

“会哄睡”的床、带放大镜的指甲刀……

“银发解忧铺”里藏着上千种“我能行”



床垫如海浪般轻柔起伏,带着身体缓缓晃动……7月的南京,空气都是热的,一张床却让人找到了“赖着不走”的理由,这番惬意并非来自度假酒店,而是南京市秦淮区一家银发商店里的电动床。在这家商店里,记者又拿起一把自带放大镜的指甲刀、一个像粉饼盒般便携的水杯……这些适老化产品,正在用细节告诉每一位老人:“你能行。”它们想解决的,不仅是衰老带来的身体不便,更是那颗不愿麻烦儿女、渴望自理的心。

扬子晚报/紫牛新闻记者 闫春旭

电动床“会哄睡”,每个角度都是对老人的体贴

7月8日,扬子晚报/紫牛新闻“养老我来验”记者来到了位于秦淮区的沐品汇银龄健康生活馆。在其创始人刘丹的介绍下,记者亲测了该店的两款电动家居床。

记者首先躺下体验“零压位”状态。随着床缓缓调整,小腿被轻柔抬起,直到膝盖与心脏几乎处于同一水平线。对于腿部容易浮肿的老年人来说,这个微微抬高的角度,就是最体贴的姿势。在随后的升降过程中,身体几乎无感。只有当视线看向旁边的窗台,才感觉到床正在上升。

切换到“电视位”状态时,床不仅将背部撑起,更倾斜了一个角度。记者被要求在这个姿势下尝试喝水,明显感到吞咽有些费力,水似乎不太顺畅地往下走。接着,床的整体倾斜度再调高一点点。就这么微小的差异,

记者的脖颈瞬间接近垂直于地面,再喝水时,吞咽毫不费力。

在另一张床上,记者体验了“哄睡”模式。关灯闭眼后,记者感觉到床垫开始如海浪般轻柔地蜿蜒起伏,带着身体缓缓晃动,那一刻只想赖床。

南京这家银发商店藏着上千种“我能行”

逛上一圈,记者发现,200平方米的店铺里,上千种适老产品按生活场景依次铺开。从长者穿的防滑拖鞋、护足鞋、护膝鞋、预防老人跌倒鞋,到轮椅、代步车,甚至连适老化卫生间都实景还原在了店内。

带放大镜的指甲刀、超大号的开盖器……每一件都在解决老人“说不出口”的日常难题。刘丹笑着拿起一款色彩明快的指甲刀说:“别以为老年人只爱深色,越是年纪大的长辈,越喜欢粉色、蓝色、绿色等。”在老年



▲各种各样的助行车和拐杖



◀带有放大镜的指甲刀 黄诗懿 摄

人看来,这些指甲刀自带文艺范,挂在钥匙扣上,也是一种个性的表达。

“这些产品的核心理念不是追求多高精尖,而是让我自己能搞定生活里的小琐事。我自己会剪指甲,我自己会开瓶……”刘丹告诉记者,“老人每次自己做成一件小事,都是一种心理暗示。这件事我能自己搞定,无形中也树立了信心。”

在刘丹看来,好的养老产品不该是冷冰冰的器械,而应支撑起长者“随心”的生活。正如其理念是为老年人提供“一个健康生活到老的解忧铺,一种自在、

随心的品质生活”。当适老设计回归到“以人为本”,受益的便不只是银发族,而是每一个认真对待生活的人。

沐品汇的热闹,正是南京银发经济蓬勃向上的一个生动缩影。南京民政部门用实际行动证明:银发经济不仅是民生兜底,更是高质量发展的新引擎。

从居家适老化改造补贴,到养老服务消费券的推广,南京正在编织一张覆盖银龄群体“吃住行游购娱”全链条的服务网络。当更多这样的银发商店扎根街头巷尾,南京老人的生活,便多了一份“随心”的底气。

顶鸡、炒火、做饭“翻车”……

南京版“胡闹厨房”为何火出圈

一只芦花鸡被稳稳顶在女孩头上,栗色小马用鼻尖蹭着游客手里的胡萝卜条,灶台前突然蹿起的火焰让所有人举起了手机……今年夏天,名为“胡闹厨房”的新业态悄然走红。7月11日,扬子晚报/紫牛新闻记者来到位于南京老山的一家“胡闹厨房”,获悉该体验项目热度远超预期,当前预约已排至7月底。

扬子晚报/紫牛新闻记者 金雨希 文/摄

记者现场看到,整场体验约三个小时。前一个小时是自由活动时间,客人可以与马、羊等小动物零距离互动。“工作人员会带着大家‘胡闹’,氛围很轻松。”主理人戴语向记者介绍。说话间,工作人员牵着一匹栗色小马走了过来,几名年轻女孩立刻围了上去,喂它吃胡萝卜条。顶鸡是另一项人气互动。一只名叫“马杀鸡”的温顺母鸡,成了厨房里最受欢迎的“敬业员工”——年轻女孩们喜欢将它放在头顶或帽檐上合影留念。

接下来的两个小时是烹饪环节,灶台间不时传来笑声,不少小组切菜、调酱手忙脚乱,菜品频频“翻车”。

夜幕降临,晚场的体验更具

氛围感,烹饪环节设有特色“炒火”环节,锅内燃起明火,成为游客争相拍摄的画面。用餐结束后,工作人员会带领游客从场地小门直达象山湖栈道,沿路观赏萤火虫,途经小菜园还能随手采摘新鲜黄瓜。

“胡闹厨房”原名“Overcooked”,是一款多人合作烹饪模拟游戏,2016年问世后迅速风靡全球。目前,类似真人版“胡闹厨房”体验项目已在济南、杭州、厦门、成都、上海等多个城市落地。打开社交媒体,上千条打卡笔记中,“解压”“松弛感”“无压力社交”是高频词。

来自滁州的周馨蔚和闺蜜专程自驾前来,她告诉记者:“经常来南京,以前来玩是追求去多



特色“炒火”环节

少景点,现在这种半日体验,治愈感远胜过长途观光。”本地白领李婉表示,“胡闹厨房”兼顾户外、动手、轻社交,没有复杂装备、不用强行社交,很适合上班族,“能实实在在放空自己。”

“很多人选择来这里胡闹,就是想放松一下。”戴语告诉记者,目前参与者以年轻女性为主,本地消费者约占60%,“几乎每场都会有客人特地从外地来参加,最远的有从福州来的,常州、南通、徐州等地客人也很多。”

真人版“胡闹厨房”作为一种新型文旅体验业态,精准击中

年轻人沉浸式体验的消费需求。“它是一个新型的融合性空间——好看的场景拍照、有趣的动物互动、做饭过程中的欢乐体验。”戴语告诉记者,从6月27日正式开业至今短短半个月,“胡闹厨房”已排期到7月底。

戴语曾在评论区征集大家想吃什么菜,结果呼声最高的居然是——南京烤鸭。不过,要把这道菜搬进“胡闹厨房”,难度不小,“因为它的工艺和时长没有办法在短短几个小时内完成。”戴语表示,“后期会考虑,而且我会考虑在场地的一些拍照打卡位加一些南京的元素。”

佛得角门将眼疾到底是什么病

40岁佛得角国门沃齐尼亚凭借超高水准的守门表现引发关注,而对于他左眼处的白色增生组织,有网友猜测是青光眼,还出现了关于其左眼近乎失明的传言。对此,约翰·霍普金斯大学眼科医师辟谣称,球员眼部病变是典型的翼状胬肉。

“翼状胬肉是良性眼表结膜增生病变,发病于眼白表层结膜组织,向眼表中央生长、向角膜攀爬,属于外眼浅表病变。该病好发于40~60岁及以上长期户外暴露人群,建筑工人、环卫工人、农民、渔民、户外作业者均为高危人群。”南京市中西医结合医院眼科副主任医师刁鹏飞介绍,长期紫外线直射刺激眼表结膜,风沙、粉尘、空气污染反复刺激结膜,引发慢性炎症、组织异常增生等是此病主要诱发因素。

在刁鹏飞看来,沃齐尼亚常年户外暴晒训练、比赛,风吹日晒、紫外线持续刺激、风沙反复侵袭眼表,是翼状胬肉的典型职业发病诱因,属于眼科临床非常常见的慢性眼表疾病。

轻症患者可无任何不适,仅外观可见细微白色增生。随着病情进展会出现眼部异物砂石感、反复眼红眼痒、灼热刺痛、迎风流泪、畏光不耐强光等情况。

“绝大多数患者不会失明,可控可治、可逆性极强。”刁鹏飞说,但若长期放任不治,胬肉持续侵入角膜,牵拉角膜形态改变,会诱发顽固性、重度散光,导致视物模糊、视力下降、视物重影。

刁鹏飞介绍,翼状胬肉轻症一般无需手术,以中西医结合抗炎控制慢性炎症,稳定病情、延缓增生。

针对早期、静止期、不符合手术指征的翼状胬肉,可在避免刺激因素的前提下,采用中药熏蒸等中医外治法调理。

中重度患者,因为胬肉遮挡角膜、影响视力、外观明显异常者,可行微创切除手术。

患者在日常生活中,要忌长期暴晒、无防护迎风用眼、强光,风沙天气务必护目;忌熬夜、长期上火、辛辣酗酒,避免心肺积热加重胬肉充血增生;忌频繁揉眼,防止结膜反复损伤、炎症迁延。 通讯员 杨璞 扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

便民信息

◆人才招聘 ◆搬家服务
◆专业疏通 ◆老年公寓
◆保洁清洗 ◆房产信息
各种分类广告刊登热线:
15951803813(微信)
新街口中山路81号华夏大厦1008室

老年公寓
鼓楼区向阳养老院,有医疗、地铁口、环境好、价优 66776779