

“老小孩”玩具征服“银发族”

“适老玩具”成“银发经济”新风口

老年大学“一课难求”、银发旅游列车穿越山海、养老机器人正加速走进现实生活……如今,围绕“银发族”的消费新场景不断涌现,勾勒出老年生活新图景。

据媒体 2025 年 7 月报道,过去一年,某电商平台上“适老玩具”搜索量同比增长 124%,成交量同比增长超 70%,从消费群体来看,55 岁以上的消费者占比逐渐增高,且成交速度还在不断加快。

继老年教育、银发旅游之后,又一与“银发族”相关的消费热潮正在兴起。

老年人也爱上玩玩具

“给爸妈买过不少保健品,没想到最受欢迎的是一套木质拼图和手腕弹力球。”在北京工作的“85后”小王说。

来自浙江杭州的陈阿姨平时会选择趣味性强、对身体健有帮助的玩具,记忆棋是她的最爱。陈阿姨说:“练书法画画得有艺术底子,走模特队又挑身材,哪有玩玩具轻松,记忆棋上手快,边玩边练脑子,防止记忆力减退。”

随着生活水平的提升,老年群体的需求早已超越“吃饱穿暖”的基础保障,向着身心健康、精神愉悦的更高层次迈进,而品类丰富的“适老玩具”,正好契合了这份需求。

淘宝天猫玩具行业运营孙瑞雪介绍,“适老玩具”的产品类型主要围绕运动健身、休闲解闷、社交娱乐几个核心功能品类进行开发,在电商平台上手腕弹力球、鲁班锁等十分热销。

“正确使用某些‘适老玩具’能够辅助肢体康复,达到改善肌力及活动度的目的,认知训练可以改善记忆力,延缓认知障碍的病程。”首都医科大学附属北京中医医院心身医学科副主任王鑫坦言。

“适老玩具”也是老人们拓展社交的重要方式。重庆第一社会福利院社工何志文就曾见证,几位老人因为经常在一起下棋而成为朋友。

这种“以玩为媒”的社交方式,既满足了老年人对情感连接的深层渴望,更让他们在欢声笑语中保持心态年轻,为晚年生活增添活力。

电商平台数据显示,目前“适老玩具”的购买主力是 60 岁以下自主下单的初老群体,这部分人能熟练使用互联网,不少还是电商平台的资深用户;而 60 岁以上的消费者,大



老年人在杭州老年活动中心上认知防治课



老人们正在上益智木玩课

多由子女代为选购。购买人群集中在一二三线城市。

成为“银发经济”新风口

截至 2024 年底,我国 60 岁及以上老年人口达 3.1 亿。根据《银发经济蓝皮书:中国银发经济发展报告(2024)》预测,目前我国银发经济规模在 7 万亿元左右,约占 GDP 的 6%,到 2035 年,银发经济规模有望达到 30 万亿元,占 GDP 的 10%。

在银发经济蓬勃发展的浪潮中,“适老玩具”凭借对老年人身心健康、社交需求的契合,成为新兴消费热点,吸引了众多企业纷纷入局。

浙江丽水乐龄文化创意有限公司总经理马力便是较早嗅到商机的创业者之一。三年前,他在推广儿童木制玩具时,意外发现老人对玩具的潜在需求,“老人同样需要玩具”。马力意识到“适老玩具”是一片即将开启的蓝海市场,便开始研发老人玩具。如今,该企业已形成针对活力老人、高龄老人、康复老人的细分产品体系,年销售额逐年增长。

产业集群也在加速形成。浙江省云和县玩具行业

协会会长王长荣介绍,云和县凭借丰富的木玩产业资源,被认定为“浙江省银发经济高质量发展产业园”。“当前,全面启动云和老年益智园区建设,未来将打造成一个综合性、多元化的老年益智园区,形成独特的产业融合模式,赋能‘银发经济’高质量发展。”

老人玩具前景广阔,但同样存在发展中的问题。从产品本身来讲,一些“适老玩具”适配性不足:有的只是将普通儿童玩具更换包装,贴上“老年玩具”等标签;有的操作步骤烦琐、说明字体过小;还有的产品存在小零件易脱落、材质过硬等安全隐患……

“我不喜欢操作太复杂的玩具,有些玩具太智能了,搞不明白。”重庆的彭阿姨就将女儿送的 AI 智能助手闲置一旁,“我更喜欢操作简单、有益于健康的玩具。”

线下销售的尴尬处境同样不容忽视。在北京秀水街的一家老人玩具门店内,“老有所玩”品牌创始人宋德龙告诉记者,门店年销售额仅几十万元。他认为,“适老玩具”最大的痛点是市场培育不足,需要更多专业人员引导老年人了解、使用这类产品。

从“野蛮”走向“规范”

推动“适老玩具”从“野蛮生长”走向“规范成熟”,需要多方协调发力。

王长荣认为,企业应打破传统“玩具”认知,避免产品“低幼化”,应聚焦老年人

生理、心理、社交的复合需求,将产品定位为“认知训练工具”“情感陪伴产品”“代际互动媒介”等。

对于具有锻炼康复功能的“适老玩具”,王鑫建议,依据不同疾病类型设计细分产品,明确标注适用人群与禁忌人群;材料需符合医用级标准,避免尖锐边角和易脱落小零件,声光输出应柔和、采用大字体等,适配老年人感官退化的特点,同时兼顾易用性与趣味性,让老人愿意用、用得安全。

市场推广方面,如何让更多老年人接受并使用“适老玩具”,是企业面临的重要挑战。“一直以来,玩具在大家印象中主要是给儿童玩的,而‘老年人玩具’对很多人来说还是一个陌生的概念。”浙江米米玩具集团有限公司董事长、总经理马达飞表示,让更多人了解和接受是非常大的挑战。考虑到老年人购买决策谨慎、接受新事物较慢的特点,企业应创新推广模式。

在行业标准建立方面,北方工业大学经济法研究所副所长荣国权则建议,应参考儿童玩具的管理模式,为老年人制定特殊的质量认证流程和专门机构。行业协会应进一步发挥桥梁纽带作用,为行业标准制定提供参考。

“虽然目前‘适老玩具’市场尚未进入爆发式增长阶段,但未来发展空间巨大。”马达飞判断,随着产品不断优化、市场持续培育、标准逐步完善,“适老玩具”有望成为“银发经济”的新增长极,让更多老年人在玩乐中收获健康、友谊与快乐。

据新华社

老年人转身姿势预示健康问题

最新研究指出,老年人在转身时跌倒的风险是直线行走的近八倍,而这一日常动作在健康研究中长期被低估。

《科学报告》刊发的一项研究发现,老年人在转身中表现出“隐藏平衡风险”,例如限制身体摆动或放慢速度,这些并非能力退化,而是一种主动的自我保护策略。研究还显示,对跌倒更敏感或平衡能力较弱的老人更倾向采用这种“保守”转身方式。这挑战了传统观念,表明缓慢动作并非平衡差的表现,而是维持稳定的有效策略。专家建议,将转身平衡纳入评估体系,关注个体差异,有助于实现更精准的风险评估与前瞻性预防,从而降低跌倒风险,提升老年人行动能力与独立性。 据《老年日报》

高龄中风后更易耳背

心脏发生一次“地震”,余波可能会传到耳朵里。近日,英国学术期刊《生物医学中心·老年医学》刊发一项新研究称,75 岁及以上高龄老人中风后可能出现听力损失。

上海交通大学医学院附属仁济医院基于美国国家健康与营养检查(NHANES)项目,纳入 4441 名 60 岁及以上、有完整心血管和听力检测数据的成年人,随访近 5 个月。

结果显示,心肌梗死、冠心病和中风这三种动脉粥样硬化性心血管疾病与听力损失的关联,在更高频率(2 千赫兹和 4 千赫兹频段)尤为显著。分析显示,75 岁及以上高龄老人更易发生与中风相关的听力损失;女性呈现延迟性影响,该类听力损失在 80 岁以上高龄老人中,衰弱指数和心血管健康评分均在心肌梗死与听力损失关联中起到显著的中介作用。具体来看,心肌梗死病史导致更高的衰弱指数或更低的心血管健康评分,进而引发更严重的听力损失。其中,衰弱指数的中介效应更强,这意味着老年群体中,心梗可能主要通过加剧个体衰弱状态来影响听力健康。

研究者表示,临床医生在管理患心血管病的老年患者时,应常规筛查衰弱状态,并将听力检查(尤其是高频听力)纳入监测体系。 据《中老年时报》

生活情报站