

有钱又有闲

“银发族”成旅居市场重要力量



云南曲靖土瓜冲村蝶变幸福旅居村，图为旅居客(右二)在聚会上边弹吉他边唱歌。

新华社记者 陈欣波 摄

合上行李箱，上海老人张美云的指尖似乎还残留着北戴河海风的气息。这趟为期20天的旅居行程，让她彻底刷新了对老年生活的认知——清晨去海边看日出，午后躺在疗养中心安静小憩，吃过晚饭后在木栈道上悠闲散步；康养中心的健康操、八段锦等活动让身心更加放松舒展。“我在北戴河认识了不少好友，

我们一起吹海风，一起聊生活，别提多开心了！”张美云满眼笑意地说。

6月盛夏，来北戴河避暑、疗养的老人渐渐多了起来。张美云告诉记者，当地的旅居康养产业十分成熟，在她所居住的康养中心，防滑地板、紧急呼叫按钮、助浴椅等适老设施一应俱全，健康监测、医疗救治、中医穴位按摩等专业服务

也令人十分安心。

张美云的经历正是当下旅居养老热潮的生动缩影。如今，越来越多老年游客不再满足于走马观花的旅行，而是选择在慢游细品中滋养身心、开阔眼界，深度浸润于当地生活。旅居，为他们的晚年生活增添了一抹温暖的色彩。

冬季前往南方温暖之地避寒，夏季

返回北方滨海、山林城市避暑——“候鸟式旅居”成为一种旅游风尚。

已经退休一年的北京老人冯明才今年走过了很多地方，刚刚结束冬季海南之旅不久，他又开始规划起夏天的避暑行程。“我已经预订了贵州六盘水的一个度假旅居基地，那是一个温泉度假区，有免费的温泉和优美的风景，更重要的是那里夏季气温只有19摄氏度左右，是十分清凉的避暑胜地。”冯明才说。

当前，人口结构的变化让旅居养老产业拥有巨大的市场潜力。国家统计局数据显示，截至2024年底，我国60岁及以上人口首次突破3亿人。财富储备相对充足、消费意愿强烈，“有钱又有闲”的银发族已经成为旅游消费市场的重要力量。

中国旅游研究院发布的数据显示，2024年我国康养旅游人数已达1.2亿次，2025年预计将增长达1.9亿次。据中国旅游研究院测算，截至“十四五”末，我国老年国内旅游出游人数将达10.05亿人次，康养、旅居等旅行方式逐渐从小众领域切换至主流赛道。

面对巨大的市场需求，各地纷纷布局旅居养老、康养旅游等产业。目前，黑龙江、山东、海南、河北、河南、山西、广西、湖北等省份都出台了康养产业发展规划，提出了建设省级康养旅居目的地的战略目标。北京、天津、河北、内蒙古、吉林、黑龙江、海南、云南等8地共同建立“冬南夏北”旅居养老机构服务平台，通过智慧化手段为老年人提供个性化、专业化的旅居养老服务。

摘自2025年6月15日《光明日报》

适老玩具畅销带给银发经济启示

□ 济兼

某电商平台数据显示，过去一年，智能棋盘、手腕球、回弹健身球等适老玩具搜索量同比增长124%，成交量同比增长超70%，55岁以上的消费者占比逐渐增加，且成交速度不断加快。适老玩具的畅销，折射出银发经济巨大的空间与活力。

统计显示，2024年年末，我国60岁及以上人口首次突破3亿人，庞大的老年人口规模，是支撑银发经济持续壮大的基础。当前以50后、60后为主的“新老年”群体，在消费认知、消费心理上呈现出不同以往的特征。他们在青壮年时代享受了改革开放的时代红利，又随着智能手机普及接入移动互联网空间，思维意识、网络素养、生活习惯都更加跟得上时代步伐，更能接受新的生活方式和消费习惯。“新老年”群体在消费习惯上更加开放，逐步打破“老年就是衰老”的陈旧认知，进而追求更高品质、更优体验的消费方式。

适老玩具畅销，为发展壮大银发经济提供了新启示。从生产厂家和销售商角度来看，适老玩具产业链的建立并不困难，关键在于思维的转变。比如，随着老年群体对玩具产品接纳程度提高，一些儿童玩具生产商、销售商发现，老年玩具与儿童玩具在锻炼反应力、抓握力、协调性方面存在共通性，儿童玩

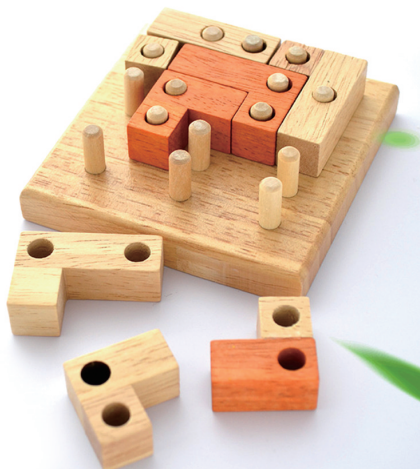
具只需在细节上做一些微调，就能实现适老化改造。一些过去主营儿童玩具的店铺就地转型，通过精准的产品设计，连接更多细分消费群体。玩具不再是孩童的专属，同样可以成为老年消费者愉悦精神、满足爱好的有效载体。由此看来，已有产品的适老化改造，不失为一条经济便捷的产业发展路径。

要把满足老年群体的核心需求摆在首位。首先是保持身体康健的需求。很多人进入老年以后，开始面临身体机能衰退的困扰，开发生产更多有助于提高手脚协调能力、减缓记忆衰退的功能产品，将为促进老年群体健康提供有益帮助。其次是老有所乐的需求。一些人进入老年以后，社交圈子明显缩小，特别是空巢老人、丧偶老人，更容易在生活中感到孤独、寂寞，精神生活十分单调。不妨考虑设计一些桌游、卡牌等需要多人配合的游戏项目、游戏产品，提高老年人社交互动频率，或许能够给他们带来更多乐趣和信心。发展壮大银发经济，要在健体与益智等关键元素上做文章，兼顾运动量和趣味性，满足老年消费者日常锻炼、康养需求。

要鼓励企业持续创新产品和升级产业链条。创新是释放银发经济市场空间的关键。据民政部测算，未来10年内，我国60岁及以上的老年人口每年净增超过1000万人；预计到2035年，银发经济占GDP比重将从6%上升到9%。

今年前4个月，我国新增银发经济相关企业同比增长约9.27%。巨大的市场前景，增强了企业投资银发经济的信心，但撬动市场的支点在于一个个为老年群体量身定制、创新开发的适老项目和产品。“新老年”群体追求的不仅是生存保障，更是高品质、高质量的生命周期。一些企业加强与科研机构合作，开发更多解决老年人痛点的健康产品，运用人工智能等先进信息技术改进产品设计，积极面向市场开展个性化生产服务，获得了不俗的市场反馈，这些探索都为发展壮大银发经济注入新活力，提供了更加多元的想象空间。

摘自2025年6月16日《光明日报》



“目前我国居民烹调油平均摄入量已超出推荐量的三分之一，长期过量摄入烹饪油会导致肥胖，增加血脂异常、动脉粥样硬化、冠心病和糖尿病等慢性病的发病风险。”近日，辽宁省沈阳市疾病预防控制中心食品安全与营养所所长陈慧中在接受采访时表示，减油的重点在于减少烹调油，成年人每天烹调油合理摄入量为25克至30克。

“大豆及其制品营养丰富，可提供优质蛋白质，适合所有人群。常吃大豆及其制品对儿童生长发育有益，可降低成年人心血管疾病、乳腺癌、绝经后女性骨质疏松等发病风险，有助于延缓老年人肌肉衰减。”陈慧中建议成年人平均每天摄入15克至25克大豆或相当量的大豆制品，“北豆腐约60克、南豆腐约110克、豆腐干约45克、豆浆约300克相当于20克大豆的营养含量。”

奶及奶制品作为钙与蛋白质的优质来源，充足摄入有利于肌肉和骨骼健康。“建议每天摄入300毫升至500毫升液态奶或相当量的奶制品。值得注意的是，选择奶及奶制品时应先看配料表和营养标签，不能用含乳饮料替代奶；乳糖不耐受人群可选择无乳糖、低乳糖奶或酸奶、奶酪等发酵乳制品；超重肥胖、高血脂人群可选择脱脂奶或低脂奶。”陈慧中说。

专家指出：减油增豆加奶有益健康

据新华社