

养老漫谈

# 为老年人用品商店点赞

□ 刘宝民

从媒体获知,位于上海黄浦区顺昌路的红岭百货作为老式百货商店已有百年历史了,这里常客几乎都是老年消费者,雪花膏、蛤蚧油、马牌油、头油、玉丽、雅霜等等,他们买起来轻车熟路,店里还有零拷雪花膏,成为几代人的喜爱商品。还有一家位于中心城区专卖紧缺商品的商店,尽管几经变更与迁址,店内近千种商品被一一陈列在柜台和货架上,小到友谊护肤脂、蜂花檀香皂、针头线脑等各种日用家居百货,大到汤婆子、铜火锅等,市面上难得一见的长命牌牙

刷、长城牌水垢去除剂、鹅牌女士内衣裤和棉毛衫裤等也不断货,不少老年人点名要这些品牌的商品。除此之外,有些地区专营老年人用品的商店开业可提供“预约订货”和“门对门”等高效便捷服务方式,既为周边老人解决了日常生活中的采买困难,满足了生活急需,还开通了客服热线,提供力所能及的帮助,成为老人安全和健康的保障。

客观地分析,老年人用品商店的经营初衷源于当下老年人数量十分可观,一项统计表明,我国超过60岁的老人超过2.4亿人,步入了名副其实的老龄化社会。与之相辅相成的是,老年人消费市场的年需求也越来越大,可他们若想买到自己中意的生活用品却绝非易事,因为这些商品大都零散分布,专卖店在市场上几乎是空白,对于这些消费者来说很不方便。经过一段时间的调研考察,听取呼声,有关方面才下定决心开店,并坚信经营老年人用品商店会变

成一只受欢迎有需求客户众多的潜在“绩优股”。从运行情况看,有相当多的老年人为此拍手叫好,它不但满足了自身购买商品的需求,也表明了社会对老年人的爱护和尊重。

公允地讲,有关部门针对老年人的具体情况,已经采取了一系列关心呵护老年人的措施,努力做到精神上慰藉,生活上照顾,分忧解难,雪中送炭,这是不争的事实。但不容忽视的是,在老年人青睐的消费用品领域却乏人问津,鲜有亮点,过去为数很少的老年人服装店早就改弦更张,改作他用,究其原因,商品缺,价格低,赚钱少,服务难是主要因素。这和门庭若市买卖红火的婴幼儿用品商店相比,恰成鲜明对照。无怪乎有人慨叹:夕阳无限好,只是近黄昏,何时夕阳与朝阳同辉呀。

笔者看来,大凡世间之事充满了辩证法,市场经营亦是如此。人人都想一夜暴富,急于大把赚钱,争着干那些似乎不

费力来钱快的营生,结果是一条小巷挤满人,难以为继赔个底掉者不在少数,这已为身边实例所证明。有些买卖可能初期看似清淡,生意不旺,但拥有稳定久远的客户群,老年人消费领域就是如此,人数众多的这个消费群体同样具有购买的欲望,只是欲买无门或货不对路罢了。只要经营者定位准确,立足应变,灵活出招,诚信待客,一定能辟蹊径,干出名堂,赢得口碑。毕竟潜力十足的夕阳经济背后蕴藏着巨大商机,只是需要更多的吃螃蟹的探路者。

基于此,笔者愿为老年人用品商店点赞。

暖心社区

□ 张锦渭

现代社会离不开手机,手机让生活变得方便、快捷、多

彩。但对一群步入老年的阿姨妈妈、叔叔爷爷来说,玩手机可是一件头疼的难事。

为了帮助解决这一难题,宝山路街道的群团中心从社区居民的需求出发,开设了“智能手机教授班”“咔嚓瞬间”摄影班。

自2017年11月起,每周五下午,市北职高的学生担当“智能手机教授班”志愿者,对老人一对一地进行辅导。阿姨妈妈、叔叔爷爷带着问题来请教,同学们有问必答。有位阿姨不慎将外出旅游的照片弄丢了,不知所措,在同学们的帮助下不仅重新找回,而且学会了如何收藏保存照片。阿姨妈妈、叔叔爷爷们通过学习,网上购物、使用支付宝,用手机看电影、玩游戏、拍照片都不再是稀奇事。“智能手机教授班”举办了45场,会场爆满,服务了近500人次。

“咔嚓瞬间”摄影班于2018年9月开班,为期5个月的摄影班深受居民欢迎,连续举办了两期仍供不应求。摄影班的老师通过“前期准备、后期修图、专题摄影、实践评片”四个阶段,由浅到深、当场指教,效果甚佳。在室内,教大家用杯子、水果作道具,对物体进行仰拍、卧拍;在室外,带大家去公园、绿地、马路边拍摄慢镜头、全景等。学业结束前,每位学员上传学习期间的5张命题照片,通过无记名投票产生一、二、三等奖。

在每期的结业会上,学员们纷纷畅谈学习后的体会、收获。75岁的杨女士说,过去只会打打接电话,现在学会了拍照,发朋友圈;72岁的老秦,去年女儿给他买了一部智能手机,随即报名参加了培训班,现掌握了手机拍摄的各种功能,朋友越聚越多;任女士说:学会使用手机各种功能,现在业余生活更丰富多彩。女儿也鼓励她说,妈妈拍得照片比过去大有进步。大家你一句我一言,总而言之就是我们会白相手机啦!

群团中心成了凝聚、服务社区居民的好平台。



锻炼  
TP图

## 五花八门的健身法

□ 郭呈

与中国老人相比,国外老年人健身的方式似乎千奇百怪。其实,无论选择哪种健身方式,都是为了强身健体,给自己增添一些生活乐趣。

### 巴西:最柔和的健身方式

在巴西,老年人的健身方式多种多样,而现在,最受欢迎的还要数“爬行”。为了能把“爬行”这项有利于老年人身体健康的运动推荐给更多的人,巴西老年病治疗专家不遗余力创建了“老年爬行俱乐部”。自从这个俱乐部成立以后,在巴西老年人中就掀起了一阵“爬行热”。老年朋友们纷纷在家中卧室的地板上开始学起了爬行。对于那些患有心血管疾病、痔疮、消化功能紊乱等症的老人来说,爬行是再适合不过的运动了。由于这项运动舒缓、柔和,在爬行的过程中,就可对身体的各个系统进行调动。爬行能够预防和缓解二十余种老年病,而且由于它动作柔和,不易使老年人在健身过程中受到伤害。

### 英国:最新潮的健身方式

慢跑是一项非常有益身体健康的运动。但是,英国的老年人还要在这个“跑步”的前面加上一个定语,那就是“赤

足”。我们可以想象一下,一位老人赤足跑在柔软的草坪、光滑的自行车道上的情景,不得不感叹,英国老人已将跑步这项运动发挥到了极致。因为,赤足跑步可以让脚下的穴位得到按摩,从而提高身体各项机能。所以,在英国,老年人中最新潮的健身活动首推赤足跑。英国老人的这种健身方式也得到了医学界的肯定,这是因为赤足跑不但能加快常见病的康复,还可减轻抑郁、暴躁等病症。

### 日本:最优雅的健身方式

“吟诗颂词”在一般人看来是一种浪漫的、陶冶情操的、抒发人内心情感的文雅活动,人们常常想不到它能与健身搭上关系。然而在日本,老年人却将吟诗颂词升级为健身的法宝。乍听起来有些难以理解,但是日本的老年人这样说:“朗诵诗歌是一种既健身又健心的活动。”日本广播公司10年前创办的朗诵函授中心,曾经接纳了四万余名学员,其中有六成以上的学员是60岁以上的老年人。他们纷纷将自己的诗朗诵录音带寄往函授中心,再由教师做出评点和指导。日本老年人热衷的这项活动有益健康是有科学根据的。经日本的保健专家们认定,老年人经常进行诗朗诵可增加肺活量,改善记忆力,甚至还可预防老年痴呆。

□ 祝天泽

浦东新区东南一片,原来的门球活动开展得冷冷清清。自从3年前成立了东南门球俱乐部以后,面貌焕然一新,从原来4支球队40多人,发展到27支球队300多人。参加者大多数是退休人员,活动开展得红红火火。这一成绩的取得,与浦东新区老年体协的关心与支持,俱乐部主任韩志明的辛勤努力分不开。

参加门球活动最大的收获是队员们的慢性病有了改善。年逾花甲的老队员王平华,原来患有轻度美尼尔综合征,手有点抖。自从加入门球队后,雷打不动地参加各项活动。而今身体状况有了明显康复,手也不抖了。由于其球艺好,他还担任俱乐部教练工作。王平华说:门球是一项轻体体育活动,要有下象棋的思维,绣花一样的细心,通过转腰、甩杆、击球、拣球等动作使全身都得到锻炼。

年已七旬的俱乐部主任韩志明,2003年因严重关节炎,连走路都深感困难,四处求医均无效果。他参加门球活动后,体质有了提高,腿关节功能得到了明显改善,而今已能像健康人一样走路。过去三天两头跑医院,医药费消耗巨大,而今医保卡中医药费还有结余。

82岁的倪志远,患有心脏病,开过刀,身体状况不太好。通过参加门球活动后,免疫力提高了,体质增强了,走出了人生阴影;年逾七旬的沈根龙两年前得过脑梗,当时很悲观,一度有“人生完了”的想法。他听人说参加门球活动有益于健康,便积极投身于这项活动,坚持不懈地进行锻炼,身体得到了较大康复。

广交朋友,增强人与人之间的友谊,也是开展门球活动的一个收获。东南门球俱乐部下属27支球队经常走出去,到别的区、街镇参加比赛。他们结交了一批新朋友,经常彼此切磋交流,推动了门球技术的不断提高。王平华说:我们在球场上是对手,在球场外是朋友。有时聚会于一家饭店,天南海北、家长里短地聊,边品尝美食,边畅叙心怀,人生真是好开心噢!

林小筑  
球场上是对手,球场外是朋友