



这一比例将达 44.5%。

上海老年人常见慢性病排名前 5 位的是高血压、心脏病、高血脂、糖尿病和骨质疏松，75% 的患病老人每月在慢性病治疗上自费支出 500 元以内。而缺乏运动是糖尿病、心脑血管病、慢性疼痛、骨质疏松等疾病的诱因。

2016 年 10 月，中共中央、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，加强针对老年群体的非医疗健康干预，普及健身知识，组织开展健身活动，促进健康老龄化。

2 个月后，上海市静安区大宁路街道在辖区内率先开设了第一家综合为老服务中嵌入式社区老年人“体医融合”中心（以下简称中心），中心覆盖周边社区 1 公里范围内的 55 岁以上的老年人，由第三方企业——尚体健康科技参与规划和建设运营。尚体健康科技为中心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、慢性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，解决社区老年人去哪儿科学健身和情感孤独问题，降低老年人被骗的可能性，为老年人谋福祉。

目前大宁路街道已经开设 5 家社区老年人“体医融合”中心，累计服务老年人 141451 人次，建立老年人健康档案 1095 份，89% 的老年人认识到科学运动的重要作用，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。

在王道看来，践行“人民城市”理念，可以以社区老年人“体医融合”中心作为社区公共健康治理的重要抓手，而上海的经验做法，可为全国社区公共健康治理模式提供很好的借鉴。

“健康老龄化”的关键在于关口前移、预防为主、健康促进。王道说，截至 2019 年 12 月 31 日，我国 60 岁及以上人口数量 2.54 亿，超过 1.8 亿老年人患有慢性病，患有一种及以上慢性病的比例高达 75%，社区老年人“体医融合”中心重在老年人的健康促进、科学健身、慢病防控，延缓衰老和减少老年病的发生，减少带病生存时间，提高老年人生命质量，是“健康老龄化”、优化社区公共健康治理的重要抓手。

社区老年人“体医融合”中心的建设涉及体育、健康和养老等多个领域，由上海市体育局牵头，协同民政局、卫健委、

残联、街道、社区、企业多方，共同围绕老年人运动健康需求，顺应老年人对健康和美好生活的期盼，让老年人共享社会发展成果，实现对健康的追求，同时调动老年人积极参与到社区公共健康治理中来，推动健康老龄化的实现。

目前，上海已在静安区、杨浦区、徐汇区、虹口区、普陀区、长宁区以及闵行区建成 17 家社区老年人“体医融合”中心，运营模式有两种，一种是纯公益服务模式，政府免费提供场地、购买部分公共服务和适老化设备，企业负责运营管理，对社区老年人免费开放，上海市静安区大宁路街道 5 家社区老年人“体医融合”中心皆采用该模式；另一种是半公益服务模式，公益与商业结合，政府免费提供场地，企业负责运营管理、装修、功能区规划布局、适老化设备配置等，对老年人采用会员制，99 元/月。除上海市静安区大宁路街道外，其他街道以该模式为主。

运动 & 健康，全民需要

在“健康中国”的大背景下，全民健身已经上升为国家战略。“体医融合”，不仅仅是老年人的刚需，也是年轻人的诉求。略微尴尬的现状却是，老年人因为自身疾病的原因，更加关注身心健康，常去社区参与健康监测、健康管理。年轻人却疏于身体管理、健康管理，即便是许多坚持健身的达人，也同样存在着认识和健身误区。

“许多年轻人没有做过体质监测和运动风险筛查，就贸然从事马拉松长跑等一些极限运动，这其实是对自己的生命不负责任。”王道说，髋关节灵活性差的人，又去做长时间的跑步练习，很可能造成腰肌劳损；而踝关节灵活性差的人，引起的跑步姿势不正确，则很可能造成膝或腰部的损伤，人体是一个运动链，局部弱链不解决，损伤风险会大大增加。运动前的动态拉伸，运动后的静态拉伸，都是非常有讲究的，却被很多人有意无意地忽略了。“很多热衷跑步的人，最后发现膝盖受损严重，就是慢性劳损长时间积累没有引起足够的重视。还有许多人，仗着年轻，进行运动的时候追求突破极限，导致身体受伤。更有人逞强带着疼痛去运动，使得健康的效益抵不过伤病发生

践行“人民城市”理念，可以以社区老年人“体医融合”中心作为社区公共健康治理的重要抓手，而上海的经验做法，可为全国社区公共健康治理模式提供很好的借鉴。