老年人健身遭遇“年龄门槛”追踪报道

社区适老化健身空间破解“供需失衡”

老年人家门口就能实现“健身自由”

11月11日,本报《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”》的报道刊发后,引发广泛社会关注。报道中呈现的“露天锻炼缺专业指导、商业场馆设年龄门槛”的现实矛盾,戳中了众多老年群体的健身痛点:一边是公园“野路子”锻炼暗藏受伤隐患,一边是专业健身场所的准入规则把不少老人挡在门外。记者近期在青岛多个街道走访时发现,一批专为老年人量身打造的社区长者体育运动健康中心正在落地生根,逐步为这道长期存在的供需难题给出本地化解法。


在青岛市市北区浮山新区街道长者体育运动健康中心,老年人在工作人员指导下锻炼身体。

1 家门口的专属健身空间 把安全放在第一位

12日下午3时,74岁的赵燕玲推着患脑梗后左侧行动不便的老伴,准时来到市北区浮山新区街道同和路党群服务中心的长者体育运动健康中心。这间2025年12月投入使用的健身空间,配备20余件适老化健身设施,所有器材的阻力和力度都专门适配老年人的身体状态,还配备了心率实时监测设备。

“我们这个年龄,不少商业健身房根本不让进,这里就像专门为我们开的,80岁以上只要有家属陪同也能锻炼。”赵燕玲说,老两口从今年6月就常来这里,每天锻炼一个小时,老伴的肢体恢复状态好了不少。目前这间健身中心面向辖区老人免费开放,每天固定来锻炼的长者有二三十人。

2 多元布局补位 构建分层适老化服务网络

在市南区湛山街道盐城路社区,作为山东省首家社区老年专属健身空间的长者体育运动健康中心,自2024年3月投用后就成了周边老人的“健身打卡点”。150平方米的空间划分出健康检测、心肺训练、等速肌力训练等7个功能区,老人首次到店可通过智能体测一体机生成专属运动方案,每月仅需89元即可享受全程有指导的专业健身服务。

固定场馆之外,专业指导也在向社区广场延伸。10月9日下午,市北区教育和体育局、海伦路街道办事处在海伦广场开展老年人太极拳专项培训。授课的是市北区武术健身协会主席李政初,他从太极拳的基本步法、手型身法讲到呼吸节奏和动作要领,对着站姿、出拳、转体等关键动作逐一示范、逐个纠错。

这类针对性的公益健身培训,既补齐了露天锻炼缺乏专业指导的短板,也为行动不便、不便前往室内健身空间的老人提供了家门口的运动选择。

本土连锁健身品牌也在主动调整服务边界,英派斯等头部健身机构旗下门店的50岁以上中老年会员占比已达35%—40%,专门推出了体测建档、防跌倒专项课程等适老化服务,不再简单以年龄作为单一准入门槛,转而通过精细化的安全管理承接老年群体的专业健身需求。从社区公益空间到市场化场馆,不同定位的适老化健身场景正在形成互补,覆盖了不同年龄段、不同身体状态老人的多元需求。

3 从“门槛阻隔”到“友好包容” 适老化成行业新趋势

青岛自2015年起连续多年把健身设施建设纳入市办实事:2025年安排体育公园、长者运动之家等10处以上,更新新建场地设施150处以上,实际完成11处、230处;2026年继续安排健身场地20处、设施100处。器材也有了标准尺子。2025年3月,国家体育总局发布《老年人健身器材配置指南(试行)》,对心肺类、力量类、平衡类、律动训练类、柔韧拉伸类器材提出适老化要求,适用于社区、长者运动健康之家等场所。

如今青岛已经形成了政策引导、社区落地、企业参与的老年健身服务体系,让老年群体既能避开“野路子”锻炼的无指导风险,也不用再被单一的年龄红线拦在专业运动的门外,真正实现“敢健身、能健身、乐健身”。

老龄化浪潮下,健身场馆的“适老化”必然是行业长期发展的明确趋势。守住安全底线,把准入规则从“一刀切的年龄门槛”调整为更精细的健康评估和配套保障,把服务做得更暖、设施调得更适配,让老年人在锻炼时多一分选择、多一分安心,最终让银发群体也能在专业、友好的健身场景里,练出硬朗的好身体,收获充实又健康的晚年生活。

记者 尚美玉 叶屹

新闻调查

老龄陪伴服务如何才能走得长远

不少异地打拼的子女难以时常陪伴在长辈身边,老人精神慰藉缺口凸显,于是,多地出现了老龄陪伴式服务。这种陪伴服务有公益志愿的,也有付费上门的。但一边是下单的子女越来越多,一边是提供的服务良莠不齐。当陪伴变成一种服务,该如何进行规范,让陪伴服务更可持续?

付费服务:一对一结对稳定陪伴

在安徽省马鞍山市铂悦山庄小区的林荫步道上,周锁珍正缓缓推着轮椅,陪着89岁的空巢老人李奶奶出门唠家常。这一幕,便是当地养老陪伴服务的日常。马鞍山市推出的老龄陪伴式服务,主打精细化生活照料与情感陪伴。安徽某家政服务有限公司经理王贵芬介绍,机构推行一对一结对、长期陪伴模式,让老人拥有固定、随叫随到的陪伴服务者。

复旦大学老龄研究院副院长、中国社会福利与养老服务协会会长吴玉韶认为,独居老年陪伴特别是情感陪伴是很迫切的需求。2025年,民政部、国家标准化管理委员会明确将“精神慰藉服务”纳入养老服务提供标准。公益陪伴主要面向困难、低收入、失独和政策兜底保障的老年人;有一定收入的,更适合市场化陪伴。

志愿服务:共享团队结对帮扶

山西省太原市尖草坪区南寨街道朝阳社区党委书记、居委会主任郝国英介绍,针对独居、高龄老人照料难的问题,2021年就推出了老龄陪伴志愿服务模式,用结对帮扶的方式,化解老人的实际难题。

吴玉韶认为,老龄陪伴式服务要走得远,需要明确边界、厘清三方权责,并用标准和规范托底。吴玉韶表示,涉及钱财、医疗决策、遗产、房产等,这是陪伴式服务不能解决的,它要逐步发展为市场化企业行为、社会化社会组织行为,加上陪伴主体和老年人三方的权责利关系,派出主体要有监管责任,陪伴者要有职业规范,通过规范和实践不断完善,才能成熟定型、行稳致远。据央广中国之声

生活百科

明年食品标签禁用“零添加”

越来越多消费者在购买食品时会主动翻看包装上的标签。标签上究竟有哪些“看点”?对“0蔗糖”“零添加”“非油炸”等宣传语如何理性看待?近日,国家卫生健康委举行新闻发布会,邀请专家进行解读。

国家食品安全风险评估中心副研究员梁栋表示,这些说法只涉及某种成分或加工方式,不能代表食品的整体营养状况。营养成分表中的糖,包括葡萄糖、果糖、蔗糖、麦芽糖和乳糖。“0蔗糖”只针对蔗糖,产品仍可能含有其他糖类,“0蔗糖”也不一定低热量;不添加防腐剂的食品并不代表低糖、低盐。有些食品依靠较高的糖、盐含量延长保质期,仍需控制摄入。2027年3月16日起实施的新标签标准,将禁止使用“零添加”“不添加”等用语对食品配料进行特别强调。据新华社