



好吃不贵，社区养老“有滋有味” 青岛出台《意见》推动老年人“舌尖”大事在家门口解决

(详见5版)

大城市的老人涌入小城 “降维养老”红利来了

今年5月，年过6旬的老钟决定去个山好、水好的地方旅居，一番打听后，他从广东家中出发，辗转两趟动车和一趟大巴，抵达广西河池三门海景区。

在老龄化背景下，像老钟这样的中老年人越来越多，像河池一样被外来老人带热的小城也陆续涌现。这种拿着一线城市养老金到中小城市生活的养老方式也被网友形象地称之为“降维养老”，不过养老成本和城市能级降下去了，养老环境和体验则是升起来了。

而伴随着一大批外地老人涌入，这些小城也迎来一波产业机会。

“老钟们”涌入河池

韦欣是老钟的房东，经营着一栋长租公寓。韦欣说，山好、水好、空气好、当地长寿老人多，是老人们选择这里的原因。

旅游康养优势之外，这里的旅居成本同样吸引人。韦欣介绍，当地房租多是600元—1500元的范围，家具电器齐全，拎包即可入



越来越多北京老人到在河北廊坊养老。

住，“身体健康不需要长期用药或请陪护的话，来这里旅居或养老的老人月生活成本3000元就能搞定，5000元算开销大的了”。

距离三门海40公里之外，河池巴马县名气更高，凭借颇高的长寿老人数量，巴马被国际自然医学会认定为长寿之乡，近年来康养投资项目接连落地，每年都有一大批“候鸟”人群前来旅游和养生，生态旅游康养也成为当地主导产业。

康养带热一批小城

专家预测，在2035年，我国银发经济规模将有望达到30万亿左右。银发经济规

模空前的另一面，是颇高的养老压力。在这样的背景下，异地养老也被视为缓解区域养老压力，提高养老水平的重要方式之一。

举个例子，在北京入住普通养老院，月支出动辄七八千元起步，拿这个钱到不远处的河北燕郊，同样的价格可以住进更好养老院。

这样的趋势不仅发生在京津冀，还有香港老人到深圳、上海老人到嘉兴、杭州老人到黄山……这种养老方式也被网友形象地称之为“降维养老”。

降维养老成必然趋势

中国老年学和老年医

学学会社区居家养老分会副会长郑志刚认为，伴随着降维养老趋势愈显，大城市旁边的小城也迎来一波养老产业机遇。这些小城们，不仅要成立养老方面的专业服务机构，提供旅游疗养产品，注重适老化建设，还应设置专门的医疗机构，及时因对老年人突发疾病。与此同时，老年群体的社交需求和感情需求也应该被重视。热门养老地要在当地打造欢迎外来老人的氛围，帮助外来老人获得归属感；另一方面，养老机构可通过加强线上线下亲属沟通渠道，让老人身在异地也能较高频率和亲属互动。

政策方面的推进同样重要。郑志刚建议，当前政策层面对异地养老的推进，多局限在一定区域，跨区域、长距离的异地养老多为老年人自发，“未来的话，可能全国统一大市场，比如北京老人不仅去河北可以享受政策支持，去云南、广西同样可以享受，那老年人自由出行更方便了，他们养老幸福感也会更高”。曾思怡

一起学习香道 感受文化魅力

拨打电话15965550382报名



本报讯 香文化是中国传统文化的代表和精华，是我们从感官享受到精神层面过渡所产生的一门生活美学。精美香席中的香炉、香盒、香瓶、香匙、香铲、香箸等，看着就让人爱不释手。三五知己，以香为媒，聚首一堂，赏香具、品香品、聊心得……

6月7日(本周五)上午9:30，本报将在青岛市崂山区东海东路56—14号青岛易道书院举办香文化公益体验活动，届时，香文化讲师姜育红将和读者朋友们一起“聊香”，一起参加闻香、品香、问香等互动体验，深入了解香文化的历史渊源，感受香文化在养礼、养心、养生方面的独特价值。

此次活动限额20人，感兴趣的读者可拨打电话15965550382报名，名额有限，报名从速。

(本报记者)

助老就医 跨越“数字鸿沟”

山东持续改善就医体验

本报讯 5月31日，山东省卫生健康委员会印发了《医疗服务提质增效行动方案》(以下简称《方案》)，推动解决人民群众看病就医急难愁盼问题，持续改善患者就医体验。

《方案》指出，开展老年人“数字鸿沟”跨越行动。所有二级以上医疗机构要优化预约挂号界面，简化操作流程，方便老年人操作。畅通家人、亲友等为老年人预约挂号渠道；所有医疗机构应保留线下服务窗口，设立老年人优先就医窗口，进行适老化改造，配置适老化服务物品，保留现金支付方式；“一站式”服务中心为老年人提供导医、咨询和器具借用等服务。(葛红普)

引领康养产业新风尚 绘就银发经济新蓝图 山东(青岛)康养博览会将于6月27日至29日举行

本报讯 6月4日，记者从2024中国山东(青岛)国际康养产业博览会组委会获悉，由青岛市养老服务协会主办的“2024中国山东(青岛)国际康养产业博览会”将于6月27日至6月29日在青岛国际会展中心精彩呈现。

500余家康养企业齐聚青岛

据了解，本届展会将以“迎接银发经济发展新时代”为主题，共设有银发经济·创新发展国际论坛、银发经济·智慧康养高峰论坛、国际康养产业招商推介会、无障碍环境建设座谈交流会等多个

板块。展会规模达2万平方米，将邀请500家知名康养企业和30000人次专业观众参与，打造山东省交流合作、资源整合的康养产业盛会。

在展示内容上，本届展会将聚焦产业最新风口，产业链条再延展，博览会围绕“康+养”两大主题，共设置智慧信息化康养展区、康复护理展区、康养科技成果展区、无障碍设施及适老助残展区、养老服务展区、康复医疗展区、旅居养老展区、中医养生展区、家庭健康展区和老年生活用品馆共九大展区一个特色

馆，汇聚500余家国内外领先康养科技成果及服务企业，集中展示产品科研技术和品牌特色。

四大亮点展区集中亮相

在本届展会上，四大亮点展区集中亮相，将进一步扩大展会影响力。

其中，老年生活用品馆及首届老年生活用品采购节将与全国知名的老年用品市场合作，围绕健康食品、中医养生、服装服饰、智能便捷的适老化产品等，引进优质产品厂家入驻展示，打造物美价廉的采购节日；智慧信息化康养展区将邀请青

岛软通、浪潮集团、华为、上海天与等国内外知名智慧康养代表企业，带来养老服务领域智能化、数字化、一体化的信息服务和社交服务的产品和技术；无障碍环境与适老助残展区将围绕无障碍设施设备、无障碍信息化交流等，集中展示各类创新的产品、技术成果和在康养领域的具体应用；国际康养展区则将邀请美国、日本、加拿大、韩国、德国等国家带来领先的产品与服务，进一步加强国际养老服务领域的深度沟通与交流，推动康养产业创新发展。(记者 许瑶)