

报名参加“夕阳红”旅游,到社区长者食堂用餐,进老年大学与“60后”同桌一起上课……被网友调侃为“蹭老式消费”的风潮,眼下,在年轻人中逐渐兴起。



图片来源:IC photo

## 向老看齐!“蹭老式消费”涌现

### 小青年爱上老年旅游团

“我参加过五六次老年旅游团了。”25岁的“紫蕴”是陕西西安人,到四川成都工作有一年多。今年初,她听人闲聊,被一位阿姨口中“低价、轻松”的老年旅游团吸引住了。“紫蕴”主动和阿姨攀谈,并在阿姨邀请下进入了小区的老年旅游团微信群。群里不时会发布一些旅游信息,看到合适的行程,“紫蕴”就会报名参加。

“老年旅游团每次出发和返回的地点都固定在我家附近,走几分钟就能到家了,很方便。基本都是成都周边的景点,适合放松。”虽然每次旅游都有购物点,但“紫蕴”表示,大部分购物点都不会强制购物,“每次出去玩,车费加餐费只要几十元。既能玩,还能认识不少阿姨叔叔,跟他们学习如何购买和处理各种食材,挺有意思的”。

### 多领域出现“蹭老式消费”

越来越多的年轻人,开始与中老年群体在消费场景上产生交集。一些大学毕业生入住养老院,提前体验养老生活;有的年轻人跟着老年人去菜市场买菜;有的年轻人走出网红餐厅或舍弃外卖,在社区长者食堂实现“吃饭自由”。此外,老年大学也出现了年轻人的身影。

“我喜欢跳舞,在成人舞蹈机构每节课的费用就要300多元钱,我在老年大学报的舞蹈课一学期

只要几百元,并且氛围好,教得细!”一位网友分享了自己“蹭”到老年大学舞蹈课的经历。“以前我报名的机构,针对的是想考证或从事舞蹈行业的专业人士,授课进度非常赶,明明想通过跳舞放松,却感觉跟上班没有区别。”这名网友说,到老年大学后,同学都是老年人,节奏慢了下来,也让她的心松弛了下来。

### 多数老年人认为是好事

年轻人从“蹭老式消费”中获得了实实在在的实惠、舒适,对这个现象老年人看法不一。有人认为,这可能挤占老年人的资源。河北石家庄60岁的潘志红表示,老年大学等应当优先并充分保障老年人的权益,然后再考虑年轻人。毕竟,老年大学“一座难求”已是常态。

多数老年人持肯定态度。江苏南通58岁的胡建兵认为,“蹭老式消费”是一举多得的好事,不但减轻了年轻人的消费负担,也能消除年轻人和老年人间的隔阂。年轻人和老年人一起旅游,有些老年人腿脚不便,年轻人可帮助搀扶;老年人在进景区或购物时不会使用智能手机,年轻人也会提供帮助……河北石家庄75岁的张玉荣的观点可能更具前瞻性:“年轻人从我们身上学到一些传统的东西,也更了解我们的需求。他们或许可以选择从事为老年人服务的行业,这对老年人有好处,对他们就业也有好处。”

(据《快乐老人报》刘祺力)

## 中国营养学会发布指南

### 指导高龄老年人健康体重管理

推荐中国高龄老年人BMI适宜范围为22.0至26.9,高龄老年人每年至少测量1次身高、每月至少测量2次体重……中国营养学会近日在四川省成都市发布《中国高龄老年人体质指数适宜范围与体重管理指南》,给出中国高龄老年人体质指数适宜范围和体重管理的指导建议。

根据指南,高龄老年人指实足年龄大于或等于80岁的人。体质指数(BMI)是一种计算身高体重的指数,即体重与身高平方的比值。体质指数适宜范围指不良健康结局的发生风险相对较低的处于某一特定范围内的人体(群)BMI。

指南主要起草人之一、中国疾病预防控制中心副主任施小明在由中国营养学会举办的新闻发布会上介绍,我国面临人口老龄化、高龄化态势,80岁及以上高龄老年人机体退行性变化导致低体重现象普遍,增加高龄老年人多种慢性病发病及死亡风险。制定我国高龄老年人的BMI适宜范围与体重管理标准,不仅填补了高龄老年人健康标准的空白,也为我国养老服务体系提供科学支撑。

“指南主要内容包括年龄计算、体质指数指标测量、体质指数适宜范围确定、体重管理等,并提供适合高龄老年人的膳食营养、身体活动等可干预因素的指导建议。”施小明介绍。

据指南主要起草人之一、中国疾病预防控制中心营养学首席专家赵文华介绍,现行相关BMI标准指南主要适用于儿童和成年人,不适用于高龄老年人,尚未有专门针对高龄老年人的体重管理指南或BMI适宜范围的推荐标准。应针对不同体重水平的高龄老年人采取个体化体重管理策略。

指南建议,对于能自主进食且BMI在适宜范围的高龄老年人,鼓励保持健康膳食习惯,坚持食物多样性,减少不必要的食物限制。高龄老年人宜保持规律的身体活动,减少静坐时间。

“该指南适用于各级医疗卫生机构及医养结合服务机构工作人员对高龄老年人体质指数水平的评价和体重管理工作的开展。”指南主要起草人之一、南方医科大学公共卫生学院副院长毛琛说。

(据新华社 李恒)

图说  
我们的  
价值观

河北蔚县 高佃亮剪纸

勤劳是福  
中华有福

富强 民主 文明 和谐  
自由 平等 公正 法治  
爱国 敬业 诚信 友善

中宣部宣教局 中国文明网