

老龄化社会正加速到来 住宅适老化改造应早布局

过去房地产大拆大建模式已难以为继，完善包括养老在内的住宅功能和服务，是房企转型的重要方向，需要有足够的耐心以长周期、赚慢钱的模式深耕新的领域。

老龄化社会正加速到来。我国老年人大都选择居家或社区养老，形成了“9073”格局，即90%左右的老年人居家养老，7%左右的老年人依托社区支持养老，3%的老年人入住机构养老。养老和住房以及居住生活的方面关系都十分密切。2022年《政府工作报告》提出，再开工改造一批城镇老旧小区，推进无障碍环境建设和适老化改造。可以预计，对于房地产行业 and 物业行业来说，适老化将成为重要发展方向。

养老产业是一片蓝海。中国社科院发布的《中国养老产业发展白皮书》数据显示，到2030年，我国养老产业规模将达到13万亿元。未来与养老有关的行业和领域将迎来不小的发展空间。有分析认为，从长远看，人口老龄化对房地产市场会产生一定影响。年长的人总体购房意愿不如年轻人，住房总需求可能

不再增加甚至有所萎缩。但是人们对适老化住房、老旧小区适老化改造，以及养老服务的需求更加旺盛。

无论是新建小区还是老旧小区，都将涉及适老化建设和改造。国务院发出的《“十四五”国家老龄事业发展和养老服务体系规划》提出，“十四五”时期，新建城区、新建居住区配套建设养老服务设施达标率要达到100%。在老旧小区中，完成小区路面平整、出入口和通道无障碍改造、地面防滑处理，在楼梯沿墙加装扶手，在楼层间安装挂壁式休息椅，建设凉亭、休闲座椅等适老化改造都应纳入老旧小区改造内容。

适老化和改造给房企带来机遇与挑战。基于广阔市场前景和政策大力支持，新建住宅和社区房企应尽早进行适老化布局，对住宅产品超前规划设计，一方面可以通过差异化增强市场竞争力和吸引力，同时也可避免日后改造带来的麻烦。针对适老化和改造的一些基本元素，相关部门也应出台技术导则，甚至是强制性条文，引导房地产

开发企业在适老化建设改造中更加规范。相比新社区，老旧小区物业服务并不完善，而老人在老旧小区居住的比例更大，因此，老旧小区的适老化改造需求更迫切，挑战更多。房企想要在小区适老布局这一赛道上有所突破，需要在人才储备、经营模式等方面做更多努力。

与硬件改造相比，养老服务的完善和提升更为迫切，在这方面物业企业有先天优势。因此，六部委曾联合发文推动和支持物业服务企业积极探索“物业服务+养老服务”模式。在实际经营中，物业服务企业可以专门设立提供养老服务

的团队和部门，提供助餐、助浴、助洁、助急、助行、助医、照料看护等定制养老服务。还可以将服务链条延伸，丰富养老服务内容，参与提供医养结合的服务。

其实，不少房企和物业服务企业早就布局养老领域，但盈利难等困局仍待破解。业内人士统计，规模排名前百名房企中，有约70%进行了与养老有关的布局和探索。有的企业通过拿地建养老院，也有的以养老功能为噱头卖房。房

企在探索适老化过程中，居家、社区、机构养老等多种模式都有所涉及，建成了一些医养结合型长期照护机构，打造了一批长者社区、老年公寓、照料中心等。实际上，一些养老机构空置率较高，而其实社会上养老服务的需求量很大，这就存在一个供需错配问题。按照上述“9073”格局，养老服务主阵地还在于社区和居家养老。因此，涉足养老领域有必要更深入研究社区居家养老的特点。同时，在发展养老院等机构养老模式时，可加强调研分析，找准市场定位，紧跟市场需求。

房企涉足养老领域遇到的另一个较为核心的是盈利周期长，甚至短期根本不盈利的问题。通过提供养老服务收回成本是一个相对漫长的过程，这对于过去习惯了高杠杆、高周转、高回报的房企而言，难免不习惯。须明确，过去房地产大拆大建模式已难以为继，完善包括养老在内的住宅功能和服务，是房企转型的重要方向，需要有足够的耐心以长周期、赚慢钱的模式深耕新的领域。

(摘自《经济时报》)

有一种爱叫“服软”

钱永广

妻子正值更年期，脾气大，性格直，遇事更加不饶人。记得我们刚结婚时，彼此常会因为小事争得面红耳赤。这不禁让我常怀念恋爱时的甜蜜时光，那时我们彼此都“伪装”得特别好，可旁观者都十分清楚，特别是双方父母并不看好我们。可爱情的力量是强大的，最后我们还是冲破一切阻力结了婚。婚后没几年，我们两人的棱角慢慢显山露水，有时竟然会为很小的事争执，事后双方又常常后悔不已。

和很多中年人一样，我们各自的工作压力都很大，孩子还小，家里负担重。每次我回到家，妻子常埋怨我不做家务，对我黑着脸。我常感到委屈，且有一股怨气要喷薄而出，我觉得妻子是在挑事。我自认是一个不错的男人，每天按时回家，回家也争着帮忙做家务。妻子其实也是一个不错的女人，我一回到家，就能吃上可口的饭菜。既然两个都是好人，为什么每次总要闹得不可开交呢？

我们两个人的性格都很直，遇到争执，谁也不让谁，总是针尖对麦芒，谁也不肯先撤兵，结果常常闹得不可收拾，而且每次争执后两人都伤心不已。

感情是要经营的，争吵太多，是对感情的伤害，再深的感情也会因此慢慢淡化。

静下心来思考一下，我们确实还是真心相爱的，日子得往前走，争吵是一天，开心也是一天，为什么不选择开心呢？我每次看见别人家有欢声笑语，都渴望妻子今天能够心情好点，不要把我当成情绪的垃圾桶，同时也自我提醒，控制好情绪，怨气不要轻易点燃！

有句话说：你连情绪都控制不好，又谈何控制自己的人生呢？我决定找个机会与妻子

好好谈一谈：如何恢复恋爱和结婚初期那样的恩爱。

那天晚上，因为孩子顽皮，妻子又忍不住埋怨我，而我，正碰上在单位工作不顺心，眼看一场“战争”就要一触即发。正在这时，我接到一个朋友的电话，聊起一些事务，我和朋友谈笑风生。当我打完电话，发现因为“分了心”，之前的怒火暂时得到缓解，一颗波涛汹涌的心也慢慢平静下来。当我再和妻子说话时，口气明显缓和下来，我以许久都未有过的温柔，安慰和开解妻子。妻子先是诧异于我的表现，然后情绪也缓和下来。我趁机真诚地请求妻子原谅之前的坏脾气，表示不想再争吵，要找回昔日的恩爱。我的“服软”显然很受用，再看她的脸上，竟然也露出笑意。

妻子的笑，也让我为她瞬间的改变感到诧异。以前我和她总是针尖对麦芒，越闹越凶。如今我一个简单的笑脸，竟能让就要发火的妻子脸上绽放笑容！我终于找到以前和妻子争吵的原因：没有人先退让，没有人先“服软”。本来就是相爱的人，向相爱的人服软，有何不可呢？

由此我明白了这个道理：原来在婚姻的城堡里，当双方为琐事争吵时，男方如果能够先主动示好服软，不要与妻子争吵，而是待对方情绪缓和时好好谈谈，更有利于解决矛盾。自此，我尝试体谅妻子的不易，发生矛盾时主动“示弱”、谦让，果然，妻子的脾气也慢慢跟着有了改变。我们终于平安度过婚姻的“磨合期”，家里也多了幸福的笑声。

自此我明白了，相爱的人要多包容、多体谅，服软总比对抗好，服软也是一种爱。

超八成青年“睡前玩手机” 亟需警惕与矫正

中国青年报社社会调查中心近日联合问卷网对1532名受访青年进行的一项调查显示，84.8%的受访青年都有睡前刷手机的习惯，00后(90.5%)比例最高，其次是85后(90.2%)；仅12.5%的受访青年会控制在20分钟内，即便感到困意，84.1%的人还是会继续刷手机；69.5%的受访青年直言睡前刷手机会增加入睡难度。

当今社会，手机已成为人们不可缺少的日常用品。“手机依赖症”不仅白天存在，而且会一直持续到睡前。而睡前玩手机，更成为不少人习以为常的入睡“仪式”，刷短视频、微博、朋友圈、电视剧……拿起就不愿放下。超八成青年表示有睡前刷手机习惯，甚至在感到有困意时，仍有84.1%的受访青年依然在继续刷手机。这显然是“手机依赖症”的极端表现，更是危害身心健康的不良生活习惯，亟需警惕与矫正。

近两年来，受疫情防控的影响，不少人的生活习惯发生了微妙变化，“睡前玩手机”更有了某种适应性社会背景。据中国睡眠研究会发布的《2020全民宅家期间中国居民睡眠白皮书》显示：疫情期间，国人睡眠时长整体延迟2-3个小时，61%的人会在睡前玩手机。这种不良习惯尤其在青年群体中表现得更为普遍。

专家指出，睡前玩手机对睡眠的首要影响就是干扰体内激素的正常分泌。玩手机的时候，声、光的刺激会造成一些激素分泌紊乱。同时，睡前看到的一些内容，如果过于有冲击力，会刺激交感神经兴奋，不利于进入睡眠状态。另外，经常躺在床上玩手机，会让床跟“人要睡眠”之间的良好节

律被打乱。一旦这种正常的反射被打乱，就会导致人躺在床上不玩手机的时候，更加难以入睡。

长期的睡眠不足，不仅会影响大脑的创造性、思维能力以及反应的灵敏性，还可能会导致注意力不集中、记忆力减退，在青春期更有可能会影响身体发育、影响生长激素分泌。长时间睡眠不足会使人焦虑、烦躁，血液中胆固醇的含量升高，增加心脏病、脑血管疾病的发病率；也可以导致皮肤干燥、缺乏营养和水分。因此，保证充足睡眠，养成良好的生活作息习惯至关重要。

从维护大健康的角度分析，“睡前玩手机”更具有多层面的危害。比如，会增加抑郁风险。相关研究表明，夜间灯光会干扰大脑的“反奖励中枢”，睡前长时间玩手机会使抑郁几率上升20%，焦虑几率上升14%；手机的光线会抑制人体内的褪黑素分泌，会使大脑无法及时清除一些代谢废物和毒素，而这些物质的长期堆积会诱发炎症，导致脑细胞死亡，更易出现痴呆。

睡前侧躺玩手机，眼睛受压会有膨胀感，造成短视性影像重叠进而影响视力；由于睡前玩手机的姿势不易转换，其导致的颈椎痛、腱鞘炎等关节性病变感受屡见不鲜。

“睡前玩手机”是生活陋习，更是健康杀手。作为国家建设主力军和实现民族复兴的重要力量，青年一代要保持健康体魄、睿智头脑和旺盛精力，需要拥有良好、有序的生活方式 and 行为习惯。为了国家和民族的未来，为了自己的人生事业、健康身心和幸福家庭，请拿出文明风范和自控毅力，彻底改掉“睡前玩手机”陋习！

(郑桂灵)

亲家“鸠占鹊巢” 房主怒上法庭

法院判决支持要求对方搬离并支付水电费的诉请

“好心让他们到家里住，没想到他们就不打算搬了！”家住云南省嵩明县的周某遇到了烦闷的事，亲家在自己家一住就是七年，协商后亲家仍不愿搬走，无奈的她起诉至法院。近日，云南省嵩明县人民法院判决被告吴某夫妻三十日内搬离该房屋，并支付周某水电费3600元。

周某与吴某某夫妻原本是亲家关系。2014年，吴某某夫妻房屋拆迁，暂时找不到住的地方，周某便邀请吴某某夫妻到其住所共同居住。然而，这一住就是好几年。2020年，周某提出让吴某某夫妻搬离房屋，但吴某某夫妻不同意。周某诉至法院，要求吴某某夫妻搬离，并支付相应的租金和水电费。

嵩明法院审理后认为，本案中，被告吴某某夫妻居住在原告周某所有的房屋内，对该房屋中占有的部分属于无权占有，故对原告要求两被告搬离该房屋的诉请，法院予以支持。对原告要求两被告支付房屋租金的主张，因两被告在原告所有的房屋内居住是原告邀约，且原告未提交证据证明实际、被告双方对房屋租金进行过约定，故对该诉讼请求法院不予支持。

对原告要求两被告支付房屋水电费的主张，法院认为，因原告提交了2018年1月至2020年12月的电费缴纳清单，且两被告均认可其一直与原告共同居住，故对原告要求两被告向原告支付自2018年1月至2020年12月的水电费3600元的诉讼请求，法院予以支持。

最终，嵩明法院判决，由被告吴某某夫妻在判决生效之日起三十日内搬离位于云南省嵩明县某处的房屋；由被告吴某某夫妻在判决生效之日起十五日内一次性向原告周某支付水电费3600元。

后吴某某夫妻提起上诉，昆明市中级人民法院驳回上诉，维持原判。

■法官说法■

民法典第二百四十条、第二百三十五条规定：“所有权人对自己的不动产或者动产，依法享有占有、使用、收益和处分的权利；无权占有不动产或者动产的，权利人可以请求返还原物。”公民如遇到妨害物权的行为，可以到法院起诉请求排除妨害，维护自身的合法权益。

(赵赢)



聚焦民生诉求

记者近日从安徽省司法厅获悉，安徽省将围绕群众在就业、教育、社保、医疗、住房、养老等民生领域的诉求，开通“绿色通道”，优先办(受)理，快速办结。

新华社发 王鹏 作

如何预防“小网民”沉迷网络

近年来，低龄“小网民”越来越多。如何给未成年人营造健康、文明、有序的网络环境，保护未成年人身心健康，保障未成年人在网络空间的合法权益，是全社会共同的责任。

孩子沉迷网络游戏是让家长头疼的事。在中国互联网协会信用评价中心法律顾问赵占领看来，解决未成年人网络游戏沉迷，以及高额打赏、高额消费等问题，关键在于网络平台严格落实用户实名制。

“不仅要实名注册，还要进行实名认证，防止假冒他人身份、借用他人身份进行注册登记，以及未成年人租用、购买成年人的账号进行使用。”赵占领强调，这要求用户在注册时不仅要提供本人身份证照片或手持身份证的照片，还需进行人脸识别验证，确保账号的注册者与实际使用者一致。

中国青少年研究中心副研究员张晓冰认为，未成年人网络保护的关键在于监护人的监督引导。监护人作为孩子的第一责任人，要培养孩子良好的

上网习惯，控制好上网时长，引导孩子浏览有益内容等。同时，学校也有责任对学生进行有效引导，开展网络素养教育，提升学生的信息甄别能力，引导他们在自己遇到网络欺凌、网络侵权、网络诈骗时，及时举报或求助家长、教师等。

近日，国家互联网信息办公室就《未成年人网络保护条例（征求意见稿）》（以下简称“征求意见稿”）再次公开征求意见。此次征求意见稿共7章67条，内容较2016年草案征求意见稿扩充近一倍，并增设加强未成年人网络素养培育专章，以及加强未成年人个人信息保护等方面内容。

对于征求意见稿增设未成年人个人信息保护专章，赵占领表示，其从信息的收集、处理、使用、保护等方面进一步细化，与个人信息保护法形成呼应，填补了部分制度空白。张晓冰也认为，这顺应了我国个人信息保护单独立法、专门保护的发展趋势。

个人信息保护法明确规定，不满14

周岁未成年人的个人信息属于敏感个人信息，处理时应取得父母或监护人的同意。此次征求意见稿细化了该规定，明确了处理未成年人个人信息的基本原则、知情同意等，特别强调了处理未成年人敏感个人信息的必要性、事前评估、单独同意等具体规则，并要求评估报告和处理情况记录应当至少保存3年。

“这些规定实际上对各类主体施加了重责，意味着我国未成年人保护进入全新的阶段，一切都遵循最有利于未成年人的基本原则。”张晓冰说。

记者注意到，此次征求意见稿还增设了加强未成年人网络素养培育专章。其中提到，将网络素养教育纳入学校素质教育内容，制订未成年人网络素养测评指标。改善未成年人上网条件，通过配备指导教师或者政府购买服务等方式提供优质的网络素养教育课程。

张晓冰指出，网络素养培育确有必要，监护人应正确履行监护职责，教育

引导未成年人增强个人信息保护意识和能力，指导未成年人行使其在个人信息处理活动中的各项权利，帮助未成年人提升网络素养和自我保护能力。同时，监护人要有意识增加亲子共屏时间，引导孩子辩证地看待互联网。

在张晓冰看来，征求意见稿明确了最有利于未成年人原则，将未成年人的利益贯彻落实到网络保护的方方面面，但仍有几个问题需要明确。比如，监护人没有选择青少年模式，导致孩子进行了打赏或沉迷游戏，谁来承担最终责任？如何平衡监护人、创作者及平台之间的责任？如何将征求意见稿与家庭教育促进法联系起来？

张晓冰建议，应增加强制报告制度。比如，鼓励网络产品和服务提供者发现不利于未成年人身心健康或者侵害未成年人合法权益的情形，及时报告有关部门；鼓励网络服务提供者发现未成年人身心健康受到伤害、疑似受到侵害或者面临其他危险情形，及时报告有关部门。

(中青)

有限的付出。期待无限。雄厚的实力。价值永恒。

《衡水晚报》

微信息

订版热线

13503189058