

## 银发族开启“充电+轻旅行”模式 “融媒·老友会”首期报名人数人气爆棚

本报讯(记者 林晓 王晓阳)4月15日下午,忠义街上排起了长队,中老年朋友手持报名材料翘首以待。由“融媒·老友会”平台与多家本土企业合作推出的中老年人旅居研学项目启动报名,现场人气爆棚,立即参团成了瑞城老友文化旅游的首选出行方式。

“闺女帮我研究了项目行程,既能轻松旅行又能结交朋友,这种机会可不能错过!”队伍中,身着旗袍的老年模特队成员李阿姨激动地说。

当日活动原定15时开始,54岁的郑文早早来到现场,她翻看研学手册,询问情况。“有免费兴趣学堂、中医康养、短途旅行等。”工作人员冯文雅介绍了“融媒·老友会”入会的权益后,郑文立即报名参团,当场拎走多个大礼包。

“除了当场领取的多重好礼外,还能享受两次的免费一日游(含中餐、大巴车)活动,实在太划算了!”李老伯为自己和老伴办理了入会手续。

来报名的退休教师陈老师坦言:“普通旅游团缺乏深度交流,我们要的是既能看世界又能学本领的第二课堂。”

项目火爆背后是精准需求匹配。据老年心理调研显示,72%的受访老人渴望“知识型社交活动”,而现有市场供给不足

30%。项目特别设置“技能交换时段”,鼓励参与者分享职业经验,已有老教师、医生、工程师组建起跨学科兴趣小组。

“我们打破传统老年旅游‘走马观花’模式,每期都配备文化导师,让老年人在慢旅行中实现自我提升。”主办方介绍,首期参与者平均年龄58岁,大专以上学历占比45%,展现出新时代银发族对高品质文化生活的强烈需求。

“传统产品多侧重‘廉价实用’,我们用科技重新定义适老化。”雅蓝鸟家纺有限公司是此次通过“媒体平台+文旅资源+产业机构”的三方联动的服务样本,该公司总经理徐烨钦表示,希望探索出文化养老新路径。

“4月18日、19日(本周五、周六)下午还有两场报名活动。”主办方介绍,项目报名现场火爆,为此他们增加了报名的场次。

业内人士表示,“融媒·老友会”参团形式不仅映射出老年群体对精神文化生活的旺盛需求,也预示着“文化养老”产业向专业化、个性化升级的发展趋势。近年来,瑞安已有越来越多的老年人带着求知欲走出家门,一幅“银发不负韶华”的时代图景正在展开。



## “耳机依赖”致听力损伤年轻化 “3个60”护耳法则 躲避“隐形杀手”

本报讯(记者 潘虹 邵象富 实习生 孙变变)自2003年起,每年的4月16日被定为“世界噪音日”。世界卫生组织指出,噪声污染是仅次于空气污染的全球第二大环境健康风险源。噪音,这一被誉为“看不见的杀手”不仅影响人们的正常休息、学习和工作,还对听力造成潜在威胁。

4月14日下午,记者从瑞安市人民医院耳鼻喉科了解到,在前来该院就诊的患者中,除因年龄增长导致听力障碍的患者外,因噪声导致听力受损的患者在听力障碍患者中数量位居第二。并且,近年来因噪声患听力障碍的人群呈年轻化趋势,其中大部分患者日常喜欢佩戴耳机。

耳机,是不少人日常工作和生活必不可少的随身产品。除了用音频填充碎片化时间,在晨跑路上、上班途中,甚至是打游戏、追剧时,为了不被外界打扰,很多人喜欢戴上耳机享受独处时光,有的甚至睡觉时都戴耳机。你可知道吗?长时间使用耳机可能会影响听力,导致。

“在一般情况下,85分贝以下的噪音对听觉无显著危害,而85分贝以上的噪音可能构成风险。”瑞安市人民医院耳鼻喉科主任医师周静告诉记者,长时间连续戴耳机听音乐或通话,可能会对耳部造成刺激,特别是当人们身处嘈杂的环境之中,为了获得清晰、良好的声音效果,不自觉地调高

耳机的音量,可能会导致耳蜗毛细胞损伤,从而出现噪声性耳聋或耳鸣。

“我一天佩戴耳机的时间最长2个小时,音量一般控制在30%左右。”在瑞安市人民医院瑞祥院区门诊入口处,仅几分钟就有多位佩戴耳机的市民走过,市民阮鹏杰告诉记者,他知道长时间、高音量使用耳机会影响听力,所以对耳机的使用时间和音量会有所控制。

“我有些‘社恐’,所以喜欢一直戴着耳机,一方面可以躲避社交,一方面可以隔离周边的声音。”市民孙女士告诉记者,她是一名文字工作者,需要“沉浸在自己的世界里”才能安心工作,近年来她发现听力有所下降,经听力检测和医生诊断,已逐渐减少耳机使用时间,更多时候耳机只是放在耳朵上当一个摆设。

据悉,在环境保护的视角下,噪音的定义广泛,涵盖了生活噪音、交通噪音以及建筑施工噪音等多种类型,以耳机来隔绝外界噪音,也许会带来新的“隐形”噪音,那么如何避免耳机带来的危害呢?周静介绍,“相对而言,佩戴耳机导致的听力损伤是人为可以控制的,大家在使用耳机的时候,尽可能地遵循‘3个60’原则,即耳机音量不超过60%,连续使用不超过60分钟,周围环境噪音超过60分贝时不建议佩戴耳机,以此来保护听力。”



## 以烟火长卷唤醒城市记忆 瑞安街巷夜宴图

■记者 潘益慧/文 陈浩 王晓阳/图

夜幕垂落,瑞安市上望街道的街巷在S2线列车的穿梭中苏醒,千年渔港的烟火气与现代都市的活力在这里交融。

莘阳大道上的临时夜市灯火通明,人来人往,成为市民品味“舌尖上的乡愁”与感受“灯火里的繁华”的新地标。夜市中,东海渔获的鲜香与烤面筋的市井气息交织,传统美食摊位与新晋网红小铺比邻而居,食客们穿梭其间,享受味蕾的狂欢。孩童们举着烤串奔跑的笑声,恰似这座城市生生不息的回响。



正在享用美食的食客



食客穿梭于摊位间



扫一扫,看详情



忙碌的摊主

