

老龄“观”

身体指标“下降”,是病了还是老了

朱礼华

人到老年,会面临一个不可回避的健康问题:感受到身体状况有变化,这是病了?还是仅仅因为老了?北京协和医院老年医学科主任康琳教授曾讲过一个故事:一位老人人为自身健康下降来求医,说原来每次游泳能过1000米,现在只能游800米。了解到老人已经85岁了,康教授就问身边二十多岁的年轻医生们:谁能游1000米?大家都摇头说不行。

请问朋友们,这个老人是病了?

在我看来,答案很明确——这不是病,仅仅是身体随着年龄增长的正常“老化”。85岁还能游800米,已经是很多年轻人都达不到的好状态,少了的200米,只不过是岁月带来的自然“损耗”而已。就像老钟表走得慢了,不是零件坏了,只是正常的慢了。事实上,这种困惑不只发生在老年人身上,很多中年人甚至青年人身上也会面临类似问题。我前一阵子就碰上一件事,说来您听听。

夏天和一帮朋友光着膀子打篮球,中场休息闲聊时,一位年轻人看着汗流浹背的我说:“您身上怎么出来一些白斑啊?”我这才意识到,自己的腿上、胸前和腰侧都有些小白斑,之前肯定是没有的!当时我以为是大量出汗造成的,没有太在意。随后几天,也没啥变化,“会不会是白癜风?”,我是越看越在意,越想越焦虑,后来索性到皮肤病专科医院挂了号看医生。医生看了我身上各处的小白斑,又在强光下用放大镜仔细检查,然后笑着对我说:“放心吧,这不是病,是老年性白斑,随着年龄变大,皮肤代谢会变慢,色素分布不一样就会出现类似情况。”

现在看来,这次经历很有意义,不仅解除了我的焦虑,更让我理清了一个道理:很多

老年人总为自己的身体变化焦虑,多半是没分清“老化”“衰弱”和“疾病”这三件事的关系。“老化”就像我身上的白斑、康教授接诊老人少游的200米,是身体随年龄增长缓慢出现的,比如眼睛慢慢花了、耳朵渐渐背了、白头发年年多了,这些都是正常的,不用慌。“疾病”则是身体出了“故障”,出现与正常老化过程不符的现象或症状,比如突然头晕头痛、胸闷发烧、腿肿得穿不上鞋、吃饭没胃口还恶心,这是身体在求救,不能不管不问。而“衰弱”呢,是比老化重一点的状态,比如原来能提10斤菜走两站路,现在提5斤就喘得不行,原来每天能打扫屋子,现在坐一会儿就觉得累,这是身体机能在老化基础上变弱了,要是掉以轻心,可能会发展成疾病。

分清了三者,咱们面对身体变化时就有了方向。首先,“病了别扛,老了别慌”,要是出现新的不舒服,别总说“人老了都这样”,就像有的老人胸痛以为是“累着了”,结果拖成了心梗;也别看到皮肤长斑、眼睛花就焦虑,为“能返老还童”四处寻医问药,反而得不偿失。其次,要是拿不准身体变化是啥情况,建议优先去医院的老年科就诊。老年人的身体不像年轻人,可能同时有高血压、糖尿病等几样毛病,专科医生可能只盯着一个问题,而老年科医生懂咱们的身体特点,会综合看整体状况。最后,咱们不光要辨清“老”与“病”,还要关注“老”与“衰”的关系,主动做好健康管理。比如每天早上去公园散步、打打太极,保持体力,别让身体慢慢“瘫”弱下去;每年做一次全面体检,特别是血压、血糖、血脂这些基础指标,还有胃肠镜、肿瘤筛查,早点发现问题就能早点干预。(作者系青岛市养老服务智库专家、上海健康医学院副教授)

青岛银龄勇闯抖音

62岁社区主任领路,银发主播“潮”起来

记者 王镜



澳门路社区开设中老年视频剪辑课堂。

1 社区主任“吃螃蟹”为老人架起“数字桥梁”

时间回到2018年,时年55岁的郭爱萍第一次接触抖音,从直播间买了人生中第一款线上产品。“当时就觉得这东西有意思,不仅能购物,还能分享生活,说不定能给社区的老人们、宝妈们找条新路子。”郭爱萍笑着回忆,可转念一想,自己年过半百,对新媒体一窍不通,心里难免犯怵。“但我想试试,不管成不成,总得迈出第一步。”

于是,她硬着头皮联系抖音官方,一字一句摸清带货政策;跑到线下商超精挑细选产品,第一次尝试的产品,是思念牌水饺,她把水饺买回家,边煮边拍,再把拍好的视频笨拙地剪辑后挂上小黄车。让她没想到的是,没过多久就收到了效果。

看着手机屏幕上的认可,郭爱萍心里冒出了一个更大的想法:“社区里不少宝妈因为带孩子没法上班,还有很多退休老人闲在家里,能否带着他们一起做呢?”郭爱萍先是摸清每家的情况,再电话预热告知,最后召集大家到社区进行答疑讲解。这期间,她自费购买了几箱面包,供大家在学习过程中进行模拟“带货”展示。

经过一段时间的尝试,因种种原因,这次带货尝试没能继续,但郭爱萍心里的火苗一直没灭——一定要让社区的老人们跟上时代的脚步。

2 银发学子“啃硬骨”,课堂里找回青春模样

今年,青岛市银龄行动大力倡导中老年人发挥余热,鼓励大家实现老有所为,郭爱萍觉得“机会来了”。

说干就干,郭爱萍联合一名志愿者,于今年8月在澳门路社区正式启动视频剪辑培训班。首批39名中老年报名者坐满了临时教室,因为场地有限,大家主动商量分批上课,每周四的1.5到2小时,成了老人们最期盼的“充电时光”。

“郭主任比我们还上心,每次上课都提前到,帮我们调试手机、建学习群,怕我们回家忘了知识点,还让大家把作业发群里互相交流、互相打气。”68岁的学员师莹说,自己一开始特别怕学不会。“郭主任鼓励我,多操作几遍

3 直播带货“暖乡邻”,银发力量传递大爱

郭爱萍告诉记者,自己开设培训班,不仅想让老人们“老有所为”,更想让大家“老有所为”,在帮助他人中收获更厚重的成就感。

在珠海路街道一次社区服务大集上,她认识了临沂市的一些果农,聊起当下时令水果山楂的销路,果农们一脸无奈:“我们临沂盛产山楂,但在当地一斤收购才几毛钱,运到青岛就涨到几块钱,可中间环节多,我们也赚不到多少,辛苦一年就够个成本。”说者无心,听者有意,郭爱萍思考过后当即决定,要用抖音直播带货帮果农们一把。

“你看这是我刚剪的钢笔画视频,亲戚朋友看完都给我点赞,说我74岁还能玩明白新媒体,比年轻人都时髦!”青岛市市南区的孙荣华捧着手机,眼里闪着藏不住的笑意。让孙荣华踏上新媒体之路的,是澳门路社区主任郭爱萍。在青岛市银龄行动的助力下,她组织许多像孙荣华这样的老年人,在抖音的一方小天地里找到了晚年生活的乐趣。

▼

就熟了,咱们学这个不是为了当专家,就是为了开心,为了不被时代淘汰。”

现在的师莹,走到哪儿拍到哪儿,看到好看的风光、有趣的瞬间,都会用剪映抠图、加元素,把视频做得漂漂亮亮地发到自己的抖音账号上。“现在我都不怎么看电视了,抖音上能学知识、能交朋友,和同学们在群里聊剪辑技巧,比在家闷着强多了,生活很充实”

74岁的孙荣华退休前是神经内科医生,退休后学了钢笔画、茶艺,本以为日子就这么平静下去,直到听说了社区的视频剪辑班。“我想着多学个技能,别被时代甩在后面,没想到一学就入了迷。”

“我想先自费买了20斤山楂试试水,剪了视频挂在小黄车上,告诉大家这是果农们的辛苦果,味道纯正,还能帮衬乡亲。”她还特意和果农约定了直播时间,一遍遍和学员们商量直播流程,“到时候利润全给果农,我们一分钱都不要,就是想让老人们在玩新媒体的同时,还能帮到别人,这种成就感是花钱买不来的。”

在青岛银龄行动的支持下,越来越多老年人跨越“数字鸿沟”,像抖音、小红书上的那些“银发博主”一样,打破了“年纪大就该守旧”的刻板印象。



孙荣华展示自己刚刚完成的视频剪辑作品。

每周她都会提前收拾好小本子,坐一站公交车准时上课,老师讲的每一个知识点都认真记下,回家就对着手机反复练习,有时候一个抠图技巧要练上大半天。如今,她已经能独立完成视频制作,从拍摄、剪辑到配乐甚至配音,全程自己动手。“同事们都说,‘老孙,你真不简单,70多岁还这么爱学’,其实我就是想让晚年生活更有意思,没想到还收获了这么多认可,越学越有劲头!”

郭爱萍的心里早就有了规划:“等大家剪辑技术再熟练些,我们就正式开直播带货,不用囤货、不用进货,向商家买个样品就能卖,每天固定一两个小时,就像上班一样规律,抖音还会给推流,咱们就卖生活类产品,放心又实用。”

郭爱萍看着学员们在群里分享的作业,眼里满是欣慰:“我就是想让老人们知道,退休不是人生的终点,而是新的起点。我们虽然年纪大了,但也能跟上时代,也能做有意义的事,精神上的富足比什么都重要。”

撬动万亿级银发市场的支点在哪儿

根据国家统计局发布的最新统计数据,截至2024年底,我国60岁以上老年人口已超3.1亿人。随着我国社会加速进入深度老龄化阶段,如何让广大老年人从“财富积累者”转变为“生活体验者”?3.1亿银发群体的多元需求如何转化为产业创新动力?

老年阶段是新的发展期,而非衰退期

数据显示,中国仅用21年就老龄化进入深度老龄化,时间远短于美国的72年,而中国养老金资产占GDP比重仅10.4%,与OECD(经济合作与发展组织)国家105%的平均水平差距巨大。这份危机中也蕴藏着巨大的银发红利。

中欧国际工商学院金融与会计学教授芮萌测算,银发经济市场规模在今年有望达到9万亿元人民币,至2028年有望突破12万亿。而认知转变正是挖掘银发红利的关键。在他看来,老年人不仅是消费者,更是创造者,其经验、技能与社会资本是宝贵资源,与年轻人形成优势互补。老年阶段则是新的发展期,而非衰退期。在“百岁人生”背景下,健康管理、金融、房地产、科技、教育文化等所有行业都值得为新银发族重塑。

老年群体需求分层凸显服务缺口

有学者分析,我国的银发消费正呈现三大趋势:需求日益多样化与个性化,从通用产品转向精准解决方案;渠道愈发碎片化与场景化,抖音、社区店等成为重要触点;产品持续智能化并融入情感价值,科技与关怀缺一不可。

然而,消费端的结构性变化,也反衬出供给端的适配短板。如何以新供给创造新需求,成为银发经济破

局的关键。中欧国际工商学院经济学与金融学教授盛松成强调,我国银发经济发展潜力巨大,银发经济繁荣的关键在于供给端。

他分析,我国老年人医疗保健支出占比远超日本,反映出医疗保障体系仍需完善;而文化娱乐支出占比仅1.5%,明显低于日本处于相似老龄化阶段时的3%,这显示出银发旅游等服务供给存在较大提升空间。除了服务供给的结构性缺口,需求端的分层差异也未被充分重视。苏锡嘉观察到,当代人群的消费高峰已前移至50岁上下的“早老阶段”,而产业资源则过度集中于“说走就走”的健康老年群体,而在资源消耗最大的失能失智老人照护领域,却面临“太多人想赚老人的钱,太少人想近老人的身”的现实困境。这一困境背后,正是人力供给的突出矛盾。

AI正深度融入养老服务全场景

如果说认知革新是银龄经济的“思想引擎”,那么科技赋能与生态共建便是其“落地车轮”,推动万亿级市场从潜力走向现实。

在科技赋能层面,AI、物联网等前沿技术正深度融合入养老服务的全场景、全链条。

AI与老龄化的双重变革正在重塑产业形态。

“科技养老的核心在于‘基于场景的价值创造’,要把技术转化为可感知、可测量的实际价值。”香港大学经管学院教授张炜认为,中国养老产业将走出一条独特的跨越式发展路径。正如中国在电商、新能源领域的成功,在养老这一尚未完善的领域,恰恰孕育着重构行业、实现领先的机遇。

李晨琰

延伸阅读