

国内首创 上海首批长者运动健康之家昨揭牌

身边适合老人的健身房来了



■ 长者运动健康之家实惠的价格颇受老年人欢迎 本版图片 记者 李铭坤 摄



在这个地方，老年人站着、坐着甚至躺着，就能把身体锻炼得棒棒的。这个地方，叫“长者运动健康之家”，这是上海在全国首创、面向老年人的社区多功能健身场所，能为老年人提供“一站式”运动康养服务，既是“长者之家”，也是“健康之家”。

正值毛主席“发展体育运动 增强人民体质”题词69周年之际，昨天下午，位于桂林西街168号的康健社区乐活空间作为全市首批长者运动健康之家正式揭牌，同时上海体育消费券助老专项券配送工作正式启动，属于老年人的运动健康福利，一起来了。

享受“一站式”服务

长者运动健康之家，顾名思义，这是专门为老年人提供运动健康服务的，年龄需满足55岁才能成为会员。目前上海已经开了18家长者运动健康之家，都是由尚体健康科技(上海)有限公司与上海市体育局、民政局合作推出的。据该公司副总经理王亮介绍，长者运动健康之家以智能化与适老化并重，整合体育、养老、卫生健康等公共服务资源，为老年人提供体质测试、基础健康检测、科学健身指导、慢性病运动干预、运动康复训练、健康知识普及和休闲社交等“一站式”运动康养服务。

记者在现场看到，长者运动健

康之家内有体质监测区、有氧锻炼区、等速肌力锻炼区、微循环促进区、综合干预区和休闲交流区等，空间布局专为老年人设计，诚意满满。

一天两次、每次一小时，这是市民施宝民雷打不动的锻炼时间。快走机、自行车、力量训练、微循环律动……一套运动流程他早已熟练掌握运用自如。两年前这里刚刚开张时，施先生就是第一批会员，这两年来的他收获满满。他说：“以前就是公园散散步，有健身器材自己随便动一动，没人指导也没啥收获。而到了这里就不一样，都是针对老年人的健身设施，还有专业人员指导，

坚持锻炼看得到效果。以前晚上经常失眠，翻来覆去睡不着，现在倒床上5分钟就能睡着了。”

家就住在康健街道市民健身中心对面小区的市民火观民今年已经80岁了，退休前他是上海中学的一名语文教师，现在则是长者运动健康之家的“忠实粉丝”，“只要平时没事，我基本上天天都来”。据火先生说，他每天都会来长者运动健康之家运动两个小时，先是自己做做锻炼，然后再和其他会员一起打打八段锦，“这里不仅是我们家门口的健身好去处，同时也是休闲社交的好地方”。

记者手记 获得感

在长者运动健康之家里转一转，很明显的感觉就是，这也是一个友好之家。从设备到服务再到锻炼价格，对来这里的老年朋友都实在太友好了。

正在锻炼的市民火先生动作轻盈：“我以前退休后就比较注重身体锻炼，这两年在这个专门为老年人服务的运动健康之家，身体更是得到了很有针对性的锻炼，以前一些失眠、腿麻等状况就好了。”



火先生的左手臂上，佩戴着一个黑色的智能臂环(见图①)，他的一些运动数据都实时显示在墙上的电子屏幕上(见图②)，既方便自己了解情况，也有助于现场工作人员监控。他也对这些健身设备赞不绝口：“像这个跑步机，已经专门针对老年人做了改良，最高时速设置在6公里，实际上是个快走机，而且前面和左右两边都有停止按钮，方便随时停止机器，很安全。”而在现场，负责运营长者运动健康之家的几位尚体健康工作人员，可以随时

监督指导老年人正确使用设备，一位阿姨骑自行车骑得快了，反应在电子屏上的数据及时“报警”，马上有人过来提醒她注意运动强度。

躺在沙发上，全身动起来；坐在凳子上，腿部动起来。对于老年朋友来说，这种被动运动的律动设备非常友好，轻轻松松就达到了锻炼效果。也不用担心花费高，原本一个月99元钱，去掉政府补贴的30元之后只需要69元，平均每天只需2.3元，这种“白菜价”的健身支出，换来的是老年人实实在在的获得感。

李元春

目前，全市各区建成开放的长者运动健康之家共18家，其中静安区的7家为免费开放，其他11家以每月99元的公益价开放。市体育局一级巡视员赵光圣表示，上海正在逐步示范推广，扩大覆盖面，计划今年在各区至少新建一家长者运动健康之家，全年累计建成将不少于30家，“到2025年，上海将建成长者运动健康之家不少于100家”。

为支持长者运动健康之家提供更加优质亲民的助老服务，市体育局今年首次发放专项的助老体育消费券。55岁以上的上海市民只需要通过“上海体育”政务微信，登录“来沪动”健身地图小程序，就有机会领取助老体育消费券。今年，市体育局计划陆续配送约2万张助老体育消费券，每张面值30元，全市11家公益收费的长者运动健康之家均可使

加快数字化转型

用助老体育消费券，将为老年人提供专业的助老体育消费券咨询和人工服务。“原先就是每个月99元的公益价，现在再抵扣30元体育消费券，锻炼一个月只要69元，真是给我们老年人实实在在送福利！”66岁的施宝民表示，政府为办实事的举措让他深感老年生活幸福指数高，“我经常跟身边那些还在犹豫观望的老年朋友说，快一起来科学锻炼吧，身心都得益。”

通过引入尚体健康的专业团队，长者运动健康之家除了大数据检测外，还配备了老年人量身定制的适老化健身器材，让老年人站、坐、躺都能运动，这样一方面解决了老年人的锻炼需求，也防止他们因年龄较大容易

发生运动损伤的意外。

如今在长者运动健康之家，智能化场景已经运用到老年人健身，迈出数字化转型的一步。锻炼者佩戴的智能臂环，可以实时显示运动心率、消耗的卡路里、运动等级等，方便掌握锻炼者状态，保证运动的安全性和有效性。此外，上海将逐步建立“一人一档”的老年人运动健康电子档案，融入城市数字化转型，依托“互联网+健身”提供适老化的专业智慧服务，加强运动促进老年人健康的样本跟踪研究，打造“体医养”融合的示范站点和老年人欢迎的民生工程。

本报记者 李元春



新民周刊 2021年6月14日新刊预告

- Editorial 新民一周
- 03 “无边”美元萧萧下
- Cover Story 封面报道
- 06 一米一世界
- 08 稻可道
- 14 中国好吃稻米图鉴
- 16 无大米，不快乐
- 18 五洲四海“吃米的人”

- 22 上海粮仓满，阿拉心不慌
- 26 解决饥饿的背后是政治
- World 环球
- 40 世界对印度的态度
- 46 印度抗疫越过最吃劲阶段了吗？
- 52 印度“经济奇迹”的背后
- 56 全球疫情向何处去
- 60 实验猴，新冠疫苗战中最关键

2021全年订阅优惠价¥408

订阅电话: 021-62793310 订阅代号: 4-658

- 的资源
- Observer 观察家
- 33 闭嘴吧，窃听狂
- Cartoon 漫漫谈
- 34 “奴”气冲冲
- Column 专栏
- 74 肤色鸿沟 / 南辕北辙
- 76 咸菜大汤黄鱼 / 九层塔