

『老』需求『新』生意·解码新『银』态

回应老人的期盼 照见生命的需要 养老机构如何点亮银发“星辰大海”

编者按

发展银发经济是积极应对人口老龄化的重要举措,也是实现老年群体美好生活向往的现实需要。

从基本保障到品质生活,“老”需求的内涵正在刷新,驱动供给端以“新”生意回应时代课题。这不仅是民生答卷,更是面向未来的经济新赛道。适逢重阳节,我们推出“‘老’需求‘新’生意·解码新‘银’态”系列报道,聚焦宁波实践,解码新“银”态的机遇与挑战,探寻“夕阳红”产业如何绽放“朝阳”光芒。



老年人体验非洲鼓。

(市民政局供图)

记者 王佳 林微微

老龄化浪潮下,如何安享晚年已成为每个家庭的必答题。

在宁波,不少“刚需”老人,正通过选择专业养老机构,开启晚年生活的另一种可能。

他们用行动投出的“选票”,清晰地指向了几个方向:专业的医养结合服务是核心保障,高性价比与适老环境是基础,而一种更高层次的需求——“社会连接”,正成为定义“安好”晚年的关键。

面对日益多元化的养老需求,宁波的养老供给端如何回应?宁波福龄颐养院“自带”一家“嵌入式”护理院,内科、全科、中医科,包括药房、B超室、检验科等科室一应俱全。“老人足不出户,即可享受一站式医疗服务。”该院负责人介绍。

健康长寿离不开合理的膳食。宁波颐乐园的东食堂引入星级酒店的标准,为400多名护理型老人提供专业的膳食服务,并建立了“营养档案”。

“老人特别需要融入环境,不

能与社会脱节。”一名养老行业观察者指出。

“我们正探索将社区化元素融入养老机构建设,以‘南山苑’为名进行‘去机构化’养老实践。”南山老年疗养院负责人介绍,疗养院成立南山苑居民自治委员会,设立居民说事室,“选举”居民代表,关注每一位老人的心声。

这些举措不仅密切了邻里关系,也让老人的需求得以落地。比如,根据居民建议,经过疗养院和多方努力,连接东门口至鞍山村的“乡慈一号”公交线路于2023年开通,方便老人出行。同时,“家庭医生”服务也已“落户”,基本体检、疫苗接种在院内即可完成。

为拓宽长者的生活场域,南山老年疗养院开设了书法、烘焙、舞蹈等多样兴趣班,搭建了“开心果蔬园”、布艺工作间、银龄党建室、老顽童书吧等平台,让长者能依据兴趣持续深耕、创造价值。

这些养老机构的探索,是宁波养老服务体系优化升级的缩影。截至2025年9月底,全市有养老机构247家,床位4.5万余张,实现医疗

卫生服务全覆盖。

作为新兴赛道,银发经济面临供给与需求“错配”的挑战,养老机构领域亦然。最直观的现象是:单人间、双人间较受欢迎、入住率较高,而多人间入住率偏低。

“现在,老人及其家属更愿意选择单人间或双床亲属间,宁可多花点钱,以换取更舒适、私密的居住环境,避免‘拼房’可能带来的不便。”一家养老机构负责人坦言。

记者在采访中发现,要释放银发经济的巨大潜力,养老机构还须在医养结合的深度、智能技术的应用、专业护理人才队伍的稳定与壮大等关键课题上取得突破。

李女士母亲的案例颇具启示意义。失智症侵蚀了李女士的母亲大部分近期记忆,但不曾抹去她作为音乐教师的职业“本能”。养老院医护人员发现的这个“秘密”,成为照护的转折点。“我们注意到,旋律一起,她就能跟着哼唱,歌词记得一字不差。”护理人员说。

于是,养老院将音乐疗愈融

入日常照护。两年来,老人情绪稳定,基本功能没有进一步退化。

“每月5000多元,我们愿意为此埋单。”李女士算了一笔账:如果在家照顾,需专门请保姆,加上饮食等其他开支,并不比住养老院费用低,“关键是妈妈在这里过上了相对有质量的生活”。

中国社会福利与养老服务协会会长吴玉韶,近期在宁波举行的一次座谈会上谈到,养老机构未来的发展方向将聚焦于失能、失智老人的照护服务,各养老机构需要将“专业照护”打造为机构的核心竞争力,练就不可替代的“基本功”。

精准抓住老人需求同样关键。上海有家养老院,在提供基本养老服务的同时,推出了一项香薰项目,对焦改善失眠、调节情绪等细分需求。由于精准契合了老人的需求,该机构100多张床位长期处于满员状态。

未来,养老服务的价值不仅在于延长生命的长度,也在于拓展生命的宽度。当养老机构能深入照见长者的需求,便是对“老有所安”最生动的诠释。

从“插卡”到“无卡”, 通信方式打开新可能 记者探访宁波eSIM办理情况:更方便, 但可选机型暂有限

记者 殷聪 孙佳骏

如今,一种“看不见”的eSIM卡正悄然改变人们与智能设备的连接方式,无需实体卡槽,手机、手表、平板等设备即可轻松实现网络接入。

近日,中国电信、中国移动和中国联通正式获得工信部eSIM手机商用试验批复许可,并在线上eSIM手机办理业务。

随后,国内首款eSIM手机正式发售。这个藏在手机里的“虚拟SIM卡”究竟是什么?它将如何影响我们的生活?怎样才能办理?宁波办理情况又如何?

省掉插卡、拔卡,使用更方便

据中国联通宁波分公司市场部谢安江介绍,eSIM卡就是把传统实体SIM卡的芯片直接嵌入到终端设备的主板上,不需要插卡。只要通过“空中下载技术”(OTA)从运营商那里获取数据并激活,就能正常使用通信服务。打个比方,它就像给设备“云端办卡”,省掉了插卡、拔卡的麻烦。

事实上,eSIM不算新技术,2010年就有了技术原型,目前全球已有数百家运营商支持手机eSIM服务。

此前,我国已在物联网、智能穿戴、笔记本和平板电脑等产品上开展了eSIM应用,本次三大运营商获批,是将商用范围进一步扩大至手机终端。

“相比于传统的SIM卡,eSIM

可以让市民更加省心。”谢安江说,比如,你再也不用担心SIM卡丢了、坏了,或者更换手机时反复插拔卡槽。

与此同时,运营商可提供eSIM一号双终端和eSIM独立号码两种类型电信业务,可以支持苹果、华为、OPPO、小米等13个品牌,涉及产品涵盖智能手表、平板电脑、智能眼镜等数十款eSIM设备。其中,中国联通支持的数量已超过170款。

线下办理需五六分钟

记者走访了三大运营商在宁波的营业厅,了解到该服务暂时仅支持苹果iPhone Air(A3518)这一个型号的手机。

“目前,市民比较关心需不需要换号、套餐能否延续、办理需要多长时间、以后能否换回实体卡等问题。”宁波联通鄞州万达营业厅营业员王君飞说,其实eSIM的办理并不复杂,功能也与普通SIM卡无异。

市民只需要等手机到手后,携带本人有效证件到营业厅进行办理。不需要换号,换套餐,办理时间仅需5分钟至6分钟,也不需要收取费用,如果市民以后想换回实体卡,也能在线下进行办理。

不过,需要注意的是,三大运营商eSIM业务只针对国行版的苹果iPhone Air,境外(含港澳台)购买的版本无法办理。

由于目前只有苹果一个手机型号可以预约办理,预测数量不会很多,该工作人员预测eSIM的推广还需要一定的时间。

银发市集 “搬”进老年节嘉年华

本报讯(见习记者郭婷茜 记者王佳 实习生叶霖)养生美食、智能穿戴、理疗服务……昨日,宁波国际会展中心4号馆内颇为热闹。“甬动金秋·乐享银龄”2025宁波老年节嘉年华暨银发市集在此举行。

本次活动由市委老干部局、宁波文旅会展集团主办,将丰富的产品与服务汇聚一堂,为老年人提供了一个集中的体验与交流平台。

活动现场还设置了游戏互动、非遗展示、休闲交流、主题留影等板块,将传统文化、宁波特色与科技元素有机串联。老人们穿梭于宋韵场景中体验非遗,在人机互动中感受未来生活,在休闲茶座间漫话家常,度过了一段愉快时光。

民声

换一种活法,优雅地老去

孙维国

昨天早上,阳光透过窗户,洒进镇海招宝山街道新三宝服务社的舞蹈室。“核心收紧,沉肩,立腰,笑容灿烂点……”62岁的胡贤君站在落地镜前,轻轻扶正一位女学员的肩膀。她声音柔和,眼神专注,仿佛眼前的不是六七十岁的“学生”,而是一群即将登台的特模(10月28日《宁波日报》)。

62岁阿姨走“T台”,我们看到的不仅是“年轻态”,还有老有所学、老有所乐、老有所为的进取和追求。这样的进取和追求是一种淡然、从容面对老去的优雅心态,在老龄化社会日益加剧的今天,老年人如何“优雅地老去”不仅关乎个体晚年生活质量,对促进社会和谐也具有重要意义。

优雅老去简单说,就是换一种老去的活法。而今,越来越多年长者走出家门,参与学习、表演、志愿服务和社区治理,用行动改写“老去即退场”的传统活法,也是在用优雅老去诠释“退休不褪色”“最美夕阳红”。

从个体层面看,优雅老去首先是个体自我再发现、再成长。岁月带走了青春的容颜,还有曾经被身份与角色限定的表达空间。重塑身体姿态、学习新技艺、参与社区表演,这些看似普通的小事,本质上是在重新构建自我认同。这样的自我更新,不但增加了幸福感和社会参与感,也对身心健康大有裨益,有助于延缓功能退化、减少孤独感与抑

郁风险。

从社会层面看,优雅老去是建设老年友好型社会的内在需求。个人愿意参与是前提,但更关键的是社会是否为这一参与提供了友好的路径。是否有可及的老年教育平台,有兼顾能力差异的活动安排,有包容和尊重的社区文化。将老年人的活动纳入城市文化与服务体系,不仅丰富了社区生活,也拓展了公共资源的社会回报。一位自信的长者可能成为邻里的情感连接人、志愿服务者或地方文化的传承人。

需要强调的是,优雅并非精致化的消费标签,而是平凡生活的自尊表达。可以是走上舞台自信的步伐,也可以是晨练时拂去的汗水;可以是接受新技术的勇气,也可以是日常照护中温柔而坚定的坚持。只要社会为这份自尊创造条件,老年人的“秀场”就能留在街巷、广场与课堂,成为城市的一道亮丽风景线。

优雅地老去是一种活法,也是一种追求,一种修养和境界,需要个人的勇气与创造,也需要公共政策的智慧和文化的温度。当城市的街道、社区中心与文化机构都成为老年人表达自我的舞台时,当每一位老人都追求“优雅地老去”,我们的社会就真正迈入了一个包容、充满活力的老龄时代。家家都有老人,人人都会老去,让每一位长者既能体面地老去,也能有尊严地活着,这是我们的共同期待。

(欢迎投稿,来稿请发民生邮箱1871684667@qq.com)

秀出别样 夕阳红

昨日,海曙区广安养怡院开展了一场特殊的重阳主题走秀活动。老人们用各种各样的装饰品打扮着自己,自信漫步、笑容满面,用灵动活力装点秋日时光,定格最温暖的幸福瞬间。

(徐诚 忻之承 郭素玲 摄)



每天滑行一小时 越滑越年轻 古稀爷爷的『风火轮』

记者 孙肖
实习生 王优悠
通讯员 陈红

昨天上午,阳光洒在北仑中心公园的广场上,一名身形矫健的老人脚踩轮滑鞋,轻盈地穿梭在人群中。家住新碶街道芙蓉社区的刘道海,一身运动装束,笑容爽朗,完全看不出已至古稀之年。

“老婆支持我玩轮滑,有空还给我拍照录视频呢!”刘道海一边滑行,一边笑着指向身旁的妻子。妻子站在一旁,举着手机记录他的身影,眼里满是自豪:“他很喜欢,我也支持。只要他开心,身体好,我就陪他来。”

刘道海与轮滑的缘分,可以追溯到少年时代。“小时候就在校滑,算是有点底子。”他回忆道。退休后,他从哈尔滨来到北仑,随女儿定居,这一住就是8年。轮滑,成了他退休生活里不可或缺的一部分。

如今,他几乎每天到公园滑上一个多小时,此外还坚持打乒乓球。“轮滑练腿劲,打乒乓球练反应,两者结

合,身体更壮实。”刘道海说,尽管年纪大了,但他仍保持着良好的体能和平衡感,这都得益于长期锻炼。

不过,他也坦言,对老年人来说,轮滑存在一定风险。“我没戴头盔、护膝,是因为我有基础,自己会注意安全。但初学者一定要戴齐护具,尤其是年纪大了,不能追求速度,要慢慢来。”他提醒道,安全永远是第一位的。

在宁波,像刘道海这样热爱轮滑的老年人并不多。“偶尔在广场上遇到一两个轮滑爱好者,大多是年轻人或小孩。”他说,虽然同伴少,但他并不觉得孤单。“轮滑让我心态年轻,精神状态也好。”他希望能有更多老年人走出家门,参与运动,“不一定要滑轮滑,每天抽出时间动一动,对身体好,心情也会更好。”

随着年龄增长,刘道海也逐渐放慢了速度。“现在不追求快,就当散步,练练平衡,活动筋骨。”他说,只要身体允许,他会一直滑下去,“运动让我感到充实,也让我觉得自己还年轻。”



刘道海。

(孙肖 王优悠 摄)