斯兰抵抗组织”称制造了其中部分袭击。

(据中新网、北京日报客户端)

株洲珠江农商行持有的15处资产处置项目公告

经批准委托,我公司定于2023年10月23日至2023年11月3日依法对株洲珠江农商行持有的15处资产处置项目公开征集意向受让方。现将有关事项公告如下:

一、标的基本情况、挂牌价格、竞价保证金及加价幅度

单个资产基本情况、挂牌价格、竞价保证金以及加价幅度等详情请见附件或登陆株洲市公共资源交易中心网站(ggzy.zhuzhou.gov.cn)及株洲市产权交易中心有限责任公司网站(www.zzaec.com.cn)查询。

二、意向受让方报名条件

须是中国境内合法企业法人或

独立民事行为能力自然人。

三、时间节点

1. 挂牌时间:从2023年10月23日至2023年11月3日止。
2. 报名:意向受让方应在2023年11月3日17时前(工作日内)持有效证件在株洲市公共资源交易中心网站(http://www.zzzyjy.cn)申请办理报名。
3. 资格审核时间:2023年11月6日。
4. 保证金缴纳:2023年11月3日17时前(到账为准),竞买保证金汇入株洲市公共资源交易中心指定账户。
5. 竞价时间:2023年11月7日上午9时开始在株洲市公共资源交易中

心网站http://www.zzzyjy.cn依照公平、公正、公开的原则进行网络竞价。

6. 竞价结果公示时间:2023年11月8日至2023年11月14日,受让方于2023年11月15日前往株洲市公共资源交易中心办理《交易确认书》,并凭《交易确认书》到株洲市产权交易中心有限公司签订《成交确认书》。

四、特别提示

标的以现状进行交付,湖南株洲珠江农村商业银行股份有限公司与株洲市产权交易中心有限公司不承担瑕疵担保责任。

五、信息披露网站

资产具体情况请到湖南株洲珠

江农村商业银行股份有限公司及株洲市产权交易中心有限公司咨询,资产状况请意向受让方自行到现场查看。其他详情请登录株洲市公共资源交易中心网站(ggzy.zhuzhou.gov.cn)及株洲市产权交易中心有限公司网站(www.zzaec.com.cn)查询。

六、联系方式

湖南株洲珠江农村商业银行股份有限公司
龚先生 0731-27618647
株洲市产权交易中心有限公司
郭女士 0731-28685728
株洲市产权交易中心有限公司
2023年10月23日

中国科幻作家海漉获雨果奖

此前,刘慈欣、郝景芳曾获奖

21日晚,2023雨果奖在2023成都世界科幻大会上揭晓,共评选出17类雨果奖奖项和2类非雨果奖奖项,中国作家海漉凭借《时空画师》获得最佳短篇小说奖。这也是雨果奖首次在中国揭晓和颁奖。

记者了解到,本届雨果奖提名阶段,超25000部科幻作品(个人)参与了提名,共收到1800多个有效提名,最终评选出最佳短中篇小说奖是中国科幻作家海漉的作品《时空画师》。

雨果奖是为纪念雨果·根斯巴克,由世界科幻协会在每年的世界科幻大会期间所颁发的年度奖项。该奖项设立于1953年。海漉也成为继刘慈欣、郝景芳后,第三位获得雨果奖作品奖的中国科幻作家。

(据北京晚报)

非法入境朝鲜的美国士兵面临多项指控

当地时间10月19日晚间,两名美军官员表示,7月非法入境朝鲜后返回美国的陆军二等兵特拉维斯·金已被军方拘留,并面临多项指控。媒体获得的一份文件显示,特拉维斯·金面临逃兵罪等8项指控。

特拉维斯·金现年23岁,驻韩美军士兵,曾在韩国因涉嫌殴打他人被拘押将近两个月,原定7月17日遣返回国接受军纪处罚,却在仁川机场登机前逃跑,次日混入旅游团,在参观板门店共同警备区时突然越界进入朝方一侧,被朝方武装军人控制。两个月后,朝鲜经由瑞典驻朝大使馆向美方移交特拉维斯·金。

(据央视新闻客户端)



老年人运动要适度,避免剧烈运动和过度运动。网络供图

老年人科学养生健康养老

湖南省省直中医医院 李韧

老年人养生非常重要,它可以帮助老年人保持身体健康、延年益寿。老年人应该注意整体观念和系统养生、调养精神、适度运动、四季养生、饮食养生、睡眠养生等方面。同时,要关注心理健康和情绪变化,避免孤独感和失落感。下面介绍一些老年人中医养生科普知识,帮助您健康快乐地度过晚年生活。

一、整体观念和系统养生

中医养生注重整体观念和系统养生,强调人体各个系统之间的相互联系和整体平衡。在养生过程中,要根据自身的体质、年龄、性别、生活习惯等因素综合考虑制定适合自己的养生方案。

二、调养精神,保持平和心态

中医认为,调养精神是养生的重要方面,老年人要保持平和的心态,避免过度激动和焦虑。可以通过静心养神、调适情志等方法,如练习太极拳、八段锦、瑜伽等,来调整心态,达到心理平衡。

三、适度运动,增强体质

适度运动可以帮助老年人增强体质,预防各种疾病。但是,老年人运动要适度,避免剧烈运动和过度运动。可以选择适合自己的运动项目,如散步、慢跑、太极拳等,每天坚持锻炼,以达到锻炼身体目的。

四、四季养生,顺应时节

中医认为,四季养生要遵循春养肝、夏养心、秋养肺、冬养肾的原则。老年人要根据不同的季节来调整自己的养生方法。比如,春季要多吃蔬菜水果,避免过度劳累;夏季要保

持凉爽,避免中暑;秋季要保持湿度适中,避免干燥;冬季要注意保暖,避免感冒。

五、饮食养生,合理膳食

饮食养生是中医养生的基本方法之一,老年人应该根据自身情况和营养需求,选择合理的膳食搭配。比如,多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如鱼、肉、蛋、奶、豆类、新鲜蔬菜和水果等。同时,要控制油脂和糖的摄入量,避免高盐、高脂、高糖的食物。此外,老年人应该每天喝足够的水,保持身体水分平衡。

六、睡眠养生,充足休息

老年人应该保证充足的睡眠时间,每天至少7-8小时。睡眠可以帮助身体恢复和修复,增强身体的免疫力。同时,要保持良好的睡眠姿势,避免过度压迫胸部和头部。睡前可以泡脚、喝一杯热牛奶等有助于入睡。

七、理疗养生,缓解病痛

中医疗法是中医自然疗法、物理疗法的一种,以下是一些常见的中医疗疗方法:

火罐:火罐疗法是传统中医疗法,通过热力排除罐内空气,吸着于皮肤,造成淤血现象的治疗方法。它可以促进血液循环、舒缓肌肉紧张、缓解疼痛和改善睡眠等。

刮痧:刮痧应用广泛,适合医疗及家庭保健,刮痧借助神经末梢的传导,以加强人体的防御机能,使血液回流加快、循环增强、加快新陈代谢,有宣通气血、发汗解表、舒筋活络、调理脾胃等功能。

熏蒸:中药熏蒸可治病防病、保健美容。熏蒸疗法以中医药基本理论为指导,用煮沸后产生的气雾进行熏蒸,借药力、热力直接作用于熏蒸部位,达到扩张局部血管、促进血液循环、温通血脉、祛毒杀菌、清洁伤口、消肿止痛的效果。

浸泡:中药浸泡可以促进血液循环,舒缓肌肉紧张,缓解疼痛和改善睡眠等。

八、中药养生,调理阴阳

通过中药的补肾助阳、益气健脾,补益气血等方法,调整阴阳,增强体质,起到预防疾病和防治疾病进展的目的。

总之,中医养生强调综合性的强身益寿活动,通过各种方法实现身体的平衡和健康。同时,也强调个性化的调理,根据个人情况进行针对性的养生保健。

老年人如何安全健康过冬

株洲市人民医院 刘霞

俗话说“老人过冬如过关”。很多老年慢性病患者一到冬季,病情容易反复发作。因此,老年人冬季保健格外重要。老年人该如何未雨绸缪,安然过冬呢?

● 注意保暖

老年人从生理上逐年趋于衰老,体温调节及血管弹性反应性降低,对于外界寒冷气候适应性随之降低,因此冬天要格外注意保暖,以防生病。

● 合理饮食

冬天受低温影响,人体生理功能和食欲会发生变化。合理调整饮食,对于提高人体耐寒力和免疫力十分必要。

保证热能合理供给:可适当摄入富含碳水化合物和脂肪的食物,老年人应注意脂肪摄入不能过多,以免诱发其他疾病。瘦肉、鸡蛋、鱼类、豆类及其制品富含蛋白质,可增加人体耐寒和抗病能力。

保证维生素摄入量:可适当多吃薯类,如甘薯、马铃薯等,均富含维生素C和维生素B,红心甘薯还含较多胡萝卜素,薯类不仅可补充维生素还有清内热、去毒毒作用。

保证蔬菜合理调配:除大白菜外,还应选择圆白菜、白萝卜、胡萝卜、黄豆芽、绿豆芽、油菜等,这些蔬菜维生素含量较丰富,经常调换品种合理搭配。

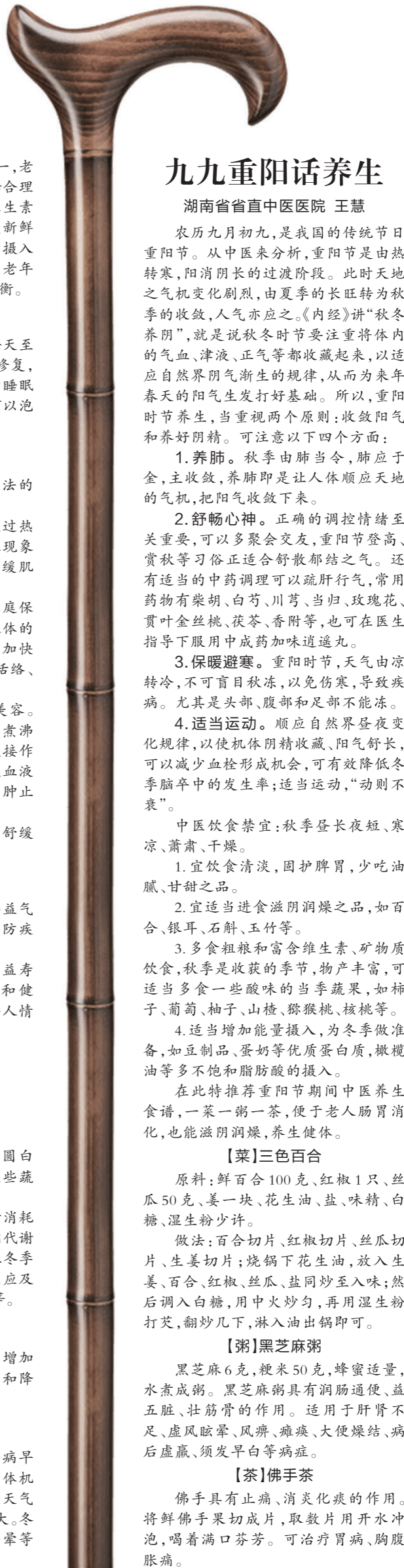
保证营养素合理补充:冬季寒冷,各种营养素消耗量均有不同程度增加,老年人由于消化吸收和体内代谢因素的影响,往往缺乏钾、钙、钠、铁等元素,再加上冬季人体尿量增多,使上述无机盐随尿液排出量增多,应及时予以补充。可适当选用虾米、芝麻酱、猪肝、香蕉等。

● 科学锻炼

冬季很多老年人因怕冷不愿出去。其实适当增加室外活动,积极主动参加体育锻炼,不仅是预防和降低疾病发作的有效措施,还能增强抵抗能力。

● 就医检查

就医检查,能有效地预防疾病发生,达到无病早防,有病早治,确保健康状况良好。老年人随着身体机能衰退,会导致身体出现系列问题,尤其是冬天气寒冷,人体处于应激状态,对于心脑血管危害更大。冬季老年人一定要提高警惕,如出现胸闷、胸痛、头晕等症状,要及时看医生。



九九重阳话养生

湖南省省直中医医院 王慧

农历九月初九,是我国的传统节日重阳节。从中医来分析,重阳节是由热转寒,阳消阴长的过渡阶段。此时天地之气候变化剧烈,由夏季的长旺转为秋季的收敛,人气亦应之。《内经》讲“秋冬养阴”,就是说秋冬时节要注重将体内的气血、津液、正气等都收藏起来,以适应自然界阴气渐生的规律,从而为来年春天的阳气生发打好基础。所以,重阳时节养生,当重视两个原则:收敛阳气和养好阴精。可注意以下四个方面:

1. **养肺。**秋季由肺当令,肺应于金,主收敛,养肺即是让人体顺应天地的气机,把阳气收敛下来。
2. **舒畅心神。**正确的调控情绪至关重要,可以多聚会交友,重阳节登高、赏秋等习俗正适合舒散郁结之气。还有适当的中药调理可以疏肝行气,常用药物有柴胡、白芍、川芎、当归、玫瑰花、贯叶金丝桃、茯苓、香附等,可在医生指导下服用中成药加味逍遥丸。
3. **保暖避寒。**重阳时节,天气由凉转冷,不可盲目秋冻,以免伤寒,导致疾病。尤其是头部、腹部和足部不能冻。
4. **适当运动。**顺应自然界昼夜变化规律,使机体阴精收藏,阳气舒长,可以减少血栓形成机会,可有效降低冬季脑卒中的发生率;适当运动,“动则不衰”。

中医饮食禁忌:秋季昼长夜短,寒凉、萧肃、干燥。
1. 宜饮食清淡,固护脾胃,少吃油腻、甘甜之品。
2. 宜适当进食滋阴润燥之品,如百合、银耳、石斛、玉竹等。
3. 多食粗粮和富含维生素、矿物质饮食,秋季是收获的季节,物产丰富,可适当多食一些酸味的当季蔬果,如柿子、葡萄、柚子、山楂、猕猴桃、核桃等。

4. 适当增加能量摄入,为冬季做准备,如豆制品、蛋奶等优质蛋白质,橄榄油等不饱和脂肪酸的摄入。
在此特推荐重阳节期间中医养生食谱,一菜一粥一茶,便于老人肠胃消化,也能滋阴润燥,养生健体。

【菜】三色百合

原料:鲜百合100克、红椒1只、丝瓜50克、姜一块、花生油、盐、味精、白糖、湿生粉少许。

做法:百合切片、红椒切片、丝瓜切片、生姜切片;烧锅下花生油,放入生姜、百合、红椒、丝瓜、盐同炒入味;然后调入白糖,用中火炒匀,再用湿生粉打芡,翻炒几下,淋入油出锅即可。

【粥】黑芝麻粥

黑芝麻6克,粳米50克,蜂蜜适量,水煮成粥。黑芝麻粥具有润肠通便、益五脏、壮筋骨的作用。适用于肝肾不足、虚风眩晕、风痹、瘫痪、大便燥结、病后虚羸、须发早白等病症。

【茶】佛手茶

佛手具有止痛、消炎化湿的作用。将鲜佛手果切成片,取数片用开水冲泡,喝着满口芬芳。可治疗胃病、胸腹胀满。