

从“想动”到“会动” 科学健身指导走近“银发族”

新华社记者 胡洁菲 刘艺淳 夏亮

照着定制“运动处方”开展针对性训练、跟着专业指导练习专为老年人改编的坐姿八段锦、借助适老化改造器械进行康复锻炼……从北到南、由东至西，银发健身热潮在全国各地持续升温，各项创新举措也为老年群体科学健身提供了有力保障。

随着健身意识不断普及，越来越多老人想动、爱动，但不少人“想动不会动”，练什么、练多久、怎么练，仍是难题。“银发健身不是普通健身的‘低配版’，而是一门融合老年医学、运动康复学、社会心理学、人体工学等多领域知识的专业学科。”华东医院疼痛科兼康复科主任郑拥军说，老年人健身更需要个性化、专业化的指导。

一支支“领练人”队伍，成为支撑这一趋势的坚实力量。记者在上海、浙江、辽宁等地采访发现，社会体育指导员、基层组织网络、银发健身课堂正在织起一张科学健身指导网，把专业服务送到老年人家门口。

社会体育指导员是这张网离老人最近的一环。近年来，沈阳市围绕太极拳、健身气功、健身操等适合老年人的项目，加快培育基层骨干。在沈阳市万莲街道，指导员下沉社区后，不少老人

把锻炼排进了每日生活的固定日程。

“人活一口气，这口气就是精神头。”辽宁省体育总会相关负责人常这样和老人们拉家常，还帮大家算清一笔“健康账”：“一年投入三四千块钱给自己，投入健身，培养爱好，换来的是有质量、有尊严的晚年生活。”

在浙江，社会体育指导员与医护人员跨界联手，让健身指导更“对症”。浙江省体育局副局长毛根洪介绍，近年来，杭州市积极打造“好社区”运动健康中心，引进第三方专业力量运营，推出医疗+运动“双处方库”，通过专业服务为银发健身群体兜底。以拱墅区康桥街道为例，当地有103名社会体育指导员、10名基层体育委员、56支草根体育社团，还有由体育医院专家、社区中医师、营养师组成的21人医疗服务团队。

截至目前，浙江已有社会体育指导员18.1万人，并培养了一批同时持有社会体育指导员证和健康管理师证的“双证”人才。

在上海，专业指导和适老化器械“双管齐下”。上午9点刚过，青浦长者运动健康之家迎来第一批客人。84岁的曹金根坐上垂直律动平台，熟练地调好档位。“我有心脏瓣膜问题，剧烈运动完全不敢做，这里的器械都做了适老化改造，非常适宜。”

店长张曙宏介绍，这里的服务人员均具备社区运动健康师或社会体育指导员资质，从建立健康档案、制定运动处方到定期评估调整，形成服务闭环。场馆每年服务约1.7万人次。

有人带，还要带得科学、带得对路。不少运动项目也在针对老年人的身体特点进行调整。近年来，上海市跆拳道协会根据银发人群的身体特点和社交需求，改良跆拳道训练方式，受到老年学员好评。中国跆拳道协会培训师、上海市跆拳道协会晋级晋段委员会主任梁赛杰介绍，针对老年人可能出现的关节问题、平衡能力下降、肌肉萎缩等情况，练习以品势基础动作为主，适当调整动作幅度和踢腿发力强度，既降低参与门槛，又能让老人真切感受到跆拳道的魅力。

在辽宁，老年体育骨干走进养老院，为失能、半失能老人改编健身动作。比如，将八段锦改编为坐姿上肢动作，让部分行动不便的老人也能参与锻炼。

“点”上的探索，离不开“面”上的组织托底。浙江省老年人体育协会副秘书长孙欣乐介绍，浙江已实现省、市、县三级老年体协组织全覆盖，并延伸至乡镇（街道）、村（社区），形成“毛细血管式”组织网络。2021年至2025年，浙江省老年体协年均举办省级骨干培训20余场。

在辽宁，除了线下培育，线上健康课堂也为相关服务人员补齐部分项目的专业知识短板。部分人员学成后回到社区，带动身边的朋友一起练。老年体育协会、社会体育指导员协会、老年大学、社区活动站点成了推广普及的阵地。目前，辽宁共有健身气功站点783个，覆盖习练者8万余人，其中大部分为老年人。

专业人员之外，一批从老年群体中走出来的“领练人”也发挥着积极作用。82岁的丁明今年在第26届世界大师田径锦标赛上夺得男子M80组80米栏冠军，并打破亚洲纪录。退休后，他全身心投入群众田径组织工作，如今运营着多个上千人规模的全国中老年田径交流微信群，群里只聊运动技术、只发赛事信息。本届赛事，在他的号召下，中国队共有106名选手参赛，年龄从35岁到92岁。“不必人人站上赛场争金夺银，但人人应当坚持终身运动。”丁明说。

从“想动”到“会动”，从“有人带”到“带得好”，一张覆盖城乡的科学健身指导网正在织密织牢。让专业指导再多一些、适老课程再细一些、身边的“领练人”再近一些，让更多老人都能科学地动起来、快乐地动起来，在运动中绽放银发活力。

新华社上海10月18日电

社交是老年健康“刚需”

新华社记者 顾天成 刘祯

“妈，重阳节，我陪您去看菊花展吧？”

“不去啦，人挤人，我在家挺好的。”

农历九月初九迎来重阳节，这样的对话并不少见。医学专家提醒：家中老人越来越“宅”，老友联系越来越淡，可能是老年医学中一种需警惕的健康状态——社会衰弱。帮助父母保持社会联结，是一项重要的健康任务。

“性格变了”可能是健康在报警

家住上海市的袁大妈退休前性格开朗，退休几年后不仅变得沉默寡言，还动不动就唉声叹气、夜里失眠……亲友以为她年龄增长性格有变，实际可能是健康在报警。

北京大学人民医院老年医学科主任医师魏雅楠介绍，社会衰弱与躯体衰弱、认知衰弱并列，是影响老年健康的三大维度之一，指因社会参与度降低、社会联系减弱导致的健康问题。

当前，我国人口老龄化程度持续加深。有研究数据显示，城市社区老人中大约每5位就有1位正在经历社会衰弱，识别它可对照三个信号：孤独感，主观上觉得“没人懂我”；社会隔离，客观上缺少

接触与互动；社会脆弱性，遇到困难时能求助的资源越来越少。

“如果说躯体衰弱让腿脚变慢、认知衰弱让记性变差，那么社会衰弱，是一个人慢慢从‘我们’退回到‘我’。”魏雅楠说，这种状态会增加认知障碍、抑郁、残疾等重要老年健康风险。

社交是老年健康“刚需”

魏雅楠说，老年人社交不是“锦上添花”，是健康与生存的“刚需”。它和吸烟、高血压一样，是独立影响寿命的风险因素。

社会衰弱危害有多大？一项涵盖148项研究、超过30.8万人的大数据分析显示，对老年人来说，社会关系强的人比关系薄弱者生存可能性高出50%；社会衰弱老人更易出现新发失能、抑郁、认知下降，还与“运动认知风险综合征”——步速变慢加主观认知下降直接相关。

中国健康与养老追踪调查的数据也证实：社会参与下降越慢，身体衰弱增长越慢。

专家提示，老年人退休、丧偶、搬离熟悉社区、住院出院后，是社会衰弱风险明显上升时段，家人此时要多关心、多“搭把手”。

加强联结 主动防衰

如何应对？核心八个字：“加强联结，主动防衰”。



社交是老年健康“刚需”

新华社发 朱慧卿 作

专家建议，老年人可以把“出门见人”当成和吃药一样重要的健康任务，包括每周两三次、每次半小时以上的固定外出，结伴走路、打太极、跳广场舞等；也可以保留“被需要”的角色，如帮忙照看孙辈、教邻居用手机；一定不能忽视保养好听力、视力这些“社交入口”，管理好睡眠、情绪与慢性病。

对子女而言，与家中老人固定每周通话或视频，重要节日尽量见面；帮忙接

送、报名、陪同参加社会活动；善用数字工具，但不要让它替代真实接触等都是行之有效的敬老爱老方法。

衰老不只发生在腿脚和记忆里，也发生在社会联结中。重阳节，最好的敬老礼物或许不是补品，而是一次探访、一通电话、一顿家宴，帮助年迈父母更好保持社会联结。

新华社北京10月18日电

