

银发消费需要怎样的创新



本报记者 柳森



一家有温度 让人感到安心的店

一个细雨蒙蒙的午后,记者来到位于普陀区大渡河路的上海银发商店。

该店位于普熙金融广场沿街位置。门前的广场开阔、整洁。尽管通往店面的台阶较一般的位于公共空间的台阶宽阔不少,其显眼位置仍然配备了提示“小心台阶”的标识。

沿着台阶的方向一边向前走一边向店内望去,整店的外立面采用了全透明落地玻璃的设计。顾客不用入店,就能把这片L型店铺空间的内部陈设一览无余。

步入店内,记者立马发现店内格局经过了精心的设计。以中央服务区域为界,店铺的左翼涵盖了居家环境适老化焕新、老年服饰、健步鞋履、保险公司“爱心网点”、《乐龄上海》杂志展示架等多个板块;在店铺的右翼,科技助老产品、美发用品、健康监测用品、居家养老AI看护器、康复辅助器具、出行便利辅助器具等依次排开。

步行其间,能够明显感受到整店的过道区域是一般商场的1.5倍甚至2到3倍宽。仔细一想,这不仅可以减少顾客在转身、腾挪间碰撞货架上货物的麻烦,也给使用辅具来购物或是在店内试用、体验、挑选辅具或代步工具的顾客,创设了更舒适的购物环境。而只要顾客需要,举手、抬头示意,便能迎来一位已经随时准备好了的店员,或前来了解需求,或解答疑问、提供帮助。

记者在店内转悠时遇到了在附近上班的市民林小姐。攀谈间,记者了解到,林小姐的母亲虽然才70岁出头,却已多年受困于脚趾外翻导致的步行不适问题。

当抱着好奇心前来“随便看看”的她向店员介绍母亲遇到的情况时,几



上海首个银发主题体验空间“百联繁花里”在第一百货商店中心完成2.0迭代后,引入更多“黑科技”产品与体验项目。

个萦绕心头许久的担心和困惑便迎刃而解。在店员为她讲解、比较了多款辅助矫正产品(包括分趾器鞋套、足弓支撑鞋垫等)的特点之后,她选购了其中几款准备给母亲试用,并计划带母亲来现场亲自体验,“挑选一款在功能上更有针对性的健步鞋”。

与林小姐话别后,记者把整个店铺巡游了一遍。记者在无意中发现,整个店铺采用了全方位的无障碍化设计:不仅整个店内地面平整,无一处凹凸或台阶,还考虑到了防滑、防撞等细节;公用洗手间被安排在店内比较显眼的地方,从洗手区到如厕区均采用了无障碍、适老化设计,关键部位配有扶杆、呼叫器等辅助装置,让人感到一股“被尊重”“被体贴到了”的暖意。



一个有专业人员 可以咨询的“朋友圈”

在记者停留期间,聚焦居家环境适老化焕新的区域最热闹。选购代步工具、康复辅具的顾客一拨接着一拨,也不乏慕名而来、为自己的需求“挖潜”的市民。记者注意到,可能是被视作重点服务板块,居家环境适老化焕新主题区占据了店内最显眼的地理位置。步入这个相对独立、明显经过策划与设



“乐无忧小屋活动”虹口专场现场提供康复辅具科普、宣传、推广、体验等一站式服务。图为一位老人在体验一款床垫。

计的展厅,可以看到来自瑞典的知名家具和家居零售品牌宜家带来的数个“适老化”解决方案,在电子大屏上观看携手专业收纳师、设计师采访的适老化改造个案短视频,还能走进由几家本土品牌带来的“入户玄关”“客餐厅”“厨房”“洗手淋浴”等现场样板间仔细观察。

来自静安区的张先生为寻找自家的适老化改造方案专程前来。“身边开始酝酿改造的老伙伴越来越多,但想到装修事无巨细,就有点头疼。看了样板间后打开了思路,觉得更有方向了。”在张先生看来,来自宜家的方案清新、时尚,令人耳目一新,来自本土的方案更注重实用性和性价比,各有千秋。

在听了张先生“不知该如何下手”的烦恼,询问了其家中的基本格局和核

心需求后,现场工作人员给出了“可以先微调几个关键部件(如增设扶手或把杆、对步入式淋浴间进行无障碍改造)”的建议。而现场展板对“老年人居家环境适老化改造补贴”相关政策(含补贴对象及标准、补贴周期、补贴申请和发放方式)及“适老化改造服务和产品建议清单”的介绍,也令张先生安心不少。类似的专业化内容介绍展板在整个银发商店内随处可见,体现出较强的政策性、专业性、知识性与服务意识。

值得称道的是,许是意识到自身的服务不可能完美,能够现场陈列、介绍的商品或服务又终究有限,银发商店在中央服务区域专设了一处“许愿墙”。记者在现场看到,开业仅两月有余,“许愿墙”上已经贴满了留下心愿的便利贴。在供顾客留言的台面上,“招募银发体

验官”的立牌在显眼处摆着。新来的顾客大部分都会在“许愿墙”前驻足、浏览一番,看到其他顾客的留言或许露出会心一笑,顺便扫一扫,把商店的企业微信账号、微信公众号、视频号、小红书账号一一加上。



我们为什么需要 一家“银发商店”

去年12月23日,上海银发商店正式开业,定位为“上海老博会创新产品体验馆”。根据规划,这里将系统呈现智能辅具、适老化家居、健康膳食、功能服饰、银发文娱等创新成果,更期望解决科技产品与银发群体之间的“最后1米”体验鸿沟,让创新服务于生活。

从记者在现场体验到的情形来看,虽然眼下的上海银发商店离理想状态尚有距离,但市民已经用他们抵达现场的消费行动揭示:我们确实需要一家甚至几家“银发商店”。

银发群体需要“银发商店”,不仅因为他们有稳定的消费能力,更因为随着老年人群整体生活水平、受教育程度的提高,越来越多的老年人抱着对美好生活的期待,渴望通过见多识广,力所能及地拥有更高质量的生活,让科技革新、创新服务更好地服务于生活品质的提升,因为他们渴望与时俱进,与朋友、家人保持交流。

记者曾在去年的上海老博会现场看到,结伴而行、前往观展的不仅有老年夫妇,更有年龄相仿、趣味相投的“老朋友”“老邻居”。他们一边观展,东摸摸、西瞧瞧,一边聊着身边的八卦或是新鲜事,不亦乐乎,给彼此带去晚年生活必不可少的情绪价值。

事实上,中青年群体也需要“银发商店”。作为建设社会的中坚力量,他们需要当前最具发展前景的经济领域之一“银发经济”保持学习的热情,了解服务的前沿案例。作为银发群体的子女,他们需要经历一场关于“衰老”“生命观”“健康观”的再启蒙,避免因不了解而彼此心生隔阂,因为不积极沟通而彼此生闷气……

银发消费相关行业、领域的从业者,公共政策的研究者、制定者、实施者,更是需要“银发商店”。对于他们而言,“银发商店”不只是一家商店,更是一个可以直接面对老年人、了解老年人、更懂得老年人、抓住更多事业发展机会的平台。

据悉,截至今年1月6日,开业仅两周的上海银发商店就已经交出一份亮眼的“成绩单”——产品销售额突破30万元,适老化改造等服务意向订单金额更超过55万元。可以预见的是,随着越来越多的群体经由这个平台相遇、相知,将有更多“银发经济”“银发生活”“银发科技”新场景得以孵化和搭建。在跨越数字鸿沟的背后,新一代老年人将有更强的能力,追求更高质量的生活。受益于此的,将不仅有商业创新、科技创新、服务创新等多个领域的进展,更有社会文明程度的提升,更和谐的亲子关系、代际互动。

假如必须二选一,选睡眠还是运动?

■刘伟杰 王晨

每到深夜,你的手机屏幕或许会弹出两条“灵魂拷问”——

“今天的目标步数,走够了吗?”

“今晚的睡眠时间,能达标吗?”

运动手环在手腕上默默记录,健康App在后台不断计算。我们深知睡眠和运动都重要,但现实往往是——忙了一天,时间就那么多,顾不上这个,就顾不上那个。

如果必须二选一,你会怎么选?是咬牙从本就不足的睡眠里,抠出一小时去夜跑,还是放弃运动计划,选择倒头就睡,先补足精力再说?

科学家们对这个难题展开了研究。一项最近发表的、追踪了全球7万多人近4年的大数据研究,给出了一个可能颠覆你认知的科学结论:睡眠对身体活动的影响,远大于身体活动对睡眠的影响。

也就是说,如果精力有限,必须取舍,优先保证充足且高质量的睡眠,可能是更明智的健康策略。

不是运动不重要,而是睡得好,才是一切有效活动的基础。下面,就让我

们具体分析一下这一最新研究,重新理解“睡”与“动”的优先顺序。

仅13%的人既睡好又够动

该研究分析了70963人在3.5年间的行为数据,发现仅有12.9%的人能同时达到“每晚睡7至9小时+每日走大于8000步”的健康标准。

这意味着,超过87%的人其实长期处于“要么睡不够,要么动不足”的两难状态。在快节奏的现代生活中,同时实现这两个看似简单的健康目标,已成为相当一部分人难以企及的“奢侈品”。

为什么睡眠是基石

首先,睡眠对第二天活动量的影响很大。

数据显示,睡眠效率高的人,第二天明显走得更多。如果真正睡着的时间占总卧床时间的比例从83%提升到94%,那么,次日平均能多走192步。



据研究,长约7小时的睡眠对第二天的活动效率提升最有利。

而无论是睡眠不足还是睡眠过长,都会降低次日活动的意愿和能力。据研究,长约7小时的睡眠对第二天的活动效率提升最有利。

其次,运动对睡眠的改善作用较弱。即使白天走了很多路,对当晚的



睡眠时长、睡眠效率、入睡速度的改善作用并不明显。研究显示,“运动助眠”的效果其实远不如“睡得好才能动得多”来得直接和显著。

再次,尤其对中老年人来说,睡眠充足是维持活动能力的基石。

数据显示,54岁以上的中老年人需要约6.5小时睡眠,才能将第二天的活动水平最大化。换言之,保住睡眠,就是保住老年阶段的行动自由和生活质量。

不要牺牲睡眠去运动

如果你经常陷入“要么熬夜,要么放弃运动”的困境,科学研究建议你——

优先选择“保住睡眠”。建议设定睡眠红线,确保每晚至少有7小时卧床时间。

提升睡眠效率。创造黑暗、安静、舒适的睡眠环境,睡前一小时远离电子屏幕。

谨慎选择牺牲睡眠去运动。在极度繁忙或疲惫时,牺牲睡眠时间换取运动时间往往是得不偿失的。睡眠充足,第二天的工作效率更高,可能反而能挤出更多时间运动。而且,在长期睡眠不足(低于6小时)的状态下强行运动会增加受伤风险,削弱运动表现和减脂效果,加剧疲劳。

协同推进三步走

这项最新研究倡导大家保持睡眠与活动的协同,建议可以分三步走——

第一阶段,打好基础:优先稳定睡眠,建立固定的作息时间表。

第二阶段,逐步整合:在睡眠稳定的基础上,加入轻度运动,如散步、拉伸,避免睡前剧烈运动。

第三阶段,良性循环:利用白天因睡眠充足而提升的精力和意愿,安排更规律有效的运动,进一步促进夜间睡眠质量。

最后,请记住这个核心公式:优质睡眠→日间精力与动力提升→更愿意、更能坚持活动→健康收益最大化。

睡眠不是可选项,而是必需品。它不仅是休息,更是支撑我们白天一切活动(包括运动)的生理基础。当生活被迫做减法时,请先守住睡眠这条健康底线。

(作者分别为上海交通大学医学院附属第六人民医院减重代谢外科副主任医师、主治医师)



哎哟不怕