

锻炼热情持续走高 适老器材亟需跟上

## 健身房给老人留个地儿

本报记者 韩金序 徐诗瑜

## 阅读提要

健康时报记者走访多家健身机构发现，60岁以上老年群体在健身房里呈现出两幅完全不同的运动画像：一类是常年保持健身习惯的人群，因常年运动能看出清晰的肌肉线条。另一类是只想简单活动的老年群体，很难跟上面向全人群的高强度课程，也担心在运动过程中“跟不上”或者突发意外，只能将健身房锻炼这个选项抛诸脑后。

城市公园里，老年人沿着步道健走、慢跑；社区广场上，广场舞队的音乐准时响起；社交媒体上，针对老年人的健身指导帖频频出圈。如今，健身不再是年轻人的专属，越来越多银发族主动选择健身。

## 未被满足的老年运动需求

国家国民体质监测中心统计数据显示，2024年，全国60~79岁老年人经常锻炼的比例达26.1%；80岁以上的高龄老人中，有14.7%活跃参与着锻炼。与十年前相比，两类人群的参与率都提升了10%以上。《2025年全民健身活动状况调查公报》显示，19至59岁与60岁及以上居民获得健身指导的比例分别为48.1%与47.0%，代际差距明显缩小。

贾女士今年63岁，是北京一家健身机构引以为傲的“长者会员”。“她年轻时就坚持健身，心肺功能和体能都保持得很好，是不少年轻会员的榜样。”这家健身机构的工作人员告诉健康时报记者，像贾女士这样有长期运动基础的长者会员大概有六七位，他们大多心肺功能良好、基础疾病少，甚至能完成高强度训练。

然而，并非所有老年人都能像贾女士一样顺利走进健身房。近年来，“60岁以上老年人被健身房拒收”的现象并不少见。“不是不想服务老年人，而是怕出意外担责任。”北京朝阳区一家商业健身房负责人表示。

健康时报记者走访多家健身机构发现，60岁以上老年群体在健身房里呈现出两幅完全不同的运动画像：一类是常年保持健身习惯的人群，因常年运动能看出清晰的肌肉线条。另一类是只想简单活动的老年群体，很难跟上面向全人群的高强度课程，也担心在运动过程中“跟不上”或者突发意外，只能将健身房锻炼这个选项抛诸脑后。这种分化背后，是老年健身需求与服务供给的错位。

上海体育大学王红英教授研究团队发现，北京、上海、广州等一线城市的不少老年人处于“有钱有闲”的状态，愿意为专业、科学的运动服务买单，

却苦于难以找到适宜的、个性化的运动健身场所。于是，在不少城市，针对老年人的上门健身服务开始兴起。

北京“朝漾运动”的负责人李轩最初选择从事上门健身行业，正是基于家中长辈未被满足的运动需求。低龄老人尚且可以去公园跳广场舞、在广场快走或慢跑，当年纪渐长，出现腰突、髌骨疼痛等问题时，运动的需求只能被搁置。

当记者和李轩一起见到77岁的刘强（化名）时，他已经忍受腰椎滑脱之痛超过8个月。刘强年轻时从事体力劳动，身体健朗，个性也要强。当第一次腰突发生时，刘强最先感受的是错愕：“自己的身体怎么就不听使唤了？”当他了解到有上门健身这项服务时，决定试一试。对于299元一次的上门健身，他一开始的态度也是将信将疑。当日复一日的运动指导逐渐显现出效果，刘强的态度也发生了转变。上门健身对他来说，成了一项每周必须进行的事项之一。刘强也开始和李轩聊家常，讲讲往日的荣光。在李轩看来，上门服务不仅是健身指导，还能够提供情感陪伴，缓解了部分独居老人的孤独感。

## 健身房也可以适老化

能不能开设一家专属于银发族的健身房？早在2014年，国家发改委等十部门就发布了《关于加快推进健康与养老服务工程建设的通知》，明确鼓励老年健身设施建设，为破解这一困境提供了政策指引。通过政府财政补贴、社区提供健身场所、企业入驻服务，上海的“长者运动健康之家”在徐汇区康健街道等多个街道如雨后春笋般出现。

上海市徐汇区康健街道长者运动健康之家开设于2019年5月。在此之前，辖区内老人日常运动以户外无器械自主锻炼、社区传统健身为主。“而如今的长者运动健康之家铺设了防滑地面，设有无障碍通道、随处可见的扶手和紧急呼叫装置，还配备了智能心率监测、血压检测等健康设备。”项目相关负责人告诉健康时报记者，适老化体现在各个角落：以有氧运动跑步机为例，其最快跑速控制在8公里每小时；急停键从1个增加到4个；跑台的高度做到了让残疾人也能“够得上”；扶手的长度一直延伸到跑步机末端，以防老人摔倒。

截至2025年底，上海市徐汇区康健街道社区运动健康中心已累计服务老年人超过20万人次。在55~80岁

的核心服务群体中，不乏像74岁的张梅（化名）这样存在特殊需求的老人。张梅此前在长者运动健康之家坚持运动了6年，但2025年3月因下肢无力，她开始拄拐上课。被贴上“残疾”标签的张梅运动时总是低着头，交流时也总是压抑着情绪。为了帮助张梅康复，中心为张梅制定了一套专属的“运动处方”：每次20分钟的有氧运动，加上3组力量训练，再搭配25分钟柔韧拉伸和15分钟律动。

几个月的训练后，张梅走路高低脚的问题逐渐缓解，已经能够不拄拐来参加“健康讲座”茶话会活动。无论是身体机能的恢复，还是精神面貌的改变，都让长者运动健康之家的工作人员为之欣喜。

“安全是第一位的。”上述负责人介绍，老人首次锻炼前，中心会对其进行体质测评和健康筛查，联动社区卫生服务中心明确适应症与禁忌，建立“一人一档”；运动中，持有社会体育指导员、运动健康师资质且具备急救证书的工作人员全程监护，实时监测心率、血压，异常情况立即干预；健身房内配备AED设备，让安全防护多了一道“硬保障”。长者运动健康之家不仅价格公益普惠，更通过专业服务打消了老人和家属的对于健身安全性的顾虑。

## 银龄运动市场也有春天

“社区中的党群活动中心为长者运动健康之家提供场馆，适老化的健身设施让老年人选择主动健康的运动方式，而社会体育指导员在场馆中及时监测老年人在运动过程中的生命体征变化，以预防与处置运动中的风险。”王红英教授表示，这种“上海模式”正在激活更多地区对于银龄市场的想象。

社区长者运动健康之家安全、便捷、低价的背后，是不可回避的可持续运营问题。目前，上海采用“政府补贴+企业运营”的模式，每月99元的定价很难覆盖基础运营成本，只能通过青年健身项目如青年健身驿站、普拉提馆等营收对长者运动健康之家进行“反哺”。不过，如果脱离政府财政，这种模式是否能在市场竞争中继续盈利仍未可知。

“市场需要思考的不单纯是‘钱’由谁出的问题。”在首都体育学院体医融合创新中心教授郭建军看来，老年人运动是为了自身健康，如果能找到其运动偏好，真正从兴趣点、安全性等方面满足老年人的需



▲上海市徐汇区康健街道长者运动健康之家内，老人在运动。  
受访者供图

求，自然能够支撑起新的运动市场。北京等地的上门健身模式，也正面临信任度的挑战。这种不信任源于老年人对运动安全的高度担忧，他们害怕稍有不慎，健身就可能变“伤身”。老年人主动消费意识不强，大多是子女代付，这也导致上门老年健身服务目前市场需求仍相对有限。

“老年人健身的核心是‘适配’，必须建立分级运动标准。”王红英建议：60~69岁的低龄老年人，侧重有氧运动，如健身走、持杖走、广场舞、乒乓球、气排球等。70~79岁中龄老年人，推荐中低强度有氧运动，如太极拳、八段锦、健身操、门球、桌上冰壶等。对于80岁以上高龄老人，避免久坐或者长期卧床，可进行健身气功、健身徒手操等运动，对心血管疾病及功能障碍都有正向帮助。

标准有了，谁来执行？郭建军表示：“体医融合是老年健身的关键。目前国内体育学院的学生缺乏到养老机构、医疗机构实践的机会，缺乏对老年人运动需求的了解。”他呼吁，体育学院与养老机构、医疗机构的合作应成为常态，甚至可以考虑设立体育学院附属养老院、附属医院，培养既懂运动又懂医疗的复合型人才。

针对当前“上门健身”“体育外卖”等新业态中暴露出的教练资质不齐、监管主体模糊等问题，单纯依靠市场自律显然不够。

澳门城市大学大健康学院教授、北京中医药大学国家中医药发展与战略研究院健康产业研究中心主任侯胜田直言，医疗服务和康养服务长期存在混淆，导致认证、监管部门长期缺位。要想真正将老年人健康管起来，必须由体育局、卫生健康委、中医药管理局及民政部门综合管理，共同推动行业标准的制定。

“一个成熟的银龄运动市场应该是多层次、多维度的。”侯胜田表示，既要有满足居家康复需求的上门服务，更要有普惠性的社区设施。在政府“有形之手”的规范引导和市场“无形之手”的创新驱动下，银龄健身行业终将迎来“春天”。



调查站

图片为AI生成