

养老理财产品试点地区扩大至全国

新华社北京10月30日电(记者 张千千 李延霞)金融监管总局10月30日对外发布关于促进养老理财业务持续健康发展的通知,明确将稳步扩大养老理财产品试点,自通知印发之日起,养老理财产品试点地区扩大至全国,试点期限三年。

通知提出,不断完善养老理财产品设计,鼓励试点理财公司发行10年期以上,或者最短持有期5年以上等长期限养老理财产品。支持试点理财公司依法在养老理财产品购买、赎回、分红等方面进

行灵活设计,更好匹配投资者个性化养老需求。

通知明确,适度提高产品流动性。依托现有市场及金融基础设施,研究建立养老理财产品转让、质押等服务机制,满足投资者罹患重大疾病等情形下流动性需求。

围绕探索提供多样化养老服务,通知要求,为投资者提供养老理财账户服务。支持试点理财公司为每位投资者开立养老理财账户,记载投资者持有

养老理财产品份额及其变动情况,协助投资者做好养老资金储备和规划。

通知指出,积极支持养老产业发展。支持理财公司投资与养老特征相匹配的长期优质资产,通过适当方式参与投资国家重大工程和重大项目建设,加大对健康产业、养老产业和银发经济的支持力度。支持理财公司在风险可控前提下,综合考虑养老理财产品所投资资产的风险收益特征与投资者的风险偏好,实现经济效益与社会效益相统一。

支持理财公司在坚守职能定位、依法合规的前提下,以债券、股票、非标准化债权类资产和衍生品等多种方式投资养老领域资产。

此外,通知提出健全长期考核机制。理财公司应当坚持长期投资、价值投资理念,建立健全长期考核机制,将投资者长期投资收益等纳入投资人员和销售人员考核评价和薪酬体系,不得单一使用当期收益、短期收益或规模排名等评价标准。



10月29日,在重庆市江北区五里店街道渝能阳光社区“享老驿站”,社区老年居民在重阳节活动上练习乐器。当日是重阳节,各地举行丰富多彩的活动,弘扬孝老爱亲的传统美德,为老人送上祝福和温暖。

新华社记者 唐奕 摄

科学健康午睡 这几点要注意

很多人有午睡的习惯,但有时候一直睡一直困,总是“醒不过来”,还有人睡醒之后头昏脑涨。如何科学健康午睡?记者采访了上海中医药大学附属龙华医院睡眠医学中心主任医师尹平。

“首先,午睡不是睡得越久越好,最好保证在30分钟内。”尹平告诉记者,有研究表明,30分钟内的午睡时间可以有效提升注意力。而超过30分钟,人们更易进入深睡眠阶段,此时若被“强制开机”就会出现睡不醒、还想睡的情况。此外,下午3点以后午睡,也会影响夜间睡眠质量,造成午睡不醒、晚上睡不着的恶性循环。

午睡最好采用平躺的姿势。午睡时如果坐着趴在办公桌上午睡,颈椎承受的压力将增加2—4倍,严重时可达27千克,相当于头顶一袋水泥,并且面部朝下,呼吸受阻,睡醒可能出现头晕、胸闷等不适。

因此,如有条件,平躺是最佳选择。若只能趴在桌上睡,可以用手臂垫高额头,减少颈椎压力,但午睡时间不宜超过15分钟。

据 2025 年 10 月 24 日《人民日报》

这份老年健康指南请收藏

如何延缓肢体衰老?

步入老年阶段,不少人感到腰酸背痛腿抽筋,还会出现动作变慢等情况。南方医科大学珠江医院康复医学中心主任吴文介绍:“这些都是肢体功能下滑的信号,如果忽视会加速衰退。”吴文说,虽然生理衰老不可逆,但功能衰退可延缓。老年人增强保养意识,通过健康管理、生活方式干预,有助于延缓肢体衰老,提升肢体健康。

1. 生活规律。

保持睡眠充足、饮食均衡,为肌肉修复与神经稳定打基础。

2. 避免累积性伤害。

低头刷手机、久坐不动等不良习惯易累积成慢性损伤,可以每30分钟起身活动一下。日常搬重物时,也应采用正确姿势,避免发力不当对肢体带来伤害。

3. 增强基础力量。

肌少症是老年人常见问题,建议每周开展两到三次抗阻训练,比如弹力带练习、坐立起身等。还可以适当补充蛋白质与钙质,常态化评估肌肉状态。

4. 开展平衡训练,预防跌倒。

跌倒是导致老年人住院、卧床乃至生活失能的重要原因之一,往往源于平衡能力下降。可练习单脚站立、八段锦等,尽可能降低跌倒风险。建议每年开展一次平衡功能评估,若出现问题,应遵医嘱及时进行康复训练。

5. 柔韧拉伸,保持关节灵活。

每日进行10到15分钟的简单拉伸,如靠墙抬腿、做广播体操等,可有效改善关节灵活性,预防肢体僵硬。

6. 进行情绪与呼吸管理。

慢性疼痛与情绪压力之间存在双向放大效应,焦虑和疼痛会相互加重。可采用“延长呼气式”法,也就是4秒吸气、6至8秒呼气,有助放松神经和肌肉。

7. 注意定期体检。

肢体衰老是一种自然现象,通过数据化监测及精细化调整,可以让健康状态处于“可控区”。健康监测不应只为“排病”,更可以成为优化身体状态的工具。

如何应对感官退化?

步入老年阶段后,视、听、嗅、味、触五大感官也会“慢下来”。如何让衰老的

脚步慢一点?四川大学华西医院老年医学中心副主任岳冀蓉建议:

1. 保护视力——避免长时间阅读或电子屏幕刺激,定期检查视力。

很多老年人会面临视力下降的苦恼,看近处模糊、夜间视物吃力、对强光敏感。建议老年人规律用眼,避免长时间阅读或电子屏幕刺激。

居家照明光线应柔和充足,定期进行眼底检查,及早发现白内障、青光眼等疾病。饮食上多摄入富含维生素及叶黄素的食物,如胡萝卜、南瓜、菠菜、蓝莓等。必要时佩戴合适的老花镜或进行手术矫正。

2. 保护听力——远离噪声,避免长期使用耳机,如出现听力下降,尽早干预。

随着年纪变大,内耳细胞变少,很多老年人最先听不见高频声音,如儿童的声音、电话铃声等。有的老年人还会觉得别人说话含糊不清,其实是耳朵对声音的分辨能力减弱。

建议远离噪声环境,避免长期使用耳机。对听力下降应尽早干预,排除耳垢堵塞、中耳炎等可逆原因。对于感音

神经性耳聋者,可佩戴助听器或人工耳蜗重建听力。

3. 保护味觉与嗅觉——定期洁牙,戒烟限酒,如有问题,及时就医。

老年人味觉和嗅觉的变化往往悄无声息。味蕾减少后,饭菜似乎“没味道”,容易影响食欲和营养摄入。嗅觉与味觉退化虽常被忽视,却直接影响饮食和营养。建议老年人保持良好的口腔卫生,定期洁牙;烹饪时适度调味,丰富色香味;戒烟限酒,防止嗅觉受损。嗅觉减退明显者,应警惕鼻腔病变或阿尔茨海默病等神经性疾病的早期信号,及时就医。

4. 守护触觉——适量运动促进血液循环,让身体更有安全感。

皮肤敏感性会随年龄增长而下降。触觉下降,会让老年人更容易摔倒或被烫伤。

适量运动是最佳的“神经营养剂”。跳舞、打球等活动,可以促进血液循环,有助于恢复触觉。皮肤干燥者可每日使用保湿乳液,避免皮肤破裂、感染。

据 2025 年 10 月 29 日《人民日报》