

老年人健步走迈向“规范、安全、可持续”

■中国城市报记者 王楠

10月中旬的一个清晨,北京市海淀区北下关街道便民服务中心门口,一群身背双肩包、脚穿轻便运动鞋的退休老人齐聚,在中心工作人员统一组织下,前往北坞公园开展健步走活动。对他们而言,这场秋日徒步不只是观景休闲,更是属地为他们提供的触手可及的公共健身服务。放眼全国,现如今,老年人健步走活动正从老年人自发的小区散步、公园遛弯等,逐步升级为标准统一、服务完善的常态化公共体育项目。

家住江西省鹰潭市的铁路退休职工周立民,平日常习惯和老伴在小区里散步。自从社区组织老年徒步活动,他每次都第一时间报名响应。

“集体徒步的氛围热闹,大伙儿还能互相督促、边走边交流养生心得。”周立民说,“下个月,‘健走中国’体育健身休闲系列活动鹰潭站将在龙虎山景区举行,我非常期待。”

今年6月,民政部等12部

门印发《关于开展“乐享银龄”系列活动 丰富老年人精神文化生活的通知》,提出以“悦身心 展风采 促健康”为主题,每年常态化组织开展“乐享银龄”系列活动。

周立民提到的“健走中国”体育健身休闲系列活动,便是“乐享银龄”系列活动之一。其由中国老年人体育协会(以下简称中国老体协)自2023年开始组织举办。今年,中国老体协已在贵州省习水县、河南省平顶山市等多地举办健步走、持杖健走交流赛事活动。

中国老体协健步走国家级教练员宋文全告诉中国城市报记者,当前,全国老年人健步走活动由各级体育部门、老体协牵头,并建立教练员、裁判员培训体系,制定活动方案与安全预案,配套科学健身科普、运动风险评估等服务,把老年人的日常随意散步升级为有组织、有标准、有培训、有保障的规范化项目。

此外,值得注意的是,各地在组织老年人健步走活动时,

标准化打底、创新性破局的思路已经渗透到每一个细节里。例如上海市虹口区组织的银龄滨江健步行,深挖虹口“文化三地”与“精武文化”内涵,活化本土文脉资源,拓宽“老有所学、老有所乐、老有所为”路径。北京市海淀区北下关街道举行的秋季徒步活动,一方面提前明确参与者年龄上限、健康门槛,守住活动安全底线;另一方面串联周边网红徒步打卡点形成特色路线,赋予老年健身活动以新的面貌和活力。

“通过结伴徒步打卡,老年人既能有效锻炼身体,也能增进邻里交流,感受北京市的新变化与生态新风貌,跳出以往老年活动‘下棋、聊天、公园转转’的传统模式,获得新鲜感与归属感。”北下关街道便民服务中心主任多韬对记者说,“活动过程中,街道‘社保管家’也同步跟进,为参与老人提供全程配套保障。”

虽然多地老年人健步走活动的规范化建设已初见成效,但现存的短板依然不容忽视。记

者走访注意到,当前基层社区老年人健步走实践中,仍存在场地适老化细节不足、专业运动指导供给短缺、运动方案“一刀切”和同质化等现实问题。

对此,宋文全认为,推动老年人健步走从“走起来”迈向“走得科学、走得安全、走得可持续”,应充分释放这项运动在降低老年人跌倒风险、构建积极老年社交等方面的公共健康价值。

宋文全表示,具体来说,需从组织引导、场地供给、项目创新3个维度补齐短板。一是发挥各级体育部门、老体协的枢纽作用,做好组织引导:规范健身行为,针对占道健走、噪音扰民等场地矛盾做好秩序管理,推动公共空间共建共享;普及科学健走理念,引导老人结合自身慢病、体能选择适配强度,避免盲目跟风运动造成损伤;同时常态化开展基层健身站点骨干培训,把专业指导送到老年群体身边,破解方案同质化痛点。二是加强适老化场地统筹布局,在城市更新、老旧小区

改造中落实适老化要求;步道建设跳出基础硬化标准,因地制宜设置缓冲性更佳的沙土路面,优化坡度、休息点等细节设计,补齐精细化场地供给短板。三是推广持杖健走特色项目,依托手杖分担下肢负荷,在行走中同步完成上肢抗阻训练,增强老年人肌肉力量、平衡能力,为不同身体条件的老年人提供更友好的运动方案,放大健步走的公共健康效益。

小贴士

秋日气温变化大 老年人健步走需注意这几点

运动医学专家袁广惠提醒,入秋后气温变化大,老年人健步走需注意以下方面。

一是适量补水,避免长时间空腹运动,有低血糖风险者应做好能量补充准备。二是做好季节性风险防范,做足保暖准备。三是选择平整、防滑、照明良好的路线,穿着合脚、防滑的运动鞋,必要时使用手杖等辅助器具。四是做好运动前热身,鼓励结伴而行,避免单独前往偏僻路段;独自出行者应提前告知家人活动路线和预计返回时间,有条件时可佩戴具备GPS定位、紧急呼叫功能的运动手表,并提前设置家人位置共享。

此外,活动组织方应根据活动规模配备急救人员及用品,有条件时配置自动体外除颤器,并提前明确公布急救流程和就近医疗资源信息。若有老人出现胸痛、明显气促、晕厥等情况,应立即停止活动并及时拨打120急救电话寻求帮助。(中国城市报记者王楠采访整理)

中国科技馆推出“银龄益智坊·时光邮局”科普体验空间

日前,紧贴“2026年全国敬老月”,位于北京市的中国科学技术馆推出“银龄益智坊·时光邮局”科普体验空间,主题为“科学同行·为老亦青”。体验空间以“时光邮局—写给银龄的信—四座驿站”为叙事框架,设“百年、典籍、创想、新知”4座驿站,分别对应“健康老龄化、老有所乐、老有所为、老有所学”;并采用NPC戏剧叙事,设置身份变换体验,模拟老年视听、行动、触感,贯穿物理适老、服务适老和分众化科普理念。体验空间活动持续至10月31日。

中国城市报记者 全亚军摄



内蒙古自治区校社联动接好青少年篮球“成长链”

■中国城市报记者 王楠

“传球给空位!”“去挡拆!”日前,在内蒙古自治区,呼和浩特市三人制篮球挑战赛、2026年“中国体育彩票杯”呼伦贝尔市青少年篮球赛先后开赛,现场氛围热烈。

深秋北方气温虽降,但这里的篮球热度却不受冷风阻挡,在赛场的拼搏中升腾,随后一路漫进了球馆的日常训练里。

晨光沐浴下,乌海市傲峰篮球俱乐部所在的训练球馆内,乌海职业技术学院的多位学生正跟着教练运球折返,球鞋摩擦地板的声响清脆回荡。傲峰篮球俱乐部负责人原野告诉中国城市报记者,入秋之后,

球馆参训青少年学生人数比夏天多了近三成。“学生们在这里能够避开室外的冷风扬尘,兼顾体育锻炼和身体健康,也能更高效地提升球技。”原野说。

在鄂尔多斯市东胜区,天骄跨界篮球俱乐部长期为多所小学提供篮球进校公益培训。此前,鄂尔多斯市部分小学缺少专职篮球教练,天骄跨界篮球俱乐部负责人许强便主动与这些学校对接合作,填补基层校园篮球体育教学方面的缺口。许强介绍,篮球培训课程贴合小学生身心发育特点循序渐进设置,内容通常覆盖热身防护、基础运球、传接配合、规范投篮与趣味对抗等环节。教练员会在现场逐一纠正学员动

作,同步穿插运动损伤预防与安全防护相关知识。“通过培训,不少原本在课余时间内只是随意拍球玩耍的学生,逐步掌握了规范的篮球运动技能,并在集体训练中建立起团队协作意识,学会理性看待竞技比赛中的输赢。”许强表示。

火热的训练场景,如今正随着内蒙古自治区各地青少年篮球赛事的广泛铺开,变得越来越常见。而训练的成效,也在赛场上得到检验。今年,天骄跨界篮球俱乐部所培训出来的青少年队员们,在内蒙古自治区第十六届全运会上夺得佳绩。此外,内蒙古青北体育发展有限公司旗下的俱乐部队员,也在2025—2026“蒙牛杯”

青少年小篮球公开赛包头赛区和2026包头市鹿城星光杯小篮球锦标赛暨2026中国小篮球系列活动中,斩获各个层级的奖项。内蒙古青北体育发展有限公司相关负责人裴佳宇告诉记者,“以赛促练”是青少年体育训练的核心逻辑。孩子学球最忌“只练不赛”,只有把日常训练和实战比赛彻底打通,学到的技能才有展示和提升的出口。

值得注意的是,今年3月,内蒙古自治区体育局、教育厅印发《2026年体教融合重点工作任务清单》(以下简称《任务清单》),明确提出实施俱乐部进校园工程。支持俱乐部深度参与课后服务、体育特色课程

教学及运动训练等,助力中小学每天两小时综合体育活动的落实。对此,包头师范学院教授麻春雁在接受记者采访时分析称,如今内蒙古自治区各地社会篮球机构和中小学深度联动的实践,正是对《任务清单》要求的具象落地。社会机构与校园篮球深度衔接的发展路径,也完全呼应《内蒙古自治区“三大球”突围计划》的整体方向。“从进校园的公益篮球课起步,到覆盖各年龄段的本土青少年联赛,再到校社联动的系统化人才培养体系,这些年我们亲眼看到内蒙古青少年篮球的完整‘成长链’,正跟着政策指引一步步越接越顺畅。”麻春雁说。