

普通健身房,六七十岁报名难 “老年友好型”健身房,能否再多些?

近日,一位老人在丰台花园完成14个单杠大回环后突发心梗,经抢救无效不幸离世。没有专业指导,健身有一定风险,那老人能进健身房等运动场所锻炼吗?调查发现,许多健身房将六七十岁的“活力老人”拒之门外。

连跑4家店办不成一张健身卡

家住北京市西城区的王大爷今年72岁,平时喜爱运动。考虑到年龄大了,老人打算办张健身卡“科学锻炼”,没承想连跑了4家健身房却屡屡碰壁。

“60岁以上不能办理。”在阳光丽景小区的一家游泳健身会所,老人首先吃了个“闭门羹”。在百隆大厦的一家健身房,工作人员打量了一下老人,也马上给出了否定答复。在“中体健达”和“乐刻运动”,老人同样因为年龄原因被婉拒。王大爷说,一些健身房将办卡门槛设定在60岁或65岁,他已经“超龄”。

老年人想锻炼,难道也有“年龄门槛”吗?带着疑问,记者走访了几家健身房。在首都体育馆南路附近的“爱尚健身”,工作人员明确表示,老人年龄超过65岁不给办卡。“老人磕了碰了,我们承担不起。你看附近的健身房,都是这样规定的。”工作人员说。

老人们表示“心里都有底”

和健身房形成鲜明对比,在京城的不少公园,只要有体育器材的地方,总有活力老人“大显身手”。

今年68岁的徐大爷,几乎每天早上都要来天坛公园锻炼。他说,来公园锻炼的基本上都是60岁以上的老人,年龄最大的90多岁。说起那些五花八门的动作名称,他说,大家都不是专业的,这些动作都是大家在一块儿琢磨出来的。“来锻炼就是为了身体健康,延缓衰老,能够给孩子搭把手。”

既然是追求健康,为什么不去健身房锻炼?“天坛大爷”们表示,一方面,健身房有年龄限制;另一方面,老年人也不适应健身房的节奏。“健身房对做几组运动、做多长时间都有要

求。公园环境多好啊,空气新鲜,不受约束,大家在一起说说笑笑,气氛也好。”

调查发现,许多公园并没有专业的健身器材,也没有专业教练在一旁指导,老年人锻炼都是互相切磋、互相指导,大多是“野路子”。出了问题怎么办?老人们却表示不必担心,“心里都有底。”

然而,老年人在公园锻炼发生意外的情况并不鲜见。有专家就提示,寒冷天气需警惕心梗发病风险,中老年人在户外运动时要格外当心。

“银发健身房”有专业指导

健身房有年龄门槛,“野路子”锻炼有安全风险,有没有更好的解决方式?记者了解到,在北京,可以面向老年人的“老年友好型”健身房已经出现。

在东四十三条的东城区养老服务指导中心,就有一家向老年人敞开大门的“银发健身房”。这家健身房面积约200平方米,配备了适合老年人的稳踏椅、普拉提床、能量筒等专业器材。“这些健身器材过去是应用于康复训练的,因此很适合老年人使用。”健身教练任冬冬介绍,老年人来这里锻炼,首先要接受专业的身体评估,根据评估结果来制定个性化的锻炼方案。他表示,这种方式既能保证老年人的安全,又能规避地方的风险。

正视老年人健身需求

老龄化浪潮下,健身房的“适老化”或许是一种趋势。据悉,为了满足老年人的运动健身需求,上海市积极推进“长者运动健康之家”建设,已经实现全市16个区全覆盖。

为倡导积极老龄观、健康老龄化的理念,老年人的健身需求需要得到正视。健身房、运动场馆在确保安全的前提下,不妨适当放宽年龄限制,让健身场所更加“适老”,相关部门也不妨多建一些“老年友好型”健身房,让老年人在锻炼时多一些选择,多一些安心。

张楠 王琪鹏

20年楼长情未了,“水聊会”暖透社区三十春

记者 王镜



王传香(左一)和老姊妹们聚会。

1 半生扎根北仲: 从“养家能人”到“邻里当家人”

1941年出生的王传香,与市北区北仲社区的缘分早已刻进岁月里。五六岁时,她随闯荡青岛的父亲从日照来到这里,在原朱家洼片区(现北仲社区)上学、工作,一住便是一辈子。“我是地地道道的朱家洼人,对这里的感情比自家院子还深。”每当提起社区,老人的眼里总泛着温情。

1988年,48岁的王传香刚退休,社区主任便上门邀请她当楼长。可那时的她,正扛着一家人的生计:丈夫早逝,上有老母亲要赡养,下有三个孩子要拉扯,养家的担子压得她喘不过气。“不是不想干,是实在分身乏术。”她跟社区主任约定,“再等我几年,等孩子成人了,我一定来给大家做事。”

这份承诺,王传香记了8年。1996年,56岁的她终于卸下家庭重担,第一时间找到社区主任:“主任,我现在能当楼长了!”这一当,就是22年,直到78岁因年事已高卸任。从为家人奔波的“养家能人”,到为邻里操心的“楼长当家人”,她用行动诠释了“说到做到”的质朴担当。



2 “水聊会”开在家中:一杯热茶解千愁,一群姊妹暖人心

刚当上楼长,王传香就发现了社区里的“心病”——不少独居、空巢老人平日里没人说话,日子过得孤单。“老姊妹们凑在一起聊聊,心里能亮堂不少。”抱着这个想法,她索性把自家当成了“邻里聊天室”,“水聊会”就这么开了起来。

起初,只有三四位老人来串门,后来人越来越多,最多时一周能热闹5天。“家里地方小,坐不下太多人,就分两批来,一批八九个人,下一批再来七八个人。”王传香总把家里收拾得干干净净,提

前泡好热茶,备上水果、瓜子、花生,等着老姊妹们上门。

大家围坐在桌前,聊家长里短,说孩子趣事,叹退休生活,谁家遇到难处,比如孩子找工作碰壁、家里漏水没人修,只要在“水聊会”上说一句,大家伙儿就一起出主意;谁有心结解不开,比如跟子女闹了别扭、担心养老问题,姐妹们你一言我一语地开导,总能把愁云吹散。

王传香的老母亲晚年卧床多年,“水聊会”也成了老人最盼的事儿。“有时候到了

九点半,老姊妹们还没来,我妈就会问:‘她们怎么还没来呀?’老人们的欢声笑语,不仅温暖了独居老人的心,也给王传香的母亲带去了许多慰藉。后来,社区和区民政局得知此事,特意每月补贴100元水电费,还把她家定为“养老互助点”。即便没过两年补贴停了,“水聊会”也没断过——老姊妹们有时会捎来糖块、点心,王传香依旧雷打不动地准备吃喝,“钱可以省,但这份热闹和心意不能省。”

3 卸任不卸责:85岁仍坚守,温暖在北仲延续

2018年,78岁的王传香不得不卸下楼长职务,但“水聊会”的约定从未改变。如今85岁的她,依旧每周三、周六上午九点半,准时在家等候老姊妹们。参与“水聊会”的老人,最小的72岁,最大的87岁,大家互相提醒着来赴约,一杯热茶下肚,话匣子一打开,满屋都是熟悉的笑声。

北仲社区作为典型的老旧小区,有着“老年人多、困难居民多、服务需求多”的特点,60岁以上老人就有3490人。王传香的“水聊会”,像



社区党委书记、主任綦鸿瑜

三十载光阴里,她用一杯杯热茶、一句句叮嘱,把“远亲不如近邻”的老话,酿成了北仲社区里最温暖的烟火气,也让“老有所为、老有所乐”的故事,在岁月里不断续写新的篇章。

“银发志愿铁军” 为老年群体撑起“安全伞”



权。今年以来,5场专题宣讲场场爆满,不少老人听完后感慨:“这些都是实实在在的干货,听完心里就有底了!”

除了集中宣讲,志愿者们更把服务送到日常。在各个小区里,他们化身老人的“贴心人”,围着菜篮子、米袋子等民生小事做文章。看到老人买菜担心缺斤短两,他们就示范“手机变砝码”的小技巧,陪着老人给手机称重贴标,教大家用手机校验电子秤;遇到老人不懂如何识别过期食品,他们就拿起货架上的商品,逐一向老人讲解生产日期、保质期的查看方法。抽象的法规条文,在他们口中变成了通俗易懂的“护身技巧”,让老人们听得懂、用得上。

“以‘夕阳红’服务‘夕阳红’,我们要把温暖送到更多老人身边。”队长王庆平的话道出了全体队员的心声。这支老干部志愿者服务队,既是政策宣传的“扩音器”,把消费安全知识传到街头巷尾;也是社区治理的“润滑剂”,及时化解消费纠纷、传递群众诉求;更是政府与群众之间的“暖心桥”,让老年群体感受到实实在在的关怀。他们,让这座城市因这份坚守与奉献更有温度。

记者 王镜
通讯员 刘伟伟