

# 连接世界 诠释新我

## 短视频直播下的养老新生态



# 目录

- 一 综述**
- 二 增进数智时代银龄福祉, 共筑老龄事业新发展**
  - (一) 政策引领指明方向, 多措并举聚焦近三亿老年人 /02
  - (二) 老年人多重需求“被看见”, 营造老年友好型数字社会 /05
  - (三) 携老共跨“数字鸿沟”, 点亮幸福晚年生活 /05
- 三 “短视频+直播”下的银龄族新镜像**
  - (一) “乐龄陪伴”带来新活力, 提升老人幸福感 /08
  - (二) 平台社交联动圈层效应, 丰富银龄族精神生活 /13
  - (三) 银龄达人“多元成长”, 活出自我人生新篇章 /18
- 四 创新银龄经济, 提供更多可能**
  - (一) 新技术推动养老行业转型升级, 优化养老供给服务 /20
  - (二) 催生职业新图景, 助“老”行业新生长 /26
  - (三) 平台链接多方资源, 拓宽银龄行动新边界 /28
- 五 守望未来, 携“老”前行**
  - (一) 全社会树立正向老龄观, 积极拥抱数字时代 /30
  - (二) 提升数字适老服务水平, 鼓励与规范养老服务发展业态 /30
  - (三) 发起“幸福银龄”倡议, 平台构建公益助老合作网络 /31
  - (四) 数字化推动养老行业转型升级, 助力中老年人融入社会 /32

# 01 | 综述

人口老龄化是社会发展的重要趋势，也是我国今后较长一个时期的基本国情。作为世界上老年人口规模最大的国家，积极应对人口老龄化，更好满足老年群体的多样化需求，是破解老龄化难题的应有之义。站在数字化的风口以及老龄化时代的拐点，短视频平台日渐成为银龄族展现自我，链接世界的窗口。如今，银龄群体已成为短视频直播平台上不可忽视的“新势力”。随着科技的不断进步和平台适老化改造的深入推进，银龄群体在社会各界的关爱与家庭成员的支持下，正日益轻松地融入数字世界，进一步拓宽了养老行业的应用场景和内容生态，享受数字化带来的便利。短视频直播让更多的银龄群体“看见”与“被看见”，共同成长，成就事业，进一步助力银龄群体“迈过”数字鸿沟，为养老行业的持续健康发展贡献自己的力量。

融入数字世界

拓宽养老行业应用场景、内容生态

享受数字化便利



## 02

增进数智时代银龄福祉  
共筑老龄事业新发展

政策引领指明方向，多措并举聚焦近三亿老年人

随着我国老龄化进程加速，银发群体数量持续攀升。据国家统计局最新发布的数据，2023年末，我国60岁及以上老年人占总人口比重达21.1%。



在日新月异的“数智时代”，如何助力银龄群体跨越数字鸿沟，让“银龄族”能够更好地融入数字社会、享受科技带来的便捷与乐趣，成为社会关注的焦点。与此同时，“银发浪潮”的到来也为老年群体和养老产业创造了新的需求，成为推动银发经济发展新的增长点。对此，从中央到地方，一系列政策密集出台，不仅体现了国家对老龄化问题的深度关注，也彰显了国家推动银发经济发展、助力老年人跨越数字鸿沟的行动。这些政策与规划为银发经济的蓬勃发展提供了坚实的支撑，也旨在满足银发群体的多元化需求，为近三亿老年人的生活质量带来了多重保障。

在政策引领方面，国家加强顶层设计。自2020年起，从党的十九届五中全会提出“实施积极应对人口老龄化国家战略”，到2024年国务院办公厅印发《关于发展银发经济增进老年人福祉的意见》，一系列重要政策文件相继发布，为银发经济的发展指明了方向。这些政策不仅强调了发展银发经济的重要性，还相继提出了开发适老化技术和产品、培育智慧养老等新业态的具体要求。

表：国家出台相关政策梳理

数据来源：人民数据研究院根据公开资料整理

时间	发布部门	名称	内容
2020年11月	国务院	《关于切实解决老年人运用智能技术困难实施方案的通知》	持续推动充分兼顾老年人需要的智慧社会建设，坚持传统服务方式与智能化服务创新并行，切实解决老年人在运用智能技术方面遇到的困难。
2021年3月	十三届全国人大四次会议	《中华人民共和国国民经济和社会发展第十四个五年规划和2035年远景目标纲要》	发展银发经济，开发适老化技术和产品，培育智慧养老等新业态。
2021年11月	中共中央、国务院	《中共中央 国务院关于加强新时代老龄工作的意见》	发展适老产业。相关部门要制定老年用品和服务目录、质量标准，推进养老服务认证工作。
2023年12月	工业和信息化部	《促进数字技术适老化高质量发展工作方案》	解决老年人运用智能技术困难的重要指示精神，更好满足老年人日益增长的数字生活和信息服务需求，纵深推进工业和信息化领域数字技术适老化高质量发展，助力构建信息通畅、体验舒适的无障碍环境。
2024年1月	国务院	《关于发展银发经济增进老年人福祉的意见》	加快银发经济规模化、标准化、集群化、品牌化发展，培育高精尖产品和高品质服务模式，让老年人共享发展成果、安享幸福晚年，不断实现人民对美好生活的向往。
2024年1月	民政部	《关于组织开展基本养老服务综合平台试点的通知》	实现服务清单数字化、数据赋能便利化、供需对接精准化、服务监管智慧化，形成“数据采集—信息分析—政策完善”的闭环。
2024年6月	人力资源和社会保障部	《关于强化支持举措助力银发经济发展壮大的通知》	统筹用好人力资源社会保障各项政策措施，支持银发经济健康发展。

表：部分地方政府出台相关政策梳理

数据来源：人民数据研究院根据公开资料整理

时间	地区	名称	内容
2020年12月	上海市	《上海市养老服务条例》	发挥市场主体作用，扩大多层次、多样化、个性化养老服务和产品供给，重点推动养老照护服务、康复辅助器具、智慧养老、老年宜居、养老金融等领域的养老产业发展。
2021年2月	天津市	《天津市国民经济和社会发展第十四个五年规划和二〇三五年远景目标纲要》	健全完善“互联网+养老”，打造智慧养老服务新模式。探索互助型养老模式，培育养老新业态。
2023年11月	北京市	《关于完善北京市养老服务体系的实施意见》	深入实施积极应对人口老龄化国家战略，进一步健全基本养老服务体系，创新居家养老服务模式，完善具有首都特色的养老服务供给体系。
2024年3月	云南省	《云南省关于发展银发经济增进老年人福祉的实施意见》	大力发展银发经济，培育经济新增长极，积极应对人口老龄化，结合云南省实际，提出实施意见。
2024年4月	浙江省	《浙江省促进数字技术适老化高质量发展“浙里适老”专项行动方案》	系统布局数字技术适老化发展建设，坚持老年人权益保障与经济社会发展相结合，坚持信息无障碍建设与适老化改造并行，坚持传统服务方式与数字化服务创新并重。
2024年5月	广东省深圳市	《深圳市罗湖区促进银发经济高质量发展若干措施》	着力培育银发经济高精尖产品和高品质服务模式，加快银发经济规模化、标准化、集群化、品牌化发展，打造“银发经济”发展先行示范区，培育经济发展新动能。

## 老年人多重需求“被看见”，营造老年友好型数字社会

老年群体在社会生活中面临着不少挑战与困境。在日常生活方面，随着年龄的增长，身体机能的自然衰退使得老年人在“衣食住行”等基本生活需求上感到力不从心。同时，随着现代社会的快速发展，线下服务逐渐线上化，加剧了“数字鸿沟”。新型支付方式如“数字钱包”和“一码通”的普及，对于不熟悉智能科技的老年人来说，使他们更容易在信息社会中感到被边缘化。在精神层面，孤独感和认知衰退成为老年群体面临的主要问题。由于子女忙于工作，以及老年人社交圈的逐渐缩小，老年人常常感到缺乏陪伴和关怀，容易产生情感关怀匮乏、退休综合征等心理问题。

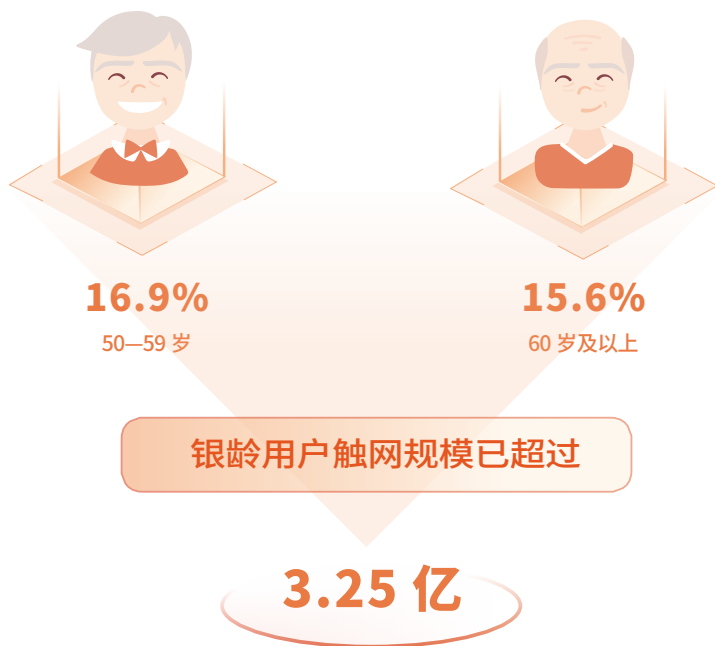
为了帮助老年人更好地跨越“信息化鸿沟”，提升他们的获得感与幸福感，我们需要携“老”同行，共同融入数智时代。与此同时，短视频的兴起为银龄群体融入数字社会提供了新的机遇。短视频直播平台不仅成为银龄族进行社交、展示自我、获取知识的窗口，也成了丰富他们生活的新形态。通过针对性的适老化改造，这些平台简化了操作流程，鼓励老年人通过短视频、直播等方式记录生活、分享智慧、学习新知，从而极大地丰富了他们的精神生活，提高了生活质量。此外，短视频直播平台还实现了“线上+线下”的多重陪伴模式，帮助老年人拓展新的社交圈，丰富他们的社交生活，进一步增强了晚年生活的幸福感与获得感。

## 携老共跨“数字鸿沟”，点亮幸福晚年生活

### 1. 银龄用户触网规模超 3.25 亿，上网热情不输年轻人

近年来，我国大力推进数字适老化发展，致力于创造对老年人更加友好的互联网环境。据《中国互联网络发展状况统计报告》最新数据显示，截至 2023 年 12 月，我国网民总

数已达 10.92 亿，其中 50—59 岁网民占比 16.9%，60 岁及以上网民占比 15.6%，银龄用户触网规模已超过 3.25 亿。其中，我国短视频用户规模为 10.53 亿人，占网民整体的 96.4%。在银龄网民快速增长背景下，老年群体正逐渐成为短视频行业新的“增长引擎”。



数字技术和新媒体的迅速发展，为老年群体提供了丰富多样的休闲娱乐方式、便捷的生活服务以及向外拓展的社交空间。短视频作为新兴媒介，深受中老年群体的喜爱。在短视频直播平台上，老年人通过互动交流，充分展现了自己的自主性和活力。如今，银龄群体不再只是“跳广场舞”和“打太极拳”的代名词，他们在短视频平台上展现出了更多元、自由的一面，实现开启第二种“人生”的可能。

## 2. 短视频直播助力积极适老，提升自我认知与数字素养

短视频的包容性和普惠性让其能够满足不同年龄、地域、生活背景、文化层次群体的



多元需求。老年群体可以通过短视频学习数字技能，提高数字素养，以短视频为支点，打开通往更广阔的数字空间通道。一方面，老年人发布短视频越高频、在短视频平台的互动行为越多，对老年人而言，不仅有助于培养积极的自我老化态度，还能有效促进其数字素养的进一步提升。

另一方面，通过短视频平台展现的银龄族“新面貌”，在互联网开启“人生下半场”：短剧冲浪、时尚穿搭、带货直播……他们摆脱了“暮气沉沉”等刻板标签，一定程度上转变了年轻人对于老龄化认知的偏见，逐渐在互联网占据一席之地。银龄族在短视频平台主动构建老年话题议程，用独特的方式诠释银龄一族的所思所感。例如“银龄网红”们在短视频平台上开直播，通过“唠家常”的沟通模式，发表所思所想、展现喜怒哀乐，这对于弥合代际间的认知鸿沟、增进不同年龄群体的了解具有重要意义。

### 3. 多方参与养老服务工作，探索高品质养老服务新格局

养老服务的有序推进与高质量发展，离不开政府、公益机构、新媒体平台如短视频直播、养老从业者等多方力量的共同参与和努力。近年来，政府在积极出台扶持政策，推动养老服务业的发展。公益机构通过丰富多样的活动为老年人提供物质帮助和精神慰藉。同时，老年人对高品质精神文化生活的追求推动了养老服务品质的提升。在数字化浪潮的推动下，短视频平台的崛起为养老服务带来了前所未有的发展机遇，也赋能了养老服务行业的数字化转型。近年来，养老从业者也积极参与到各地社区、养老机构建立的老龄服务站，通过短视频和直播传递公益行动信息，吸引更多社区社会组织参与其中，为老年人“老有所为”同“老有所享”“老有所养”相结合搭建平台，从而联结起更多的社会力量。短视频平台不仅打破了传统养老服务中的信息壁垒，还促进了流通共享，还让更多人了解到当下养老服务行业内容与时俱进的“新气象”，展现养老服务内容的不断创新升级与活力。

## 03

“短视频 + 直播”下的  
银龄族新镜像

## “乐龄陪伴”带来新活力，提升老人幸福感

在农村地区，老人往往缺少全面了解社会信息、新闻资讯的渠道，而短视频和直播，在彼此之间架起了一座桥梁。视频化的社区不仅可以传递信息，更连接起一个个被看见的农村老人、一个个思念家乡的游子、一个个充满关怀善意的公益组织。通过短视频和直播等新媒体，如同一张巨大的社交网，不断纺织着老年群体和外界的交流沟通，也让更多的年轻人可以关注到农村，在一方小小的屏幕看到另一面镜像生活。

“归巢”热潮悄然兴起，越来越多的年轻人选择回到农村，用自己的知识和热情投身于家乡的建设。值得注意的是，随着城镇化进程加快，我国农村空巢老人的规模也在不断扩大。全国老龄办披露，2020年空巢老人达到1.18亿，预计至2030年空巢老人将超过2亿。据民政部最新一组调查数据显示，截至2022年，我国空巢老年人占比目前已超过一半，部分大城市和农村地区，空巢老年人比例甚至超过70%，大量老年人不与子女或其他家人共同居住生活，面临着居家养老的许多生活不便或困难，甚至是安全风险隐患。

新媒体的发展为乡村带来了前所未有的发展机遇，这些年轻人以独特的方式，让更多人深入了解并关注乡村，特别是那些默默生活在农村中的空巢老人。随着短视频直播技术的发展和多种传播渠道的助力，这些乡村生活的片段和空巢老人的真实生活得以广泛传播，引发了社会关注。如在2020年上线的以关爱空巢老人为主题的现实主义题材

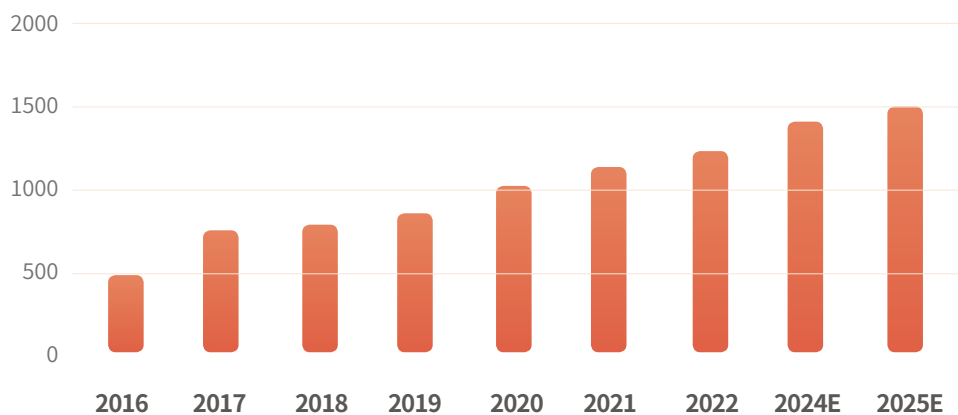
电影《空巢》，不仅获得了超 1600 万的播放量，更引发了社会讨论与思考。<sup>1</sup>越来越多的人开始关注农村空巢老人的生活状况，用实际行动为农村空巢老人提供更多的关爱和支持。

### 1. 从“离土”到“入乡”，为空巢老人带来更多温暖

“手机成为新农具，数据成为新农资，直播成为新农活。”短视频、直播在乡村振兴中发挥出越来越大的作用。从发展种植养殖业、开办农家乐，到短视频创作、直播带货……越来越多青年返乡创业，用坚持、专业和热爱在农村挥洒汗水，为乡村振兴注入了强劲动能。据农业农村部数据，从 2012 年到 2022 年底，返乡入乡创业人员累计达到 1220 万人。据《“十四五”农业农村人才队伍建设发展规划》提出的发展目标，到 2025 年，返乡入乡创业人员超过 1500 万人，其中农村创业带头人 100 万人。

图：返乡入乡创新创业人员统计数量（单位：万）

数据来源：农业农村部公布数据和人民网报道



[1] 中国艺术报《“空巢”如何变“暖巢”？——电影《空巢》引发的社会思考》

[https://www.cflac.org.cn/zgysb/dz/ysb/page\\_4/202005/P020200524770752599069.pdf](https://www.cflac.org.cn/zgysb/dz/ysb/page_4/202005/P020200524770752599069.pdf)

短视频直播分别为社会中的两个不同老年群体——“老老人”和“新老人”——提供了多元化的陪伴体验。对于“老老人”，即80岁以上或失能失智的老年人，短视频直播成为一种精神的慰藉。在这个数字化的时代，“老老人”往往面临着与时代脱节的困境，而短视频直播为他们提供了一个全新的交流平台，使他们能够与外界保持链接，感受到社会的关怀和温暖。

与此同时，“新老人”，即刚刚步入老龄阶段的60后群体，他们从短视频直播中发现了新的娱乐方式和技能学习的途径。他们不仅享受短视频带来的娱乐内容，还通过这个平台获取了各种生活技巧和健康知识，甚至掌握了刺绣、钓鱼等多种兴趣爱好和专业技能。此外，短视频直播也为他们提供了一个展示自己的舞台，使得他们能够分享、充实自己的生活。



## 微故事

### 从一方屏幕出发，为农村空巢老人筑梦前行

张小四本名张欣，临沂市人大代表、沂水县夏蔚镇新联会副会长。家在山东省临沂市沂水县夏蔚镇朱家坪村，留守老人占了一大半，年过六旬的近200人，年过七旬的70余人。2019年5月，听到父亲确诊胃癌且生命仅剩几个月的消息后，已经定居威海且有着一份体面工作的张欣做出了一个艰难的决定，独自回到大山陪伴父亲。在照顾家人的空闲时间，张欣还给爸妈拍一些短视频，当作留念。刚返乡时，张小四开始给父亲拍摄日常生活视频，和村里的老人熟络后，越来越多的老人走进她的镜头。带老人们跳舞，和老人们唠家常，她用短视频记录下来，分享给村里同玩快手的年轻人。

张小四说：“用手机进行视频创作就像新时代的劳动工具，我的父辈们拿



## 微故事

着锄头在田间干活，而我拿着手机在田间创作，也是另一种意义的传承”。从她的故事可以看到，通过短视频直播的普及，以及平台对普惠公益、跨越数字鸿沟的重视，都帮助他们不仅回到村里重新找到了事业，而且带动更多农村中老年人共同发展——在她直播带货成功前，村里的乡亲们从来没想到，他们亲手种出来的黄桃、油杏、樱桃和花生，有一天会在手机上卖出去。而现在，通过短视频直播，张小四带动了更多的力量进入朱家坪村，助力乡村振兴。“百岁老人”组合火上了央视，村子在周边也小有名气。下山的路修好了，民宿、采摘园陆续开起来了，村子里也开始有更多年轻人。

她在快手上的成长经历，受到地方政府和媒体的广泛关注，人们也逐渐意识到，通过短视频和直播电商，可以为地处偏远的乡村地区，消弭地理环境问题而带来的种种困难，帮助村民销售特色农产品，有效推进乡村振兴工作。

## 2. 镜头下的养老院日常，看见另一种老年生活

就读养老专业，开办养老院，与老人“一对一”结对，开启“跨代共居”新模式……近年来，一股新鲜力量正涌入养老院，用热血守护“夕阳红”，用快乐点燃老年人对生命健康、幸福生活的渴望与追求。数据显示，在中国养老机构中，35岁及以下职工人数呈递增趋势。<sup>2</sup>随着各类职业院校加强对养老照护职业技能人才的培养和涉老专业产教融合，相关行业人才数量也在变得越来越多<sup>3</sup>。截至2022年第三季度，全国各类养老服务机构和设施达36万个，其中，非营利性民办养老机构占44.7%。近年来，随着养老机构的服务体系建设逐渐健全，专业度不断提升，以及通过短视频直播等展现出的新式养老生活，不少养老机构已经成为老年人养老的理想之所，专业、高品质的养老机构的养老服务已逐渐

[2] 光明网《为养老服务业注入青春力量》<https://baijiahao.baidu.com/s?id=1787835989892831107&wfr=spider&for=pc>

[3] 央视新闻《养老“赛道”涌现年轻人身影 新业态、新职业带来就业新选择》[https://china.zjol.com.cn/gnxw/202406/t20240622\\_30363449.shtml](https://china.zjol.com.cn/gnxw/202406/t20240622_30363449.shtml)

为人们所认可，越来越多的老年人通过短视频直播看到另一种养老生活。

同时，选择进入养老机构的这些银龄一族，也展现出乐观豁达的生活态度，让更多人改变观点，意识到步入老年是人生中一个宝贵的阶段，应当积极看待、积极应对、积极创造，以积极的心态面对，寻找新的乐趣，开启全新的生活篇章。



## 微故事

### 用快乐践行养老，共度“夕阳红”好时光

刘华，唐山市古冶区人大代表、中国老龄事业发展基金会公益大使、唐山市古冶区怡然安养院院长。2015年，刘华与唐山市古冶区爱心商家成立“大唐善行”公益团队，以帮扶残疾、贫困学生和困难老人为主。刘华表示，做志愿活动时去过很多养老院，看到一些老人好似“笼中鸟”一样，让人感到悲伤、压抑，萌生要做一家“快乐”养老院的念头，于2020年在唐山建立了唐山市古冶区怡然安养院。

刘华很关注老人的心理健康，每天会想法子让老人快乐一点。通过奇思妙想把老人们喜爱的《上海滩》《西游记》《还珠格格》等剧目编成桥段，并让老人参与角色扮演。如今，由老人参演改编的电影、电视剧短视频多达20部，其中点击量最高的《夜上海》短视频已经达到1个多亿。他的养老院因此被称为“百岁幼儿园”，而他本人则因其独特的快乐养老理念和实践而被称为“奇葩院长”。刘华说：“成立之初，我们就提出要实行‘快乐养老’模式，而且我们真正践行了这种模式。”真正如何去诠释则鲜有人行动，如何让老年人更快乐，发掘点在哪里，是他们最初思考的问题。

## 平台社交联动圈层效应，丰富银龄族精神生活

当前，大部分短视频平台已经打通公域和私域两大流量场域，通过熟人社交增强用户粘性。短视频直播平台正逐渐成为连接不同代际的桥梁，短视频直播平台的属性正好符合并促进形成覆盖全域能力、圈层效应等完整的传播链路，它不仅在促进代际间的交流与互动具有重大意义，还有助于弥合代际间的数字鸿沟与社会差异。

### 1. 搭建代际沟通双向通道，出圈传播打破年龄界限

在短视频平台上，银发用户能够与来自不同年龄层的内容创作者和用户互动，通过观看年轻人的创作和直播，深入了解当代青年的思维脉络、兴趣爱好和生活方式。据统计，截至2023年9月，经常观看直播的老年人比例接近65%，常看短视频类型超过10种的老年人比例也高约65%<sup>4</sup>。调查显示，短视频作为老年人保持与家人朋友交流的工具，强化了老年人的代际联系、降低了老年人的孤独感、服务了老年人的心理健康；作为老年人获取信息的渠道，短视频满足了老年人的精神需求、帮助老年人了解了社会变化、促进了老年人的社会融合和社会适应；作为老年人展示技艺、分享知识的平台，短视频有助于老年人实现原职业以外的自我认同<sup>5</sup>。

同时，在短视频平台上，活跃着一群银发创作者。他们或真实记录，分享老年生活日常；或凭借自身科学文化素养，分享专业学科知识；或表演幽默段子、歌舞才艺，带来丰富多彩的文娱作品。这种双向的交流互动不仅丰富了银发群体的网络体验，也促进了社会各界对银发群体的重新认识和理解。银龄群体并不是被科技进步“落下”的一代，“数字鸿沟”在一部分银龄群体的努力下，正在不断弥合。以平均年龄77岁的“银发知播”为代表，他们的视频内容涵盖了电路、拼音、天文、地理等领域，借助短视频、直播等新兴传播方式科普，将自己深厚的学识和人生感悟，传递到课堂之外更广阔的天地。据

[4] 北京师范大学发布《老年人情感关怀与短视频使用价值研究报告》<https://baijiahao.baidu.com/s?id=1782711918040449169&wfr=spider&for=pc>。

[5] 中国新闻网《读懂老年人“理”在短视频里的情感需求》<https://www.chinanews.com.cn/cj/2024/02-01/10157139.shtml>

第53次《中国互联网络发展状况统计报告》统计，我国短视频用户规模已达10.53亿人，占网民整体的96.4%。短视频和直播已成为用户获取资讯和知识的重要途径，而专业创作者是科普内容主力军，受到广泛欢迎。银发知播的视频受众广泛、跨越了不同年龄层、作品出圈无数，视频内容被称为“没有墙壁的教室、不设门槛的大学”。

## 2. 丰富银龄族精神生活，拓宽社交娱乐圈

短视频直播平台通过智能算法推荐、兴趣标签、社交互动等方式，为银龄族用户提供可以充分探索个人兴趣、找到同好进行交流和分享的空间，提供了丰富的内容供他们选择。根据报告显示，轻松搞笑类视频最受银龄族喜爱，占比达91.31%；亲朋好友动态类、健康养生类、日常生活类和生活小技巧类分列第二至五位，占比均高于80%。时事新闻类、美食类、知识科普类短视频类型紧随其后，占比均高于70%。<sup>6</sup>

图：老年人观看的短视频类型

数据来源：中国人民大学人口与发展研究中心《从线上到线下：老年人短视频使用与线下社会参与》



[6] 中国人民大学人口与发展研究中心《从线上到线下：老年人短视频使用与线下社会参与》  
<http://pdsc.ruc.edu.cn/docs//2023-03/470e9bd3932c4a64974fa393b49685e6.pdf>



值得注意的是，游戏正逐渐进入银龄族的视野。他们不仅从竞技游戏中获得快乐，还尝试通过电子游戏来锻炼大脑。当前已有多项研究显示，丰富的生活方式和多样化的休闲活动可以反映乐观的个性，并通过刺激神经元和突触的生长以及促进幸福感，为认知带来益处。经常从事某些类型的认知刺激休闲活动，可能有助于预防老年人的痴呆。与手工、绘画或社交活动相比，使用电脑、玩填字游戏和下棋等与老年人避免痴呆症的关系更为密切。

对于那些有专门兴趣爱好的老年人，以此来拓宽、加深自己对相关领域的理解，提升个人专业度。借助直播、短视频等多样化的传播形式，主播与用户之间，以及用户与用户之间，形成了一个天然的兴趣社交圈。在这个社交圈中，用户们通过点赞、评论、转发、送礼物、加入粉丝群等互动方式，与其他同好者进行深入交流与分享，建立社交联系。此外，他们还可以通过自主剪辑发布视频、开直播等方式，展示自我风采。这种互动模式不仅拓展了银龄群体的社交领域，还加强了他们与社会的紧密联系，为老年生活注入了新的活力。在这个过程中，银龄用户们找到了归属感和社交的乐趣，享受着与志同道合的朋友们共同成长的喜悦。

### 3. 提高中老年群体数字素养，享受数字生活便利

与此同时，短视频直播平台还助力银龄族紧跟时代步伐。他们通过观看短视频，学习到了如健康养生、农业技术等许多实用知识，并掌握网络支付、线上购物等现代生活技能，使得生活更加便利，成为数字时代的积极参与者和贡献者。

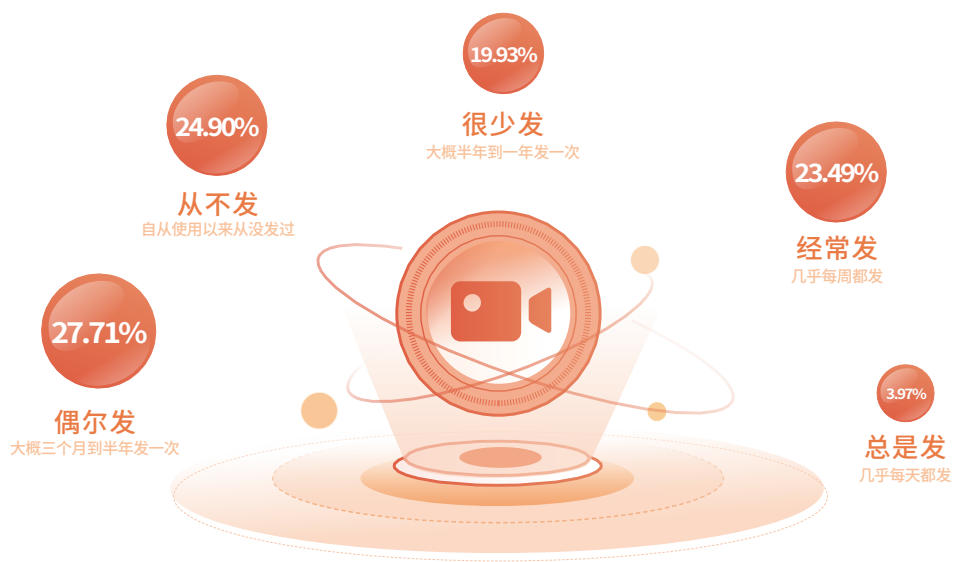
北京师范大学发布的《老年人情感关怀与短视频使用价值研究报告》显示<sup>7</sup>，超75%的老年人有过短视频创作经历，其中经常发布短视频的老年人占比近28%，展示了他们的主动性和创造性。对于老年人认知与技能素质而言，短视频使用中主要发挥作用的是“发布”和“互动”行为。具体来说，老年人发布短视频越高频，自我老化态度越积极，有利于降低老年人的主观认知下降。同时，随着老年人日益频繁的网络活动，

[7] 北京师范大学发布《老年人情感关怀与短视频使用价值研究报告》<https://baijiahao.baidu.com/s?id=1782711918040449169&wfr=spider&for=pc>

他们的防骗意识和网络安全知识也在提高，这有助于他们更安全、更有效地使用互联网。

图：老年人发布短视频频率

数据来源：北京师范大学《老年人情感关怀与短视频使用价值研究报告》



中国人民大学人口与发展研究中心调查结果也显示，使用智能手机但不使用短视频 APP 的老年人平均使用的网络功能数量为 5.63 项，而使用短视频 APP 的老年人平均使用过的网络功能数量更多，达到了 9.34 项。

图：不同类型老年人使用过的智能手机功能平均量（单位：个）

数据来源：中国人民大学人口与发展研究中心《从线上到线下：老年人短视频使用与线下社会参与》



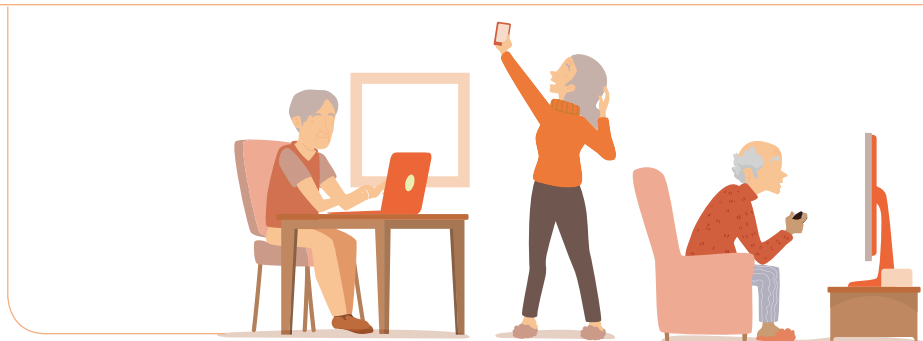


## 微故事

## 开启老年“云课堂”，让银发族享受数字红利

林烧本名樊金林，许昌市魏都区人大代表，也是“95后网红养老院院长”。他在河南许昌经营的一家福兴园就是具有电子阅览室、麻将室、图书馆、KTV等各种娱乐设施的网红养老院，还发展了老年电竞战队。林烧表示，后期还会发展全国老年电竞赛事、老年人沉浸式桌游以及教老年人学会剪辑视频等活动。

林烧在短视频平台记录下养老院老人们的日常生活，推出“在养老院做数学题的一天”“五十年后养老院的样子”等系列视频，并创造出了谐音梗“石榴煎酒”等网络热词，给粉丝们带来了不少欢乐，收获了近百万的粉丝、过千万的点赞。在养老院爆火出圈后，林烧便考虑如何通过自己的能力帮助到更多养老机构拥抱数字时代。同时，林烧还通过参与普惠型新媒体职业技能培训等，帮助全国各地的养老院院长、护理人员、养老专业学生及社区养老社工学习如何通过短视频直播记录和分享老年人的生活，拉近代际关系，弥补老年群体的数字技能缺失。林烧还表示，相信未来有更多的年轻人、新媒体从业者、从事养老工作的人才等能共同加入养老行业当中，希望能照亮养老之路，助力老年人数字素养提升，寓教于乐，让老人眼中有光，心中有爱。



## 银龄达人“多元成长”，活出自我人生新篇章

站在数字化风口，银龄达人作为率先一批跨越了数字鸿沟的老年群体，在短视频平台积极地进行自我呈现，完成叙事表达。他们的故事，是对传统老年生活模式的一种颠覆，也是对自我价值实现的一种探索 and 追求。

这些银龄达人在短视频直播平台上展现出的多元成长，不仅是对个人潜能的挖掘，更是对老年生活无限可能的探索。通过个性化的镜头语言，他们将生活场景和情感体验生动呈现，与屏幕前的年轻群体形成互动。他们的故事，向我们展示了老年人在数字时代依然能够活出自我、书写人生新篇章的无限可能。这些银发网红不仅打破了社会对老年群体的固有认知，也为老年生活赋予了新的意义和价值，成为数字生活的“弄潮儿”。



### 微故事

#### 从田间到屏幕，开启新人生

三喜爷爷，在甘肃兰州市永登县大同镇青寺村生活了一辈子，64岁时他开始在短视频直播平台分享自己的生活，短短几个月的时间，就收获了十几万粉丝的关注，以及上百万个点赞。最开始，三喜爷爷的视频展现的是他和外孙们在田间地头、阵阵稻香中嬉戏玩乐的天伦之乐。

从一个西北老农到成为短视频创作者，他时而化身两千年前敦煌画师，介绍中华文化；时而以古代将领身份宣传反诈知识。这些妙趣横生的变装故事让他找到重启人生的钥匙，看到实现自身价值的另一种光芒。三喜爷爷在虚拟世界获取社交“归属感”，逐渐融入互联网文化语境，成功开启“第二人生”。



## 微故事

### 在养老院里当“网红”，偶尔忘记变老

一组“五十年后在养老院人间清醒”系列短视频在网络上走红，老人们用年轻人的语言风格解答年轻人的困惑，引得网友夸赞不断，视频账号“喂都养老院的喂事”也收获了大量粉丝，账号火了，老人们过上了热闹的生活。短视频中有趣可爱的老人生活在天津市南开静雅老人院，视频拍摄者陈卓是这家老人院的院长。

2023年3月，29岁的陈卓辞职回到天津，开始经营这家养老院。在陈卓看来，除了物质条件，精神上的陪伴和疗愈对于老人同样重要。年轻的陈卓萌生了拍短视频的想法，“一开始拍摄视频只是想记录老人们的日常起居和生活，为他们保留更多的影像资料。”陈卓说，“在这个过程中，我也逐渐发现了他们身上‘喂儿’的特质。短视频中出现的拍摄者主要有余老师、卡尔、鲍勃、爱丽丝四人，是他们给自己起的艺名，他们都是住在养老院的老人”。2023年，四位老人开始受到主流媒体的关注，逐渐成了网红。

在养老院里，或者养老院之外，老人们的需求总是很简单，但也最难满足。陈卓为老人们构建了一个乌托邦，或许这个乌托邦也是属于观看视频的年轻人的。

## 04

创新银龄经济  
提供更多可能

## 新技术推动养老行业转型升级，优化养老供给服务

信息技术正以前所未有的速度，推动养老行业进行转型升级。在这一数字化浪潮下，随着人工智能、物联网、大数据等先进技术的应用，不仅为老年人提供了更为便捷、舒适的生活环境，还极大地提升了养老服务的效率和质量。同时，AIGC 的崛起为创新性内容生产提供了更多的可能性。以算法为核心、AI 为承载、强调信息共享的数字化场景中，短视频直播平台为养老行业的智能化、场景化的链接创造了更多新的机会。

从政策端来看，近年来都着力在适老产品供给、基础设施建设、服务品质提升等方面促进数字技术适老化，强化科普资源建设及加大宣传推广力度，满足老年人日益增长的数字生活和信息服务需求。公开数据显示，截至 2024 年 1 月，工业和信息化部已指导 1924 家老年人常用网站和手机 APP 完成适老化改造并通过评测，超过 1.4 亿台智能手机、智能电视完成适老化升级改造，覆盖新闻资讯、社交通信、生活购物等老年人生活高频场景。此外，指导企业为超过 220 万老年人提供常用 APP 应用辅导、面对面讲解等敬老爱老服务，“一键呼入人工客服”专线累计服务超过 3 亿人次。

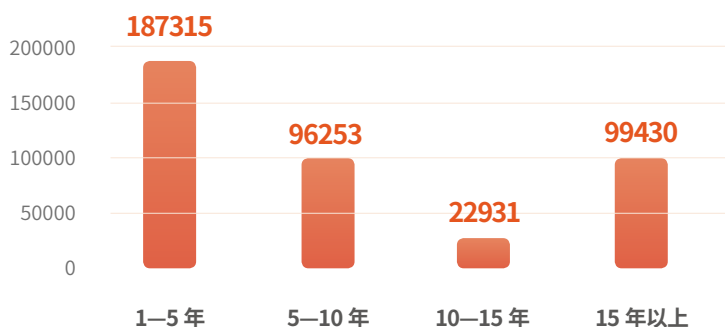
从供给端来看，在国家政策以及相关市场需求驱动下，大批老年相关企业涌现入局，聚焦科技适老化产业发展机遇。人民数据资产服务平台显示，截至 2024 年 6 月，我国与老年相关的存续企业已有至少 40 万家。2023 年，银发经济相关企业的注册量为 7.84 万家，同比 2022 年增长了 26.6%。5 年内新增注册相关企业数超 18 万家，并处于持续上涨态势。另据中国社科院发布的《中国养老产业发展白皮书》，预计 2030 年我国养老产业市场可达 13 万亿元。随着全国放开养老服务市场，养老机构准入门槛降低，社

会力量已成机构运营主体；企业类型养老机构增长迅速，头部险资企业、央企国企加速养老机构规划。数据显示，截至 2023 年三季度，全国各类养老机构和设施总数达 40 万个，社区养老服务机构和设施 35.9 万个，显示出养老行业的活力与潜力。

同时，平台适老化改造成为新趋势，进一步服务于老年群体本身，帮助银龄族更好地适应数字化生活。2021 年起，互联网应用适老化改造进入初步阶段。相继各大互联网平台都推出了 APP 老年版，得到了不少老人的认可。适老化改造工程，或将成为科技适老化产品的流量新入口。截至 2024 年，2577 家老年人、残疾人常用网站和 APP 完成适老化及无障碍改造，超过 1.4 亿台智能手机、智能电视完成适老化升级改造。<sup>8</sup>

图：全国养老企业数量变化（单位：个）

数据来源：人民数据资产服务平台



### 1. “AI+”探索养老新场景，融合流量驱动创新模式

随着技术的不断迭代更新，短视频行业借助 AI 赋能平台多个业务场景，不断改善用户在平台的内容消费、商品和服务体验，产业化变现效率持续提升。一方面，5G 技术的应用和发展使得实时直播变得更加流畅，大幅提升了短视频的传输速度和用户体验。网络基础设施建设持续加强，以 5G、千兆光网为代表的“双千兆”网络进入快速发展建设阶段，截至 2023 年，千兆及以上速率的固定宽带用户为 1.63 亿户，占比较上

[8] 中国政府网, [https://www.gov.cn/lianbo/bumen/202401/content\\_6927154.htm](https://www.gov.cn/lianbo/bumen/202401/content_6927154.htm), 2024 年 1 月 19 日。

年末提高 10.1 个百分点。另一方面，AI 技术的发展进一步推动短视频内容推荐和创作的智能化水平，有助于平台更精准地把握用户需求和市场趋势。AI 赋能产业的垂直赛道上，“AI+ 营销”的融合展现出极快的变现速度，预计在 2030 年占企业 AIGC 整体支出规模的四分之一，AIGC 广告将触及千亿级市场。

“AI+”在探索养老新场景方面展现出了强大的创新力和应用潜力。在 AI 技术的赋能下搭建的内容社区连接起各行各业，通过搭建数字生态、在线教育、文化娱乐、公益行动等多种方式，为老年人提供更加便捷、高效、精准的数字化服务，满足着银龄族学习、娱乐、购物、本地生活等多元需求。同时，融合流量驱动创新模式，实现养老机构、行业协会等精准连接、效率提升和线上线下融合，推动养老行业的数字化升级和发展。

#### 表：“AI+ 短视频直播”在养老新场景的探索

数据来源：人民数据研究院自行研究整理

## 01 市场营销

AI 技术可以将养老产品如康复辅具、适老产品、长者服务以及养老机构、养老院等信息转化为视频内容，依托 AI 及大模型能力，智能化提供包括创意生产、营销投放和用户承接在内的全链路提效能力。数据显示，短视频的加入能显著提高产品转化率高达 20%。此外，短视频与电商平台、网红经济的深度融合，进一步加速了商品的推广与销售。通过线上流量推动养老产品推广、行业信息传播、养老院入住率提升等。

## 02 教育咨询

AI 视频生成技术可以将知识点和教育内容转化为视频，通过 AI 主播、虚拟数字人进行讲解，开展网络新闻、信息查询、老年课堂、健康知识、反诈知识、生活小窍门等内容，为老年群体提供更生动形象的教学体验。

## 03 休闲娱乐

当前，短剧行业热度不断提升，数据显示，2023 年全年微短剧拍摄备案量达 3574 部、97327 集，分别同比增长 9%、28%。在“AI+ 短剧”的加持下，可以创作出更多面向银龄群体的短剧内容和作品，丰富银龄题材的文艺作品内容。同时 AI 视频生成技术也为银龄用户提供了丰富便捷的创作选择，可以根据自己的兴趣和需求，制作出具有个人特色的短视频作品。

## 04 公益行动

AI 技术可以为公益组织、行业协会等提供内容创意和素材推荐，使公益宣传更加生动有趣和精准有效。公益短视频对用户的吸引力不断加强，越来越多的公众开始主动搜索公益视频，公益用户转化率得到有效提高。其中，经常主动搜索公益视频的用户占比接近 60%。





## 微故事

### AI 助老项目承载社会责任感，让科技向“善”

卢森煌，毕业后他带领创业团队探索新技术助老业务，应用场景广泛，如使用 AI 帮助老人撰写回忆录、修复老照片、密切关注老人身心健康并及时与子女反馈等。当冰冷的科技与人文关怀相结合，AI 变得有了温度。他介绍道，针对人口老龄化导致的养老负担加剧问题，国家曾出台过“9073”规划，即 90% 的人居家养老，7% 在社区养老，最后的 3% 才是在养老院养老，而他们努力的方向针对的就是“907”这一部分老年群体。居家养老和社区养老的需求越发庞大，AI 科技助老适应时代需求、满足老年群体的需要，为他们提供情绪价值，助力老年群体安享晚年。通过探索多个 AI 大模型结合养老的场景，AI 赋能让科技更有温度，让人文关怀的种子播撒进每一寸土壤。

## 2. 适老化改造成新趋势，丰富多元数字生活与服务体验

随着新技术浪潮的到来，养老行业面临严峻挑战，向网络化、多元化进行深度改革和融合。平台适老化改造是推动养老行业转型升级的必由之路。目前，中老年群体既是传统广播电视的存量群体，又是新型网络视听媒体的增量群体。但也由于数字媒体和平台经济的迅猛发展，与养老行业紧密相关的吃、住、行、游、购、娱等行业在各个环节也都实现了深度的数字化和智能化，这无形中又为中老年群体人为设置了诸多障碍。因此，适老化改造成为当下的新趋势，旨在帮助老年人跨越数字鸿沟，通过“线上+线下”的组合模式，

让短视频直播平台的内容从屏幕前走到屏幕后，共同帮助老年人跨越“数字鸿沟”，丰富他们的数字生活与体验。

一方面，短视频直播平台打造的线上社区，为老年人构建了一个便捷且多元化的数字交流空间。这些网络社区不仅广泛覆盖了教育学习、便捷购物、本地生活服务等多样化场景，更通过精心设计的适老化界面和交互方式，让老年用户能够轻松上手，享受到数字时代的便利与乐趣。另一方面，通过短视频直播链接的线下活动，也进一步丰富了中老年群体的社交生活与联结。

#### (1) 在线学习：“活到老，学到老”

为满足老年人终身学习需求，关键在于扩大和完善老年教育供给，既要依靠传统高校、老年大学资源，更要鼓励更多社会力量积极参与，探索老年教育的新形式、新方法。短视频和直播具有直观性强、互动性高、方便快捷的特点，便于向老年群体分享知识内容。通过短视频直播平台的在线视频课程，可以帮助银龄用户学习新知识，提升自我。在数字化浪潮下，中老年网民已成为不可忽视的线上教育新势力。数据显示，23.3%的中老年网民参与过各类课程培训，其中选择线上教育的占比达10.1%，有线上付费购课的用户占比为5.1%。此外，银龄族也以积极的态度主动参与到线上学习，34.6%的中老年网民表示未来愿意参与在线学习，更有12.9%的网民未来意向购买3门及以上课程。<sup>9</sup>

为帮助银龄群体更好地适应数字化生活，短视频直播平台针对老年人视力、理解力、判断力下降等情况上线长辈模式，并强化涉老内容的审核标准，严厉打击违法广告，提升潜在风险私信预警响应等级，为银龄用户创造轻松的学习氛围。如，东方明珠新媒体推出专门针对中老年人的全媒体学习平台“金色学堂”，设置智慧生活、文化娱乐、健康科普三大节目中的优质课程。快手推出大字版App和“银发数字生活专区”，采用高清字体，包括“学手机课程”“反诈知识”“银发生活风采”“技能学习”等板块，为银龄用户打造快手端的学习阵地与内容入口。

[9] 快手，《快手“小满人群”在线教育报告》，202405。

### (2) 购物娱乐：“乐享晚年，数智生活”

当前，多数银龄人群已步入退休生活，他们对文化娱乐以及精神享受更加重视，且乐于为兴趣和爱好买单。短视频、综合新闻资讯平台成为其休闲娱乐的首选。根据 QuestMobile 数据显示，截至 2023 年 9 月，短视频直播平台观看直播用户中的银发人群占比同比提升，其中如快手从 18.5% 上升至 23.0%。快手从 18.5% 上升至 23.0%。在各平台布局下沉市场、关注中老年群体的趋势下，银龄群体也可以像年轻人一样充分体验直播间网络购物的便捷与乐趣，越来越多的中老年人通过在直播间货比三家，挑选物美价廉的商品，代替传统的线下购买。同时，通过短视频内容可以获取周边餐饮、娱乐等生活服务的实时资讯，实现足不出户的全方位生活体验。直播电商作为银发人群进行线上购买的主要渠道，扮演着至关重要的角色。快手等短视频平台凭借早期的用户沉淀以及在直播电商领域的持续加码，在业内奠定了稳固的地位。而布局较晚的视频号则背靠微信巨大的用户流量池后来居上，吸引了越来越多中老年 KOL 入局。数据显示，快手电商 2023 年 GMV 规模达 1.18 万亿，40 岁以上用户的 GMV 贡献超 47%，预计到 2024 年，这一比例将超过 50% 甚至更高。通过直播间构建推动个人、行业、产业层层发展的独特生态体系，以媒介触达社会的每个角落，满足银龄群体多元化、多层次的精神文化需求，实现“老有所乐”。

### (3) 医疗健康：“关爱银龄，数字护航”

随着短视频时代的蓬勃发展及老年人群网络参与度的显著提升，银龄族对健康科普类内容的关注度与日俱增，短视频直播平台已成为他们获取健康信息、交流养生心得的重要渠道。然而在银龄大健康领域，针对老年人的高品质内容和产品仍是稀缺的，拥有巨大的发展空间。短视频直播平台充分发挥平台属性，让科普成为医生和用户建立连接、增强互信的纽带，随着这类信息不断触达中老年群体，他们在被动接受、学习的同时，也会直观感受到在线直播的高效优势，新的习惯也会随之形成。适逢直播行业蓬勃发展，健康养生

类直播备受关注。截至 2020 年底，中国有 73% 的短视频直播用户曾在手机端观看过医疗科普类内容。这些内容不仅包括泛健康资讯，还涵盖了疾病类科普知识。用户关注的热门领域包括心血管、中医等名医直播开始受到老年群体的关注，如阿里健康、京东健康、百度健康等纷纷开设直播课堂，每场直播达数十万人观看。此外，快手等短视频直播平台为老年人搭建起通俗易懂的健康内容生态，为中老年群体科普心脑血管、三高慢病、骨科、更年期等健康知识内容。目前，快手平台健康垂类创作者数量规模已超 12 万，仅平台认证公立医院医师数量就超 1 万。这些数量庞大的专业创作者成为平台输出健康知识的第一阵地，打造了诸多类似 # 重阳话健康、# 重阳健康锦囊等热门话题，播放量超 2.7 亿，助力老年健康，为银龄群体送去关爱。

#### (4) 本地生活：“走出家门，温暖相伴”

通过短视频直播平台，针对银龄群体在内的多元群体提供视频剪辑、创作等互联网职业技能培训，通过线下课堂连接了更多的群体，走出短视频线上内容创作阵地。从线上延展到线下如各类老年兴趣技能、文化沙龙、旅行团等活动，老年人可以走出家门，与同龄人交流互动，拓展自己的社交圈子。这些活动不仅有助于提升老年人的生活质量，还能让他们感受到社会的关爱和温暖。2023 年，快手公益发起“幸福大讲堂”项目，足迹已遍布全国 34 个市县，累计培训人数达 100 万余人。

## 催生职业新图景，助“老”行业新生长

短视频直播与产业的深度融合，新经济、新业态快速发展，衍生大量以互联网为平台依托的新职业。根据人社部中国人事科学研究院发布的《短视频直播生态催生新职业促进高质量充分就业报告》显示，短视频直播生态孕育和催生了 174 个新职业。在短视频直播平台，创作者可以通过电商、直播、广告商单、知识付费等丰富的变现渠道获得收入。中

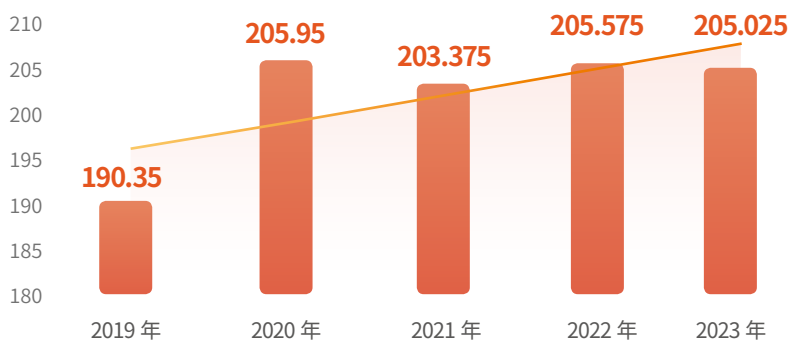
国人事科学研究院数据显示，传统职业在数字技术推动下，八成以上传统职业同步开启视频化转型，“短视频+直播”催生传统职业新样态。短视频平台的数字化赋能体系，能够为各类工作提供基础保障，助推新就业模式形成普惠效应。

数字时代下，养老助老服务行业能够精准对接需求、高效运转程序、公开交流信息、纵深融合产业。当前，养老服务行业正朝着专精化方向发展，养老新服务、新岗位相继涌现。数字时代下，为满足老年人多层次养老服务需求，适老化改造评估师、老年人能力评估师、长期照护师、助浴师、银发顾问、文娱活动师等 10 多种新型职业应运而生，成为年轻人就业的新选择。短视频平台助推养老职业发展，探索“短视频直播+养老”新融合模式。

据中国老龄科学研究中心数据显示，截至 2022 年底，我国对养老护理员的需求达到 600 万名，护理相关从业人员仅 50 万名，行业人才数量缺口大。近年来，通过直播带岗新方式，养老助老等相关行业蓬勃发展。凭借养老机构的相关线上宣传，养老服务从业信息不对称问题得以解决，短视频直播平台让更多人了解养老行业生态，助力年轻人加入养老行业。根据中青报发布的《短视频直播平台促进青年就业报告》数据显示，八成受访新职业青年通过短视频直播平台实现就业创业，养老服务相关职业关注度日渐提升。

图：近五年养老从业人员标准需求量

数据来源：人民数据研究院自行研究整理



一方面，短视频直播平台直接催生一批养老服务就业岗位。以创作内容角度划分，相关从业人员主要有两类：一类是记录银龄生活的创作型达人，多维度呈现当下银龄族的生活状态。另一类是发起扶老助老行动的公益型达人。扶老助老的公益型达人通过采取助老直播、公益宣讲、线上咨询等诸多宣传形式，旨在呼吁更多人士关注银龄生活，凝聚公益慈善力量。这类达人往往是签约短视频创作者或签约主播，也是职业公益人。

另一方面，短视频直播内容生态能够间接拉动养老服务就业机会，积极构建“衍生式”职业路径，推动数字时代养老行业可持续发展。快手、抖音等短视频直播平台以“直播带岗”形式带出养老服务新选择。快手推出直播招聘业务——快聘，邀请养老机构相关人士进入直播间，线上连接养老机构招聘者与求职者，以“直播带岗”新形式带出养老服务职业新选择。其余短视频平台也有发起诸如“云招聘”“special 招聘”等直播平台新型招聘模式。对养老机构而言，短视频直播助力养老帮扶团队精准匹配从业人员，有效补齐数字化时代养老行业人才短板。对求职者而言，在“直播+岗位”模式下，短视频直播平台能够畅通相关专业人才求职渠道，丰富求职形式，为其提供智能化岗位咨询和精准化就业服务。

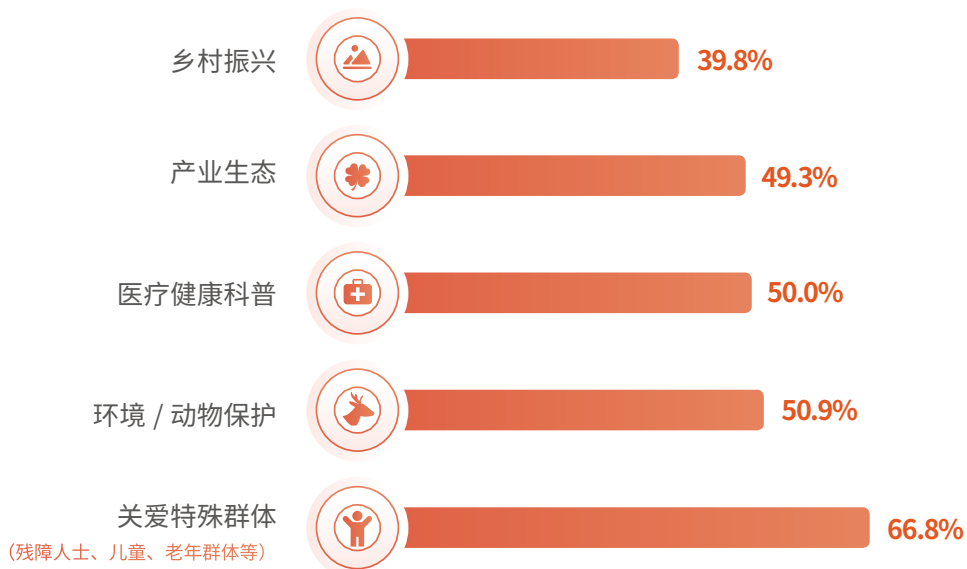
## 平台链接多方资源，拓宽银龄行动新边界

在科技向善的理念推动下，平台企业结合业务优势开展公益活动，对乡村振兴、中小企业生存发展等领域产生积极影响。在新媒体时代，公益事业依托短视频平台的优势，释放出巨大正能量，吸引越来越多公众产生情感共鸣。根据清华大学互联网治理研究中心的一组调研数据显示，网民对关爱特殊群体、环境/动物保护、中小企业数字化转型、乡村振兴等领域的短视频的共鸣程度更高，其中关爱残障人士、儿童、老年等特殊群体的受访者占比高达 66.8%。<sup>10</sup>

[10] 清华大学互联网治理研究中心，《短视频助力公益事业发展研究——以视频号为例》，202310。

图：能引起共鸣和关注的公益短视频内容占比

数据来源：清华大学互联网治理研究中心



一方面，短视频直播平台将助老信息有效推送给潜在的公益人士、公益机构或行业组织、社区服务中心、用户等，有效链接多方资源，形成助老生态圈，综合多方社会资源为养老行业赋能，承担平台企业社会责任。另一方面，公益事业借助短视频平台庞大的用户规模，结合“零距离”“低成本”“传播广泛”等优势，正在重塑公益内容的传播流程，发掘更多养老行业的潜力。如，视频号平台举办“银龄达人秀”老年风采短视频征集公益活动，征集60岁以上老年人唱歌、跳舞、旅游等生活视频，展示老年人精彩生活故事，生动诠释了积极、健康、文明、活力的精神风貌。快手发起系列“银龄公益行动”，为社区老人提供专业化服务，联合中国人口福利基金会共同发起#黄手环行动#，围绕“关爱阿尔茨海默病老人，让爱回家”的主题，希望用互联网的力量链接社会，帮助公众了解老年痴呆症，共同关爱老人健康。

## 05

守望未来  
携“老”前行

积极有效应对我国人口老龄化，事关亿万百姓福祉。如何应对老龄化挑战、解决老年人的“急难愁盼”问题、增进老年人福祉、满足老年人的多元需求，受到各方高度关注，同时也需要各方凝心聚力，不断提高老年人的获得感、幸福感、安全感，推动我国老龄事业高质量发展。

## 全社会树立正向老龄观，积极拥抱数字时代

适老化改造是我们积极应对人口老龄化的重要举措之一。当前，适老化改造工作在各方努力下取得了良好成效，第53次《中国互联网络发展状况统计报告》显示，我国对老年人、残疾人乐享数字生活的保障力度显著增强。然而，老年人仍面临数字化浪潮下公共交通、医疗服务等适老化程度有待提升问题。针对这些问题，需要管理部门完善适老化改造的基础设施，鼓励更多的企业、社会主体，通过技术创新、传播渠道创新等多种创新形式，优化和丰富养老化产品和服务体验，与此同时，完善配套的标准规范体系，在宣传推广时，平衡好产品创新与合规健康，为适老化改造营造更健康可持续的发展环境，促进“老有所依”。

## 提升数字适老服务水平，鼓励与规范养老服务发展业态

积极应对人口老龄化是国家战略，各方努力取得积极成效，在树立和践行积极老龄



观上仍然存在一些认知偏差，值得重视。南京大学社会学院陈友华教授认为，当前，在人口老龄化对社会经济影响的研究与认知中出现了很多认知上的偏差。例如，有人认为人口老龄化会开启第二人口红利，促进银发经济发展，进而为整个经济增长提供新引擎。事实上，经济增长短期看需求，长期看供给。此外，中国社会科学院社会发展战略研究院社会保险研究室主任房连泉等认为，我国老龄事业发展面临着不平衡、不充分的基本矛盾。如社会认知水平层面，受传统观念影响，老年人参与社会意愿不足，消费趋于保守；在社会观念层面，仍有人对老年人创业就业和参与社会活动存有不同程度的偏见；在出行、消费、就医、办事等方面，数字障碍普遍存在，这也相应会带来老年群体的社会排斥等问题。

要实施积极应对人口老龄化战略，首先需要转变社会中存在的一些认知偏差，从辩证全面地看待老龄化带来的影响、社会观念转变、数字产品的适老化改造等方面着手，为老年人营造更宽松、友好的环境。与此同时，也需要老年人主动参与社会，践行积极老龄观，从而在内外合力下，让银龄群体更好地享受数字时代的红利，实现“老有所享”。

### 发起“幸福银龄”倡议，平台构建公益助老合作网络

调研发现，银龄群体的需求呈现出多样化特点。其中，有两个层面的需求较集中，首先是能“看见”，即能有与世界、与社会链接的渠道和窗口，去获取最新资讯、了解周围发生的事，了解其他老年人的所思所学所爱。其次是能“被看见”，包括自己的生活状态、精神面貌，能够被外界关注，能够与子女增强联系，展现真实而生动的自己等。平台应主动承担社会责任，加强监管、规范运营，引领社会力量一起，帮助广大银龄群体筑牢安全防护墙，共同为“幸福银龄”营造良好的线上线下生态。

## 数字化推动养老行业转型升级，助力中老年人友好型社会

短视频平台在帮助中老年人获取资讯、学习知识、维系家庭和社会关系、实现自我表达等层面发挥积极作用，成为助力中老年人友好型社会、共享数字红利的重要工具。银龄群体的多元需求对于银龄产业而言是机遇也是挑战。一方面需要银龄产业与时俱进，聚焦银龄群体的多元需求，坚持以银龄群体为中心，才能创造出更多契合该群体的产品和服务，满足银龄群体的个性化需求。另一方面，随着银龄群体数字素养以及对智能化便利化需求度的提升，需要银龄产业借力大数据、人工智能等技术，实现银龄产业的数字化转型，更好地服务于银龄群体，践行“老有所养”。





人民数据研究院是人民网·人民数据主管主办的大数据智库平台。在“党管数据”的旗帜下做好咨询服务，用数据服务决策、支持决策，致力于成为党管数据的理论与实践平台、数据要素市场化研究的前沿阵地、数字中国建设的思想库和智囊团。



#### 联系我们

地址：北京市朝阳区金台西路2号人民日报社新媒体大厦24层

网址：[www.peopledata.com.cn](http://www.peopledata.com.cn)

电话：010-6536 7830

传真：010-6536 3083

e-mail: [yanjiuyuan@peopledata.com.cn](mailto:yanjiuyuan@peopledata.com.cn)