

科技与传统相互补充 城市与乡村携手同行

## “银龄健身族”正走向金色年华



与会人员在现场体验健康管理仪器

一件件适老化智能健身设备，一篇篇老年人体育科学论文，一个个助力“银龄族”健康的案例，在日前举办的第九届全国老年人体育科学大会的会场上集中展示。在这有着36年历史、服务老年人体育事业健康发展的交流平台上，专家与从业者把最新研究成果带到西安，助力“银龄健身族”走向金色年华。

## 科技与传统相互补充

类似电话亭造型的体测中心，记录下身高体重、静态心率、握力等数据，只需十几秒钟，身体状态和健身处方就出现在用户手机上。这是记者在会场上看到的室外智能健身房一站式解决方案为老年人健身带来的便利。

“这是对以往室外健身设施进行的智能化升级，很多器材可以提供50种档位，更适合老年人开展精细化、定制化健身。”好家庭集团董事长张佳华告诉记者，这一系统已在全国布局近500处场地，累计服务健身群众8600多万人次。

面对人口老龄化程度加深的现状，加强健身的科学性成为提升老年人生活质量的重要手段，《“十四五”健康老龄化规划》中也明确提出“充分发挥各级老年人体育协会的作用，指导老年人科学健身。”国家体育总局群体司二级巡视员何红宇在会上表示，当前老年人更加注重健身的科学性和有

效性，对专业指导的需求强烈。

不少厂商和专家表示，健身设备的持续迭代，不仅更直观地监测老年人健康状况、满足老年人健身需求，也提高了他们参与锻炼的积极性。

在智能设备和高水平指导暂时覆盖不到的地区，传统健身手段在维系老年人健康中依旧扮演着重要角色。苏州城市学院副教授汤月琴分享了一位84岁的龚阿婆借助江苏省级非遗“用直连厢”进行日常健身、带动同龄人乐享晚年的故事。

“根据年龄和身体状况编排出运动量各异的节目，用直镇如今有60多支‘打连厢’队伍，千余名健身者中绝大多数在50岁至70岁之间。”汤月琴说。

在首都体育大学教授李相如看来，传统体育在更加有效的组织和指导下获得了勃勃生机。他说：“越来越多老年人在获得健康的同时，也把中华文化展示了出来。”

## 城市与乡村携手同行

戴上专属耳机，在清晰的乐曲与指导下排演舞蹈，西安市自去年年底开启的广场舞“静音行动”，不仅提高了中老年人健身质量，也优化了城市社区品质。

采取多种形式让健身活动立足

社区，打通生活和康养空间，让老年人在家门口获取身心健康，这在大城市已逐渐普及。嵌入式社区多功能健身场所面向老年人提供低价的基础健康检测、科学健身指导、慢性病运动干预等“一站式”康养服务，上海

“长者运动健康之家”项目把一整套设备搬到大会现场，引来不少参会代表驻足、体验。

“截至2024年一季度，‘长者运动健康之家’在上海已经发展到136家，为超过1万人建立了运动健康电子档案。”工作人员于潜告诉记者，他们跟踪分析老年人在此锻炼前后的医保支出情况后发现，“人均支出下降了15%左右”。

健康关口前移的努力也下沉到了乡村。本届老年人体育科学大会的征文活动中设置“老年人体育和乡村振兴”板块，聚焦当下老年人体育发展存在的城乡间发展

不均衡现状。河南大学参会代表吕延安表示，农村公共体育空间具有更强的融合性、更多元的实用性、更深厚的乡土性，“这样人与自然和谐共生的空间是城市不可比拟的，对老年人体育来说具有巨大的潜力。”

而随着“村超”等活动的出圈，乡村老年人的健身积极性也被带动起来。大会上一个关于海南省乡村排球联赛的案例引发热议，其中提到落实乡村体育场地的适老化改造、举办老年人体育赛事活动，有利于带动更多乡村老年人参与体育健身，助力乡村振兴。

## 助力国家战略协同推进

老年人体育是我国老龄事业和体育事业的重要组成部分，更是全民健身国家战略和积极应对人口老龄化国家战略的接棒点，事关国家发展和百姓福祉。回溯1988年首届全国老年人体育科学大会，就提出把鼓励老年人积极参加体育运动作为增强全民族体质的重要工作。如今，老年人健身内生动力的增强，更成为我国加快建设体育强国、推进全民健身深入发展的新注脚。

福建永泰县创建“老年人健身康乐家园”260多个，上海市将老年人体育赛事活动纳入市民运动会、城市业余联赛，广西南宁的“天使晨练站”把特殊群体纳入健身指导社会组织网络……上海体育大学党委书记李崑说，各地正探索出老年人体育高质量发展的有效路径。

“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生。”陕西省老年人协主席郭大为引用华佗名言来说明体育在预防疾病、延缓衰老的效用。他认为，

让老年健身有组织、有载体、有氛围，从而把“银发浪潮”变成“长寿红利”。

今年初，国务院办公厅发布《关于发展银发经济增进老年人福祉的意见》，为老年人体育提供了新的机遇和引擎。北京体育大学中国体育政策研究院院长鲍明晓说，适老化的体育场地设施运营、针对老年人的健身指导培训、体育康养旅居等都是“银发经济”新业态，已成为体育产业新的战略空间。

“大会反映了老年人体育科学正不断拓展、更加融合，研究者也呈现年轻化趋势，相信交流探讨的源头活水，能帮助解决当前老年人体育的堵点、难点。”中国老年人协主席雷军说，通过筹建老年人体育研究机构、编写《老年人健身指南》、发布老年人体育典型案例等，中国老年人协将持续加强和推动老年人体育科技工作向纵深发展，增进老年人福祉。

(据新华社 郑昕 林胜概 邵瑞)



与会人员在现场体验智能健身器材