



做一个“积极老人”



静安区大宁街道首创“乐活空间”——老年体医融合中心。



静安区延铁乐龄家园内的健康服务。

更是疼得厉害。她告诉记者，虽然家里离这儿只有十分钟左右的路程，但起初往往要走半个小时左右，“没走几步要休息一会儿”。自从去年4月延铁乐龄家园启用后，应阿姨几乎每天都会在这里锻炼一个多小时，现在走起路来灵活多了。

70岁的沈阿姨则说，年初髌骨骨折后，医生让她“空踩自行车”做康复，“但医院人很多，每次都要排队”。后来听朋友介绍到这里锻炼，现在才两个多月时间，已经可以不用拐杖走路了。“这里气氛好，还有专业的工作人员指导我们动作。”

刚从澳大利亚回国的高先生夫妻直言，儿女都在国外，乐龄家园让80多岁的他们感受到了家的温暖，“工作人员和小区里的其他人都很关心、照顾我们”。

除了邻里间同龄人互相照应，秦爷叔道出了这里受欢迎的“秘密”：“外面健身房我去看过，一听我87岁就不收了，说安全保障不了。而且动不动就三四千元的年费，我们老年人也吃不消。健身房都是练肌肉的，我们老年人是想练健康，这里所有的器械都是适合我们老年人的。”

面积达250平方米左右的延铁乐龄家园内还设有多功能室、舞蹈室、居民自治议事厅等场所，并提供助餐、健康检测、健身娱乐、心理慰藉、助乐相谈等全方位服务。

“有了乐龄家园，老年人不用闷在家里，心情也开朗了起来。而且这里的服务也很好。”在延铁小区居民、志愿者窦美华看来，老年人的退休生活还是在社区比较开心。

2016年10月，国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》，明确要求加强重点人群健康服务，促进健康老龄化。2个月后，上海市静安区大宁路街道在全市首创“乐活空间”——老年体医融合中心，中心覆盖周边社区1公里范围内的50岁以上的老

年人，由第三方企业——尚体健康科技（上海）有限公司参与规划和运营。

大宁路街道老干部丁卫庆告诉《新民周刊》，大宁路街道老龄化程度为28%，虽然是全区最低的一个街道，但失能和部分失能老人比例已接近20%。

“为了帮助预防减缓慢性疾病发生发展、提高老年人生活行为能力，街道以‘健康老龄化’为目标，提出体医结合，打造‘乐活空间’品牌。”尚体工作人员表示，该品牌已申报了科技部“社区健身与健康融合基地”项目建设。

尚体健康科技（上海）有限公司乐活空间运营主管卢臣干向《新民周刊》介绍，尚体健康科技为“乐活空间”配置了有别于传统健身场所的适老化健康促进设备，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，满足社区老年人运动健康需求外，还解决社区老年人去哪儿科学健身和情感孤独问题。

目前，大宁路街道“乐活空间”已均衡化布点7处，打造了10分钟社区老年健身圈，满足1公里范围内50-80岁中老年人的运动健身需求，登记在案常年参与的老人595人。89%的老年人认识到科学运动对治未病的重要作用，72%的老年人坚持锻炼后失眠、便秘、高血压、脂肪肝等慢性疾病得到明显改善。

“几年来参与的老年人大部分形成了良好的健身习惯，健康状况、睡眠质量和情绪心态均有所改善。”丁卫庆说，兼顾文娱社交服务，搭建包括阅读、相谈等功能的“乐活空间”成为老年人排解孤独的公共空间和网红打卡地。

2019年11月2日，习近平总书记在上海考察调研时提出“人民城市人民建，人民城市为人民”。社区老年人“体医融合”