

# 老年生活报



老年生活报  
全国助老服务热线  
0532-66610000

## 网红大咖探寻“文化养老密码”

青岛银发网红天团走进青岛市老年活动中心

**本报讯** 11月29日,青岛银发网红天团代表走进青岛市老年活动中心,一起探寻并体验了这里的“文化养老密码”,大家用视频和图文进行记录,通过多种载体进行传播,展示了青岛老年人乐学乐思乐活的生活状态。

践行积极老龄观,推进健康老龄化,用心、用情、用力服务老年群体,让老年人共享改革发展成果,青岛市老年活动中心正是青岛让最美“夕阳红”的美好图景扮靓现实的生动写照。在老年活动中心工作人员的带领下,银发网红们首先来到乒乓球室。尽管初冬气温骤降,这里却是一派活力满满、热火朝天的景象,二十余位老年乒乓球爱好者“对战”正酣。“活动场地免费向我们开放,冬天有暖气、夏天有空调,工作人员服务热情。来这里打上一场球,浑身自在。”正在打球的李女士分享了她的感受。

从乒乓球室出来后,银发网红们来到健身房,亲身



体验了里面的拉力器、哑铃、椭圆机等运动器械,感受每一样器械带来的身体拉伸与运动乐趣;在台球室,银发网红天团成员与台球爱好者们进行了交流与体验;随后,大家来到柔力球教室,一起跟随柔力球班的学员沉浸式学习打柔力球。从握拍到发力,再到步伐的移动,每一个细节都力求精准。“这不仅是一项球类运动,还结合了太极的元素在里面,能够让全身得到锻炼。”

体验完了体育项目,银发网红天团来到了戏曲活

动室,恰逢七彩凤吕剧团正在排练节目。一踏入活动室,那悠扬婉转的唱腔、铿锵有力的锣鼓声瞬间将他们包围,仿佛穿越到了一个充满传统韵味的艺术殿堂。

台上,演员们身着华丽的戏服,头戴精致的头饰,举手投足间尽显戏曲之美。台下,银发网红天团成员用手中的相机、手机不停抓拍,生怕错过任何一个精彩瞬间。

参观活动结束后,老年活动中心摄影课老师宋兆君给银发网红天团成员带来了一期“摄影技巧”主题

培训课。“宋老师,我拍摄的人物太‘矮’了,能修改吗?”“如何在拍摄中呈现出剪影的效果呢?”在课堂上,大家针对自己在拍摄过程中遇到的问题进行咨询。

“剪影效果的关键在于逆光拍摄。你需要找到一个光线强烈的背景,让被摄主体处于这个光线的对立面。通过调整曝光,让背景曝光过度而主体则呈现为深色的轮廓,这样就能形成剪影效果了。”宋兆君一边讲解,一边拿出他拍摄的照片给大家分享。

“今天是我第一次来到青岛市老年活动中心,这里的活动太丰富多彩了,而且都是公益性质的,我要把今天的所见所闻,通过我的网络平台分享给更多的人,让更多人了解这里,了解我们老年人的幸福生活。”银发网红天团成员孙爱芝说。

(记者 崔佳佳 张磊)



更多精彩  
扫码观看

## “巳巳”如意 生生不息

2025年央视春晚主题发布



**本报北京讯** 蛟龙去,灵蛇来。11月29日,中央广播电视总台《2025年春节联欢晚会》发布主题和主标识。

乙巳蛇年春晚将在欢乐吉祥、喜气洋洋的总基调中,以“巳巳如意,生生不息”为主题,与全球华人相约除夕、欢度农历新年。

巳,象征着阳气已出,阴气已藏,万物见,成文章。而将两个“巳”字对称摆放,则恰似中国传统的如意纹样。双巳合璧,事事如意,这是乙巳蛇年与如意之间吉祥曼妙的创意链接,饱含喜庆美满的家国祝福,更彰显着中华民族精神根脉生生不息的时代力量。

## 新增91种药品

新版国家医保药品目录公布

**本报北京讯** 11月28日,国家医保局召开新闻发布会,公布新版药品目录。

经相应程序,本次调整共新增91种药品,其中肿瘤用药26个(含4个罕见病)、糖尿病等慢性病用药15个(含2个罕见病)、罕见病用药13个、抗感染用药7个、中成药11个、精神病用药4个,以及其他领域用药21个。

本次调整后,目录内药品总数将增至3159种。新版国家医保药品目录自2025年1月1日起正式实施。(张萍)

## 专家:延迟退休不能“一延了之”

应加强大龄群体就业服务和技能培训

**本报北京讯** 中国社会科学院国家高端智库首席专家蔡昉日前在第二十四届中国经济学年会上表示,随着少子化和老龄化趋势的加剧,当前我国就业市场的结构性矛盾表现为:青年组的相对竞争优势趋于减弱,中年组总体趋于增强,而

老年组在“倒U字形”轨迹中趋于减弱。

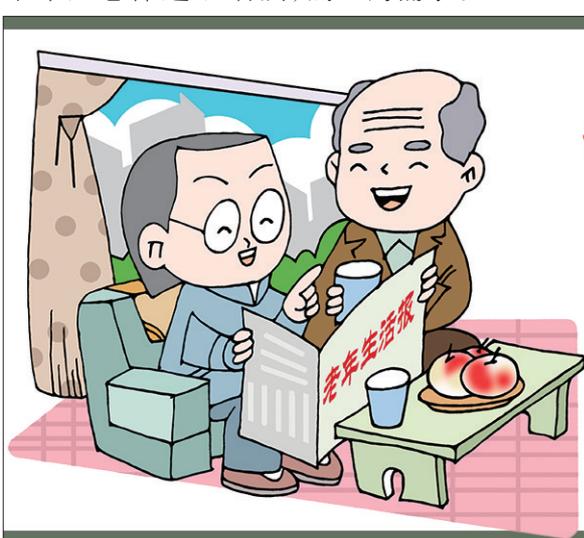
蔡昉表示,“60岁以上人口一旦失业,他们再就业的难度比其他人群要高一倍。”蔡昉说,因此延迟退休不能“一延了之”,而应加强公共就业服务和技能培训,以应对大龄群体的需求。

他指出,以人工智能为代表的新一轮科技革命对就业影响巨大,对人力资本提出了更高要求。劳动力市场的“一老一少”政策框架与人口高质量发展、积极应对老龄化等目标和手段高度一致,是最重要的制度建设。

“应对人口老龄化和

劳动力市场挑战需要新范式和新理念,不再仅以教育或工作年限作为人力资本识别标准,而是要助人力资本取长补短,年龄两端劳动力混搭配置,形成中间群体的生产率效应,以及加强劳动力市场制度和社会保护。”蔡昉说。

(王珍)



# 2025《老年生活报》

欢迎订阅

一年的温馨陪伴……

★每周一、三、五出版★彩色印刷★



邮政订网二维码

99元

欢迎订阅2025年度《老年生活报》 全国各地邮局网点和青岛报业集团各发行站点皆可办理订阅手续

订报咨询热线: 0532-82933711 82880022 邮局征订电话: 11185

· 关注老龄热点 · 详解政策法规 ·  
· 科学保健益寿 · 重温历史岁月 ·