

“银发健身”，托举起怎样的晚年

求证辟谣

奶茶中咖啡因虽不“擦边” 日常饮用还需注意摄入量

最近，“银发健身”悄然走红。碎片化的信息拼出一个令人兴奋的市场图景：快速增长的老年人群体，似乎正拥抱一种更专业、更个性化的健身消费。



在一家社区长者健身房，老年人在跑步机上锻炼。 资料照片

市场“探针”

珀曼健身教练郭洋的社交媒体账号标注着“专注中老年运动康复”，记录着多位老年会员的训练历程。像郭洋这样在网络上分享“银发健身”内容的教练，正逐渐增多。

“三人行”健身工作室创始人郭永佳，从2019年开始摸索为老年人提供健身指导。“大家的认知度还没那么高，有些人还以为只是带老年人‘撒铁’。”郭永佳说。

教练第一次上门，伴随细致的评估：从详细问询病史、查看体检报告，到观察步态、评估心理状态。郭永佳会运用类似中医“望闻问切”的方法，观察老年人的面色、气息。在此基础上，定制化的调节课融合了力量训练、柔韧性练习、筋膜松懈等内容。私教课的内容，并非简单“活动筋骨”，它更像一个微型的“运动康复”项目，介于传统医疗与普通健身之间。

当前上海针对老年人的健身私教课，单节课价格在400至600元之间。郭永佳工作室现行的价目表中，针对老年人运动康复私教课每小时收费600元，30节课一个周期，一周上两次课。郭洋的课程定价是每节450元至500元；记者咨询的另两家机构，报价也在400元至450元区间。

普惠“基石”

“银发健身”的需求，有着坚实的数据支撑。随着60岁及以上人口在2035年预计突破4亿，维持庞大群体的健康自主，已成为紧迫的社会课题。

尽管需求真实存在，但消费能力和消费意愿仍制约着市场的扩容。这门“好生意”，为什么还没做大？“愿意且能够为高价健身服务买单的老年人，仍然是少数。”尚体健康科技公司副总经理王亮分析。尚体是一家专注于提供运动健康促进服务的企业，运营着上海100多家社区长者健身房。愿意额外购买尚体一对一私教服务的老年人“只有不到1%”。王亮

市场培育更应贴近老人选择

留言板

与年轻健身者相比，老年人健身的出发点基于健康管理的“刚需”。目前，这片蓝海既需要市场的敏锐探索，更需要政策指引与培育。对此，读者在上观新闻微信公众号评论区表达了各自的看法。

麦容老刘:55岁开始系统化撸铁训练，今年62岁，头三年完成500多节私教课。“科学撸铁”对老年人很重要。
AS:我也是上了一年私教课之

后才独立练习的，起步没人指导太容易受伤了。

韩少海:如果有条件还是要有教练监督，健康最重要。

Mp:我所在的健身房有老年爱心卡，从55岁到85岁的都有。

任有勇:我们社区有运动中心，项目众多，我选择游泳，价格合理。

守望相助2022:99元月费可以享受，希望周边社区有这样的健身房。

Oni:社区老人健身项目很亲民，希望政府扶持大力推广。

本报记者 黄尔麦 整理

认为，当前70岁及以上的主力消费群体普遍消费观念谨慎。等到财富观念更开放的“70后”成为养老主力时，市场观念可能会进一步普及。

在此情形下，普惠服务承接了更庞大的、基础性的老年健身需求。尚体约10%的点位为“政府店”，对所属街道老年人免费开放，如静安区大宁路街道的8个站点；约90%的点位为“自营店”，月卡定价99元，55周岁以上的中老年人还可领取由上海市体育局提供的30元助老体育消费券，实际月支出为69元。

王亮介绍，当下，一个100平方米的标准站点，适老化智能设备投入

就需60万至70万元。运营成本的大头是人力和活动：一个从早8点开放到晚8点的站点，需配置四五名经系统培训的“社区运动健康师”，年运营成本约27万元。

在当前的收费水平下，门店盈利临界点的坪效为1.1，这意味着100平方米的门店需相应有110名稳定会员才能实现盈利。“单点来看还是能盈利的，但是盈利的金额不高，一个站点一年可能仅结余一两万元，处于‘微利’状态”。

长者健身房带来的，还有更多可量化的社会效益。根据2024年对上海174家站点的统计，在此锻炼的65

岁以下人群，医保支出平均下降约15.28%；65岁以上人群，则下降了约10.6%，人均减少1590.90元。“这就是把‘健康防线’前移了。”王亮说。

需求分层

展望未来，市场的机遇与挑战都蕴藏在不同类型老年人的分层需求之中。

在杨浦区殷行街道的社区运动健康中心，77岁的方大爷展示了活力老人的典型场景。他身体硬朗，通过评估后，被准许“进阶”使用中心二楼面向中青年的健身活动区域。每周几次，他在这里进行引体向上、哑铃推举等力量训练，每次两小时。对于“方大爷们”来说，普惠体系的价值在于提供一个安全、便利、低门槛的场所。

徐汇区70岁的毛阿姨因肌肉损伤需要锻炼，她看重社区健身房的便利与安全，也渴望更灵活的服务：“我希望能够按次付费。”“毛阿姨们”需要的，或许是介于标准化普惠服务与高价私教之间的“轻定制”服务——基于评估的周期性指导、小团体康复课程等。这正是当前市场的空白地带。

作为一种兼具公益属性与经济价值的特殊公共产品，养老健身服务的发展，站在公益与商业的“平衡木”上。

在政策层面，上海的实践提供了有价值的探索。“街道购买服务”的模式，快速搭建了普惠服务的网络骨架，确保了服务的可及性与基础质量。更深层的突破在于“体医融合”的机制创新，如杨浦区“三高一重”（高血压、高血糖、高血脂、超重）共管项目，让社区医生为三高人群开具“运动处方”，由长者健身房执行，为健身服务赋予了更强的医疗属性和科学性。

对于企业而言，未来的路径可能在于“分层运营”和“科技赋能”。像尚体这样规模化的机构，其核心任务或许是利用普惠网络积累数据、打磨标准、验证技术，为未来消费意愿更强的世代做好准备，并探索推出中等价位的增值服务。

而小型健身工作室，则更侧重于深化垂直领域的专业服务，构建自身的技术与口碑壁垒，成为细分领域服务标准的前沿尝试者。

银色浪潮已至，但围绕它的健康服务产业发展不会一蹴而就。从500元一节的私教课到99元一张的月卡，这片蓝海既需要市场“探针”的敏锐试探，更需要政策指引与培育。

本报见习记者 余敏之

最近，针对部分网友称某奶茶品牌疑似“擦边”毒品的说法，上海市禁毒委员会办公室通过官方公众号澄清，这种说法不正确。饮品中的咖啡因来自天然原料或合规添加，有明确的安全标准限制。不过，这次“奶茶含咖啡因”事件也让很多消费者发现，并不是只有咖啡才含有咖啡因。事实上，咖啡因存在于很多食品中，有的含量还高于咖啡。

奶茶咖啡因含量或超咖啡

奶茶中的咖啡因含量常常被低估。这些咖啡因主要来自茶叶。无论是红茶、绿茶还是乌龙茶，茶叶本身就天然含有咖啡因，其含量还会因茶叶品种、冲泡时间、茶汤浓度而产生波动。

目前，市场上不少奶茶品牌为了追求茶香和口感，纷纷用“原叶泡茶”取代“茶粉”，在制作过程中，还会加入多份茶底，这就导致一杯500毫升奶茶所含的咖啡因，可能超过一杯同等容量的咖啡。

以某茶饮品牌470毫升的中杯茶饮为例，根据其官方介绍，咖啡因含量在90毫克至160毫克。其中，用红茶做茶底的茶饮咖啡因含量更高一些；即便是消费者以为不含咖啡因的果茶，同样含有近100毫克咖啡因。

至于同等容量的一杯拿铁咖啡，咖啡因含量在100毫克左右；美式咖啡的咖啡因更多一点，约150毫克。可见，喝完一杯奶茶，摄入的咖啡因甚至可能超过咖啡。

咖啡因并非奶茶和咖啡的专属，它还存在于生活中很多常见的食物中。

巧克力及其制品是咖啡因的重要载体，其含量与可可浓度成正比。可可含量≥70%的黑巧克力，每100克咖啡因含量约为80毫克至120毫克，口感越苦的黑巧克力，咖啡因含量可能越高。

碳酸饮料同样是咖啡因的“隐形来源”。一罐330毫升的可乐，咖啡因含量在30毫克至40毫克，虽然含量不高，但长期大量饮用，累积的咖啡因也不容小觑。

包括能量饮料在内的功能性饮料，也可能含有咖啡因。部分能量饮料的咖啡因含量更是不容小觑。例如，一罐常见的250毫升能量饮料，含有50毫克至80毫克咖啡因。这类饮料往往打出“提神抗

疲劳”的旗号，而发挥作用的正是咖啡因。抹茶中的咖啡因含量也不低。数据显示，每克抹茶粉含咖啡因32毫克左右。一份抹茶饮品、冰淇淋或甜品使用的抹茶粉量从数克至10多克不等，咖啡因含量少则几十毫克，多则数百毫克，可能比一杯奶茶所含的咖啡因还多。

这几类人群要注意

对于身体健康的成年人来说，每天喝一杯咖啡或一杯奶茶，摄入的咖啡因总量在安全范围内。

但是，并非所有人都适合摄入咖啡因——

孕妇是需要重点关注的群体。过量摄入咖啡因可能会通过胎盘影响胎儿发育。中国营养学会在《中国居民膳食指南(2022版)》中，不建议孕妇饮用咖啡等含有咖啡因的饮品，如果饮用，建议控制在1杯以内。

哺乳期女性也应谨慎摄入含咖啡因的食品或饮料，因为摄入的咖啡因会通过母乳传递给婴儿。婴儿的肝脏代谢功能尚未发育完全，咖啡因容易在婴儿体内蓄积，进而引发婴儿烦躁不安、哭闹不止、睡眠紊乱等问题。

患有胃肠道疾病的人群，如胃溃疡、十二指肠溃疡、胃食管反流患者等，也不适合食用咖啡因含量较高的饮料或食品。咖啡因会刺激胃壁细胞分泌更多胃酸，加重胃部黏膜的损伤，导致反酸、烧心、胃痛等症状加剧。

高血压、心律失常患者同样不建议摄入咖啡因。咖啡因会刺激交感神经兴奋，导致心率加快、血压短暂升高，可能会增加心脏负担，诱发身体不适。

本报记者 任翀



建言 投稿 爆料 求助 扫码参与互动

上海第九人民医院：

培植医学科技成果转化沃土 打造“创新药物与医疗器械策源地”

文/ 黄杨子

2025年末，作为上海唯一针对产学研融合设立的奖项，上海产学研合作优秀项目奖因多个“首次”再次获得关注：“突出贡献奖”实现重点产业全覆盖，花落上海交通大学医学院附属第九人民医院。

近年来，科技成果转化已成为推动医疗创新、提升医疗服务水平、促进健康相关产业发展的关键环节。上海九院持续推进科技成果转化工作，同时兼顾转化安全性，打造“守住底线、维系秩序、筑牢根基”的产学研一体化探索最佳范式。作为一家学科特色鲜明、具备强大临床科技创新核心竞争力、国内知名的三级甲等综合性医院，上海九院注重顶层设计、前瞻性布局，推动成果转化与知识产权管理体系建设，不断融入蓬勃发展的中国创新医药产业，以中国本土创新力量造福更多患者。



“定制”服务；护理部主任侯黎莉团队则将两项专利转化为“智能药车”升级成果，集成多项智能功能提升药品管理效率与安全性，项目已落地转化，为智慧护理发展提供了可推广的行业范例。

为城市打造医学成果转化“良性循环”

如今，良性激励已成为上海九院人的动力。医院以促进科技成果转化法为依据，结合上海市地方政策要求，建立了与时俱进的收益奖励机制：明确规定科技成果转化净收入中提取80%的比例用于奖励技术团队及所在学科，以充分激发科研人员参与成果转化的积极性。此外，上海九院还设立“科技成果转化基金”，为科研人员的发明创造提供资金支持，对符合条件的专利申请给予经费补贴，形成“创新支持—成果转化—转化激励”的良性循环机制。

从一个科室，走向一家医院，再走向全行业。在科技成果转化实践中，上海九院近年来不仅注重自身管理体系的完善，还积极探索创新模式，并积极进行经验推广，帮助更多医疗卫生机构开展知识产权和成果转化工作。据悉，作为牵头单位，上海九院联合上海交通大学医学院附属瑞金医院、复旦大学附属中山医院、上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院等19家医院，共同编制上海市地方标准《医疗卫生机构知识产权管理规范》，该标准是国内首个针对医疗卫生机构知识产权保护与运营的地方标准，为上海市乃至全国医疗卫生机构提供了可借鉴的操作指引。

“科技创新、学科建设，最终要让患者获益，这是上海九院成果转化工作的方向盘。”上海九院院长吴皓表示，“我们围绕临床问题开展应用基础研究并原始创新研究，注重医工交叉特色，致力于成为‘创新药物与医疗器械策源地’，让一切发展成果真正落实到解决临床复杂疑难疾病和患者就医的问题上。”

上海九院党委书记马延斌表示，“十五五”期间，医院将持续深化“创新+合规”转化生态建设，通过完善组织架构、优化制度保障，为科研人员松绑赋能。“唯有守牢合规底线，才能让科技转化行稳致远。我们将以党建凝聚全院创新合力，推动更多优质医学成果转化为临床服务能力，为健康中国建设注入九院力量。”

将合规延伸至成果转化“最小单元”

2023年，上海九院骨科主任医师李慧武团队凭借国产骨科医疗机器人“鸿鹄”曾获上海产学研奖特等奖；2024年，上海九院口腔正畸科房兵团队通过原创研发隐形矫治器一体化集成的青少年小下颌畸形新型矫治器“天使扣-杆系统”曾获上海产学研奖一等奖。从精巧零件，到成熟器械；从“金点子”，到“真能用”，一家医院究竟如何走通这蜿蜒曲折的路？上海九院成果转化办公室负责人许峰的话直指要害，“医生很忙，规范流程就是帮他们‘避坑’，从而顺利跨越‘死亡谷’”。

医学成果转化周期长，因其行业特性，路径合规性要求往往更高。在上海九院，医护人员早已达成共识：合规是医学科技成果转化的安全底线。“它有助于保障临床应用安全与患者权益，规范知识产权流转及利益分配，防范数据泄露、伦理失范等风险，同时维系产学研协同秩序，为创新转化筑牢制度基础。”

这样的共识，离不开建章立制。而早在2011年，上海九院便在全国医疗机构中率先设立了科技成果转化办公室。如今，这一套适合公立医院的转化流程已被编写为“口袋手册”，纳入医院的新职工入职培训。而正是通过“九院模式”机制的赋能，机器人“鸿鹄”最终拿下了9个国家和地区的注册认证，另有一批颇具医院鲜明特色和重大临床价值的老年口腔种植体、微

创手术器械等创新成果加速涌现、快速转化。2018年以来，上海九院已签订成果转化项目179个，转化合同总金额9.21亿元、获得近50张药监局注册证。

如果说成果转化办公室是“核”，那么“决策—管理—执行”的三级组织体系则是“魂”。为夯实合规管理基础，上海九院明确各层级职责，如在决策层面，成立知识产权与成果转化工作委员会，由院领导牵头，统筹协调各部门协作堵点；在管理层面，成果转化办公室作为专业技术服务部门，为全院医务人员和科研人员提供服务，连接医学创新上下游；在执行层面，涵盖技术经纪人、经济师、专利代理人、律师等多领域人才的专业化、复合型技术转移服务团队各司其职。此外，上海九院还建立了“科室知识产权联络员”制度，织密“医院—科室—个人”的三级联动网络，将合规管理延伸至科技成果转化的最小单元。

做“医生需要、患者需要”的成果转化

当医疗机构铺好丰沃的“转化土壤”时，为项目“选种育种”的关键步骤，亦考验着一家医院的态度与实力——为何这些项目能成功？

“我们在临床，我们需要，患者需要。”李慧武如是说。为此，因需求而生的“鸿鹄”，实现了0.5°的角度误差、缩短一半手术时间、减少30%出血量的突破，同时兼容膝关节置换术。这一拥有完全自主知识产权的“中国牌”机器人，已

在全球26个国家与地区的144家机构累计完成3000余台手术。同时，“鸿鹄”也成为亚洲唯一获得英国国家卫生与临床优化研究所(NICE)指南推荐的骨科手术机器人，显著提升了我国原创智能骨科装备的国际影响力。

今年11月，日喀则市人民医院正式引入“鸿鹄”，自首例机器人辅助膝关节置换手术圆满完成，一个月以来，援藏专家、上海九院骨科副主任医师翟赞荣带领团队累计实施20例手术。其中，多数病例属于高原地区常见的复杂骨缺损、严重畸形及高难度晚期骨关节炎患者，“能让更多地区的患者享受到医学科技进步带来的便捷与福利，就是我们的初心”。

在坊间，上海九院因学科特色鲜明，在诸多专科领域成为权威的“问诊最后一站”。伴光环绕而来的是挑战，更是沉甸甸的责任。口腔外科种植牙专科部多宏教授坦言，我国老年人群缺牙率高，且70%以上伴有骨缺损，这样导致种植修复难、费用昂贵。为此，他提出“以稳定为核心”的牙槽骨修复新理念，创建单纯人工骨粉修复重度骨缺损新技术，打破了依赖自体骨修复骨缺损的国际惯例。同时针对老年患者的临床需求，研发了国际首款老年口腔种植体及专

用手术器械。据介绍，这款具有超长光滑颈圈、自攻型外形螺纹和先进酸蚀喷砂(SLA)表面涂层的老年种植体，已被全球最大种植体公司——士卓曼公司(Struermann)收购成为旗下品牌，被命名为“宏”系列种植体。该老年种植体的治疗费用仅为同类欧美产品的三分之一，从临床疗效及经济成本角度有效解决了老年牙缺失患者的“吃饭难”问题。值得一提的是，研发的种植专用手术器械上市后，手术成功率提高到95%以上，并发症降低了30%，让老年患者的上颌窦植区种植变得更精准、更安全、更高效。

从临床出发，又回到临床。正是这一朴素的理念，让研究、转化在九院形成一股热潮：耳鼻咽喉头颈外科科带头人、院长吴皓团队研发的首款“国产人工听觉脑植入系统”于2021年完成科技成果转化签约，目前正在国家药品监督管理局注册报批，有望近期面世。为众多无法通过人工耳蜗重建听力的听力障碍患者带来希望；口腔正畸科主任房兵带领团队成功转化了“口腔正畸青少年早期矫治康复训练器”，包括口腔咬合训练器、唇肌肌肉训练器、可拆卸式口腔前庭盾与乳牙反颌矫治器等在内的系列成果为处于正畸阶段的患儿提供