

低门槛参与 高价值体验

一站式“一日聚”，现在的“银龄族”时兴这样玩

本报讯 “12个人两餐饭，唱歌棋牌玩一天，人均才100块出头！”刚在KTV包间唱完《难忘今宵》的严荣祥，指着隔壁棋牌区的老伙计们笑着说道。在南翔镇，有家名为“馨乐汇”的场所，正悄然重塑人们对老年生活的想象，也刷新着大众对“银发经济”的认知。这里没有刻板印象中的暮气与沉寂，取而代之的是悠扬的歌声、爽朗的笑语，以及棋牌桌旁的闲适交谈。作为登陆嘉定区的首店，“馨乐汇”并非简单提供一个活动空间，而是精准捕捉到当代老年人对社交、娱乐与实现自我价值的核心需求，将他们视作充满活力的“银龄消费者”，而非“被照顾的对象”。

严荣祥告诉记者：“我有两个朋友要过生日，前几天在抖音上刷到了这家店，就想着组织老朋友们聚一聚，一共来了12个人。平摊下来人均花费100块左右，中饭、晚饭都包含在内，唱歌、打牌这些娱乐项目都是免费的。”他坦言，以前组



织聚会最让人头疼——能唱歌的地方没有棋牌项目，想打牌又得另找场地，吃饭还得重新选地方，一天下来光在各个场所间折腾，根本没心思好好聊天。严荣祥的这番话，恰恰点出了“馨乐汇”模式的核心价值——一站式“一日聚”服务。它彻底解决了老年人群体聚会“辗转不便”的痛点，让老人们能把精力完全投入到与老友的欢聚、交流中。在这里，喜欢唱歌的人可以尽情一展歌喉，钟爱棋牌的人能轻松捉对切磋，不同的兴趣爱好在同一时空里得到充分尊重与满足，这正是现代老年社交所追求的便捷与品质。

“一日聚”的吸引力远不止于“方便”。和严荣祥同行的一位阿姨，夹着刚上桌的热菜笑着称赞：“卖相好，口味也好！”她还特意补充了一句“不是预制菜”——简单的一句话里，藏着老年消费者对生活品质的明确追求。他们愿意为更健康、更可口的现制美食买单，这背后不是被动接受，而是对美好生活的主动选择。

老人们愿意常来“馨乐汇”，本质上是因为这里读懂了老年人从“生存需求”到“发展需求”的升级。对他们而言，100元出头的消费不仅是“两餐+娱乐”的物质供给，更是对社交、自我实现等高层次需求的精准回应。除了日常的聚会服务，“馨乐汇”还会定期为老年人提供表演展示的舞台，报名参赛全程0收费。72岁的张阿姨刚结束一场越剧表演，卸下戏服时难掩兴奋：“以前只能在公园跟老姐妹们随便唱唱，现在有这么专业的舞台，还不用花报名费，站上来是时候，比年轻时登台还激动！”为了帮更多老人圆“舞台梦”，店里还开了声乐、舞蹈课程，每节课只收9.9元课时

费，专业老师的指导让不少“零基础”的老人找到了新爱好。这种“低门槛参与、高价值体验”的模式，打破了“老年人需被照料”的刻板印象，也印证了银发经济中“有为有乐”的供给潜力。



“馨乐汇”的故事，其实藏着银发经济发展的关键逻辑：尊重老年人的消费主权，满足他们对社交、娱乐、自我实现的渴望，不仅能激活庞大的消费市场，更能构建起有温度的老龄友好生态。当退休老人能通过舞台重拾自信，当平价服务能支撑起有品质的生活，“馨乐汇”就成了老人们口中的“第二个家”。正如严荣祥所说：“这里不是单纯的饭店，也不是普通的KTV，是我们老年人能放松、能欢聚、能找到乐趣的地方。”

馨乐汇·服务信息

地址：丰翔路3168号太茂商业广场4楼
营业时间：09:30-20:00

（记者 万 玥）

古镇膏方飘香！健康集市打造“养生风景线”

□ 通讯员 朱叶兰

本报讯 10月24日，“架起彩虹桥——国潮文化续新篇，膏方养身正当时”南翔医院第三届膏方节集市活动在南翔古镇举办，吸引了众多市民参与。

活动现场，南翔医院中医科、内分泌科、呼吸内科、神经内科等学科的专家们齐聚一堂，他们耐心解答、辨证施治，针对头晕、失眠及呼吸、神经系统疾病等秋冬高发问题，为市民量身定制个性化的健康指导和调理方案。

“这茶饮味道真不错！”“那是酸枣仁吗？”膏方展示品尝区里，工作人员现场演示“选料、浸泡、煎煮、浓缩、收膏”的膏方古法制作工艺。市民游客一边品尝着绵稠的膏方，一边感受中医药文化的博大精深。

草本魔法工坊区与中医养生茶饮药膳区中，数十种草药识别互动、季节定制养生茶饮及中医药膳备受青睐，让市民在边“玩”边“吃”中刷新对中医药的认知。

在中医特色诊疗区，针对睡眠障碍的耳穴压丸治疗，引来了不少受失眠困扰的市民体验。“我每天晚上入睡困难，今天专家给了具体治疗建议，还体验了耳穴压丸，感觉很贴心，下次有活动肯定还来！”市民王晓说。

南翔医院相关负责人表示，举办膏方节集市不仅是南翔医院传承创新中医药文化的具体行动，更是以“烟火气+专业性”的暖心形式，让中医药养生理念走进百姓生活。

少年创客热血“开战”！上海市格斗机器人公开赛总决赛在南翔举办

本报通讯员

本报讯 10月25日，2025年上海城市业余联赛上海市格斗机器人公开赛总决赛在南翔中冶祥腾城市广场一楼中庭热血开赛。机器人碰撞的激情、选手专注的神情、观众沸腾的欢呼，共同勾勒出这场青少年科技竞技盛宴的热烈图景，让机器人竞技运动的独特魅力在此刻尽情绽放。

开幕仪式聚合力 荣誉与誓言共启征程

开幕仪式上，嘉定区体育局副局长徐葵宣布开赛。荣誉授予环节，南翔镇党委委员俞海东、上海中冶祥佳投资有限公司总经理陈杨为突出贡献单位授予“创新指导单位”荣誉，感谢社会力量对青少年科技体育的支持。活动还为优秀教师代表颁发了“创新指导老师”称号，致敬幕后耕耘者。随后，裁判员代表以铿锵誓言承诺公正执裁，运动员代表高举右拳立下拼搏

宣言，字句间满是对赛事的敬畏与对胜利的渴望。

全城选拔炼真金 80余名少年创客晋级巅峰

这场总决赛的“入场券”，早已历经层层淬炼。赛事组委会在全市范围内搭建起阶梯式选拔体系，让每一位热爱机器人的青少年都能站上竞技舞台。预选赛，选手们凭借对机器人的精准操控、战术策略的灵活布局，以及面对突发状况的冷静应变，在一次次碰撞与调试中突破自我。经过多轮激烈角逐，最终80余名实力少年突出重围，向着总决赛的最高荣誉发起冲击。他们的到来，不仅是个人实力的证明，更汇聚成上海青少年科技体育蓬勃发展的鲜活缩影。

多元赛程显匠心 机器人交锋迸发热血瞬间

为保障赛事公平性与观赏性，本次总决赛的赛程设计暗藏巧思。三大竞技场景各有侧重：1V1对决考

验单兵作战能力，选手需凭一己之力掌控机器人攻防，每一次操作都关乎胜负；2V2协作赛则聚焦团队默契，队友间的战术配合、攻防互补成为制胜关键；5V5对战项目更是充满未知，瞬息万变的赛场局势，极其考验选手的临场决策与应变能力。

同时，赛事按年龄精细划分U9以下、U9-U12、U12以上及2个公开组，让不同年龄段的选手都能在同一起跑线展开较量。比赛中，选

手们紧攥遥控器，目光紧锁赛场，指尖的细微操控，让机器人时而灵活闪避，时而猛力撞击。选手们永不言弃的拼搏姿态，更成为这场科技竞技中最动人的风景。

作为2023年杭州亚运会表演赛项，格斗机器人运动正迎来快速发展的黄金期。本次赛事不仅是青少年机器人爱好者的竞技舞台，更是弘扬科学创新、体育竞技精神的重要载体，在推动数字化制造技术普及的同时，也为上海体育产业

高质量发展注入了青春动能。

据悉，本次赛事由上海市体育局、上海市体育总会指导，上海市社会体育管理中心（上海市体育竞赛管理中心）、市青体联、市人工智能协会等多家单位联合主办，上海市嘉定区社会体育管理事务中心等单位承办，上海市体育发展基金会提供支持，上海机趣人教育科技有限公司担任器材服务商，多合力为赛事的专业性与顺利举办保驾护航。

“千年之约 缘来是你” 南翔小笼文化展汉服结缘活动圆满举行

本报讯 霓裳翩跹，缘起今朝。10月25日下午，“上海南翔小笼文化展”系列活动之“千年之约 缘来是你”汉服结缘活动如约而至。50位单身青年职工身着锦绣汉服，衣袂飘飘，齐聚檀园，共赴一场穿越千年的风雅之约。活动成功促成6对嘉宾牵手，为

这场古风盛会画上了圆满的句号。

活动伊始，男女嘉宾身着汉服，缓步走上檀园九曲桥，以一场古韵盎然的亮相之礼拉开缘聚序幕。本次活动以红线为引，以汉服为媒，精心设置了启封破冰、合作手作、游园打卡、茶歇市集等多重沉浸式环节。

活动中，嘉宾们于名士居听音识曲，弦歌知意；于美学空间投壶掷沙，雅趣横生；于双塔前驻足留影，定格韶华……整场活动古韵萦绕，笑语不断，让嘉宾们在古典礼乐与亭台楼阁间，由相识到相知。

本次活动由“小美家缘”知音社成员单位南翔镇总工会、镇团委、镇妇联、镇文明办和南翔老街公司联合倾力打造。“小美家缘”知音社自成立以来，始终聚焦单身青年的交友需求，通过挂牌一批特色青年联谊交友活动阵地，举办一系列单身青年乐于参与的联谊交友活动，不断丰富“小美家缘”知音社品牌内涵，持续拓宽青年人才的社交圈，为青年在南翔安居乐业搭建起坚实的情感桥梁。

下一步，南翔镇总工会将继续发挥好工会组织的桥梁纽带作用，持续为来翔工作、生活的单身青年人才搭建“鹊桥”，助力更多青年情定南翔、扎根南翔。此心安处，共绘美好未来。

（记者 袁 悦）



六小时超“阅”极限！2025阅读马拉松“开跑”

本报通讯员

本报讯 10月25日，2025长三角阅读马拉松在长三角地区188个公共图书馆同时“开跑”，近八千名阅读爱好者报名参与了此次大赛，其中的6支队伍共30位选手在我嘉书房（南翔·名士居）赛点内开启了一场6小时沉浸式阅读之旅。

本局的比赛用书是李公明所著《在图像中阅读历史》。根据要求，参赛者需在六小时内完成这本书的略读和通读，并在规定的时间段内扫码完成相应的测试答题，最后再撰写一份读

后感。可以说这是一场阅读能力和个人专注力、意志力的综合考验。

比赛现场，静得只剩下沙沙的翻书声，有人轻蹙眉头，有人不时记录，有人偶然抬头望向远处，好像在思索什么……在碎片化阅读盛行的时代，理想中的深度阅读场景此刻仿佛具象化了，不再是一种奢望。

在这里，读者完成了一次酣畅淋漓的与书籍对话，感受着字里行间的静谧力量，用文字的力量滋养心灵，让油墨的香气浸润时光。明年，“阅马”继续，不见不散！