

重阳

“不论输赢，开心嘛”

2025年上海重阳敬老乒乓球赛热闹开赛

“大家都打了半个多世纪的乒乓球，在重阳节再次聚到一起，不论输赢，开心嘛。”75岁的胡永勤道出了在场老年乒乓球爱好者的的心声。

今天上午，卢湾体育馆内热闹非凡，近百位老年乒乓球爱好者齐聚于此，参加2025年上海城市业余联赛乒乓球联赛——重阳敬老乒乓球比赛。球台前，大家握拍、挥臂、击球，动作娴熟利落，脸上洋溢着专注与喜悦，丝毫不见岁月带来的迟缓。

从10岁第一次拿起乒乓球拍，小小银球已陪伴胡永勤走过65个春秋。“手一握拍，我就忘了自己的年龄，球一上台，我就浑身是劲。这份对乒乓球的热爱，早成了我生活里最亮的光。”谈及与乒乓的缘分，胡永勤眼中满是深情。

年轻时，胡永勤曾担任乒乓球业余教练，17岁那年陪卜启娟练球的经历，他至今记忆犹新，“后来她进了国家队，还参加过世乒赛。看着自己带的队员在球台前挥洒汗水、不断进步，这份桃李芬芳的喜悦，我到现在都忘不了。”

退休后的胡永勤并未放下球拍，依旧和队友征战在各个业余赛场，一晃便已是古稀之年。“今天比的不只是球技，更是老年人不服老的精气神，是越活越年轻的好心态。”他的话，引来身边球友的阵阵附和。

同样与乒乓相伴半生的陆剑影，不仅是资深爱好者，更是上海群众乒乓发展的见证者。“小时候去上海市文化宫打球，得排队。”他回忆道，当时文化宫只有两张球台，一张供高级水平选手使用，一张供初级水平选手练习，自己就是从初级组起步，和球友“轮流做大王”，“一开始常是‘一轮游’，后来在和上海各路业余选手的切磋中，球技慢慢提高，最后终于升到了高级组。”为了固定动作、增强力量，他还特意请同事用钢板打造了一块特殊的乒乓拍，每天坚持徒手挥拍练习。

现场的乒坛“常青树”，都见证了上海业余乒坛的发展壮大。说起与新民晚报的渊源，陆剑影更是难掩自豪：“我是2013年新民晚报红双喜杯迎新春乒乓球公开赛46岁以上组的单打冠军。”今年，他还代表上海参加了全运会群众组比赛，在团体赛中多次力挽狂澜，收获了宝贵的银牌。而让他格外欣喜的是，今天来到比赛现场的老友中，一大半都是老相识，不少人从十七八岁时就活跃在上海乒乓圈，也都是新民晚报红双喜杯的常客，如今虽已鬓生华发，但依然保持着打乒乓球的习惯，这份情谊与热爱，跨越了几十年时光。

比赛开始前，上海市乒协特别为5位本次赛事中年龄最大的运动员颁发了“挥拍之心”荣誉，以此致敬他们对乒乓球运动的坚守与热爱。赛场边的助威席上，更是星光熠熠。施之皓、郑敏之、郑怀颖、于贻泽、张德英、曹燕华等多位乒乓球世界冠军来到现场，为老友加油鼓劲。

87岁的国际乒联终身名誉主席徐寅生至今仍保持着每周打乒乓球的习惯，遇到普通球友时他常饶有兴致地指点一二。今天，他在致辞中分享的感悟，更是得到了老年爱好者的热烈掌声。“乒乓球运动非常适合在老年人群中开展，甚至可以作为一些老年疾病的康复手段之一。”徐寅生说，“它不仅锻炼身体、提高反应能力、增强团队合作精神，更对老年人的身心健康有着显著益处。希望更多老年人能拿起球拍，享受乒乓带来的快乐。”

球声清脆，笑声爽朗，这个重阳节，老球友以球会友，在银球飞舞间，书写着属于他们的乒坛岁月。

本报记者 陶邢莹

重阳糕热销申城

排队购买重阳糕 本报记者 刘歆摄

今天上午，南京路沈大成、市民新雅鸡头米重阳糕

老字号创新口味引追捧

丰富，既有五仁、蜜饯、椰蓉等经典款，也有酒香咖啡、薄荷核桃等新奇口味。其中，酒香咖啡重阳糕去年首推即热销出圈，今年应顾客需求限时返场；薄荷核桃味则是今年的新品，师傅们特意于十月尚未完全降温的上海设计，将沁凉薄荷融入软糯米糕，让人一口便能感受到凉爽秋意。

“去年没抢到酒香咖啡重阳糕，今年听说返场还加了新口味，赶紧过来！”在附近上班的张女士利用午休购糕，排队一刻钟便如愿买到，“入手了酒香咖啡、薄荷核桃和蜜饯三种，刚才给爸妈打电话，他们想吃蜜饯味的传统重阳糕，下班就捎回去，也算重阳尽孝心。”

同在南京路的新雅专卖店，重阳糕同样“一糕难求”。不到下午2时，售价66元/盒的“寿比南山”重阳糕就已售罄。据介绍，重阳糕上市后，日均销量上千个，因是手工现制现

蒸，供应速度难跟上需求，但顾客热情丝毫不减。“桂花鸡头米重阳糕是经典款，用的都是应季食材，软绵不黏牙，鲜糯清香；松仁重阳糕是今年新品，满是松子和核桃仁，料足味香。”此外还推出“减糖版”，保留食材本味的同时减少糖分，让长辈吃得安心无负担。

静安老字号王家沙也在健康与创新上巧下功夫。提前两周上架的重阳糕系列，既延续了黄松糕、定胜糕、枣泥糕等承载老上海味觉记忆的经典款，又以全新研发的咸口“核桃炊糕”打破传统。这款炊糕灵感源自“温州糯米炊饭”与“上海年糕包油条”，用传统工艺将糯米、粳米打粉蒸熟，加入核桃碎、油条粒、咸蛋黄，咸鲜口感既化解了老年人对甜食的顾虑，又在软糯中增添脆香层次，蛋黄与核桃的香气交织，精准适配不同人群的口味需求。

通讯员 闫锦 本报记者 张钰芸

主题市集

昨天下午，“乐龄颐养·花YOUNG黄浦”老友季——2025年黄浦区敬老月主题活动暨“黄浦好市·颐养悦集”主题集市在复兴公园举行。现场设有“五边颐养在黄浦”“蓝马甲乐龄健康嘉年华”及“辅具焕新社区公益行”三大核心场景，其中，“辅具焕新社区公益行”展示各种出行起居辅具，供老人体验，并提供公益服务。

本报记者 姚丽萍 周馨 摄影报道

志愿服务

今天，静安区临汾路街道和养第二老年公寓里欢声笑语，全国劳模殷仁俊（右）带领大爱无疆志愿者服务团队登门为老人提供理发服务。图为志愿者在为百岁老人曹仙理理发

杨建正 摄影报道

又讯（记者 罗水元）日前，由虹口区建管委、区市政和水务管理中心、区城市建设发展有限公司共同组成的排水志愿者服务队来到彩虹湾老年福利院，他们不仅带来了节日的慰问与关怀，还给院内“老宝贝”送上一份“安全大礼”——一套量身定制的防汛排水“定点服务”保障方案，一旦气象预报有强降雨，将提前部署专业人员，密切关注该区域的雨情与水情变化，如遇需要，将携带专业设备第一时间赶赴现场，全力确保福利院内部及周边道路不积水。

彩虹湾老年福利院是一个集机构康复护理、社区养老、居家上门服务于一体的现代化养老综合体，目前入住老人350多位，平均年龄87岁，最长者已届105岁高龄，百岁以上老人7位。

银发主题空间亮相

心态年轻、视野开阔的“活力老人”越来越多，如何一站式满足其购物、健康、学习、社交、休闲的需求？“百联繁花里”昨天在南京路步行街第一百货商业中心开幕，这里不仅有银发专属商品，还构建起了多元活力场景，是沪上商业体中的首个银发主题空间，引进了全球超好玩的“银发好物”

与生活品牌，为“银发一族”打造集“衣食住行、吃喝玩乐”于一体的无龄感主题生活空间。

记者在现场看到，除了健步鞋、电动代步车、适老化家居改造等常见的银龄产品，还有陪伴机器人、家庭KTV点歌音响、AI眼镜、空气电子鼓、智能氧舱、运动相机、胶囊洗碗机等时尚科技类产品，满足活力老人对新事物的探索欲。

“很多老人一走进来，先被‘卖萌’的机器狗吸引住了。”工作人员表示，银龄族对科技类产品的兴趣很浓，“有的老人喜欢音乐，就对这款KTV点歌音响很感兴趣。它支持5小时连续K歌，里面配备2支话筒，可以直接用语音点歌，曲库也会实时更新”。

“你来摸摸这只猫咪。”旁边柜台，工作人员正引导王阿姨抚摸“米塔猫”。这

只AI智能仿生猫咪能发出逼真的猫叫声，还会摇头摆尾。“太可爱了，手感也和真猫很像。如果是需要陪伴的高龄老人，养这样的智能猫还真不错，既有撸猫的真实体验，又不需要照顾它。”

目前，上海的老龄化程度位居全国前列，未来五年更将净增35万“活力老人”，他们多处于50至65岁的初老阶段，普遍心态年轻、视野开阔，对健康、活力与时尚的不懈追求，使其成为驱动银发消费向高品质、多元化演进的核心力量。

百联集团表示，未来将以“繁花里”为起点，把这一模式复制到普陀中环、虹口曲阳等老龄化人口比重较高的社区，构建覆盖全城的“繁花生活圈”。通过“一刻钟生活圈”布局，让老人在家门口享受购物、健康、社交等一站式服务，成为社区居民日常生活的“第三空间”。 本报记者 张钰芸