

老人亟需自己的玩具

玩具一直被看作是兒童的專利，而現在，越來越多的人開始將目光轉向老年玩具，日本、歐美等地已順勢發展出自有產業，但在國內，老年玩具市場近乎空白，且發展起來困難重重。去年10月25日重陽節這天，北京市通州區楊莊路上，一家名為“老有所玩”的老年玩具店悄然開張，引起一部分人的關注。開業幾個月後，《生命時報》記者走訪了這家店。

走進北京第一家老年玩具店

在路邊眾多店面中，宋先生的老年玩具店並不顯眼，但當記者步入其中，感覺像進入了一個全新空間，映入眼簾的數個木架上，分門別類放着發泄壺、無限魔方、指尖滾筒、大數字撲克牌等各類玩具。宋先生說，他將店裏的數百種玩具大致分成了20類，包括傳統古典類(如魯班鎖)、懷舊類、健身類、電子類、新能源類、動植物類等。

說到開這家店的念頭，宋先生講了這樣一件小事。2019年夏天，他在北京最大的玩具批發市場北京國際玩具城，碰到了給老人買玩具的一家人。他們把玩具城的上上下下跑了個遍，也沒找到一件老年玩具。很多店主聽說是給老人買玩具都明顯一楞，然後連連擺手說“沒有”。最後，這家人祇能乘興而來，敗興而歸。

“我以前從事的工作跟老年人有點關係，所以比較關注這個群體。我發現，國內很多老年人除了畫畫寫字，就是打牌下棋，休閒生活非常單調。其實，老人也應該跟孩子一樣多玩玩具。”1979年出生的宋先生說，他在離開上一份工作後，便有了開老年玩具店的念頭。

準備開店前，宋先生跑遍了北京及周邊各大玩具市場，失望地發現，國內老年玩具的發展至少落後歐美、日本十多年。因為沒有專門的老年玩具設計製造企業，他的進貨渠道受限，跟一些玩具廠商談加工生產老年玩具時，對方又大多不屑一顧，成功幾率非常低。“現在店裏售賣的這些玩具，全是我在市場上東拼西湊淘來的。”

可令宋先生意外的是，開業後，竟有養老院過來團購玩具，也有物業公司批量購買提供給社區老人，還有工會買玩具給退休員工當福利。可見，老年人對玩具的需求有多大，而市場遠未滿足。

交流型玩具在日本受歡迎

與國內老年玩具市場空缺相對應的是，日本已經有很多玩具企業正在把原本作為重點的兒童市場向老年市場轉移。在日本，除了電器店的玩具區售賣老年玩具外，老年用品店通常也有售。打開亞馬遜、樂天等日本網購平臺，輸入“老年人”“玩具”等關鍵詞，同樣能找到很多相關玩具。

趨勢大師(Trendmaster)是神奈川縣川崎市的一家企業，從2011年成立時就致力於研發、生產、銷售面向老年人的交流型玩具，推出的“你好寶寶”玩具尤其受到老年人的歡迎。“你好寶寶”分男孩和女孩兩種，高38厘米，重300克，是嬰兒形狀的毛絨玩具，內置發聲裝置，可以模仿1歲左右嬰兒的語言。該玩具取得成功後，公司又開發了撫摸貓(見圖1)、撫摸狗等，以滿足喜愛貓狗老年人的需要。以撫摸狗為例，玩具頭部、後背、尾巴處放有感應器，能感受撫摸和觸摸的區別，並發出不同聲音；寵物狗被叫到名字時也能出聲答應。不少消費者都對此給出了良好評價，有人致信稱，患認知障礙的母親有了玩具後，動怒減少了，笑臉更多了；也有老年康護工作人員表

示，玩具使用者的表情更加柔和了。

在普通交流型玩具的基礎上，2016年，一家公司推出了一款提醒服藥的交流型玩具。該玩具造型為一個長有眼睛和嘴巴的小盒子，可以根據用戶設置好的時間提醒服藥，並能針對一些健康話題進行科普。去年7月，這家企業又推出一款叫做“腳踏烏龜”的老年人玩具，兼具交流和督促運動的雙重作用。玩具可以每隔1小時跟老年人交流一次，每天還會請老人做3次原地踏步活動，其內置的30首歌曲更會讓運動變得不再無聊。

益智類玩具在日本存在的歷史比較久，各家企業目前仍在尋求創新。比如，有着百年歷史的出版社誠光堂新光社在2019年8月，發售了一款可以鍛煉大腦的折紙玩具書，致力於通過引導老人動手，刺激大腦，預防大腦退化。

與中國尚未起步的老年玩具市場相比，日本老年玩具可謂紅火。統計顯示，日本排名前五的玩具企業萬代公司2019年業務銷售額中，成年人玩具約占40%；另一家日本玩具公司Bandai，20%的玩具專攻老年人市場。

動手動腦器物都可當玩具

大腦是個用進廢退的器官，用得越多，老得越慢。中國科學院心理研究所老年心理研究中心主任李娟說，老年人玩玩具、常動腦筋對維持大腦功能好處明顯：一是延緩認知功能退化，益智類遊戲或玩具，如麻將、紙牌、電子遊戲等，有助鍛煉注意力、記憶力和反應速度；二是降低抑鬱、排解孤獨、提升情緒、促進社交。日本一家公益社團在“福羅拉田無特別養護老人之家”對交流類玩具進行過一次測試，結果發現，

22名使用“你好寶寶”玩具的老人中，19人心理有改善，負面話語減少，身體不適變輕，持續性憤怒頻次減低，更少與看護人員發生對立。

“目前，中國市場還沒有老年玩具的專業劃分，我店裏的東西祇能按照經驗粗略分類。”宋先生把鍛煉大腦的叫益智類，促進運動的就叫健身類等。北京老年醫院精神心理一科主任張守宇認為，我們可以借用中國古代傳統“六藝”的概念對老年玩具進行劃分。

樂，即樂器類，演奏樂器有助鍛煉心肺、緩解負性情緒，團體活動時還可增加社會交流；射，



原指射箭技術，現可引申為鍛煉技藝的玩具，如孔明鎖、積木、制陶泥、拼裝類玩具等，既需動用觸覺、視覺、聽覺，完成一系列動作，又能陶冶情操；御，原為駕駛馬車的技術，可指代運動類玩具，比如，傳統的空竹、毽子等，現代的門球、乒乓球等；書，包括各種與書寫、識字、識圖相關的玩具，如閱讀器、塗色畫等，甚至可以將相機當作一個大玩具，堅持進行攝影創作；數，即益智類玩具，包括魔方、九連環以及各種棋牌等。

李娟說，從“玩”的概念出發，老人不必將想法局限在某種特定玩具上，祇要是能夠動手動腦、適于休閒的物品，都可通過簡單改造變成一種不錯的“玩具”。如可樂球，在足球上固定一個帶孔的扣子，從中間穿上一根飄帶，飄帶從中間分成兩股，末端分別連接指環式拉手，雙手套上拉手，即可踢球。但要提醒的是，無論選擇哪種玩具，都應避免損傷，並掌握3:1法則，即室外和室內活動時間3:1，線下和線上時間3:1，動態休閒和靜態休閒3:1。

逐利和認知度低阻礙發展

十幾年前就呼喚關注國內老年玩具產業的美國加州州立大學教授嚴進洪告訴記者，美國約40%的玩具是專為老人研發的，而我國老年玩具產業近年來一直沒有特別大的起色，受到一些現實障礙的影響，估計短期內也很難發展到一定高度。實際上，中國老年玩具市場潛力非常大，遠超日本、歐美。國家統計局數據顯示，2019年末中國60歲以上的老年人口數達到2.54億，占總人口的18.1%。之所以我國市場發展不起來，可能有兩方面原因：

利潤遠低於兒童玩具。嚴進洪認為，對現階段的國內相關企業來說，市場、技術、生產能力都不是問題，真正癥結在於老年玩具是個長線產業，如果祇想迅速賺錢回本，而不是潛心開發適于老人的價廉實用產品，就會導致整個市場的疲軟。此外，老年玩具必須保證健康、綠色，不能有傷害性，同時要求高性價比，以致企業動力不足。宋先生告訴記者，他曾談論過的很多廠家都表示老年玩具毛利潤低，“在兒童玩具都做不過來的情况下，企業根本沒動力耗費人力物力去研發利潤較低的老年玩具”。

對老年玩具的認知度較低。在很多年輕人看來，老年玩具並不是剛需，最多有點“錦上添花”的作用，購買也不過是用來哄老人一樂。不少老人甚至覺得玩玩具是“不務正業”，更不會想到去專門購買老年玩具。

提供更多適合老年人的玩具應該成為老年關懷項目的重要一環。張守宇建議，最好能從國家層面，對老年玩具等適老產品開發給予更多政策支持，如此才能更好地推動全社會適老產品的發展。

孩子被欺負 別說“沒關係”

家長應專心傾聽孩子講述，并以此為契機引導正確應對

孩子的世界天真無邪、沒有城府，小伙伴們相處時，難免會發生摩擦。當孩子被欺負，跑來向你求助；或在學校發生了不愉快，回來向你傾訴時，你通常會怎麼回應呢？——“沒關係，大家都是好朋友，好好玩，別打架！”“沒關係，不就是弄壞了你的筆嗎，媽媽再給你買一個……”類似的回答很常見。家長們本意想讓孩子寬宏大量，不斤斤計較，相互友好，却可能無意中為孩子的情感發展設置了障礙。

當媽媽說“沒關係”時，首先忽略了孩子的內心感受。孩子內心的負面情緒不但沒有被接納，即時疏解，反而會雪上加霜。比如，3歲的檸檬和軒軒正在玩小汽車玩具，突然，軒軒搶走了檸檬的玩具，還推倒了檸檬。檸檬傷心地哭着去找媽媽，媽媽却對她說“沒關係”。檸檬雖然還不會準確表達，但心裏“不願意”的感受是非常強烈的，不但受了欺負，還不被媽媽理解。如果媽媽長此以往都是這樣的態度回應類似問題，不懂得體察孩子的情況，久而久之，孩子難免忽視自己的真實感受，認為自己開不開心中并不重要。

從孩子情感認知發育角度講，情感發展的基礎首先是會識別自己的情緒，再識別他人的情緒，從而學會調節自己的情緒。情緒調節能力較差的女孩容易感到焦慮，情緒調節能力較差的男孩則常常充滿敵意，往往表現出暴力和攻擊行為。

因此，當孩子被欺負、受委屈時，父母正確的做法不是說“沒關係”，而要認為很“有關係”，并把此事作為契機引導孩子的情感發展。父母需要這樣做：

首先，不評判事情，先傾聽孩子。此時，要先聽孩子怎麼說，尤其是識別語言背後的情緒。越是年齡小的孩子，越要通過肢體接觸，如抱抱、親親來撫慰孩子的情緒。父母可以先重復孩子的話，並放下手上的事，與孩子進行眼神交流，專心傾聽。祇有這樣，孩子才能感到被“看見”。



其次，幫助孩子識別情緒。美國心理學《孩子來自天堂》的作者約翰格雷曾說，父母能給孩子最好的禮物之一就是幫助孩子學會識別情緒。如果孩子能用詞語準確說出自己的情緒，如憤怒、傷心、嫉妒……那他的情緒就會大大緩解。這是由大腦的功能決定的，用語言說出感受時，“情緒腦”就已經被抑制了。

再次，教孩子學會表達情緒。年齡越小的孩子，越需要幫助。孩子可以用語言表達情緒，也可以用繪畫、唱歌、運動等舒緩情緒。孩子間的衝突不可避免，家長要告訴孩子學會保護自己，對行為不規範或家教不當的孩子要有防範。此外，要教孩子學會用語言呵斥對方，“不要這樣，我不喜歡”，對於害羞的孩子，提前在家中演練會很有幫助。

最後，告訴孩子被欺負時一定要尋求幫助。告訴孩子，老師、家長和身邊的成人都是可以求助的對象。並讓孩子知道，被欺負不是他本人的錯。祇有孩子覺得被父母完全接納，才會毫無顧慮地在幼兒園、學校發生的衝突告訴父母。“不惹事，不怕事”是家長需要告訴孩子的處事原則。



苦瓜的維C，水果都追不上

苦瓜長得怪，味道更怪，很多人都不喜歡，可它卻是一種維生素C含量非常高的蔬菜，高達56毫克/100克，讓很多水果都望塵莫及。並且其熱量極低，尤其適合高血壓、高血糖、高血脂和肥胖人群。

苦瓜雖然苦，但可以促進食欲，和很多食物都般配：和肉類搭配，能夠減輕油膩感，比如肉片炒苦瓜、苦瓜豉燒排骨；和魚蝦搭配，有助去腥，比如豉汁炒苦瓜、苦瓜炒蝦球；和禽蛋搭配，顏色更好看，比如雞蛋炒苦瓜、咸鴨蛋炒苦瓜；和蔬菜搭配，味道層次更豐富，比如尖椒炒苦瓜、心裏美蘿卜拌苦瓜；和豆制品搭配，有助增加食欲，比如豆腐幹炒苦瓜、腐竹炒苦瓜。

苦瓜身上一粒一粒的果瘤，是判斷它好壞的特徵。果瘤顆粒越大越飽滿，表示瓜肉越厚；顆粒越小，瓜肉相對較薄。選苦瓜除了要挑果瘤大、果形直立的，還要選顏色漂亮的。新鮮的苦瓜顏色是翠綠的，如果出現黃化，就代表已經過熟，果肉柔軟不夠脆了。