

19部门联合发文！推进老有所为

要老有所养、老有所乐，更要老有所为。

近日，民政部等19部门首次联合发布《关于支持老年人社会参与 推动实现老有所为的指导意见》，明确了到2029年和2035年支持老年人社会参与的阶段性目标，并提出一系列政策举措。

为何出台这一意见？

我国拥有全世界规模最大的老年群体。数据显示，截至2024年末，我国60周岁及以上老年人口超3.1亿人，约占总人口的22%。未来，这一数据和比例将会进一步上升。

“我们要强调一个理念：老年人是社会的财富，不是社会的包袱。”中国人口学会副会长、南开大学经济学院教授原新表示，尤其对于60岁至69岁的低龄老年人来说，他们拥有相对健康的体魄，多受过良好教育，积累了丰富且宝贵的人生经验、知识技能、资源力量。

支持有意愿的老年人在人生旅程中持续发光发热，完善相关政策体系、加强体制机制保障、提升其社会参与能力，是积极应对人口老龄化、支持老年人实现自我价值、更好推进中国式现代化的题中应有之义。

如何推动老年人社会参与？

推进老年志愿服务常态长效开展——

志愿服务活动是老年人社会参与的重要方式之一。

作为以老年人为主体的志愿服务活动，“银龄行动”开展以来，全国参与其中的老年志愿者累计超700万人次，开展援助项目4000多个，受益群众4亿多人。广大老年志愿者为助力乡村振兴、科教兴国、健康中国等贡献着积极力量。

意见明确，要丰富老年志愿服务内容、创新志愿服务模式、完善志愿服务保障；要做好老年志愿者和志愿服务组织

的注册认证、志愿服务记录和证明出具等工作，完善老年志愿者适用的保险产品和服务等。

提升老年人参与社会活动质量——

“爷爷不会操作网络电视”“奶奶想去老年大学但没有名额”“老两口想去外地旅游但因‘超龄’被旅行社拒绝”……针对公众关心的这些问题，意见都作了明确部署。

加强国家老年大学建设，鼓励行业企业、相关社会组织和个人设立老年教育发展基金；鼓励和支持相关经营性文化娱乐场所增加面向老年人的优惠时段；鼓励为老年人提供免费或优惠的有线电视收视服务，持续推进电视操作复杂治理工作；提升旅游服务设施适老化水平，落实以健康状况取代年龄约束的要求……

未来，随着系列举措落地见效，老年人教育和文体服务等供给将更加高效、参与社会活动质量有望进一步提高。

拓展老年消费场景，优化消费环境——

近年来，老年人多元化、差异化、个性化需求愈加旺盛，“银发经济”发展潜力巨大、前景广阔。

意见从老年人社会参与需求出发，着力拓展老年消费场景，优化消费环境。

比如，针对老年人教育、文化、体育等领域，支持经营主体丰富相关产品和服务供给；推动提升公共场所、公共交通设施和服务设施的无障碍适老化水平。

再比如，鼓励社会力量参与发展普惠性老年教育，鼓励开发旅居养老等老年人喜闻乐见的旅游产品；发挥老年人体育赛事活动综合效益……

一系列政策举措，既满足了老年人多样化需求，又营造了方便老年人消费的良好环境，助力老年人“愿意消费”“放心消费”。

“在老龄化加速的时代，越是有困难，越要寻求机会。”原新说，意见的出台有助于让积极老龄观成为全社会共识，让老年人人力资源得到有效开发利用，让老年人作用发挥更加充分。 据新华社



5月17日至23日是全民营养周，今年的主题是“吃动平衡 健康体重 全民行动”。

专家提示，老年人的肌肉数量和力量都在下降，体重管理应以保留肌肉为核心目标，循序渐进，避免快速减重或增重。

新华社发 王琪 作

新研究：

女性中年饮食选择与老年生活质量相关

新华社北京5月27日电 美国一项新研究发现了中年时期的饮食选择与老年生活质量之间的关联：女性中年时期膳食纤维和优质碳水化合物的摄入有益于老年健康，而摄入较多精制碳水化合物和淀粉类蔬菜则不利于健康老龄化。

这项由塔夫茨大学和哈佛大学研究人员开展的新研究表明，中年时期膳食纤维、优质（未精制）碳水化合物和总碳水化合物的摄入与女性的健康老龄化及其他正面的健康结果相关。研究近期发表在《美国医学会杂志·网络开放》期刊上。

研究人员分析了1984年至2016年间每4年收集一次的健康问卷数据，针对4.7万多名在2016年时年龄在70岁至93岁之间的女性，研究其中年时期的饮食和后来的健康状况。研究人员将健康老龄化定义为未患11种主要的慢性疾病，没有认知和身体功能障碍和拥有良好的心理健康状态。在这项研究中，

3706名参与者符合健康老龄化的定义。研究参与者摄入的总碳水化合物，精制碳水化合物（经过大量加工的、天然纤维已被去除或改变的碳水化合物），优质（未精制）碳水化合物，来自全谷物、果蔬和豆类的碳水化合物，以及各类膳食的升糖指数和血糖负荷均来自于经验证的饮食频率问卷。

分析显示，中年时期摄入总碳水化合物，来自全谷物、果蔬和豆类的优质碳水化合物以及膳食纤维，可使健康老龄化的可能性增加6%至37%，并改善身心健康。另一方面，摄入精制碳水化合物和淀粉类蔬菜则与健康老龄化的可能性降低13%相关。

研究人员说，这一结果不仅表明食用果蔬、全谷物和豆类可以降低罹患慢性病的风险，还揭示了这类食物与认知功能之间的联系。不过，未来的研究有必要在更多样化的参与人群中重复验证这些发现。

空腹运动更减肥？暴汗服能燃脂？专家提示避免误区

5月17日至23日是全民营养周，今年的主题是“吃动平衡 健康体重 全民行动”，倡导大众通过饮食摄入和运动锻炼的双向调节实现健康体重。然而，一些常见的运动误区可能让减重效果适得其反，甚至给健康带来危害。对此，记者采访了运动专家，围绕公众关心的问题给出解答。

——高强度间歇训练（HIIT）减重更有效吗？

北京体育大学运动人体科学学院教授邱俊强说，HIIT在改善肥胖人群的心肺功能、身体组成和心脏代谢危险因素方面是有效的，在降血压和改善胰岛素抵抗方面与传统的耐力持续训练一样有效，目前还缺乏证据证明HIIT比传统的有氧持续性运动更有效。超重肥胖者进行HIIT前，有必要进行健康筛查。

——空腹运动更减肥吗？

邱俊强说，对超重和肥胖人群来说，空腹运动弊大于利。在体内糖储备不足的情况下，脂肪代谢会加强，但脂肪供能效率低，为满足运动时的代谢需要，蛋白质分解会加剧，造成肌肉分解。

“在低血糖的情况下运动还会带来多种健康隐患，如脂肪代谢紊乱、疲劳感增强、大脑能量供应不足、血细胞供能不足导致细胞破坏增多、免疫细胞营养不足造成免疫力低下等。”邱俊强说。

——穿暴汗服运动真能燃脂吗？

“这个说法不仅错误，而且很危险。”邱俊强说，穿暴汗服运动，减掉的体重主要是水分，脱水会造成核心体温升高，引发运动性热病，严重时危及生命。超重和肥胖人群对热的耐受力弱，更不应

该通过脱水来减重。

——“周末勇士”的运动习惯是否推荐？

一些上班族工作日没有时间锻炼，便利用双休日集中进行中高强度的、运动量特别大的运动，被称为“周末勇士”。但专家提醒，不建议采取每周仅高强度锻炼1—2次的运动计划。

“平时不运动的人偶尔进行高强度运动，运动期间或运动后急性心肌梗死的风险是规律锻炼者的50倍。尽管科学证明这种锻炼也可以获得健康益处，但是不规律的锻炼会增加运动者发生骨骼肌损伤和心血管意外的风险。”邱俊强说。

专家表示，与生物钟同步、循序渐进的规律性运动，可以科学有效提升运动效果。

北京体育大学体能训练学院副教授鲍克建议，选择早晨或傍晚皮质醇水平较高时段进行锻炼，此时肌肉力量和耐力表现最佳，能提升20%—30%的运动效能；采用“3+1”训练周期（3周渐进负荷+1周恢复），配合超量恢复理论，可使肌纤维在48—72小时修复期内完成蛋白质合成，实现体能阶梯式增长；建议每周进行至少3次的运动，让身体习惯锻炼，进一步提升身体素质。

那么，哪种运动对肥胖者更友好？邱俊强说，有氧运动如步行、使用跑步机或固定式自行车、游泳等，都适合超重肥胖人群，对心血管也有好处。不能忍受负重运动的骨关节炎患者应考虑游泳或水中运动疗法等运动，锻炼力量和心肺的同时对关节有舒缓作用。 据新华社