

智能象棋、手腕球、益智拼图……

“适老玩具”成银发市场新宠

说起玩具，大部分人会想到小孩子，而如今老年人的玩具也开始畅销。据统计，过去一年来，淘宝上适老玩具成交量同比增长超过70%，且成交速度还在不断加快。适老玩具正悄然成为银发经济的增长点。

▶ 老年人爱上了“适老玩具”

“老张，你手里头玩的啥？怎么像是你孙子的玩具？”今年65岁的陈师傅像往常一样在小区公园内溜达时，看到对面今年67岁的张汉生手里玩着一只像小孩玩具一样的橡皮球，好奇地上前询问。张汉生笑着说：“这叫‘手腕球’。这可不是孙子的玩具，而是我自己的玩具。现在我天天都要玩上一玩，可以说是爱不释手。”

手腕球是诸多适老玩具中的一种。张汉生所玩的手腕球也叫“腕力球”，通过人为控制，可以任意调节球芯旋转的节奏和速度，速度越快则产生的力量越大，对锻炼手指、手腕、手臂的力量和韧性很有帮助，并且集运动、娱乐、

健身于一体。

“所谓适老玩具，其实就是针对老年群体设计的功能性产品，旨在通过益智娱乐、社交训练、情感陪伴等功能延缓认知衰退。”昨天上午，我市从事玩具制造的行业人士许先生告诉记者，“去年7月，国内首部适老玩具团体标准正式立项，由澄海玩具协会联合上海海关机电产品检测技术中心等机构共同制定，从此全国老年人玩具的生产有了规范性的产品标准。目前，人们看到的除了一些较为简易、功能单一易上手的适老玩具，还有相对而言更为复杂的、经过改造后的冰壶保龄球、圆形台球桌等运动器械型适老器

械，以及九连环、鲁班锁等传统文化益智玩具的一些适老版本，可以说种类繁多。”

许先生介绍，着力提高老年人生活乐趣、减缓认知退化引发的障碍，是适应银发经济现实需求、构建老年友好社会的重要一环。“在我市，一些地区已经在积极尝试和引进适老产品，一些社区还利用现有空间营造专门帮助老年人提高生活趣味的活动室，引入适老器具吸引老人主动前来参与。如今，一些养老机构内也设置了适老玩具共享区，促进老年人彼此交流互动。总而言之，越来越多的老年人爱上适老玩具。”

▶ 适老玩具减缓老人认知退化

“这些适老玩具构思精巧，锻炼了我们老年人的思维能力和动手能力，确实很吸引人。”昨天下午，记者走进位于学田苑76号底层底楼的紫荆花社区日间照料站时，正在现场体验工作人员蒋丽丽所推介的适老玩具用途的居民解家荃对记者说，“老小孩、老小孩，如今老了真的活得像小孩一样开心了！”

今年82岁的解家荃老奶奶虽然白发苍苍，但是身板儿依然笔直，精神状态也相当好，一身精气神令记者印象深刻。“解奶奶，您看，这是一套名为‘生活赋能宝典’的适老组合式玩具。”蒋丽丽

既热心又不乏耐心地向解家荃奶奶介绍，“一共是七件玩具，每一件都有不同的主题，有锻炼嗅觉、听觉、味觉的，还有增强老年人认知逻辑、怀旧视觉、算术计算的。一天可以玩一种，这样换着来就避免了单调和乏味。开发这些适老玩具的目的就是通过有意识的锻炼，减缓老年人认知功能的退化过程。”

站在一旁的紫荆花社区日间照料站负责人陆伟伟向记者补充介绍说：“这些适老玩具都是我们特地从今年6月份在上海举办的老人博览会上采购的，全都是刚刚开发出的新产品。”

今年85岁的陈先生经医生检查患有综合型认知障碍，且曾患过脑梗，出现了一定的认知障碍。“在照料站接受了每周六天、每天两小时的适老玩具应用训练后，在一定程度上减缓了老人认知退化的进程，改善了实际状况。对此，他的家人感到颇为意外。”陆伟伟向记者介绍。

记者在现场看到，除了“热门款”的“生活赋能宝典”适老玩具，还有“七彩串珠”“拧螺丝康复训练板”等既锻炼手部力量，又激活思维训练的各具特色、形态各异的适老玩具，同样深受老年人喜爱。

▶ 各种适老玩具日渐走红

提到玩具，曾经似乎只是小朋友们的专利。然而，如今这种情况正在悄然改变，越来越多老年人开始主动寻找属于自己的“玩趣”。譬如，有的迷上智能象棋，每天在线切磋技艺；有的爱上健身球，舒筋健骨玩得入迷；有的喜欢益智拼图，享受拼接完成的成就感……

种种简单而纯粹的快乐，无不折射出当代老年人对精神生活的丰富追求，他们不仅仅需要自己的生活衣食无忧，更希望身心健康不被机能退化带来的不便所困扰。

国家统计局发布的数据显示，2024年年末，我国60岁及以上人口，已经突破3.1亿人。在老龄化程度日益加深的当下，人们对老年人的关注往往聚焦于医疗与照护，容易忽视他们深层次的

心理需求，适老玩具的出现恰好为他们享受生活乐趣提供了一种现实的可能。

眼下，各种适老玩具在通城日渐走红，成为银发一族的新宠。在这一现象背后，一项市场调查显示的数据提供了支撑：2024年适老玩具电商搜索量同比增长121%，消费群体中55岁及以上人群占比显著提升，成为银发经济新的增长点。

“适老玩具的推广和使用对维护老年人的身心健康具有一定的帮助。”昨天下午，我市一名老年康复医学专家阐述了她的观点，“拼图、数独、棋牌游戏等益智类玩具可以锻炼老年人的注意力、记忆力和逻辑推理能力，刺激大脑神经元连接，延缓阿尔茨海默病等认知障碍的进展，延缓认

知衰退。组织益智桌游比赛、怀旧玩具分享会能促进老年人之间的交流，缓解孤独感、增强归属感，提升社交互动。传统游戏等休闲类玩具可帮助老年人放松身心，减少焦虑和抑郁情绪；棋类等竞技类玩具通过规则设定强化规则意识提升操作安全性，改善身心状况。更重要的是，社区设置的专为老年人服务的体能锻炼设施，可通过锻炼肌肉力量和反应能力，提升老年人生活自理能力，减轻家人照护压力。”

本报记者
周朝晖 张园
本报实习生
袁冯杰



手腕球