

一站式购物! 厦门“银发商店”将扩容

导报记者 钱玲玲 文/图

“五一”假期,位于北京朝阳的长城银发商店人头攒动,熙熙攘攘。从智能家居到智能辅具,从服装鞋帽到宠物用品,不少家庭“全家总动员”一起来选购。作为北京首家银发商店,这里不仅展示销售上千种老年用品,还为居家环境的适老化改造提供咨询和服务,也成为假期的一个消费新热点。

导报记者注意到,近两年,随着老龄化率的不断提升,“银发商店”的风已悄然吹到了厦门,越来越多的老年人也能享受“一站式”购物的便利。



老人在线下体验店选购产品。



▲夏商民兴超市东渡店“银发专区”

线下体验店 两年接待老人两万多人次

当人口老龄化成为时代命题,银发经济既是民生幸福的“压舱石”,更是城市发展的“新蓝海”。各级政府也在持续关注老年人的需求,让“老有所养”向着“老有所享、老有所乐、老有所为”不断升级。

位于思明区虎园路路的厦门市老年活动中心一楼,一个600多平方米的海峡两岸老年用品展销中心,有500余种适老化产品可现场体验试用,康养区、医疗区、辅具区、理疗区……每个分区,都有丰富的产品可供选择。

“这是海峡两岸老年用品商城的一个线下展销中心,老年人买东西更倾向于看得见、摸得着,老年人身体状况各有不同,

往往需要深度体验,甚至需要子女来把关,才能最终做决定。除了这个展销中心,我们目前还在思明区莲岳路设有一家两层共300多平方米的线下体验店。”海峡两岸老年用品商城线下门店经理汪怡萍说。

作为全省首家“政府主导+国企运营”的适老用品平台,商城采用“线上线下双平台”模式,老人可线下体验,店员辅助线上下单,商家即可直接将所需产品配送上门,如需安装改造也可以“一站式”解决。

“我们还经常联动街道、社区组织老年人活动,开业两年来,线下两个门店接待老人累计两万多人

次,推广活动300余场。接下来,我们还计划下个月在海沧区再开一家线下体验店,届时,岛外的老人需要线下体验也更方便。”汪怡萍说。

今年2月7日,厦门首家银发友好超市——夏商民兴超市东渡店也正式焕新开业。超市一楼精心打造了“银发专区”——防手抖餐具、专利老人鞋垫、低糖低GI(升糖指数)食品、专业护理垫等近百种适老化商品整齐陈列,两大货架专设健康营养护理区,从日常刚需到辅助器具,精准匹配老年人生活痛点。同时,还有便民食堂、专属银发社交空间等,让老人们“一站式”体验购物便利、健康生活与社交服务。

福建五部门联合发文 加快培育银发经济产业园

导报记者从厦门市民政局获悉,截至2025年10月,厦门市户籍人口中60周岁及以上的老年人已达50.7万人,较上一年度新增约3.3万人,老龄化率16.1%。老年人口的数量、增速及老龄化比例,均达到近十年以来的最高值。

随着银发经济的加速崛起和适老需求的不断释放,“银发商店”这一新型业态在各地陆续落地生根,政策支持也在持续升级。

今年,民政部、国家发展改革委等八部门联合出招,支持银发经济发展,要让养老服务和日常消费融合到一块儿。全国各地也在琢磨新法子,让养老产品从“别人给啥用啥”,变成“老年人需要啥就来啥”。

福建、厦门也在积极行动。2025年3月,厦门市政府出台《厦门市加快养老事业和养老产业协同发展的若干措施》,一共提出26条具体措施,加快推动全市养老事业和养老产业协同发展,建设具有厦门特色的“多元参与、医养融合、邻里互助、幸福享老”养老服务体系。积极培育银发经济新动能,不断增进老年人福祉。

近日,福建省民政厅、省发改委、省工信厅、省财政厅、国家金融监督管理总局福建监管局等五部门联合印发《关于加快培育福建省银发经济产业园的实施方案》,明确加快培育一批特色鲜明、功能完备的银发经济产业园,推动全省银发经济高质量发展。

养生谈

导报记者 石程罗纳

陈奶奶听说大枣、阿胶蜜枣能补血,几乎每天用来炖汤、做甜品,持续吃了近三个月。结果血糖剧烈波动,糖化血红蛋白严重超标,不得不住院治疗。停掉这些“中药零食”后,陈奶奶血糖很快恢复正常。

厦门市中医院临床营养科副主任医师许娜提醒,不少老年人爱吃“中药零食”,认为既能解馋又能养生,但中药零食首先是零食,盲目乱吃不仅不养生,反而可能伤身。

三个常见误区

许娜指出,老年人在吃中药零食上主要有三个误区。一是把零食当饭吃,饭前饭后、看电视、泡茶都来一点,一整天吃下大量,却忽略了中药都有性味归经,与体质不合反而有害。二是把凉茶当水喝,草药煮水当白开水,长期喝凉茶会伤阳气,长期喝热茶会伤津耗

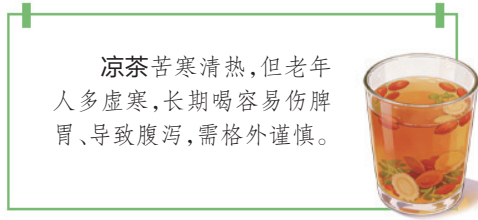
吃阿胶蜜枣补血,却血糖飙升住院

医生提醒:中药零食别乱吃

常见的中药零食,哪些人要当心?



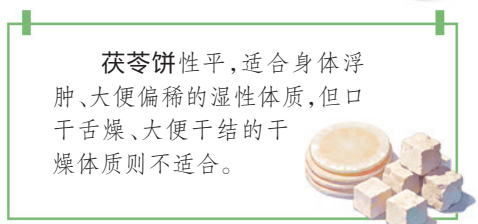
龟苓膏含龟板、土茯苓、金银花,性寒凉,适合舌红苔黄的内热体质。但脾胃虚寒、吃凉食易腹泻、手脚冰凉的老人要远离。



凉茶苦寒清热,但老年人多虚寒,长期喝容易伤脾胃、导致腹泻,需格外谨慎。



阿胶蜜枣滋腻且含糖高,糖尿病、高血脂、经常上火的老不宜食用。



茯苓饼性平,适合身体浮肿、大便偏稀的湿性体质,但口干舌燥、大便干结的干燥体质则不适合。

同用,会降低药效。

此外,含甘草的零食长期吃可能导致水肿、血压升高、心律失常,尤其对心脏不好、正在服用利尿剂的老人风险更高。酥饼类零食多含反式脂肪酸和添加糖,心血管病、糖尿病患者要看清配料表,尽量避免。

记住几条原则

针对如何安全食用中药零食,许娜给出了几点建议。她提醒,中药零食最好与慢性病口服药间隔两小时以上,饭后吃比饭前更安全。如果血压、血糖控制得不稳定,暂时不要吃。同时,千万不要把中药零食和药物一起吃,更不能把药塞进零食里吞服。此外,种类不宜贪多,也不要随意组合。最重要的是,正在服用慢病药物的老人,吃之前最好先咨询医生。

“中药零食不是治病的药,想靠它养生,一定要先辨清自己的体质,吃错了反而伤身。”许娜说。

气。三是把零食当药吃,比如便秘了就吃龟苓膏,但中医里便秘分多种类型,用药完全不同,吃错了不仅无效,还可能加重问题。

简单两招可自测体质

怎么知道某类中药零食适不适合自己?许娜教了两个简

单方法。看舌头:刷牙前在自然光下伸舌,舌质通红多为热性体质,淡白色偏寒凉;舌苔越厚湿气越重,白苔偏寒湿,黄苔偏湿热。看大便:长期不成形,吃什么拉什么,多为脾胃虚寒;大便干结呈羊屎蛋状,可能偏热性。

热性体质应避免阿胶蜜枣等滋补零食,寒性体质应避免

龟苓膏、凉茶等寒凉零食。

当心中西药“打架”

很多慢病老人长期服用抗凝药如华法林,或抗血小板药如阿司匹林。许娜提醒,这类药物与当归、丹参、三七、枸杞等活血中药同用,会增加出血风险;与人参、党参、西洋参等