

适老好物怎么选 智能产品怎么用

上海市消保委走访 40余家养老院为银发消费“把脉”

问需于老

走访中,工作人员重点了解老年人在食品、日用品及适老化设施方面的使用感受与需求,梳理出当前养老消费供给端的优化方向,也感受到老年群体“品质养老”的新需求。

老年食品

食材要适配 标注要清晰

老人们表示,老年食品普遍存在“易嚼性与适口性难兼顾”的问题,面向高龄人群的即食类产品选择空间仍需拓展。比如,徐汇区的李老伯表示,栗子等营养食材缺乏适配老年人牙口的加工品类,少数优质适老食品的知晓度也有待提高。又如,杨浦区的宋老伯提出,部分食品的生产日期、保质期仅标注在外部大包装上,未标注在独立小包装上,而矿泉水等在瓶身上的日期标注也不够清晰,希望优化产品标注细节。

日用品

品类需规范 设计要贴心

走访中发现,成人尿不湿、护理垫等高耗材品牌繁多,家属选购时缺乏专业参考,多凭销量选择,易出现反复试错的情况。黄浦区就有多位老人反映,眼镜、充气床垫、护腰护膝等防护类刚需产品,亟须专业的选购指导。长宁区和徐汇区则有多位老人希望老年日用品在设计上更贴合需求,解决部分产品包装开启不便、老年袜子的袜口设计不合理、老年服装缺乏透气吸汗专属款式、老年家具无统一适老标准等问题。

适老化设施

居家盼适老 选购需指引

不少老人表示,养老院的适老化设施配置相对完善,但居家养老场景的适老化设施供给仍有提升空间。有居家老人反映,卫生间扶手、房间开关等基础设施的适老化改造细节需优化,防滑地垫、坐式淋浴器、轮椅、助行器等产品缺乏权威的选购参考,自主购买时易遇到品牌杂、功能描述不清晰等问题,希望获得专业的选购指引。

养老需求

转向品质级 更趋多元化

目前,老人们的养老理念已逐步向“品质养老”转变,需求更趋多元化。除了基础的生活照料外,老人们还期待带监测、预警功能的健康管理仪器,以及操作简便、兼具实用性的适老产品。同时,高端旅游、AI产品、修身养性的学习培训等精神层面的消费需求也日益凸显。虹口区一家养老院的院长表示,AI智

人口老龄化进程加快的背景下,老年群体消费需求与权益保护成为社会关注焦点,上海市民对养老服务的期待也持续走高。老年人有哪些消费需求和维权诉求?日前,上海市消保委联合市消保基金会及各区分消保委开展“新春送暖守护银发”走访活动,深入全市40余家养老院,面对面倾听消费需求与维权诉求,为银发经济高质量发展收集第一手建议。



上海银发商店展示养老辅具



老人试戴假发 本报记者 刘歆摄

能陪伴、机器人陪护等智能化养老产品拥有广阔的应用与发展前景。

问困于老

交流中,老人们分享了消费过程中的困扰,也表达了对“提升消费认知、优化消费体验”的期待,为后续针对性开展维权服务和科普宣传明确了方向。

消费选择

注重性价比 理性选产品

部分老人表示,在保健品、保健器械的消费中,曾遇到宣传与实际不符的情况,其中少数老人因缺乏正规消费凭证,在遇到问题时维权不便。比如,金山区的宋阿姨表示,通过电视、电话营销购买的部分产品,其价格与品质的匹配度需提升,希望有更可靠的消费渠道。同时,对于部分商家的免费体验、礼品赠送等营销形式,也需要有更清晰的消费指引,帮助老人理性选择。

数字消费

网购操作难 改造需深化

老年人在网购等数字消费中,也逐渐遇到一些操作难题。黄浦区的赵阿姨反映,网购时偶尔会出现商品货不对板的情况,部分

平台售后端口查找不便、维权凭证上传操作复杂。宝山区有老人提出,电商“长辈模式”仅停留在字体放大层面,支付、使用等环节的适老化改造仍需深化,智能家电的操作便捷性也有待提升。此外,养老服务消费券的使用流程、场景适配性也需要进一步优化,方便老人及其家属操作。

维权服务

科普要有趣 应对要有招

多数老人对12315、12345热线等维权渠道有基本了解,但主动维权的意识和实操能力仍待提升,部分老人对具体维权流程的认知还不够清晰。养老院院方及老人们均期待,消保委能开展更多具有趣味性、互动性的消费知识科普宣传活动,重点讲解常见消费场景的应对方法,让消费科普走进养老院、走进社区,帮助老年群体提升消费辨别能力和维权能力。

问计于老

走访中,围绕2026年银发经济相关工作,工作人员向老人们、养老院管理层及相关工作人员征求建议。各方从产品测评、消费服务、行业发展等方面积极建言,为银发经济工作开展划定核心方向。

比较试验

聚焦刚需品 覆盖多品类

老人们建议,优先对老年奶粉、轮椅、防滑地垫、紧急呼叫手环等日常使用频率高、选购难度大的产品开展比较试验。黄浦区、宝山区等多位老人提出,将成人纸尿裤、护理垫、康复性器械、眼镜、充气床垫等刚需品纳入试验范围。徐汇区的吴阿姨建议,对按摩洗脚桶、握力球等老年常用小件开展测评,并发布通俗易懂的消费提示,为老人选购此类产品提供参考。

消费服务

线下先试用 选择有把握

各方希望多开展适老家具、康复辅助器具等产品的质量调查和试用体验活动,让老年人能实地试用后再作出选择。宝山区的李阿姨建议组织优质老年用品企业走进养老院开展现场展销会,打通线下试用、选购的便捷渠道。同时,老人们期待消保委联合企业、社区开展智能产品体验活动,帮助大家了解语音控制开关、智能手环等新型适老科技产品,减少购买顾虑,更好地适应智能化生活。

行业发展

调研更深入 协同解难题

各方还从不同维度为银发经济发展建言。比如,重点围绕老年食品、保健品、适老化产品三大领域,强化品质监管和宣传规范,调研供老食品的质量、营养与价格合理性。又如,开展科技企业适老化改造、社区情感补位、家庭成员养老参与度、社区嵌入式养老院布局等方面的调查。宝山区的顾老伯提出,希望政策能从源头为养老院运营减负,让养老院将更多资金投入服务提升。同时,各方期待协同解决养老机构资源配置均衡化、高质量护理人才培养与留存等行业发展问题。

据悉,此次走访收集的多元化需求与建议,将成为上海市消保委2026年银发经济工作的重要依据。下一步,消保委将持续聚焦老年群体消费需求,针对高频刚需老年产品开展比较试验和消费调查,联合企业、社区打造线下试用、展销等活动,开展趣味化、互动化的消费科普宣传,推动企业优化适老化产品设计与服务,探索建立适老化产品专用标准体系。同时,将关注养老行业的发展痛点,协同相关部门完善养老资源配置,助力养老服务提质升级,全方位完善适老化消费环境,让老年朋友在消费中更放心、更舒心,切实守护“银发族”的幸福晚年。

本报记者 金旻矣

长假结束不久就将迎来新学期,如何自我调整

用“玩家思维”找回开学有序状态

春节长假刚结束,寒假“余额”也告急!再过不到一周,申城中小学生就将迎来新学期。对于初三和高二的同学来说,由于今年过年较晚,开学已是3月,时不我待,得尽快进入冲刺状态。当节后综合征叠加备考压力,该如何从过年的松弛感中平复“复位”?

对此,12355上海青春在线心理咨询师、同济大学附属七一中学心理教师金小燕用Z世代年轻人喜欢的说法打了个比方——趁着开学前几天,给自己设定一个“玩家身份”,让自己不再是受剧本或程序控制的“NPC”,更从容地把控生活的节奏。

“角色设定”尽量多元

“你可以把自己想象成一个游戏里的角

色。如果你是被动的NPC,就只能等着别人给你发任务;但如果你是玩家,你就可以去设计自己的路线。”金小燕说,新的一年,新的学期,站在崭新的起点上,很多孩子会被家长问同一个问题——这学期,你有什么新目标、新计划?然而,目标尚在远方,新计划容易因各种意外或惰性而直接“垮”掉,让人沮丧。这时,不如换一种思路,用“角色设定”取代“目标设定”,想一想自己打算成为怎样一个人,并从每件小事入手,让自己在一次次成功中更有获得感。

要注意的是,“角色设定”应尽量多元,除了学习,你的“人设”可以同时包含“一个有很多朋友的人”“一个热爱生活的人”“一个少用电子产品的人”“一个健康的人”“一个勤奋的

人”“一个效率很高的人”等诸多维度。当然,你也可以进行“反向设定”,想一想自己不愿意成为怎样的人,以此来引导自己的行为。

这样的“玩家思维”,能让孩子主动向自己想要成为的样子靠近,而不仅仅觉得“又要开学了,又要被家长和老师布置KPI了”,从而心生焦虑。哪怕只是用步行取代了一次打车,也是按照“做一个健康的人”的设定前进一步;哪怕只是心无旁骛地拼搭了一次乐高积木,也是按照“做一个专注的人”的设定前行。

在金小燕看来,毕竟尚在假期,在玩的过程中找回专注状态,是假期尾声最应当做的事,不妨把脑子里的这些想法统统写下来或者画出来,这更有利于把它们印入脑海。

用AI写“情绪日记”

AI发展势头迅猛。金小燕认为,AI能帮助学生更顺畅地厘清思路、调整节奏。她借用物理学上的概念“熵增”来打比方,“熵增”意味着系统在没有外力干预下会越来越无序,长假就是熵增的过程,现在要做的,就是用有序对抗无序。

在这方面,AI是好手。金小燕建议,在完成“角色设定”后,很重要的一步是坚持复盘,写一份“情绪日记”,直到行为变成习惯。“晚上写一写,今天做了多少符合和不符合新身份的事。不用把自己逼得太紧,只要每天往想要的方向走一点点,慢慢就会形成新的思维系统。”金小燕建议,完全可以采用“偷懒”的方法,每晚临睡前,把今天一日行程用语音告诉AI,再请它帮忙,分类哪些行为符合“玩家人设”,哪些行为要改。这样的梳理,能帮同学们渐渐从无序的假期模式,切换到有序的开学模式。“就像有个导航,随时帮你校准路径。”金小燕笑道。 本报记者 陆梓华