

# 快乐老人报



国内统一连续出版物号:CN 43-0024 Happy Maturity 快乐伴一生 邮发代号:41-178 第1363期 零售价:1.50元

## 去社交吧,让你更长寿

影响寿命的因素有很多,但有一个你可能没想到——社交活跃度。近日,四川大学华西医院的一项针对28000多名中国人的研究表明,经常社交可能会延长老年人的寿命。那么,老年人需要什么样的社交活动呢?就此问题,15日,记者采访了多位专家。

### 研究表明“爱社交更长寿”

今年3月,四川大学华西医院何森、王自琼团队在权威期刊《流行病学与社区健康》发表的论文揭示,积极参与社会活动与中国老年人的总生存期延长相关,特别是几乎每天参与社会活动更有利于长期生存。

15日,记者在线调查发现,大部分老年人也都认识到积极参加社交活

动对身心健康有益。南开大学社会学系原系主任、教授白红光表示:“60岁到70岁的活跃老人,70岁到80岁的中老年人,以及80岁到90岁及以上的室内老人,虽然他们的活动范围、类型不一样,但只要积极参与群体活动,可以避免出现各种各样的心理疾病。”因为,社交活动能保护人们免受孤独和孤立,有助于降低抑郁风险。

### 老年社交要尽量多样化

“大多数社交活动与兴趣小组类似,比如打球、唱歌、跳舞、钓鱼等。我建议尽量不要单调,不只选择一种社交模式。”在解放军第四医学中心健康管理专家彭国球看来,对社交活动的选择应该尽量多样化。

彭国球表示,不少老

年人走进老年大学或参加兴趣小组,为生活增添了新色彩。老年人还可以主动参与一些社区事务,加入社区志愿者的队伍,扩大社交范围。如果对当地历史、文化有一定了解,成为义务解说员也是不错的选择。解说员可以为游客讲解知识,结交到新朋友。

现在,很多老人也开始使用社交网络、拍摄短视频等,融入数字时代的大潮。彭国球提醒,许多老年人网络信息辨别力较差,容易上当受骗。在网络开展社交活动时,一旦牵扯到金钱或者情感,要提高警惕。

### 社交活动要注意“度”

需要注意的是,社交活动变多了,烦恼可能也会随之而来,甚至出现精

神内耗。复旦大学老龄研究院副院长、全国老龄办原副主任吴玉韶建议,老年人社交时要注意保持“度”,要社交,但又不要和对方走得太近,尤其不要贸然介入到对方的家庭事务。

彭国球认为,参加社交活动前首先要明确自己的目的,比如纯粹是为了消磨时光,那就好好消磨时光,不去争强好胜。像老年人喜爱的打牌、下棋等,如果抱着消磨时间的目的参与的话,就不要太在意输赢。其次,还要学会精简朋友圈,远离消耗自己的无效社交。

此外,彭国球还指出,老年人尽量不要太计较、太敏感多疑。要学会正视自己的价值,减少自我怀疑,摆脱自卑,方可落落大方地与他人交往,获得益处。(本报记者刘祺力)



## 打击“养老诈骗” 半年追赃308亿元

16日,中消协发布的《中国消费者权益保护状况年度报告(2022)》指出,2022年4月起开展了为期半年的全国打击整治养老诈骗专项行动,截至9月23日,全国打掉犯罪团伙4735个,追回赃款308亿元。(摘编自《北京日报》)

## 今夏高温情况 预计弱于去年

记者16日从国家气候中心获悉,今年夏季中国高温时长、高温范围与常年相比仍偏多。国家气候中心首席预报员高辉表示,今年夏季中国大部地区气温接近常年同期到偏高,但高温状况弱于2022年,气象干旱仍可能频发。(摘编自中国新闻网)

## 央行发行 心形纪念币

中国人民银行定于2023年5月20日发行2023吉祥文化金银纪念币一套。该套纪念币共8枚,其中金质纪念币4枚,银质纪念币4枚,包括圆形、如意形和心形,均为中华人民共和国法定货币。(摘编自人民网)

执行总编辑:何谷  
本版主编:邹东锋  
本版版式:陈文旭 校对:尹华智  
本报常年法律顾问  
金州律师事务所 刘岳 冯观



发行服务热线:11185(邮局)  
0731-88906498(报社)  
广告热线:0731-88902498  
新闻热线:0731-88905158

## 扩大普惠托育,带娃不再难

国家卫健委发出通知,从5月15日起,到6月15日,开展全国托育服务宣传月活动。

国家卫健委相关负责人表示,截至2022年底,全国共有托育服务机构约7.5万家,提供托位数约350万个,每千人口托位数约2.5个。“十四

五”规划明确提出,到“十四五”期末,我国每千人口托位数将提高到4.5个。调查显示,目前我国3岁以下婴幼儿人数超3200万,每年新增1000万左右。城市中超过1/3比例的家庭有托育需求,“生了没人看”成为育龄青年不敢生的重要原

因。目前,在大部分城市,民办机构仍是托育服务的主体,因此托育价格居高不下。数据显示,现在全国的托位价格平均每个孩子在2700元左右,但在一线城市每个孩子每月托费普遍高达7000到8000元。

国家卫生健康委人

口监测与家庭发展司司长杨文庄表示,要加大对各类托育服务机构的支持力度,着力扩大普惠托育服务的供给,帮助托育机构把运营成本降下来,把收托价格降下来,让有需要的婴幼儿家庭能够送得起,用得上。(摘编自央视)



## 脉脉含情三角梅

疫情前游厦门,看到街道两旁连绵盛开的三角梅,我满心喜欢。回到郑州后,即买来一盆三角梅,随意养着,结果失败了。又买来一盆后,网上查看资料,依据其喜光耐旱等特点精心侍弄。这盆花生长旺盛,不久便绽放花苞。三年来,每当我与老伴欣赏在窗台盛开

的三角梅时,总觉得它也含情脉脉,想与我们倾诉交流。(河南郑州 芦芳 68岁)

征稿“花草情”专栏欢迎读者讲述养花养草那些事。要求:照片清晰、美观,文字简短、有趣味。投稿邮箱:18569537321。

