

银发经济,正以不可阻挡之势成为新的经济风口。据《银发经济蓝皮书:中国银发经济发展报告(2024)》所呈现的数据,截至2024年,我国银发经济规模已然达到约7万亿元,在国内生产总值(GDP)中占6%。展望未来,预计到2035年,这一规模将大幅增长至30万亿元,占GDP的比重也将提升至10%。在这样蓬勃发展的态势下,数以万计的银发科技产品和智能场景如雨后春笋般不断涌现,为老年人的生活带来了诸多新变化。

▲与会嘉宾上午发表演讲

# 读懂“说不出口”的需求 让技术“无感”融入生活

## 银发科技落地难如何破局?如何让技术真正服务于人?不同领域专家建言献策

然而,在这看似一片繁荣的背后,不少业内人士和专家敏锐地察觉到,当前银发科技行业的发展正面临着“技术鸿沟”与“需求错位”这两大棘手问题:一方面,老年人群体在获取、使用和理解技术方面与年轻人存在着差距;另一方面,当下科技产品和服务未能精准契合老年人的实际需求,导致供需不匹配。

为了直面银发科技市场的活力与瓶颈,探寻行业发展的破局之道,昨天,由新民晚报社和徐汇区政府共同主办的2025上海银发科技产业周暨发展大会盛大举行。当天举办的跨界大咖话“银发科技”、“科技赋能银发产业新生态”两场论坛,更是吸引了众多来自不同领域却又与银发经济紧密相连的观察家到场。他们中有老龄研究教授、医疗领域专家、企业高管,还有公益人士等。在

论坛上,大家畅所欲言,观点辛辣交锋,提问互动踊跃,并行开展的两场论坛现场一片热火朝天。而“让技术真正服务于人”这一充满人文温度的命题,成为了与会者们关注的焦点。

### 破局关键在于读懂需求

声通集团董事长汤敬华在论坛上提出了一个引人深思的问题:“2025年以来,我们听到最多的词就是人工智能和养老,任何一个词都能够实现产业重构,那如何把它们结合在一起?”他强调,智能要可信,人们才会放心地让它去服务自己最重要的亲人。全方位关爱老人,不能仅仅停留在满足他们“说出口”的主观诉求上,更要精心关照那些“说不出口”的客观行为。通过物联网感知设备,进行“无感”需求识别,并精准提供服务,

这一点至关重要。例如,通过智能床垫感知老人的睡眠状态,无需老人主动告知,就能及时采取对应服务措施。

复旦大学老龄研究院教授申琦曾带领团队在上海、河南、江苏、四川教授老年人使用大模型。在河南的一次教授过程中,一位老人常在深夜向大模型倾诉儿子走失多年的秘密,这一场景让申琦印象深刻。通过近百位老年人大模型使用调研,申琦发现技术适配的关键在于读懂需求,尤其是老年人的情感需求。她感慨道:“老年人用大模型不是为了算命,而是需要一个被倾听的‘树洞’。”

她还进一步分享了自己的研究发现,当机器人进入家庭时,往往会引发代际冲突。子女通常支持应用,认为这能更好地照顾老

人,但配偶却可能视其为“不务正业”。这表明科技走入生活时,面临着传统家庭结构和生活方式的挑战。对此,申琦强调:“老年人真正需要的不是技术本身,而是技术背后被重视和尊重的情感连接。”

同样,上海评弹团团长、上海市曲艺家协会副主席高博文也着重强调了情感的重要性。他在现场分享了评弹与老年人之间的动人故事,指出传统艺术能够有效填补老年人情感上的缝隙。他认为:“书场不仅是老年人消磨时间的地方,更是维系社交的纽带、解决家庭矛盾的缓冲带。”一位老人曾坦言:“书场关掉后,我和老伴每天下午都要吵架,有了书场,他下午去听评弹,我就能在家做自己的事。”高博文表示,传统曲艺和银发科技其实也有相通之处,老年人的情感和记

忆,或许是破局技术落地的关键钥匙。

### 将数字想象变幸福日常

现场,徐汇区第三老年福利院院长王荣荣分享了智慧养老走进家庭的现状。他表示,自2021年起,该养老院就开始积极探索居家远程照护。目前,机构内远程监控、离床感应、跌倒报警等应用,对管理端来说已较为成熟。该养老院正积极推动专业养老服务走进家庭,但在推广过程中却遭遇了不小的阻力。“我们明显感觉到老百姓使用新技术的动力不强,老年人对新技术新产品的知晓度也不充足。这或许需要加强宣传和科普。”

潇湘晨报原董事长、快乐老人报原社长赵宝泉将中国老年人分为“老老人”与“新老人”两类。

他指出,“老老人”大多成长于艰苦岁月,习惯节俭,消费观念较为保守;而“新老人”尤其是“60后”一代,则具有完全不同的特征。“这代人是幸运的一代人,”赵宝泉说,“他们享受了改革开放的发展红利,有文化、有积蓄,是真正掌握现金、有消费意愿的‘新老人’群体。”他观察到,目前“新老人”的需求正突破“老人”的传统定义。现在,老人服,老人手机正在被“活力老人”们抛弃。他们有着许多和年轻人相似的需求。

“数字想象应变成老年人的幸福日常。”上海市老龄科学研究中心原主任殷志刚认为,科技与养老融合已成为应对人口老龄化的“必答题”,其核心是以人为本,科技向善。未来,银发科技将擘画出一幅怎样的积

极老龄化图景?他建议,基于大数据与AI技术,应当更精准地了解每位长者的个性化需求,提供从养老照护、健康管理到精神慰藉的“千人千面”服务;打破居家、社区、机构之间的信息壁垒,建设医养康护一体化的智慧服务网络,实现无缝衔接的生态协同;让技术更加“无感”地融入老年生活,为长者提供更自主、更有尊严、更富乐趣的品质生活。

本报记者 曹博文

▲现场展示家政服务机器人

本版摄影 本报记者 王凯 刘歆

### 大咖声音

## 让每项创新 扎根于 实际应用场景



■与会嘉宾体验老年代步车

▶▶崔松(上海中医药大学附属曙光医院主任医师)

### 心神安宁身自健康

很多人问:大雪节气到了,该怎么养生?中医讲究“三因制宜”——因时、因地、因人,怎能两个星期就换套方法?我在门诊常遇到有些老人盲目跟风:上海气温20℃,他们还坚持“早睡晚起”。这样做,反而容易着凉。真正的养生,是顺应当下的环境,该活动就活动,该保暖就保暖。

养生先养心。中医里“心”太关键了——既主管血脉,又掌控情绪。“情”“思”“怒”这些字都带着“心”字旁,说明身心本是一体。动脉粥样硬化看似是血管问题,实则与长期情绪压力、不良习惯密切相关。血管的年轻程度,直接决定寿命长度。我见过不少老人,血管状态比实际年龄年轻十几岁,秘诀就是坚持健康习惯。具体怎么做?控制血压、血脂、血糖,戒烟、限重……这些比吃药更有效。比如每天散步半小时,少吃油腻,血压血脂自然稳。活血化痰更要辨证:热性体质用丹参,寒性体质用川芎,千万别跟风吃三七粉。上次有位老先生硬要买三七粉,我急得用上海话劝他:“很多事情勿要听伊拉的,要听阿拉的。”《黄帝内经》说“恬淡虚无,真气从之”,这就是养心的真谛。这些年行医,我越来越明白:养生就是“顺”和“节”。顺应自然规律,饮食起居有节制。春天适当运动,夏天防暑降温,秋天润燥,冬天保暖。心神安宁了,身体自然安康。

陈思甜 曹博文 整理

▶▶赵宝泉(潇湘晨报原董事长、快乐老人报原社长)

### “新老人”对新科技需求高

“新老人”正成为养老消费的主力军。和老一辈不同,“60后”享受了改革开放红利,有文化、有积蓄,消费意愿强。他们中的很多人退休前是知识分子、工程师、教师,对科技接受度高,不再满足于基本生存,而是追求更高质量的晚年生活。

“养儿防老”这句老话已经过时了。现在是“养老防儿”——一对夫妻要赡养四位老人,压力山大。很多“新老人”开始主动选择社会化、专业化的养老方式。这背后,科技成了关键支撑。我经常思考:科技如何真正帮到老人?他们最需要什么?我认为,理想的养老机器人要有三大功能:生活帮手(做饭打扫等)、应急助手(跌倒报警等)、陪伴者(聊天散步、视频通话等)。现在市场上已经有外骨骼机器人、爬楼机器人、无人驾驶轮椅,这些技术越来越成熟。记得有位70岁的退休教授用智能设备和孙子视频通话,脸上的笑容让我感动。智能监测设备能预防跌倒,语音助手帮老人管理用药,这些细节正在改变生活。科技不是冷冰冰的机器,而是连接情感的桥梁。当科技与人文关怀结合,养老才能真正有温度。

陈婉儿 曹博文 整理

▶▶张国樑(全国劳模、“金色阳光嘉年华”发起人)

### 不花哨且能融入日常

作为长期服务银发群体的一员,我深刻体会到科技对老年生活的改变潜力。疫情期间参与养老院物资保障工作,我接触了大量老年朋友,发现他们的需求既具体又迫切。银发群体经济实力与消费需求并存,但真正需要的不是花哨的科技产品,而是能融入日常的实用工具。

银发科技涵盖生命科技与生活科技,其中生活科技更贴近日常需求。许多产品看似先进,实则操作复杂——智能手环功能繁多却难操作,助行器不够轻便。但中老年朋友愿意真诚反馈:用得好会主动推荐,有不足直言改进。真正的科技养老,是让设备自动识别跌倒、提醒用药,让语音助手听懂方言——这些细节才是老人需要的。

当科技真正服务于人,银发生活才有温度与尊严。企业应深入社区,倾听真实需求,让每一项创新都扎根于实际应用场景。比如,一个能自动调节水温的智能热水器,比复杂的手动操作更实用;能用方言交流的健康监测设备,比只能用普通话的更贴心。只有站在老人的角度,才能设计出有温度的产品。

黄欣萌 曹博文 整理

▶▶高博文(上海评弹团团长、上海市曲艺家协会副主席)

### 银发岁月也需诗意力量

在上海,每天下午数百场评弹在书场上演,这并非偶然。上海老年人文化程度高,养老选择多元,评弹恰好契合他们的精神需求。听评弹,茶水蜜饯相伴,三五好友围坐,听前朝往事,聊今日琐事。作为非遗,评弹早已超越艺术本身,成为银发群体的社交载体,让晚年生活充满温度。

评弹的曲目选择注重老年群体共鸣点,既有《珍珠塔》这样的经典,也有《养老新规》等新编段子。一桌二椅即可上演,无需复杂设备。社区活动室里,常能听到悠扬曲调。演完后,老人们常拉着演员合影、签名。我常鼓励青年演员多留一会儿,因为那些瞬间可能成为他们一生的温暖回忆。有次听说一位演员要做肝移植手术,一对老夫妻主动捐款:“她唱的调子总让我们回想起青春,给我们带来快乐。将心比心,我们也该帮她。”这份情谊,源于评弹编织的情感纽带。评弹作品里常常藏着劝慰老人的唱段。例如《宝玉夜探》唱道:“一日三餐多饮食,衣衫宜添要留神。”当艺术供给真正从老人视角出发,而非简单复刻传统,银发岁月便有了诗意与力量。真正的高品质养老,不仅要提供标准化服务,更要让艺术成为连接过去与现在的桥梁——让老人在熟悉的旋律中看见自己的影子,在互动中找回被尊重的感觉。

曹若昕 曹博文 整理

▶▶申琦(复旦大学老龄研究院教授、AI向善与数智养老研究中心主任)

### 读懂并珍惜情感文化需求

最近我一直在思考,技术如何真正帮助老年人。老年人真正需要的不是机器人本身,而是技术背后“被尊重、被重视”的情感联结。1200多款机器人外观研究显示,中国老年人偏爱“丑萌”类型,比如小猪造型。他们也有自己的“拉布布”,只是市场尚未研发出来。

我发现,陪伴机器人进入家庭半年后,许多老人不再使用。他们说:“我还没可怜到只能和机器人说话。”家庭内部的权力结构、代际关系、性别角色都在无形中影响技术接受度。女性老人常因照顾孙辈,使用技术只是“见缝插针”,甚至有人认为“技术是男性用的东西”。

去年我曾在四地开展公益实践,教100位老人使用国产大模型,形成万级语料库。他们问“去长海医院怎么走”后对比保安答案;深夜向他倾诉儿子走失多年的秘密——大模型成了可信赖的“树洞”和“半仙”。更让我忧心的是,大模型生成的“中国老年人”图像存在严重偏见:国外模型昏暗孤独,国内模型琴棋书画,但真实生活中的他们正在旅游、社交、消费。最揪心的是“私域直播围猎”:从领鸡蛋开始,到微信群被“科普”,甚至遭遇情感绑架销售……一些老人由于不好意思退货,成了“三无产品”受害者。

AI向善的底层逻辑,是平视老年人的真实需求,读懂背后的情感与文化,并珍惜这些需求。老人带给我们的不仅是经验,更是家庭与社会的文化根基。

赵芸巧 曹博文 整理

▶▶孙悦礼(上海中医药大学附属龙华医院副主任医师)

### 最好的姿势是下一个

有些朋友问减脂餐该饭前还是饭后吃,这让我意识到健康问题常被表面细节掩盖。久坐的危害远不止于骨骼——肌肉萎缩、骨质疏松只是表象,它还悄悄影响内分泌和心血管系统。发现姿势的“好坏”并非绝对,但长时间保持同一姿势会引发连锁反应。比如下午赶任务减少活动,身体僵硬酸痛。最好的姿势永远是下一个姿势,就像运动不该周末夫妻,而应融入日常。建议每小时起身活动,让心率超过100次/分,碎片时间也能有效改善。肌肉不仅是力量来源,更是代谢调节器。当血糖骤升骤降,往往不是药物不足,而是肌肉这个“蓄水池”容量不足。长期压力会导致脂肪堆积、肌肉流失,形成慢性炎症,加速血管纤维化。办公室久坐者中,70%存在骨盆前倾问题。靠墙站立时,若后腰与墙面空隙过大,说明腰椎曲度异常,需及时调整。

当下,科研与科普的界限正在消融。当医生深入社区发现真实问题,再将研究成果转化为日常建议,健康才能真正落地。每个起身活动的瞬间,都是对未来的投资。

张泽茜 整理