

有声周刊
声入你心

青岛早报《常青树》周刊“有声阅读”自2022年推出以来,深受广大中老年读者的喜爱,成为银发族文化消费的新选择。周刊的主要文章配有一个有声二维码,读者用手机扫描二维码,就可以倾听有声新闻。新闻内容由专业播音员以舒缓清晰的语调录制。“耳朵阅读”正悄然改变着银发族的文化生活方式,让知识获取不再受限于老花镜和纸质书,真正实现“闭目可享,开耳即听”的文化养老新体验。来吧,来到《常青树》有声周刊,体验声声入耳、心心相印的精彩,一起感受美好城市“声”活!



扫码倾听
本版有声新闻

社区探路新空间 银发健身不再难

社区长者体育运动健康中心让老年人在家门口就能安全“撸铁”

近年来,热爱运动健身、想要坚持锻炼的“硬核老人”越来越多,但由此引发了供需矛盾:很多老人想到健身房健身,却因不掌握专业方法、担心受伤而畏手畏脚;健身房想做“银发族”的生意,却又因怕承担风险而不敢贸然接待。一边是老年人的健身需求,一边是市场服务缺位,如何破解这一矛盾?在青岛,部分社区已展开探索,让老年人在家门口就能安全、科学地“撸铁”。健身不再是年轻人的专属,银发经济的新赛道上,正呼唤更多温暖而专业的“护航者”。

老年健身热 市场反应冷

市北区66岁居民高先生退休后,一直保持着运动的习惯,“我经常爬山、游泳,最近对健身房的器械训练很感兴趣,想去练练,可没想到在健身房没办上卡。”高先生说,最近他去了家附近的几家健身房咨询,结果有的因年龄原因拒绝给他办卡,还有的里面音乐太吵让他感到不适。最终在一家大型连锁健身房体验一番后,高先生又犯了难,“健身房里有很多专业器材,我不太会用,不知道该怎么练。请私教的话,一般一个教程要上十几节课,价格太高。”

住在市南区的68岁的王女士也喜欢去健身房做运动,并且花了2万多元聘请私教,然而她的健身之路也不顺利。“健身房的教练都很年轻,平时教的也都是年轻人,普遍不了解老年人的需求,也不懂老年人该注意的问题。”王女士说,她血压高,而请的第一个教练给她上课的内容和年轻人没有区别,有好几次锻炼下来她都感到胸闷,连换了几个教练,可一直磨合不好。

上述两位老人的情况并非个例。记者走访调查了解到,不少健身房明确规定不给60岁或65岁以上老年人办理健身卡。规模较小的健身机构更为谨慎,往往会直接拒绝接待老年人。一家健身房负责人表示,该健身房主打“硬核撸铁”,因此在健身理念、设计风格、教练资质、器材选取等方面都不适合老年人。同时,业内普遍认为老年人健身危险性比较大,锻炼过程中可能突发疾病或摔倒受伤,会给健身房带来风险。另一方面,跟年轻人相比,老年人健身对专业指导的要求更高,健身教练既要掌握健身技能,又要懂老年医学常识,而这种复合型教练显然很难得。

风险与专业 两道“拦路虎”

当然,也有少数健身机构、瑜伽馆对老年人表示欢迎,并且提供个性化定制陪练等服务,表示可以根据老年人身体状况制定循序渐进的健身方案。一家健身机构负责人表示,“老年人健身比年轻人有优势,他们时间充裕,因此黏性大,更能坚持。而且一些老人特别注重健康,愿意花钱购买私教课、拉伸课等。”

国家国民体质监测中心数据显示,老年人经常锻炼的比例达26.1%,80岁以上的老年人中仍有14.7%的人积极参与锻炼。随着老年人对健康的重视程度



组图:盐城路社区长者体育运动健康中心成为老人健身的好去处。

越来越高,去健身房锻炼的需求也在逐步提升。相比户外运动,健身房的环境较为安全,运动更有针对性,还有专业教练指导,能为老年人提供更多运动选择,满足其个性化需求。

然而从目前市场情况来看,在老年人健身路上形成阻碍的,是商家的风险顾虑。相比年轻人,老年人突发疾病或出现身体损伤的几率更高。市场化健身房主要是为了盈利,如果老年人进入健身房,有可能风险大于收入,因此大部分健身房会以年龄为由拒绝,拒绝为他们提供服务。但不可否认,老年健身消费市场具有巨大潜力。

因此,专家建议,如果健身房、体育场馆等经营场所能够顺应市场,契合高龄人群需求,积极引进适合的健身器材或活动,也许能迎来新的发展机遇。具体来说,一方面,加强教练培训,提升老年健身指导专业性,完善安全设施与应急预案;另一方面,结合老年人身体特点,开发慢节奏有氧运动、康复训练等专属课程。同时,政府也应强化引导与监管,出台鼓励健身房接纳老年人的政策,降低企业成本。

里的健身器材都是根据老年人的身体特点和运动健康需求量身设计的。有氧心肺训练区的全身协调训练器,通过手脚配合,能提高老年人的心肺功能和身体协调性。等速肌力训练区的力量训练器材,通过电磁控制器材在锻炼时能够匀速运动,有效保障老年人在力量训练时的安全。最吸引人的当属微循环促进区域的全身垂直律动训练器材,被动训练的设计理念让老人站着、坐着、躺着都可以进行锻炼。经常进行律动训练,能促进微循环、提高新陈代谢,还能改善便秘、失眠等多种老年人常见慢病。

老年人如果是第一次到长者体育运动健康之家,可以先通过运动健康数字化平台填写基本健康状况,进行运动风险筛查,建立基础健康档案,用智能体质检测设备测量身体形态、肌肉力量、心肺耐力、柔韧性、平衡性等指标,根据测试结果,自动生成个性化运动方案。“叔叔阿姨每天来锻炼前,都要先‘打卡’,进行心率和血压测量,通过实时的血压和心率数据确定当天的锻炼方案。”工作人员介绍道,“有时候因为天气太热或太冷、路上走得太急等原因,一些老人血压会出现异常,我们会建议他们先喝点水、休息一下,或者从比较舒缓轻松的全身律动项目开始一天的锻炼。”

/ 延伸 /

“市办实事”破解银发健身难题

为增强居民体质,让更多人参与到全民健身中来,青岛市体育局连续11年将全民健身场地设施建设纳入市办实事,去年新增全民健身体育公园、儿童运动空间、长者体育运动健康中心11处,更新新建足球场地38个、健身场地设施230处,超额完成去年市办实事的任务目标。浮山全民健身中心、海泊河全民健身中心、国信i动全民健身中心、滨海活力运动中心、橙岛时尚体育公园等一批位于主城区的优质体育场馆投入使用,为市民就近健身提供了一流的硬件设施。

去年底,青岛市市北区长者体育运动健康中心在浮山新区街道同和路党群服务中心开始试运行,不仅能满足老年人多样化的健身需求,同时也营造了温馨和谐的社区氛围。该中心配备20余件适老化运动健身设施,内容包括肌力训练、核心稳定及拉伸训练、协调性平衡训练等,并配有心率监测仪器,可随时监控老年人健身过程中的身体状况,为老年人提供“一站式”运动康养服务。社区居民张先生告诉记者,“这里离家很近,也就100多米。按照医生的建议,老年人要增加肌肉,无氧运动就是很好增加肌肉的途径,所以我经常来这里锻炼,大部分都是无氧运动,很好。”

从“不敢进”到“就近练”,从“瞎练受伤”到“科学指导”,社区版“长者运动健康之家”正在破解银发健身难题。期待更多社会力量加入,让每一位老人都能在安全、温暖的环境中,练出硬朗身板,乐享健康晚年。

本版撰稿摄影 青岛早报/观海新闻记者 杨健



扫码入群
早报银龄
俱乐部

社区新探索 适老有温度

当传统健身房无法承载老年人的健身需求,适老化健身设施和老年人专用运动健身中心呼之欲出。公共健身设施投入和社区探索在这方面提供了新思路。

2024年,山东省首家专为社区老年人量身定制的专属健身空间——湛山街道盐城路社区长者体育运动健康中心面向55周岁以上的老年人正式开放。这里150平方米的室内空间分为体质监测区、有氧心肺训练区、等速肌力锻炼区、微循环促进区、综合干预区、经络拉伸区和休闲交流区,实现了健身与社交的复合功能。

据了解,盐城路社区引进“长者运动健康之家”品牌项目,依托社区党群服务中心场地,打造了适合本辖区老年人的运动健康中心,坚持智能化与适老化并重,硬件、软件和服务全面升级,提供体质测试、基础健康检测、科学健身指导、慢性病运动干预、运动康复训练、健康知识普及和休闲社交等“一站式”运动康养服务。记者看到,与传统健身房不同,这