

全国青少年脊柱与视力健康专项活动海口站启动

为青少年成长筑牢健康防线

本报记者 顾 宁

“目视前方，肩膀放松，双脚与肩同宽，双手向下，弯腰前屈。”日前，由国家体育总局青少年体育司指导、国家体育总局运动医学研究所主办的全国青少年脊柱与视力健康专项推广活动海口站启动仪式在海口市灵山中学举行。

活动现场，医护人员携带电脑验光仪、视力表、脊柱侧弯测量尺等仪器为450名学生进行了仔细的视力筛查和脊椎检测。

近年来，青少年视力与脊柱健康问题尤为突出，长时间伏案学习、使用电子产品等行为是导致这些问题出现的重要因素。专项行动期间，将运用专业的检测设备，为同学们开展系统性健康筛查，并建立评估档案。基于筛查数据与专业评估结果，国家体育总局运动医学研究所专家团队将为筛查中发现异常的学生定制个性化诊疗方案及康复指导意见，通过“早发现、早干预、早康复”的三级预防体系，保障每一位需要帮助的学生都能及时获得精准干预。

国家体育总局运动医学研究所运动健康医学研究中心主任梁辰表示，国家体育总局运动医学研究所自2018年起持续开展“全国青少年脊柱与视力健



康”专项活动，取得良好成效和积极影响，未来将通过建设青少年运动健康中心平台等举措，为青少年健康贡献更多力量。梁辰说，儿童青少年脊柱健康不容忽视。通过开展专项推广活动，积极宣传、强化体质健康和运动干预的方法，扩大“青少年脊柱与视力健康操”的普及工作，为广大青少年提供科学有效的脊柱健康干预方案。

灵山中学一直致力于践行“健康第一”的教育理念，此次活动为学校深化健康教育提供了强大助力。“灵山中学作为本年度专项推广活动启动的首站，将体教模式深入融合。未来，该专项活动将持续加强与社会力量的合作，定期开展健康筛查与专家科普活动。”海口市灵山中学党委书记刘少琼表示，学校将开设“健康小卫士”社团，培养学生自主管理能力，优化课桌椅高度、照明条件等校园设施，营造更加健康的学习环境。

活动现场设置了视力检测区域和脊柱检测区域，医护人员携带电脑验光仪、视力表、脊柱侧弯测量尺等仪器为450名学生进行仔细的视力筛查和脊

椎检测。同期举办的健康讲座通过临床案例解析、互动问答等形式，向师生科普不良体态对视力和脊柱的影响，现场演示护脊操等干预措施，强化“早筛查、早预防”的健康理念。

全国青少年脊柱与视力健康专项活动为青少年的健康成长筑起坚实的防线，得到了各位学生家长的点赞：“我家孩子平时学习任务重，经常长时间坐着，视力也有所下降。这个活动来得太及时了，希望能帮助孩子改善这些问题，让他们能健康快乐地成长。”“之前不太了解脊柱和视力健康的知识，通过今天的活动，知道了这些问题的严重性，以后会注意自己的坐姿和用眼习惯，积极参加活动中提到的各种锻炼。”

本次活动由国家体育总局青少年体育司指导、国家体育总局运动医学研究所主办，海南省慈善总会、海口市灵山中学、海南健弘健康管理咨询有限公司承办，海南省智慧体育训练与发展协会、海南省医科大学第一附属医院、海南爱尔新希望眼科医院协办，中体联(北京)投资有限公司推广支持。



春日飞鸢:放飞身心 乐享健康

本报记者 冯 蕾文/图

春天，万物复苏，春风和煦，正是放风筝的最佳时节。放风筝是一项深受人们喜爱的户外活动，也是一种促进身心健康的良好方式。在蓝天白云下，手牵一线，仰望高飞的风筝，不仅能让心旷神怡，还能在不知不觉中锻炼身体，增强体质。在享受放风筝的同时，我们又需要注意些什么呢？

“放风筝时，人们需要奔跑、牵线、调整风筝的角度和高度，这些动作看似简单，实则能够锻炼人体的多个部位，包括四肢、腰部、颈部等。”山东潍坊风筝运动协会相关负责人表示，长期坚持，有助于增强肌肉力量，提高身体协调性和平衡能力。同时，户外活动还能让人呼吸到新鲜空气，增加肺活量，提高免疫力，减少感冒等疾病的发生。

放风筝是一项轻松愉快的户外活动，它能让人们在忙碌的工作和生活中暂时放下压力，享受大自然的美好。看着风筝在蓝天白云中自由翱翔，人的心情也会变得豁然开朗，焦虑、抑郁等负面情绪得到缓解。此外，放风筝还能激发人们的创造力和想象力，让大脑得到充分的放松和休息。

“放风筝是一家老小共同参与的活动。在放风筝的过程中，家长可以教孩子如何操作风筝线，如何判断风向和风力，这不仅能让孩子们学到知识，还能增进亲子之间的感情。”来自潍坊的风筝爱好者张伟介绍，

放风筝也需要团队协作，比如一人负责牵线，一人负责调整风筝的角度，这有助于培养孩子的团队协作能力和沟通能力。

春季放风筝是一项既健康又有趣的户外活动。在享受这项活动带来的乐趣的同时，我们也要时刻注意安全和健康方面的问题，做到科学放风筝、健康放风筝。山东潍坊风筝运动协会相关负责人建议，首先，要尽量选择空旷、平坦、远离高压线和树木的场地。避免在人群密集或交通繁忙的地方放风筝，以免发生意外。同时，要注意场地的风向和风力，选择风力适中、风向稳定的时候放风筝。

其次，要注意安全防范。放风筝时，要时刻注意手中的线，避免与他人或其他物体缠绕。特别是孩子放风筝时，家长要全程陪同，确保孩子的安全。此外，放风筝时要避免使用过于尖锐或沉重的风筝，以免放飞时伤人或损坏物品。

再次，要注意气候气温变化。春季天气多变，放风筝前要关注天气预报，避免在雷雨、大风等恶劣天气下放风筝。如果遇到突发天气变化，应立即停止放风筝。

最后，要注意在放风筝的同时，保护眼睛和皮肤。长时间仰望高飞的风筝容易使眼睛疲劳，要适时休息眼睛，避免长时间盯着风筝看。同时，春季阳光强烈，紫外线辐射增强，放风筝时要做好防晒措施，涂抹防晒霜、戴帽子和太阳镜等，以保护皮肤和眼睛免受紫外线伤害。



释放银发体育消费潜力 推动体育产业提档升级

王富百慧

随着中国老龄化进程加速，银发群体已成为体育消费市场不可忽视的新兴力量。2.8亿老年人潜在的体育消费需求正在催生“银色经济”升温，体育产业即将迎来一场从传统“年轻化”市场向全龄友好型产业转型的结构性变革。

人口结构转型构筑体育消费新图景

国家统计局数据显示，2022年末，我国银发人口5.2亿人，占总人口比重的36.84%，比全球高收入国家银发人口总和多出0.33亿人。不同于传统认知中的“低消费”群体，当代中国老年人呈现出显著的消费升级特征。根据《2023年中国中老年服务市场白皮书》，2019至2023年，中老年消费市场规模的年复合增长率呈明显上升趋势，其中，老年群体数据占比11.1%，远高于中年人数据6.1%，中老年消费市场规模达到14.4万亿元，彰显出银发经济市场的巨大潜力。

人口结构转型正在驱动银发体育需求结构的多元化，消费模式从实物型向服务型转变，需求结构从生存型向发展型转变，我国银发体育消费进入“基础型—改善型—享受型”的三级跃升，从初期健身器材、运动装备等实物消费的基础型需求，延伸到健身课程、体质检测等服务领域的改善型需求，到如今的体育旅游+康养、体育赛事+周边、运动康复+保健、中高端功能性产品+服务等体验消费的享受型需求潜能释放，这一层级化特征要求体育产业供给必须突破简单的“适老化”改造，转向精准需求适配。

代际差异进一步催生了体育细分市场。现阶段，“50后”与“60后”是银发体育消费的主力，作为老年群体中的

“新生代”，独特的成长经历塑造了与以往几代人不同的消费心理：既保持传统节俭观念，又具备为体育付费的强烈意愿。一项调查显示，68%的受访者愿意为专业运动指导支付溢价，54%接受运动康复服务的套餐消费。这就要求在为老年群体提供更高水平的体育公共服务和产品的同时，要在协同推进有为政府和有效市场中各取所长，在产品定价和服务模式上创新突破。

银发体育消费驱动体育产业提档升级

《“健康中国2030”规划纲要》明确提出了促进老年体育发展，目前29个省(区、市)已出台专项实施方案。2024年初，国家体育总局联合民政部印发的《关于加强老年体育服务工作的指导意见》明确要求，到2025年，全国社区适老化健身设施改造率不低于50%，并探索将运动康复纳入医保支付试点。

近年来，相关政策红利持续释放，税收优惠、场地供给、政府采购等政策工具形成组合效应。北京市对社区老年健身中心给予最高50万元运营补贴，“夕阳红”羽毛球联赛更出现子女为父母组队报名的“代际竞技”新风貌。上海市将老年体适能检测纳入基本公共卫生服务，推出“长者运动健康之家”模式，由政府提供场地、企业运营、医保补贴部分费用，会员费每天仅1元，目前已覆盖全市80%街道。广州市建立老年运动伤害保险基金，参保老人可报销运动意外医疗费用的70%。成都市在老年体育消费季首次引入“运动积分兑换”模式，老年人参与门球赛、健步走即可兑换理疗服务或体检套餐，3个月内吸引12万人次参与。各级全民健身公共服务体系已逐渐从以保基本为主的“兜底产品”，转向以高质量为主的“民生福祉”。

与此同时，本土企业的创新也日渐活跃。华为运动手

表以监测心率、血氧、跌倒自动报警功能在老年人群中迅速出圈。舒华体育推出老年定制跑步机，通过降低踏板高度、增设扶手和紧急制动装置，2023年销量突破4万台。Keep上线“银发瑜伽”课程，简化动作并增加关节保护提示，60岁以上用户增长300%。海南博鳌的康养基地推出“候鸟式运动疗养”项目，将温泉理疗与高尔夫、沙滩排球结合，年均接待老年游客超2万人次。

数据显示，2021年45岁以上的中老年旅游者合计出游11.94亿人次，占据国内旅游客源市场的36.81%，到2050年老龄旅游消费总额将达2.4万亿元以上。2023年国内老年智能穿戴设备销量同比增长47%，其中运动健康类产品占比超六成。随着智能穿戴设备、虚拟现实技术、大数据分析等科技手段重塑老年体育消费模式，拉动体育产业提档升级的乘数效应也将持续增强。据测算，银发体育消费市场规模将于2030年突破8000亿元，带动健身、医疗、文旅等产业链协同发展，银发“体育+”的跨界融合将催生更加多元化的产业模式，成为驱动银发经济的重要内容。

积极探索释放银发体育消费潜力新路径

尽管银发体育消费需求持续释放，但现阶段结构性矛盾的痛点仍不容忽视。与日本、欧洲等老年体育、康养产业发展相对成熟的国家相比，我国老年体育产品同质化严重，市场占有率依然较低，拥有自主知识产权的产品较少，主要集中在中低端领域，尚未形成大规模的产业集群。特别是多数人对老年体育发展前景仍存在认知偏差，普遍低估银发群体的体育消费能力等，成为制约老年人多样化多层次高品质体育消费需求释放的重要因素。

当前，从扩大内需的战略基点出发，以消费升级引领产业升级，符合我国未来经济政策的实施重点和经济发展



新华社记者 胡晨欢摄

的战略规划。释放新生代老年人群的消费潜力，加快老年体育消费升级的步伐，将有助于通过体育消费和体育产业“双升级”协同驱动我国银发经济高质量发展。释放银发体育消费、推动体育产业提档升级，应从以下几个方面着手：第一，构建精准化的供给体系，以标准先行引领老年体育产品创新，以多元模式推动老年体育服务升级，通过税收优惠、政府补贴等政策，引导社会力量持续投入，创新多样化、个性化、适老化的体育产品和服务。第二，完善体育消费支持生态，解决老年体育服务的“最后一公里”，将适老化体育场地、设施改造纳入城市“15分钟生活圈”建设，打造成为优化城市功能的必选项，让体育成为“适老生活”的城市名片。第三，创新市场培育机制，建立“社区站点—区域中心—专业机构”三级体育服务网络，推行“运动银行”积分制度激励老年人长期参与，发展“代际体育”项目促进家庭单元消费，以数字化赋能“适老版”体育赛事参与方式，试点“运动消费券+商业保险”组合政策等，降低银发体育消费成本，充分释放消费需求。第四，重塑价值认知体系，转变社会对衰老的消极认知，凸显老年人体育参与价值，推进代际融融模式，加强跨代共居社区建设，探索建立社区“体育、医疗、养老”融合服务模式，打造社区老年体育赛事及周边IP，发挥“银发健身达人”的引领作用等，满足银发群体的人文关怀和体育参与需求。

银发体育消费是应对老龄化挑战的社会工程，更是体育产业提档升级的战略机遇。可以预见，未来银发体育消费将成为银发经济的增长极，当越来越多的老年人从“被动健康”走向“主动健康”，通过政府引导、市场发力、科技赋能、社会协同的多元共治模式，将充分激活老年群体“能消费、敢消费、愿消费”的良性循环，为体育产业高质量发展注入持久动能。

(作者系国家体育总局体育科学研究所研究员)