



智慧医养分会会刊

# 智慧医养 研究动态

## Newsletter

### for Smart Senior Care and Health Care

主办：中国人民大学智慧养老研究所

协办：智慧养老50人论坛

中国老年学和老年医学学会智慧医养分会

总第107期

2022年11月刊



## 期刊学术委员会

主任

左美云（中国人民大学信息学院）

成员

郭迅华（清华大学经济管理学院）

邱凌云（北京大学光华管理学院）

颜志军（北京理工大学管理经济学院）

郭熙铜（哈尔滨工业大学管理学院）

赵英（四川大学公共管理学院）

许伟（中国人民大学信息学院）

余艳（中国人民大学信息学院）

邓朝华（华中科技大学管理学院）

周军杰（汕头大学商学院）

汪长玉（江南大学商学院）

**编辑：**中国人民大学信息学院

智慧养老研究所

**地址：**北京市海淀区中关村大街59号

中国人民大学理工配楼4层

**邮编：**100872

**邮箱：**sac2014@126.com

智慧养老50人论坛 暨

中国老年学和老年医学学会

智慧医养分会 会刊

**出版日期：**2022年11月1日

欢迎您的宝贵意见！

内部刊物 注意保存

# 目录

主编的话 ..... 1

## 【政府动态】

关于开展特殊困难老年人探访关爱服务的指导意见 ..... 1

全国老龄工作委员会关于开展2022年全国“敬老月”活动的通知 ..... 3

## 【国际动态】

从运营到技术：外国的便利店有多吸引老年人？ ..... 6

北欧人的养老，如何用技术与制度领跑世界？ ..... 9

## 【学术动态】

由100多万名参与者的研究揭露，人类思维速度在60岁前不会下降 ..... 12

当代际亲密度较低时：代际物理接近和技术属性对老年人技术恐惧症的影响 ..... 13

## 【应用动态】

南京：多“网”整合，构建居家养老照护服务体系 ..... 15

## 【近期热点】

会议集锦 ..... 16

数读医养 ..... 21



# 适老化需求研究的新思路：让老年人研究老年人

互联网的发展对社会形态有诸多方面的影响，例如老年人“养儿防老”思想观念的转变、银发市场生态的丰富、就业形式与岗位设定的多样化、技能学习渠道的便利化等等，这些影响对于老年人来说，意味着再就业意愿的激发与再就业可行性的极大促进。各公司抓住这一特点，或许能够成为适老化改造的新出路之一。

这里提到的适老化改造是广义的，包括从产品定位、产品业务内容、产品内容逻辑、产品界面，到产品运营等全流程的适老化改造。随着我国老年人群体体量的不断增大和消费能力的不断增强，很多公司不再只是出于国家的号召抑或是社会公益心的驱动进行产品的适老化改造，而是将开拓老年群体市场作为公司发展的重点战略规划。越来越多的公司开始关注到底如何对产品进行适老化改造以吸引并留住老年群体。

例如本期数读医养栏目介绍的日本一面向五十岁以上女性的《Halmek》杂志，通过发放随刊明信片鼓励广大中老年女性读者随时反馈需求与问题，频繁组织与读者见面和每期进行定量调查与顾客分析进行不断的“适老化”改造；以及本期国际动态栏目提及的通过委派店员每日观察老年人需求以期将便利店从主要服务于年轻群体的初衷逐渐转变为更多地服务于老年群体上。可见，对老年群体进行深入挖掘是必要的，但也是极其耗费精力的，更是困难的。因此，在老年人积极再就业的大环境下，我们可以大胆地思索是否能让老年人担起此重任呢？即公司专门聘请老年人作为老年群体挖掘与产品研发的骨干人员。

这样的方式可能有如下一些优势：首先，正如《孟子》中所说“夫子言之，于我心有戚戚焉”，真正理解老年人的或许还得是同样身为老年人的“员工”，通过老年“员工”加入挖掘老年群体的需求与期望主要的优点在于能更好地提高挖掘的精准性与效率；其次，研究老年人的想法与年轻人的想法不同，更需要花时间，长期、个性化地去分析，聘请老年“员工”完成此项工作能优化公司的人力资源分配；再者，如若是将公司原业务线的老员工返聘至“产品适老化研究岗”，老年人将同时了解业务和老年人需求，更便于工作开展；最后，如若将此岗位作为老年人延迟退休的推荐岗，将是一个能兼顾工作强度和老年人兴趣的岗位，或许能推动我国延迟退休政策的逐步发展。

假设我们老龄工作者，未来住在养老院中同时作为养老院的服务适老化分析员工参与不断改进优化养老院，抑或是作为便利店的店长不断地优化便利店的为老服务，岂不乐哉？

主 编 刘 妃

2022年11月1日于北京



# 民政部 中央政法委 中央文明办 教育部 财政部 住房城乡建设部 农业农村部 国家卫生健康委 中国残联 全国老龄办 关于开展特殊困难老年人探访关爱服务的指导意见

编者按：

为贯彻落实《中共中央国务院关于加强新时代老龄工作的意见》、《国家积极应对人口老龄化中长期规划》和党中央、国务院关于推进基本养老服务体系建设的系列决策部署，进一步推进实施积极应对人口老龄化国家战略、健全基本养老服务体系，就开展特殊困难老年人探访关爱服务提出指导意见。现将《意见》中关于智慧医养的相关内容摘录如下。

全文可参见：<https://xxgk.mca.gov.cn:8445/gdnps/pc/content.jsp?id=16114&mtype=1>

## 一、总体要求

（三）主要目标。到2023年底前，基本建立特殊困难老年人探访关爱服务机制，各省（自治区、直辖市）结合实际出台实施方案；到2024年底，探访关爱服务普遍有效开展；到2025年底，确保特殊困难老年人月探访率达到100%，失能老年人能够得到有效帮扶，探访关爱服务机制更加健全，老年人的获得感、幸福感、安全感进一步增强。

## 二、主要任务

（一）建立探访关爱服务机制。各地各部门要以县级行政区域为单位，落实县乡两级政府在保障老年人合法权益中的基本职责，结合实际确定探访关爱服务对象和内容。各县（市、区、旗）民政部门要指导乡镇（街道）开展特殊困难老年人摸底排查工作，村（居）民委员会协助实施，全面掌握特殊困难老年人基本信息和接受探访关爱服务的意愿，并推动纳入基层网格化管理，做到精准到村（居）、到户、到人。各地民政部门要结合开展探访关爱服务统筹做好分散供养特困老年人日常看

护、生活照料等服务。卫生健康部门和残联组织要共享计划生育特殊家庭老年人、残疾老年人的基本数据。在全面摸底排查基础上，根据老年人实际情况、老年人或者其家庭成员的意愿，围绕居家养老存在的困难或者安全风险，分类提供探访关爱服务。

（二）丰富探访关爱服务内容。探访关爱服务要结合当地实际，在坚持个人自愿前提下，以满足实际需求为导向，着力解决老年人居家养老困难或者帮助化解安全风险。要通过探访，了解老年人表达能力、行动能力、反应能力、疾病情况、精神状况等健康方面情况；了解老年人是否存在衣食住行医等方面的困难，是否享受相关社会保障政策待遇等经济方面情况；了解与老年人分开居住的家庭成员是否履行赡养扶养义务，是否经常看望或者问候老年人；了解老年人家庭房屋和水电气暖设施设备是否存在安全隐患等安全方面情况；了解老年人是否有生活照料、康复护理、精神慰藉、居家适老化改造等服务需求情况等。要在探访基础上，结合本人意愿开展关爱服务。对可能符合相关社会保障政策待遇条件的特殊困



难老年人，告知其依法申请，并视情给予必要协助；对居住环境存在安全隐患的，提醒其及时消除隐患，最大限度减少意外发生；对有生活照料、康复护理、精神慰藉、紧急救援、居家适老化改造等服务需求的，帮助对接养老服务和医疗健康等服务资源。

**（三）充实探访关爱服务力量。**各地民政部门要创新“五社联动”机制，形成群众性自治组织、基层老年协会、业主委员会、网格员、家庭医生、养老服务人员、社会工作者、志愿者、老党员、低龄健康老年人、亲属邻里等共同参与的探访关爱力量。发挥养老服务机构专业优势，采取政府购买服务等方式，通过社区日间照料中心等服务设施网络开展探访关爱服务。村（居）民委员会要在县乡两级政府的统筹协调和组织引导下，组织动员探访关爱服务人员履行职责。要发挥新时代文明实践中心作用，将探访关爱服务作为宣传群众、教育群众、关心群众、服务群众的重要内容。发挥家庭医生签约服务优势，通过开展上门巡诊、健康管理等及时了解掌握特殊困难老年人身体健康状况，做好慢病管理和健康监测。将特殊困难老年人探访关爱服务纳入乡镇（街道）社会工作服务站（点）服务内容，发挥社会工作专业优势，提供专业精准服务。鼓励城乡社区加强基层老年协会建设，坚持老有所养和老有所为相结合，支持基层老年协会参与特殊困难老年人探访关爱工作，组织“老伙伴”等互助活动，引导低龄老年人服务高龄老年人。各地教育部门要积极探索在校生志愿服务计学分活动，引导在校生积极参与特殊困难老年人探访关爱，进一步加强在校生尊老孝老敬老教育，

不断培育和践行社会主义核心价值观。鼓励物业服务企业在开展日常巡查、上门维修等服务中同步开展探访关爱服务。积极组织志愿者、物流快递送餐人员参与探访关爱工作，为他们奉献爱心、服务社会搭建平台。

**（四）提升探访关爱服务质量效率。**研究制定探访关爱服务标准规范。根据老年人状况合理确定服务频次，对失能的特殊困难老年人，每月探访关爱不少于一次。民政部门依托“金民工程”全国养老服务信息系统等信息服务平台，建立完善全国特殊困难老年人基础数据库，进一步实现服务供需有效对接。对于探访中发现的需要进一步提供困难帮扶、心理疏导、情绪抚慰、家庭关系调适等专业服务的特殊困难老年人，要积极引入社会工作者等专业力量开展服务，推动建立长效服务机制，确保探访关爱服务取得实效。积极拓展“互联网+养老”在探访关爱中的场景应用，鼓励相关企业开发面向老年人各种活动场景的监测提醒功能，加强智能语音、北斗定位等技术应用，倡导老年人家庭配置智能呼叫系统、智能电表、健康监测产品、养老监护装置等设备实现实时监护，一旦监测异常，能够及时预警，并同步向紧急联系人发送提示信息。

**（五）做好探访关爱服务应急处置。**探访关爱服务人员在探访过程中发现紧急问题时，应当第一时间协助拨打紧急求助电话，帮助联系其家庭成员或者其他紧急联系人，事后做好处置情况记录归档。疫情常态化防控期间，探访关爱服务人员要做好个人防护，发现服务对



象有疑似症状的，要按照疫情防控要求及时处置。要结合疫情防控要求，在社区实施封控管理等无法上门探访的情况下，加大远程探访频次，通过电话、楼宇视频、微信等方式加强沟通，及时了解老年人状况并提供帮助。在极端恶劣天气、传统节日等特殊时间节点，要适当增加探访频次，宣传普及安全知识、应急自救知识、健康知识等。

#### 资料来源：

民政部等10部门印发《关于开展特殊困难老年人探访关爱服务的指导意见》，网页参见：<https://xxgk.mca.gov.cn:8445/gdnps/pc/content.jsp?id=16114&mtype=1>

（本文责任编辑：段睿睿）

## 全国老龄工作委员会

### 关于开展2022年全国“敬老月”活动的通知

#### 编者按：

为贯彻落实积极应对人口老龄化国家战略，弘扬孝亲敬老传统美德，维护老年人合法权益，营造养老孝老敬老社会氛围，全国老龄工作委员会决定开展2022年全国“敬老月”活动。现将《通知》中关于智慧医养的相关内容摘录如下。

全文可参见：<http://www.nhc.gov.cn/ljks/tggg/202209/8724ee1d918c4dc8adeb21434a4ae3e6.shtml>

#### 一、活动宗旨

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，认真贯彻落实习近平总书记关于老龄工作重要指示精神和党中央、国务院关于老龄工作决策部署，将积极老龄观、健康老龄化理念融入经济社会发展全过程，在全国广泛开展形式多样、内容丰富的反诈防骗和敬老助老活动，大力弘扬孝亲敬老传统美德，切实维护老年人合法权益，让老年人共享改革发展成果，安享健康幸福晚年。

#### 二、活动主题

反诈防骗，敬老助老。

#### 三、活动时间

2022年10月1日至31日。

#### 四、活动内容

（一）加强涉老反诈防骗宣传，切实维护老年人合法权益。按照全国打击整治养老诈骗专项行动工作部署，加强宣传教育、依法打击、整治规范，建立完善长效机制，确保专项



行动取得良好成效。持续深入开展系列宣传活动，让涉老反诈防骗宣传进社区、进机构、进超市、进公园、进广场、进家庭。出版发行《老年人预防养老诈骗手册》《老年人预防电信网络诈骗手册》，制作老年人防骗系列广播电视专题节目，集中报道一批打击养老诈骗和涉老伪劣商品典型案例，曝光犯罪手段。加强广播电视广告管理，重点整治广播电台、电视台以介绍健康、养生知识等形式变相发布医疗、药品、医疗器械、保健食品广告侵害老年人合法权益的问题。充分发挥法律服务和法律援助的职能作用，依托法律援助机构及法律援助工作站（联络点），积极开展涉老诈骗法律服务、法律援助，增强老年人法治意识和依法维权能力。

**（二）动员各界力量，开展走访慰问和关爱帮扶。**动员组织企事业单位、社会组织、青年志愿者团队等社会各界力量，充分发挥党员干部带头作用，广泛开展多种形式的走访慰问活动，重点为独居、空巢、留守、失能、重残、计划生育特殊家庭等老年人送温暖、解难事、办实事。鼓励支持志愿服务团队和相关社会组织，广泛动员爱心企业、社区物业等开展志愿助老服务活动。深入推进“机动车礼让斑马线”活动，加强对老年人的交通安全宣传提示，保障老年人出行安全。持续开展“情暖老兵”公益活动和青年志愿者“金晖助老”志愿服务主题活动，持续推进“乐龄陪伴——农村留守老年人关爱工程”。

**（三）便利为老服务，深入推进“智慧助**

**老”行动。**深入实施全国“智慧助老”公益活动，组织开展系列培训活动，宣传普及反诈防骗知识，提升老年人运用智能技术能力。开展“敬老助老 暖心社保”主题活动，大力推广线上线下社保适老化服务举措，加强预防养老金诈骗等宣传。加强智慧旅游管理服务，便捷老年人出游。加强教育系统2022年“智慧助老”典型案例、教育培训项目、课程资源的宣传推广。以多种形式宣传推广经济实用的老年用品，满足老年人日常生活需求。

**（四）普及健康知识，提升老年人健康素养。**完善常态化疫情防控措施，加强老人疫情防控宣传教育，落实好针对居家、社区、机构老年人的各项疫情防控措施。稳妥推进老年人新冠病毒疫苗接种工作。开展第二届中国老年健康（网上）知识大赛，举办“敬老月”听力健康知识讲座进社区活动。宣传普及老年健康政策和科学知识，切实提高老年人健康素养。开展“心系老年 孝心工程”项目，为老人提供心理关爱，推动改善老年人心理健康状况。

**（五）搭建活动平台，促进老年人社会参与。**组织开展丰富多彩的广场舞、歌咏、阅读、书画、摄影等适合老年人的文体活动，满足老年人多层次、多元化需求。支持旅游景区落实老年人游览相关优惠政策。举办“九九重阳”全国老年人体育健身大联欢活动，开展适老体育健身项目的科学健身指导、交流、培训等。集中宣传2022年老年教育教学成果并组织开展全国老年教育短视频展示活动，开展向全



国老年人推荐优秀出版物活动。

(六) 广泛宣传造势，营造敬老社会氛围。结合学习宣传党的二十大精神，组织开展“敬老月”系列主题宣传活动，营造全社会关心关爱老年人的良好氛围。开展全国老龄系统先进集体和先进工作者评选表彰，激励和调动广大老龄工作者的积极性和创造性。开展2022年全国敬老养老助老公益广告征集和展播活动，鼓励创作播出敬老题材的优秀作品。制作播出《福寿中国-2022》“重阳节”特别节目，展示党的十八大以来老龄事业发展历程和取得

的成就。

#### 责编评论：

为顺应老年人对美好生活的期盼，开展全国“敬老月”主题活动，能够动员全社会各方面积极参与老龄工作，营造尊老爱老社会氛围。各地各部门应采取有效措施，把党中央、国务院关于积极应对人口老龄化的决策部署落到实处，加强养老保障，完善养老服务，强化健康养老，鼓励老有所为，推动新时代老龄事业发展迈上新台阶。

#### 资料来源：

全国老龄工作委员会《关于开展2022年全国“敬老月”活动的通知》，网页参见：<http://www.nhc.gov.cn/ljks/tggg/202209/8724ee1d918c4dc8adeb21434a4ae3e6.shtml>

(本文责任编辑：段睿睿)





## 从运营到技术：外国的便利店有多吸引老年人？

编者按：

在一些西方国家，例如在英国和德国，光顾便利店的人以年轻顾客为主，所以那里的店主们把主要精力放在吸引年轻人的需求上。可是在日本却刚好相反，便利店更擅长做老年人的生意，而且成效显著。从资料看，日本除了拥有传统的家庭式商店外，还有相当大数量的西式小型社区便利店，其中最大的是从美国购并的Seven-Eleven便利店，现在共有超过17000个销售点，占这个公司全球销售点的13%，还有罗森便利店（超过9500个），全家便利店（超过7600个），以及各地日本品牌的便利店。

### 一、日本便利店的特点

#### 一店一个样

这些便利店无论是归谁所有，尽管总体管理统一并且严格，但是个体店一般拥有经营特许权，独立性很强，本土化也很彻底，经销商品和装潢都根据具体情况掌控，一店一样，很温馨和谐。

#### 转角就能见

门面不是很大的便利店通常就开设在街角，居民楼底层和行人常经过的地方。潜在的购买者无论是刻意还是路过，或是心血来潮都可能走进花上几个钱，买些应手和合口的东西，省时省力。

#### 人口密度大

日本便利店的高速发展，首先得益于人口密度，而且日本店主在寸土寸金的小店里，更显示出了心思缜密的经营手法。他们谨慎地选择进货的品种和数量，在一天中灵活地要求供货商在不同时段送货，还注意周围客户的性别、年龄、活动规律等等，甚至留心第二天的天气预报，几乎是滴水不漏。

### 产业结构正以老年人为中心重组

日本近年来人口老龄化程度越来越高，也促进了该国的产业结构正在以老年人为中心进行重组。随时都注重用最佳服务来赢得商业进展的众多便利店，就在这样的变革中，率先走在市场大军的前面。

对此，《日本经济新闻》、法新社等媒体已经连续几年报道日本国内的这一变化。从2006年开始，日本正式进入65岁以上人口占总人口20%的超高龄化社会。为了适应老人特殊的需要，便利店里购置了小型购物车，加宽了购物通道，把老人用品放在较低的货架上，并委派店员随时关注老年顾客的情况。

### 老年人成为人口结构中最有钱阶层

另一方面，日本的老年人是整个人口结构中最有钱的阶层。据日本总务省统计，60岁以上的老年人掌握着日本60%的金融资产以及55%的实物资产，他们的资产总额超过了1000万亿日元，所以他们的消费倾向和生活习惯，必定是店主们最关心的事情。

### 二、日本便利店销售策略的改变

#### 抓住老人的胃：送餐

目光敏锐的店主们，最先把服务眼光投向



了对邻里老年的餐饮服务上。他们充分利用所处便捷地利的优势条件，把提供“中食”和送餐上门的业务抓到了手里。

日本所说的“中食”，实际上是介于自己在家做饭和去外面下馆子的中间状态。店里所做的，包括为老人准备正餐的食物便当（其中一部分很像我们的盒饭，冷热都有）和日常零食及搭配，销售上，既等客人进店购买，也负责送上门去。

不仅让老年顾客在就近有合口的饭菜可供随时食用，也免除了他们自己做饭的精力和体力不足，或是怕剩饭剩菜等担忧。另外，便利店还会顺便把老人需要的其他生活用品也一同送到家里，一通电话就能搞定，很受老人以及独身人士的欢迎。

### 关心老人身体：保健咨询

在管饭之余，老年顾客的健康问题也随之摆上了便利店的桌面。罗森便利店系统主动与健康管理企业合作，开设专门为老年人提供保健咨询的窗口，请懂得国家保健福利和专业的医生回答老年顾客的问题，让他们无需跑到政府部门或医院，就能解决自身的困难。

店里的药剂师保证老人每天24小时都能买到普通药品，并且在要求订货的第二天，就拿到特需的药。

活动能力变弱的老年人，还有娱乐需求要解决。于是“罗森”和“全家”便利店又特意增加了图书货架，顾客们还能够在店里或买或借CD、DVD等音像制品。老年顾客在全家便利店里购买了食品，能用店里备下的卡拉OK设备，顺便高歌一曲，释放孤独和压力。

### 功能全：复印机+提款机

要“圈”住更多日本老年人的钱，该国的便利店所做的事情远不止小商品的实物销售，他们把“便利”二字进行得非常彻底。

在便利店里附设的办公室设备有让人“惊艳”的感觉。日本的电子设备小巧有效，需要的话，老年人可以就近在店里的多功能复印机上，进行文件打印和复印、做扫描、发电子传真、印制数码照片，涵盖了大多数日常所需的文件处理，给已经离开职场的退休人员提供了极大的便利。

在便利店里付账，买大宗货物都接受信用卡交易。不过店里也会安装自动提款机，老人需要零钱就不用跑银行了。而要订游乐场所的门票，买火车票、邮票、电话卡，在便利店里也能统统做到。由于日本的社会安全，犯罪较少，他们的便利店开门营业的时段特别长，持续到深夜或全天候接纳顾客的店家很多。

### 三、美国——便利店加卖新鲜食品

美国传统意义上的便利店，因为人手少和生意不固定，所以店主较少愿意经营较易腐烂变质的食品，如新鲜的水果和蔬菜等。所以大多数人都要到食品超市集中购买青菜和生肉，只在便利店里买一些包装熟食和瓶装饮料。

可是从2008年经济危机以来，很多中型食品超市和连锁店企业因为销售缩水，所以进行了相当大的关停并转类的调整，导致原来居民依靠的超市消失，消费者需要到更远的地方，才能采购到每天需要的食品。

另一方面，地区政府部门税收大减，停开和少开的公交车线路不在少数，使得大量没有



自备车辆，和因年龄和健康限制不能开车的老年人和残疾人出行变得非常困难。

在美国的一些小城市和乡村里，公交车数小时一趟，甚至一天一趟的情况很常见，老年人如果远道买菜，要花一天才能往返让他们视为畏途。因此很多行动不便的老人，只能把需求转向街区里的小小便利店了。

为此，便利店顺应新的变化，开始更多地进老人们喜欢的新鲜面包、奶酪、用微波炉简单加热就可以食用的电视晚餐和能够用来做菜的豆类、蔬菜类和肉类罐头，以及营养和卖相更佳的速冻袋装蔬菜和水果。

在经过几年的尝试后，部分便利店还为老人购进少量时令鲜果和鲜菜，比如容易保存的苹果、橘子、菜花、洋葱等，或是按照老人的预订给他们代购。这样做，一方面让附近的老顾客们能吃上健康的食物和喜欢的口味，另一方面也增加了盈利，两全其美。

### 资料来源：

根据[爱普雷德智慧养老微信公众号](#)2022年10月07日发布的《外国便利店是如何“圈住”老年人的心和钱的?》缩写整理而成。

(本文责任编辑：吴超尘)



## 四、韩国——老年人创业便利店

从便利店天堂日本得出的经营经验，在韩国和其他国家也得到采用。一些韩国的退休老人闲不住就接手办一个便利店，以至于现在韩国平均每2000人就有一个便利店为他们服务。

以上，本文主要以日本便利店为例，介绍了便利店顺应社会变化背景，强化对老年顾客重视程度的发展趋势，除日本外，美国、韩国等国的便利店也呈现了同样的趋势。

我国目前已进入人口老龄化阶段，老年人口在消费人群中比重也将随之加大，是否能照顾好这批消费者的需求，对零售企业影响程度势必加重，因此我国零售企业也需及时把握未来消费者变化趋势，未雨绸缪，早做打算。

### 责编评论：

老人在家做饭费时费力，老人不但需要做菜还需要买菜洗碗。在我国，很多老人选择在社区食堂就餐，但是仅社区食堂很难满足老人全部需求。我国很多城市都开了不同品牌的连锁便利店。这些便利店可以为老人提供饮食、购物、休闲等需求，是社区活动中心的补充。



## 北欧人的养老，如何用技术与制度领跑世界？

编者按：

根据最新的联合国人口报告，2020年全球60岁以上人口占比13.5%，65岁以上人口占比9.3%。而欧洲的老龄人口占比，几乎是全球平均比例的两倍。按照老龄化社会的国际标准（60岁以上的人口占总人口比例达到10%，或65岁以上人口占总人口比例达到7%），整个欧洲已经深陷老龄化泥潭。北欧福利国家也不能幸免，其中尤以芬兰的情况最为严重：60岁以上人口占比29%，65岁以上人口占比22.6%，老龄化问题严峻。北欧福利国家，曾经在高涨的社会主义思潮中快速发展工业化，走出了一条全新的资本主义道路，又避开了两次世界大战的浩劫，积累了大量的物质财富，建立了一套成熟的高福利经济制度。如今，当整个欧洲陷入生育率低谷与老龄化社会，这些高福利国家，是否以其雄厚的经济基础与独特的社会制度，开辟了一条可供借鉴的老龄化问题解决之道？

### 一、养老金与退休制度

北欧福利国家虽然各自的养老金制度不尽相同，但依然有着一些共同点：都是一个多支柱体系，其中包括最低养老金、收入相关养老金以及个人储蓄，三者之间互为补充。最低养老金由政府向全体居民发放，无论居民是否具有公民身份、是否缴费，只要在境内居住满一定年限，到退休年龄就有资格领取养老金。

另一部分是与收入挂钩的养老金。在芬兰，这部分养老金覆盖所有经济活动的参与者，只是不同经济部门的计划有所差异。养老金是基于终身收入的，但随着劳动年龄的增长，后期的收入比重更大。比如，从2005年起，18-25岁人口的养老金收入增长率为1.5%，53-62岁为1.9%，63-67岁为4.5%。这在一定程度上，激励了中老年人延迟退休、继续工作，以缓解芬兰劳动力人口的下降。

### 二、多元主体的引入

在1980年代新自由主义政治家的影响下，养老事务也从国家公共部门一手包办，转变到

政府、私营公司及社会非营利组织多方主体共同参与协作的局面。政府企图通过引入市场机制、鼓励社会参与，获得更好更高效的服务。

芬兰在2000年引入营利性机构参与市场公共服务。市场化最为集中的领域，是为弱势群体（包括老年人口）设计和提供相关服务。

参与公共养老护理的主要非营利组织，包括萨尔瓦迪翁救助军（Salvation Army）、教堂城市使命（the Church City Mission）、红十字会等。这些组织会提供一些免费培训，以便义工们能胜任他们的工作。但是，许多人并不愿意成为上述机构中的一员，也不愿意将其作为自己的一项长期职责，而只希望零散地做一些志愿工作。为了充分吸收这部分资源，由不同群体和机构组织的志愿中心成立起来，以招募这部分志愿者，开展一些照护活动，包括拜访老人、帮助老人前往医院、帮忙购物等。志愿中心也可以由公共组织运营，从而获得更多的公共支持。

在北欧，尽管家庭没有赡养老人的正式义务，仍有很多人以志愿工作的形式参与其中。



志愿活动是他们在社会互动和人际关系中，非常重要的一部分。在挪威，有相当于10万名全职员工的老年护理志愿者。如果这些志愿者全部放弃他们的职责，挪威的老年服务体系将立即崩溃。

### 三、居家养老的回归

在芬兰有句谚语：“无论什么年纪，家对每个人而言都是最好的。”

20年前的芬兰，老年人流行住养老院，为此各地兴建了很多养老机构。如今，机构养老的弊端日益显现，比如“住进去容易搬出来难”“服务重心从护理患者转向康养地产”。而且，芬兰随着老龄化问题的进一步加重，至2030年，国家难以全额支付各大养老院的服务，传统养老模式再难维系。今天的芬兰，必须积极寻找可行的在线和居家医养保健服务。芬兰社会卫生部制定的最新目标是：超过90%的75岁以上老人能独立地在自己家中养老。

如今，芬兰正致力于建设一张覆盖全国的居家养老服务网络。服务通常由具有专业资格的家庭护理团队完成。以赫尔辛基市政府为例，赫尔辛基全市共划分为73个服务区，每个服务区都有2~3个护理团队，每个团队约有15名专业人员。护理团队工作强度很大，平均每人每天上门服务十多次，每次服务10分钟到半小时不等。

老人的居室也经过改装，卧室、卫生间和厨房的门槛都被移去，浴室淋浴喷头下安放了座椅，墙壁上安装了扶手，以防止洗澡时滑倒。室内改装的费用大部分由赫尔辛基市政府支付，本人只需要负担其中的一小部分。

为了解决退休老人的社交需求，老年人与青年学生共同居住的试点项目——合住计划（公寓业主共享公共空间）陆续开展。2015年“活跃的老年人”协会合住项目二期在赫尔辛基落成，名为“家园港湾”。建筑是完全无障碍的，轮椅可畅行无阻。“家园港湾”不是一座普通的养老院，而是一种新型的自助式居住方式。老人除了要打扫自己的公寓房间，还要组成家务组，轮流打扫社区公共空间，并在双休日的晚上，为愿意一起聚餐的老年人做晚饭。这种生活方式，适合那些希望生活自己做主，同时又喜欢社区氛围的老年人。

### 四、先进科技的助力

随着居家养老模式的回归，芬兰入户护理人员短缺问题显现出来，而利用前沿科技提供远程护理服务，被作为居家养老的辅助手段。

芬兰赫尔辛基市政府主导的“家庭护理项目”，为约4000名有需求的居家老人配备了安全小设备：GPS手环、摔倒检测器、报警按钮、护理人员电话专线。护理人员可以远程监控这些设备。传感器在探测到异动时，会向护理小组发送警报。

无论是依靠护理人员还是电子设备，尽早发现问题是老年健康生活的保障。芬兰的一些城镇，已经在测试能实时追踪独居老人日常活动的技术。MariCare Oy和Benet等科技公司，已经开发出利用运动传感器收集数据的网络系统，可以显示出老人在家中的活动轨迹，以及上厕所、打开冰箱的频率。护理人员通过汇总这些数据，来确定优先家访的对象和需要检查的事项。例如，上厕所次数明显增加，可能因

为尿路感染；打开冰箱的次数减少，可能显示患者记忆力衰退问题加重。

除了疾病困扰，“孤独感”也是独居老人们无法回避的现实问题。赫尔辛基市政府为不便出门的老人举办虚拟聚会，其中包含益智问答、椅子康养课、唱歌活动、读书会，以及由牧师主持的宗教讨论会等。Viarama公司的VR产品，通过为老人提供虚拟的世界旅行，帮他们回忆过去的美好时光。越来越多的老人可以通过社交媒体与朋友和家人互动。

无论是养老模式的转变，还是科技手段的引入，上述一系列的芬兰养老举措，都依然处于探索和完善之中。而且，富裕的福利国家在以社会力量解决养老问题时，于国家经济实力、社会制度、公众意识方面，都有着其先天的优势。然而，每个国家有着本国的特殊国

#### 资料来源：

根据南风窗微信公众号2021年05月31日发布《北欧人的养老，何以领跑世界》缩写整理而成。

（本文责任编辑：吴超尘）

情，其中的经验也不能被尽数复制，但福利国家的开创性有效尝试，至少已经向我们证明：老龄化问题有解决之道，而且“养儿防老”并不会成为其中的必备选项；在社会层面上来统筹安排个人养老，给予每个人更多元、更自由的人生路径，是可能的。

#### 责编评论：

北欧是世界上最发达的地区之一，而且北欧也有一套成熟的高福利经济制度。北欧的养老有着独特的先进性与独特性。其中，对高科技的使用对我国有良好的示范作用。老人可以通过VR产品进行世界旅行并可以与家人一起玩交互强的游戏。我国可以鼓励国内元宇宙的设备、应用的发展，让老人可以享受科技进步带来的老年生活质量提升。





## 由100多万名参与者的研究揭露，人类思维速度在60岁前不会下降

Mischa von Krause, Stefan T. Radev, Andreas Voss

(Institute of Psychology, Heidelberg University, Heidelberg, Germany)

思维速度 (Mental speed) 是在复杂环境中做出及时反应的重要先决条件。老年人通常被认为比年轻人思维迟钝——这个观念在工作生活中产生了显著影响。在过去的几十年里，大量研究包括横断面研究和纵贯研究一直报道思维速度和年龄之间的负相关关系，而且这种近似线性的趋势始于20至30岁。思维速度早在青年和成年中期就下降的观点对人类认知的研究具有重要意义。此外，由于认知能力的发展模式与大脑的变化有关，研究这些模式也可以深入了解认知的神经生理学基础。

绝大多数关于年龄与思维速度的研究发现都依赖于将基本认知任务（例如，比较两个单词）中的平均响应时间 (Response Times, RTs) 作为信息处理基本速度的衡量标准。但是，这种方法有两个主要缺点。首先，单独使用平均RTs没有利用到经验RT分布中所包含的全部信息，而且忽略了从实验范式中也可以得到的准确性数据。其次，平均RTs远非纯粹的精神速度衡量标准，而是代表不同认知过程的总和。因此，平均RTs在多大程度上反映心理速度是值得商榷的。

为了避免对总体数据的依赖，认知的数据模型努力将观察到的行为分解为可解释和神经生理学上合理的参数。用于分析RT数据的最受欢迎的过程模型之一是扩散模型 (Diffusion Model, DM)。通过使用DM，可以通过模型的漂移率参数获得基于模型的思维速度估计。

然而，需要注意的是，漂移率并不反映信息处理的整个链条；相反，它们具体反映了证据积累的速度。在过去的二十年中，越来越多的关于各种实验环境中年龄差异的扩散建模研究已经发表。这些研究中的大多数在模型参数方面比较了年轻人组 (20岁左右) 和老年人组 (60岁及以上)。

当前许多基于模型的研究都有两个严重的缺点且都与使用的样本有关。首先，在大多数研究中，样本量很小；其次，大多数研究只比较了两个年龄组，通常是大学生和60-75岁的老年人。综上所述，这两方面的缺陷严重限制了先前结果的可推广性。基于DM的研究中常见的样本量小有两个主要原因。首先，这类研究的数据收集工作很繁琐，因为长期以来，人们认为基于DM的研究需要每人进行大量的试验；其次，更重要的是，将DM与观察到的数据进行拟合在计算上是很昂贵的，特别是在采用基于抽样的贝叶斯估计方法时。

贝叶斯方法已成为认知建模中基于模型推理的黄金标准。贝叶斯方法允许对认知模型的参数以完全后验分布的形式进行原则性的不确定性量化，后验分布可用于提取可信度区间或执行后验预测以评估模型拟合的质量。然而，用于认知模型的标准贝叶斯方法的一个主要缺点是它们的计算速度慢，这使得它们不切实际，甚至不可能应用于数据丰富的上下文中。因此，在这项工作中，我们展示了深度学习框



架的实用性，该框架旨在将基于模型的贝叶斯推理扩展到数百万个数据集。

综上，在这项研究中，研究人员应用贝叶斯扩散模型从原始RT数据中提取可解释的认知变量。研究人员将模型应用于来自120万参与者的横截面数据，以检查认知参数的年龄差异。为了有效地解析这个大型数据集，研究人员应

#### 资料来源：

根据Mischa von Krause等于2022年发表在Nature Human behaviour期刊题目为《Mental speed is high until age 60 as revealed by analysis of over a million participants》的文章缩写整理而成。

（本文责任编辑：张卓越）

## 当代际亲密度较低时：

### 代际物理接近和技术属性对老年人技术恐惧症的影响

Wanyu Xi<sup>1</sup>, Xin Zhang<sup>2,3</sup>, Liat Ayalon<sup>1</sup>

(1. Louis and Gabi Weisfeld School of Social Work, Bar-Ilan University, Ramat Gan, Israel,

2. School of Psychological and Cognitive Sciences, Peking University, Beijing, China,

3. Beijing Key Laboratory of Behavior and Mental Health, Peking University, Beijing, China)

技术的快速发展将整个社会带入了一个新的数字时代。然而，与被视为“数字原住民（Digital Natives）”的年轻人相比，老年人往往因其年龄而被负面地刻板印象为使用新技术的能力较低。这种刻板印象助长了老年人的技术恐惧症，这是一种对技术及其社会影响的焦虑和整体负面态度。在这种背景下，在老年人生活的各种日常环境中，技术学习和减少技术恐惧症的代际接触经常发生。例如，年长的父母可以由孩子在家里教授新技术，老年客户可能会得到技术产品商店的年轻销售人员的帮助，老年人可能会从年轻志愿者那里获得技术培训计划等培训。一些针对老年消费者的技术

用贝叶斯推理方法，使用专门的神经网络进行有效的参数估计。研究结果表明，RT减慢早在20岁时就开始了，但这种减慢归因于决策谨慎性（decision caution）的增加和非决策过程的减慢，而不是思维速度的差异。直到大约60岁以后才观察到思维速度减慢。这项研究挑战了关于年龄与思维速度之间关系的已有广泛观念。

产品广告也普遍代表了代际接触的描述。然而，在技术相关背景下，很少有人了解代际接触可以以何种方式减少老年人的技术恐惧症。

物理接近，定义为两个交互者之间的物理距离，是一个明显的情境变量，在构建老年人和年轻人的接触方面发挥着至关重要的作用。之前的研究表明，积极的代际接触可以减少老年人基于年龄的刻板印象威胁和技术恐惧症。因而，本研究重点关注代际物理接近这一构建代际接触的重要构念，旨在探索物理接近如何通过老年人中基于年龄的刻板印象威胁影响技术恐惧症。在对潜在过程进行理论化时，基于



刻板印象威胁理论和代际接触理论，假设由最佳物理接近形成的代际接触的积极体验可以减少老年人中基于年龄的刻板印象威。这可以进一步减少负面的心理后果，包括技术恐惧症。此外，刻板印象威胁理论提出，刻板印象威胁只有在情境能够诊断出一个人的刻板印象相关能力时才会发生。因此，决定技术使用难度的技术的两个关键属性，即技术新颖性和易用性，可能是对老年人技术相关能力的诊断特征。因此，本研究还探讨了代际物理接近对老年人技术恐惧症的影响是否受到这两个技术属性的影响。

本研究中收集了243名参与者的情景实验数据。这些参与者的平均年龄为67.19岁。样本包括123名女性（50.6%）和120名男性。实验结果表明，（1）当该技术具有高新颖性和低易用性时，通过对衰老的更积极的自我感知（基于年龄的刻板印象威胁的表现），代际物理接近水平较低（即代际物理距离较远）时，将导致较

低的技术恐惧症的个人失败维度；（2）当技术新颖性低、新颖性高但易用性高时，物理接近对技术恐惧症的影响微不足道。第一项研究发现是令人惊讶的。这可能是由于人们倾向于与潜在威胁或威胁的外部群体保持身体距离，以感到更安全或更舒适，本研究中的老年人可能会发现，在感觉更具威胁性的条件下（例如，该技术被认为具有高度新颖性和低易用性），较少的物理交互更安全、更舒适。当然，本研究的结果应该谨慎解释，因为在操纵代际接触时，老年人只准备与年轻人进行一般互动。关于老年人和年轻人之间沟通的详细信息是缺失的。老年人可能很难跨越群体间界限来减少消极的自我认同。

这项研究的结果可以就如何通过有效的代际接触来减少老年人的技术恐惧症提供详细而实用的建议，可以进一步帮助促进老年人融入当今以技术为基础的社会，并缩小基于年龄的数字鸿沟。

### 资料来源：

根据Wanyu Xi等于2022年发表在Computers in Human Behavior期刊题目为《When less intergenerational closeness helps: The influence of intergenerational physical proximity and technology attributes on technophobia among older adults》的文章缩写整理而成。

（本文责任编辑：沈原燕杭）





## 南京：多“网”整合，构建居家养老照护服务体系

编者按：

江苏省南京市江宁区养老服务工作依托区“互联网+养老院”指挥调度监管中心，采用信息化管理系统，实现多“网”整合，构建起老年人用的满意、服务人员用的舒心的居家养老照护服务体系。

江苏省南京市江宁区养老服务工作依托区“互联网+养老院”指挥调度监管中心，采用信息化管理系统，运用物联网技术，用活线下服务网资源，构建起信息化、规模化、品牌化的居家养老照护服务体系。2022年1月，该区入选全国智慧健康养老示范基地。

**信息化系统支撑，实现服务高效运转。**江宁区以规范操作、专业服务、强化监管为目标，打造了“小江家护”居家上门服务管理系统，从服务申请、对象审批、签订协议、上门服务到跟踪监管，全部通过信息化系统操作，强化居家上门照护服务的规范化管理，提高服务实效，实现“数据多跑路、群众少跑腿”。目前服务对象覆盖9.2万名老年人、1100余名残疾人，每天开展服务超5000次，累计实施上门照护服务390余万单。系统还依托江宁民政数据信息系统，将服务对象的“物资心愿”提交至区“互联网+慈善超市”平台，爱心人士看到后可通过快递直接将心愿物资发送到老年人、残疾人和困境儿童家中，实现点对点精准捐赠。该项服务荣获第五届“江苏慈善奖”。

**物联网技术加持，织密安全监管网络。**江宁区依托“小江家护”系统，为全区1.5万名老年人发放具备实时定位、紧急呼叫、心率监测

资料来源：

据2022年10月18日发表在老龄大数据上的《多『网』整合 构建居家养老照护服务体系》改写整理。

等功能的智能手环；为高龄、独居以及低保、特困老年人家庭安装1.3万台联网烟感、1300余台红外线生存监测设备，实时对接区“互联网+养老院”指挥调度监管中心和老人亲属、社区工作人员，形成老年人照护闭环安全管理体系。此外，还为全区养老机构安装智慧用电安全监测设备，防止出现电力线路过热、漏电、过载等安全隐患情况；利用视频监控，在全区公办养老机构搭建行为识别分析模块，识别在院老人异常行为，及时发现老人摔跤跌倒等情况，第一时间处置。

**服务网络资源整合，形成良好助老氛围。**针对老年人就餐多样化、便利化的需求，江宁区民政局与“和善园”“青露”“苏客”等连锁品牌合作，将老年人家庭周边的社会餐饮门店发展成老年人助餐点，同时结合人脸识别技术，既便利老人就餐，又通过大数据比对，做到财政补贴精准发放。自2019年6月起，已累计服务老年人超230万人次。此外，区民政局还联合龙湖天街电影院开发早场电影业务，探索满足老年人精神文化需求的新渠道。此举在让商家盘活闲置资源的同时，也为老年人提供了实惠，又促进形成了助老、敬老的良好社会氛围，实现多赢。

（本文责任编辑：苑心怡）



# 会议集锦

### 编者按：

本次会议集锦为读者们介绍两个会议信息：（1）由复旦大学课题组主办的《中老年人用网情况及网络素养调研报告》发布暨研讨会，北京大学、南开大学、中国人民大学、复旦大学、华东师范大学、西南财经大学、湘潭大学、中国社科院等高校及研究机构的专家学者，围绕中老年人互联网、短视频使用情况及使用程度、中老年人数字技能与数字素养等议题展开讨论；（2）由老龄社会30人论坛、信息社会50人论坛、盘古智库和中关村思德智能健康养老产业联盟联合主办，盘古智库老龄社会研究院、苇草智酷承办的“在数字世界里变老”专题研讨会，研讨会邀请北京大学新闻与传播学院教授、苇草智酷创始合伙人、盘古智库学术委员胡泳主讲。

### 【《中老年人用网情况及网络素养调研报告》发布暨研讨会】

近日，由复旦大学课题组主办的《中老年人用网情况及网络素养调研报告》（以下简称“报告”）发布暨研讨会在线上召开。来自北京大学、南开大学、中国人民大学、复旦大学、华东师范大学、西南财经大学、湘潭大学、中国社科院等高校及研究机构的专家学者，围绕中老年人互联网、短视频使用情况及使用程度、中老年人数字技能与数字素养等议题展开讨论。与会专家一致认为，合理使用互联网和短视频有助于丰富中老年人日常生活，增进中老年人社区融合与社会参与；国家、社会应进一步加大面向中老年人群的数字技能培训力度，同时积极引导中老年人形成健康、良性的用网习惯，以充分发挥互联网和短视频的积极作用。

### 中老年人整体用网情况良好具有较强的自我管理意识和能力

课题组对来自广州、杭州、武汉、哈尔滨、银川五座城市的1000名中老年网民开展问卷调查，并对50名中老年网民进行深度访谈。

结果显示，多数中老年网民使用互联网和抖音的频率较高，但每天使用时间相对克制，偏好“每日少量多次”的用网模式。

受访中老年人中，40.7%每天上网时间小于2小时，28.4%每天上网2-3小时，17.1%每天上网3-5小时，仅有13.8%每天上网超过5小时。中老年人使用抖音的时间更为克制，近四分之三的受访者（73.1%）每天使用抖音不超过2小时，而且主要集中在晚上（19:00-23:00）、下午（13:00-17:00）和上午（7:00-11:00）这三个时段，极少存在熬夜使用抖音的情况。参与深度访谈的中老年人同样表示，他们习惯利用休闲时间使用抖音，使用抖音并未挤占他们的户外健身活动时间。

对此，与会专家表示一致认可，认为报告很好地回应了当下人们关注的中老年人用网时长问题，纠正了关于“中老年人容易沉迷网络”的误判。中国人口学会会长、中国人民大学人口与发展研究中心主任、教授翟振武表示：“我们在讨论上网利弊时，不能因为中老年人群体的特殊性就陷入悲观视角。在数字时代，当前我们需要关注的焦点仍然是如何加快



互联网在中老年群体的普及，提升中老年人的网络使用能力，让更多中老年人可以接入数字生活，共享互联网和短视频带来的红利。”

《报告》还显示，63.2%的被访中老年人认为需要约束自己的上网时间，更有17.8%表示“非常需要”；而持反对意见的中老年人中，绝大多数认为自己对于使用互联网已经有较好的自控能力，无需依靠外界约束。

湘潭大学商学院副教授、湘潭大学中国农村发展研究中心主任陈华帅则提出，要尊重中老年人的数字权利，尊重其在互联网使用过程中的自主意识和自主选择。“针对有关中老年人用网时长的讨论，我认为不应该强行干预或限制中老年人的上网时间，但可以视情况给予他们必要的提醒和引导。”

抖音自2018年便上线了“时间锁”等时间管理功能，呼吁用户自主设置单日使用时长。此后，还相继上线明星、动画、风景等各类休息提醒视频，结合用户使用时段、单次使用时长、累计使用时长等指标，不定时向用户推送。在本次受访中老年人中，87.1%曾收到抖音各种形式的休息提醒视频。西南财经大学人口研究所教授杨成钢肯定了抖音的时间管理功能，“提醒不同于强制限制，做到了对中老年用户的尊重，未来可以进一步探索多样化的时间提醒形式。”

### 适度使用互联网和短视频有助于提升中老年人福祉

随着数字化的深入推进，中老年人的生活越来越多彩。据《报告》统计，中老年人使用网络的最主要用途是“观看视频”“阅读新

闻、资讯、书籍”“听音乐和戏曲”和“社交聊天”。四分之三受访中老年人会使用网络获取生活服务，在网络上开展经济活动的中老年人同样为数不少，更有14.3%的受访中老年人学会了网络游戏，成为网络世界的“弄潮儿”。

在抖音，最受中老年人青睐的短视频类型是生活技能、搞笑娱乐和生活记录。除了被动地体验抖音世界，23.7%的受访中老年人还会主动制作与发布短视频，乐于和亲友、网友分享自己的生活、感悟和知识，践行积极老龄观。

“我们看到，中老年人正在互联网上进行很多积极尝试，包括学习、生活、社交等方面。科技促进社会发展，短视频成为帮助中老年人更好地融入这个社会的新平台和新方式，也是科技服务于人的重要体现”，复旦大学社会发展与公共政策学院副教授张震说到。

《报告》还指出，适度使用短视频有助于提升中老年人家庭活动和社区活动参与度，促进中老年人的线下活动和社会交往。数据显示，在每日使用抖音5小时以内的中老年人群中，使用时间越长，中老年人参与休闲活动（钓鱼、养花、养宠物等）以及参与社区活动、志愿服务的比例有所提升，可见使用抖音有助于中老年人养成积极乐观的生活态度。同时，随着抖音使用时间的增加，中老年人学习其他技能的参与率也有明显提升，一方面中老年人可能在抖音上学习技能，另一方面抖音带来的丰富信息也有助于激发中老年人学习其他技能的兴趣和主动性。

“利用互联网和短视频让老年人可以足不出户便知天下，可以和远在天边的亲人朋友交



流、交往，是降低老年人社会孤独感的有效手段，这是现代信息技术为老年人精神生活带来的福祉。”杨成钢补充道，相比文字、图片等静态的、传统的媒介形式，鲜活生动的短视频更能唤起中老年人学习的积极性，帮助中老年人发现网络世界的乐趣。

南开大学经济学院教授、南开大学老龄社会治理战略研究中心主任原新点赞了《报告》成果。“《报告》为我们展现了一个全面、客观的中老年人网络生活图景。我们应该充分肯定互联网和短视频对中老年人生活的积极影响。”他还进一步提出，抖音等互联网平台仍需从中老年人切实的关注点出发，如养生健康、财产安全、网购产品质量、与家人/邻里的互动等，不断优化产品功能及平台内容，讲求“投其所好”，做到“入脑入心”。

### 多方协作持续关注中老年人用网健康和用网安全

尽管互联网应用适老化改造正在积极推进，互联网生态净化、网络内容治理也在不断加深，《报告》发现，数字鸿沟和网络谣言依然是降低中老年人用网体验的主要因素。调查结果显示，网上购物、转账与预约挂号是中老年人用网的主要障碍，互联网诈骗和网络谣言对中老年人的网络信任度构成重要威胁。68%的受访中老年人曾在网上收到过诈骗信息，6.8%曾因网络诈骗遭受不同程度的财产损失；“子女出事”“客服退款”“购房理财”是中老年人较常遇到的诈骗主题。

持续帮助中老年人提升数字技能和网络素养，始终是老龄化社会的重要课题。对此，与会专家纷纷表示，需要社会各界共同面对、群策群力，并出针对性建议。

首先，北京大学社会学系教授陆杰华提出了政府规范和引导的必要性。“净化网络环境，特别针对网络诈骗等老年人担忧的问题，政府需要制定相关规范标准，对企业进行必要的指导和监督。”其次，中国人民大学人口与发展研究中心副教授靳永爱指出，中老年人数字技能和数字素养教育，可拓展线上渠道。对此，她介绍了由中国人口学会、中国人民大学人口与发展研究中心、中国人民大学老年学所共同发起的“银龄课堂”公益讲座，邀请人口学、老年学相关专家，通过抖音直播的形式为中老年人进行“答疑解惑”，目前更新了3期，累计播放量超230万。再次，华东师范大学社会发展学院教授李强为抖音等互联网平台适老化提出新思路。她建议，平台应积极推动与专业机构合作，定制数字技能、反诈防骗等老年教育内容，并联动抖音电商等资源，通过“学习换取积分、积分换取购物优惠”的形式，激发中老年人的学习热情。

同时，《报告》还指出“网络文化反哺”的重要意义，呼吁青年子女在父母触网过程中给与必要的介入和帮助，树立子女是中老年人用网便利和用网风险监督“第一责任人”的概念。中国人民大学社会与人口学院教授张文娟则建议加强互联网平台与中老年人子女的协作，例如为抖音中老年人用户开通“亲情账号”，子女可以通过账号了解父母的使用情况，给予父母必要的关注和提醒。

此外，原新特别强调了线上和线下服务不可偏废。“不能因为大力发展数字化便忽视了线下基础服务的建设。我们要尊重数字社会中居民的多样化与差异性，对于那些拒绝触网的人群，仍需提供必要的线下服务，以保障他们生活的便利性。”



中国社科院劳动与经济研究所研究员王广州从具体的研究上给出建议，希望未来课题组可以进一步区分中老年人用网行为的年龄和队

列效应，以期获得更加全面、详实的结论，丰富对各类中老年网民特征的认识，为互联网产品、社会服务适老化工作提供更多参考。

### 资料来源：

据2022年10月11日发表在极目新闻上的《专家建言中老年人用好互联网：短视频丰富中老年人生活 健康使用是关键》综合改写整理。

（本文责任编辑：苑心怡）

### 【在数字世界里变老】

由老龄社会30人论坛、信息社会50人论坛、盘古智库和中关村思德智能健康养老产业联盟联合主办，盘古智库老龄社会研究院、苇草智酷承办的“在数字世界里变老”专题研讨会在线上成功举办。本次研讨会邀请北京大学新闻与传播学院教授、苇草智酷创始合伙人、盘古智库学术委员胡泳主讲，本次专题研讨会由信息社会50人论坛执行主席、苇草智酷创始合伙人段永朝主持。

胡泳表示，衡量数字文明应就低不就高，考察它的包容度有多大，在何等程度上能够促进社会弱势群体的发展。他认为，新冠疫情使得数字排斥问题更加凸显，而数字排斥与社会排斥是密不可分的，这就会产生“数字弃民”。数字化参与对老年人来说，不仅是生活上的实用性问题，还同他们的生命质量相关，可以在很大程度上减少他们的孤独感。我们的社会应加大面向老年人提供技术接口和培训的力度，为老年人的数字化参与敞开大门。

“技术不是万能的，无论网络多么高歌猛进，技术都无法取代人与人的接触。”胡泳认为，新冠疫情再次提醒我们，并非所有的事情都可以线上解决，对老年人来说，安度晚年，

更多依赖于长期存在、执行有效的老龄社区服务体系。但技术如果应用得当，其实能够极大地提升老年人的福祉。同时，为提升老年群体的“数字素养”，政府必须将互联网接入作为基本需求，而扩大数字技能培训的范围也应是政府和第三部门的主要任务之一。

在主题分享的最后，胡泳强调，老年人在数字化背景下面临的许多挑战，反映了即便“离线”也普遍存在的更大的社会问题：年龄歧视、对老年人自主权的不尊重以及缺乏协商。因此，整个社会需要形成共识——加强老年人权利，并将基于权利的方法纳入老龄化政策。他呼吁，应确保公共服务的可及性，尤其是卫生服务、社会服务和长期护理服务，同时确保非数字服务得到维持。

在点评环节，盘古智库老龄社会研究院首席专家梁春晓，中关村思德智能健康养老产业联盟理事长田兰宁，北京大学法学院副教授、非营利法研究中心主任金锦萍分别进行了精彩点评。梁春晓表示，面对人口老龄化的长期性趋势，需要长效性的公共政策和制度创新，需要从立法上，从公共政策创新上，从根本上解决种种技术的不适应和排斥。田兰宁认为，数字技术发展仍应回归到“人间性”的原点上进



行思考。金锦萍表示，应尽快构建老年鸿沟治理体系，创新治理理念，为弥合鸿沟提供必要的政策支持和制度保障。互动讨论环节，盘古智库老龄社会研究院院长马旗戟、南开大学经济学院人口与发展研究所教授原新、南京大学社会学院教授陈友华围绕数字排斥、数字鸿沟、数字化社会与老龄社会等话题分享观点。

最后，北京信息社会研究所所长、盘古智库老龄社会研究院学术总监王俊秀为本次专题

研讨会作出总结。他表示，今天的讲座具有象征意义：通过数字包容在数字世界里维持非数字化服务。胡泳所提出的数字包容是指在包容性增长已然达成的社会发展新节点上，如何保证数字社会之外的群体的权利。在由老龄化社会步入老龄社会的今天，数字包容这一话题的提出具有深远意义，需要持续消化与拓展。未来，无论技术还是人的发展仍应回归生活，重新回到“人间性”的原点上思考。

### 资料来源：

据2022年9月21日发表在老龄与未来上的《在数字世界里变老—老龄社会30人论坛专题研讨会（57）成功举办》改写整理。

（本文责任编辑：苑心怡）





## 数读医养

《日本经验 | 每月卖出44.6万本！聚焦50+女性的《Halmek》杂志，如何玩转生活方式营销？》

在出版行业并不景气的当下，日本却有一本面向50+女性的杂志销量长红，围绕纸质杂志延伸出邮购、广告等创收业务。

“订阅《Halmek》，不仅是杂志，还有活动、旅行、购物与无限的乐趣。通过活动，结交同龄朋友，发现新的爱好。请一定要到杂志延伸出的‘halmek’世界来玩。”在专注于为高龄女性提供信息的日本杂志《Halmek》的官网上，主编山岗朝子写下这样一段话。

《Halmek》是一本定期订阅，直接送达读者家中的杂志。在调查杂志实际销量的日本ABC协会登记的所有杂志中，《Halmek》位居第一，且印刷数始终保持着稳步增长的态势，到2022年上半年达到了平均每月44.6万本。

### 一、为50+的女性提供有价值的信息

创刊之初，《Halmek》杂志便确立了“为50+女性提供有价值的信息”的核心理念。

《Halmek》杂志编辑部的共识是要去除对老年女性的刻板印象，要在充分调研老年女性需求的基础上为其提供丰富的、有价值的信息。

#### 1. 基本信息

杂志一般为192页，包含**特辑**、**连载**、以及**固定栏目**。

特辑是每期的特别企划，一般占据20-30页的内容。2022年9月刊的特辑为“终活”，为读者提供如何为人生最后的旅程做好准备的信

息。从如何处理物品、财产、互联网账号到如何办理死亡手续，杂志为读者提供了全面详细的介绍。同时，帮助读者梳理面对死亡的不安，提供建议，并倡导读者坦然地去面对。10月刊的特辑为“肠胃健康”，系统地介绍了如何从饮食方面调整肠胃健康，为读者提供食材建议、健康食谱以及如何进行肠道健康自我检查的内容等。

连载部分呈现的是短而精的系列内容，包含“旅游”、“手工”、“时尚”、“知识问答”、“理财”、“智能手机使用技巧”、“庭院布置”、“寻找生活乐趣”等栏目。比如，2022年9月刊与10月刊的知识问答分别是“假新闻为什么会传播”、“教会是什么样的宗教”，智能手机使用技巧分别是“如何快速查找手机照片”、“怎么重新浏览之前看过的网页”。

固定栏目是《Halmek》杂志核心理念的集中体现，为读者提供各方面的有用信息：

- 时尚穿搭栏目为老年女性提供适合她们的穿搭建议，比如夏季如何搭配白色单品、如何挑选适合自己的眼镜。
- 健康栏目为读者提供健康知识，比如如何控制血糖、如何治疗、改善眩晕；食谱栏目为老年女性提供健康美味的食谱，比如适合老年人的肉末食谱。
- 人物故事栏目介绍一些老年女性的生活故事，比如“深濑雅子想把当地的历史寄托在地图上”。
- 生活小技巧栏目为读者介绍提升生活质量



的小技巧，比如防潮与防暑措施；手工栏目教读者制作小披肩、收纳袋等物品。

- 文化栏目推荐电影、艺术展、诗歌。
- 旧物改造栏目、和服翻新栏目、手工栏目教读者废物再利用，将淘汰的物件、和服翻新改造。

显而易见，《Halmek》杂志的内容包罗万象，时尚、健康、理财、文娱等所有的内容都是围绕“为读者提供有价值的信息”展开。精准而丰富的内容，是《Halmek》发行量不断提升的核心动力。

### 2.用户画像

据《Halmek》调查，其读者与一般的老年女性相比，大多是高学历且经济上比较宽裕的人。年龄方面，读者多数是50岁以上的女性，平均年龄为68.3岁，其中60+、70+的读者占70%；经济方面，60%以上的读者拥有一千万日元以上的金融资产，平均金融资产为两千八百万日元，这是60多岁家庭平均水平的1.6倍。

超过70%的人与配偶共同生活，拥有住房的比例为93%；学历方面，读者中专科或短期大学以上学历的人约占45%，是时代平均（约21%）的2倍以上。

另外，拥有很多好奇心很强的活跃中老年人也是《Halmek》读者群的一大特征。“活跃长者”一般是指“对工作、兴趣等抱有热情，健康意识较强的活跃长者”。《Halmek》的读者们即使上了年纪也希望永远充满活力地活动，对工作和兴趣都非常积极。

### 二、多渠道探究用户需求，倾听读者声音

健康、料理、时尚、金钱、名人访谈，杂志的涵盖的信息丰富多彩，如何确保在诸多领域广泛的内容中选择读者读后有用的精华部分，是《Halmek》转型初期面临的最大困境。

《Halmek》通过“意见明信片”、“直接见面”、“智囊团定量调查”三种方式收集真实声音，并将其反映在杂志的企划和特辑中。

#### 1.活用定性数据：每月多达3000张的意见明信片

杂志《Halmek》中有一份题为《给Halmek的短信》的意见明信片，随杂志抵达客户手中。《Halmek》的读者主要是比较容易接受开放式问题的中老年女性，编辑部通过回收意见明信片收集了大量的定性数据。

这样的明信片杂志社每月平均能收到3000张，留言填写率高达80%。同时，编辑部致力于与读者建立信赖关系，每月会收到2000封来自读者的明信片，写内心的想法、爱犬的事、身边的事。通过阅读这些内容，编辑部就能了解中老年女性的关注点和现状，具体设定杂志人物角色。

#### 2.直接接触企划：每年数百次读者见面会

《Halmek》开设了许多“与读者直接见面”的机会，如小组访谈、试吃会、研讨会、演讲会等。

这样的见面会，《Halmek》每年开设两百多次，也就是说编辑部几乎每天都直接与顾客见面，听取他们的意见，探究他们的喜好，通过积累听到的、感受到的、期望的、预想之外的东西来加深对顾客的理解。比如，通过见面



会的访谈，编辑部了解到了高龄女性在阅读上存在障碍，为了打造50+高龄女性更舒适的阅读体验，《Halmek》根据反馈对杂志版面的配置和布局进行了个性化处理。

首先，在制作杂志时，编辑部的成员会考虑在大脑中以怎样的顺序阅读才能让读者接受，以及阅读的阶段和速度。

其次，编辑部就词语选择形成了统一认知：**大前提是不要把读者当成中老年人，杂志上基本上不会出现“senior”这个词。**

另外，在写作时不要使用“上了年纪”这样的消极词汇，而要用“年岁渐长”等积极性的语言。这体现了杂志社的共识——年龄的增长并不意味着失去什么，而是变得越来越丰富、越来越有收获。

### 3. 生活技巧研究所：定量调查与顾客分析

“生活技巧研究所”，是《Halmek》为深入了解顾客设立的公司内部智囊团。智囊团力图通过进行定量调查获得没有偏见的事实数据，从而优化企划，制作出更加精致的内容。

例如杂志每期都会进行数千人规模的“满意度问卷调查”，分析哪篇报道被阅读了、没被阅读、是否有趣等，并将获得的数据用于改善下一个企划。

2017年7月，《Halmek》杂志开始定期推出智能手机特辑，订阅量随之增加，但是初期智能手机特辑的读者满意度很低。

为了确认读者实际想知道的智能手机使用技巧和使用智能手机的烦恼在哪里，编辑部邀请了刚接触智能手机的读者参与写日记的调查。调查结果显示，智能手机初学者的烦恼并

不是应用程序，而是“看的时候画面变暗”、“横/竖着看的话画面会旋转”、“更新的提示会定期到来，不知道该如何应对才好”之类的基本操作相关的东西。由此，编辑部意识到，满意度低的原因是特辑的内容和中老年人的现实需求之间存在差距。

一开始，编辑部以能够进行基本的手机操作作为前提制作了杂志。但是，通过多次实际调查，编辑部发现很多中老年人在操作和基本用语等方面都和预想的存在差距。

“软件到底是什么？”“就算摸了也反应不过来”“为什么屏幕会不停地转？”“不明白片假名用语的意思”，这和最初的设想有很大的距离，是中老年人真实的烦恼。

在调查结果的基础上，《Halmek》编辑部将焦点集中在解决读者挫折的“面向初学者的企划”上制作内容，有针对性地制作了从基本的“记”开始就能了解手机操作的内容，为了不懂手机用语的人，《Halmek》编辑部还特别准备了用语集。

这并非是他们的主观臆想，而是根据调查得出的事实，致力于解决读者的烦恼，最终“智能手机特辑”成为热门企划。

### 三、回看中国市场，50+女性需要更好的价值引领

日本面向中老年女性的优质杂志不止于《Halmek》，还有由时尚杂志走向综合杂志的《漂亮的人》、为中老年女性提供时尚信息的《成人时尚手册》等。

不断攀升的杂志发行量意味着日本高度老龄化社会中银龄女性悦己需求的不断增高。对



时尚穿搭、护肤美妆、文艺作品、旅游攻略、手工教程等信息的需求，是银龄女性满足兴趣爱好、充实精神世界的悦己消费需求的体现。

悦己的需求并不局限于日本中老年女性，将目光回转国内，同样有越来越多的50+女性关注时尚美妆与自我提升。

国内中老年女性对于“悦己信息”的需求不容忽视，打造一本面向50+女性的优质杂志或许存在诸多困难，但是如何借助互联网平台为中老年女性提供“悦己信息”值得国内互联网内容创作者探索。

参考上述日本杂志《Halmek》的经营策

略，国内创业者开发产品时可参考以下建议：

1.以用户需求为核心导向，在充分调研目标中老年女性需求的基础上开发产品；抛弃刻板印象，基于实事实调查形成中老年用户对产品的实际需求。

2.重视培养用户对品牌的信赖感；结合自身产品实际情况，采取合适的方式与中老年客户进行直接接触，将客户转变为“粉丝”。

3.进行“适老化”数字营销；中老年人触网率迅速提升的当下，创业者应该思考如何针对自己的产品进行中老年人能看懂并且易于接受的营销策略。

### 资料来源：

据2022年10月14日发表在AgeClub公众号上的《日本经验|每月卖出44.6万本！聚焦50+女性的《Halmek》杂志，如何玩转生活方式营销？》缩写整理。

（本文责任编辑：段睿睿）



封面设计：苑心怡



## 智慧医养研究动态

### 编辑委员会

主 编： 刘 妃

副主编： 付虹蛟 张卓越

编 委： 段睿睿（本期责编）

刘 妃

沈原燕杭

吴超尘

苑心怡

张卓越

（按拼音排序）



（内部刊物 注意保存）