

银发族引领演唱会新风尚

3月中旬,周华健2026“少年的奇幻之旅3.0”巡回演唱会北京站官宣,在中老年人中引发热潮。调查显示,票务系统中,子女替爸妈抢票的不在少数。此外,一批老牌艺人的演唱会同样受到中老年群体热捧。这一文化现象,为人津津乐道。

实际上,年龄的增长并不意味着文化需求的萎缩。这两年,演唱会的观众席里,老年朋友越来越多,他们挥舞荧光棒,跟随台上歌手唱响青春岁月里的老歌,让看演唱会不再是年轻人的专利。

《工人日报》:曾经,提到老年人的生活,“照顾孙辈”“公园遛弯”“门前晒暖”等是不少人的刻板印象。而如今,不少银发群体渴望深度参与社会

生活,在接受基本的养老服务之外,也有着更多的精神和文化需求,期待通过健身、旅游、拍短视频、看演唱会、读老年大学等方式,充满活力地拥抱晚年生活。

这样的变化并非偶然。一方面,物质生活的改善和社会观念的转变,使得老年人更加注重自我价值的实现和生活品质的提升;另一方面,互联网的普及促使海量信息更容易触达广泛的银发群体。在此基础上,社交媒体的兴起,也为银发群体分享自身经历和感受提供了极好的平台,这一群体参与文化活动的积极性不断增强。

《光明日报》:中老年人爱上演唱会,说明悦己消费在中老年群体中正在兴起。所谓悦己消费是指

能够带来情绪价值,也就是能提升幸福感的消费。只要喜欢就买单是悦己消费的一大特点。过去,悦己消费主要集中在年轻人中。如今,随着60后进入老年阶段,老年人与年轻人的消费边界不断融合,消费观念、消费结构愈发重合,悦己消费逐渐成为老年人的重要消费内容。

老年人的悦己消费,更多地体现在精神文化层面。除了演唱会,话剧、电影等文化消费中,银发观众的比例也在稳步上升,有的甚至把环游世界当作新的人生目标,这其实是中国社会需求结构从生存型向发展型转变的缩影。

《北京日报》:近年来,针对老龄化社会特点,相关部门持续发力,加强基础设施建设,完善公共文

化服务体系,市场上针对中老年人的演出活动不断增多。但也要看到,各领域文化产品仍存在供给严重不足、服务管理不周的情况。比如,票务平台规则弯弯绕绕,老人想看场演唱会还得靠儿女找“黄牛”、加高价;再如,旅游市场上除了先引流后推销的“低价团”,很多所谓“品质团”也存在线路少、门槛高的问题。开发更简洁流畅的网络界面,增设实体售票点或专属购票窗口,加强和规范对中老年群体的市场营销……从内容到形式、从线上到线下,适老化改造还有太多空间。正视老年人的精神文化需求,尽快丰富相应产品市场,将更好支撑“老有所乐”的幸福图景,也将培育更多消费增长点。

山东临朐马玉顺:倒着走是不少人喜欢的锻炼方式,我也时常在公园的健康步道上倒着走锻炼。这种运动方式,既能改善身体平衡能力与协调性,也能缓解腰部肌肉紧张感。

读了《倒着走易增加心脏负担》一文后,我才了解到,倒着走其实潜藏着不小的健康风险。为此,我特意将这篇文章转发到微信亲友群,提醒大家锻炼时务必结合自身身体状况,切勿盲目跟风。

陕西西安冯燮:读了《艾伟德:从伦敦女佣到“中国孤儿之母”》一文,我内心深受触动。一位普通的伦敦女佣,没有显赫身世,仅凭一份纯粹的信念,跨越万里来到战火纷飞的中国,成为上百名孤儿的母亲。她的善举如同点点星火,照亮了无数孩子的人生。

真正打动我的,并非收养孤儿这一壮举,而是她毅然踏上征途的勇气。前往中国的路上,没有鲜花与掌声,却有语言障碍、文化差异与战争威胁。这份明知艰险仍义无反顾的决心,正是值得赞扬的可贵品质。

石家庄王少青:读了《装修后通风有讲究》一文,我受益匪浅。此前房子装修后,我一直全天开窗通风,以为这样能减少污染,殊不知通风并非越快越大越好,操作不当可能导致墙面开裂,甚至影响甲醛有效释放。

今后再装修,我会严格按文中方法操作:硬装后先密闭5到7天,第一个月小窗通风,第二个月起再逐步加大通风。如此既能充分释放有害气体,也能有效降低墙面开裂风险。

石家庄董天恩:读了《冠心病患者适合吃这些食物》一文,我深受启发。这是一篇非常实用的科普指导文章。不少老年人患有不同程度的冠心病,部分患者虽无症状,但通过体检亦可发现。冠心病病程漫长,除了药物治疗,若能结合饮食调理等,往往能取得明显变化。

曾有医院统计显示,单纯选择药物治疗的患者比药食结合者平均晚出院5至10天。专家提醒,冠心病患者及老年朋友,日常应摄入燕麦、玉米、荞麦等食物。

夸两句

猜谜之乐 乐在其中

石家庄胡金泉:我订购《燕赵老年报》多年,对《闲情雅趣》版刊登的谜语尤为喜爱。每一期的谜语,我都会逐字逐句认真品读、细细细解。

我虽已九十多岁,却依旧乐此不疲。在我看来,每一则谜语都是作者精心构思之作,颇有难度,绝非一眼就能猜出。我常常思索许久仍无头绪,却从不

气馁。一时猜不出便稍作歇息,稍后再接着琢磨。每当成功猜出谜底,心中便如同打了胜仗一般,满心欢喜。

我时常将猜谜的过程和乐趣讲给家人、朋友听,与他们一同分享这份快乐。由衷感谢老年报开设的这一栏目,它不仅为我带来了欢愉,更锻炼了思维能力,启迪了智慧。

坐而论报

忆往昔岁月 找奋斗精神

石家庄温振海:《忆往昔》版是《燕赵老年报》为读者搭建的交流平台,专门展示大家亲历的峥嵘岁月与奋斗故事,深受读者喜爱与赞扬。

自从订阅了《燕赵老年报》,每次拿到报纸我都会逐一阅读,尤其偏爱《忆往昔》版。这个版面内容鲜活,既有往日的奋斗点滴,又有战友情、

同学情、思乡情。看得多了,我也忍不住回忆起自己的工作与生活,试着写下了《到西柏坡上党史课》《为三夏战报写稿》等文章,并有幸在该版面刊登。同学、朋友看到后纷纷来电或当面夸赞。尤其是《为三夏战报写稿》一文,还让主人公的家人重温了老人的光荣历史,他们特意对我表示了感谢。

杨絮纷飞,很多老人“中招”

专家提醒:飞絮高发期戴好口罩、减少开窗时间

本报讯(记者杜雅楠)随着气温逐渐回暖,杨树抽芽,漫天飞絮随风飘舞。看似充满诗意的春日景象,却暗藏健康隐患。记者从石家庄部分医疗机构了解到,最近几天,因杨絮过敏引发慢性病而就医的老年患者明显增多。

4月5日,家住石家庄市新华区太行生活区72岁的秦先生,来到石家庄市中医医院肺病科就诊。23年前,他患上了支气管炎,随着病情加重,又患上了哮喘。最近天气回暖,秦先生每天晚饭后都会下楼在小区遛弯。没想到,4月3日傍晚,他回家后突然感

到胸闷、气短,只好前往医院就诊。医生判断,秦先生是因杨絮过敏引发的哮喘加重,需要住院治疗。

“最近一周,我们接诊了30余位因杨絮引发慢性病的老年患者。”石家庄市中医医院肺病科主任谭捷提醒,老年人外出应尽量避开上午10点至下午4点的飞絮高发时间段。外出时建议佩戴密闭性强的口罩、护目镜,减少口鼻、眼部接触飞絮。

同样,家住石家庄市长安区省二建宿舍的张先生,也因杨絮过敏来到河北医科大学第二医院就诊。

今年67岁的张先生

是一位退休工人,他患有过敏性鼻炎。张先生习惯每天到家附近的民心河散步。前不久他去散步时,突然剧烈咳嗽,并出现了胸闷的症状,但离开那片区域后症状便会缓解。张先生到河北医科大学第二医院检查,结果显示,他是杨絮过敏引发的哮喘,需要雾化治疗。

“最近一周,我们科室接诊了70余位因杨絮过敏前来就医的老年患者,比平时增加了40%。”河北医科大学第二医院呼吸与危重症医学一科哮喘专病主治医师关继涛介绍,有哮喘病史的患者应该备好吸

入剂,以防症状加重。此外,飞絮高发期应减少开窗时间,并及时清理或喷水湿化飞入室内的杨柳絮。

石家庄市园林局监督考核科工程师张桐馨介绍,近年来,石市园林部门多措并举开展杨柳飞絮治理工作。一是推广乔灌草复合型生态种植模式,增加植物表面对飞絮的吸附阻滞作用;二是对雌株树冠进行适度修剪,减少花量和飞絮产量。同时,张桐馨也提醒广大市民朋友,外出时做好防护,佩戴口罩、纱巾,严禁乱扔烟头、点燃飞絮,严防火灾事故发生。

大千世界 鸡毛蒜皮 想说就说

来信地址:石家庄市中山路313号燕赵老年报读者茶座
电子邮箱:yzlnbdzcz@163.com