

60后退休，“新老人”怎样养老？

大批60后步入退休年龄，这些“新老人”普遍身体健康，活力不减，距离需要照料的养老阶段还有很久。他们接受过更多文化教育，有过更多工作经验，是中国改革开放时代的见证人。比起“老老人”，新一代老年人具有更强大的消费能力、更强烈的出游意愿、更高质量的休闲需求。他们期望老年生活有更丰富的娱乐活动、更亲密的邻里关系、更便捷智能的生活体验、更自由的养老选择。

这一群体的需求是目前康养产业发展的一大动力。在此背景下，以“康养+旅游”“康养+运动”“康养+康复”等为代表的“康养+”项目，以“深呼吸、深睡眠、深度游”等为推广语的康养理想，正推动中国康养产业迅速发展。

身心“在路上”被滋润

“老年人康养正从过去的被动刚需向主动消费转变，以‘低龄、活力、品质、消费’为标

签的老年人群将造就银发经济新蓝海。”浙江省老年服务业协会会长徐佳增说。

夏天到了，江苏省常州市武进区的储玉芳奔赴浙江省长兴县水口乡异地游玩。“水口的车到我们小区里面接，直接送到农家乐门口，回去也是直接送到家门口。小区一下子来了几十个人，老朋友可以一起玩，不会无聊。”她说。

“包吃、包住、包接、包送、包玩的‘五包团队式’，消除了子女对老年人的安全顾虑。”水口乡农家乐行业协会第一书记张宇华介绍，2023年，来水口体验乡村生活的游客达到了529万人次，实现旅游总收入近15亿元。客源中，中老年群体占比近76%，旅居养老市场潜力巨大。

从休闲空间到生活服务，国内养老服务市场上不乏各种概念与实验，但什么才是60后养老“新贵们”能够认可的模式呢？

《2019中国天然氧吧绿皮书》显示，50后、60后群体日益突出的休闲养生旅游消费需求，正在催生一个以宜人气候为特色的氧吧旅游大市场。

地处祖国东北边陲的黑龙江省伊春市，拥有400万公顷的浩瀚林海，森林覆盖率高达83.8%，全域负氧离子含量每立方厘米高达6000个以上，是名副其实的天然氧吧。“夏日来到伊春，头顶蓝天白云，脚踏青山

绿水，心情别提有多舒畅了！”在伊春岐黄康养中心，74岁的旅居老人李国福喝着茶与同伴聊天。“深呼吸、深睡眠、深度游”的推广文案，让饱受浅睡眠困扰的李国福眼前一亮。

品鉴类康养一跃成新宠

当前，市场上比较受老年人尤其是“新老人”欢迎的康养项目主要有三类：一是健康养生类，如温泉康养、森林康养等；二是文化体验类，如古镇古村游、博物馆游、艺术鉴赏游等文化研学康养；三是个性化康养，即根据老年人的兴趣爱好、身体状况等量身定制的产品，如中医康养、瑜伽康养、医疗康养等。

“心有阳光，哪里都是马尔代夫”

对于加入老龄化大军的60后，养老产业应该拿出什么“绝活”来迎接他们？60后是拥有较新价值观的一代，更加追求美好的退休生活和智慧健康的居住环境。专家预测，未来大健康时代，“康养基地+数字健康平台+居家养老”将是康养的主要形态。

但毋庸置疑，对于那些家务事缠身的老年人来说，一旦有了孙辈，“在路上”的时间，会远低于“在家里”。

康养，以养为手段、以康为目的。任何结合外部环境改善身心并使人不断趋于最佳状态

的活动，都是康养。于是，“轻康养”以成本低、效果快、持续久的特点，被“新老人”接纳。

去不了东北的温泉进行按摩？那就去商场的按摩椅享受半小时；没法在马尔代夫的大阳台喝咖啡？那就把自家阳台改造一下！

今年春季，北京东城区的孙女士参加了街道举办的一场名为“为身心腾点地儿”的收纳培训课后，为自己的家来了一场“断舍离”。“用3天时间清理出12个大号编织袋，发现家里变亮、变大了！”孙女士滑动着手机相册给半月谈记者展示“断舍离”后清爽的家，“陈年杂物清理掉后，心境也变宽了。”

康养并不是让人一直躺着休息。对于身体相对健康的老年人来说，适当干一些体力活儿也是康养的重要内容。“园艺越来越受到老年人追捧，但过程蛮辛苦。挖土、背土、开地、施肥、剪枝，非常考验体力和耐心。”听听园艺创始人巩帆告诉半月谈记者，工作日的学员几乎都是老年人，他们的动手能力比年轻人还强。

学员顾孙莉年轻的时候就有个田园梦，如今住进了单元房，阳台便成了她的田园沃土。“照顾花草，既可以保持一定的体力锻炼，又能聚精会神让大脑专注，对老年人十分友好。”在顾孙莉眼中，“花花草草真的非常治愈”。

越共中央总书记阮富仲去世

据越通社19日援引越共中央保健委员会消息，越共中央总书记阮富仲当天去世。

越通社报道说，阮富仲患病期间，受到竭力治疗和悉心照顾，但由于年事已高、病情严重，于当地时间19日13时38分在医院去世。他的国葬安排将会专门公布。据新华社

美国共和党全国代表大会现“包扎右耳妆”

美国共和党全国代表大会15日至18日举行期间，多名与会代表包扎右耳，以示对共和党总统候选人唐纳德·特朗普的支持。

据美国《华盛顿邮报》18日报道，这些人用的包扎材料五花八门，既有坚韧的纸张，也有柔软的餐巾纸、纱布或胶布，但均为白色且盖住右耳。他们这样打扮是模仿遇刺受伤的特朗普。

特朗普13日傍晚在一场竞选集会上躲过刺杀，但右耳受伤。15日晚，特朗普右耳贴着纱布出现在威斯康星州密尔沃基市共和党全国代表大会会场上。

不久，“包扎右耳妆”在共和党代表中流行起来。亚利桑那州共和党代表克雷格·伯兰估计，该州40多名与会者中至少一半如此装扮。《华盛顿邮报》记者看到十多名代表包扎右耳，尚不清楚会场共有多少人如此打扮。

据新华社



“高进优出”成就学子出彩人生

高考分数不能决定一生，但学校和专业的选择却能影响人生的方向和高度。在烟台，有一所“国字招牌”的学校，用“高进优出”的培养秘籍，锻造出了一批批大国工匠和高素质技术技能人才。

自建校以来，烟台职业学院的硬核实力就吸引着众多“高分选手”报考。在2023年的新生录取中，有43个专业最低录取分超过400分，258名考生的成绩超过本科分数线，学校录取分数线位居全省前列。

不但招生“叫好”，就业也“叫座”：每年还不到毕业时间，学生们就手握多张企业的人职“offer”——在当前竞争激烈的就业环境下，烟职学子面对的不是企业选人，而是“人选企业”。

日前，笔者走进烟台职业学院，探寻这里“高进优出”的奥秘。

今年拟招6000人 “专本贯通”打开成长通道

在烟台高新区的碧海金沙中，镶嵌了一颗职教“明珠”。这里坐着拥有“全国高职院校‘双高计划’建设单位”“国家示范性骨干高职院校”“国家优质高等职业院校”“全国职业教育先进单位”等众多国家级荣誉的烟台职业学院，2023年在山东省高等职业院校办学质量考核中，以全省第4名的成绩获“A”等次。

凭借雄厚的师资力量、良好的地域优势等，烟台职业学院每年都吸引着省内外大批考生报考，招生专业数量、录取计划数量、录取分数均位居全省高职院校前列。

根据教育部公布的数据，2024年全国高考报名人数达1342万人，比去年增加51万人。山东省有67.4万考生参加夏季高考，比去年增加0.6万人。

考生增多意味着竞争更加激烈。面对众多学子的“大学梦”，烟台职业学院的招生计划也作出了相应调整。

“2024年，学校计划招生6000人。今年比较特别的是，我们取消了单独招生和综合评价招生，将更多报考名额留给了夏季普高类招生，学校的生源质量将更上一层楼。”烟台职业学院招生与就业处负责人吴维成受访时说。

今年，贯通培养也是该校招生工作一大亮点。学校积极推进“职普融通”，搭建人才成长“立交桥”。与山东工商学院、临沂大学、山东工艺美术学院、山东建筑大学合作开展“3+2”专本贯通培养，计划招生170人，打通职业教育人才培养渠道，让专科生可以“直升”本科。

围绕产业设专业 与区域发展“同频共振”

能够吸引到优质生源，究其根本还是得益于学校优质的人才培养品牌。

在专业设置上，学校将“产业所变”“企业所需”作为专业设置、人才培养的重要指南，主动对接烟台16条产业链和主要产品集群，同频优化专业设置，提升专业建设与区域企业的融合度、与职业岗位的适应度。今年，学校设置了45个专业招生，涉及机电技术、机械制造、财税、车辆维修、电气技术等20个专业类别。为加快培育新质生产力，近年来还开设了新能源汽车、工业机器人、无人机应用等新兴专业，以专业群建设赋能新质生产力发展。

据笔者了解，为了做到专业跟着产业走，更好地服务地方经济社会发展，学校对招生计划进行了调整，其中众所瞩目的“万华班”招生计划由去年的270个增加到550个，实现倍增。

“万华班”是学校与全国化工行业领军企业万华化学集团股份有限公司强强联手打造的校企合作订单班，自2019年招生以来已经培养了500余名应用化工技术专业学生，毕业生入职后年薪可达14万元。2022年起，校企共建万华产业学院，合作全面升级，协同培养现代化工业高素质技术技能人才。

包括万华产业学院在内，学校还与中集来福士海洋科技集团、东方电子集团有限公司、比亚迪股份有限公司等产业链龙头企业共建13个产业学院，与西门子公司、美国罗克韦尔自动化公司等国际知名跨国公司共建优质合作项目，实现产业与教育深融、强强联合的“双向奔赴”。一汽大众、烟台张裕等知名企业均成为学校的紧密合作伙伴，蹚出了一条“政行企校研”协同、“城产教科创”融合的发展办学之路。

高质量充分就业 职教毕业生成“香饽饽”

“毕业生就业好，用人单位抢着要。”这是烟台职业学院历年毕业生的真实写照。

“全国百所毕业生就业工作布点高校”“山东省就业创业工作先进集体”“山东省高校毕业生就业工作先进集体”“山东省大学生创业教育示范院校”……种种荣誉背后，实则是毕业生喜人的就业情况。

烟职学子为何如此“有人气”？“学校持续完善就业工作体系，为全力促进2024届毕业生就业工作，开展了就业创业起航扬帆行动，构建职业启航、渠道护航、帮扶助航、典型领航等大学生就业创业工作长效机制。”学校党委委员、副校长邵

侠表示。目前学校2024届毕业生已有2036人考入本科院校，2800余人进入企业工作，奔赴人生的星辰大海。

高质量就业的背后，是一条学校早就铺设好的“未来之路”。根据毕业生实际情况，学校分阶段开展“春季攻坚”“百日冲刺”“秋季招聘”“政策宣讲”等活动，向毕业生推送优质岗位，让毕业生了解掌握就业政策，促进毕业生积极就业，就业率始终保持98%以上。

为推动2024届毕业生高质量就业，学校举办了“职引未来，就选山东”“留在烟台，青春无悔”秋季校园招聘，高新产业技术开发区产教联合体“圆梦在烟台·职引向未来”春季校园专场招聘会，“留在烟台，职引未来”莱阳市规上企业专场招聘会。学校还联合大众人才网连续举办网络小型专场招聘、空中宣讲等活动近100场，为学生提供岗位21000余个，学生与可选择岗位至少达到1:3的比例。

学校党委书记陈新姿表示，烟台职业学院积极落实立德树人根本任务，主动服务产业发展需要，培养了一大批有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的高素质技术技能人才，为地方经济社会的发展赋能助势，贡献职教智慧和力量。

王修齐 宫珮珊 孙梦佳