

4.3 开放普惠的实体教学模式

从“心”启航！关爱超3亿人的“银龄健康”

我国有超3亿60岁以上人口，关爱他们的心理健康，是健康中国的时代命题。

今年6月23日至29日开展的全国老年健康宣传周，主题聚焦“银龄健康，从心启航”，号召全社会协力为“夕阳红”织起心灵守护网。

[OBJ]

“身心共管”，关注老年人心理健康

根据国家卫生健康委《中国健康老年人标准》，一个老年人的健康水平可从躯体健康、心理健康、社会健康3个维度来评估，其中心理健康占比三分之一。

调查显示，我国26.4%的老年人存在不同程度的抑郁症状，其中6.2%的老年人有中重度抑郁症状。老年人的心理健康问题往往隐匿性强，焦虑、抑郁导致的头疼、心慌有时会被误认为躯体疾病。

北京协和医院心理医学科副主任医师姜忆南说，躯体健康和心理健康密切相关，身体上的疾病会给老年人带来消极情绪，而心理健康也会反过来影响血压、血糖等指标，一些焦虑症、抑郁症患者还会出现各种“躯体症状”。

“身心共管”很重要。姜忆南指出，老年人一方面要保持健康的生活方式，积极配合治疗，管理好慢性基础疾病，另一方面也要关注心理健康状态，保持心情舒畅。

此外，还有“运动处方”：坚持适量的运动锻炼，还可以通过腹式呼吸法、正念冥想、渐进式肌肉放松等方法缓解紧张情绪。这样不仅提高心肺功能，增强免疫力，还能疏解压力，舒畅情绪。

中国中医科学院广安门医院心理科主任王健说，临床研究表明，辨证内服中药，八段锦、太极拳等传统导引术以及针灸、推拿、耳穴压丸等外治方法，都有助于老年人改善心理健康、防治心理疾病。

老有所为，创造金色年华的“意义感”

中国老龄科学研究中心2024年发布的一项调查显示，我国近四分之一的老年人有孤独感。

首都医科大学附属北京安定医院常务副院长、老年精神科主任医师张庆娥介绍，原有社会关系的改变、社会角色的淡化，都会使老年人产生失落感、无价值感，这时更要注重保持社交、培养兴趣爱好。

在国家老年大学搭建的全国老年教育公共服务平台，来自湖北的唐文杰已累计学习超2000小时，她说：“学习是一种生活态度，我希望成为志愿者，影响和带动更多人。”

[OBJ]

首都医科大学附属北京安定医院医生到社区开展老年义诊咨询活动。（受访者供图）

老年教育不仅是知识的传授，更是心灵的滋养与赋能。国家开放大学（国家老年大学）副校长范贤睿说，通过系统化的心理健康课程和数字素养课程，可以帮助老年人构建积极心态、掌握现代生活工具、拓展社交圈层，在人生的金色年华里，重新发现并创造属于自己的“意义感”。

自2023年3月挂牌成立，国家老年大学已构建覆盖全国城乡的服务体系。线下设立44家省级分部、65家分校，30家共建单位、6.8万个基层学习点；线上注册用户1197万人，为1.85亿人次提供学习服务。

001

在国家老年大学魏公村校区课堂上，老师王丹丹正在讲授彩墨画初级课程。（国家老年大学供图）

依托AI技术，时时、处处学习场景扩大了老年人的“朋友圈”；钟南山、张伯礼等院士主讲的国家老年大学“开学第一课”观看量逾千万；每天早上都有近2.5万名学员跟练打卡八段锦课程……

“国家老年大学还要继续创新，成为老年教育‘主渠道’、主动健康‘强导向’和银发经济‘催化剂’。”范贤睿说。

沐浴夕阳，从“养老”变“享老”

近日，一位老人通过北京安定医院“12356”心理援助热线，有效调整了自己与家人的沟通方式。

热线管理人员崔思鹏说，老年人求助的比例约3%，主要涉及家庭关系和隔代子女教育等问题。

张庆娥建议子女多关注老年人的精神心理需求，如老人出现烦躁、敏感多疑、记忆力变差、回避社交等信号，要及时寻求专业帮助。

002

在天津市河西区宾西楼居家养老服务中心，刘缓缓（左）为老人办理业务时与老人聊家常。新华社记者 孙凡越 摄

中国老龄协会宣传部主任庞涛说，呵护老年人心理健康，需要全社会共同努力。通过加强社区、家庭、医院合作，对有需要的老年人进行上门探访、心理抚慰，为老年人提供更及时有效的精神卫生服务。

国家卫生健康委于2022年至2025年在全国范围内开展老年心理关爱行动，同时提升基层工作人员的心理健康服务水平。

关爱老年人，还要助力他们跨越“数字鸿沟”。范贤睿说，今年下半年，国家老年大学部分校区计划引入人工智能应用相关课程，持续赋能老年人熟练运用智能技术，畅享数字生活便利。

近日，民政部等19部门联合印发《关于支持老年人社会参与 推动实现老有所为的指导意见》，提出到2035年，老年人社会参与服务体系更加健全，适合老年人的多样化、个性化就业岗位更加丰富，积极老龄观成为全社会共识等。

“愿你我老去时，都能从容沐浴夕阳，实现老有所学、老有所乐、老有所为的美好愿景。”张庆娥说。

乐意为快乐买单，银发族“潮”着呢！

光明日报 2025-06-12

作者：本报记者 陈晨 本报通讯员 张恺芮 冯嘉欣



【“聚焦银发经济”系列报道】

六月的北京，暑气在和凉意的比拼中渐渐占了上风。中午十二点多，太阳越发骄横霸道，火辣辣地烘烤着大地，晒得人直打蔫。

此时，一群银发族却迈着轻快的步子，意气风发地从四面八方一个目的地聚拢——国家老年大学魏公村校区。太阳的炙烤，丝毫没有阻挡他们求学的脚步，没有蒸发掉他们身上点滴的精气神。

下午一点，全天第三个时间段的课程开始。这些分散在国标舞、手工、摄影、钢琴、声乐等教室里的老年人，齐刷刷地把心思扑在了课堂上。

“都说活到老学到老，我们这不就是嘛！这学期我报了四门课，每周除了手工课，还有短视频制作、京剧、中医养生课，可充实了，收获也不小！”创意手工课堂上，61岁的李桂兰一边搓着泥巴一边告诉记者。

不只愿意为兴趣付费，这些老年人还热衷于为快乐买单。

“我特意穿了新买的裙子去见偶像！”聊起看演唱会，60岁的谢红英非常兴奋。去年，她女儿帮她抢到一张刘德华演唱会的门票，从此便一发不可收。现在，谢红英手机里有大麦等购票App，闲暇时她就在上面搜演唱会、音乐节等演出，遇到合适的场次，就和自己的演唱会“搭子”一起参加。

一直以来，节俭是人们提起老年人时往往会脱口而出的标签。但在采访中，记者发现：在消费这件事上，银发族可能比我们更在行更时尚——他们愿意为情绪价值买单，在悦己消费上丝毫不输年轻人。

没错，银发族“潮”着呢！

老有所乐，忙着追星的他们在演唱会上找回青春

“一定得给我们盯好抢到这次凤凰传奇鸟巢场的门票！”今年四月，演唱会开始前一个多月，在北京生活的王龙就收到了父母交代的“必须完成的任务”。拼网速、拼手速，王龙最终没有辜负父母的期待，成功抢到三张门票，和父母一起去鸟巢“嗨了一把”。

这两年，随着一众歌手开启巡演，帮爸妈抢演唱会门票成为不少年轻人肩负的“重任”，网络上甚至出现“一张演唱会门票成了当下年轻人尽孝的‘硬通货’”的调侃。

相比王龙的父母，61岁的周淑云已经“进阶”到了自己抢票。

“你看！这是我在演唱会上拍的视频！”周淑云熟练地打开手机，向记者展示着不久前她花1088元观看的演唱会片段。过去一年，周淑云打卡十余场演唱会，足迹遍及成都、北京、深圳等地。

“现在年轻人总觉得我们只爱跳广场舞。”周淑云推了推老花镜，在抢票App上划动着订单信息，“其实我们追起星来，一点不比你们差。年轻时我们没钱没时间，现在退休了，有大把的时间和稳定的退休金，终于可以为快乐买单。每次看演唱会，熟悉的旋律一响起，我就跟着一起唱，感觉整个人都变年轻了！这种快乐，你不到演唱会现场是感受不到的。”

如今，追星成了周淑云日常生活的一部分。她关注了十多个演唱会资讯博主、研究出“抢票秘籍”，经常在自己的微信群聊“乘风破浪姐妹团”里约姐妹们看演出。

和周淑云有同样想法的老年人不在少数。这几年，中老年人渐渐成为演唱会市场不容忽视的群体。以这两年极其火爆的刀郎演唱会为例，中国演出行业协会与灯塔专业版共同发布的《2024大型营业性演出市场趋势及特点分析报告》显示，2024年刀郎巡回演唱会观众中，50岁及以上观演人群占比高达44.5%，远高于均值。

这一现象背后，是银发群体消费观念的转变。数据显示，到2024年底，我国60岁及以上老年人口达3.1亿，占全国总人口的22%。已退休、拥有固定的退休金、有充裕的时间和消费能力的他们，愿意为自己的偶像和逝去的青春一掷千金。正如周淑云所言：“很多人不理解为何把钱花在这方面，其实我们更看重现场观演、一起大合唱的那份快乐和满足感。看演唱会就像年轻时候的一场约会，对我来说，这是退休后自我释放的一种情感疗愈，也是最值得投入的精神消费。”

当前，银发人群的消费理念呈现悦己消费、精神文娱消费占比高的特点。越来越多像周淑云这样的老人，把打卡演唱会、看展览、听脱口秀等文化娱乐活动列入退休生活的“清单”。这些娱乐活动成为他们抒发自我、寻求情感共鸣的重要载体。

采访结束时，周淑云朝记者晃了晃手机，手机里显示出下一场演唱会的抢票倒计时。在周淑云看来，年龄从不是障碍：“别看我们这么大年纪了，一听到喜欢的歌，那心里的热情劲儿比年轻人还足呢！”

正是这种对生活的热爱、对快乐的追求，为银发经济的拓展提供了新的切入点。

老有所为，老年大学里的他们充满活力

“鸿雁天空上，对对排成行。江水长，秋草黄……”国家老年大学魏公村校区合唱班的教室中，二十多位学员聚精会神地看着自己面前的乐谱，唱着动人的旋律。“注意‘秋草黄’的‘黄’字要延长半拍，气息下沉，让声音像风一样掠过草原……”老师的指尖随旋律起伏，轻声说道。

像这样的小班制课堂，在魏公村校区随处可见。“我们这学期有90门课程，100多个班级。因为学校的实验性和示范性特征，我们开的班级不算多，主要做小班教学。之前招生基本上每学期1500多人次，现在老年人的学习需求越来越旺盛，我们这学期扩招到了2500多人次。学员年龄主要在50岁到70岁之间。”国家老年大学直属学院副院长石运志告诉记者。

当基本的生活需求得到保障，越来越多老年人开始追求老有所学、老有所为。他们为自己感兴趣的课程投入时间、金钱和精力，并在这个过程中有所收获。

“学校的课程很丰富，我前两年报了太极拳和素描课，后来对中华韵和中阮感兴趣，又报了这两门，过得很充实。”56岁的房桂清掰着手指细数，“学费也合适，每门课每学期大概是600到1000元，一学期有12节课，还挺划算的。师资力量强大，学校又可靠，我们学着也放心。”

63岁的赵莉丽是国家老年大学魏公村校区合唱二班的班长。几年的学习下来，她不仅收获了知识，还交到了一帮“无可取代的好朋友”。

“我们班是由原来的高级歌唱班升上来的，大家感情都特别好，高级班毕业后都不愿意分开，于是共同报名进入了合唱二班。我们希望能成立个合唱团，去更大的舞台唱歌。”尽管每次从东五环的家里赶来上课要花费一个多小时的时间，但赵莉丽从来没有因为觉得累而放弃过。“学的东西都是我感兴趣、很想学的，还能交到那么多好朋友，还有比这更幸福的事吗？”

石运志告诉记者，除了传统的声乐、舞蹈、书法课程，短视频制作、摄影课等也很火爆。“我们的课程会根据社会的发展和老年人的兴趣及需求来调整，像现在人工智能越发普及，我们也计划在下个学期开设人工智能辅助生活的相关课程。”

或许有人疑惑，老年学员的精力能否支撑一个半小时的课程？在和青年教师的沟通上，年龄差别巨大的两代人是否会有障碍？当记者走进老年大学的课堂时，这些疑惑便烟消云散。课堂上的老年人积极、活跃，被打上“夕阳红”标签的他们，实际充满活力。

国家老年大学“生活中的考古学”课程教师姚玥告诉记者：“这些老年人学习认真、很有活力，展现出超越传统认知的、强大的学习热情以及高度的专注力。每节课即便下课了，他们还会围住我问各种课程相关的问题，非常积极踊跃。”

在记者采访的这些老年大学学员看来，年龄从来不是追求进步的阻碍，活到老学到老，进入人生下半场，他们依旧可以学习自己想学的东西，持续地充实自己，活出美好活出自我也活出希望。

据中国老年大学协会统计，目前，我国老年大学数量达 7.6 万所，老年学员有 2000 万人。作为“第三年龄教育”的核心枢纽，老年大学不仅是满足老年人精神文化需求的重要途径，也为银发经济注入新的活力。

老有所伴，有陪伴需求的他们也有“银发心事”

早上六点，河南郑州市民、65 岁的刘慈凤为小狗“球球”穿上粉色针织衫，牵着它下楼遛弯儿。孙子上小学后，曾在北京帮儿子带娃多年的她，回到老家过上了独居生活。

“儿子不在身边，邻居都是八九十岁的老人，感觉没什么共同话题。”刘慈凤一边给球球梳理毛发，一边感慨，“刚回老家那阵儿，我每天对着墙发呆，夜里翻来覆去睡不着，整个人恍恍惚惚的。”

担心刘慈凤的状态，儿子给她买了一只幼犬。之后，她便把精力倾注在这个“毛孩子”身上：用旧衣服做宠物装，费尽心思想食谱，甚至还学会了用宠物专用 App 记录喂食量和排便情况。

“养狗就像养孩子一样，不是我自夸，我比不少年轻主人细心多了。”刘慈凤笑着向记者展示手机里的消费记录——仅 2024 年，她在宠物的食品、用品、医疗等方面的支出就超过 1.1 万元。这一数字与京东数字研究院发布的《代际消费洞察报告》形成印证：60 后用户宠物消费偏好是 80 后的 1.7 倍，老年群体在宠物消费上有着巨大的潜力和实力。

类似的情感寄托还发生在 67 岁的周成坤身上。过去从不刷短视频的他，如今成了直播打赏的常客。打开他 5 月份的消费记录，一连串虚拟礼物打赏记录映入眼帘，累计金额达数千元。“这些直播每天定时开播，就像有人陪着聊天一样，不知不觉就看进去了。”周成坤坦言，遇到能唠家常的主播，他会不自觉地点击打赏，“刷短剧、送礼物，每晚总得有点盼头”。

情感需求催生的消费现象，既折射出老年人的孤独困境，也暗藏隐患。专家指出，过度依赖宠物可能导致社交退化，使人不愿参与现实沟通，而部分主播利用情感话术诱导老年人大额打赏，暴露出行业监管漏洞。中国互联网络信息中心发布的数据显示，截至 2024 年 12 月，我国网民规模达 11.08 亿人，其中 60 岁以上网民占比达 14.1%，凸显出银发群体在新型消费场景中的权益保护需求巨大。

记者调研发现，银发族的精神消费市场还存在深层矛盾：老年人精神消费需求日益旺盛，但消费体验与消费安全问题亟待关注。

在精神文化消费热潮中，如何让银发族花得安心、舒心？中国老年大学协会宣传出版工作委员会副主任郭锋建议，有关企业和单位应根据老年人的需求开发提供高品质的文娱产品，丰富内容供给，推动线下场馆和线上平台同步进行适老化改造，全方位提升消费体验感。与此同时，要保护好老年人的合法权益，子女应尽量增加陪伴时长，引导老人合理使用网络，帮助其筛选优质消费内容。监管部门要加大对蒙骗诱导老年人进行不合理消费、侵犯老年人权益等行为的打击力度，共同筑牢消费安全防线，让老年人既能享受多元优质的产品和服务，又能在安心放心的消费环境中实现精神满足。

（本报记者 陈晨 本报通讯员 张恺芮 冯嘉欣）

探访国家老年大学——文化养老有“味”有“为”

徐嘉伟 杨 宁《人民日报海外版》（2025 年 04 月 21 日 第 07 版）



插花课学员在听黄山老师（右一）讲解插花技巧。

国家老年大学魏公村校区供图



舞蹈课学员在排练。

国家老年大学魏公村校区供图



王丽红在练习中阮。

杨 宁摄

春天的一个午后，56岁的北京市民王丽红早早用过午饭，背上琴包，沿着熟悉的路走向国家老年大学魏公村校区。刚踏进校门，便看到几位同学在聊不久前首次登台演出《又见炊烟》的情况。她快步走上前，与大家一边交流，一边走进教室。退休后的她，如今在这里找到了新的生活节奏和精神寄托。

像王丽红一样，越来越多的银发学员选择回到“课堂”，开启生活新篇章。

为了更好服务银发学员的学习热情，国家老年大学魏公村校区的开班规模从去年秋季学期的60个教学班，增长至今年春季学期的127个，班级数量翻了一番，招生人数增长超千人。尽管如此，个别热门课程名额在开放报名5分钟后便被“抢空”。

老年大学何以受到广泛欢迎？日前，笔者实地探访国家老年大学魏公村校区。

课程设置涵盖各类兴趣点

打开国家老年大学魏公村校区的课程表，六大学院开设的 92 门课程映入眼帘。从舞蹈、摄影、小说赏析到英语、养生、服饰搭配，既有满足兴趣爱好的文化审美课程，也有提升日常生活质量的实用技能培训。

丰富的课程吸引了众多学员报名学习，其中，艺术类课程尤为受欢迎。国家老年大学直属学院副院长石运志介绍，2025 年春季学期，国家老年大学魏公村校区的报名总数超 2500 人次，其中，艺术类课程报名学生就超过 1100 人次。

在民乐教室，王丽红指尖轻触中阮琴弦，悦耳的音符随之缓缓流淌。回忆起初学的经历，她感慨道：“年轻时就想学乐器，但一直没机会。后来在网上看到老年大学有中阮课，我就赶紧报了名。”

除了音乐，手工艺术类课程同样深受青睐。在插花教室内，空气中弥漫着清新的花香，课桌上摆满了五彩斑斓的花材。61 岁的胡晋蓉正凝神倾听插花教师黄山讲解花卉搭配的技巧。“最开始我只是单纯地觉得花好看，但经过老师系统的讲解，我逐渐领悟到插花蕴含的审美哲学”，在老师的指导下，胡晋蓉和同学们开始动手实践，精心搭配不同的花材。一朵朵花卉在巧妙的组合下，变成了一件件和谐美丽的花艺作品。

在黄山看来，“插花不仅是动手操作，更是一种心灵创作”。她希望通过教学，帮助学员发现更多日常生活中的美好与温馨。

70 岁的滕军也是这门课程的学员，她曾是北京大学的教授，在日本留学时接触过插花，并长期研究东西方传统艺术。退休后，滕军先后在中国插花花艺协会和北京林业大学进修，如今，她选择来到国家老年大学魏公村校区继续学习。“插花艺术非常深奥，我希望能更深入地理解它的理论体系。”她特别提到，黄山老师的课程不仅教授技法，更深入挖掘中国传统插花艺术的文化背景，讲解古画中的插花表现手法，以及花材背后的寓意。“每节课都有整整一个小时的理论讲解，很少有插花老师能做到这点。”滕军说。

学员们的积极参与，也促使学校不断调整课程设置，既保留经典课程，又紧跟时代推陈出新，以更好地满足老年群体的多元学习需求。近期，国家老年大学还计划开展人工智能应用相关讲座，帮助老年人适应科技发展。

“我们在每学期末都会开展满意度调查，通过问卷和座谈收集反馈意见，进而优化课程体系，帮助老年学员在这里找到适合自己的学习方向。”石运志说。

阶梯教学增强学习延续性

在国家老年大学魏公村校区，许多课程都设置了从初级到高级的阶梯式教学阶段，不少班级已开至第三、第四学期。课程的连贯性促使学员在一个领域内逐步深入，从初学者成长为资深爱好者。

中阮授课教师郭忠民曾任中国煤矿文工团歌舞团副团长，退休后他重拾音乐教育工作，走进老年大学课堂。

面对学员年龄偏大、指法困难的实际情况，他创新教学方法，将复杂的乐理知识编成顺口溜，用“招财猫”等手势比喻指法，让抽象的技巧变得生动形象。

郭忠民介绍，许多老年学员会因为指法难度过高而感到气馁。为此他特意设计了逐步进阶的教学方法，从基本手型和音阶练习入手，逐渐引入旋律演奏，帮助学员在循序渐进中建立信心。“虽然会遇到记忆力下降、体力减弱等问题，但只要设计合理、安排得当，很大程度上可以克服这些困难。能坚持下来本身就是一种成就。”郭忠民说。

自2023年秋季学期学习中阮以来，55岁的郭素卿已经能流畅演奏《渔舟唱晚》《沂蒙山小调》等十几首经典曲目。从初学时的手指僵硬，到如今的自信演奏，这一路走来，她感触颇深。

“刚开始真的很难，手指不灵活，跟不上节奏。但老师总是鼓励我们慢慢来，不要急于求成。我也给自己定了小目标，学会一首曲子就算完成一个小任务。”郭素卿说，这种系统的教学设计，有效避免学员在学习过程中产生倦怠与挫败感，让他们在阶段性目标的激励下稳步前进，保持学习动力。

规范的课程设计不仅有助于学员逐步掌握技能，还在无形中塑造了一种规律而充实的生活方式。正如王丽红所言，稳定的课堂安排使她每周都有固定的社交机会，而规律的练琴时间也让她养成良好的生活习惯。这种学习节奏，既丰富了日常生活，也为学员们带来了精神上的满足感。

此外，老师还鼓励学员在课堂之外参与社交互动和公开演出，将课堂所学融入生活之中，从“文化养老”到“老有所为”。滕军每次上完插花课都会去花市买些花材回家练手，不仅为自己增添生活情趣，还主动为楼道进行花艺布置。“有些访客一到我们单元就说这里太漂亮了。”她说，能为大家服务的感觉非常好。

普惠教育织就文化服务网

为了让更多老年人享受到优质教育资源，除了北京魏公村直属校区外，国家老年大学还逐步构建起覆盖全国的教育服务网络。这一网络不仅将教育资源延伸到基层社区，更深入到广大乡村，实现老年教育的“广覆盖”和“深渗透”。

石运志介绍，截至目前，国家老年大学已在全国建立了44个省级分部、6.8万个基层学习点。各地基层学习点不仅承担教学任务，还充分发挥自身优势，主动融入社区服务和文化活动之中。许多学习点组织学员组成合唱团、舞蹈队和书画社，开展公益演出和展示活动。一些地区还设立了老年志愿服务队，由学习点学员担任社区宣传员和活动策划者，推广健康知识、组织文艺活动，既提升了学员的社会参与度，也丰富了社区文化生活。

这种“学习—实践—服务”相结合的模式，使老年大学不仅是知识传播的场所，更成为基层社区文化建设的重要支撑点。

以国家老年大学天津分部“快乐摄影课堂”项目为例，该项目依托社区资源，围绕红色文化传承与摄影实践教学，打造了一系列别具特色的康养学游线路。学员们深入天津红色旧址，通过镜头记录历史遗存，并参与相关志愿服务活动。在这一过程中，老年学员不仅提升了摄影技能，还为历史文化遗产的保护与宣传工作贡献了力量。

面对数字化转型的需求，国家老年大学还推出在线学习平台和移动端小程序，实现线上线下教育资源的有机融合。通过这些平台，学员可以随时随地观看录播和直播课程，学习过程更加灵活。目前，在全国老年教育公共服务平台上，已有 40 万门课程资源面向老年人免费开放。

“无论他们身处何地，我们希望每一位有求知欲的老年人，都能感受到知识带来的温暖与力量。”石运志表示，未来，国家老年大学将继续拓展基层学习点和在线平台建设，进一步丰富课程内容和教学形式，让知识之花在千家万户中绽放，让文化之光照亮更多老年人的生活旅程。

4.4 线上线下的混合教学模式