



《上海市体育发展条例》进一步保障老年人健身权益

守护夕阳红 护航健康老龄化

以生命长度为经,以生活质量为纬,如此经纬交织,方体现了当代人对健康老龄化的构想。如今,随着申城体育领域第一部综合性、基础性的地方性法规《上海市体育发展条例》的正式施行,本市的老年人健身权益将得到进一步保障。

专题撰稿 本报记者 章丽倩

慢性病成关隘 科学运动是真良方

人们常说“最美不过夕阳红”,但缠绵病榻度日与精神矍铄地生活,两者区别甚远——如何做到健康老龄化,这已成为中国社会一个比较迫切的需求。作为全国最早进入老龄化的城市之一,上海一直致力于提升为老服务能级。从2024年1月1日起施行的《上海市体育发展条例》,它将为银发群体提供更多的保障和便利。

根据官方数据,截至2022年底,上海市户籍人口1505.19万人,其中60岁及以上老年人口553.66万人,占总人口的36.8%,约等于每10人中就有四位是老年人。与前些年的数据相比,申城的老龄化程度正在加快。如此背景下,申城体育领域第一部综合性、基础性的地方性法规《上海市体育发展条例》对老年群体划重点,就显得愈发正当其时。

《上海市体育发展条例》第12条提出:体育、民政等部门应当推动社区老年人多功能体育场所建设,整合体育设施与养老服务设施功能,为老年人提供健身辅导、身体机能训练、运动干预等运动康养服务。鼓励有条件的医疗卫生机构探索设立与科学健身相

关的特色门诊,在开展相关医疗服务活动时,针对有需要的人群,提供科学健身指导、评估诊疗、运动干预等服务。

在通往健康老龄化的这条路上,如何预防和控制慢性病成为了一道关隘。根据官方数据,在我国60岁及以上老年群体中,75%的人至少患有一种慢性病,43%的人有多病共存(同时患有两种及以上疾病)的情况。实际上,老年人群“一身多病”现象也是全球公共卫生领域的普遍问题,而慢性病及由此带来的失能正是会影响到老年人生活质量的大患。

此前,已有不少研究显示,科学合理的运动习惯对预防和控制慢性病能起到一定功效,也可使部分老年人的失能时间延后。2021年,上海在全国首创了长者运动健康之家,立足社区,以智能化与适老化并重,为老年人提供体质测试、科学健身指导、慢性病运动干预、运动康复训练等“一站式”运动康养服务。原计划到2025年底,上海市将建成100家长者运动健康之家,实现16个区全覆盖,目前已提前完成目标。



运动健康队伍建设 “五湖四海”跨界联手

在为健康老龄化护航一事上,《上海市体育发展条例》打出的是一套“组合拳”,这倒是与相关运动健康队伍的建设有异曲同工之处,都是合力同济,携手而行。

《上海市体育发展条例》第47条提到:区和乡镇人民政府、街道办事处应当优化配置社区公共体育设施,充分考虑未成年人、老年人等不同群体的健身需求,加强社区公共体育设施

与其他社区公共服务设施的共建共享、融合发展。另外,如《上海市体育发展条例》中涉及的推进“金边银角”空余场地的合法利用,这也有可能为日常生活半径较小的老年人提供更多就近的健身便利。

有些过往数据其实很值得与大家分享。有关方面通过跟踪分析,发现2022年到长者运动健康之家进行康复训练的一些老年人,他们的医保支

出了前后变化:2097位老年人共节省414万元医保支出。另有相关报告显示,经常锻炼的老人通过一段时间的运动康复,在精神状态、睡眠、血压、便秘、关节疼痛、血糖等各方面均有不同程度的改善。

另外值得一提的是,在2023年里,“社区(运动)健康师”的概念来到了部分上海市民的身边。一定程度上,该项目是在探索全社会共同参与的“运动促进健康”的新生态。未来,社会体育指导员、专业体育工作者、家庭医生、与体育和健康相关的社会组织工作人员等,他们有望在同一阵营中变得更加紧密,以跨界联手的方式,为银发群体更多造福。

市健身气功协会召开第五届会员大会 提升服务 扩大交流 全面发展

本报记者 丁荣

1月12日,上海市健身气功协会第五届会员大会在上海武术院(上海市健身气功管理中心)一楼大厅隆重举行,来自全市各区一百余名健身气功管理者、爱好者、专家学者等齐聚一堂。上海市体育总会常务副主席赵光圣、上海市体育总会秘书长章璐、上海武术院(市健身气功中心)院长(主任)陈皓等领导出席了大会。

大会第一阶段审议通过了理事会工作报告、监事会工作报告、理事会财务审计报告,以及人员选举办法、《会费收取标准及管理办法(草案)》、理事会建议名单、监事会建议名单等内容。在随后召开的监事会第一次会议和理事会第一次会议中,上海武术院(市健身气功中心)副院长(副主任)谢芳当选第五届理事会会长,上海武术院(市健身气功中心)健身气功部部长张铭伦当选常务副会长,许峰、张云崖、陈舛、徐建军、唐芳、董玉平、戴克明、瞿荣良当选副会长,吕晓皓当选秘书长。大会第二阶段,新任会长谢芳进行了讲话,为今后一个时期上海健



身气功事业的发展提供了方向。

最后,上海市体育总会常务副主席赵光圣进行了总结发言,他希望新一届理事会要立足于推动上海健身气功项目的全面发展,持续扩大服务能级,积极推动国内外相关交流与合作,为上海建设全球著名体育城市做出积极贡献。对新一届健身气功协会的工作,赵光圣提了三点建议:一是要继续扩大健身气功人口,提升健身气功运

动知名度;二是要持续强化内部管理,开创健身气功事业新篇章;三是要进一步强化服务保障,壮大健身气功人才队伍。

此次大会不仅为上海市健身气功协会注入了新的活力和动力,也为全市健身气功事业的持续发展奠定了坚实基础。相信在新一届理事会的带领下,上海市健身气功协会必将迎来更加美好的明天。

首届“奉浦杯”武术数字化大赛落幕 插上数字化翅膀 引领武术再创新

本报记者 丁荣

1月13日,首届“奉浦杯”长三角武术数字化大赛在上海市奉贤区教育学院附属实验小学圆满落幕。本次比赛自2023年12月12日起进行线上预选赛,最终来自长三角区域三省一市的160余名选手突出重围进入到线下决赛。

刀似猛虎、剑如凤飞、棍扫千军、拳脚生风……在精彩的开场节目中,比赛正式拉开帷幕。参赛选手以昂扬的精神状态和精湛的功夫技艺,展现中华武术精神。

本次比赛旨在进一步加强长三角区域各省市武术协会之间的交流,推动中华武术的创新与发展。武术是中华民族的瑰宝,本次武术比赛通过数字化创新,设置个人项目和集体项目,包括太极拳术、传统拳术、器械类、健身气功类等。比赛还邀请了经验丰富的裁判员,执裁过程严谨、规范,确保比赛的公平、公正、公开。大赛为武术

爱好者提供展示与交流的平台,为扩大全民武术普及率开创渠道,为增加武术项目的知名度和影响力搭建平台。

赛后,2024年长三角区域武术工作联席会议在上海市武术协会会长俞凯丰的主持下顺利进行,武术协会各相关领导和专家汇聚一堂,共商长三角区域武术协会协同创新机制发展,共话长三角区域武术非物质文化遗产传承机制,共同推动武术事业的发展。

