

2024年11月28日

星期四

总第193期

邮发代号1-159

国内统一连续出版物号

CN 11-0312

老年健康报

国家卫生健康委员会主管

健康报社有限公司主办

健康报社有限公司出版



小雪后天气转冷要及时接种疫苗

本报讯（记者赵星月）近日，国家卫生健康委召开新闻发布会，介绍小雪节气相关养生和疾病预防知识。

广东省中医院主任医师杨志敏介绍，入冬后要避免损伤阳气。一是保证充足睡眠，减少熬夜。二是做好保暖，特别是头、颈、足几个部位；运动时不要大汗淋漓，可选择太极拳、八段锦等运动方式，微微出汗即可。三是在阳光充足的时段

晒太阳。“对于怕冷人群，建议每天适量运动，或进行穴位按摩，多按摩劳宫穴、鱼际穴等，促进气血运行。”杨志敏说。

“随着气温逐渐降低，流感、肺炎支原体感染、呼吸道合胞病毒感染等呼吸道感染感染风险增加。”中国疾控中心研究员常昭瑞表示，这些疾病主要通过呼吸道飞沫和接触传播。公众可采取以下措施降低

患呼吸道传染病的风险：一是保持良好的个人卫生习惯，如勤洗手、咳嗽或打喷嚏时用纸巾或肘部遮住口鼻；二是保持居住和工作环境的清洁与通风；三是在必要时科学佩戴口罩；四是通过合理饮食、适量运动和充足睡眠来增强体质；五是减少与有呼吸道症状的人接触；六是做好健康监测，视情况及时就医；七是加强对

高风险人群的健康教育。

“每年进入冬季，到医院就诊和住院的心血管疾病患者明显增加。”北京协和医院主任医师丁荣晶建议高血压患者及时监测并记录早晚血压，发现血压波动时及时就医、调整药物；加强防寒保暖，及时增加衣物；调节作息时间，保持生活规律，避免过度劳累；控制食欲，适当运动，戒烟酒。



“芭蕾奶奶” 演绎不老芳华

近日，在吉林省社区老年大学，老年人在学习芭蕾舞。这些老年人年龄最大的已有70岁，她们每周聚在一起挑战“足尖上的艺术”，演绎不老芳华。

张瑶摄影报道

快言快语

老年人的情感空白不能全靠“甜宠剧”填补

近年来，专为中老年人打造的“甜宠剧”逐渐成为短视频平台的流量密码。这一独特的文化现象在年轻人习惯的“甜宠”叙事中插入了中老年人元素，吸引了不少中老年人的关注，显现出中老年人对文化消费需求的变化。

过去几十年，中老年群体的情感表达长期处于被忽视的状态。年长一代的成长环境较为保守，他们的情感需求往往被隐藏在社会责任感之下。无论是婚姻的坚守还是家庭的付出，情感更多作为社会功能的一部分而存在，浪漫与感性的表达机会相对较少。如今，这一代人步入退休阶段，空闲时间和个人需求得以释放，重新唤醒了他们对情感生活的期待。

“甜宠剧”恰好提供了这样一个情感出口。这类剧集通过幻想故事情节，让老年人体验被忽视的情感。对一些中老年人来说，它是一种“补偿式消费”，弥补了现实生活中的情感空白。例如，“平凡主角遇见不平凡爱情”的叙事，让许多人得以代入并“体验”另一种生活。这种满足，某种程度上成为中老年人情感需求的具象化呈现。

不少“甜宠剧”为了迎合中老年人的需求，以套路化、浮夸化的情节设计博取眼球。有批评者认为，这类剧集将中老年人的情感需求娱乐化，甚至物化，以单一维度的“甜宠”叙事取代了更为复杂、丰富的情感表达。这种内容设计不仅让中老年人沉迷于脱离现实

的幻想，还容易弱化中老年人在其他文化领域的积极参与。中老年人的文化需求远不止于“甜宠”，如何在满足基础情感需求的同时，激发他们对社会现实和内在成长的探索，是一个未被充分开发的方向。

“甜宠剧”揭示了一个重要趋势：中老年人的文化消费需求正逐步走向主流。在这一趋势中，文化产业可以尝试实现从“消费满足”到“价值引导”的转型。有关部门应当对这一现象予以关注，可以通过设立行业标准、举办优质剧本征集活动等，鼓励制作者关注社会正向价值。例如，剧本可以从代际关系、老年人心理健康等角度切入，

用更真实的内容打动人心，同时避免娱乐化的过度消费。

短视频平台作为重要的传播渠道，也需要承担更多责任。在内容推荐和算法设计上，应避免片面追求流量，而是通过精细化的推荐，帮助中老年人接触更高质量的内容，推动文化消费的多元化。

中老年观众需要的不仅是情感的共鸣，更是精神的滋养和文化的启发。“甜宠剧”可以是一个开端，但绝不是终点。在未来的发展中，如何让这一形式成为丰富中老年人群精神生活的桥梁，而非单纯的消费工具，将决定它的社会价值和长远发展。中老年人的需求在变化，行业的方向也必须随之调整，只有实现文化与商业的平衡，才能真正推动这一现象正向发展。文/尤颖康



每周一期 周四出版

全国老龄工作委员会办公室指导

本报所刊方药，请在医生指导下使用

有“0”的食品 时髦又健康吗

很多食品商家热衷于宣传“0”概念，比如“0糖”“0脂”“0添加”等。这些食品真的健康吗？

2版

心衰患者如何科学管理液体出入量

心力衰竭患者会出现活动耐力下降、呼吸困难、外周水肿等液体滞留征象。那么，居家患者该如何进行液体出入量管理呢？

3版

五谷养人 一谷补一脏

现代医学研究发现，五谷中含有优质的碳水化合物，维生素、钾、镁等元素的含量也很丰富。那么，五谷具体是什么？五谷怎么吃更养人呢？

7版

新闻热线：(010)64621355

E-mail: 869269681@qq.com

编辑：尤颖康 电话：(010)64621193