

随着全民健身的发展,老年人健身在方式、内容、场景等方面不断创新求变,银龄体育绽放出更加绚烂的光彩——

从养老到健老 体育托起幸福“夕阳红”

智能适老场馆掀起银发健身热

本报记者 顾 宁

清晨的青岛市长者体育运动健康中心刚开门,68岁的张志军来到智慧体测亭,“先测个血压,再看今天的运动处方。”屏幕上很快弹出他的身体数据,系统自动生成了低阻力增肌训练计划。这处2024年投用的场馆,如今已是周边1公里范围内老年人的健身乐园,作为15分钟社区生活圈的重要组成部分,便捷的区位优势成了老人们坚持健身的关键因素。

初次踏入场馆的老人,都会先到体质监测区体验全流程健康服务。在运动健康数字化平台前,工作人员协助老人填写年龄、基础病史等基本健康状况,完成运动风险筛查后建立基础健康档案。随后,通过智能体质检测设备依次测量身体形态、肌肉力量、心肺耐力、柔韧性、平衡性等核心指标——握力计精准记录上肢力量,闭眼单脚站立测试评估平衡能力,6分钟步行试验检测心肺功能。

场馆内部规划清晰,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划分明确,每个区域都配备持有社会体育指导员证的专人提供健身指导。在有氧

心肺功能区,一位老人正佩戴着心率臂带操作数字化抗阻训练器,器械屏幕实时显示阻力等级、运动时长和心率数据。相关负责人说:“运动中心率一旦超标,臂带就会震动提醒,物联网系统还会自动下发调整建议。”

等速肌力锻炼区的无痛跑步机旁加装了安全护栏,可调节律动频率适配不同关节耐受度;柔韧拉伸区的肩颈拉伸机有20档精细阻力,即便手不慎滑脱也会缓慢复位,避免受伤。这些智能化健身设备均专为老年人设计,工作人员会结合老人的健康档案和日常运动数据给出专业建议。“比如有膝关节问题的老人,我们会推荐微循环促进区的器械,配合低强度有氧训练,既保护关节又能增强体能。”中心运营负责人王鑫介绍,场馆50余件器械通过物联网系统与运动处方系统联动,能实时同步训练数据,形成“检测—指导—训练—复测”的闭环服务。

不远处的社区口袋公园,刚完成适老化改造的健身区同样热闹。不少老人正用加装了扶手的腰部训练器锻炼。2025年青岛已在老旧小区、城市“金角银边”建成32处嵌入式适老健身空间,也与长者体育运动健康中心形成互补。

长者运动之家乐享运动新生活

本报记者 傅潇雯

“以前觉得健身房是年轻人的去处,在这里,我们成了主角。”69岁的退休教师陈国琴刚在跑步机上完成20分钟快走。与普通跑步机不同,这台机器起步速度低,扶手加宽,配有安全扣和紧急制动按钮。“我膝盖不好,这速度刚好,抓得稳,心里踏实。”

上午10点,上海市静安区大宁路街道的长者健身房中,舒缓的音乐中,十几位“银发族”正在各种器械上专注锻炼。他们有的人手臂上戴着心律臂带,工作人员通过大屏幕能实时监测他们的运动强度,一旦超出负荷,系统立刻报警,工作人员就会第一时间上前制止。

每位长者第一次来,工作人员都会先做全面的身体评估,这份档案,就像他们的“健康身份证”,不仅能让工作人员精准掌握他们的身体状况,更能为后续制定科学运动方案提供重要依据。“我们不会让老人盲目运动,而是根据档案里的信息‘量体裁衣’。”工作人员说。

在上海,这样嵌入在社区里的长者健身房截至目前已经有170余家,今年还将继续增加规模。

在长海路街道市京综合为老服务中心的长者运动之家,主动运动区域包括适老化跑步机、等速上推下拉训练机等,让老年人在安全的环境下进行有氧运动。被动运动

区域中,律动沙发、气动大师、智能无障碍律动平台和全身律动床等,让老年人通过被动运动促进身体血液循环和肌肉放松。“老年人尤其需要合理配置主动运动训练器材和被动运动训练器材,满足他们对身体不同部位、不同强度的锻炼需求。”相关工作人员说。

徐汇康健体育公园内,不少老人娴熟地使用着定制的跑步机、肌力训练器、律动沙发、律动床等进行锻炼,这些设备都经过定制化适老化改造。一台等速肌力训练器前,71岁的张建民正在练习下肢力量,与传统器械不同,这台设备无论使用者用多大力度推拉,始终保持低匀速运动。“以前在普通健身房练力量,器械摆动太快容易闪到腰,现在这个‘慢动作’设计特别安心。”张建民说。



助训师,逐渐养成全方位的健康管理意识。另外,乒乓球赛让我们的退休生活有了新的色彩,能在球旁边结交到志同道合的伙伴,实在是一件幸事。”

举办赛事活动是推动老年人体育事业发展的最佳引擎,越来越多的“银发族”在运动场上找到了属于自己的高光时刻。科学设计的赛事活动不仅能激发老年人的锻炼热情,还能帮助他们建立健康的生活方式,实现从“被动养老”到“主动享老”的转变。

赛事助力老年人主动“享老”

毛昀哲

清晨的北京市地坛公园门球场内,陈国良轻巧挥杆,精准地打出一记擦边球,引得身旁几位球友喝彩不断。这位74岁的退休教师每周都要来几次门球场,力争在东城区“秋实杯”门球赛上有出色的发挥。他笑言:“参加门球赛让我找回了上班时的节奏,不过现在是为健康打球喽!”

如今和陈国良一样积极参加各类赛事活动的老年人不在少数,他们不仅强健了体魄,还深刻改变了生活理念与模式。“秋实杯”参赛选手的平均年龄超过70岁,在这些两鬓斑白的球手眼中,胜负不再是最大的追求,能通过门球赛感受到体育带来的仪式感

和归属感更加珍贵。陈国良的队友方珊说:

“赛事活动的定期举办为老年人群提供了稳定的社交场所,搭建了紧密的社群网络,有效缓解了我们晚年可能产生的社会隔离感。”

上海市老年人乒乓球超级联赛的现场气氛同样高涨。这项赛事由上海市老体协乒乓球委员会主办,于今年4月开幕,平均每月至少举办一站,为全市老年球手提供切磋技艺、以体会友的平台。最近一站比赛,袁广清、陈惠民、王元海组合经过激烈比拼,拔得混团头筹。

袁广清说:“乒乓球运动要求快速反应与精准控制,参加各类赛事让我们保持着较好的灵敏性和协调性。在打球之余,我们也会进行力量、柔韧性等辅

科学指导护航银龄健身

本报记者 冯 蕤

2025年,中国老年人体育协会以“科学引领、场景创新、全民参与”为核心,打造多元化科学健身指导活动体系,从传统项目升级到民族文化融合,让老年人在运动中收获健康与快乐,实现从“养老”到“健老”的转变。

“以前练太极拳总觉得发力不对,听完指导老师陈正雷所讲‘发于根、顺于中、达于梢’的要领,终于找到门道了!”73岁的重庆市民刘建国边说边现场演示调整后的动

作,“之前膝盖常感不适,规范练习太极后,不适症状明显缓解。”此次科学健身大讲堂采用“理论精讲+实操纠错”模式,为基层太极拳指导提供了标准化范本,让传统健身项目更具科学性与规范性。

今年5月,重庆渝北区的健身广场上热闹非凡,2025年全国老年人太极拳科学健身大讲堂在此举行。国家级非遗陈氏太极拳传承人、中国武术九段陈正雷作为主讲人,细致讲解了太极身法、步法与呼吸的配合技巧,还针对老年人关节特点,强调“循序渐进、因人而异”的锻炼原则,教大家如

何控制动作强度、预防受伤。

9月,贵州雷山西江千户苗寨成了“银龄体育”的欢乐海洋。2025年全国老年人健身广场舞大联动(全国主会场)活动在此开展,中国老体协以“1个主会场+N个分会场”模式,联动全国老年人共舞。活动中,21支代表队与当地广场舞爱好者近2000人同场共舞,场面壮观。活动期间,不仅有基层广场舞培训、民族服饰巡游,还通过“赛事搭台、经济唱戏”,展销雷山银球茶、苗药等特产,实现健身、文化、旅游的多维共赢。全国广场舞大联动分会场基层指导活动也随之遍地开花,掀起了一场全国老年人广场舞热潮,让老年人在运动中焕发活力,让幸福“夕阳红”愈发绚烂。

会体育指导员,形成了完善的人才梯队。

“我们不只是打球跳舞,还要不断创新。”协会负责人说,“协会已从最初的10余个项目发展到90多个,涵盖柔力球、空竹、戏曲等。”体育组织的创新意识,让老年人的选择更加多元,兴趣得以全面发展。他们还开创了“老年体育+”模式,将体育与文旅、康养、公益有机融合,不仅丰富了老年人生活,也为城市发展注入了新动能。这种跨界融合,正是体育组织拓展服务领域、提升影响力的生活体现。

年近八旬的太极拳爱好者郑立表示:“我们虽然年纪大了,但心不老。在协会,我们找到了归属感,也找到了展示自己的舞台。是体育组织为老年人搭建了交流互动的平台,让我们收获友谊与健康。”

体育组织引领让银龄生辉

本报记者 车学超

走进山西省孝义市老年人体育协会活动中心,墙上“党建引领,银龄生辉”的标语格外醒目。这里不仅是当地老年文体活动的阵地,更是老人们精神寄托的家园。正是有了这样健全的体育组织,老人们才有了固定的活动场所和丰富多彩的文体生活。据介绍,该协会现拥有34个专项协会、9000余名注册会员,带动了10余万中老年人参与文体活动。

“刚退休那会儿,我整天闷在家里,感觉自己被社会淘汰了。”72岁的刘知华是门

球项目的活跃分子,她笑着告诉记者,“加入老年人协会后,生活变得充实多了。每周都有训练,还能参加全国比赛,这种成就感年轻时候都没有。”体育组织不仅让她重拾生活热情,更让她在竞技中找到了新的价值与自信。

孝义市老年人体育协会的魅力在于其独特的组织模式,该协会将退休干部吸纳为骨干,建立“党支部-党小组-党员”三级联动机制,246名老党员成为活动的组织者和引领者。这种完善的组织架构,确保了各类活动的有序开展和持续发展。同时,协会注重人才培养,拥有6名国家级、51名一级社

体医融合助力健康老龄化

张博宸

体医融合作为以科学运动预防疾病、促进康复的健康管理新模式,愈发得到社会各界的关注与应用,助力银龄体育在新时代绽放出更多活力。

朱斌到上海方塔中医医院体重管理门诊复诊后,对自己用一个半月将体重从202斤减到174斤的成果非常满意,他介绍,体重管理门诊的医生为他量身定制了治疗方案——通过中西医结合治疗及运动、营养管理等多元化方式,让体重得到有

效控制,“前几年体检中很多指标不合格,现在年龄大了,生活习惯也变了,饮食上没有很好地控制。减重不是一‘减’了之,重要的是配合科学的理念和方法,形成有效的锻炼计划,以后要不时监测身体状况。”

体医融合体育院校正发挥资源协同作用。作为全国唯一开设了老年体育本科独立招生方向的高等教育院校,山东体育学院充分发挥体育学科与医学资源协同优势,联合三甲医院、社区卫生服务中心、养老服务、养老机构,打造“筛查-干预-评估”三位一体健康服务模式,还联合山东银龄中老年文娱中心建立了健康运动博士工作站,旨在为相关人建立动态健康档案,实现运动数据与医疗指标的互通共享并探索AI算法分析运动干预效果,定期优化方案。自启动以来,项目服务范围已覆盖全省12个社区,服务超3000名老年人。相关项目负责人介绍,服务对象中,85%

参与者的体脂率、骨密度等指标明显改善,跌倒风险降低40%,高血压、糖尿病等慢性病控制率也有显著改善,“后期会联合社区医生开展健康随访,形成‘运动处方执行-生理指标追踪-方案动态调整’闭环管理。我们会持续深化体卫融合机制,为全国健康老龄化提供创新范本。”

体育康养实现“宅家养老”到“运动健老”

车学超 郭思雨

“伸展手臂,注意呼吸节奏!”清晨7点半,山西高平的长平广场上,68岁的张萍正练习着柔力球,红色球穗在晨光中划出优美弧线。不远处,老年健步走队伍欢声笑语,乒乓球台前银发老人挥拍竞技。越来越多的老年人正在实现从“养老”到“健老”的转变。

“以前觉得老了就该歇着,练柔力球半年,肩周炎不疼了,睡眠也好了。”张萍说,自从开始练柔力球,不仅身体硬朗了,还结识了一群志同道合的

朋友。府兴社区相关负责人介绍,为满足老年人的健身需求,社区配备了健身路径、按摩椅等器材,邀请退休教师和指导员开展八段锦、柔力球等公益培训,让老人在家门口就能享受科学指导,还举办了丰富老年人的日常生活。前不久的门球比赛中,10支球队、50余名老年门球爱好者以球交友,尽展银龄风采。“我85岁,是队里年纪最大的。”毕华玉说,“门球规则简单,战术灵活,越打越有滋味。自打爱上门球,腰腿更利索了,还认识了一群老伙伴!不孤单了!”

在厦门集美滨水社区,专家团队、企业、卫生

服务中心与社区四方携手打造的健身房免费向辖区老人开放,凭着科学的课程安排与智能化设备成为银发族的“健康乐园”。相关负责人介绍,这里每周一、周四开课,“这是老年人专属健身宝地!”每天四节、每节容纳18人,既保证教学质量,又兼顾老人们的运动安全。61岁的田宏俊是这里的常客,“经朋友介绍过来的,没想到一练就‘上瘾’了!”他格外青睐智能健身镜,“这镜子很神奇,能实时显示力量大小,帮我精准控制发力。”坚持运动两个多月,他明显感觉肌肉紧实了。

体育康养给老年生活带来了巨大改变,张萍说:“体育让我重新找到了生活的劲儿!以前总觉得老了就该‘熬日子’,现在每天盼着去广场锻炼,和老姐妹说说笑笑,浑身都舒畅。”

