

平均寿命不断延长 “乐而忘忧，不知老之将至” 到底多少岁才算老年人

当今社会，随着医疗技术进步和生活水平提高，人们的寿命不断延长，老年人的活力较过去日益旺盛成为社会普遍共识。记者在采访中发现，一些60岁以上的人不承认自己是老年人。那么，到底多大年龄才算是老年人？

生活很充实 不觉得自己老

在天津滨海新区寨上街坨南里社区日间照料中心，每天聚集着许多参加活动的银发族。记者在与他们的交谈中发现，尽管许多人在年龄上已经迈入了传统意义上的老年范畴，但他们对自我的年龄认知都是“不老”。

“我并不觉得自己老，每天都充满干劲。我喜欢跳舞、旅游，和朋友们一起聊天聚会。心态年轻，生活才有乐趣。”65岁的李阿姨说。“我

觉得年龄只是一个数字，关键在于心态。”72岁的张大爷告诉记者，他现在每天坚持锻炼，身体比很多年轻人都好，不觉得自己是个老年人。“退休前，我是公司里的一名中层干部，每天忙忙碌碌的。”65岁的王大爷说，“退休后，我突然觉得自己闲了下来，不知道该干些什么。不过，慢慢地，我开始适应了这种新的生活方式，也找到了自己的生活乐趣。”

年龄不是定义老的唯一标准

随着全球人口老龄化的加剧，老年人群体在社会中的比重不断上升。然而，关于老年人年龄的具体界定，社会各界并未形成统一的认识。有的国家将60岁作为老年人的起始年龄，有的则将这一标准提高到65岁甚至70岁。

“我觉得年龄不应是定义老年人的唯一标准，精神健康才是判断一个人是否‘年轻’的重要标准。”80岁的张大爷说，有的人还没到退休年龄，却看起来老态龙钟，整天抽烟喝酒，又不喜欢运动，爬三层楼梯就气喘吁吁。“我

每天都坚持散步锻炼，不仅让我身体更灵活，也让我心情更愉悦。”张大爷说。

记者在采访中发现，越来越多的老年人注重健康管理和身体锻炼，他们通过合理的饮食、规律的作息和适量的运动来保持身体健康，通过定期体检、慢性病管理等方式，及时了解自己的身体状况，并采取有效的治疗措施。“现在医疗条件好了，我们老年人有更多的机会保持健康。”73岁的徐大爷认为，健康才是衡量一个人是否步入老年的重要标准。

老不老应多维度综合考量

随着社会发展和文化进步，人们对老的观念也在发生变化。传统的老有所养、老有所依观念逐渐被老有所为、老有所乐取代。越来越多的老年人不再满足于平淡无奇的晚年生活，而是追求更高层次的精神需求和自我价值实现。

“我觉得应该尊重每个人的选择和感受。无论年龄多大，只要保持积极向上的心态和健康的生活方式，都应该被视为有活力和有价值的人。”国家二级心理咨询师徐诺表示，年龄只是衡量人老不老的一个方面，更重要的是身体、心理和社会角色的综合考量。这一观念的转变，反映了社会文明的进步和人们

对美好生活的向往，也鼓励老年人积极参与社会活动，发挥自己的专长和热情，为社会增添活力，同时还有助于提高老年人的社会地位和幸福感。

“从医学角度来看，60岁以后，人体的生理功能开始逐渐下降。但这并不意味着每个人都会在60岁后立刻出现健康问题。”天津医科大学滨海医院崔主任表示，事实上，许多老年人通过健康的生活方式和适当的医疗干预，仍然能够保持较高的生活质量。不过崔主任也提醒，年纪大了要注意身体变化，一旦有些症状比较明显，要及时就医。

（据《中老年时报》刘长海）



◇当心受骗

59元的琥珀蜜蜡手镯、68元的玛瑙项链、90元的和田玉吊坠……尽管单价不高，但通过各个平台的珠宝直播间，余老太两年里却已消费超3万元，低价购入近百件珠宝玉石。

有人两年时间消费超3万元

63岁的余老太衣着简单朴素，面容未经修饰。但与之形成鲜明对比的，却是全身佩戴着诸多珠宝首饰——左右手分别戴着3只手镯，脖子上挂着一条和田玉吊坠项链，双手无名指各戴一枚宝石戒指。

据她的老伴儿刘先生回忆，2022年，妻子偶然间刷到一个售卖

低价珠宝如何让中老年人沉迷？

珠宝玉石的直播间，店铺所售珠宝要价大多不过百元，这很快吸引了余老太的注意。两年时间，她通过各个平台的珠宝直播间，已消费超3万元。

沉迷在直播间低价浪潮里的不止有余老太。近半年来，小陈也常因母亲在直播间里疯狂下单各种珠宝首饰而感到头疼。但小陈母亲热衷于网购低价珠宝，是相信佩戴这些首饰能治病。

小陈母亲通过所谓“网络科普”得知，一些琥珀、蜜蜡等首饰具有治病功效，因此沉迷其中。一款灰棕

色“药珀手镯”号称能治头疼，售价约700元；一款紫红色“龙血木手串”号称能治头疼，售价约400元……粗略统计，今年到现在，其在直播间购买“功能珠宝”的花费已近6000元。

笔者将余老太购买的低价珠宝送往“国家金银珠宝饰品质量监督检验中心（四川）”进行二次鉴定。结果显示，98元的“和田玉无事牌”变成了玻璃挂坠；348元购买的玛瑙手镯也变成了玉髓手镯。

网上买到假货怎样维权

云南星源律师事务所律师李维佳指出，消费者通过网络交易平台购

买商品或接受服务，其合法权益受到损害的，可向销售者或服务者要求赔偿。网络交易平台提供者不能提供销售者或服务者的真实名称、地址和有效联系方式的，消费者也可向网络交易平台提供者要求赔偿。

李维佳提醒消费者，在网络平台购物时要理性消费，下单时可将商品详情及与客服的交流记录、交易页面等截图保存，收货时及时进行检查。如果发现假冒伪劣商品，第一时间联系商家及平台解决，或拨打12315举报。

（据《成都商报》杨雨奇）