

## 提升老年体育服务“软实力” 上海推出长者运动健康之家

## 老年人有了家门口的专属健身房

随着中国社会老龄化进程的加速，“老有所养、老有所医、老有所健”的服务需求日益凸显。日前，国家体育总局办公厅印发的《2024年群众体育工作要点》提出，深入实施“全民健身场地设施提升行动”，适老化场地设施建设等均成为建设重点，为城乡社区居民创造更加便捷、智慧、安全的健身环境。

上海是中国较早进入人口深度老龄化的城市。在国家大力推动健康中国建设、积极应对人口老龄化的背景下，长者运动健康之家作为“十四五”时期上海重点支持的新型健身设施，逐步满足社区老年人日

益增长的运动健康需求。早在2016年，静安区大宁路街道成立第一家“嵌入式”（即嵌入社区）长者运动健康之家。据上海体育大学相关专家调研统计，截至目前，上海长者运动健康之家已达120家，实现16个区全覆盖。

长者运动健康之家辐射周边社区1公里范围内的老年人，逐步实现老年人就近享有优质普惠运动健康公共服务。为老年人提供健康检测、科学指导、器械锻炼、健康讲座、运动方案制定、慢病运动干预和社交娱乐等专业服务，以运动促健康，更好地发挥体育“治未病”功能，推动全民健身和全民健康深度融合，推动健康关口前移，加快建立老年人运动健康新模式。

## 银龄体育

编者按：有效应对我国人口老龄化，事关国家发展全局，事关亿方百姓福祉和社会和谐稳定，对于全面建设社会主义现代化国家具有重要意义。对于老年群体来说，体育是健康关口前移、治未病的最佳经济、最有效的手段之一，在应对人口老龄化过程中发挥着积极重要的作用。为宣传报道好全国各地老年体育事业的开展，为全国广大老年体育爱好者搭建交流、互动、学习掌握科学健身方法的平台，在国家体育总局群体司指导下，本报和中国老年人体育协会合作开辟“银龄体育”专栏，讲好老年体育故事，为老年体育爱好者服务。

本版撰文 本报记者 冯蕾  
上海老年人体育协会供图

智慧养老：  
打开银发族  
健康大门的密码

冯蕾

随着中国社会老龄化进程的加速，如何满足老年人日益增长的运动健康需求，成为社会各界关注的焦点。上海作为中国的经济中心和老龄化程度较高的城市，其长者运动健康之家的探索与实践，具有重要的示范意义。通过深入分析上海杨浦区、静安区、长宁区长者运动健康之家的运营模式和服务特色，我们可以清晰地看到“体医养”深度融合，以及智慧养老在提升老年体育服务软实力方面的巨大潜力。

首先，适老化、智能化设施的引入是长者运动健康之家的一大亮点。适老化场地设施器材、智能跑步机、智能健身车等设备，不仅能够实时监测老年人身体健康指标的各项数据，确保运动安全，还能根据个人的身体状况提供个性化的健身指导。智能化的管理方式不仅提高了养老服务的效率和质量，也让老年人在运动中感受到科技带来的乐趣和便利。

其次，长者运动健康之家注重专业化服务的提供。从健康检测到科学指导，运动方案制定和慢病运动干预，每一项服务都针对老年人的特点和需求精心设计。这种全方位、个性化的服务模式，不仅满足了老年人多样化的运动健康需求，也在一定程度上缓解了他们的健康问题。

此外，长者运动健康之家还通过“体医养”融合的模式，为老年人提供了一站式的健康养老服务。这种模式将体育、医疗和养老资源有机结合，让老年人在运动中保持健康，实现医养无缝对接。这种创新模式不仅提高了养老服务的综合性和连续性，也为老年人创造了更加健康、舒适的养老环境。

展望未来，上海长者运动健康之家应继续深化“体医养”融合的模式，探索更多创新性的服务方式和方法。同时，也应加强与社区、医疗机构等其他相关部门的合作与联动，共同构建一个更加完善、高效的智慧养老服务体系。只有这样，我们才能更好地满足老年人的运动健康需求，迎接健康老龄化社会的到来。

杨浦四平社区：  
适老性训练 提供专业化健身指导

今年年初，在繁华的上海杨浦区，新添一处备受健身运动爱好者们欢迎的“家门口的健身房”——四平社区市民健身中心。

整座健身中心面积1500平方米，上下共两层楼，开设长者运动健康之家、智慧健康驿站、青少年脊柱健康驿站、中青年市民健身驿站、乒乓球活动室等，主打为不同年龄段的居民提供“量身定制”的服务。

这里最具特色的是长者运动健康之家，在150平方米的空间内，主要针对老年人的身体特点和健身需求进行了全面的考虑和规划，对场地进行了无障碍改造，增设了扶手、防滑地砖等设施，确保老年运动爱好者在运动过程中行走更加安全。同时，配备了各种适老化健身器材，如适老化跑步机、等速上推下拉训练机、卧式律动平台等，运动强度适中，并有专业社会体育指导员提供指导，确保老年人锻炼时的安全与效果，堪称老年人的运动康乐园。

55岁的林女士退休后几乎每天都来健身，她说：“这里的设施很齐全，从力量训练到速度训练都有，还有被动运动的设备，概念很新颖。而且，这里的器材设计得很人性化，尤其是那些适老化设备，非常适合老年人使用。安全性也很高，比如跑步机旁边就有紧急暂停按钮，让老年人锻炼时更加放心。”

除了硬件设施升级，四平社区长者运动健康之家还增加了针对老年人的专业健身指导服务。健身教练将提供“量身定制”的健身方案，集体质检测、运动前评估、运动干预指导、运动伤病防治、体育科普和科学健身指导等功能于一体，制订适老性训练计划。在装修设计上，采用了柔和的灯光、舒适的座椅和温馨的装饰，为老年朋友们打造了一个宾至如归的健身空间。

此外，先进的智慧化管理系统，包括智能门禁系统、信息管理系统、运动健康促进系统、智能健康检测设备等，为老年人群提供便捷、高效的健身服务。

据统计，四平社区市民健身中心的长者运动健康之家和市民健身驿站从今年1月初至今，已累计服务了1552人次。作为2023年全民运动健身模范街镇建设试点单位，四平路街道通过改造升级这一健身中心，进一步激活了社区体育资源，丰富了全民健身公共服务供给，为老年人营造了一个“处处可健身、天天想健身、人人会健身”的良好氛围。

静安大宁路：  
智能化引领 打造智慧养老新高地

在静安区的“长者运动健康之家”，智能科技的力量正在为老年人健身服务注入新的活力，老年人正享受着前所未有的智慧养老体验。

172平方米的室内空间规划出体质监测区、有氧心肺功能区、等速肌力锻炼区、微循环促进区、综合干预区和休闲交流区，并配备专人指导。作为配套区域，144平方米的多功能厅开设了太极拳、八段锦、中国舞等受老年人欢迎的课程。

大宁路街道70岁老人卢阿姨对这里非常满意：“这里的环境真好，设备又安全，还有专业的工作人员指导，真是把我们的生活照顾得无微不至。”每天，她都会在智能跑步机上慢走半小时，享受属于自己的宁静与惬意。对她来说，这不仅仅是一种锻炼，更是一种生活态度的体现。

走进长者运动健康之家，宽敞明亮的室内空间，配备了各种专业的智能健身设备，从有氧心肺提升到等速肌力训练，再到微循环促进的专业健身设备，一应俱全。最引人注目的，莫过于那些AI智能体测设备，它们能够实时监测老年人的身体数据，为他们的健康保驾护航。

锻炼时，每一位老年人都会佩戴智能手环，手环能够实时监测他们的心率、卡路里等指标，确保他们在运动过程中的安全。工作人员也会根据老年人的身体状况，为他们提供个性化的健身指导，让每一位老年人都能在这里找到属于自己的运动

节奏。

除了硬件设施的升级，长者智能运动健康之家还引入了人脸识别、运动数据实时上传等先进功能。这些功能为老年人建立了个性化的电子运动健康档案，便于进行数据管理。子女们也可以通过亲情账号，随时掌握父母的体测及运动健康情况，远程了解他们的身体状况。

值得一提的是，在这里，康复治疗师现场指导，为老年人进行科学体质测试评估。医疗运动专家会根据老年人的健康指标，为他们开具个性化的运动处方。

张爷爷就是这一服务的受益者之一。自从中风后，他的右手一直无法正常使用。在朋友的推荐下，便来到了长者智能运动健康之家。经过体质检测与身体评估，工作人员为他开具了针对性的运动处方。“我一般先做10分钟的有氧健身车前摆臂，再到律动沙发坐上坐一会，感觉很好，已经坚持半年了，现在身体状况明显改善，右手也逐渐恢复了功能。”

除了运动健身区域，长者智能运动健康之家还搭建了一个集阅读、休闲等功能于一体的社交平台。这里既是健身房，又是会客厅，为老年人提供了一个排解孤独的公共空间。在这里，他们可以聊聊天、谈谈新体会，分享彼此的生活点滴。

近年来，大宁路街道致力于构建“15分钟智慧健康养老生活服务圈”，以长者运动健康之家为重要载体，为老年人提供更加智能、便捷、高效的养老服务。

长宁虹桥街道：  
体医养融合 全新健康养老新模式

车、全身协调训练机等，以主动锻炼为主。对于部分有腰椎间盘突出症、颈椎病等疾病困扰的老年人，可以使用远红外气循环环机的理疗设备进行辅助治疗，利用远红外线的热效应，能够促进局部的血液循环，对缓解身体不适有一定改善。医疗团队根据老年人的身体状况制定个性化的运动康复方案，让老年人在运动中保持健康，实现医养无缝对接。

老年健身爱好者们佩戴智能手环，便于工作人员通过大屏幕实时监测心率，判断运动过程的安全系数，并给出专业的运动指导建议。

健康之家相关负责人表示：“我们积极响应国家关于健康老龄化的号召，通过整合各方资源，为老年人提供更加全面、专业的服务。未来还将继续深化体医养融合，探索更多创新模式，为老年人创造更加健康的养老环境。”

在长者运动健康之家，老年人只需比较少的花费，

就可以获得体质测试、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七方面“一站式”运动康养服务，预防和改善老年人慢性病的发展。

长宁区体育局相关负责人表示：“长者运动健康之家通过整合体育、养老、卫生健康等公共服务资源，已成为加强社区体育健身和养老服务的重要载体，是老年人‘家门口的专属健身房’，也是‘15分钟社区健身圈’的一部分。”

在这个充满科技智能与关怀的长者运动健康之家，前来锻炼的老年朋友们找到了属于自己的健康养老新方式。他们在这里锻炼身体、交流心得、享受生活，而这正是上海致力于打造的智慧健康养老新生活的缩影。

