

# 银龄店长:生活依旧热气腾腾

走进浙江宁波镇海的蛟川街道炼化社区,扑面而来的是一股别样的活力。循声望去,耐心介绍适老化产品、引导居民体验的并非年轻店员,而是几位系着围裙、胸前别着“小蓝花”徽章的长者。在这里,一个名为“拾光小蓝花”的认知障碍友好IP,正悄然改写老人与社区的关系。炼化社区创新地将“银龄店长”岗位嵌入社区治理,让长者从被服务对象,转变为社区的参与者、建设者和温暖传递者。我们聚焦三位“最潮银发团”的明星店长。他们以各自的方式诠释:年龄只是数字,晚年生活依旧热气腾腾。

## 1 95岁钱文伟: 面包店里藏着“18岁的灵魂”



上午十点,苏氏飞儿甜品店飘出麦香。95岁的钱文伟奶奶系着围裙,笑眯眯地招呼顾客。这位动作缓慢却格外认真的老人,身体里藏着一颗“18岁的灵魂”。钱奶奶住在小柏家护,每天清晨雷打不动地晨练,做完健身操便到面包店“上班”。“来这里特别开心,有人来买我就开心。”她一边擦拭柜台一边说,“重活做不了,但摆面包、递袋子还行。能帮到店主,我心里就特别满足。”

闲暇时,钱奶奶会掏出毛线钩针,她是社区手工编织小组的活跃分子。精巧的毛线小花、小挂件从指尖变出,有时悄悄塞进小朋友的口袋。这间小小的面包店,因她成了飘着甜香与温情的邻里客厅。

## 2 82岁金桂云: 花店里的“浪漫主义”老党员



茁野花店里,82岁的金桂云奶奶正低头修剪花枝,粉色花瓣映着银发,画面格外动人。这位来自东北、在宁波扎根多年的老人,身上带着直爽与热忱。作为一名老党员,她每天清晨第一时间就打开“学习强国”完成学习,然后工工整整记下日记,这个习惯已保持多年。花店店员说,金奶奶的日记里,除了学习心得,还常常写着“今天又学会认一种多肉”“帮小年轻包了一束花”。

“我喜欢花草草,也喜欢这里的孩子们。”金奶奶不仅侍弄花草,还开启了“跨界学习”,学做咖啡、学拉花。“孩子们不嫌我笨,一点点教我。我现在还会拉花呢,慢慢学。”店主感慨:“金奶奶是我们的‘镇店之宝’,有她在,我们心安,心情都好了。”

## 3 90岁徐翠菊: 脑趣玩馆的热心“大姐大”



在AI脑趣玩馆,90岁的徐翠菊正热情招呼着同龄伙伴。年过九旬,她却是大家公认的“大姐大”——谁需要帮助,她总是第一个出现。作为银龄店长,徐奶奶的主要任务是“陪伴”和“张罗”。她握着老姐妹的手,耐心教对方点击记忆小游戏:“我是今天的银龄店长,带老年朋友参观,陪大伙儿一起玩。我们年纪大了,记性确实会变差,多玩玩这个有好处。”

一句亲切的提醒、一次耐心的演示,往往比任何专业劝说更有温度。曾经习惯了“退休后闲下来”的长者,在这里重新拥有了被需要的价值感。

老去不再意味着退场。胸前佩戴“拾光小蓝花”徽章的银龄店长们,正用热情证明:晚年的幸福,不仅在于衣食无忧的“老有所乐”,更在于奉献社会的“老有所为”。他们把“被需要”三个字,重新写进人生的下半场,活得热气腾腾,闪闪发光。

方毅瑜

## 博览

5月27日,哈佛大学医学院等机构在《自然》杂志发表研究,整合小鼠、大鼠、猕猴和人类四个物种数据,开发出“转录组时钟”,能跨物种测量衰老程度,预测寿命和疾病风险。

研究发现,哺乳动物走向衰老时基因表达变化惊人相似,其中Cdkn1a和Lgals3两个关键基因如同时钟指针,其蛋

## “衰老时钟”真能回拨吗

白质水平升高与全因死亡率及心脏病、糖尿病等多种疾病紧密相关。

研究证实,适度节食能显著减缓代谢模块衰老。更惊人的是“异体共生”实验:老年小鼠接触年轻小鼠血液后,肝脏衰老时钟指针竟然倒转,修复基因被激活,炎症基因被抑制,证实年轻血液中存在逆转

衰老的神秘因子。

此外,研究发现胚胎发育最初几天会出现“系统性年轻化”——衰老相关基因被强力关闭,细胞清除上一代老化痕迹。这说明哺乳动物细胞天然内置“返老还童”程序,若能在成年人身上激活,或可将衰老时钟回拨,为抗衰老医学指明了方向。

季敬杰

## 前沿

## 人形机器人落地: 避开工厂,先进商场

去工厂打工是眼下众多人形机器人追求的目标,但在数据缺乏、大脑不成熟的情况下,也有一些企业在人形机器人落地这件事上选择了另一条出路。

本土服务机器人企业上海擎朗智能科技有限公司(以下简称“擎朗”)日前推出了一款小尺寸人形机器人XMAN-L1。从产品定位看,它更接近一款面向商业空间的互动型人形机器人。它的主要任务不是进入工厂完成复杂生产,也不是进入家庭承担家务劳动,而是在商场、展会、品牌活动等人流密集场景中,承担吸引客流、展示互动和简单表演等功能。

这一定位也反映出当前人形机器人商业化落地中的一个现实趋势:相比一步到位进入高复杂度劳动场景,部分企业正尝试先从任务边界更清晰、风险更低、展示属性更强的服务场景切入。

擎朗战略技术官刘斐表示,擎朗目前采取“岗位化”战略,通过积累岗位化能力,来推动人形机器人更快速更广泛地落地。

## 益智

### 分蛋糕

蛋糕房里的店员一天收到了一份奇怪的订货单:做9块蛋糕,装在4个盒子里,每个盒子里至少要装3块蛋糕。

这可难倒了店员,但最终他还是给了顾客满意的答复。你知道他是怎么做的吗?

## 数独

		2	1				8
5	1		8				2
			7	5		3	
		8		7			
	6		8			1	
		9			7		
	9		6	5			
7				3		9	1
	3			9	8		

在空白格填入数字,使其每行、每列、每一个粗线格(3×3)内的数字为1-9,不重复。

(答案见2版中缝)