

老有所“健”，绘就“享老”新图景

青岛推进适老化宜居环境建设，让越来越多老人出家门、动起来、乐起来

记者 王镜

清晨，海泊河公园，一群银发老人已在小广场上摆开阵势。65岁的荆青山在乒乓球台前挥拍扣杀，动作干脆利落，引来阵阵喝彩。球友们精神抖擞，脸上带着专注而满足的笑容。

这样的场景，如今在青岛街头越来越常见。截至2025年底，青岛60岁以上户籍人口233.5万人，已进入中度老龄化社会。当“银发浪潮”与全民健身浪潮相遇，越来越多的老年人走出家门，走进健身房、活跃在运动场。老年健身，正从一道社会考题，变成一座城市温暖而有力的答卷。



老年乒乓球爱好者们。



1 健身23年，活出另一种“青春”

“以前总觉得老了就该少动，现在我每周练三四次，身体比年轻时还硬朗。”72岁的初国华在英派斯健身房笑着说。49岁那年，她因更年期不适、心脏供血不足、盆底肌松弛而情绪低落，朋友一句“去健身房试试”，让她坚持了整整23年。

从瑜伽、普拉提到杠铃、深蹲，从柔韧训练到力量训练，初国华的健身清单越练越丰富。她告诉记者：“一年健身花两千元左右，健康、心情、睡眠、爱好全都回来了，这笔账划算。”如今的她，学钢琴、画水彩、练芭蕾、听英语，晚年生活多姿多彩。

在英派斯杭州路店，像初国华这样的银发会员不在少数。负责人王皓告诉记者，50岁以上中老年会员占比达到35-40%，而且人数一年比一年多。“老年人来这儿，最看重安全、科学、放心。这就要求我们围绕老年人需求做产品设计，包括体测建档、健康筛查，以及防跌倒、强骨骼专项课程等。”

走访发现，越来越多体育场馆也开始向银发群体敞开大门。位于市北区的云帆体育篮球运动中心主打篮球，却专门开设太极、八段锦、乒乓球等中老年课程。清晨六点的晨练课，总能准时迎来一群精神饱满的长者。负责人王健介绍：“我们以太极拳修身养性、八段锦调理体魄、乒乓球趣味健身为载体，让大家在运动中强健体魄、交友怡心。”

老年健身潮，是时代的必然。生活条件好了，健康意识强了，老年人早已不满足于“吃饱穿暖”，而是追求有质量、有快乐的晚年生活。

老年健身，也正在悄悄形成新消费。65岁的荆青山，是青岛户外乒乓球队的一员，他所在的球队有400余名队员，全部都是退

休人员，每周都和部分球友在海泊河公园、北仲社区体育街打球。虽然是公共健身场所，但每次活动都有一定的消费支出。“我们打比赛的时候会有场地费，还会买一些纪念品。”荆青山说，“退休后，把年轻时的爱好捡起来，和老伙计们一起玩，花费多少不重要，开心、健康最重要。”

2 健身热潮催生新消费

3 热度之下，现实困境待解

然而，热度之下，现实痛点同样突出。

记者走访发现，老年健身面临三重现实困境：不少老年人勤俭节约观念根深蒂固，更愿意选择免费场地，对专业健身付费意愿不强；部分体育机构缺乏适老化改造，器械、课程照搬年轻人模式，忽视老年人骨质疏松、平衡能力弱的生理特点，专业适老教练

更是稀缺；公共场地热闹但缺乏专业指导，盲目锻炼易受伤，专业场馆科学安全却价格较高，供需两端难以精准对接。

这些问题并非青岛独有。如何破题？上海的经验值得关注。作为全国首创的社区老年健身项目，上海打造的长者运动健康之家，截至2025年底已建成200家，覆盖全城社区。该模式采用政府

4 让老年人“敢健身、能健身、乐健身”

破解老年健身发展难题，青岛正结合自身实际积极探索。记者从青岛市民政局了解到，近年来，青岛持续推进老年友好型社会建设，老年健身环境不断优化，城市适老底色愈发浓厚，着力破解老年人休闲健身场所不足的痛点，实施口袋公园适老化

建设改造，为老年人打造就近可达、生态舒适的休闲健身空间。而在老旧小区改造中，同步推进住宅公共空间适老化升级：改造活动场地、安装健身设施、改造无障碍坡道……让老年人在家门口就能安全便捷健身。与此同时，老年友好社区建设全域推

进，社区健身、休闲、社交配套持续完善，15分钟健身圈、文化圈逐步成型。

老年健身，一头连着老年人的健康幸福，一头连着银发经济的广阔未来，更连着一座城市的温度与文明。健身从来不是年轻人的专利，晚年生活同样可以充



健身房里的银发族。

初国华每年健身花费约2000元，还有不少老人购买健身服、运动鞋、私教课程……这些看似零散的消费，汇聚在一起，就是一片潜力巨大的银发蓝海。

业内人士认为，老年健身是典型的银发经济新赛道：门槛不高、需求刚性、复购稳定，只要服务到位、价格亲民，市场空间非常广阔。

盈利，为银发健身可持续发展提供了清晰路径，也为友好型城市建设提供了重要参考。

满活力与热爱。在青岛这座日益重视长者需求、传递温暖关怀的城市里，越来越多像初国华、荆青山这样的老人，正走出家门、动起来、乐起来。

老有所健，方能老有所乐、老有所安。这不仅是老年人的期盼，也是一座城市最美的夕阳红。

95岁奶奶戴上红领巾 青岛这家养老公寓让“老小孩”们找回了童年

“我们是共产主义接班人，继承革命先辈的光荣传统……”6月1日，当中国少年先锋队队歌响起，青岛盛欣老年公寓里热闹得像所小学，由员工和老人组成的仪仗队率先走了出来，拉开了六一演出的序幕。这样的场景，在盛欣老年公寓已经连续上演了五年，这群“老小孩”们的日子，过得比谁都有滋有味。



一条红领巾，牵出童年记忆

“小时候，我也是戴着红领巾的，今天最大的感受就是好像回到了过去，回到了儿童时期，很高兴。”95岁的赵淑芳是一位退休老师，来盛欣老年公寓已经有五个月了。说话时，她手摸着胸前的红领巾，眼里有光。60多岁的肖琳英今天特意赶来陪老母亲赵淑芳一起过六一。她说，护理员提前告诉她今天有活动，她早早就来了。“我都六十多了，今天跟我妈一起过六一，看演出，太开心了。”

演出开始，《我们是共产主义接班人》《北京的金山上》《红星歌》等节目轮番登场。据悉，这场特别节目，盛欣老年公寓已经办了整整五年。“就是要让她们童心未泯。”盛欣老年公寓院长王萍笑着说。其实不只是六一，五一

节办趣味运动会，七一组织老党员重温入党誓词，八一组织“老兵你好”活动，元旦全家会餐……“不能让老人闲着。”王萍说，“让躺着的人能坐起来，让坐着的能站起来，站着的能走起来，走着的能乐起来——这就是我们的服务理念。”据悉，青岛盛欣老年公寓坐落在青岛梅园脚下，是一家集养老、医疗、康复、休闲娱乐等多功能于一体的大型综合性养老机构。“我是2021年来到盛欣老年公寓的，我们总经理盛柱是一位充满朝气的80后，他凭借着敏锐的洞察力和创新的思维，为机构注入了鲜活的思想，让整个养老公寓都焕发出勃勃生机。”

养老的核心，是对“人”的重视
“做院长23年，我也见证了青岛养老事业从起步到蓬

勃发展的巨大变化。”王萍告诉记者，现在入住养老机构的老人，吃饱穿暖已经不够了，精神层面必须得跟上。在她看来，做养老工作，不管时代怎么变、理念怎么更新，核心始终是对“人”的重视。

对老人，得花心思。每个人经历不同、需求不同，得绞尽脑汁去满足个性化要求，把敬老院打造成他们的“第二个家”。“像元旦、元宵节、三八节等都会组织活动，五一节举办了趣味运动会，设置了趣味托球、投篮以及简易保龄球等运动项目，运动强度适中，规则简单易懂，让入住老人也能‘玩’起来。”王萍说，她还特别提到一个词——精气神。“不管是工作人员还是入住的老人，自身都要有精气神。老人有了精气神，日子才有滋味。”王萍说。 记者 臧硕

渤海银行青岛分行高效处置涉诈风险 成功拦截涉诈资金47万元

5月24日至26日，渤海银行青岛分行通过开户严格、动态监测、跨区域协同、警银联动的全流程管控，成功堵截一笔47万元涉诈资金，有效守护了人民群众财产安全，以实际行动践行了金融机构的反诈责任，得到青岛市、崂山区两级反诈中心高度评价。

5月24日，一名异地客户至该行营业部办理开卡业务，其开户用途前后表述矛盾，无法提供青岛本地住址及有效工作证明，态度强硬，并对工作人员进行录音录像。工作人员耐

心向客户宣导出租出借银行账户的相关风险后，为其开立一类账户并审慎设置非柜面交易限额，同时向当地反诈中心移交可疑线索。

该业务办理后，分行立即启动重点监测机制，联动兄弟分行协同防控，提示该客户柜面取现、转账等业务从严核实。当日中午，青岛市反诈中心提示该账户可能存在涉诈资金入账风险。分行立即响应，安排专人不间断监测账户使用情况。至5月26日上午，账户入账47万元可疑资金。工作人

员立即对该账户实施止付。同时，该客户前往渤海银行上海分行网点柜台要求转账，青岛、上海两地分行第一时间取得联动，协同安抚客户情绪、做好解释工作，避免产生投诉舆情等不良影响。后该账户被四川省公安机关依法司法冻结，47万元涉诈资金被全额成功堵截。

渤海银行将秉持“金融为民”宗旨，强化“责任渤海、专业渤海、精细渤海”建设，以严密的风控体系筑牢金融反诈安全屏障，为维护金融秩序稳定贡献更多渤海力量。