

“家门口”的“运动之家”，让老年人从“不敢练”到“科学练”
社区健身空间变身“银发社交场”

早上 8 时半，静安区大宁路街道“乐活空间”的门刚打开，76 岁的陈阿婆已经等在门口，她早就约好了隔壁楼的老姐妹一起来练八段锦。在大宁路街道的 8 处“乐活空间”里，这样的温馨场景随处可见。不久前，街道“乐活空间”长者运动健康之家被新华社英文客户端向全球推介，全面展示了智慧健康养老的“大宁样本”，这背后，是街道不断回应老年人需求、守护幸福晚年的生动实践。

“推门可入的健身房”

当前，上海社区老年人对于高品质养老服务的需求迫切，传统的“社区活动室”难以满足老年人日益增长的科学健身需求。为此，大宁路街道在全市首创并落地“乐活空间”理念，开设全市首家嵌入式社区老年人“体养融合中心”。目前，街道已在辖区均衡布点 8 处长者运动健康之家，全面构筑起“15 分钟健身服务圈”，累计服务超 40 万人次，建立健



康档案近 2000 份。社区老人如今从“有地方练”到“科学、安全、快乐地练”，形成了一条可复制、易推广、可感受的社区康养路径。

AI 助力开出“运动处方”

走进“乐活空间”，最先映入眼帘的是一台 AI 体测一体机。通过全面升级智能适老化运动器械与物联网系统，为老人构建起“智能检测—处方开具—数据跟踪—结果反馈”的数字化运动健康服务闭环。运动前，老人可通过 AI 体测一体机完成心肺、肌力、平衡、柔韧等多维度评

估，自动生成专属“运动处方”；运动中，心率臂带实时监测，以“绿、橙、红”三色标识身体负荷，一旦触及红线，系统会自动提醒；运动后，数据自动同步至个人健康档案，子女也能通过“亲情账号”功能远程查看父母的运动状态。“以前打电话问我妈‘今天去哪了’，现在从手机上看到她一天不落地去锻炼，体质在改善，我越来越放心！”常阿姨的女儿说道。

“医生说我血压高，让我少吃盐、多运动，”67 岁的赵老伯说，他之前去过健身房，两次就放弃了，“器械不会用，怕拉伤。”在乐活空间，这些顾虑有了科学回应。街道注重精准干预，为每位老人建立“一人一档”数字化健康档案，结合既往慢性病史自动生成个性化运动方案，并根据身体状况变化动态调整。专业工作人员全程跟进指导，让运动

处方真正成为健康的“药引子”。

变化实实在在地发生在老人们身上，患有高血压的老人，经过规律的运动干预后，血压波动范围显著收窄；独居 10 年的老人，依靠规律康养运动与放松训练，夜间不再辗转难眠；一名髌关节术后的老人，经过 6 个月康复训练，已经可以自己买菜上楼……

“家门口”的银发“荟客厅”

而在这一过程中，“乐活空间”也从一间健身房变成了老年人家庭之外的温暖港湾。空间按有氧、力量、拉伸、律动等功能区布局，让老人“顺手练、安心练”。

在运动康复基础上，乐活空间的服务内容也在不断拓展：阅读交流、八段锦小组、防跌倒培训、健康饮食专题课……这处空间，已变身集运动、康复、社交、学习于一体的银发“荟客厅”，有效缓解了老人的情感孤独，满足了他们的社交需求，让晚年生活更加丰盈。 大宁路街道 供稿

2026 年 6 月份，70 个大中城市中，一线城市商品住宅销售价格环比上涨，二、三线城市环比下降或持平，一、二、三线城市同比降幅总体继续收窄。新建商品住宅销售价格环比上涨城市个数比上月继续增加。

6 月份，一线城市新建商品住宅销售价格环比上涨 0.1%，涨幅比上月回落 0.1 个百分点。其中，上海、广州和深圳分别上涨 0.3%、0.2%和 0.3%，北京下降 0.3%。70 个大中城市中，新建商品住宅销售价格环比上涨城市有 20 个，比上月增加 4 个，为 2025 年 5 月以来最多。

6 月份，一线城市二手住宅销售价格环比上涨 0.3%，涨幅比上月回落 0.1 个百分点。其中，北京、上海、广州和深圳分别上涨 0.1%、0.4%、0.4%和 0.3%。

6 月份，一线城市新建商品住宅销售价格同比下降 1.3%，降幅比上月收窄 0.4 个百分点。其中，上海上涨 3.1%。

来源：“上海统计”微信公众号

二〇二六年六月七十城房价出炉

荣誉榜

上海万位数字技术股份有限公司 王长军 荣获 上海市创造学会科学技术奖突出贡献奖	上海智庆新型建材有限公司 备案证号：BH(化)-21-20200006 备案产品：聚合物水泥防水砂浆 荣获 上海市建设工程材料正规备案产品	上海泛象文化发展有限公司 荣获 信用中国守信激励单位	上海静乐保洁服务有限公司 荣获 信用中国守信激励单位
江苏正阳禽业有限公司 受检产品：上海农场谷养草鸡蛋 荣获 上海市食用农产品监督抽查合格产品	上海荣创塑钢门窗有限公司 备案证号：BH(窗)-28-20250124 备案产品：铝合金门窗(成品窗)(工业建筑用成品窗) 荣获 上海市建设工程材料正规备案产品	上海沈大成食品有限公司 荣获 信用中国守信激励单位	上海尚赢信息科技有限公司 荣获 信用中国守信激励单位
上海福岛水产养殖专业合作社 荣获 2026年度上海市河蟹产业体系(崇明综合试验站)试验示范基地	上海陆顺水产养殖专业合作社 荣获 2026年度上海市河蟹产业体系(崇明综合试验站)试验示范基地	上海堃翔建设工程有限公司 上海堃邦实业有限公司 荣获 信用中国守信激励单位	上海澳博海洋生物技术开发有限公司 澳博牌海洋星虫胶囊、角燕胶囊、九通胶囊 荣获 信用中国守信激励单位
上海七宝商城农副产品综合交易市场经营管理有限公司 荣获 诚信服务信誉AAA企业	上海浦东自立彩印厂有限公司 荣获 质量服务信誉AAA企业	上海尊捷贸易有限公司 浦东新区航头镇航帆路8号1幢1层 荣获 上海市居家适老化改造服务商	太平洋房地产经纪有限公司 荣获 信用中国守信激励单位
上海芙达机械制造有限公司 项目：基于AI大模型技术全自动软糖生产系统开发及产业化 荣获 2026年上海市奉贤区工业强基项目	上海继尔新材料科技有限公司 项目：高频信号传输线缆用绝缘护套材料 荣获 2026年上海市奉贤区工业强基项目	上海煊熙海产品有限公司 品牌：煊熙 品种：速冻鲍鱼 速冻鲍鱼肉 荣获 海产品优秀单位	上海沪东医院 口腔科特设儿童口腔专科门诊 荣获 上海市浦东新区口腔种植医疗推荐机构