

越玩越开心，越玩越健康—— 宁波银发族的『潮生活』

63岁的龚翠香最近有点忙，10天前，她刚在2025中国百城桨板公开赛宁波梅山湾站拿下女子卡胡纳组第8名的好成绩，上周六再战梅山湾，参加2025年宁波市滨海休闲运动会（北仑站）的桨板比赛；

本月初，平均年龄65岁的东海萨克斯乐团，凭借一曲《北京喜讯到边寨》，勇夺白玉兰国际音乐节中国区决赛管乐成人组萨克斯管合奏一等奖；

84岁的李纯和刚刚入手一架价值2万多元的大疆M3无人机。李纯和所在的北仑区新碶街道岩河摄影社，60多名成员中，拥有无人机的有十余人；

67岁的王存荣擅长用AI给老照片上色、写游记，甚至用AI辅助炒股、理财，成为鄞州区福明街道福明家园社区小有名气的“AI达人”；

……

在宁波，许多退休老人不再满足于传统的养老模式，而是以饱满的热情拥抱新科技、新潮流，在社交、旅行、学习、娱乐等领域展现活力与创造力。

本版统筹 王博



龚翠香参加2025中国百城桨板公开赛宁波梅山湾站比赛。（受访者供图）



清晨，宁波颐乐园老人的欢乐聚会。（王博 陈雨轩 摄）



AI课后，雅戈尔老年乐园的老人拉着老师请教。（王博 陶晓芸 摄）



“银发健身团”在打桌上冰壶球。（吕萍 王佳辉 摄）



鄞州区城北成校学员的非洲鼓表演。（王博 陈梦妤 摄）



李纯和（右二）和他的无人机摄影。（孙肖 陈红 摄）

「潮运动」成为老年人的「快乐引擎」

记者 王佳辉
通讯员 金贤芳 卓璇

63岁的龚翠香最近有点忙，十天前，她刚在2025中国百城桨板公开赛宁波梅山湾站拿下女子卡胡纳组第8名的好成绩，上周六再战梅山湾，参加2025年宁波市滨海休闲运动会（北仑站）的桨板比赛。很难想象，十多年前的她还是一个“能不动就不动”、总喊浑身酸痛的“药罐子”阿姨。

改变始于2014年。那一年，她在老同学带动下加入了户外游泳团队，没有请专业教练，只是与同好简单交流。仅仅一周，她就能连续游125米。运动，就这样帮她推开了新世界的大门。

2019年，桨板运动刚刚在宁波萌芽，龚翠香果断“入坑”，加入了我市最早一批桨板爱好者群。才练没多久，她就参加了在奉化天妃湖举行的12公里桨板公开赛。尽管以最后一名完赛，但上岸时，所有选手自发队列为她鼓掌。

这几年，她不仅“南征北战”，从南浔、青田比到云和，还拿下国家二

级裁判员、社会体育指导员证书，更成为一名红十字救护员，持续推广桨板在水上救援中的应用。“运动让我退休后的日子闪闪发光。”龚翠香说。

在宁波，越来越多老人走出传统锻炼的舒适区，拥抱更年轻、更具活力的潮流运动。他们用行动诠释：年龄从来不是探索的边界。

在江北区慈城镇云鹭湾社区，活跃着一支平均年龄70岁的“银色健身团”。这支团队曾以“乾坤太极”闻名，前年开始，又热情拥抱嗒嗒球、桌上冰壶球等新兴项目。“砰砰”的击球声，逐渐成为带动周边老人走出家门参与运动的“快乐引擎”。

团队负责人吕萍介绍，大家时常外出比赛，也积极参加老年大学的培训。“哪怕最近持续高温，也挡不住我们锻炼的热情。”她说，“年龄只是数字，心态年轻才是真的年轻。”

从个人热爱到社群共练，越来越多的银发族在运动场上找回青春、重塑退休生活。

海。

这些银发族蓬勃的创作热情，正持续转化为实实在在的消费能量。宁波市摄影家协会相关负责人介绍，老年会员的年度开支清晰地呈现“专业培训、设备升级、采风旅行”三大核心板块。这种消费结构，彻底扭转了社会对银发群体“只看价格、追求廉价”的固有认知。“老年人其实非常愿意为‘创造价值’和‘提升体验’付费。”该负责人说。

在這一趋势的推动下，宁波本地的摄影产业形态也在发生深刻转变，正逐步从单纯的设备销售，扩展至涵盖教育培训、旅行定制、社交互动的综合服务生态。面向银发群体的无人机操作培训课程名额紧俏，一座难求；虽然价格高于普通旅游团，但专为摄影爱好者设计的定制化采风路线却频频爆满。

更引人注目的是，一种“摄影+助农”的新模式也应运而生。例如，钱美珍在攀枝花拍摄期间，被当地硕果累累的芒果园深深吸引，当场就下单十几箱新鲜芒果寄回宁波，与亲友分享。用她的话说，这趟旅程既收获了心仪的作品，也满足了购物的乐趣，真正是“拍得尽兴，买得痛快”。

更令人惊喜的是，银发摄影师的社交模式正在破圈。他们通过线上平台招募年轻旅伴，在线下组建跨代际创作团队；岩河摄影社成员不仅交流构图技巧，更相约开办影展。李纯和正在筹备明年的个人摄影集，“想把看过的景、拍过的人，梳理成有温度的光影记忆”。

萨克斯吹出老年消费新乐章

记者 沈天舟

夏夜，甬江南岸，悠扬的铜管乐旋律伴着江风传来，3位白发老人正抱着萨克斯吹奏，身体随旋律悠然摇摆。他们是东海萨克斯乐团的成员，这支平均年龄65岁的“银发乐团”，刚刚在月初凭借一曲《北京喜讯到边寨》，捧回白玉兰国际音乐节中国区决赛管乐成人组萨克斯管合奏一等奖。

“我们的目的是以赛代练，让老人掌握一门技艺，让退休生活更有声有色。”69岁的乐团负责人白桦说，他“玩”萨克斯已有47个年头，从18年前乐团成立起就一直带着这支队伍。

“起初很多人连萨克斯是什么都不清楚，哪舍得买？”他笑着说，2007年他自掏腰包一口气购置了20把萨克斯，无偿借给团员使用。“当时有乐器厂家支持，一把萨克斯只要2000元，这批‘老伙计’现在还有不少在‘服役’。”

如今，不少资深的团员已升级装备，拥有了自己的萨克斯。“我花1万多元买了把萨克斯，每年还要花500多元进行保养。”65岁的邵青山告诉记者，“这钱花得值，吹

萨克斯后精神好，也交到了很多朋友。”

这支80余人的“银发乐团”里，有退休教师、企业干部、工人、农民。白桦按大家的基础分层编班，每周在海曙区文化馆分批上课。“这些课程都是公益性的，每人只要交点资料费。”白桦说。

随着团队成员水平的提升，出去比赛、交流成了常事。去年去哈尔滨比赛，人均花费6000多元；本月初去上海比赛，人均开销近2000元……这些费用包含了报名费、路费、食宿及景区门票等。白桦算了一笔账：“这和旅游消费差不多，但我们除了游山玩水，还看了专业演出，参加了比赛、拿了奖，这些精神层面的性价比远超普通旅游。”

得了一等奖后，邀约更多了。前几天，前湾新区一家养老公寓开业，白桦受邀带着“小分队”在现场做了一场表演，未来计划与对方开展相关合作。“目前我们已经在鄞州区东吴镇建立一个萨克斯活动基地，让全国的老年爱好者来这里玩音乐、度假。”白桦说，“我们有一定的消费能力，要的不是被动养老，而是主动享老。”



乐团成员在参加比赛。（受访者供图）

记者 王博
通讯员 张艺 陈姣

在鄞州区福明街道福明家园社区，住着67岁的王存荣老人。他曾是一名企业技术人员，退休后，他在参加一次社区科技体验活动时，被年轻人用AI创作绘画、生成文案的场景打动了。

“难道人老了，就要被时代抛下？”带着这份不服输的劲儿，他在宁波开放大学鄞州学院报了名，成为AI课的忠实粉丝。

王存荣学AI，从安装软件开始。他不仅每天雷打不动地上网课，认真记笔记，还和几名银发学员组建了“银发AI互助小组”。

如今，他用AI给老照片上色、写游记，甚至用AI辅助炒股、理财，成了社区里小有名气的“AI达人”。

AI的持续火热，让更多老人开启了别样生活。七旬老人忻丁明和妻子陈聪是邻里间公认的“音乐达人”。忻丁明精通多种乐器，二胡、唢呐、琵琶、萨克斯、大提琴样样拿手；陈聪则负责拍摄老伴的演奏视频，剪辑后发布到网上。“AI可以自动生成伴奏，匹配歌词字幕、美化画面，让视频更精彩。”陈聪说。这几年，老两口还成了小有名

气的“网红”。抖音、快手、优酷、西瓜视频、头条等平台上都能看到他们的作品。

在雅戈尔老年乐园，闻奶奶和贺奶奶是出了名的“AI达人”。作为“老姐妹团”的负责人，闻奶奶经常用AI查天气、设计旅游线路，“复活”自己和朋友的老照片；贺奶奶是豆包软件的“铁粉”，常用豆包看新闻、查养生信息，从中收获了不少知识。

这个暑假，靠着AI私人定制线路，南阿姨带领老姐妹从宁波出发，一路游玩了南京、天津、沈阳，又在长白山休养了半个月。“以前出门做旅行规划费时费力，现在有了AI，问题迎刃而解。不仅有旅游线路、门票价格、乘车路线，连附近好吃好玩的地方也会一并推荐。”南阿姨说。

65岁的罗培毅和妻子常年带着外孙女，每天傍晚都要辅导作业。“多年未碰课本，很多知识早已生疏。后来，我学会了使用AI，题目解法、拼音发音、英语翻译，都能轻松解决。”罗培毅说。

“尽管我们学得慢，但在这个过程中感受到了成长进步的快乐。”在王存荣看来，AI既是生活帮手，也是消费向导，让晚年生活既充实又“值钱”。

让晚年生活既充实又『值钱』