



晚晴话题

“老小孩”的新玩具 快乐晚年玩出来

当我们提到玩具时,大多数人都会联想到这是孩子的专属,但在老龄化日益加剧的今天,一个悄然兴起的概念正在改变着我们的认知——老年玩具。这些看似简单的物件,正成为延缓认知衰退、丰富晚年生活的神奇工具。

“将军!爸,您这步棋走得太好了!”周末午后,家住罗山梧桐社区的陈大爷家传出阵阵笑声,他正和儿子围着新买的AI智能棋盘对弈。棋盘上的棋子自带柔光,语音提示清晰播报着“黑方落子”,陈大爷不用戴老花镜也能看清,“以前下棋总怕看不清棋子,现在有了这新家伙,跟儿子对弈、跟机器练习都方便,脑子也越用越活!”陈大爷开心地说道。

像陈大爷这样爱上“适老玩具”的老年人,如今越来越多。近期,淘宝平台“适老玩具”搜索量同比增长124%,成交量超70%的涨幅,让这些曾经的“儿童专属”,成了银发族的“新宠”。从锻炼手脑的传统益智玩具,到科技感满满的智能陪伴设备,适老玩具正用多样玩法,为老年人的晚年生活添上一抹亮色。

传统老玩具:玩出“新花样”

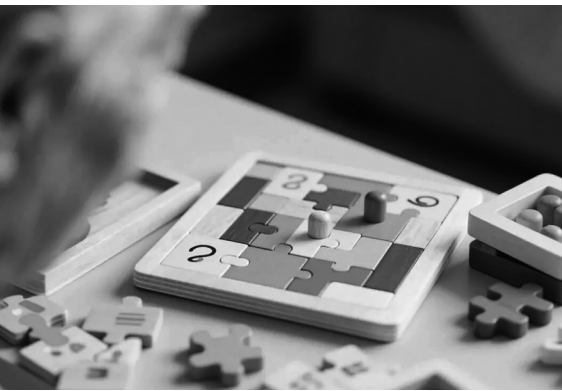
“咔嗒、咔嗒……”青阳72岁的李美珍奶奶正低头摆弄着鲁班锁。她的右手因早年中风有些僵硬,手指活动不便。自从接触到社区开展的“益智玩具小组”活动后,她便每天都玩半小时鲁班锁。“刚开始连一块木头都捏不稳,现在能自己解开简单的款式了!”李奶奶举起解开的鲁班锁,眼里满是自豪,“医生说多活动手指能锻炼大脑,我现在不仅手灵活了,记性也比以前好了,买菜再也不会忘带钱包了。”

和李奶奶一样偏爱传统玩具的,还有68岁的张天准爷爷。他的抽屉里整齐摆放着九连环、华容道、七巧板,每天雷打不动玩一小时。“年轻时就喜欢琢磨这些‘烧脑’的玩意儿,现在退休了,正好重拾爱好。”张爷爷边说边演示解开九连环的步骤,手指翻飞间,圆环一个个脱落,“解九连环得有耐心,一步错就得重来,既能打发时间,又能锻炼逻辑思维。前阵子社区组织比赛,我还拿了九连环项目的第一名呢!”

智能新玩具:科技暖人心

“小乐小乐,唱首《夕阳红》吧!”独居的刘萍奶奶对着桌上的智能机器人说道。机器人立刻播放起熟悉的旋律。刘奶奶跟着节奏轻轻哼唱。去年冬天,在外工作的女儿给她买了这个智能陪伴机器人,不仅能唱歌聊天,还能提醒她按时吃药、测量血压。“以前一个人在家总觉得冷清,现在有小乐陪着,日子热闹多了。”刘奶奶笑着说,“女儿还能通过机器人跟我视频,看到她我就放心了。”

而对于喜欢运动的赵从新爷爷来说,手腕球和回弹健身球是他的“随身玩伴”。每天清晨,他都会在小区花园里转动手腕球,锻炼手部关节;再和小伙子们一起玩回弹健身球,抛接之间,笑声不断。“年纪大了,剧烈运动做不了,这些小玩具正好适合我们。”赵爷爷说,“我还买了带传感器的健身球,能实时监测运动数据,生成健康报告,女儿在手机上就能看到我的运动情况,再也不用为我的身体担心。”



怀旧老物件:唤醒青春记忆

“外婆,这个青蛙怎么玩呀?”周末,7岁的外孙拿着周玉兰珍藏的铁皮青蛙,好奇地问道。75岁的周玉兰笑着演示,轻轻一拧发条,铁皮青蛙便跳了起来。外孙兴奋地拍手叫好。“这是我小时候最喜欢的玩具,没想到现在还能跟外孙一起玩。”周奶奶回忆道,“那时候条件有限,一个铁皮青蛙能玩好几年,现在看到它,就想起小时候和小伙伴一起玩耍的日子。”

除了铁皮青蛙,周奶奶还珍藏着翻绳、陀螺等怀旧玩具。每次外孙来家里,她都会教外孙玩翻绳,用一根绳子翻出“面条”“降落伞”等花样。“现在的孩子都喜欢玩手机、平板,能跟他们一起玩我小时候的玩具,不仅能增进感情,还能让他们了解我们那个年代的生活。”周奶奶说,“上周,外孙还带着他的小伙伴来家里,跟我学玩陀螺。看着孩子们开心的样子,我也觉得自己年轻了不少。”

延伸阅读

挑选小妙招: 选对玩具,晚年更快乐

如今,市面上的适老玩具种类不少,可分为传统益智类和现代创意类、怀旧互动类、健体艺术类等。

传统益智类中,像鲁班锁、孔明锁操作简单却内涵丰富,大小合适握在手中把玩。不仅可以帮助手部力量小或偏瘫的老年朋友锻炼双手,提高灵活度,同时对脑部功能有提升作用。而九连环、华容道这种中国传统民间智力玩具,需要耐心和策略,锻炼逻辑思维和推理能力,让老年朋友充分感受“烧脑”乐趣。

现代创意类中,趣味健脑立体拼图、平衡迷宫、百变魔尺等都能激发大脑,提高智力,增强手的灵活性。智能机器狗、智能机器人等AI陪伴玩具,能够陪老年朋友聊天、唱歌,满足精神需求,排遣寂寞。

怀旧互动类中,象棋、围棋、麻将等棋牌传统游戏,既能充实老年朋友的生活,也能锻炼大脑,缓解记忆力衰退。翻绳、扔沙包、陀螺、八音盒、铁皮青蛙等伴随童年的玩具,能勾起美好回忆,增加生活乐趣。

健体艺术类中,柔力球、手腕球、回弹健身球等能促进全身血液循环,锻炼小脑,提高脑与肌肉间的协调能力,缓解手部抽搐、麻木等症状,表面的凹凸纹理还能按摩手上穴位。折纸、编织等手工艺艺术简单易学,通过创造各种形状和实用物品,锻炼手部灵活性又培养创造力,同时增强成就感。

那么,面对种类繁多的适老玩具,如何挑选适合自己的呢?

首先,要根据自己的兴趣爱好,喜欢手工的可以选七巧板、折纸、编织工具,喜欢运动的可以选手腕球、回弹健身球;其次,难度要适宜,太简单的玩具容易失去兴趣,太难的玩具又会让人产生挫折感,新手可以从简单款式入手,逐渐挑战进阶款;最后,要注意安全舒适,选择无尖锐边角、大小适中的玩具,避免对身体造成伤害。

“玩玩具不仅能让我们的晚年生活更充实,还能有益身心健康。”赵从新的话道出了许多老年人的心声。如今,越来越多的老年人爱上了适老玩具,在玩乐中锻炼身体,在陪伴中感受温暖,用快乐和活力书写着属于自己的幸福晚年。

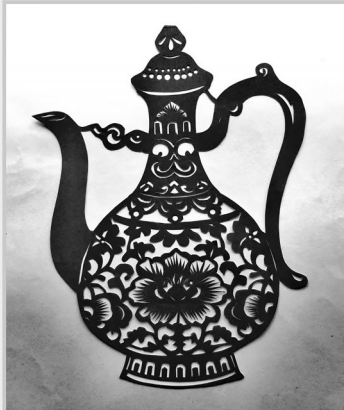
才艺秀场

书法、绘画、摄影、诗词、剪纸……如果你喜欢这些、擅长这些,那么,这里便是你展示的舞台。“才艺秀场”作为展示老年朋友才艺作品的平台,长期面向全市老年朋友征集优秀作品。



摄影作品:《梧林之花》

作者:吴维萍(女,1955年生)



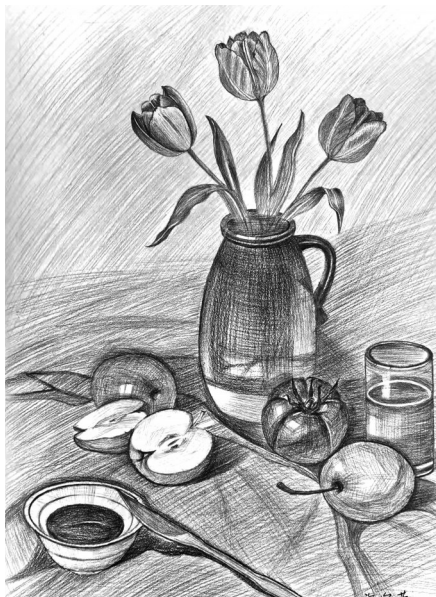
剪纸作品:《瓷瓶》

作者:李红英(女,1965年生)



剪纸作品:《红心永向党》

作者:洪金枝(女,1954年生)

素描作品:《静默的生机》
作者:许海英(女,1988年生)

资讯

晋江老年大学柔力球代表队 摘获唯一金奖

本报讯 近日,晋江市第十二届老年人体育健身大会柔力球套路项目比赛在晋江市老年活动中心综合馆顺利举办。本次比赛吸引了来自各镇(街道)、市直各系统老体协及市老年大学的多支代表队参加。赛场上,各代表队队员精神抖擞,以流畅的动作、优美的姿态展现柔力球运动的独特魅力,尽显老年健身爱好者的活力与风采。晋江市老年大学代表队凭借默契的团队配合及对套路节奏的出色把控,在参赛队伍中脱颖而出,斩获本次比赛唯一一个金奖。该队此次获奖,不仅是对队员们日常刻苦集训的肯定,也充分展现了晋江老年大学柔力球课程教学的丰硕成果。

适老家具设计指南国家标准发布 2026年2月正式实施

本报讯 近日,国家市场监督管理总局(国家标准委)批准发布《适老家具设计指南》国家标准,将于2026年2月1日正式实施。该标准立足老年人的实际需求与生理心理特点,从适老家具的外观材料、智能化、功能配置维度方面提出细化设计要求,旨在提升家具产品与老年人需求的适配度。

标准明确外观材料设计时应考量潜在的风险。产品主色调宜选择浅米色等柔和的中性

色,与墙面、地面的颜色需形成适度对比,以便老年人清晰识别边缘,减少磕碰情况的发生。鼓励采用天然环保材料,沙发等软包家具优先选用高阻燃材料。产品高度、角度应尽量设计为可调节式,扶手需具备防滑性能。

标准强调智能化设计时应遵循简单实用原则。提倡引入适合老年人的智能设计,智能应用的交互形式需易于学习和理解,操作提示要明确直接,且能根据使

用者的认知水平进行调整。若产品具备健康远程监控功能,相关数据需实时反馈给经授权的家人、监护人或医护人员。

标准要求功能配置设计时应紧密贴合适老化需求。产品功能宜基于老年用户的实际需求进行配置,必要时可增加辅助功能的适老化部件。产品尺寸需依据老年人的身体数据进行设计,并列明常用家具适老化功能尺寸的推荐值。

《晚晴》周刊联系方式

为了方便与读者们互动,我们设置了多个互动渠道,欢迎与我们联系。来信来稿请注明姓名、年龄、联系方式。

联系电话:13505065057
15980068048

投稿邮箱:33853075@qq.com
84552165@qq.com

微信留言:关注“晚晴周刊”微信公众号,直接发送至后台。

寄信地址:晋江市长兴路报业大厦20楼
晋江经济报社专刊部《晚晴》周刊收。

本版由本报记者黄海莲采写