

## 本期关注

岁岁重阳,敬老、爱老、感恩——

## 重阳节不忘老传统 敬老消费彰显新活力

大数据显示,今年重阳节相关消费中,不同年龄的用户在重阳节前夕的消费存在很大差异。35岁以下的用户更喜欢购买黄金饰品送给老人;36岁~55岁之间的人群则倾向于购买医药和传统滋补品以尽孝心;56岁以上的老年用户更喜欢购买保健、娱乐相关产品。另外,有意思的是,老年人比年轻人更爱买书,老年人购买图书比例高于京东平均水平40%。

□张峥

10月23日即农历的九月初九是我国民间一年一度的传统节日——重阳节。重阳节由来已久,“九”在《易经》中为阳数,“九九”两阳数相重,故称“重阳”。古人认为“九九重阳”是吉祥的日子,所以把这天定为重阳节。

## 重阳爱心消费:彰显银发一族时尚新活力

重阳节,很多人会提前给家里的老人准备礼物、安排活动,表达孝心。银发经济升级撞上孝心经济比拼,老年产品的消费市场潜力再次凸显。近日,几家电商平台公布了重阳节相关消费的大数据。

年轻人爱送黄金,中年人爱送滋补品。大数据显示,今年重阳节相关消费中,不同年龄层次的用户在重阳节前夕的消费存在很大差异。35岁以下的用户更喜欢购买黄金饰品送给老人;36岁~55岁之间的人群则倾向于购买医药和传统滋补品以尽孝心;56岁以上的老年用户更喜欢购买保

健、娱乐相关产品。另外,有意思的是,老年人比年轻人更爱买书,老年人购买图书比例高于京东平均水平40%。

广场舞装备升级,练功服销量激增。老年人爱读书也爱娱乐。数据显示:重阳节前,广场舞老人的练功服销量同比增长89%,销量前三城市为广州、深圳、无锡;而广场舞鞋销量同比增长118%,买家聚集在郑州、北京、哈尔滨三地;户外音响销量同比增长132%,销售最火的城市依次为:南京、泰州和上海。

健康类产品领跑重阳节孝心经济。健康类产品同样领跑重阳节孝心经济。数据显示:重阳节前,保健器材的销量较往年同期增长150%以上。其中,按摩椅、足疗仪等保健产品销量暴增,电子血压计、便携血糖仪两类功能产品销量较平时翻了一番。同时,保健品、膳食补充剂的销量也大幅增加。

追求健康时尚,中老年人消费亮点频出。追求健康的同时也追求时尚,这成了中老年人消费的新亮点。数据显示,“银发一族”不但懂网购、爱旅游,也愿意在中高端体检和医疗美容上花钱。10月1日至3日,去体检机构进行全面检查的40岁以上中老年人消费者数量比去年同期增长近两倍;去医疗美容机构进行口腔护理、医美手术的中老年人也比去年同期增长近两倍。

其实,不管是什么样的习俗,重阳节的意义还在于敬老、爱老、感恩。岁月从指缝间悄然流过,落在爸爸妈妈的发丝中,爷爷奶奶的笑纹里,雕刻出岁月的痕迹。借着节日的缘由,给家里的长辈打一通电话吧,陪他们唠唠家常,聊聊从前,嘴上不停,心里也是暖的。

## 相关链接

## 九九重阳到 养生须有道

由于重阳节时气逐渐进入深秋,中医认为,秋天阳气由升浮逐渐趋于沉降,阳气逐渐衰退,气候逐渐转凉,是老年人易发病的时令,因而这个时期做好保健养生的工作尤为重要。

饮食调节,预防秋燥。肺五行属金,秋天五行亦属金,故有肺主秋天一说。秋季主要病邪是燥邪,燥易伤肺,呼吸系统发病率增高。应对秋燥可采取润燥的办法,饮食宜清淡为主,少吃过于油腻、甘甜、辛辣之品,多饮开水、淡茶、豆浆、牛奶等饮料,还应适当多吃些番薯、玉米、青菜、柿子、蜂蜜、黑木耳、银耳、百合、香蕉、橄榄、葡萄、梨、核桃、芝麻、红枣等润燥之品。

起居调节,避免感冒。重阳节前后,温差变化较大,常有冷空气侵袭,此时需要及时添衣保暖,预防感冒。早睡早起,适当午睡。据调查,每天午睡半小时,可减少30%患冠心病的可能性。

适度运动,保持身心健康。重阳时节,深秋已至,草叶枯落,花木凋谢。一些老年人则会生出凄凉、垂暮之感,进而可能出现情绪忧郁、烦躁等。此时可带着老年人进行适当的户外运动,特别是登高,一来顺应重阳节的习俗,二来可强身健体。

适度的登高可以促进全身血液循环,还可以增强心肺功能。若是登高的同时还能赏菊,效果更佳。菊花气味清新,多闻菊花的芳香,有醒神的功效;饮用菊花泡出的茶水,不仅可欣赏菊花特有的清香,且可去火、养肝明目。

(《中国妇女报》)

## 美味推荐

## 鸡蛋蒸豆腐



## 食材:

鸡蛋4个、火腿肠1根、嫩豆腐1块、香葱适量;盐1茶匙、生抽1汤匙、香油半汤匙。

## 做法:

1.嫩豆腐切厚片装盘,火腿肠切碎,香葱切成葱花待用。

2.鸡蛋打散,加入少量食盐,再加入约2倍温水搅匀。

3.蛋液过滤一遍后,倒入装有豆腐的盘中。

4.锅里加水,不用等水开,冷水时将豆腐放入锅内隔水蒸,大火蒸20分钟,最好在豆腐上盖个大小合适的盘子。

5.把火腿肠丁和香葱均匀撒在蒸好的豆腐表面,然后将生抽、香油、凉开水调成的汁淋在上面,再盖上盖蒸1分钟左右即可。

(本报综合)

## 温馨提示

## 成人补钙有了统一餐标

时隔十年,中国营养学会修订发布了《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》(下称《参考建议》),其中重点谈到了成人补钙问题,为成人补钙提出了统一标准。成人应该如何补钙?《参考建议》对老年人补钙提出了哪些建议?

## 成人补钙有了统一标准

与10年前的版本(2013版)相比,内容变化最大的是补钙问题。最新版《参考建议》提到,成年人推荐摄入量为800毫克/天。变动比较大的是50岁以上人群,推荐摄入量由原来的1000毫克/天降至800毫克/天。也就是说,成人补钙有了统一标准,均为800毫克/天。

钙推荐摄入量为什么会出这种变化呢?这是因为,目前有不少证据指出,每日钙摄入量达到800毫克后,再补充到800毫克~1000毫克,对骨折的发生率没有明显改善作用。考虑到实际情况,不少人单靠膳食也吃不够旧版推荐的1000毫克,综合考虑之下,《参考建议》最终将50岁以上人群钙摄入量定为800毫克/天。

## 巧妙搭配摄入充足的钙

想要摄入充足的钙,建议每天可以这样搭配饮食。

多喝奶。每天至少喝300克纯牛奶(酸奶),或吃30克奶酪。

多吃深绿色蔬菜。每天吃300克~500克蔬菜(生重),其中深绿色蔬菜占一半。

常吃豆制品。每天吃1两~2两豆制品,如豆腐、豆腐干等。

每天吃点坚果。建议每天吃半两(约1汤匙)坚果仁或1小勺芝麻酱。

每天吃1两~2两鱼虾贝类及少量虾皮(比如取5克做汤)等。(《快乐老人报》)

## 老年文苑

## 重阳节絮语

□彭建国

金秋十月,九九重阳。农历九月初九,是我国民间传统的节日——重阳节。古老的《易经》中“九”为阳数,而农历九月初九,正逢两个阳数,故称重阳,古人认为这是个吉利日子。

1989年,我国把农历九月初九定为老人节,将传统习俗与现代文明巧妙结合。

人的一生总要经历少年、青年、壮年和老年时期。过去前辈们以满腔热血,为民族解放、国家富强和人民幸福奉献了自己的青春和力量,为社会各行各业的发展付出了辛勤的汗水,建立了光辉的业绩。今天,他们虽然离开了原来的工作岗位,但仍然“老骥伏枥,志在千里”,用长期积累起来的丰富知识和宝贵经验,继续为社会服务,为改革发展和快速崛起,奉献余热。他们崇高的革命情怀和奉献精神,永远值得我们学习和发扬。

老年人经历过风雨,见证过历史,是社会的宝贵财富。河东有句谚语说,家有一老,如有一宝。家家有老人,人人都会老。老人的今天就是我们的明天。我们每个人都会走过少年

到老年的人生之路,这是任何人都不能抗拒的自然规律。但是,前辈们为祖国各行各业发展作出的不可磨灭的贡献,我们不会忘记。

近年来,我市老龄工作有了长足的发展。养老保障体系不断健全,基本医疗保险、新型农村合作医疗制度不断完善。社会福利、教育、文化、体育等事业快速发展,敬老、养老、助老的良好风气正在形成,老年人的物质需求和精神生活日益充实。老年人优待政策进一步落实,老年人合法权益得到有效保障,老年人享受到了改革发展带来的实惠和成果。

我们生活在一个日新月异、快速发展的时代。连日来,街道、社区、公园和文体广场等地方都在举办丰富多彩的庆祝重阳节的节日活动。

有的为老年人唱大戏、演节目,有的为老年人发放纪念品,有的组织老年人外出旅游,有的为老年人免费体检,有的组织老年人座谈,有的请老年人吃饭,为老年人送去节日的问候和祝福,通过不同的方式,表达了社会对老年人的关心和爱护。老年人也用自己嘹亮的歌声,精彩的表演,尽情享受快乐,向人们展示他们多姿多彩的晚

年生活。

“莫道桑榆晚,为霞尚满天。”孝敬老人,尊重老人,爱护老人是中华民族的传统美德,也是全社会的共同责任。“天意怜幽草,人间重晚情。”人生在世,都有步入暮年的一天。年轻时敬老爱老,是为自己年老时受人尊重和爱护撒下种子。人生如镜,对照人生,希望大家常怀敬老之情,常扬尊老之德,常兴助老之风,常想敬老之事。为老年人办实事,办好事,献爱心,为老年人安度晚年创造良好的条件。真正使老年人“老有所养,老有所医,老有所教,老有所学,老有所为,老有所乐”,让老年人笑在重阳,笑在每一天,让他们在生活中感受到更多的价值感和幸福感。

步步登高开视野,年年重九胜春光。在这个浓情重阳的日子里,让我们一起感怀悠悠岁月,珍惜拥有的时光,为实现中国梦发挥余热。

