



## 人均预期寿命80岁,需要信心与向往助力

12月1日,于广州举行的2025年“读懂中国”国际会议开幕式上,作主旨演讲的国家卫生健康委主任雷海潮表示,“我们将努力争取到2030年,使中国居民人均预期寿命达到80岁左右”。在阐述具体实施路径时,雷海潮还提出了四大战略方向。

据介绍,“十四五”时期,中

国居民人均预期寿命平均每年增长超过0.2岁,2024年达到79岁。按照“十四五”时期的年平均增长速度,2030年实现人均预期80岁左右,在数字与指标层面,是清晰易见的。

个人提高寿命预期,可从两个层面考虑。一是要建立对生活的信心。生活态度与信心在表面有不同的定义,但在内

里却建有紧密的联系,两者相互影响、相互促进,不但有望改善局部小环境,更能对身体健康和寿命延长起到积极作用。

二是要对未来抱有向往。向往本身就具备乐观元素,而乐观则是克服困难的必要因素。一个不丢掉向往的人,才有机会创造更多的可能性,这些可能性当中,自然会包含生

命的延长。

“人均预期寿命80岁左右”,这一目标的提出,是基于过往数据、现实基础而产生的,目标中当然也涵盖了态度与信心等无法明确化的因素,这需要人们以个体的身份来补齐。相信在机构、政策、公众的共同努力下,这一目标大概率能够实现。

韩浩月



候鸟老人们  
在三亚湾跳舞。

### 今冬哪里最适合“候鸟式养老”?

哪些城市最适合“候鸟式养老”?12月1日,《2025中国候鸟式养老冬季栖息地适宜度指数》在上海发布。在今冬的指数排行榜上,三亚、海口和南宁位居前三,第四到十名分别是珠海、广州、桂林、厦门、北海、柳州、深圳。

中国即将跨入高收入国家,与此同时,老龄化程度不断加深。3亿多老人中超过一半为活力老人,他们是候鸟式养老的主力群体,预示着银发经济的盎然生机。

储舒婷

### 机器人首次纳入目录月租200元

本报上海讯 《上海市康复辅助器具社区租赁服务目录(2025版)》日前正式实施,52家企业的61款产品入选其中,包括多款新型智能辅具。

记者来到位于胶州路207号的康复辅具体验馆,最新一批辅具已经可以租赁使用。工作人员指着一台设备告诉参观市民,这是上海本土企业如身机器人公司开发的多合一智能训练系统,使用者可以跟随AI的引

导,既可以用于病后康复,也能开展日常锻炼,非常适合老年群体使用。“这台机器人的售价是5000元,但从昨天开始,月租金只要200元左右,还可申请补贴。”

新版目录中,除智能产品外,还有电动护理床、电动轮椅、无创呼吸机、浴厕多功能椅、防褥疮垫等多款产品,涵盖假肢矫形器、个人移动辅助器具、个人生活自理和防护辅助器具、家具和适配件等。(李一能)

本报“同悦荟”再启新约  
邀12月寿星共庆生辰

2版



## 2026订报 有惊喜

- ①订阅2026年度老年生活报的读者,将获得**价值120元**的老年生活大学主题课堂、公开课的免费听课券一套。
  - ②订阅2026年度老年生活报的读者,将获得**价值1350元**的山东省老年国际旅行社旅游代金券一套。**旅游咨询电话: (0532)66988553 55715169**
  - ③订阅2026年度老年生活报的读者,将获得**价值300元**的医疗器械代金券,可在购买青报安和医疗器械(青岛)有限公司相关产品时抵扣使用。**咨询电话: 400-1808-809**
- 以上听课券和代金券将在2026年1月通过老年生活报公开发放

欢迎订阅2026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

一年的温馨陪伴……

**126**元/年

★每周一、三、五出版★彩色印刷★