公园“野练”藏风险 商业场馆有限制

老年人健身遭遇“年龄门槛”

记者 尚美玉 叶屹

越来越多老年人把运动当成日常习惯,可当他们想从公园锻炼走进专业场馆时,一道隐形的“年龄门槛”却横在了面前。近日记者走访青岛多家公园、商业健身场馆和社区健身中心,调查银发群体在健身选择中遇到的现实难题。

扫码看视频



在海泊河公园,大爷自创高难度动作。

1 露天健身区 热闹背后的“经验主义”风险

11月9日,海泊河公园杭鞍高架桥下的健身场地里,75岁的王先生正在使用自制器材锻炼身体。场地边的白纸上贴着一行醒目的友情提示:“强身健体,量力而行,自愿参与,后果自负”,老人们介绍,这张提示的背后,是半年前一位老人在此锻炼扭伤腰、休养大半年才恢复的真实经历。



老人利用自制的器材健身。

这片露天健身区聚集了近百位60岁以上的老年锻炼者,最年长的已经年过80岁。他们大多退休后才开始系统运动,从未接受过专业健身指导,动作都是老伙计们互相切磋摸索出来的,不少器材也是老人自行改造而成——把坏掉的板凳打磨加装扶手,就成了专属的俯卧撑训练架。

“不是没想过去专业健身房,可一来人家有年龄限制,二来我们在这儿待着舒服。”68岁的李传军说,自己的女婿就经营着一家健身房,可他还是天天泡在公园里。在老人们看来,这里空气通透,老邻居们边锻炼边唠嗑,锻炼完顺路就能去旁边的菜市场买菜,生活节奏刚好适配。更重要的是,大家都对自身身体状态有数,有高血压、糖尿病的绝不勉强做高难度动作,“退休了来锻炼,就是想身体硬朗点,不给孩子们添麻烦。”

记者走访发现,青岛市区不少免费公园的健身区均无常驻专业教练,老年人锻炼全靠“经验主义”,其中隐藏着不少盲目运动带来的受伤风险。

2 商业场馆 安全红线划出的年龄边界

老年人想进入专业健身场馆锻炼,普遍会遇到明确的“年龄门槛”。记者走访青岛多家商业健身场馆和游泳馆发现,不同机构的准入规则各有差异,核心出发点均围绕老年群体的运动安全。

海泊河全民健身中心游泳馆上午10点的客流里,大半是60岁左右的中老年人。刚游完1000米的71岁张大爷正擦着头发往外走,他告诉记者,场馆要求70岁以上老人需缴纳200元运动意外险,“这个规定大家都理解,毕竟也是给老年人自己一份保障。”场馆工作人员补充,60至75岁的老人进场前还需签署安全协议。

在面积近4000平方米的全时健身游泳悦荟店,瑜伽、杠铃团课上坐满了60岁左右的阿姨。工作人员坦言,店里明确设置了年龄门槛:65岁以上办卡需提供三甲医院体检报告,确认各项指标正常后,每年缴纳300元场地意外险才能开通权限,70岁以上则无法办卡。“我们不是歧视老年人,现在店里60到70岁的会员占比已经达到15%,大多是白天错峰来锻炼,消费能力和时间都很充裕。”工作人员解释,不少老年群体潜藏着未被发现的基础病,力量训练一旦把控不好,很容易引发危险,场馆配备的20多位巡场教练会随时纠正老人的不当动作,但出于安全考量,年龄红线始终没有放宽。

63岁的冯云是这里的老会员,办卡后每天都来锻炼三四个小时。在他看来,连锁场馆器材齐全、管理规范,比零散的小健身房靠谱得多,可身边不少同龄朋友都卡在了年龄门槛上。

一边是公园“野路子”锻炼暗藏受伤风险,一边是商业场馆的年龄门槛把不少老人挡在门外,银发群体的健身需求该如何满足?本报将继续跟踪报道。

青岛优抚医院构建“大疗愈”服务体系

心理赋能进干休所、智慧康复与生态疗愈同步落地

本报讯 敬老月期间,青岛优抚医院荣军心理预防中心专家团队走进驻青某干休所,开展“致敬芳华 温情桑榆”专题心理赋能辅导。“跟着老师做了几遍呼吸训练,刚才还堵在胸口的烦闷散了大半。”一位老干部说,年纪大了有些小事容易憋在心里,专家进所辅导后,心里的疙瘩解开了。

今年以来,该院整合院内荣军心理预防中心、疗愈中心、沐心田园和荣军谷等板块功能,构建“大疗愈”服务体系,从院内延伸至部队、校园、企业,面向现役军人及军属、退役军人和其他优抚对象以及普通市民,提供精神卫生、中医康复、自然疗愈和生态康养服务。

2025年9月改造建成的疗愈中心里,优抚对象正在体验智慧多媒体情景互动评估系统。医护人员结合病情,将认知改善、精细动作等训练融入虚拟采摘、色彩配对等情景互动游戏,帮助延缓认知功能衰退;中医体质辨识室通过中医四诊仪完成舌、面、脉、问信息采集,由责任医生完善个性化康养方案,分组开展耳穴压豆、艾灸和理疗项目。

依托浮山森林公园生态优势,医院于2026年3月启动“沐心田园”建设,规划本草疗愈区、手工制作区等7大康养功能区,优抚对象足不出院即可体验森林氧疗、园艺康养、正念静观、文化疗愈等特色活动。9月22日,沐心田园正式揭牌,市退役军人事务局有关领导表示,医院聚力“康湾荣军谷”融合场景建设,让山海禀赋转化为疗愈滋养。

“青岛是驻军大市,也是优抚大市。”医院有关负责人介绍,自去年以来,医院在市退役军人事务局指导下整合院内医疗资源和院外荣军谷生态资源,打破健康服务边界壁垒,持续丰富“医、康、养、护、管”融合场景,“大疗愈”服务覆盖面不断扩大。

(通讯员 徐志坚)

养生健康

早餐别碰两类食物

多项研究证实,长期不吃早餐还会大幅提升健康风险:7万人随访数据显示,不吃早餐者全身慢性炎症指标升高风险提升86%,冠心病、糖尿病等慢病风险随之上涨;日本研究发现,每周3天以上不吃早餐,蛋白尿发病风险明显升高,提示肾功能受损;长期不吃早餐的学生,注意力、反应力普遍更差,严重时甚至会造成大脑不可逆的萎缩。

早起空腹时,哪怕再饿也别碰两类食物:一是过于油腻的食物,会加重肝肾和肠胃负担;二是酒,空腹饮酒会直接刺激胃黏膜,诱发胃炎、胃溃疡。

一份合格的早餐要兼顾淀粉类主食、优质蛋白、少量果蔬和坚果,不用花费太多时间,提前备好半成品加热就能快速搞定,别为了多睡几分钟,透支长期健康。