

患阿爾茨海默病的概率 做對這事至少降低50%

劉欣悅最近有點發愁，因為她發現，80多歲的外婆不再喜歡玩拼圖了。

扭扭棒（一種手工玩具）、串珠、樂高、飛行棋，劉欣悅給外婆買過許多玩具。外婆喜歡飛行棋，這是她從小就愛玩的玩具，劉欣悅跟她玩十局，在「放一點點水」的情況下，外婆能贏九局。

但劉欣悅只有週末才能去陪外婆，獨處時，外婆更喜歡玩拼圖。「有一段時間外婆拼得非常起勁。上週末我陪她把四個角和邊框拼出來，再過去的時候就發現她把剩下的拼好了，當時我非常高興，給她買了各種各樣的拼圖。」現在，隨著外婆對拼圖的興趣減退，劉欣悅要重新尋覓能夠讓外婆一個人就能打發時間的玩具。

在社交媒體上，和劉欣悅一樣給老年人買玩具的家屬有很多，除了打發時間、交流感情，還有的家屬希望通過玩玩具讓老年人得到大腦和身體的鍛煉。

據電商平台數據，過去一年平台「適老玩具」搜索量同比增長121%，成交量同比增長超過70%，且湧現了不少適老玩具商家。55歲以上的消費者占比逐漸增高，且成交速度還在不斷加快。基於行業判斷及平台商品增長的趨勢，部分電商平台計劃在今年著手建立「適老玩具」的新品類目，未來將針對該趨勢類目進行單獨扶持與精準運營。

不過，熱潮之下，多名受訪者也對指出，如何為老年人生產符合其需求的玩具，如何進一步培育適老玩具市場、打破玩具企業困局，是當前需要解決的問題。

適老玩具「潮」

適老玩具店主宋德龍很早就關注起了這個行業。

20年前，他在央視《夕陽紅》節目做廣告經營，「那會兒幾乎沒有關注老年產品的企業，更是很少有人會關注老年人的精神層面，少有的關注也是停留在『老有所養』和『老有所依』層面。所以說未來一定要解決這個困境，因為吃喝玩是三件大事。」

2020年，宋德龍的第一家適老玩具店在北京通州開業，起名為「老有所樂」。開業後，有的老年人不理解，推門進來問他：「小伙子，你開這個店幹啥？你開飯店、開超市，我們都能理解。開玩具店不掙錢，趕緊幹別的去。」

不過，小店還是慢慢積攢起了一批客



戶：有的老年人在兒女的攬扶下進店；也有的老年人從香山開車過來，進門就問「你們這兒最難的玩具是什麼」；還有的老年人買了玩具，結果被孫子搶走，氣得來店裡跟他吐槽；更有的老年人在店裡試過玩具後，因為不捨得花錢，自己回家模仿製作，失敗後才將玩具買回。「老年人玩的勁頭其實一點不輸我們。」宋德龍說。

後來，隨著2021年《中共中央 國務院關於加強新時代老齡工作的意見》提出積極培育銀髮經濟，發展適老產業，越來越多人加入了適老玩具這個行業。

浙江寧波的許亮在2023年9月開創了品牌「長者智訓」，在電商平台上銷售適老玩具。他是做兒童玩具出身的，對產品研發和廠商對接有豐富經驗。「兒童玩具的競爭壓力非常大，蛋糕只會越做越小。適老玩具市場的前景則好得多。」

去年，廣東汕頭的陳江也把閒置已久的電商平台店舖改名為「老玩堂」，零售適老玩具。「老齡化程度越來越高，我想抓住這個穩步增長的市場。之所以選擇玩具，是因為相較於保健品或其他產品，玩具比較好著手。」

今年的適老玩具發展勢頭相較於往年要

猛得多。許亮說，前期，店舖一直以養老機構或福利院購買為主，但今年的個人買家有了明顯增長。今年3月，宋德龍的「老有所樂」在北京秀水街開出了第二家分店。而在剛剛過去的5月，「老玩堂」的訪客數增加了63.93%，下單買家數增加了61.62%，下單金額增長57.31%。

事實上，適老玩具火熱並非中國獨有的浪潮。天津科技大學是我國首個開設玩具設計與製造專業的高校，該校藝術設計學院產品設計系主任劉琳琳和教授張琳都告訴，美國有40%的玩具專門為成年人和老年人設計，在節假日消費場景中，20%的受訪者會為老年群體購買玩具。如美國知名玩具品牌孩之寶（Hasbro）在2015年推出「Joy for All」品牌，專門面向老年消費者，設計了包括機器寵物在內的多款陪伴型玩具。

日本則在2000年左右就積極開拓適老玩具市場，如萬代公司（BANDAI）20%的玩具專攻老年人市場。早在2004年，日本著名打擊類音樂遊戲「太鼓之達人」就曾專門為老年人設計「太鼓之達人RT—日本之心」系列。選曲是日本老年人所熟悉的20首歌曲，並具有輔助握手等針對行動不便的輪椅乘坐者和臥床者的設計。如今，日本適老玩具市場活躍，線上線下有很多針對老年人開發的產品，研發的玩具包括認知訓練、情感陪伴、趣味嗜好等多種品類。

不只玩具

其實，劉欣悅給外婆買玩具，不只是為了讓她解悶。去年，外婆查出了輕度阿爾茨海默病，劉欣悅看到外婆經常坐在家裡發呆，於是希望通過玩具讓外婆的大腦動起來。

早在2006年，時任美國休斯敦大學健康與行為系教授嚴進洪就曾指出，經常有玩具陪伴的老人患阿爾茨海默病的概率比其他老人低50%以上，且一些輕度阿爾茨海默病患者玩成人益智玩具，可以減緩甚至阻止病情的發展。

在北京老年醫院認知障礙診療中心的病房和倉庫裡，玩偶、積木、沙鼓、「小貓釣魚（一種磁性玩具）」等玩具隨處可見。

北京老年醫院認知障礙診療中心副主任、精神心理科主任張守宇對說，阿爾茨海默病主要有三大症狀，即生活能力減退、認知功能下降和精神行為症狀。阿爾茨海默病的治療通常需要結合藥物療法和非藥物療法，在非藥物療法中，玩具就能針對病症發揮訓練作用。

「大腦是有可塑性的，受到損傷以後通過訓練能夠恢復一些神經連接，玩玩具和做遊戲就是這樣的訓練。比如一些玩具可以改善運動協調能力和大腦的執行能力，玩偶等毛絨類玩具可以使患者從被照顧者轉為照顧者，為其提供心理上的正反饋。」

張守宇提到了一位女性老年患者，她經常情緒躁動，但抱著娃娃的時候，情緒就有明顯改善。「能感覺到她把它當成自己的孩子，會和娃娃互動，拿著玩具配套的奶瓶跟它說你喝點奶吧，你睡覺吧。」

除了針對阿爾茨海默病患者，適老玩具也能給其他老年人帶來益處。去年，兩位日本學者進行了《用於促進老年人身心健康的玩具設計之調查分析》研究。結果顯示，玩具可以在手指運動、手臂運動、足部運動、感官刺激、記憶與認知、治癒效果和社交促進7項指標上，改善高齡者的身心功能。

蘇心寧是日本東京都健康長壽醫療中心研究所的助理研究員，她所在的社會參與和健康老齡化研究小組，主要工作是開發可以提高老年人社會參與度和心理健康程度，以及預防認知症的項目，包括繪本、手工藝品、桌游等。

這些玩具在宣傳和營銷中，「日本企業和廠商會更強調其效果，作為賣點」。蘇心寧說，一款填色玩具曾在日本的老年人中風靡一時，其外包裝上寫著，對認知能力的鍛煉效果「腦若返（大腦返老還童）」。

她還提到了一款備受日本老年人喜愛的桌游「畫川柳」（譯為中文大概為「狗血劇川柳」）。這是一款結合了川柳（一種諺語俳句）創作與日常八卦劇情元素的趣味卡牌桌游。玩家需要將手中的詞語卡片按照規則拼接成有趣、戲劇性十足的川柳，並盡量讓劇情看起來更「狗血」。其他玩家則會投票，選出最精彩或最有趣的作品。

「市面上大部分鍛煉認知功能的玩具都在強調對數字的計算、記憶，但實際上，在日常生活中，我們需要記住的往往不是數字，而是語言。此外，能夠完整地組織和表達語言也是認知功能的重要組成部分。記憶和表達這兩種能力的相關腦區有不重合的部分，這個遊戲恰好能鍛煉這兩方面能力，多人一起玩並進行相互評價的規則還能提高老年人的社會參與度。」

劉歡是新加坡一家專注於社區老年人心理及認知健康領域的社會企業主理人。在去年開展的「老年人團體活躍大腦工作坊」項目中，她自費從中國的電商平台購買了上千元玩具寄到新加坡，帶著社區老年人玩玩具、做遊戲。

在劉歡看來，老年人的認知功能得到鍛煉、情緒得到提升是最基礎的，除此之外，老年人一次又一次挑戰成功，是一個提高自我效能感的過程。「我們在接觸老年人的時候，常聽到的話是我老了，沒用了。」

因此，一款適老玩具想要成功，除了其專業性，契合老年人的心理和興趣也很重要。蘇心寧說，日本老年人相比於年輕人更擅長川柳創作，且「狗血劇情」又貼合人的八卦心理，所以老年人都特別喜歡這款玩具，不分性別。

「拼著拼著就火了」

不過，從專業性角度來說，多位受訪者都發現，國內現有的適老玩具，許多都存在不適老問題。楚雅家裡有94歲的奶奶和96歲的姥姥，在發現她們的認知和手部能力都下降之後，楚雅開始為兩位長輩挑選玩具。

這並不是一個容易的過程。她會給她們買了「老年人智力拼圖」——一幅巨大的中國地圖，「她們覺得我把她們當傻子，拼了一次就再也不玩了。我又買了立體的世界地圖，結果太難了，我姥姥拼著拼著就火了，把它扔了。」

張琳告訴，目前市面上的適老玩具存在生理適配性不足、心理需求錯位，甚至「兒童玩具換個包裝當成適老玩具賣」等問題。尤其是最後這個問題，在業界相當普遍，但其實，這二者雖然存在相似性，內核卻相差甚遠。

以「齒輪拼圖」為例，兒童版多針對靈活的小手設計，按鍵細小、齒輪精密，但老年人很難抓握。如果只是單純放大尺寸就當作適老玩具，因齒輪咬合需要精準力度，老年人也可能因手指力量不足而無法拼合，產生挫敗感。

此外，兒童益智玩具的核心是「學習新技能」，而老年人更需要「強化既有認知」或「懷舊觸發」。直接轉化的玩具內容簡單幼稚，可能讓老年人產生「被當作小孩」的負面情緒，拒絕使用。

「適老玩具亟待制定標準。」汕頭市澄海玩具協會質量技術顧問陳曙青對表示。

汕頭市澄海玩具協會曾對歐美、日本等國進行調研，他們發現，這些國家均無專門的適老玩具標準，廠商更多依據的是不同老年人的需求進行玩具研發。

蘇心寧所在的研究小組正在嘗試開發一款適老桌游，研發需要考慮很多因素。比如，針對老年人手部功能和記憶衰退，要調整卡牌大小、簡化遊戲規則。還要考慮老年人的社會環境、文化差異，使用老年人熟悉的圖片和場景，激發其興趣。同時，還要降低遊戲的對抗性，避免輸掉的老年人失去信心和興趣。「我們目前的感受是個體差異非常大，有的人喜歡，有的人不喜歡。」蘇心寧說。

除了標準依據，適老玩具還需通過產品認證的第二道把關。「因為產品特性太多，沒辦法在標準裡一一列舉，所以就由專家評定驗證其是否具備相關功能。產品通過認證後會印上認證標誌，這就能告訴消費者，這個玩具既符合標準，又已經在功能上得到認證。」陳曙青說。

據介紹，《適老玩具》團體標準預計在7月完成，9月發佈並生效。

怎樣先讓3.1億老年人玩起來？

標準出台，企業就能生產出叫好叫座的適老玩具嗎？答案是否定的。

陳曙青說，目前適老玩具市場還處在前期孵化階段，客單較少，企業即便有了合乎老年人需求的產業設計，也較難找到願意生產的廠家。在開店前，宋德龍聯繫了3000多個兒童玩具廠家，但是洽談過程十分艱難。「玩具廠家說得很直白，兒童玩具成本一元，可以賣出二三十元的價格，且一定有人買單。如果做成適老玩具，賣不出好價格，廠家沒有動力做。」宋德龍只能以高出成本的價格勸動廠家生產。



伯、鄧伯、傅伯、佳希和主任。

帶著學生送的精裝月餅，於星期日一起拜訪了佳希。她倆都很羨慕佳希找了个好老公邁克，對她愛護有加：出門怕曬著，生活中是亦步亦趨形影相隨羨煞旁人。蓮子常說：「你是三生有幸啊，到哪裡去找如此言聽計從的老公啊，他就像你娶的日本小女子似的，你得燒高香和知福惜福啊。」

「表面的，表面的！你沒看到我們之間的戰爭。她的姐妹就像是橫亙在我倆人之間一座搬不開大鐘，一碰到便警鐘長鳴。他每次自其姐妹處歸來，我們便得大吵大鬧一場。還揚言，若是罵其姐妹的話將對我不客氣……」佳希的話，讓她倆難於相信，一向緘默無言一臉憨厚的人，還有這麼不為人知的一面。佳希又倒苦水似地說道：「其未婚的姐妹認為，我搶走了她倆的兄弟，對我是恨得咬牙切齒，常挑撥離間；八年難對四十年的感情，但幸虧不是生活在一個屋簷下，否則，戰爭將持續到不是她倆死就是我亡。舉一個簡單的例子，我要回泉州看父母，便從電話裡聽到他姐姐對他說一一什麼，她也要回國！在她倆的思想裡，我理應回在菲律賓鳥籠裡做個賢妻良母，不能有出國的念想。幸虧公公發了話一一幹嘛？」

不行嗎？她要回泉州看其父母有什麼錯嗎？才平息了一場風波！」

(一五四)