

中国银发经济市场与投资赛道 66 条（2025）

China's Silver Economy Market and Investment – 66 Tracks (2025)

（精要版）

盘古智库老龄社会研究院 盘古老龄（北京）咨询服务公司

二〇二五·十

目 录

导 语	4
筛选编制	5
基本概念	6
1. 银发经济（silver economy）	6
2. 银发经济 26 条（26 policy measures for the silver economy）	7
3. 银发经济生态（silver economy ecosystem）	8
4. 银发消费（silver consumption）	9
5. 银发市场（silver market）	10
6. 银发经济产业园区（silver economy industrial park）	11
7. 体验型消费（experiential onsumption）	12
银发经济赛道 66	13
（一）养老照护服务	13
1. 养老机构（senior care facility）	13
2. 养老社区（continuing care retirement community）	14
3. 社区嵌入式服务设施（community-embedded service facilities）	15
4. 老年康复机构（geriatric rehabilitation facility）	16
5. 上门照料（in-home daily living assistance）	17
6. 日间照料（day service）	18
7. 短期照护（short-term care）	19
8. 老年助餐（elderly home meal delivery）	20
9. 外出支持（out-of-home support）	21
10. 养老经纪服务（senior care brokerage services）	22
11. 老年家政服务（senior domestic services）	23
12. 养老服务电子地图（map of elderly care services）	24
（二）适老服务与产品	25
13. 无障碍通用设计（universal design）	25
14. 适老工业设计（age-friendly industrial design）	26
15. 居家适老化改造（residential age-friendly renovation）	27
16. 老旧小区改造（renovating communities with a high aging population and old facilities）	28

17. 养老照护用品 (senior care supplies)	29
18. 养老辅具/照护用具 (elderly care assistive devices/caregiving tools for elderly care)	30
19. 适老家居/家装 (age-friendly home furnishings/home renovation)	31
20. 老龄服饰/时尚 (senior apparel /fashion)	32
21. 老龄洗护化妆用品 (senior personal care & cosmetics products)	33
(三) 健康管理与支持	34
22. 老年人能力评估 (geriatric capacity assessment)	34
23. 认知症评估 (dementia assessment)	35
24. 认知症预防/干预 (dementia prevention/intervention)	36
25. 老年慢病管理 (geriatric chronic disease management)	37
26. 老年营养健康管理 (elderly nutritional health management)	38
27. 老年心理疏导 (geriatric psychological counseling)	39
28. 就医陪同支持 (medical escort)	41
29. 家庭医生签约服务 (family doctor)	42
30. 传统中医药养生 (traditional chinese medicine health preservation)	43
31. 基因检测抗衰方案 (genetic testing-based anti-aging protocol)	44
32. 康复器材 (rehabilitation equipment/devices)	45
33. 老龄辅具租赁 (elderly care assistive devices rental)	46
34. 照护食品 (care food)	47
35. 营养健康食品/保健品 (nutritious and healthy foods /dietary supplements)	49
(四) 生命质量与关怀	50
36. 安宁疗护 (hospice care)	50
37. 临终寄语/愿望委托 (end-of-life message/last wish entrustment)	51
38. 个人史/回忆录制作 (personal history/memoir)	52
39. 终活服务 (life closure planning services)	53
40. 老年人旧物回收 (used items collection for seniors)	55
(五) 精神文化与情感社交	56
41. 老年大学 (third age university)	56
42. 老龄图书杂志 (senior-related books and magazines)	57
43. 老龄影音制作 (senior-related audio-visual production)	58
44. 老龄活动策划实施 (senior activities planning and implementation)	59
45. 老年饲主宠物服务 (pet services for senior pet owners)	60

46. 老年运动健身服务 (senior exercise & fitness services)	61
47. 老年活动俱乐部/沙龙 (senior activity club/salon)	62
48. 银发第三空间 (third place)	63
49. 老龄交友/婚介 (senior friendship /matchmaking)	64
50. 空巢症候群情感支持服务 (emotional support services for empty nest syndrome)	65
(六) 老龄智慧科技	66
51. 健康监测设备 (health monitoring devices)	66
52. 养老机器人 (care robot)	67
53. 智慧家电 (smart home appliances)	68
54. 智能适老家居整体解决方案 (mart age-friendly home integrated solution)	69
(七) 老龄文旅与旅居	70
55. 老龄旅游方案策划 (senior tourism program design)	70
56. 旅居养老 (senior sojourn care)	71
57. 田园养老 (pastoral senior care)	72
58. 康养度假区 (wellness resort)	73
59. 银发旅游专列 (senior tourism special train)	74
(八) 老龄金融、商业及法律服务	75
60. 老龄金融产品服务 (elderly financial products and services)	75
61. 老龄产业投融资 (silver industry investment and financing)	77
62. 银发电商平台 (silver e-commerce platform)	78
63. 银发电商直播销售 (silver e-commerce live-streaming sales)	79
64. 老龄法律服务 (elderly legal services)	80
(九) 老龄人才培育	81
65. 照护服务人才培训 (care services talent training)	81
66. 老龄综合管理人才培训 (elderly-related comprehensive management talent training)	82

导 语

随着中国人口老龄化进程加速，银发经济已超越传统“养老服务”范畴，成为围绕老年及各老人群全生命周期需求，横跨一二、三产业与公益领域，融合为老服务与老有所为的综合性经济形态。在发展新质生产力背景下，银发经济因具备破解老龄化挑战、激活经济新动能的潜力，国家从战略层面出台支持政策推动其发展。同时，老龄群体对高品质老龄服务和产品等需求，正倒逼科技与养老场景深度融合，进而推动产业跨界升级。

本报告梳理的“银发经济赛道（silver economy track）”，是对这一复杂经济形态的系统性拆解与具象化呈现。从夯实认知基础的“概念类”（如银发经济、银发消费等），到覆盖实际需求的“产业类”（如银发电商、老龄金融、旅居养老等），这些赛道并非随机罗列、任意摘选，而是遵循需求与供给相伴相生的逻辑，层层递进地覆盖了老龄群体从生理照护到精神满足、从物质消费到服务体验、从产业运营到人才支撑的全链条需求，构成了银发经济的完整生态图谱。

本报告旨在展现的目的有三，一是清晰辨识银发经济市场，打破“局限于老年用品销售或基础照护服务”的传统认知，明确其综合内涵，让市场边界、需求链条及产业布局更清晰。二是为投资者与创业者点明方向，针对其赛道选择难、需求把握不准等困境，明确各领域市场潜力与创新方向，助力精准对接老龄群体多元需求。三是为政策制定部门提供参考与产业抓手，推动其能够有的放矢地进行资源配置、政策支持、标准制定等。

筛选编制

本篇 66 条赛道的筛选编制，是以系统性、科学性为原则，构建在政策锚定、标准规范与实践验证的多重基础之上。立足国家战略导向，深度梳理了《关于发展银发经济增进老年人福祉的意见》《金融支持中国式养老事业指导意见》等政策文件，聚焦老年用品创新、智慧健康养老、养老金融等政策支持领域，确保赛道契合国家产业导向。同时参考《银发经济领域产品和服务指南》等行业标准，依据老龄群体和备老群体的双年龄阶段与全流程适老化的原则，为赛道划分提供规范框架，为厘清赛道边界内涵提供参考。并且通过观察国内外市场动态与需求数据形成支撑，整合国内老龄群体细分需求，比如低龄老人品质消费、中高龄老人适老化改造刚需等，还借鉴日本、美国等国际经验，洞察前沿趋势，初步梳理了数百条现有及潜在的银发领域相关赛道。

针对这些赛道，为平衡细分深度与统筹性，明确全生命周期需求覆盖与产业跨界融合边界，剔除过度细分、缺乏规模效应的领域。最终遵循刚需性、政策契合性、市场潜力三大核心维度筛选并展现出本篇内容中的 66 条赛道。一是刚需性，优先纳入认知症照护、居家适老化改造等直接关系老年人生活质量的领域。二是政策契合性，重点保留老年用品创新、社区嵌入式服务等政策重点扶持赛道。三是市场潜力，既包含养老机构等传统优势领域，也挖掘终活服务、抗衰老、养老机器人等新兴增长赛道，兼顾当前产业基础与未来增长空间。

总之，这 66 条赛道并非银发经济的全部范畴，但基本涵盖了银发经济的主要部分。除此之外，还存在与这些赛道平行、并列的其他赛道，并且随着银发经济需要供给的细化，这些赛道实际上是可以进一步细分出子赛道，甚至孙赛道。本篇内容也绝非简单的产业目录，而是连接政策、市场、需求与实践的银发经济指南。其既希望充分展现银发经济的广度与深度，让更多人看到这一领域蕴含的无限潜力，更期待通过清晰的赛道梳理，推动更多资源向老龄需求领域精准聚集，让老年人共享发展成果、让银发经济成为高质量发展新引擎的目标，最终实现在积极应对人口老龄化过程中，社会福祉与产业发展的齐头并进。

基本概念

1. 银发经济 (silver economy)

银发经济是超脱于养老服务等传统认知，围绕老年群体及各老人群，覆盖“生”到“死”的全生命周期，渗透在第一二、三产业及公益领域，兼具“为老服务”与“老有所为”的综合性经济形态。其内涵以养老服务、健康管理为核心，外延延伸至科技、文化、金融等多元领域，既含衣食住行用等实物供给，也包括医疗康养、精神文化等服务供给。

银发经济的意义在于能将人口老龄化挑战转化为机遇，同时也是面对这一空前人口结构变局时，推动社会从“危机焦虑”到“主动破局”再到“机遇共创”质变跨越的重要载体。通过政策与市场结合优化资源配置、推动产业升级，实现民生改善与经济增长良性循环，尤其在发展新质生产力背景下，以老龄群体高品质需求倒逼人工智能、大数据等技术与养老场景深度融合，带动产业跨界融合形成新增长极，为经济高质量发展注入新动能。

2.银发经济 26 条 (26 policy measures for the silver economy)

随着我国老龄化进程加速，“银发经济”成为社会经济发展的关键议题。国务院办公厅印发的《关于发展银发经济增进老年人福祉的意见》，作为中国首个支持银发经济发展的专门文件，其中包括 26 条聚焦老年人福祉的重要举措，因此也被领域内称为“银发经济 26 条”。

“银发经济 26 条”内容涵盖多个关键领域。一方面，聚焦老年人急难愁盼的现实需求，涵盖养老助餐、居家上门服务、社区便民服务、老年健康、养老照护、文体服务及农村养老等板块。以养老助餐为例，鼓励餐饮企业与养老机构合作，为老年人提供便捷、营养的餐食，解决其日常生活难题。另一方面，着眼于培育潜力产业，包括老年用品创新、智慧健康养老、康复辅助器具、抗衰老产业、养老金融、旅游服务及适老化改造等。例如推动智慧健康养老新业态，通过智能护理机器人、家庭服务机器人等产品，提升老年人生活质量。

从产业发展角度看，“银发经济 26 条”举措意义重大。它有助于优化产业结构，推动银发经济向规模化、标准化、集群化、品牌化迈进。鼓励通过规划布局高水平产业园区，培育龙头企业，提升行业组织效能，促进产业资源整合与协同发展。同时，也为企业提供了新的发展机遇，刺激市场创新活力，促使更多适合老年人的产品和服务问世，满足老年人日益增长的多样化需求，进而推动我国老龄产业高质量发展，让老年人共享经济发展成果，安享幸福无忧的晚年生活。

3.银发经济生态（silver economy ecosystem）

银发经济生态作为统筹老年民生需求与经济发展的重要载体，既关乎亿万老年人的生活品质，也成为推动经济结构优化的新增长点。

目前，中国银发经济生态呈现多领域融合共生特征，如健康医疗领域形成“预防监测—诊疗康复—长期照护”服务闭环。生活服务领域涵盖适老化改造、居家养老上门服务等基础保障，还延伸出老年服饰定制、智能助老家电等品质消费。精神消费领域则通过老年文旅、教育、社交等业态，以老年大学课程、主题旅游专线满足老年人精神需求，各领域衔接成覆盖“衣食住行医养娱”的服务网络。其产业链更形成多环节联动格局，上游聚焦智能护理床、便携健康监测设备等适老产品研发以提升适配性，中游依托社区养老驿站、机构养老中心等提供一站式服务，下游延伸至老年文旅、教育、金融领域，全方位覆盖老年生活场景，精准对接从失能老人专业照护到健康老人精神消费的多元需求。

在价值层面，银发经济生态意义显著，在民生上精准对接不同老年群体需求，提升老年人获得感与幸福感。带动医疗、制造、文旅等数十个行业发展，催生适老产品设计师、养老服务师等新职业，缓解就业压力并注入经济增长动力。

4.银发消费（silver consumption）

在人口老龄化浪潮下，银发消费正成为经济增长新引擎。国家统计局数据显示，截至 2024 年末，我国 60 岁及以上人口达 31,031 万人，占比 22.0%，如此庞大的老年群体，构成了银发消费的广阔市场基础。

当下，银发群体的消费观念与结构正发生深刻变革。曾经，他们的消费集中于基本生活保障，如今，却逐渐向品质化、多元化、个性化与便利化迈进。在健康养生领域，其重视程度与日俱增，愿意为健康产品和服务投入更多。国家税务总局数据表明，2025 年上半年，助行助听产品、老年营养和保健品、健康监测设备销售收入同比分别增长 32.2%、30.1%、7.5%。旅游市场中，银发族亦是主力军之一，携程报告显示，2025 年春节期间，银发群体邮轮游订单同比增长 357%，50 岁以上人群订单增长近 2 倍。

数智技术的发展，也为银发消费注入新活力。线上消费成为新趋势，2025 年 7 月，中国互联网络信息中心（CNNIC）在京发布第 56 次《中国互联网络发展状况统计报告》显示，我国老年群体互联网普及率达 52.0%。截至 6 月，60 岁及以上银发网民规模达 1.61 亿人。京东调研显示，60.7% 的银发族平均每天手机上网时长超 3 小时，网购、看资讯、手机支付、刷视频成为主要休闲方式。

银发消费的崛起，不仅提升了老年人生活品质，还拓展了银发经济发展空间。但当前也面临产品供给难匹配需求、数字化消费受限等挑战。未来，需优化产品供给，改善消费环境，充分挖掘银发消费潜力，推动其持续健康发展。

5.银发市场 (silver market)

在老龄化加速的当下，银发市场正蓬勃兴起，成为经济增长潜在的新引擎。随着生活水平提升，老年群体消费观念与结构深刻转变。不再局限于基本生活需求，他们在健康养生、文化娱乐、旅游出行等领域需求激增。在健康领域，京东数据显示，2023 年前三季度，银发族营养保健品消费增速高于整体增速 10 倍。旅游方面，老年群体占国内旅游总人次比例不断攀升，“银发专列”“康养旅居”备受热捧。

市场供给端也在积极响应。企业不断创新产品与服务，满足老人多元需求。在居家养老领域，适老产品如助浴椅、电动床等持续升级，京东数据显示，2024 年助浴椅成交额同比增长 202%，电动床增长 152%。部分社区打造老年主题餐厅，提供营养均衡、价格亲民餐食。一些养老机构推出个性化照护套餐，涵盖医疗护理、生活照料、精神慰藉等服务。

政策上，国务院办公厅印发《关于发展银发经济增进老年人福祉的意见》，从老年用品制造、智慧健康养老等多领域发力，为市场发展提供政策支撑。不过，当前银发市场仍面临产品同质化、服务不规范等问题。下一步，需要企业、政府、社会多方协同，优化供给、完善监管，让银发市场释放更大活力，提升老年人生活品质。

6.银发经济产业园区（silver economy industrial park）

银发经济产业园区，作为推动老龄产业发展的关键载体，正随着老龄化社会的深入发展而崭露头角。这类园区是围绕老年群体需求，集聚各类涉老企业、研发机构、服务平台等形成的产业集群空间，旨在通过资源整合与协同创新，促进银发经济规模化、标准化、集群化、品牌化发展。

在发展现状上，我国银发经济产业园区建设已全面铺开。如5月成立的“京津冀银发经济产业园”，规划面积1277亩，聚焦老年用品、智慧健康养老等多领域，核心区布局多样功能板块，拓展区用于企业生产制造。西安、广州、东莞、成都、青岛等地也积极打造相关园区，形成各具特色的产业格局。

银发经济产业园区的作用不可小觑。从产业角度看，它能整合上下游资源，形成完整产业链，提升产业整体竞争力，如河南翔宇医疗主导建设的康复设备产业园，成为全国最大同类园区，为银发经济发展提供有力支撑。对老年人而言，园区能提供一站式服务，涵盖医疗、康复、养老、娱乐等，提升老年人生活质量。同时，还能吸引投资，创造就业，推动区域经济增长。

当然，园区发展也面临挑战，如政策落实不到位，部分领域存在政策缺位、滞后或落地难问题；市场培育不足，老年消费市场虽潜力大，但存在消费场景受限、产品标准不完善等情况。

7.体验型消费（experiential onsumption）

随着老龄群体消费观念升级，体验型消费正成为中国银发经济的重要增长点。这类消费突破传统物质供给范畴，以服务享受、情感满足、自我实现、场景参与感等获取体验为核心，涵盖文化娱乐、健康养生、休闲旅游等多元领域，折射出当代老年人对品质生活的追求。

体验型消费的兴起源于多重因素。物质生活改善使老年人消费重心从生存需求转向发展需求，60后、70后新老年群体文化层次提升，更愿为精神体验付费。政策支持下，老年大学、社区文化中心等载体不断完善，为体验消费提供基础保障。

具体场景中，体验型消费呈现多样化特征。文旅领域，“康养旅居”“红色旅游”等定制线路受到追捧，老年群体占国内旅游总人次比例持续上升。在云南大理，一些旅居基地结合当地文化，开设白族扎染、手工木雕等非遗体验课，旺季预订率超95%，老人在学习制作中深入了解当地文化，丰富旅居生活。文化领域，书画培训、戏剧鉴赏等课程报名火热，老年教育市场规模逐年扩大。健康领域，瑜伽理疗、户外徒步等体验式健身项目替代传统保健品消费，成为健康支出新方向。

体验型消费的发展既丰富了老年生活，也推动产业创新。企业通过适老化设计优化体验，如景区无障碍设施升级、课程节奏适配老年群体。但仍面临产品同质化、服务专业化不足等问题。未来需强化供需对接，培育细分市场，让体验型消费真正成为提升老年人幸福感的重要途径，为银发经济注入人文温度。

（一）养老照护服务

1. 养老机构（senior care facility）

养老机构作为老龄社会重要的照护服务载体，核心作用体现在多维度支撑上，既为入住老人提供健康护理、生活照料、膳食供应等基础服务，解决日常起居难题，又整合健康监测、慢病管理、应急救援等医疗资源实现照护与医疗无缝衔接，还通过组织文化活动、社交互动缓解老年人孤独感，维护精神健康，减轻家庭照护压力，为老年人提供全方位生活与健康保障。

其类型划分呈现多元格局以适配不同需求，公办养老机构由政府主导建设运营，侧重保障经济困难、失能失智等特殊老年群体，依托公共资源提供普惠性服务。公建民营养老机构采用政府建设，社会运营的模式，政府负责场地与基础设施投入，引入专业社会力量运营，兼顾普惠属性与市场化效率。民营养老机构凭借市场化定位灵活调整服务，可提供高端定制化照护、特色康养等多样化服务，在服务创新与个性化适配方面具备优势。

从参与主体看，民间资本通过投入资金优化设施、引入专业团队，推动养老服务向医养、康养融合拓展。国企依托资源整合能力与社会责任，在规模化布局、标准化建设上发挥引领作用，打造连锁品牌、构建服务网络，二者形成互补，丰富供给体系。当前养老机构正朝专业化、多元化演进，国内在政策推动下加速完善布局，医养结合模式广泛推广，设施适配性、服务标准与人才培养持续优化，社区嵌入式小型机构兴起与大型机构互补，扩大服务覆盖。在银发经济中，养老机构是核心业态，直接拉动护理服务、适老设施等领域需求，带动上下游产业成长。

2. 养老社区（continuing care retirement community）

养老社区（CCRC）区别于一般养老机构的核心优势在于构建了日常生活、照护服务、健康管理等场景的综合生态，而非单一照护场所。它以持续照护理念覆盖老年人不同健康阶段需求，通过适老化居住空间与无障碍环境设计营造家一般的生活氛围，配套专业医疗团队与康复设施实现健康问题即时响应，同时依托丰富文化活动与兴趣社群构建社交网络，从生理到精神全方位提升生活品质。相比之下，传统养老机构多局限于基础起居照料，医疗资源薄弱且社交场景单一。

在中国，泰康之家引入养老社区持续照护模式颇具代表性，通过独立生活、协助护理等分区设置，配合多学科团队协作，让老年人在健康变化时无需更换居住环境。而作为养老社区标杆的美国太阳城社区则以完善的文化设施与活动体系著称，通过康乐设施、兴趣社团等设计强化社交连接，凸显养老社区的“享老”定位。

老龄社会中，养老社区是业态创新的核心枢纽。它不仅直接拉动适老建筑设计、智能监测设备等产业需求，更通过如泰康“支付（保险）+服务（医养实体）+投资（资管）”的商业模式创新破解行业支付难题，其规模化布局推动养老服务标准化与成本优化。这种融合医疗康复、文化娱乐、生活服务的综合业态，既满足老龄群体品质生活需求，也成为连接民生保障与产业升级的关键载体。

3.社区嵌入式服务设施 (community-embedded service facilities)

社区嵌入式服务设施通过在社区空间中整合多元功能，为老年人提供全方位生活支持。这类设施以“15 分钟服务圈”为布局原则，集成养老托育、社区助餐、健康监测、文化休闲等综合服务，既解决日常起居照料、膳食供应等基础需求，又通过康复护理、辅具租赁等专业服务维护老年人健康机能，更依托文化活动与社交平台搭建缓解孤独感，让老年人在熟悉的社区环境中获得持续照料与社会连接。其功能集成性有效避免服务资源分散化，通过共享空间与设施降低服务成本，填补家庭照护能力缺口，减轻家庭照护压力。

社区嵌入式服务设施也是激活基层养老市场的关键节点。政策支持下形成的公益与市场相结合的运营模式，既通过普惠性服务保障基本需求，又借助市场化机制吸引社会资本参与服务升级，推动适老化改造、智能监测设备、专业护理等上下游产业发展。设施标准化建设与规模化布局促进服务流程规范，培育稳定消费场景，扩展社区养老领域资源。

扩展阅读：养老驿站/老年食堂 (community-based elderly care station/meal center)

养老驿站与老年食堂作为社区嵌入式养老服务的核心载体，为老龄群体构建贴近生活的保障网络。截至 2024 年第二季度，全国社区养老服务设施已达 36.9 万个，通过就近服务让老年人在熟悉环境中获得持续照料。

养老驿站聚焦日常需求与健康守护，提供助餐、日间照料、康复理疗等基础服务，依托智能监测技术掌握老年人身体状态，还组织摄影课等文化活动搭建社交桥梁，缓解独居孤独感。北京东城区打造的“片区式 15 分钟养老服务圈”整合 70 多项服务，惠及区域内诸多老人。

老年食堂以膳食保障为核心，通过营养均衡的餐食搭配解决老年人做饭难、吃饭难的现实问题，在此基础上拓展健康咨询、养生知识普及等服务，更成为邻里交流的公共空间，促进老年人社会连接，增强社区归属感。目前，成都市于 2023 年底已累计建成 616 个老年助餐服务设施，而金牛区西南街社区幸福食堂在开业 1 年就累计服务超 5 万人次，日均服务 200 人以上。北京 2024 年新建的 100 家区域养老服务中心与社区驿站联动，成都部分助餐点还设置阅览室和棋牌室，让餐桌延伸为社交平台，促进老年人社会连接、增强归属感。

4.老年康复机构（geriatric rehabilitation facility）

老年康复机构的功能与医疗机构主要的疾病治疗和养老机构主要的护理照料不同，主要是以康复、复健等恢复身体机能为目标的机构。它是提升老年人生活质量、减轻家庭负担及完善社会养老体系的关键一环。

各类老年疾病如心脑血管疾病、骨关节病、认知障碍症等，以及伤病、术后等恢复期，不仅影响老年人生活自理能力，更给家庭带来沉重照护压力。康复机构通过提供针对性康复服务，可以恢复身体的非永久性功能损害，能有效改善老年人身体机能，延缓病情恶化，提升生活质量。例如，对于中风后的老人，机构可提供运动疗法、作业疗法等康复训练，助其恢复肢体功能，重新找回生活自信。

目前，部分大型公立综合医院增设老年康复科室，依托雄厚医疗资源，提供高质量诊疗与康复服务。如上海市东海老年护理医院，集老年医疗、护理、康复、临终关怀于一体，配备先进设备与专业医疗团队，为老年患者提供精准高效服务。同时，民营康复机构也不断涌现，凭借灵活运营机制与特色服务，在市场中占据一席之地。如一些专注认知症照护的机构，通过引入VR认知训练系统、还原怀旧场景等创新方式，延缓患者病情进展，满足细分需求。

5. 上门照料 (in-home daily living assistance)

在国家倡导的以居家养老为中心的养老格局下，涵盖生活照料、健康看护、助浴等多元场景的上门服务成为居家养老模式的核心支撑，为行动不便的老年人提供专业、便捷的居家支持。这类服务突破机构养老的空间限制，让老年人在熟悉的环境中获得照护，既保障生活质量，又维系家庭情感联结。

生活照料方面，多地推行居家养老上门服务包，如上海的“长护险居家服务”，专业护理员定期上门提供助餐、助洁、助行等基础服务，每月服务时长根据老人失能等级动态调整。健康看护领域，在北京“家庭医生上门巡诊”项目中，医生团队携带便携设备上门问诊、换药、监测慢性病指标，为独居老人建立健康档案，实现小病不出门。

助浴服务是上门照料的重要细分领域。成都“助浴快车”项目配备专业助浴师与移动浴槽，通过提前评估老人身体状况、制定个性化方案，为失能老人提供安全舒适的上门洗浴服务，单场服务包含清洁、按摩、皮肤护理等流程，全年服务超万人次。杭州“银龄助浴”则联动社区与企业，为高龄老人提供低价助浴服务，同步开展防滑改造等适老化建议。

当前，上门照料服务仍面临人员短缺、服务标准不统一等问题。未来需加强护理员培训、完善价格机制，通过政府购买服务和市场化补充的模式扩大覆盖范围，让专业照护真正走进千家万户，筑牢居家养老的民生底线。

6. 日间照料 (day service)

日间照料是以社区为依托的常态化照护模式，主要面向老年人、残障人士等群体，提供日间集中照护，夜间回归家庭的持续性服务。这种模式扎根社区生活场景，既保留服务对象与家庭的日常联结，又通过专业照护满足其规律性需求，是基层养老服务体系的重要组成部分。

其服务功能呈现梯度化布局：基础保障服务涵盖助餐助洁、常规健康监测等日常所需。健康维护服务包含慢病跟踪管理、基础康复训练、用药提醒等健康支持；社会融入服务则通过兴趣课堂、邻里社交、代际活动等搭建互动平台，实现从生理照护到精神关怀的延伸。

在需求响应上，日间照料精准对接多重诉求，主要可以分担居家照护者的日常照护压力，让子女能平衡工作与照料责任，破解日常照护耗精力的难题。而老年人能够在熟悉的社区环境中获得照护，减少陌生环境适应成本，通过持续社交降低孤独感。这也是以社区为节点织密养老服务网络，用较低成本实现普惠性照护覆盖，缓解机构养老的床位压力。

7.短期照护 (short-term care)

短期照护是针对老年人、术后康复者等群体的应急性专业照护服务，聚焦数天至数月的临时照护需求，以填补家庭照护空档、提供关键期专业支持为核心，是照护体系中的弹性补充力量。

其服务功能侧重精准化干预：医疗康复服务包含术后伤口护理、康复训练指导、并发症预防等专业支持。生活适配服务根据短期需求提供个性化饮食调配、起居协助、特殊用品适配等。情绪支持服务则通过陪伴交流、心理疏导、适应性指导等缓解短期照护适应压力。

在需求解决上，短期照护有效填补照护缺口，完善照护体系。对家庭照护者而言，解决因出差、就医等突发情况导致的临时照护缺位，提供喘息空间。老年人可以在术后、病后等关键恢复期获得专业照护，降低家庭照护不当的健康风险。通过灵活调配专业资源，实现照护服务的弹性供给，完善常态和应急的多层次照护网络。

8.老年助餐 (elderly home meal delivery)

老年助餐作为应对人口老龄化的重要民生工程，正在政策引导与市场参与下形成多元化发展格局。国家多部门明确提出到 2025 年显著提升城乡社区老年助餐服务覆盖率，各地通过“政府补一点、企业让一点、社会捐一点”的多元筹资机制构建支持体系，推动服务从“有”向“优”升级。城市地区依托社区食堂、中央厨房配送等模式拓展服务网络，农村地区则探索邻里互助、集体搭伙等灵活形式，逐步实现城乡服务全覆盖。数字化应用让线上点餐、智慧监管成为常态，地方标准的制定进一步规范了场地设施、营养搭配与安全管理等关键环节。

这一领域的发展为银发经济注入持续动力。助餐服务直接带动餐饮制作、食材供应、物流配送等产业链环节扩容，催生专业化老年餐企与运营团队，创造大量就业岗位。标准化与规模化运营推动食材采购、营养研发等环节提质增效，促进老年食品产业细分升级。服务网络的完善激活潜在消费需求，老年人在基础就餐之外的多元化饮食需求逐步释放，带动健康餐食、定制配送等增值服务发展。同时，助餐点与社区养老服务的融合，形成“餐饮+”的复合消费场景，提升了养老服务的综合效能。

9.外出支持 (out-of-home support)

这是一项针对难以利用公共交通工具外出的老年人的接送服务。该服务多由地方政府或市民团体运营，虽然费用较低，但目的地有时会限定为医院等特定场所。旅行方面，尽管费用较高，但面向需要护理的老年人，民间旅行社可提供陪同服务，并协调住宿期间的身体护理事宜。这类服务通过针对性地安排，既解决了老年人外出的实际困难，又在安全与舒适之间找到平衡，成为老龄社会中保障老年人出行权益的重要补充。不同主体提供的服务各有侧重，政府与团体的接送服务侧重基础刚需，而民间旅行服务则满足了老年人多样化的外出体验需求。

扩展阅读：福祉车辆 (accessible vehicle)

福祉车辆主要分为两种类型，一是供腿脚或手部不便者自行驾驶的“自操型”，配备驾驶辅助装置。二是“照护型”，专为包括轮椅使用者在内的老年人及身体不便者设计，配备便于上下车的机构。两类车辆均采用人性化设计，如可旋转（滑动）座椅、能确保大开口的车门等，提升使用便利性。在邻国日本福祉车辆的生产、使用较为普遍，在中国，丰田公司已经推出面向中国大陆交通法律的福祉车辆，广汽公司也推出类似车型，但是普及程度相对较低。

根据日本汽车工业会发布的数据，2019年度福祉车辆的销售实绩为41,521台，与前一年度相比为95.0%。这些车辆通过针对性的技术改造，有效解决了行动不便群体的出行难题，既保障了自操式车辆使用者的独立出行权，又为需要照护的群体提供了安全舒适的乘车体验，成为老龄社会与残障群体出行支持体系的重要组成部分。

10. 养老经纪服务 (senior care brokerage services)

信息化发展迅猛的当下，仍然存在老龄社会供需信息壁垒，老年人及其家人在寻找养老资源时，无法精准地获取信息或匹配产品和服务。养老经纪服务则以专业居间力量连接养老需求与市场供给，凭借对于老龄市场的统筹性思维，通过深度整合养老机构资质、辅具适配性等老龄服务产品信息，为老年人提供精准的咨询、筛选与方案规划。

这类服务依托专业经验，全面掌握不同养老机构的服务特色、收费标准与信用评价，以及琳琅满目的老龄产品和服务，同时深入了解老年人的健康状况、生活习惯和经济条件，从繁杂的市场信息中筛选适配选项，帮助老年人避免因信息不对称导致的盲目选择，为满足老年人的精准需求提供保障。

养老经纪服务能够有效缓解养老资源分布不均的问题，将分散的个体需求与闲置的机构资源精准对接，减少床位空置与需求错位造成的资源浪费。其在服务中传播的养老政策与专业知识，也提升了社会对养老服务的认知水平，推动行业规范化持续化发展，引导企业加大服务品质提升与适老化创新。

11.老年家政服务 (senior domestic services)

中国庞大的老年群体，无论自理困难的失能、半失能老人，还是健康活跃的老人，对家政服务将产生强烈需求。与针对老年人本身的照护服务不同，家政服务则更加专注于老人的生活环境与日常饮食，主要涵盖家务清洁、烹饪营养膳食、代购生活用品等，解放老年人及其照护者的时间与精力，减少他们的身体和精神负担，使其更好地享受生活或充分休息。传统家政中介连接雇主与家政服务人员，为老人提供灵活选择；连锁家政企业凭借规范管理、统一培训，输出专业服务。新兴的互联网家政平台，借助大数据、智能匹配等技术，让老人便捷筛选服务人员，查看评价反馈，实现线上预约下单。

2024 年全国家政服务市场规模已突破 1.2 万亿元，但供需缺口仍高达 3000 万人。随着居民生活水平提高、观念转变，以及人口老龄化的加剧，越来越多家庭愿意购买家政服务。而家政服务本身也正在朝着专业化、精细化方向发展，除基础服务外，一些家政服务企业逐步扩展了康复护理、认知症照护等细分领域需求日益旺盛。

随着商务部等 9 部门联合印发《2025 年家政兴农行动工作方案》，从多方面提出任务，推动家政服务供给扩大，老年家政服务有望吸引更多劳动力就业，满足市场需求，在老龄社会中发挥更大作用。

12.养老服务电子地图（map of elderly care services）

养老服务电子地图作为智慧养老重要载体，正从政策推动迈向规模化应用。民政部牵头的全国养老服务信息平台已整合 40 多万家养老服务机构资源，集成机构查询、服务导航等功能，日均访问量超 15 万次。多地同步建设地方特色平台，通过适老化设计方便老年人获取周边养老服务信息，相关政策也将其纳入“智慧+”养老新模式，推动资源数据跨区域共享、服务网络覆盖城乡。

这类平台能够整合护理、助餐、康复等多元资源，打破信息壁垒提升供需对接效率，老年人可查询服务项目、空余床位实现一键响应，也助力监管部门掌握服务动态、推动行业标准化。得到各地方积极响应，比如 2023 年 10 月江苏医养结合服务机构电子地图在“江苏老龄健康”公众号上线，收录全省 858 家营业机构，提供机构详情、实景图片及导航功能。2025 年 4 月河南医养结合机构电子地图上线，首批 121 家机构信息可通过“健康河南”等公众号查询、导航。

同时，该地图降低服务匹配成本，实现养老消费需求与供给精准对接，带动智慧养老设备研发、数据分析等产业升级，催生消费闭环激活消费潜力。其积累的数据还为企业提供市场洞察，推动适老化产品迭代与服务创新，扩大养老服务市场规模，为银发经济注入数字化动力。

（二）适老服务与产品

13.无障碍通用设计（universal design）

2023 年《中华人民共和国无障碍环境建设法》正式施行，将老年人纳入核心保障群体，全国累计发布 240 余项相关国家标准，覆盖公共设施、数字服务等生活全场景，从城市公交站台的低地板改造、社区坡道的人性化设计，到公共场所的防滑处理、智能设备的适老化界面优化，无障碍设计正全方位融入老龄生活场景，推动社会环境向更包容的方向发展。对老龄社会而言，这类设计方案是提升晚年生活质量的基础支撑，通过消除物理空间与数字环境中的障碍，让老年人出行安全得到保障，日常活动半径显著扩大，独立生活能力持续增强，公共空间的无障碍改造让他们更易参与社交活动，数字适老化服务则帮助跨越技术鸿沟，有效缓解孤独感与疏离感，促进代际融合与社会包容，构建更具温度的老龄生活环境。

同时，无障碍设计方案也是城市更新的新要求，催生出多元市场机遇，交通设施、公共场所改造带动相关工程建设需求，适老化智能设备如防滑监测系统、语音控制装置成为产业新增长点。设计方案积累的需求数据还推动企业研发创新，形成从设施建设到服务供给的完整产业链，为银发经济注入可持续发展动力，实现民生保障与产业升级的良性循环。

国际经验中，日本的实践提供了有益借鉴，东京借残奥会契机推行“通用设计 2020 行动计划”，对铁路站点实施全面无障碍改造并试点无障碍出租车，福冈市打造“100 岁社会”愿景，社区街道坡度控制在 5 度以内且设置双层扶手，东京涩谷区的公共厕所改造更用通电变色玻璃材料，使用时私密不透明、闲置时通透美观，重新定义了无障碍设施的视觉价值。

14.适老工业设计 (age-friendly industrial design)

在老龄社会，适老工业设计是提升老年人生活品质的关键所在，庞大的老龄群体规模意味着对适老产品有着极为旺盛的需求，为适老工业设计开辟了广阔的市场空间。

日本的适老工业设计以精细化、人性化闻名。居家用品设计极为贴心，如带助力装置的厨房拉篮，减轻老人拿取重物负担。可升降式厨房台面，适配轮椅使用者。公共设施领域同样出色，地铁站设置了缓坡式无障碍通道、醒目引导标识与语音提示系统，方便老人出行。其适老化家具市场年销售额超 2000 亿日元，并保持稳定增长。

目前，已经有很多企业逐渐重视适老化设计的重要性。比如设计符合多数老年人习惯的橱柜高度，方便老人拿取物品，加宽桌椅间距，便于轮椅通行。设计更加轻量化且参考人体工学的轮椅、拐杖等出行辅助用品。以及研发操作简易、界面简洁、功能实用的智能健康手环等电子设备等。与此同时，执行标准以及相关政策同步推进，2025 年 9 月 1 日，市场监管总局发布的《家居产品适老化设计指南》国家标准正式实施，对产品的安全性、易用性、舒适性、智能化等方面提出明确规范，涵盖家具、厨卫设备、智能产品等品类，为企业设计生产提供了清晰指引。

但是，仍然有很多企业对老年人需求尚未理解，导致部分产品存在伪适老化现象。一些号称适老的电子产品，功能繁杂、操作复杂，反而给老人带来困扰。另外，适老产品研发成本较高，使得部分优质产品价格偏高，限制了普及程度。如何把握老年人身体机能和需求特性并控制制造成本是让适老工业设计更好地服务于广大老年群体的重要课题。

15.居家适老化改造 (residential age-friendly renovation)

居家适老化改造与老旧小区等公共空间改造形成互补，更聚焦家庭场景的细节优化。一般通过防滑地面处理、床边扶手安装、适老厨房台面调整等定制化设计，直接降低老年人居家跌倒风险，解决因身体机能退化导致的生活不便，提升自理能力，维护老年人的自我价值感。同时，熟悉的居住环境经适老改造后，更契合老年人的生活习惯与心理需求，避免因环境陌生引发的焦虑，增强其居家生活的归属感与安全感。截至 2024 年 9 月，我国已完成超过 200 万户特殊困难老年人家庭适老化改造，仅北京市 2024 年就投入 2.1 亿元，最高补贴比例达 80%。

居家适老化改造同样推动形成新的增长动能，直接带动适老产品制造产业发展，从防滑地砖、智能监测设备到可调节家具，相关产品需求持续上升，倒逼企业加大研发投入，推出更贴合老年人需求的创新产品；同时，改造过程中涉及的上门评估、定制设计、施工维护等服务，催生了专业化的居家适老服务团队，拓展了养老服务行业的细分领域。

16.老旧小区改造 (renovating communities with a high aging population and old facilities)

针对老龄化率较高、设施陈旧小区改造，是破解城市存量发展痛点、提升人居品质的关键举措，对城市更新意义重大。它能精准满足老年群体对安全便利居住环境的需求，通过增设电梯、无障碍坡道、社区康养服务角等适老化设施优化小区功能，且避免大拆大建破坏社区原有肌理，保留老年人熟悉的生活场景，推动城市公共服务向老旧社区延伸，实现城市更新与适老更新的联动，提升城市宜居性与包容性。

这类改造也是改善老年人生活的民生工程，加装电梯、增设适老化设施影响显著。以往老年人常因爬楼难减少出门，改造后可轻松下楼采购、就医，还能到活动空间互动，缓解独居孤独感。入户扶手、无障碍坡道等也降低跌倒风险，为老年人自主生活提供保障。

同时，改造为银发经济提供支撑，加装电梯带动电梯制造、安装及维护产业需求，适老化建材、智能养老设备普及推动相关产业链升级。多地实践显示，改造后周边社区养老驿站、便民康养服务点多会落地，老年人更愿体验助餐、健康监测等服务，小区品质提升还带动周边商超、理疗店客流增加。

17. 养老照护用品 (senior care supplies)

养老照护用品作为消耗类产品，与助行器、康复仪等功能性辅具用具形成明确区分，其以成人尿不湿、防污床单、防压疮床垫等替换周期相对较短的产品核心。这类用品形形色色、种类繁多，直接关联老年人生活尊严与健康防护，比如成人尿不湿通过高吸收性与贴合设计，有效解决失禁群体的日常困扰，避免尴尬场景维护身心自信。防压疮床垫的防渗漏、抑菌材质能减少压疮风险，尤其适配行动不便或长期卧床的老年人。易清洁、可更换的专用床单则降低污渍处理难度，减轻老年人及照护者的日常负担，使老龄群体生活更具舒适度与安全性。

随着失能、半失能老年群体规模扩大，养老照护用品市场呈现持续扩容态势，2024 年国内成人失禁用品市场规模已突破百亿元。需求升级推动产品不断迭代，超薄型尿不湿、可降解护理垫等创新品类快速占领市场，环保材质与人性化设计成为竞争核心，同时带动上游高分子吸水材料、下游电商销售渠道的协同发展，形成从生产制造到终端服务的完整产业链。这种需求牵引供给、供给优化需求的循环，丰富了银发经济的产品矩阵，也推动养老照护产业向精细化、品质化方向发展。

18. 养老辅具/照护用具 (elderly care assistive devices/caregiving tools for elderly care)

专业照护用具是现代照护体系的重要组成部分，其设计与应用直接关系到照护效率、安全保障与服务质量。这类用具以人体工学为核心，针对不同照护场景提供科学解决方案，覆盖老年照护、康复护理、残障辅助等多个领域。

在功能层面，专业照护用具通过精准适配需求提升照护效能。例如，移位机可降低护理人员搬运强度，减少职业损伤风险；防压疮床垫通过动态压力分散技术，有效预防长期卧床患者的并发症。这类用具将被动照护转化为主动预防，从源头降低照护难度与潜在风险。

从人文关怀角度，专业照护用具注重维护使用者的尊严与自主性。辅助进食器具、便捷洗浴设备等产品，通过优化操作流程帮助使用者完成日常活动，减少对他人依赖。这种设计理念既减轻照护者负担，又增强被照护者的心理归属感。随着人口老龄化加剧，专业照护用具的技术创新持续升级。智能化监测设备、可穿戴康复器械等新产品的涌现，正推动照护模式向精准化、个性化转型。选择适配的专业照护用具，已成为构建高效、安全、有温度的照护体系的关键环节。

然而，回到现实，截至 2023 年，我国养老辅具市场规模虽已达万亿级别，但相较于国际水平存在产品种类匮乏（仅 2000 余种）、同质化严重、标准缺失等问题。而邻国日本，截至 2022 年，仅在公益财团法人技术人员协会的“福祉用具信息系统”中注册登录的福祉用品就有 15,795 种，差距较为明显。

19.适老家居/家装 (age-friendly home furnishings/home renovation)

2025 年《家居产品适老化设计指南》等国家标准陆续实施，从安全性、易用性、智能化等维度细化设计要求，各地同步推出补贴政策降低消费门槛，推动市场从小众刚需向主流赛道转型。这类改造通过系统化设计重构老年居家环境，防滑地面处理、圆角家具配置和可调节橱柜减少意外风险，智能监测床垫与语音控制设备实现健康数据实时追踪，柔和色调与人体工学设计则兼顾生理舒适与心理尊严，帮助老年人在熟悉环境中维持生活自主性。

适老家装为老龄服务体系提供重要支撑，通过预设护理辅助接口与智能设备嵌入，实现居家场景与社区服务的无缝衔接。改造后的居住空间降低家庭照护压力，设备采集的数据可联动健康管理网络形成精准响应，让专业服务按需抵达，既提升照护效率又保障老年人隐私，成为居家养老服务体系的物理载体。日本松下“Age-Free House”将宽敞活动空间与康复设备结合，配套护理服务形成居家养老生态，既减轻家庭照护压力，又让专业服务精准触达需求。

经济层面，适老家居市场展现强劲增长动能，中国老龄科学研究中心预测，2035 年银发经济规模将达 30 万亿元，其中居家适老化改造直接市场份额超 3 万亿元，适老家具作为核心品类，年复合增长率有望保持 20%以上。需求释放带动从环保材料研发、智能终端制造到定制设计服务的全产业链扩张，企业创新催生出兼具安全与智能的多功能产品，标准完善推动行业规范化发展。

20. 老龄服饰/时尚 (senior apparel /fashion)

老年人的服饰和时尚不仅仅影响外观，还对他们的生活质量和心理健康产生重要影响。对于老年人来说，适合且舒适的服装能够支持身体健康，并促进日常生活的独立性。此外，通过时尚表达自我，有助于增强精神上的满足感和社会联系，缓解孤独感。特别是老年人服饰的设计，更注重便于活动和穿脱的便利性。在老龄化严重的日本，针对老年人的服饰市场也在扩展，企业为满足日益多样化的需求，提供兼具功能性和设计感的商品。近年来，简单而不失时尚感的设计受到了欢迎，尤其是满足了活跃老年人群体的需求。比如，优衣库和无印良品等品牌提供简约且舒适的衣物，在老年人群中拥有很高的热度。此外，专为老年人设计的时尚品牌也在增多，推出了在设计和色彩选择上更具考虑的产品。比如某家拥有 100 余年创业历史的“爷爷奶奶老年服饰综合专卖店”，正助力老年群体焕发出年轻十岁的迷人风采。店内涵盖易穿脱护理服装、养老院等场所适用的家居服、日间照料服务外出服装、高腰长裤等 3000 款商品。

可以说，老年人服饰/时尚不仅在经济方面具有重要意义，还在社会层面有着深远的影响。老年人享受穿着自己喜爱的服饰，不论年龄大小，都是维持自我形象的一种方式，有助于身心健康与生活质量的提升。

21. 老龄洗护化妆品 (senior personal care & cosmetics products)

老龄洗护化妆品是适配老年人生理变化的精细化产品体系，既涵盖清洁、保湿等基础洗护功能，也包括提升形象的化妆需求，体现对老龄群体从生理护理到心理关怀的全维度支持。这类产品针对老年人皮肤油脂分泌减少、屏障功能弱化的特点，采用温和低刺激成分减少敏感风险，通过强化保湿因子缓解干燥瘙痒等问题。针对头皮毛囊老化、耐受性下降的特性优化配方，避免常规产品可能带来的刺激。同时在包装设计上考虑关节活动不便等情况，采用易握持、易按压的适老化结构。

符合老年人身体特征的洗护化妆品不仅能维护老龄群体皮肤头皮健康，减少因生理变化导致的不适，由于该产品是抗衰老相关科技应用的重要载体，更能通过逐渐改善外在形象提升自我认同与社交信心，缓解衰老带来的心理落差，让老年人在日常护理中获得舒适感与尊严感。

经济层面，2024年4月MAT数据显示，美妆美容仪品类在淘宝商品交易总额（GMV）达441.38亿元，同比增长14.41%，护肤类占主导。美发护发品类GMV为31.03亿元，虽同比下降19.22%，但染发烫发和头发清洁品类增长显著。随着老龄群体规模的扩大，符合老龄特征的洗护化妆品将具有更大市场，并且推动产业向精细化、功能化升级，激活细分市场潜力。政策引导下的产品创新与推广，带动研发、生产、销售全链条发展，促进在适老配方、人性化设计等领域突破。

（三）健康管理与支持

22.老年人能力评估（geriatric capacity assessment）

在中国老龄社会加速演进的当下，老人能力评估工作对合理配置养老资源、提升老年人生活质量起着关键作用。随着老年人口规模持续增长，失能、半失能老人数量也在不断攀升，开展科学有效的能力评估成为精准适配养老服务的重要前提，也是长期护理保险制度推广普及的重要环节。

老人能力评估具有多方面重要意义。对老人自身而言，通过全面、专业的评估，能清晰认识自身身体机能和认知状况，从而合理规划晚年生活，选择契合自身需求的养老方式，如居家照护、社区养老或机构养老。对家属来说，依据评估结果可制定更科学的照顾方案，还能凭借评估等级申请相关政策补贴，减轻经济负担。从社会层面看，有利于长期护理保险有的放矢地开展照护服务，同时助力政府精准掌握失能老人的规模、分布及需求，为合理规划养老设施建设、优化财政补贴分配提供有力支撑，实现养老服务资源的高效利用，避免资源浪费与错配。在实践中，《老年人能力评估规范》国家标准是开展相关工作的依托。该标准涵盖日常生活活动、认知能力、感知觉与沟通、社会参与等多个维度，并将老人能力划分为能力完好、轻度失能、中度失能、重度失能、完全失能五个等级。

目前，非政府端的积极参与也成为推动中国老年人能力评估发展的重要牵引。比如思德库编制推出的全新老年人能力评估与养老照护标准，借鉴国际理念并结合国内实际，让养老服务更具针对性。同时，发布的《老年人能力评估室设立标准》《老年人能力评估师上门居家评估工作指南》等团体标准，为规范评估工作、提升评估准确性提供了有力指导。

23. 认知症评估 (dementia assessment)

认知症评估是串联预防与干预的核心环节，其对认知症预防的关键作用体现在早期识别与精准指导两方面。认知症早期症状常与正常衰老混淆，很多老年人出现轻度记忆减退、注意力不集中时易被忽视，而科学的认知症评估能及时区分正常衰老与轻度认知障碍，避免因延误干预导致病情加速进展。同时，评估可清晰呈现老年人认知功能的薄弱领域，比如是记忆存储能力不足还是执行功能下降，为后续制定个性化预防方案提供依据，例如针对记忆薄弱者推荐记忆训练，针对执行功能问题调整生活规划方式。

目前常用的认知症评估筛查方法各有适配场景，简易精神状态检查表 (MMSE) 因操作简便、涵盖定向力、记忆力、计算力等多维度，广泛用于社区初步筛查。蒙特利尔认知评估量表 (MoCA) 对轻度认知障碍的识别敏感性更高，能捕捉到 MMSE 可能遗漏的早期认知异常，更适合有轻微症状但未达明显障碍的人群。此外，日常生活能力评估常作为补充，通过观察老年人穿衣、购物、用药等日常行为，判断认知问题对实际生活的影响程度。这些方法相互配合形成完整评估体系，既帮助医疗人员准确判断风险等级，也让老年人及其家属明确预防方向，最终通过早期干预降低认知症发病概率，减轻老龄社会的照护负担。

24. 认知症预防/干预 (dementia prevention/intervention)

中国老龄协会报告显示，我国 60 岁及以上认知症患者约 1507 万，预计 2030 年达 2220 万、2050 年达 2898 万，《柳叶刀》预测则认为 2050 年左右将超 4500 万。长期以来认知症常被视为自然衰老进程，虽现有研究证实其非衰老必然结果，但人们对年龄增长是否患病仍感无力。多数认知症呈退化性，会随时间恶化且病程通常不可逆，不过个人行为方式既能影响发病时间，也能左右患病后病程的快慢。2020 年《柳叶刀》认知症预防报告指出 12 个风险因素，包括教育程度低、高血压、听力受损等，通过运动、饮食、社交等行为选择，40%的认知症可预防或缓解。

需要注意的是，健康生活方式虽能预防或延缓认知症，但社会、环境等层面的部分风险因素非个人可独自改变。《柳叶刀》委员会提到社交接触是保护因素，参与社交、锻炼大脑对维护大脑健康有效，搭配有氧运动还有利于身心健康，老年人更青睐舞蹈等舒缓项目，2003 年美国纽约布朗克斯区调查曾指出跳舞是唯一与降低认知症风险相关的体育活动，其兼具多重属性，能锻炼大脑、提升老人心理健康，而心理健康不佳者患病风险更高。目前缺乏有效治愈手段，预防与干预等降风险方式仍是抑制认知症最可行、积极的办法。

扩展阅读：音乐疗愈 (Music Therapy) /舞蹈疗愈 (Dance/Movement Therapy)

在老龄社会认知症照护体系中，音乐疗愈、舞蹈疗愈等艺术疗愈是极具价值的非药物干预方式，它们通过多感官刺激激活患者大脑潜在功能，既能改善认知症状，又能守护患者的情感尊严。音乐疗愈可借助熟悉旋律直接触动大脑边缘系统，即便患者语言功能衰退，过往生活中的经典曲目仍能唤起深层记忆，帮助其重拾对生活场景的认知。舞蹈疗愈则通过肢体节奏互动锻炼大脑神经协调能力，同时带动肢体活动，延缓身体机能退化。目前，社会公益组织是该领域的重要践行者，比如上海的幸福海马开发的“音乐时光操”就将音乐旋律与简单肢体动作结合，让老人在跟唱与模仿中回忆过往，不少参与者在熟悉的音乐中逐渐减少沉默状态，肢体协调性得到提升。北京的身身不息开展的舞蹈疗愈活动更注重社交连接，引导老人在同步的肢体律动中与他人互动，打破社交孤立感。这类艺术疗愈无需依赖复杂认知加工，即便一些疾病中晚期患者也能产生响应，它们不仅缓解了老人的焦虑、躁动等负面情绪，减少照护冲突，更让认知症预防照护从症状管理转向情感关怀。

25.老年慢病管理 (geriatric chronic disease management)

随着全球进入老龄化社会，老年慢性病管理问题成为一个亟待解决的社会挑战。老年慢性病不仅严重影响老年人的生活质量，还带来巨大的医疗负担。根据世界卫生组织（WHO）的统计，65岁及以上老年人群中，慢性病的患病率高达80%以上，这些疾病包括高血压、糖尿病、关节炎、心血管病等。如何有效地进行老年慢病管理，是应对人口老龄化健康挑战的关键课题。聚焦高血压、糖尿病、关节炎等老年人高发慢性病，通过科学干预延缓疾病进展，降低致残率与死亡率。与普通人群相比，老年人的生理机能下降，往往伴随着多病共存、症状复杂、管理周期长的特点，单一疾病的治疗方法已不再适用，需构建涵盖预防、监测、治疗、康复的全链条服务体系。

国内实践中，多地探索出特色模式。比如成都京东方医院老年科，87岁的黄婆婆因多重慢性疾病导致恶病质入院，老年医学科联合营养科、临床心理科组成专项团队。营养科根据其义齿磨损情况及疾病代谢特点，设计低温慢炖鱼糜等高蛋白流质化膳食方案；心理干预团队缓解其对疾病的焦虑情绪。经多学科联合干预，三个月随访数据显示，老人体重回升超过3公斤，自主进食依从性提升65%。

当前，我国老年慢病管理仍面临基层能力不足、资源整合不畅等瓶颈，未来需通过强化政策引导、推动技术赋能与服务下沉，让专业管理覆盖更多老龄群体。在此过程中，需构建家庭、社区与医院协同发力的体系，多方形成合力，才能更有效地助力老年慢病治疗与管理，切实提升老年人的生活质量。

26.老年营养健康管理 (elderly nutritional health management)

老年营养健康管理以科学营养供给为核心，精准适配老年人消化吸收能力减弱、肌肉流失加速及慢病高发的身体特点，对维护老龄群体健康具有关键意义。合理的营养搭配能有效延缓老年人肌肉衰减速度，增强免疫力，降低感冒、感染等疾病的发生概率，同时针对高血压、糖尿病等老年常见慢性病，通过定制化膳食方案调节血糖、血脂水平，辅助控制病情进展，减少并发症对身体的损害。此外，科学的营养管理还能改善老年人食欲不佳、营养不均衡等问题，避免因营养不良引发贫血、骨质疏松等健康隐患，提升日常活动能力与生活质量，减轻家庭照护者在健康护理方面的压力，为老年人独立生活提供基础支撑。

在银发经济体系中，老年营养健康管理虽不直接表现为产业形态，却是重要的需求导向与资源整合节点。它通过明确老年人个性化营养需求，激活营养评估服务、定制化膳食配送、适老营养补充剂、智能饮食监测设备等关联领域的市场潜力，推动银发经济向精准化、专业化方向发展。同时，基于营养管理形成的服务标准与需求数据，能带动上下游产业提质升级，引导食材供应、健康咨询、康复护理等资源向老龄健康刚需领域聚集，既保障老龄群体营养健康福祉，又为银发经济注入民生导向的可持续发展动力，实现健康保障与经济活力提升的协同推进。

27.老年心理疏导 (geriatric psychological counseling)

在人口老龄化进程中，老年心理疏导作为维护老龄群体精神健康的核心手段，其重要性日益凸显。随着生理机能衰退、社会角色转变及家庭结构变迁，老年人易产生孤独、焦虑、抑郁等负面情绪，这些心理问题若长期得不到疏导，不仅会降低生活质量，还可能诱发或加重躯体疾病，形成身心恶性循环。

老年心理疏导需构建专业化、多层次的服务体系。从服务内容看，应涵盖情绪疏导、认知调整、社会支持重建等维度，既要缓解即时心理困扰，也要帮助老年人建立积极的应对机制。从服务形式看，需结合老年人特点，采用面对面沟通、团体互助、电话咨询等多元方式，确保服务的可及性与舒适性。

现阶段，老年心理疏导面临诸多挑战，如专业人才短缺、社会认知不足、服务资源分布不均等。推动该领域发展，需强化政策引导，加大专业人才培养力度；完善社区心理服务网络，将心理疏导纳入养老服务常规内容。同时加强公众教育，破除对心理问题的偏见，让更多老年人愿意主动寻求帮助，真正实现身心健康积极老龄化。

扩展阅读：老年抑郁症 (geriatric depression)

抑郁症在老年群体中呈现高发态势，却常因认知偏差与症状特殊性被忽视。与年轻患者相比，老年抑郁症症状更易表现为躯体化不适，如持续头痛、眩晕、肢体麻木、失眠、腹痛、胸痛、胃肠功能紊乱等，而非典型的情绪低落表述，在医院检查中往往难以发现器质性异常，这导致临床误诊率较高，许多老人被当作普通躯体疾病反复就医却收效甚微。同时，这类症状与认知症的表现存在交叉，临床鉴别难度较大，进一步增加了早期干预的障碍。

相关研究表明，老年抑郁症患者中，约半数伴随慢性躯体疾病，而长期病痛又会加重抑郁情绪，形成恶性循环。独居、丧偶、空巢等社会因素更会显著提升发病风险，部分老人因缺乏情感支持，抑郁症状逐渐恶化，甚至出现自伤倾向。值得注意的是，老年抑郁症与认知症常伴随出现，两者症状叠加时，不仅增加诊断难度，也会加速认知功能衰退。更为严峻的是，老年情感障碍若未能及时发现和治疗，极易引发自杀风险。

《中国老龄发展报告 2024—中国老年人心理健康状况》指出，中国 23.76%的老年人有不同程度的孤独感受，其中 4.75%的老年人“经常感到孤独”。同时，26.4%的老年人存在不同程度的抑郁症状，其中 6.2%的老年人有中重度抑郁症状。

当前，老年抑郁症的干预仍存在诸多短板。基层医疗对心理症状识别能力不足，专业精神科资源向老年群体倾斜不够，社会对老年心理问题的关注度远低于躯体疾病。改善这一状况需构建筛查、干预、康复全链条体系，加强基层医护人员培训，推广社区心理服务，同时倡导家庭与社会给予老年群体更多情感关怀，让隐匿的抑郁情绪得到及时疏导与专业治疗。

28.就医陪同支持 (medical escort)

在老龄化加剧、家庭结构变迁的当下，中国老龄社会以陪诊服务为代表的就医陪同支持服务正成为解决老年人就医难题的关键助力。这一服务由专业人员为老人提供从诊前挂号、候诊陪伴，到就诊沟通、检查协助，再到诊后取药、医嘱记录等全流程支持，极大地缓解了老年人独自就医的不便。

诸多服务案例已初见成效。上海市民政局联合多部门推进陪诊服务试点，松江区的养老机构与专业陪诊团队合作，为辖区老人建立就医档案，陪诊师依据档案规划就医行程，陪诊过程中细致解答老人疑问，还协助与医生沟通病情，让就医流程高效顺畅。北京的部分社区卫生服务中心推出公益陪诊项目，组织志愿者经专业培训后，为高龄、独居老人提供陪诊，降低了老人就医的时间成本与体力消耗。

但目前陪诊服务也面临挑战。行业规范尚不完善，服务质量参差不齐，收费标准缺乏统一界定，消费者易遭遇价格欺诈或服务缩水问题。专业陪诊人才匮乏，多数从业者未接受系统医疗知识与沟通技巧培训，难以满足日益多元的陪诊需求。

要推动陪诊服务长远发展，需尽快完善行业标准，明确从业资质、服务规范与收费机制；要加强人才培养，联合医疗机构、职业院校开设相关课程，提升从业者专业素养，真正让陪诊服务成为老年人就医路上的可靠保障。

29.家庭医生签约服务 (family doctor)

家庭医生签约服务能实现老龄群体健康管理的常态化与精准化，中国自 2016 年《关于推进家庭医生签约服务的指导意见》颁布后全面推行，目前仍处于完善阶段；而在一些经济发达国家，该服务已较为成熟，成为民众医疗保障的重要支撑。国外家庭医生签约服务多以基层医疗为核心，构建覆盖老龄群体的全周期健康管理网络，依托长期签约提供日常健康监测、慢性病规范管理、常见病诊疗的一站式支持，大幅降低老年人就医的体力消耗与时间成本，无需频繁前往大型医院即可解决多数健康问题。其服务模式注重个性化与连续性，通过定期随访掌握老人身体变化，及时调整用药与干预措施，对高血压、糖尿病等老年高发慢病管理效果显著，能延缓病情进展、减少并发症，同时承担转诊协调职能，助力老人快速对接专科医疗资源，避免就医延误。还常融入预防医学理念，通过健康科普、疫苗接种提醒提升老人健康意识，从源头降低疾病发生概率，既减轻老人身体负担，也缓解医疗体系压力。

针对老年人慢性病高发、行动不便的特点，该服务能减少老人往返医院的奔波，提升医疗服务可及性，依托预防为先模式及时干预疾病，降低急症与大病治疗负担，筑牢老龄医疗照护防线，缓解家庭照护压力。在银发经济中，它虽非直接产业形态，却是需求引导与资源整合节点，能激活健康监测设备、居家护理服务、慢病管理产品等关联市场潜力，推动银发经济向精准化、专业化发展，带动上下游产业提质，引导资源聚集老龄健康刚需领域，实现医疗照护保障与经济活力提升的协同推进。

30.传统中医药养生 (traditional chinese medicine health preservation)

在老龄社会对健康养老需求持续升级的背景下，传统中医药养生凭借“治未病”理念与辨证施养特色，成为守护老年人健康、优化老龄社会治理及激活银发经济的重要力量。对老年人而言，中医药养生注重个体体质差异，通过食疗调理、艾灸推拿、经络养护等温和方式，帮助改善气血运行、调节脏腑功能，既能缓解高血压、糖尿病等慢性病带来的身体负担，减少对药物的过度依赖，又能通过情志养生、作息指导等内容，舒缓晚年焦虑情绪，维护身心平衡，助力老年人在熟悉的生活场景中维持自主生活能力，提升晚年生活质量。

传统中医药养生以低成本、易普及的特点，有效补充了现有医疗服务体系，通过社区中医药服务站、居家养生指导等形式，将健康管理前置，减少因疾病引发的医疗资源消耗，缓解养老服务压力。同时，其蕴含的“顺应自然”“天人合一”理念，也推动社会形成更贴合老年人身心需求的养老文化，促进老龄社会治理向“健康预防”转型。

传统中医药养生的需求增长带动了产业链创新，从药膳食品、养生茶饮的研发，到智能艾灸仪、便携经络仪等适老养生器械的生产，再到中医养生咨询、居家理疗服务的拓展，既为社会资本提供了明确的投资方向，又通过文化赋能与科技融合，让传统养生资源成为中国应对人口老龄化的独特优势。

31. 基因检测抗衰方案 (genetic testing-based anti-aging protocol)

基因检测抗衰方案正成为生物科技赋能抗衰老医学的重要路径，并以精准化干预打破传统抗衰的局限。抗衰老医学区别于传统以治疗疾病为核心的医疗模式，更聚焦于照护年龄增长带来的衰老变化，通过医学干预维持年轻健康状态，不仅关注外观年轻化，更注重提升老年人身心健康与生活质量，而基因检测则为这一目标提供了个体化科学依据。

依托生物科技发展，基因检测抗衰方案不再依赖单一生活方式调整，而是通过解析衰老相关基因机制，精准评估个体衰老特征与潜在健康风险，比如提前预警慢性病发病概率、明确生理机能衰退的基因关联因素。基于检测结果定制的抗衰方案，可结合精准营养调控、针对性运动指导等方式，延缓肌肉流失、认知减退等生理机能退化，降低年龄相关疾病风险，同时帮助老年人维持独立生活能力，减少身体机能退化带来的不便。这种精准化干预不仅能从生理层面改善衰老状态，还能减轻老年人对晚年健康的焦虑，增强其保持活力与尊严的信心，而心理层面的积极预期又会进一步促进身心健康，形成良性循环。

同时，推动生物医疗与养老服务深度融合，带动基因检测设备研发、精准健康食品生产等领域创新，催生出专业化健康管理、科技康养等新业态，既满足老年人对高质量抗衰服务的需求，又为银发经济注入科技化、精细化发展动能，推动抗衰产业向个性化、规范化方向升级。

32. 康复器材 (rehabilitation equipment/devices)

康复器材在生产端正加速技术迭代，智能传感、3D 打印等技术推动产品向轻量化、精准化升级，适老化设计更注重操作简化与安全保障，政策层面通过修订康复辅助器具目录规范品类标准，新增品类覆盖起居、移动、康复训练等全场景需求。销售模式趋向线上线下融合，依托产品多样化满足个性化需求，同时推动售后服务体系完善，形成从选购到维护的全周期支持。租赁服务成为重要补充，社区化试点逐步铺开，通过降低使用门槛扩大服务覆盖，尤其适配短期康复与经济考量的需求场景。

全球康复器材市场保持稳定增长，技术创新与人口老龄化构成核心驱动力。国内市场在政策扶持下加速规范化，医保支付范围拓展与行业标准完善进一步释放需求潜力。在银发经济体系中，康复器材生产制造带动材料研发、智能硬件等上游产业发展，销售与租赁服务激活健康管理、社区照护等下游业态，形成完整产业链条。通过精准对接老龄群体康复刚需，提升老年人生活自理能力与生活质量，减轻家庭照护压力。

33. 老龄辅具租赁 (elderly care assistive devices rental)

专业的养老辅具、照护器具是很多老年人日常生活和开展各类照护服务时的重要依托。许多老龄辅具价格高昂，如一张品质较好的电动护理床售价可能高达数千元甚至上万元，普通家庭购置压力较大。而且，部分辅具使用周期有限，购买后易造成闲置浪费。租赁服务则能有效解决这些问题，以较低成本满足老年人的阶段性使用需求。而对于养老机构等非个人对象而言，养老辅具以及专业照护设备的租赁则能够保障照护质量的同时一定程度降低运营成本。

在日本，老龄辅具租赁体系已相对成熟。自 2000 年实施《介护保险法》后，对于符合介护保险适用对象的老人，介护保险可用于支付辅具租赁等费用，个人仅需负担总花费的 10%~30%。介护保险覆盖 13 大类、上千种租赁辅具，像护理床、助行器、轮椅等。并且，日本有两万多名福祉用具相谈员，就职于 6000 多家租赁所，为老人精准适配辅具。比如，为租借轮椅的老人，相谈员会综合考虑其身高、体型、家庭环境等因素，选择最适宜的款式。租赁公司还会对回收的辅具按统一标准严格洗消，确保卫生安全。

在中国，各地区也在积极推进相关服务。比如浙江嘉兴将辅具租赁纳入长期护理保险待遇保障范围，目前可租赁的辅具有电动护理床和手动护理床两种，电动护理床市场售价约 9000 元，日租金为 9.6 元，其中长护险负担掉 85%，个人仅需支付 1.4 元。截至 2025 年 3 月底，累计已有 259 名嘉兴重度失能人员通过申请用上护理床。

34. 照护食品 (care food)

照护食品是针对咀嚼、吞咽行为存在困难的人、残障人士以及营养不良人群，为方便其食用而加工制作的营养管理食品的总称。涵盖糊状食品、营养补充食品等。该类食品随着老龄社会的到来正广泛渗透相关人群生活。

在日本、欧美等国，照护食品已发展成熟，日本更是该领域先驱。自步入老龄社会后，日本逐步构建完善体系。2002年，日本介护食品委员会成立，按软硬度、黏稠度等将介护食品细分为易咀嚼、可牙龈压碎、可舌头压碎、不需咀嚼四个等级。次年日本介护食品协议会推出通用设计食品(UDF)制度规范行业。2015年农林水产省推出“Smile Care Food”分级制度，从场景与功能需求划分产品，筑牢产业发展根基。市场层面，丘比公司1998年就推出首款商用介护食品，如今已拓展至54种产品，涵盖软米饭、可吸食主食等。味之素、Alpha Foods等企业也各有侧重，产品覆盖医院、养老院及便利店等场景。根据相关数据，2013—2022年，日本照护食品年生产总值增长532.75%，年销售额增长276.2%。

在中国，照护食品市场尚处于起步期，需求旺盛但供给不足。相关研究显示，87%的老年人存在进食困难，68%存在吞咽障碍，肿瘤术后、中风患者及认知症老人问题尤为突出。市场探索方面，浙江一家原本从事医疗器械销售的企业2019年开始转型并打造“温小软”品牌，生产针对老年及特殊饮食需求群体的软餐，六年来，已开发30余种入口即化的软餐产品，获养老和康复机构认可。而市场多数产品仍局限于老年奶粉、藕粉等冲调类，品类和营养均难以满足多样化需求。2024年国务院办公厅发文鼓励研发适合老年人的特殊医学配方食品，为行业发展提供了政策保障。

扩展阅读：吞咽障碍 (Dysphagia)

吞咽障碍作为老年人常见的健康问题，指吞咽能力下降的病症，不仅影响生活质量，更潜藏严重风险。随着年龄增长，人体吞咽功能会自然衰退，而脑血管疾病后遗症等因素更易诱发该问题。相关研究显示，老年群体中吞咽障碍发病率较高，65岁及以上老人中约有15%~30%存在不同程度的吞咽困难，在养老机构和住院老年患者中这一比例更高，认知症、中风及肿瘤术后老人尤为高发。

吞咽障碍的危害不容小觑。食物或液体误吸入气管可能引发吸入性肺炎，反复感染会严重损害肺部功能，甚至危及生命。同时，吞咽困难导致老人进食量减少，易引发营养不良、体重下降等问题，进一步削弱身体抵抗力，形成健康恶性循环。

目前，针对老年人吞咽障碍的干预措施已形成多元体系。医疗层面，康复科通过吞咽功能评估，制定个性化训练方案，如口腔运动训练、空吞咽练习等，帮助恢复肌肉协调性。环境调整也至关重要，如提供安静的进食环境、调整餐桌高度等，减少干扰因素。饮食干预是关键手段之一。介护食品的发展为吞咽障碍老人提供了支持，通过将食物加工成易吞咽的糊状、泥状或稠化液体，既保障营养摄入，又降低误吸风险。

值得注意的是，吞咽障碍并非不可逆。临床实践表明，通过及时干预、科学训练和环境优化，多数老人的吞咽功能可得到改善甚至恢复。加强公众对吞咽障碍的认知，推动早期筛查与干预，对提升老年人健康水平和生活质量具有重要意义。

35. 营养健康食品/保健品 (nutritious and healthy foods /dietary supplements)

营养健康食品是以精准营养干预为核心的综合性食品类别，内涵聚焦通过科学配方与工艺满足健康需求，外延涵盖功能性食品、适老食品和特医食品等多元形态。它既包括强化基础营养素的天然食品，也包含针对消化功能减退改良质构的软质食品，还涉及为特定健康状况设计的专业配方食品，通过补充蛋白质、维生素等关键营养素，实现预防疾病、调节生理机能的作用。

2023 年《中国居民营养与健康状况报告》显示，中国 60 岁及以上人群中 20% 存在营养不良风险，35% 患有饮食相关慢性病。另有数据表明，全国近半数老年人存在营养意识薄弱、蛋白质等营养素缺乏等问题。对老龄人群而言，这类食品能针对性解决消化吸收能力下降、肌肉衰减等问题，通过优化营养密度和食用便利性，确保老年人获取充足营养，减少因咀嚼吞咽困难导致的营养不良风险，同时辅助控制慢性病、维护骨骼与认知功能，从生理层面延缓机能衰退，从心理层面增强生活信心，为健康老龄化提供基础支撑。

同时，营养健康食品需求推动产业链创新，带动原料研发、生产技术升级和适老配方优化，促进食品工业与养老服务、医疗健康领域跨界融合。《2024 年中国中老年营养健康食品专题报告》显示，2024 年国内营养健康食品市场总规模达到 5223 亿元，其中营养功能食品和保健食品分别为 2891 亿元和 2331 亿元。预计未来 5 年，国内营养功能食品的年复合增速将达到 8.5%，高于过去 5 年的 6.6%，潜力巨大。

（四）生命质量与关怀

36. 安宁疗护 (hospice care)

安宁疗护旨在为疾病终末期或老年患者生命最后阶段提供全方位关怀，涵盖身体、心理、精神多方面照料与人文关怀，通过跨学科团队协作控制痛苦和不适症状，关注患者生理、心理及社会需求，将治疗焦点从疾病治愈转向人本身的无痛苦，既缓解患者身心痛苦、守护精神尊严，帮助其舒适安详有尊严地度过最后旅程，也为家属提供心理支持、减轻照护压力与无效医疗经济负担。从发展状况看，国外体系较成熟，安宁院模式注重身心社灵全维度照护。中国安宁疗护逐步完善，上海为首个整体试点省级城市加速推进，已建成 261 家安宁疗护机构，形成社区与机构联动服务网络，以医保全覆盖降低服务门槛，在政策推动下专业护士队伍与标准化流程不断完善，正从试点探索走向规范化发展。作为兼具社会价值与产业潜力的关键领域，安宁疗护通过精准对接老龄群体终末期需求，带动专业护理、心理支持、照护培训等细分产业发展，其服务网络扩张催生持续性市场需求，同时通过降低终末期医疗费用实现资源高效利用，减轻社会医疗负担的同时以规范化服务标准引导资本投入，成为连接老龄健康刚需与产业升级的重要纽带。

37.临终寄语/愿望委托 (end-of-life message/last wish entrustment)

在老龄社会生命关怀体系中，临终寄语/愿望委托的核心价值是回应老年人生命末期对未了之事的牵挂与人生遗憾的弥补需求，通过专业支持与情感陪伴，让老人在生命终章获得尊严与慰藉，亦是对全生命周期关怀理念的深度践行。

生命末期愿望承载特殊意义，或是对亲友的未说之语（临终寄语），需委托传递情感。或是未完成的心愿，如与故人重逢、见证家庭重要时刻、实现小目标等。这些愿望虽不复杂，却直接影响老人对人生圆满感的认知，未达成可能成为临终前的心理负担。

在此过程中，尊重与适配尤为重要，一方面建立愿望倾听与评估机制，耐心听诉求，结合老人身体状况、现实条件判断愿望合理性，避免不切实际目标致其二次失落。另一方面提供委托执行与情感陪伴支持，寄语类需求需准确传递并反馈，心愿达成类需求则协调家庭、社会资源推动实现，过程中注重陪伴，记录温暖瞬间，让老人感觉被重视。

从生命关怀意义看，这项服务超越基础医疗照护，直击老人心理与精神需求，通过补遗憾、传情感，助老人放下牵挂、平和面对生命终点；同时为家属提供与老人深度沟通、共赴生命告别的契机，减少家属未来遗憾，是老龄社会连接生命尊严与情感传承的重要纽带。目前，这种服务在国外已经有了诸多实践，但在中国仍需要推动其意义与价值的广泛认识。

38. 个人史/回忆录制作 (personal history/memoir)

个人史/回忆录制作正从私人化记录转向兼具情感价值与社会意义的新兴领域，成为丰富老年精神生活、传承家族记忆的重要载体，也逐步融入银发经济生态的精神消费板块。

随着人生进入晚年，他们愈发渴望将童年趣事、职场历程、家庭变迁等珍贵片段，以文字、照片、影像等形式固化，既能填补过往未留记录的遗憾，更能在梳理中重温人生意义，获得心理满足。部分老年人还会在其中融入家风故事、处世感悟，使个人经历转化为可传承的家族精神财富，让记忆从个人叙事升华为家族遗产。

日本个人史市场就随着少子老龄化的加剧逐渐受到老龄群体的追捧，并且已经发展出丰富多样的业态。既有报社将其提供的新闻内容与之结合，推出个人史撰写服务。也有照片云服务，用户可添加照片并借助云服务进行创作。还出现了能让人们分享个人史、催生全新交流的网络服务。虽然个人史的创作大多由希望留存自身经历的本人亲力亲为，但也存在由老年人的子女等家属下单定制，作为纪念日礼物的产品。个人史不仅承载着家族历史，还成了连接不同世代的沟通工具。

在中国，随着文化水平更高、经济状况更好的新老人数量的增加，个人史、回忆录等服务的需求潜力将得到激发。

39.终活服务 (life closure planning services)

“终活”源自日语，指人们生前为葬礼等身后事宜提前准备的活动。随着核心家庭化发展以及民众对于生死观、葬礼意识的转变，这一实践在少子老龄化严重的日本日益活跃，并形成了成熟的社会接受度与服务体系。少子高龄化加剧使独居老人增多，“孤独死”问题频发，老人担忧身后无人料理。同时，民众从避讳死亡转向追求有尊严的生命终点，不再将生前筹备视为禁忌。具体实践中，老人会提前订立遗嘱明确财产分配，挑选墓地、规划葬礼细节（如葬式、墓碑样式、遗照等），甚至预先支付费用。比如“永旺葬礼”会在永旺商场内定期举办终活展会，人们可以在展会上学习葬礼流程、临终笔记等相关知识，还能咨询遗产继承、保险等问题。在临终产业展上，除了石材、佛坛、寺院等传统殡葬相关领域，花卉、物流及IT行业等也纷纷参与其中，众多不同行业都已加入终活相关的商业领域中。

在中国，终活一词还较为陌生，但与此相关的行业事业正在逐步发展，主要集中在生前预嘱、遗产规划等方面，而对于具体的身后之事更多的还是由子女或亲属承担。目前，终活在中国的发展仍面临挑战。中国传统观念对死亡话题的避讳，阻碍部分老人主动规划。相关专业服务人才和法律、监管等有待完善，尤其在临终关怀的实施、生前预嘱的指导，殡葬服务的连接，难以满足庞大老年群体需求。未来，需进一步加强宣传引导，打破观念束缚，推进制度保障，让老人更从容、有尊严地面对生命终点。

扩展阅读：生前整理 (pre-mortem tidying)

在老龄社会“终活”理念逐渐普及的背景下，生前整理作为终活的重要领域，在日本逐渐流行，其核心价值远超物品收纳本身，而是通过老人亲手对物品、心境与信息主动梳理，实现人生的自我掌控与情感的提前安顿，为生命终章赋予尊严与温度，同时为家属与社会提供多重支撑。

生前整理的意义首先体现在老年人本身的心理与人生认知层面。亲手整理伴随自己多年的物品，实则是对人生记忆的回溯与梳理，一件旧物关联的过往经历、一段情感联结，在整理中被重新审视，既能帮助老人沉淀心境、接纳人生阶段的变化，也能通过主动抉择物品的去留，获得对晚年生活的掌控感，避免因身体机能衰退带

来的无力感。更重要的是，这一过程让老人得以重新思考人生后续，在梳理中明确自身需求与价值，实现对生命的自主规划，而非被动等待终点。

而对于家属，生前整理是一种温暖的减负。与老人去世后家属被动整理遗物不同，老人亲手完成的整理，会提前标注有特殊意义的物品、厘清信息归属（如财务、重要文件），既减少家属后续整理时的实操负担，更避免家属因不了解物品背后的情感价值而陷入取舍困境，让家属在老人离世后能更从容地处理后事，减少情感层面的纠结与遗憾，让告别更具尊重与平和。

目前，日本已经成立一般社团法人“生前整理普及协会”，并倡导 20 多岁、30 多岁人群践行生前整理，这一行为已突破“仅服务老龄群体”的局限，成为全生命周期人生规划的重要一环。它不仅推动终活理念在社会层面的深化，帮助年轻人提前建立“主动规划人生”的意识，为未来老龄生活铺垫；更通过跨年龄层的实践，让“生前整理”成为连接生命尊严、家庭和谐与社会理性规划的纽带，在老龄社会中传递出“从容面对人生各阶段”的人文关怀。

40.老年人旧物回收 (used items collection for seniors)

在老龄社会中，老年人旧物回收与一般废品旧物回收存在本质区别，核心差异在于前者兼顾情感价值与资源价值，后者仅以资源化利用为单一目标，两者在服务逻辑、价值导向与操作重点上截然不同。

一般废品回收以物品的材质属性为核心，聚焦可回收利用的物理价值，如金属、塑料、纸张等，回收对象多为失去使用功能、无情感附着的废弃物品，流程侧重高效分拣与变现，无需考虑物品背后的人文意义，经济收益也以按质论价为主要形式，目标是实现资源循环而非满足特定群体的个性化需求。

而老年人旧物回收的核心在于“旧物”而非废品，这些物品（如衣物、首饰、家具、手工艺品等）虽可能不再被老年人频繁使用，却承载着过往生活的记忆与情感，是老年人人生经历的具象化载体，因此回收过程需优先尊重并兼顾这份情感价值，而非简单等同于废品处理。从价值导向看，老年人旧物回收更注重“价值延续”，通过将旧物转给更需要的人，让物品的使用价值与情感意义得以传承，而非仅进行材质拆解。从经济意义看，回收带来的经济补偿对老年人而言，是将闲置情感载体转化为晚年实用资源的途径，可用于购买日常用品、健康服务等更贴合老年阶段需求的方面，这与一般废品回收中变现的单一经济目的形成鲜明区别。

（五）精神文化与情感社交

41. 老年大学 (third age university)

老年大学是满足老年人终身学习与精神文化需求的非学历教育机构，也是其实现精神富足与社会融入的重要平台，兼具“更新知识课堂、健身养心场所、娱乐园地、交友平台、智力开发基地”多重属性。其办学方式灵活，包含固定场所集中授课与远程授课，课程内容丰富，涵盖健康、烹饪、艺术等领域，截至 2023 年底已成立 40 家分部、3000 个学习中心、5.5 万个学习点。

老年大学能帮助老年人平稳应对退休角色转变，通过书法、摄影、智能手机操作等课程填补生活空白，既让老年人掌握适应数字社会的技能，又在兴趣培养中重拾成就感。同时，课堂小组互动与集体活动可打破独居或社交孤立，缓解孤独感、构建新社交圈，增强其生活热情与归属感。比如上海老年大学开设的智能手机操作、短视频制作等课程，让许多原本不会使用移动支付的老人掌握了数字技能，不仅解决了日常生活的不便，还通过拍摄家庭生活视频重拾创作乐趣

在银发经济中，老年大学自身形成潜力消费市场，吸引老年人为课程、教材、活动付费，推动老年教育产业规模化发展，还能联动周边领域形成产业链，如研学课程带动老年旅游、养生课程促进康养产品推广、手工文创课程为相关产业提供灵感，为银发经济注入多元增长动力。此外，它还催生师资培训、线上教育平台、活动策划等就业岗位，在拉动内需的同时创造就业，成为连接老年人精神需求与银发经济的纽带，助力老龄社会实现“积极老龄化”与经济高质量发展。

42. 老龄图书杂志 (senior-related books and magazines)

老龄图书杂志正随人口老龄化进程成为银发经济中的重要板块，近年在内容供给与市场规模上呈现显著变化。中国老龄图书市场从传统养生保健为主，逐渐拓展至传记文学、旅游家居、数字技能等多元领域，出版社推出的系列丛书覆盖生活各场景，实体书店通过老年阅读沙龙、专属书架等形式优化服务，满足老年人精神需求与实用技能学习需求。随着 60 岁以上人口占比提升，市场从供给不足转向精细化布局，政策引导下的适老出版创新持续推进。

日本老龄杂志市场展现出更成熟的运营模式，《Halmek》杂志聚焦中老年女性，以生活方式为核心，内容涵盖健康管理、社交指南等，通过规避“老年”标签打造活力形象，2024 财年收入增长 10%，订阅用户达数十万规模。其融合出版、电商、线下活动的多元业务，形成围绕老龄需求的商业生态，印证精准定位带来的市场潜力。同时，通过内容 IP 延伸构建的老龄服务生态，为产业跨界融合提供范本。二者共同推动银发经济从物质供给向精神消费深化，既满足老年人自我提升需求，又通过规模化发展为经济注入文化驱动的增长动能。

43. 老龄影音制作 (senior-related audio-visual production)

老龄影音制作是面向老龄群体的多元化内容创作领域，涵盖电影、电视剧、网剧、短剧、短视频等多种形态，聚焦老年人的生活体验与情感需求打造专属内容。其吸引老年人的题材多贴近真实晚年生活，既有展现代际亲情、老友情谊的日常叙事，也有融入时代记忆的故事，比如还原过往工作场景、生活片段的内容，能唤起老年人的情感共鸣；故事情节注重温暖质朴的表达，避免复杂晦涩的设定，常以细腻的情感互动、积极的生活态度传递正能量，贴合老年人的认知习惯与情感需求，让老年人在内容中看到自身生活的影子，获得情感慰藉与精神满足。

在银发经济中，老龄影音制作能激活银发文化消费市场，带动内容创作、拍摄制作、发行传播等产业链环节发展，同时推动适老影音平台的技术优化与服务升级，比如调整界面操作、优化播放功能以适配老年人使用习惯，吸引社会资本投入老龄文化领域。此外，其内容还可与养老产品、健康服务等领域联动，形成内容与产品、服务的协同效应，在丰富老年人精神文化生活的同时，成为银发经济发展的文化牵引之一。

44. 老龄活动策划实施 (senior activities planning and implementation)

老龄活动策划实施的核心价值在于通过科学设计与落地执行，填补老年人精神空白，满足老龄群体的多元社交需求。它是老龄服务体系的重要补充，能够联动社区、养老机构、社会组织等多方资源，将分散的服务力量整合为系统化的活动供给。

从老龄群体的需求看，呈现分层化与个性化特征，健康状态上，低龄健康老人渴望兴趣探索类活动，以丰富闲暇生活、保持社会联结；高龄或行动不便老人则需要适配性强的轻量活动，如居家手工、线上互动等，避免因身体限制被排除在外。精神诉求上，空巢、独居老人对社交类活动需求迫切，希望通过集体参与缓解孤独；部分有过往职业或技能积累的老人，更期待能展示能力的活动，以实现自我价值认同，打破衰老即脱离社会的认知。

策划实施则需要重视，一是安全性优先，充分考虑老年人身体机能特点，规避高强度、高风险环节，配备应急保障措施。二是个性化适配，结合老年人的年龄、兴趣、健康状况细分群体，避免一刀切的活动设计。三是参与性导向，通过简化流程、降低参与门槛，鼓励更多老年人主动参与，而非被动接受服务。实施过程中，还需注重前期调研需求、中期动态调整、后期反馈优化，形成需求、设计、执行、优化的闭环，确保活动效果落地。

45.老年饲主宠物服务 (pet services for senior pet owners)

老龄社会中，宠物渐成为老年人的情感伴侣。根据相关统计，2023年，宠物经济市场规模达5928亿元，其中老年消费约2075亿元，占比突破35%。京东数字研究院发布的《代际消费洞察报告》显示，“60后”用户在宠物消费上的偏好是“80后”的1.7倍。老年饲主宠物服务的核心价值，是通过适配老年人身体机能与生活需求的设计，解决其养宠难题，让老年人享受宠物陪伴的同时，无需承受额外负担。

从老年饲主核心需求看，服务需聚焦三大痛点。一是体力与行动限制导致的实操难题，如宠物遛放、粮食和猫砂搬运，老年人易因体力不足或行动不便难以完成。二是专业照料能力欠缺，面对宠物健康监测、疾病预防及梳毛、洗澡等护理，老年人常因缺乏专业知识，在宠物异常时陷入焦虑。三是应急处理能力不足，宠物突发疾病时，老年人可能因反应速度、交通问题延误救治。

对此，服务需构建多层次体系：基础服务聚焦减负便民，提供上门遛宠、用品配送、上门美容护理，弥补老年人体力短板。专业服务侧重健康保障，涵盖宠物上门体检、疫苗提醒、常见病咨询，帮助老年人掌握宠物健康状况，降低焦虑，化解难题。

46.老年运动健身服务 (senior exercise & fitness services)

老年运动健身服务针对老年人肌肉流失、关节退化、慢性病高发等问题，科学的运动健身服务能通过低强度、适配性训练，延缓身体机能衰退，降低高血压、糖尿病等慢性病发病风险，减少对医疗资源的依赖，帮助老年人维持生活自理能力，提升晚年生活自主性。同时，运动过程中的社交互动能打破空巢、独居老人的孤独困境，通过运动活动帮助老年人建立社交圈，培养积极生活的心态。

对健身产业而言，老年运动健身服务的需求增长成为产业升级的重要驱动力。它推动传统健身产业向“适老型”转型，促使行业聚焦老年人需求，研发适老运动器材、老年专用运动服饰等细分产品，完善适老化运动场地设施。同时催生新的服务业态，如老年运动指导、运动方案制定、运动康复咨询、运动数据监测等专业化服务，带动健身教练培训向老年运动专项倾斜，形成以老年群体为核心的细分产业链。如上海长者运动健康之家配备多种适老化健身器材，刺激了相关企业研发生产适合老人的运动器械，催生老年运动服饰等细分产品。此外，还推动健身产业与健康管理、社区服务等领域深度融合，拓展产业边界，创造新的经济增长点与就业岗位，为健身产业注入长期发展活力。

47.老年活动俱乐部/沙龙 (senior activity club/salon)

老年活动俱乐部/沙龙正成为填补老年人精神需求的重要形式，同时孕育着广阔的发展机遇，其核心价值集中在精神慰藉与社会联结。民政部数据显示，我国城乡老人家庭中，空巢家庭占比已超过半数，部分大中城市更是高达70%。同时，农村留守老人也占到了农村老年人口的37%，孤独感与精神空虚成为老年群体中较为常见的问题。老年活动俱乐部/沙龙可以把具有相同爱好的老人汇聚到一起，通过组织书法绘画、合唱舞蹈、健康讲座等活动，既能丰富老年人日常生活，又能帮助他们拓展社交圈，缓解孤独。部分俱乐部搭建代际交流平台，如组织老人与社区青少年共同开展非遗传承活动，既传承文化，又打破代际隔阂，让老年人在互动中获得价值认同。

随着“60后”新老年群体的崛起，老年市场需求发生显著变化。这一群体普遍消费能力更强，对精神生活的追求也更为多元，不再满足于基础的娱乐活动，而是对主题化、专业化的俱乐部服务需求激增，像聚焦特定兴趣的主题沙龙、融合健康管理的康养健身俱乐部等细分领域，目前市场供给缺口明显，这为老年活动俱乐部/沙龙的发展提供了广阔空间，也为银发经济的进一步拓展开辟了新方向。

48. 银发第三空间 (third place)

第三空间指既非家庭也非职场的公共空间，这一概念由美国社会学者雷·奥尔登堡在《绝佳好地》中提出，具体涵盖咖啡馆、图书馆、饮食店、公园休闲区等，也包括街道或社区为老年人设置的活动场所。

对退休后生活周期延长的老年人而言，在自行车或步行可达范围内拥有第三空间相比年轻人更加重要。这类场所既能为个人生活提供支撑、助力地区活力提升，更能为老年人创造日常社交与活动的平台：通过闲谈、兴趣活动等轻量互动打破孤独，缓解退休后的角色失落感，成为维系晚年生活质量与社会连接的重要依托。凭借步行可达的便利性，激励老年人保持户外活动以促进身心健康。还能让老年人在志愿服务、文化创作等活动中重构自我价值认知，增强社区归属感，其对老年人心理健康与生活质量的提升具有不可替代的价值，是支撑长寿社会中老年人幸福生活的重要社会基础设施。

当前，国内各地已积极推进“第三空间”建设实践，如杭州社区“银龄之家”设置书画角与健康咨询区，在南京老旧小区改造中嵌入“口袋公园”。北京星巴克公益基金会与恩派基金会联合发起的“未来星社区”计划，在相关报告中强调“第三空间”为老年人“第三人生”拓展了实践舞台，阐释了两者的深度交融。这些实践与理念共同表明，社会各界已普遍意识到第三空间在老龄社会中的关键价值，正通过多元协作推动其成为支撑老年人社会参与的重要载体。

49. 老龄交友/婚介 (senior friendship /matchmaking)

随着中国老龄人口急剧增加，老年人的情感需求日益凸显。与年轻人一样，老年人同样拥有追求爱情的权利，这一需求不应被忽视。对于多数单身老人而言，子女忙碌导致日常陪伴缺失，寻找伴侣成为满足心理慰藉与生活互助需求的现实选择。

当前，老龄交友与婚介服务形式愈发多元。线下场景中，比如郑州绿城广场的相亲角每逢周末热闹非凡，手持资料自主择偶的老人不在少数，资深红娘现场牵线，促成不少黄昏之恋。相关统计显示，各地婚恋机构中，60岁及以上征婚人数持续上升，呈现男多女少特征，女性征婚者年龄普遍比男性年轻5至10岁。线上渠道同样活跃，专为中老年人设计的相亲直播间每晚定时开播，主播高效匹配嘉宾连线交流，吸引大量老人注册参与。此外，电视与短视频平台成为重要助力，吉林卫视《缘来不晚》播出超300期，成功牵手率达60%，其抖音官方账号更收获207万粉丝，扩大了银发婚恋的社会影响力。

不过，受传统观念束缚使部分老人羞于公开交友，子女因财产问题持反对态度，行业还存在情感诈骗风险。未来需加强观念引导与监管规范，让老龄交友婚介服务真正助力老人收获幸福晚年。

50.空巢症候群情感支持服务 (emotional support services for empty nest syndrome)

空巢症候群情感支持服务是缓解老人因子女独立后角色丧失引发的空虚孤独，阻断身心失调风险，为老人提供精准的情感关怀。从现实情况来看，子女独立后或离家后，父母常会因失去“家长”“照料者”的核心角色，陷入自我价值感缺失的困境，进而滋生空虚与孤独，长期累积便可能引发睡眠障碍、情绪低落等身心失调问题，这种情况在专职主妇及曾将育儿、家庭照料作为生活重心的群体中尤为突出，这正是服务需重点破解的角色真空痛点。此外，独居状态或社交频次减少带来的情绪封闭，会让老人的心理压力持续叠加，孤独感不断累积。而女性老人若同时遭遇更年期综合征，激素变化与心理落差相互作用，会进一步加剧心理负担，这类特殊群体的双重压力也需服务额外侧重针对性情绪疏导。

针对这些问题，一般建议是夫妻共同探索新的生活方式（如共同培养兴趣、参与轻量社交活动）是缓解空巢症候群的有效路径，而空巢症候群情感服务也可围绕这一方向，通过引导家庭互动、搭建社交平台等方式，为老人构建多维度的情感支撑，同时填补传统养老服务重生活照料、轻情感关怀的空白，助力老龄服务体系更具人文温度。

（六）老龄智慧科技

51. 健康监测设备（health monitoring devices）

健康监测设备（非医疗级专业设备）通过实时追踪心率、血压、血氧等生理指标，实现异常情况自动预警，减少老年人往返医院的奔波，降低急症发生风险。这类设备能动态监测慢性病发展态势，辅助优化健康管理方案，同时为居家养老的老年人构建安全防线，减轻家庭照护者的压力，让老年人在熟悉环境中获得持续健康支持。

当前健康监测设备呈现多元化发展态势，从传统穿戴式手环、手表到无感化的毫米波雷达监测仪，产品形态不断丰富以适配不同使用习惯。技术升级推动设备向智能化、精准化方向演进，人工智能算法的应用实现从参数测量到风险预测的功能拓展，柔性传感器提升监测精度，部分设备已具备医用级数据采集能力。政策支持与市场需求共同驱动行业成长，补贴政策降低消费门槛，企业持续推出更小巧、续航更强的产品，推动设备从单一监测向健康管理闭环演进。

健康监测设备市场规模持续扩大，带动传感器研发、数据服务、远程医疗等上下游产业发展。通过精准捕捉老龄健康需求，引导资源向居家健康管理领域聚集，促进健康监测与社区服务、医保体系的协同联动，既为老年人提供品质健康服务，又为银发经济注入技术驱动的增长动力，实现民生保障与产业发展的双向促进。

52. 养老机器人 (care robot)

老机器人作为适配老龄社会需求的服务型技术产品，核心目标是解决人口老龄化带来的照护资源不足、社会保障压力增大等问题，其作用集中体现在三大维度，一是减轻照护负担，通过辅助高负荷护理操作、替代部分重复性照护工作，降低照护者体力消耗与工作压力。二是维护老年人自主性，借助适配性设计帮助老年人独立完成步行、洗浴、排泄等日常动作，保障其生活尊严。三是强化安全与情感支持，通过传感器实时监测生理指标与环境变化，异常时自动预警，同时以互动功能缓解老年人孤独感，辅助预防认知衰退。

从发展状况来看，养老机器人尚未形成全球统一的定义与称呼，各国对其功能侧重存在差异，但核心均围绕照护、健康管理与日常辅助展开。作为老龄化先行国家，日本在该领域发展较为先进，已构建覆盖多类细分场景的分类体系，为技术研发与应用提供标准化框架。近年来，兼具安全监测与情感交流功能的复合型机器人逐渐普及，全球范围内养老机器人整体处于技术迭代加速、应用场景拓展与行业标准逐步完善的阶段。

在银发经济体系中，养老机器人是关键的需求引导与产业联动节点。它虽不直接等同于单一产业形态，却能带动上游核心技术研发、中游设备制造与下游服务适配等全产业链发展，激活智能传感器、数据监测系统、售后维护等关联领域的市场潜力。同时，基于养老机器人应用形成的需求数据，可推动银发经济向精准化、专业化方向升级，引导资本与资源向老龄照护刚需领域聚集，既为老年人提供更优质的照护支持，也为银发经济注入技术驱动的可持续发展动力，实现民生保障与产业增长的协同推进。

53. 智慧家电 (smart home appliances)

智慧家电正通过技术革新重塑老龄群体的日常生活体验，其核心价值聚焦优化家电本体功能而非系统联动或健康监测。家电作为老年人日常生活使用最为频繁的设备，也在随着人口老龄化的进程而创新发展，比如市场上的智能燃气灶搭载智感探温系统或智能防干烧技术，能识别锅底温度异常并自动熄火警报，部分还配定时熄火功能，降低独居老人烹饪风险。热水器一般采用三重防触电保护、自动泄压设计，如海尔热水器的防电墙 2.0 技术，通过管路阻尼结构将出水电压控制在安全范围，消除沐浴隐患。而空调具备防直吹技术与温和降温算法，适配老年人对温度变化的敏感需求，格力馨天翁空调还配备定制化简洁遥控器，按键指令语音播报且字数显大。海尔电视的语音控制系统可识别 24 种方言，无需遥控器即可操作，还搭配大字体界面与一键直达设计。冰箱则有开门时长监测与食材过期提醒功能，守护生活规律。这些设计均不依赖复杂系统集成，仅通过单一设备细节优化，助力老年人自主掌控生活节奏。这种技术赋能推动银发经济精细化发展，政策补贴带动适老化家电消费增长，2025 年市场规模已破千亿元，

54.智能适老家居整体解决方案 (smart age-friendly home integrated solution)

智能适老家居整体解决方案从生活便捷角度为老人提供切实支撑，日本松下推出的该方案以“关爱无界，身心如悦”为理念，通过科技与人性化设计融合带来多维度提升。其在生活便捷层面，既包含语音控制家电、自动调节室内温湿度与灯光、可升降橱柜及床边助力扶手等设计，也从细节出发打造玄关旋转鞋架、可调节收纳系统以减少取物弯腰幅度，设计厨房柜电融合样式、可升降台面降低烹饪体力消耗，还通过语音控制智能电视简化操作，大幅减少老年人操作时的体力消耗与认知负担，让行动不便的老人无需依赖他人，就能独立完成日常起居、饮食准备等事务，有效降低衰老带来的生活阻碍，重新赋予老人自主打理生活的能力。

在提升生活质量方面，该方案兼顾安全保障与精神需求，智能监测设备能实时捕捉老人跌倒风险、异常生理指标等隐患并及时响应，彻底消除老人独自生活的安全顾虑，同时系统可根据老人生活习惯定制作息提醒、兴趣内容推送等个性化服务，保留生活自主性与独特性，避免因衰老导致生活品质滑坡，切实增强老人的生活尊严与幸福感。

（七）老龄文旅与旅居

55. 老龄旅游方案策划 (senior tourism program design)

日趋多元化的老年人旅游需求，让老龄旅行方案策划成为衔接老年群体出行需求与旅游服务供给的关键环节，其核心在于以“安全适配、体验舒适、情感满足”为原则，打破传统旅游方案的通用性局限，为老年人量身定制专属行程。

在行程节奏上，摒弃赶景点模式，采用慢游览与多休息结合的设计，日均安排 1~2 个核心景点，预留充足休息时间。交通选择上，优先搭配高铁软卧、旅游专列等平稳出行方式，避免长途大巴颠簸；住宿选址侧重低楼层、近景区的酒店，房间内配备防滑垫、紧急呼叫器等适老设施。餐饮规划兼顾软质、易消化的饮食需求，同时融入当地特色美食体验，平衡健康与风味。而方案还需强化全流程安全与健康支持。全程配备随队医护人员，携带急救包与常用药品，提前掌握每位游客的健康状况与用药需求。景点选择避开陡峭山路、拥挤场所，优先推荐平缓步道、文化展馆等适配场景。

此外，情感与社交需求同样不能忽视，设计集体文娱环节，如非遗手工体验、同龄游客茶话会，帮助老年人在旅行中拓展社交圈。优质的老龄旅行方案不仅能提升老年人出行体验，更能推动旅游产业向“适老型”转型，激活银发旅游市场潜力。

56.旅居养老 (senior sojourn care)

旅居养老作为融合休闲度假与养老服务的新型模式，正受越来越多老年人青睐。它打破传统定居式养老局限，以“季节性居住、体验式生活”为核心，让老年人依气候、兴趣选目的地，在领略各地风光时获得适配养老服务，实现养老与旅居的双重价值。随着健康意识提升与消费能力增强，老年人不再满足于单一居家养老，渴望走出熟悉环境感受异地风土。春季赴云南赏樱吸氧，夏季去东北避暑，秋季到西北观林，冬季往海南避寒，在移动中丰富晚年生活，同时借适度旅行锻炼身心、缓解孤独。

从产业与社会层面，旅居养老能激活跨区域资源，推动旅游目的地与养老服务融合，促使多地打造旅居养老基地、配套适老设施与医疗服务，既带动旅游、餐饮等产业，又为乡村或欠发达地区注入银发经济活力。如 2023 年浙江长兴水口乡接待游客 529 万人次，旅游收入近 15 亿元，中老年群体占比近 76%，带动当地行业繁荣。

对此，酒店行业也积极布局，普洱西盟佤族自治县熙康云舍健康度假酒店，依托东软大健康资源融入“HAP 健康管理体系”。昆明禄劝彝族苗族自治县轿子山大酒店毗邻自然保护区，2025 年 3 月推出康养旅居项目，提供饮食定制、行程规划等一站式服务。上海巴塞罗那国际度假酒店的春节旅居产品，一个月内便被预订一空。

57. 田园养老 (pastoral senior care)

中国老龄社会不断深化，“田园养老”模式成为老年人寄托理想晚年生活的重要载体，其核心恰与传统生活态度中的归园田居所追求的“久在樊笼里，复得返自然”的松弛感深度契合，既呼应了现代老年人摆脱城市喧嚣、回归生活本真的需求，又凭借文化底蕴赋予养老场景独特价值。这种模式以自然为底色，将山水景致与养老服务相融合，不仅为老年人提供空气清新、节奏舒缓的居住环境，更让他们在亲近自然、参与轻度田园活动的过程中，助力身心放松与自然养生。同时，还能激活乡村闲置空间，转化为养老场景，在满足养老需求的同时为乡村发展注入活力，形成养老与乡村振兴的良性循环，目前乐山市等地方政府已将推动田园康养纳入乡村振兴目标，为其发展提供政策保障。

在日本，类似的乡村养老需求则催生出“荞麦面制作老年族”，这类老年人退休后通过“返乡移居”（城市到故乡）或“异地移居”（城市到乡村）扎根乡村，或改造老民居居住，或参与农业活动，固有印象中，男性多以制作荞麦面、女性多用天然食材做面包等兴趣为核心，折射出部分日本老年人对慢节奏、兴趣导向型乡村生活的向往。

不过，乡村基础设施与医疗照护资源相对薄弱、专业服务人才短缺等问题，让不少向往田园生活的老年人望而却步，但这并不影响其作为承接传统生活哲学与现代养老需求的重要方式所具备的潜力。

58. 康养度假区 (wellness resort)

康养度假区作为契合老龄群体需求的特色旅居形态，相对一般旅游具备更全面的综合优势与功能价值，它突破传统旅游以观光娱乐为核心的定位，既强化适老属性与健康保障的深度融合，配备无障碍设施、应急医疗点等基础配置，更聚焦康养、疗养、康复的核心功能，其中康养侧重日常养生调理与身心舒缓，通过自然环境与养生服务缓解身心压力，疗养针对慢性病管理与长期照护，提供持续的健康监测与对症干预，康复则助力术后或机能衰退后的恢复训练，搭配专业设备与指导促进机能改善，能依据老年人身体状况提供个性化服务，规避一般旅游体力消耗过大、功能单一的问题，其核心优势更体现在区域集成整合能力，可在同一区域内集中整合住宿、膳食、医疗、休闲、健康管理等多元服务，形成“一站式”旅居体系，这种整合不仅减少老年人跨场景奔波的不便，还能实现服务间的高效衔接，同时康养度假区能释放显著规模效应，其对适老硬件、专业护理、养生服务的需求，带动适老产品研发、健康咨询、康养培训等上下游产业协同发展，还能吸引规模化老龄消费群体，激活银发旅游细分市场。

59. 银发旅游专列 (senior tourism special train)

近年来，“银发旅游专列”异军突起，为老年人旅行提供了便利和保障，2025年初，商务部等9部门联合发布《关于增开银发旅游列车促进服务消费发展的行动计划》，为其发展注入强劲动力。随后，多趟银发旅游专列密集开行，宛如一条条游龙，载着老年旅客前往梦想之地。3月辽宁本溪首趟启程，云南年度首趟发车，京津冀与粤港澳合作的“京铁乐游”列车在天津站首发。4月北京丰台站开出“美丽中国乡村”康养专列，兰州站发车“环西部火车游”粤港澳专列，青海首趟赏花专列、湖南首趟专列分别开启。6月国铁沈阳局开行首趟新疆方向专列，7月国铁哈尔滨局开行黑龙江首趟专列。

为更好地提升老年人安全和舒适，车厢设施和列车服务均进行了适老化人性化的调整。比如卫生间增设扶手与紧急呼叫按钮，推出少油少糖养生餐，准备速效救心丸等多种急救药品。专列主打“慢旅行”，摒弃传统旅游的紧凑节奏，采用“昼游夜行”模式，日均车程控制在4~6小时，让老人有充足时间游览景点，深度体验当地文化。

银发旅游专列还具备显著的社会经济效益。它串联起各地旅游资源，带动沿线餐饮、住宿、景区等消费。未来三年，中国将设计100条以上铁路银发旅游精品线路，打造160组适老型专用车组，银发旅游列车开行总规模将达到2500列以上。同时，银发旅游专列的诞生，也为汽车、飞机等旅行交通工具提供了参考，“银发旅游专线”“银发旅游航班”等出现或许并不遥远。

（八）老龄金融、商业及法律服务

60. 老龄金融产品服务 (elderly financial products and services)

养老金融产品服务以个人养老金账户为核心载体，整合储蓄、理财、保险、基金等多元化产品服务，通过风险分层设计满足不同风险偏好需求，在保障资金安全性的基础上实现稳健增值，为老年人构建起长期财产规划的安全网。

一般情况下，通过持续稳定的现金流供给，保障老年人日常开支与健康需求。年金类产品提供终身或长期的定期收益，与基本养老保险形成互补，确保退休生活的经济稳定性。适老化服务优化则降低了金融使用门槛，通过简化流程、智能陪伴等方式，让老年人更便捷地获取金融服务，增强生活安全感与自主选择权。2024年，各大银行积极布局养老金融，中行、农行、工行等国有大行在个人养老金账户服务、企业年金托管等方面取得显著进展，新增养老金融产品超百款，助力民众合理规划养老财富。同时，稳定的养老金融支持释放了老年人消费潜力，带动健康、照护等领域需求增长。

扩展阅读①：反向抵押贷款 (reverse mortgage)

反向抵押贷款也称“倒按揭”是针对老年人的特殊住房贷款形式，与传统“正向按揭”相反，60岁及以上房屋所有者将房产产权抵押给金融机构后，可继续居住在房屋内，金融机构则按房产评估价值定期（每月、每年或一次性）向房主支付贷款。当房主去世、出售房屋或永久搬离时，需通过变卖房产偿还贷款本息，剩余部分归继承人所有；若房产变卖款不足以偿还贷款，差额通常由金融机构承担（具体规则因地区政策而异）。

在老龄化程度全球领先的日本，反向抵押贷款成为“以房养老”的重要金融工具，有效缓解了老年经济压力。其运作体系成熟：政府通过立法规范市场，要求参与机构具备专业资质并接受严格监管，保障老年人权益；产品设计灵活，依据房产估值、老人年龄等确定贷款额度与发放方式，既有按月定额发放模式，也支持医疗等紧急支出的灵活支取。

该模式的核心价值在于盘活老年群体房产存量资产，帮助无子女继承或独居老人摆脱“住房富翁、现金穷人”的困境，维护独立生活尊严。数据显示，日本参与家庭中超七成将贷款用于日常消费与医疗支出，显著改善晚年生活质量。

不过，这一模式也面临挑战：房产估值波动可能扩大金融机构风险敞口，部分地区已出现房价下跌引发的纠纷。同时，受传统家庭观念影响，部分老人因顾虑房产传承对该模式持观望态度。尽管存在局限，反向抵押贷款仍为日本应对老龄化提供了重要金融支撑，其经验对其他老龄化社会具有参考意义。

扩展阅读②：养老金融事业部 (elderly finance business division)

2024年12月，中国人民银行等九部门联合印发《关于金融支持中国式养老事业服务银发经济高质量发展的指导意见》，明确提出完善金融支持银发经济的服务体系，鼓励银行业金融机构建立养老金融事业部、特色分（支）行等专营机构。这一政策为养老金融专业化发展提供了制度保障。多元养老金融需求催生了养老金融事业部这一专业化载体。作为金融机构深耕老龄市场的核心部门，其聚焦老年群体财富管理、养老保障及产业投融资等核心需求，通过资源整合与服务创新，成为连接金融与养老产业的关键纽带。

养老金融事业部的职能呈现多维特征。在个人服务端，围绕养老金“三支柱”体系，提供个人养老金账户管理、养老理财、养老保险等定制化产品，例如多家银行推出的专属养老理财产品，实现安全性与收益性平衡；在产业支持端，针对养老机构建设、适老化改造等领域，创新信贷、债券、基金等融资工具，助力养老产业规模化发展。当前，该类部门仍面临产品同质化、专业人才短缺等挑战，未来需强化政策协同与跨领域合作，推动服务向综合解决方案升级，为应对老龄化提供坚实金融支撑。

61. 老龄产业投融资 (silver industry investment and financing)

养老产业的健康发展离不开金融体系的强力支撑，其涵盖养老照护、老年用品制造、养老设施建设等多个领域，普遍存在投资规模大、回报周期长的特点，传统融资模式难以完全适配产业需求，亟需金融机构通过创新破解发展瓶颈。

在此背景下，央行等九部门联合发布的《关于金融支持中国式养老事业 服务银发经济高质量发展的指导意见》，从顶层设计层面为老龄产业投融资搭建了制度框架。该意见明确提出拓宽融资渠道、完善金融服务体系的核心方向，不仅为资本有序流入养老产业提供了政策保障，更引导金融资源向产业重点领域倾斜，为破解产业融资难题提供了清晰路径。

随着政策落地推进，多层次老龄产业投融资体系持续完善，各类金融机构依托自身优势，通过多元化工具精准对接产业需求。同时，直接融资渠道的不断拓宽，也为银发企业提供了股权融资、债券融资等更多资本选择，进一步丰富了产业资金来源，提升抵御运营风险的能力。

62.银发电商平台（silver e-commerce platform）

银发电商平台是基于现有电商平台优化升级，专为老年群体特性打造的线上消费场景，核心不仅是满足日常购物需求，更聚焦适老体验优化，比如界面采用大字体、高对比度设计，支持语音搜索、一键下单与子女代付功能，简化操作流程以适配老年用户的数字使用习惯，同时精准筛选老年食品、康复辅具、便捷日用品等品类，旨在提供安全、省心且贴合老龄需求的线上购物服务。现有电商平台经过多年发展已经非常成熟，但随着老龄群体用户的增加，针对老年人在操作界面、商品推送、销售模式等方面的调整更新势在必行，阿里、京东、拼多多等平台中 50 岁以上用户占比快速提高，如京东近三年 55 岁以上用户占比稳定在 5%，活跃用户超 2000 万。主流电商平台抓住 50-60 岁增量用户，以强大资源整合能力，从供应链源头组织货源，吸引注重性价比的中老年人群。私域电商也为银发电商带来新方向，依托社群运营、熟人推荐的模式，私域平台能提供更具温度的服务，如专属客服一对一指导、售后上门协助，完美契合老年群体的社交习惯与服务需求，也预示着银发私域电商进入加速崛起阶段。

63.银发电商直播销售（silver e-commerce live-streaming sales）

随着自媒体、直播平台的迅猛发展，银发电商直播正成为连接老龄服务产品供需的关键渠道。这种新型销售模式通过实时互动，打破了传统供需两端的信息壁垒，让供给端能精准捕捉老年群体的多元需求。直播过程中的用户反馈与行为数据，持续反哺产品研发与选品策略，推动老龄服务产品从模糊化供给转向精准化匹配，有效减少资源错配与浪费，实现供需动态平衡。

在此基础上，银发电商直播通过优化消费体验激活老年消费潜力，推动市场需求从基础保障向品质升级延伸，扩大银发消费市场规模。而直播场景也加速产业链各环节协同，推动产业从单一产品销售向研发、推广以及销售的全链条生态转型。同时，直播带来的流量聚集效应吸引更多资源投入银发产业，促进产业创新与模式迭代，比如李佳琦团队打造的“所有爸妈的幸福家”直播首秀，观看量超过 313 万，72 小时内累计观看人次超 900 万，显示出直播电商在银发市场的巨大潜力。

64. 老龄法律服务 (elderly legal services)

步入老年后，个体在身体机能、认知能力等方面出现变化，在面对复杂法律事务时易处于弱势。老龄法律服务通过提供法律咨询、法律援助、纠纷调解等，帮助老年人理解自身权益，在遭遇诸如养老诈骗、财产纠纷、赡养争议时，借助法律武器维护合法权益，让老年人能安心生活，避免因权益受损陷入困境，保障其物质与精神层面的安稳。

老龄法律服务推动法治理念在老年群体中普及，提升老年人法治意识，使其积极融入法治社会，减少因法律认知不足引发的社会矛盾，促进社会和谐稳定。同时，在处理涉老法律事务过程中，不断完善相关法律实践与制度，推动法治体系向更全面、更适老方向优化，彰显法治的公平正义与人文关怀，提升整个社会法治文明程度。意定监护制度的实践尤为典型，上海普陀区一位孤寡老人通过公证与邻里吴姓夫妇签订意定监护协议，法院最终依法确认协议效力并指定夫妇担任监护人，让老人在失能后仍能按自己意愿获得生活照料与财产管理，避免了无人照管的困境。

同时，完善的法律服务增强老年人对市场交易、消费行为的信心，放心参与银发经济活动，激活老年消费市场。在老龄产业发展中，为企业提供合规指导、合同审查、风险防控等法律服务，助力企业依法依规运营，营造健康有序的市场环境，吸引更多社会资本投入，推动养老服务、老年用品制造等产业繁荣，促进产业创新与服务质量提升，为银发经济高质量发展筑牢法治根基。

（九）老龄人才培育

65. 照护服务人才培养（care services talent training）

面对庞大规模的老龄群体，中国的专业照护服务人才缺口严重。据统计，中国养老护理员的需求达到 600 多万，但目前仅有 50 多万名护理人员，无法满足日益增长的需求。这也导致老年人在日常生活照料、健康管理和精神慰藉等方面的需求难以得到充分满足。专业照护人员不仅提供日常护理和生活帮助，还在精神关怀、疾病预防、健康管理等方面发挥重要作用。经过专业培训的照护人员能够根据老年人的身体和心理需求，制定个性化照护方案，延缓衰老进程，减轻孤独感和无助感，从而显著提升他们的生活质量。此外，专业人员还能够处理认知障碍、慢性病管理等复杂护理需求，减轻家庭照护负担，缓解社会医疗资源压力。

国内外成功经验表明，只有通过高质量的培训，才能培养出既具备专业技能又具有人文关怀的照护人才。比如，日本作为全球最早进入老龄化社会的国家，其照护服务体系相当成熟，政府投入大量资源，建立了从基础护理到高级照护的完整培训体系。

随着养老市场的持续扩容，照护人才的工作场景已不再局限于养老机构，更延伸至健康管理、居家照护、老年康复等多个领域，同时激发社会对高质量照护服务的需求。

66. 老龄综合管理人才培养 (elderly-related comprehensive management talent training)

老龄综合管理人才培养仅通过培育跨学科专业人才填补养老服务缺口，注重培养人才具备产业与老龄结合的统筹性思维，让人才能够精准衔接老龄群体需求与产业资源供给，避免服务与产业发展脱节。这类培训助力人才掌握资源整合能力，推动养老服务从分散供给转向体系化服务，缓解家庭照护压力，保障老年人获得。同时，具备统筹性思维的人才可为涉老企业实现统筹管理运营，协调各业务环节适配老龄市场需求。制定贴合老龄产业趋势的发展方针，避免企业盲目布局。规划长远业务方向，让企业在适老产品研发、养老服务运营等领域精准发力，提升企业在老龄市场的竞争力与可持续性。

这类人才依靠其专业能力促进养老服务标准化、品质化，激活上下游产业需求，推动产业链协同，优化产业资源配置，引导资本、技术等要素向老龄领域高效聚集，助力银发经济从规模扩张向质量提升转型，实现与老龄社会需求的深度对接以及企业在老龄社会的持续发展。

课题组：

马旗戟 盘古智库老龄社会研究院院长

王俊秀 盘古智库老龄社会研究院学术总监

庞志璞 盘古智库老龄社会研究院研究员（执笔）

版权声明

本报告版权为盘古智库老龄社会研究院、盘古老龄（北京）咨询服务有限公司所有。若需要引用、转载、请注明来源及原文链接即可。如涉及商业使用，请与研究院联系协商。