



## R 热点新知道



一家养老服务中心托老所,老人在健身。 ■ 新华社发 张驰/摄

揭秘老人健身房：  
还觉得他们只会广场舞？

说起老年人健身,不少人的脑海中立马会浮现出跳广场舞的大妈和用头撞树的大爷。但是随着健身方式的日益多样化,不少“银发族”也开始赶时髦,走进了健身房。

■ 据中新社

在江苏南京雨花台区的西善桥街道,就出现了一家专为老年人打造的健身中心。在这里,老人们可以享受到各式各样的健身设备,并且得到教练的专业指导。

日前,记者致电这家智慧社区健身中心,工作人员介绍道,这家健身房依托于嘉业社区,是全国首批七个智慧社区健身中心试点之一。年满60周岁的老人,一个月只收49元;60周岁以下的,根据运动时间段的不同,收费也有所不同。

据了解,这家健身房内的一半面积都属于老年人专属运动区域。在这里,运动器材相较普通健身房而言更加“适老”。“我们有很多专门为老年人设计的健身器械,有主动的、被动的,力度各方面都可以根据身体条件进行调节。”工作人员这样说道。

健身房内为老年人设置了加长扶手跑步机、电控等速划船训练器、律动沙发等健身器材,健身器材周围也有安全设施,防止老人受伤。有的器材甚至不需要老人动,都可以达到锻炼的效果。

这些更加智能的健身器材大大减少了老年人运动的风险。老人在第一次到健身房的时候,也会先接受体质检测,然后会有专人教授器材的使用方法。在确保使用安全的情况下,才可以进行自主锻炼。

这家健身房自从开业以来,就受到了附近居民的欢迎,来锻炼的老人也越来越多,其中也不乏年龄超过80岁的高龄老人。

其实在“全民健身”的大背景之下,老年人的健康意识正在不断增强。去年,某家商业机构发布的《中老年健身行为》分析报告显示,49岁以上的中老年群体中,88.4%的大爷大妈都有健身习

惯,66.4%的中老年人几乎每天都健身。不难看出,运动锻炼已经在中老年群体中成为了一种流行趋势。

而随着人们生活水平的不断提高,老年人健身也呈现出新的特点。据中国老年人体育协会副主席温文介绍,老年人的锻炼方式更加个性化、多样化,他们已经不满足一般的溜溜弯、做做操,在免费的露天健身设施上活动一下,而是追求去参与一些更加科学系统、更加有效有趣的项目。

当“银发族”也开始赶时髦,为老年人打造的专属健身房,未来会是一门好的生意吗?

在美国和日本,针对中老年群体推出的健身项目已经取得了极大成功。日本Curves主打为高龄女性提供健身服务;经过多年的发展,截至2019年11月,已经在日本拥有超过2000家的健身房。美国的“Silver Sneakers”则是一项针对65岁以上人群的健身计划,会员可以享受到全美数千家门店提供的健身课程。

而在中国的传统观念中,人们普遍认为老年人应该进行平和、舒缓的运动。但是研究表明,老年人如果能够坚持长期的、稳定的、系统的上下肢力量训练,就可以减少血液中的胆固醇含量,降低冠心病等“富贵病”的发病几率,使得老年人下肢的平衡能力、灵敏能力不断增强,减少跌倒或是磕碰而造成的伤害。

比起户外运动的高风险,室内运动无疑更加安全和可控。除此之外,健身房也可以是老年人社交的场所,可以大大减少老人的孤独感,帮助他们以更加健康的生理和心理状态安度晚年。

但是国内的健身行业起步较晚,目前发展也不够成熟。一方面,商业健身房为迎合年轻人,大多并没有针对老年人设置的课程和训练计划;另一方面,允许老人像年轻人一样“撸铁”,健身房也面临着很高的风险。种种因素,使得一些老人对健身房望而却步。

不过,随着老年人健身消费需求的不断升级,未来势必会有越来越多的老人健身方式出现,突破人们对于老年人健身项目单调缓慢的刻板印象。

## X 新业态

## 长三角深化养老服务合作

记者从5日在上海召开的“2021长三角养老产业协同发展研讨会”上获悉,上海、江苏、浙江、安徽民政部门决定,将2021年作为“深化长三角养老合作年”,三省一市将围绕“拓展合作城市数量”“异地养老床位供给翻番”等十项任务全面推进养老服务合作。

据介绍,截至2020年年底,上海已有13个区与江苏、浙江、安徽27个城市(含7个区县)签署备忘录,在文化旅游同城待遇、智慧养老产业协同、养老服务相关标准共享等方面开展养老服务协作。在此基础上,2021年,上海全部16个区将与三省的30个城市实现养老服务工作对接。

异地养老方面,长三角地区目前已有20个城市、57家机构的25698张床位跨区域开放。根据研讨会上的消息,2021年,三省一市民政部门将再新推25000张异地养老床位供给,同时全面开展长期护理保险试点合作,推动上海长护险等政策待遇异地延伸结算。

研讨会公布的十项任务中,包含五大平台建设。2021年,上海各区与三省相关城市将聚焦养老行业人才培养,打造养老从业人员队伍建设共建共享平台;聚焦市场要素自由流动,打造养老产业发展共建共享平台;聚焦失智长者照护,打造认知障碍友好社区共建共享平台;聚焦乡村振兴战略,打造农村养老服务共建共享平台;聚焦养老供需信息服务,打造养老顾问制度共建共享平台。

■ 据新华社 记者 吴振东

## Z 职场新角色

“老手艺”迈出“新步伐”  
他用“云”来开锁

3年前,白云还是一名来自湖南的开锁师傅,如今,36岁的他“管理”着1万多名来自世界各地的锁匠——通过一个叫“开锁总部”的微信小程序。

“我们平台入驻的师傅最远在澳大利亚,只要顾客需要,我能在15分钟之内为他找到墨尔本的华人开锁师傅。”白云告诉记者,“开锁总部”的功能十分明确——当客人需要开锁换锁的时候,通过小程序就能快速定位附近的开锁师傅。

20岁那年,白云在老家镇上开了家理发店,后来由于经营不善,店里生意越来越不景气。一个偶然的机,他了解到开锁生意不错,便前往湖南耒阳学习开锁技术。拿到营业执照并在公安部门备案后,白云正式成为一名开锁师傅。

2017年,白云从同学口中得知微信小程序功能,顾客通过搜索,就能找到相关信息。

“我当时就想,能不能把小程序做成一个锁匠入驻的平台呢?全国这么多开锁师傅,如果有平台把他们的电话整合在一起,顾客打开小程序就能找到附近的师傅,既方便顾客,也能为锁匠带来更多生意。”白云说。

经过几轮研发和测试,2017年11月,被白云命名为“开锁总部”的小程序正式上线。

“提供营业执照和备案证明,后台审核通过后就可以入驻。第一年入驻平台免费,如果愿意把我拉进两到三个开锁群,就可以免费成为会员。师傅们很乐意,上线第一天,小程序就入驻了十来个开锁师傅。”白云说。

“那时候为了能专注做小程序,锁我也不开了,每天从早到晚坐在电脑旁,积蓄眼看就快没了。”白云说,再三考虑下,自己决定尝试向新入驻的师傅收取入驻费。

“那会儿我定的价格是一年88元,当时心里还有些打鼓,不确定师傅们愿不愿意。结果反响还不错,100个师傅里能有10个愿意付费。后来师傅们发现入驻后,的确接单量多了,愿意付费入驻的人也越来越多。”白云说。

“线上小程序打破了地域限制,我虽然人在老家,却可以做全世界的生意。在数字经济时代,很多像开锁一样的‘老手艺’也需要紧跟变化,走出‘新步伐’。”白云说。

■ 据新华社 记者 王雨萧 张千千