



老年友好型社会背景下上海市运动康养服务研究

——以长者运动健康之家为例

胡汨,张 伟

摘 要: 针对上海人口老龄化问题,结合长者运动健康之家建设经验,分析了上海市老年人运动康养服务现状以及存在的问题,基于五赋原则(赋志、赋爱、赋能、赋德、赋权)对运动康养服务发展提出建议。认为:应落实跨部门分工以优化多主体协同机制,提供精细化服务内容以构建一站式保障体系,分类建设专业化指导员队伍以全方位赋能定位运动康养服务,助力构建上海市老年友好型社会,为《上海市体育发展条例》中全民健身章节的落实提供有效建议。

关键词: 老年友好型社会;运动康养;长者运动健康之家

中图分类号:G80-05 文献标志码:A 文章编号:1006-1207(2024)02-0014-08

DOI:10.12064/ssr.2023122001

Research on Sports Rehabilitation Services in Shanghai in the Context of Elderly-friendly Society: A Case Study of Senior Sports Health Home

HU Mi, ZHANG Wei

(Sports Ministry, East China University of Political Science and Law, Shanghai 201620, China)

Abstract: In view of the aging problem in the social development process in Shanghai, combined with the experience of the construction of the senior sports health home, this paper analyzes the current situation and existing problems of the sports health service for the elderly in Shanghai, and puts forward suggestions for the development of sports health service based on the five empowerment principles, namely "empowerment, love, ability, morality and rights". The research suggests as follows: implementing the division of labor across departments to optimize the multi-subject synergy mechanism, providing refined service contents to build a one-stop guarantee, building a professional instructor team by category, providing all-round empowerment and positioning sports health service, so as to help build an elderly-friendly society in Shanghai, and to offer feasible suggestions for implementing the provisions on national fitness in the *Shanghai Sports Development Regulations*.

Keywords: elderly-friendly society; sports rehabilitation; senior sports health home

20世纪末我国正式进入老龄化社会以来,人口老龄化比例一直呈增长趋势,为老年人提供健康养老保障的社会问题越来越突出。党的二十大报告提出“实施积极应对人口老龄化国家战略,发展养老事业和养老产业,优化孤寡老人服务,推动实现全体老年人享有基本养老服务”,从国家战略层面为老龄化社会下养老服务建设指明了发展方向^[1]。2022年国务院发布的《“十四五”国民健康规划》,全面推进健康中国建设,推动以治病为中心转为以健康为中心的改革。主动健康替代被动医疗,将预防放在更加突出的位置,也进一步明确了运动康养的发展需求^[2]。

主动健康战略引领着运动促进健康理念成为全社会面对健康挑战的共同策略^[3]。2024年国务院办公厅颁布的《关于发展银发经济增进老年人福祉的意见》^[4],为保障老年人共享发展成果、安享幸福晚年提供了政策依据,也成为我国应对人口老龄化的战略举措。

上海作为国内最早进入老龄化社会的城市,极为重视体育与康养的融合。2021年10月,上海市体育局颁布全国首个探索运动促进健康新模式的专项计划,即《上海市运动促进健康三年行动计划(2021—2023年)》,肯定了上海全民健身与全民健康融合发展取得的新成效,明确了要建立能够满足

收稿日期:2023-12-20

第一作者简介:胡汨,女,博士,副教授,硕士生导师。主要研究方向:体育社会学。E-mail:1683@ecupl.edu.cn。

作者单位:华东政法大学 体育部,上海 201620。



老年人需求的运动促进健康新模式,提出了建设全球著名体育城市和全球健康城市的新要求,以及 12 项重点任务。其中,包括为老年人提供一站式运动康养服务——长者运动健康之家建设计划。可以说,这一康养模式是上海探索运动促进健康服务体系的特色举措,也是上海市高水平全民健身公共服务体系不可或缺的组成部分。2023 年 11 月颁布的《上海市体育发展条例》(以下简称《条例》),第 10 条、第 12 条进一步为促进和落实运动康养服务提供法律保障。长者运动健康之家是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,符合当前老年友好型社会的构建需求,取得了一定的实践经验。但是,由于整个社会适老化改造的滞后,在运动康养为老年人赋能的过程中出现了需求与供给不匹配、沟通协调机制不畅等问题,导致长者运动健康之家存在各区发展不均衡、标准化程度不高等现象。为此,本文通过对长者运动健康之家的调研走访,针对上海市运动康养服务问题,采用文献资料、逻辑分析等方法,分析上海市运动康养服务的现状、问题与对策建议,为上海市构建老年友好型社会提供理论支持,为未来落实推进《条例》中老年人运动康养服务相关条款提供有效建议。

1 老年友好型社会背景下运动康养服务发展的内涵与价值

1.1 老年友好型社会的内涵

世界卫生组织于 2007 年提出了“老年友好型社会”的概念,重点强调了社会应为老年人提供良好的生活条件和支持,使他们能够健康、自主、有尊严地参与社会活动,并获得所需的支持和服务。其中,社会环境应适应老年人需求,包括易于移动的公共交通、无障碍的建筑环境、容易获得的医疗保健和社会服务等。此外,老年人应该享有与其他年龄群体一样的权利和机会,包括参与决策、社交互动、工作和学习等。可见,老年友好型社会是老龄化社会发展进步的必然结果,也是促进社会包容和可持续发展的必然进程。构建老年友好型社会,需要遵循老年群体发展五赋原则。全面建设老年友好型社会,有助于帮助老年人保持积极心态和建立对未来的期许(赋志);有助于鼓励老年人积极参与社会活动和志愿者工作,有助于增强社会凝聚力和互助关系,促进代际交流和理解(赋爱);有助于提供全面的健康和医疗服务,促进老年人的身体健康和心理健康,提高生活质

量和幸福感(赋能);有助于通过提供适应老年人需求的支持和服务,减少社会不平等和不公正,促进社会的稳定与和谐(赋德);有助于尊重和保护老年人的权益,使他们能够以自主、有尊严的方式生活,并享受与其他年龄群体相等的权益和机会(赋权)。

1.2 运动康养概念的界定

运动康养是在长期实践研究基础上逐渐形成的一种健康理念和模式,许多学者对其进行了解读。李后强等^[5]认为“康养”主要包含了“健康”和“养生”两个方面,将“康养”定义为“在特定的外部环境中,通过一系列行为活动和内在修养实现个人身体和精神的最佳状态”。何莽^[6]将“康养”分为“健康”“养生”“养老”三个维度,将“康养”看成“以养为手段,以康为目的”的活动,是对生命的“长度”“丰度”和“自由度”三位一体的拓展过程,是结合外部环境改善人的“身”“心”“神”,并使其不断趋于最佳状态的行为。可见,运动康养是将“养”的手段明确为体育运动,通过身体活动让老年人提高生命质量,保持最佳健康状态。毋庸置疑,适当的运动可以使人体获得多种益处,包括增强心肺功能、增加肌肉力量和灵活性、改善代谢和循环系统、降低慢性疾病风险、增强免疫力、改善睡眠质量等。此外,运动还能促进身心平衡、缓解压力和焦虑、提升心理健康水平和幸福感。总之,运动康养是一种综合性的健康理念和模式,通过运动和锻炼促进身体健康、心理健康和社交互动,提升老年人的生活幸福感。

1.3 运动康养契合老年友好型社会构建要求

习近平总书记在 2020 年教育文化卫生体育领域专家代表座谈会上强调,要推动健康关口前移,建立体育和卫生健康等部门协同、全社会共同参与的运动促进健康新模式。这就要求我们在应对老龄化社会时,既要关注传统养老的医疗护理和生活保障,又要注重老年人的健康管理和全面发展。根据老年友好型社会构建的“五赋”原则,运动康养非常符合老年友好型社会的养老健康服务需求。一是体育所特有的顽强拼搏、不服输、不怕输的自强精神赋予老年人不想老、不怕老、不服老、积极向上的生存志向,正如曹操所言:“老骥伏枥,志在千里。”例如有着非凡勇气、高尚情操并不懈努力的登山家夏伯渝,在 69 岁高龄时,耗时 7 天 7 夜成功登顶珠穆朗玛峰,最终获得“2019 年劳伦斯世界体育奖年度最佳体育时刻奖”(赋志)。二是体育运动中团结协作、相互配合赋予老年人最需要的精神关爱与陪伴。中国老龄



事业发展基金会发布的白皮书指出,孤独感、被遗弃感、无用感等让老年人产生对自我的否定,从而产生负向心理,容易陷入抑郁状态。参与体育运动、找到锻炼伙伴、增加社会交流在一定程度上赋予了老年人友情、亲情等爱的能力(赋爱)。三是多种多样的体育活动帮助老年人有效应对各项生理指标下降带来的健康问题。已有研究^[7]证明,科学运动可降低50%高血压发病率、50%糖尿病发病率、40%心血管疾病发病率、27%中风发病率、33%阿尔茨海默病发病率。避免慢性疾病的纠缠,获得健康体魄以提高老年人高质量生活的能力(赋能)。四是体育育德价值为老年人康养的心理服务提供重要辅助作用。“养身不养心,到头一场空”,健康的身体和心理是拥有高质量生命过程的基石。因此,体育中自强、自立、公正、大爱的德行修炼赋予老年人“老吾老以及人之老”的推己及人的大爱之德(赋德)。五是运动康养赋予老年人应有的健康权和体育权,通过体育运动设施的合理设计和布局保障老年人的合法权益,也是运动康养服务中的重要环节(赋权)。总之,运动康养服务是构建老年友好型社会的重要途径,将健康关口前移的重要举措,是体医养结合的又一次升华。

2 上海市老年人运动康养服务的现状

2.1 上海市社会老龄化程度高

联合国对于一个国家或地区进入老龄化社会的评判标准是,65岁及以上的老年人占总人口的7%以上。2021年我国国民人口统计数据显示,60岁及以上的老年人占我国人口总数的18.9%,老年人口总量超过2.67亿人^[8]。上海是全国最早进入老龄化且老龄化程度最高的城市^[9]。上海市卫健委发布的《2022年上海市老年人口和老龄事业监测统计信息》^[10]显示,截至2022年底,60岁及以上的老年人有553.66万,占总人口的36.8%;65岁及以上的老年人有424.4万,占总人口的28.2%;人口平均期望寿命处于世界发达国家和地区领先水平,达到83.18岁。显而易见,上海的老龄化程度远高于全国平均水平,城市适老化改造势在必行。为了科学应对人口老龄化,上海市已然布局老年友好型社会建设,包括老年社区构建、“智慧养老”等。2020年国家卫健委和全国老龄办发布《关于开展示范性全国老年友好型社区创建工作的通知》,提出社区组织要关注老年人的衣、食、住、行、自我价值、精神等养老需求。2022年6月中国共产党上海市第十二次代表大会强调老年人是城市的宝贵财富,提出要建设老年友好型社会。目

前,上海已建成全国示范性老年友好型社区72个,市级老年友好型社区百余个。

2.2 上海市老年人运动康养服务的现实需求

上海市“十四五”期间运动促进健康的发展目标为:市民经常参加体育锻炼的人数比例力争达到45%以上,人均体育场地面积达到2.6 m²以上,市民体质达标率不低于96%,市民体质健康水平处于全球领先。为实现这一目标,身处全民健身活力城市的老年人的运动健康需求十分迫切。一项针对某社区1500名老年人的运动健康需求的问卷调查显示,75.71%的老年人平时锻炼项目以步行为主,66.10%的社区老年人希望有专业的室内健身场所,其中34.19%的老年人非常需要专业的室内健身场所^[11]。可见,老年人对健身活动的安全性和可靠性有较高的要求,希望在运动康养服务中得到专业的指导和监护,确保运动的安全性,避免运动中意外伤害的发生。与此同时,上海市大多数老年人还面临着各种慢性病的困扰,根据《2021年上海市老年人口和老龄事业监测统计信息》^[12]数据,上海市60岁以上老年人总体患病率达80%以上,患两种及以上慢性病的老年人占43.4%,患3种及以上的占21.6%,60岁及以上老年人生活不能自理的占3.7%,80岁及以上占13.1%。这些慢性病消耗着原本紧张的城市医疗资源,上海老年人的医疗费用是市民人均的1.9倍。可以说,老年人延缓衰老、减少慢性病发生,运动促进健康的需求已经从个体层面上升至社会层面。

2.3 上海市老年人运动康养服务实践——长者运动健康之家

不同于传统老年社区健身模式,上海市长者运动健康之家的突出特点在于提供个性化的健康服务和指导,充分满足老年人群体的特殊健康需求。《2022年上海市长者运动健康之家发展报告》^[13]显示,截至2022年底,上海累计建成94家长者运动健康之家,累计服务超过150万人次。长者运动健康之家的前身为“体养融合”中心,又称为乐活空间,是由尚体健康科技公司打造的老年人运动康养产品。后来,由上海市体育局和民政局共同提出将“长者运动健康之家”打造成以政府主导、企业运营的新模式,成为上海市运动康养模式的先行者。它是针对老年人群打造的多功能智慧化健身场所,旨在满足老年人的身体健康、社交互动等需求,并鼓励他们保持积极的生活态度和健康的生活方式,不断提高身体健康水平和生活幸福指数。



长者运动健康之家的建设遵循老年友好型社会的“五赋”原则,通过提供健康知识讲座,传播健康生活方式、疾病预防、饮食营养等方面的知识和信息,有助于老年人建立科学健身模式、提高健康意识、改善生活习惯、更好地管理自身健康、树立起乐享晚年的信心(赋志)。搭建专门的社交平台,如读书会、座谈会等,组织各种体育小活动和比赛,促进老年人社交互动和交流,使其获得关注与关爱(赋爱)。配备适合老年人的运动设施,如有氧健身车、垂直律动沙发、远红外气血循环机等。适老化的设施旨在帮助老年人进行有效的身体活动和锻炼,增强其肌肉力量、身体灵活性和心肺功能,让老年人拥有自主锻炼的能力(赋能)。在提供体质监测、体质分析和评估,提供运动处方和康复建议,提供精准运动促进健康服务的基础之上,给予老年人专门的心理咨询和支持,帮助老年人处理心理压力、培养积极心态(赋德)。安排相应的专业健康指导人员,根据老年人的身体状况和需求,为他们设计适合的运动计划,提供运动指导和健康咨询服务,确保他们在运动中的安全以及达到科学健身效果(赋权)。可见,长者运动健康之家提供的服务可以满足老年人“五赋”需求,是上海市建设老年友好型社会一次非常有效的探索。从《2022年上海市长者运动健康之家发展报告》^[13]可知,长者运动健康之家为老年人赋能效果显著。95%的老年人在精神状态、睡眠、血压、便秘、关节疼痛、血糖等方面均有不同程度的改善。其中,79.84%的老年人精神状态显著改善,55.69%的老年人睡眠质量提高,44.91%的老年人血压得到控制,32.53%的老年人便秘得到改善,32.14%的老年人缓解颈肩腰腿痛,22.55%的老年人血糖改善,20.56%的老年人肌力水平提升,体型得到改善,还有16.97%的老年人记忆力得到改善。以长者运动健康之家为代表的上海市运动康养服务实实在在地为老年人带来了健康成效和幸福。

2.4 上海市老年人运动康养服务的政策支持

政策环境的重要性体现在它为运动康养服务的发展提供了政府层面的明确指导和有力支持,为相关职能部门和社会力量提供了明确的发展方向和政策依据。这不仅有助于推动运动康养服务的规范化和专业化,还能提高运动康养服务的普及性和可持续性。在国家、各部委层面,政府可以通过制定和发布相关政策文件,明确运动康养在国家发展中的地位和重要性。这些政策文件包括对老年人健康的重视,促进运动康养服务的发展目标和指导原则,以及

相关的政策措施和资金支持。上海市根据本地的特色和需求,制定具体的政策支持运动康养服务的建设。其中,包括运动康养设施的建设和改造、运动促进健康人才的培养和引进、运动康养项目的推广和普及等,也包含经费支持、税收优惠和政策激励等,鼓励全社会力量参与运动康养服务的多元化发展。例如,2021年发布的《上海市老龄事业发展“十四五”规划》,提倡科学健身,增加科技投入打造多个健康养老示范性工程,加大人才培养等;同年,上海市体育局联合上海市民政局发布《长者运动健康之家建设导则》,打造上海特色,建设老年人运动康养的上海名片;上海市体育局、上海市卫健委、上海市民政局、上海市总工会等四部门制定《上海市运动促进健康三年行动计划(2021—2023年)》,加大运动基础设施资金投入,完善运动指导人才培养方针等。2023年政府在全民健身工作要点中明确提出要推进长者运动健康之家建设,扩大街镇覆盖面,为社区老年人提供一站式运动康养服务,并要求进一步研究制定《上海市长者运动健康之家服务规范》;在长者运动健康之家推广建立“一人一档”的运动健康电子档案,开展数据分析和跟踪研究,为老年人科学健身提供专业指导。2024年《条例》明确提出体育、卫生健康、民政等部门和工会应当健全运动促进健康工作协同机制,支持社会共同参与,完善运动促进健康服务体系。这无疑为上海市运动康养服务的协同推进再一次提供明确的法律保障,以期倾力打造具有上海特色的运动促进健康范例。

3 上海市老年人运动康养服务实践及其存在的问题

在政策保障的前提下,长者运动健康之家取得初步成效并形成特色。但根据老年友好型社会构建的“五赋”原则,结合《条例》课题组调研成果,分析发现长者运动健康之家的建设在协同机制、服务标准、均衡发展和人才配备等方面存在问题,尚待进一步完善。

3.1 跨部门的协同机制不够完善

上海市积极推动运动康养服务建设,离不开协同机制,即跨领域、跨部门、多主体协同推进。不同层级的政策为运动康养服务提供了方向指导和资源支持。如市级层面,2021年上海市体育局联合上海市发改委等部门印发的《上海市健身设施建设补短板五年行动计划(2021—2025年)》,从总体要求出发,聚焦健身设施数量增加、布局配置均衡合理、资源利



用充分高效的行动任务。区级层面,黄浦区发布了《黄浦区体育发展“十四五”规划》,倡导优化体育设施空间布局、加强公共体育设施总体规划、推进体育设施空间升级改造;更具体的措施则体现在《黄浦区体育健身设施补短板五年行动计划(2021—2025年)》中,提出体育部门将联合资源部门实施专项区域整改规划、加快构建重点工程、推广复合利用模式。上位政策提供了整体指导,下位政策则在各自范围内负责具体实施。当前政府跨领域、跨部门的协作意识已经在各项政策中得以体现,但是跨领域、跨部门之间的协同机制存在实操沟通不足、界线职责不清晰、分工不明确等现象。例如,老年人运动促进健康的建设机制,需要卫健委与体育局相互沟通协作,但实际情况是两机构鲜有实质性合作联动,相关政策机制也未落实^[14]。诚然,我国行政体制下实现跨部门协作确实不易,涉及体育、卫生医疗、民政等多个部门,且分属于各个不同产业,部门之间各种信息资源交换、人员沟通交流存在门槛,没有具体指导细则,导致合作成为一纸空文。上海也不例外,自长者运动健康之家建成以来,各管理部门之间也存在管理失位、错位等诸多情况,协同管理机制不完善,导致责任主体不明、事务管理范围不清、管理方法混乱等情况^[15]。

3.2 运动康养服务的标准尚未统一

我国老年人体育服务还处于探索时期,政策制定不够完善,政策落地的操作性有待加强。当前最为相关的一部政策法规是2015年发布的《关于加强新形势下老年人体育工作的意见》,但欠缺可操作性^[16]。从服务硬件设施及内容上看,不同门店提供的服务标准尚未统一,服务内容没有规范流程,各区服务水平不均衡。在硬件设施方面,统计资料显示上海目前94家长者运动健康之家中,一半以上店内面积不超过100m²,只有5家面积超过200m²,剩下的门店面积在150m²左右^[17]。门店大小直接影响服务内容的完整程度,不同门店受制于区域规划,提供服务的内容有限,无法充分满足适老化需求。例如杨浦区大桥街道的长者运动健康之家和美文路211号尚体乐洛长者运动健康之家均设有体质监测区、有氧心肺功能区、等速肌力锻炼区、微循环促进区、综合干预区和休闲交流区,器械选择丰富,服务内容完备。在长海路街道、新华路街道的长者运动健康之家设施则比较简单,且适老化运动设施相对较少,仅能满足一般文体需求。在运动康养服务内容方面,因场地设施条件的不同,提供给老年人的运动服务内容没有统一的标准。可以说,各区各长者运动健康之家

根据体质测试、运动表现给予运动处方,根据不同类型、不同运动水平的用户区别制定,并没有规范化的流程标准。

3.3 上海市各行政区域发展不均衡

虽然长者运动健康之家入选工业和信息化部、国家体育总局联合发布的2022年度智能体育典型案例,但从上海各区长者运动健康之家的分布图来看,存在着各区推进发展不均衡的问题。崇明区布局19家、闵行区15家,但是普陀区、宝山区、虹口区和黄浦区仅设立3家,青浦和奉贤区仅各有1家^[18]。截至2022年底,长者运动健康之家已为9712名老年人建立了运动健康档案,杨浦区参与建档的老年人最多,有1884名;而长者运动健康之家设点最多的崇明区仅有627名^[18]。通过调研了解到,上海体育大学坐落于杨浦区,自2020年6月起杨浦区委与上海体育大学全面合作,不但创新推出“社区健康师”项目,将杨浦区殷行市民健康促进中心率先建设成为区级示范点之一,而且为长者运动健康之家提供了社会体育指导员的培训与输送,让其成为全市发展的领头羊。由此可见,长者运动健康之家在各区建立和开展的情况与本区的重视程度、经费支持和固有相关资源息息相关,全市各行政区域的长者运动之家发展情况不均衡、发展质量参差不齐。

3.4 运动康养服务的对口专业人才稀缺

专业性人才队伍是推动行业发展的必要条件。2021年国家《“十四五”体育发展规划》提出要支持上海推进社区运动健康师的试点建设。运动健康师这一特殊专业技术复合型人才,需要熟悉老年人运动健身、医学护理、慢性病防护等方面知识。目前上海体育大学已培养了300名专业运动健康师,但根据全市的需求来看,仍缺至少600名运动健康师^[17]。专业的运动健康人才是长者运动健康之家科学服务的核心,只有专业人才才能提供准确服务,保证服务质量和规范,为用户精确制定运动方案,满足老年人特殊需求。

4 老年友好型社会背景下上海市运动康养服务发展路径

4.1 优化协同机制,推动运动康养分工权责落地

跨领域、跨部门、多主体的协同机制是现代化体育治理的需求,也是老年运动康养服务体系构建的重要保障。《条例》第12条提出体育、卫生、民政部门 and 工会应当健全体育促进健康协同机制,完善政策



支持,支持社会共同参与,建立健全体育健康促进工作。运动健康工作涉及体育、卫生健康、民政和工会等多个部门和领域,需要通过优化机制保障其协调运行,促进社会共同参与,形成运动促进健康服务体系。建立健全协同机制的首要任务是明确各部门和组织在运动康养推进工作中的分工,厘清工作内容条线可以参考美国的相关做法。1974 年美国在《美国老年法案》中明确提出通过综合政府、非政府组织、商业部门、基金会、科研机构等多领域的协作推动老年体育与健康促进,从而降低医疗保险和救助的政府开支。在运动康养的硬件方面,即老年人运动休闲活动场地、设施等,参照 2001 年美国环保署颁布的《健康社区设计措施“健康居所”计划》,资助地方开展“健康社区”建设;2009 年房屋与城市发展部颁布《联邦跨领域协作项目:交通部、环保署、房屋与城市发展部协同建设可持续发展社区》为社区设置有利于老年人参加体育的设施;2015 年交通部颁布《提高步行运动和建设可步行社区的呼吁》创造有利条件便于老年人顺利到达体育活动现场等,改善老年人“就地养老”的条件^[9]。由此可见,上海市应细化各政府职能部门在运动康养服务推动工作中的权责,出台相应的工作计划和管理政策。例如,政府部门应当及时更新老年人运动健康发展规划,颁布指引性政策,为各部门实施具体方案提供政策保障;财政部门需要将老年人体育发展事项纳入财政预算名录,保证资金支持;卫生健康、体育等部门需要打通医疗和体育壁垒,支持发展体医养结合理念,建立积极有效的工作协同机制,促进健身与健康深度融合等。多方沟通协作使老年人运动硬件设施的设计、功能以及使用等更加便利和人性化,同时能够充分保障不同区域、不同需求的老年群体享有同等的体育权和健康权。

4.2 提升服务质量,精准提供一站式运动康养保障

《条例》第 12 条提出,体育、民政等部门应当推动社区老年人多功能体育场所建设,整合体育设施与养老服务设施功能,为老年人提供健身辅导、身体机能训练、运动干预等运动康养服务。当前亟待建立运动康养服务标准,推动社区老年人多功能体育场所和康养设施建设,为老年人提供一站式运动康养保障。同时,为了提高服务质量,应针对老年人不同的身体状况和生活状况,构建老年人运动康养评价体系,并进一步细化具体的落实措施,为老年人有效赋能。在硬件设施方面,要从面积、环境、硬件设施等

方面明确成立长者运动健康之家的基本条件和标准;在运动康养服务内容方面,可参照美国较为成熟的做法,分类细化。美国专门为老年人制定了身体活动指南:《国家计划:促进 50 岁以上成年人身体活动》,并在《美国老年法案》中第三部分对疾病预防和健康促进服务(Title III-D)进行分类。将老年人健康促进按照不同个体现状细分为 3 个类别:增强健身和健康、防跌倒与慢性病管理。其中,对于增强体质的健身类群体,主要给予肌肉力量训练、有氧心肺训练等内容指导;对于防跌倒类群体设计防跌倒计划,让老年人通过平衡能力训练、灵敏性训练及相关肌肉力量训练降低跌倒的各种风险;而对于慢性病患者群体本着提升患者自我管理能力和血压筛查、个性化咨询、针对性训练服务等方面提供支持。在老年人体质监测方面,可以参考适老化社会改革较为成熟的日本,专门针对老年人(65~79 岁)进行日常生活活动测试,包含握力、仰卧起坐、坐位体前屈、单脚站立、10 m 障碍物步行、步行 6 min 等项目,判断其身体年龄状态。上海市相关政府部门应联合相关专业高校、协会和科研机构细化运动康养服务标准,为老年人精准赋能,确保长者运动健康之家持续有效发展。

4.3 强调融合发展,培养运动康养服务高素质人才队伍

在老年友好型社会构建过程中,上海市运动康养服务的落地与推动离不开专业社会体育指导员的全程参与和具体指导。这一点在《条例》第 14 条给予了充分保障:“体育部门应当加强社会体育指导员队伍建设,发挥社会体育指导员在组织开展体育健身活动,传授体育健身技能,宣传科学健身知识等方面的作用,促进市民文明健身、科学健身。”在为老年人赋志、赋爱、赋能、赋德和赋权等各个环节,社会体育指导员队伍的建设是关键因素。可以说,建设一支质量高、数量多、多样化、标准化的社会体育指导员队伍,比当前不断投入改善体育硬件设施更为重要。胜任老年运动康养的社会体育指导员队伍需要熟练掌握运动急救、健康管理、慢性病运动处方等各种专业知识,为不同需求的老年人提供专业指导。在日本,协会按照大众体育活动类型、技能水平与运动趋向将社会体育指导员分为初级体育指导员、健身指导员、体育经营指导员、竞技类体育指导员与运动医学指导员五大类型,细化为运动医师、体育测试员、运动营养师等不同级别,并通过颁布《健康运动指导员培养及普及方案》明确规定相关从业人员要取得健康



运动指导员资格证书,以确保指导员的专业水平^[20]。据日体协数据,每年在日本从事社会体育指导工作的人员高达360万人,其中71.6%完全没有任何报酬,16%有小额补贴,仅有2.1%是全职指导员^[21]。在我国,社会体育指导员队伍存在鱼龙混杂、社会公信力尚未树立等问题,是全民健身发展过程中的痛点问题。因此,建议以老年人运动康养服务中的社会体育指导员队伍为试点,根据老年人的不同需求,培养不同类型、不同级别的社会体育指导员,细化指导内容、制定考核标准、颁发相关证书,打造有专业度和信服力的社会体育指导员队伍,让老年人运动更具针对性和安全性。在社会体育指导员薪酬问题上,鼓励发挥上海市志愿者队伍的优势,组建老年运动康养的志愿者队伍,并在评奖评优、税收减免、市民贡献奖等方面探索相关激励机制。

4.4 全方位赋能,助力上海老年友好型社会的构建

在运动康养理念上,上海市老年友好型社会建设已走在全国前列。可以预见,后续会有一系列的政策与举措推进长者运动健康之家试点成果的推广应用。各项推广工作都应以老年人需求为根本,以“五赋”为原则,立体、全方位地为老年人运动康养注入能量。在满足老年人安全需求层面,应确保健身场所拥有适老化设施和设备,如无障碍通道、扶手、安全护栏等,以减少跌倒和意外伤害的风险。提供经验丰富且受过专业培训的社会体育指导员,他们能够掌握老年人的特殊需求,提供正确的技术指导、安全建议和适应性调整。与就近的医疗卫生系统对接,对于发生紧急运动事故的,开启绿色急救通道。在满足老年人体能需求层面,应提供适合他们年龄和健康状况的运动选择。针对老年人防跌倒等特殊要求设计有效的力量训练计划,包括使用轻负荷和重复次数较多的器械训练,以增加肌肉力量、预防骨质疏松等,同时辅以适度的柔韧性练习,如瑜伽、拉伸运动等,以改善关节灵活性、预防肌肉僵硬、增加身体平衡能力。在满足老年人自我价值实现需求层面,树立老年人终身学习理念,提供包括健康知识、营养学、心理健康等方面的培训课程,促进他们的个人成长和发展。鼓励老年人参与志愿者工作,如健身指导、社区服务等,为他们提供发挥经验和技能的机会,同时为其他老年人提供帮助和支持,展现自身价值。在满足老年人社交需求层面,组织老年人参与团体运动项目,以促进老年人之间的社交互动、团队合作和友谊建立。安排定期的社交活动,如健身聚会、社区

参与活动等,为老年人提供交流、分享经验和建立社交网络的机会。全方位考虑老年人的需求,细化每个层次的服务内容,尊重老年人的个体差异和自主选择权,让老年人更全面地获得身体健康、社交互动、个人尊重和自我实现的满足感,提升生活质量和幸福感。

5 结束语

对于友好型社会发展进程中的老龄化问题,上海市通过长者运动健康之家项目推动社区老年人多功能体育场所建设,整合体育设施与养老服务设施功能,为老年人提供健身辅导、身体机能训练、运动干预等运动康养服务。从上海经验来看,通过赋志、赋爱、赋能、赋德、赋权等方面的构建,能够加强体育、卫生健康、民政部门和工会等运动促进健康工作的协同,能够健全满足各类人群需求的运动促进健康服务体系,提升市民参与健身活动的积极性,初步实现了全民健身与全民健康深度融合。《条例》的及时颁布为上海长者运动健康之家等适老型康养服务提供了必要的政策支持和法律保障。然而,在落实推进的过程中,仍需各部门明确权责、分工协同、联动合作。同时,还需从建设专业化的社会指导队伍、提供精细化标准化的健身康养服务供给等方面,全方位为老年人赋能,以确保服务的质量和效果。

参考文献:

- [1] 央广网.《国家积极应对人口老龄化中长期规划》印发专家:需要全社会共同努力 [EB/OL].(2019-11-24)[2024-01-05].http://china.cnr.cn/yaowen/20191124/t20191124_524870307.shtml.
- [2] 党俊武.构建适应老龄社会的“主动健康观”[J].老龄科学研究,2021,9(2):1-10,50.
- [3] 董传升.走向主动健康:后疫情时代健康中国行动的体育方案探索[J].体育科学,2021,41(5):25-33.
- [4] 国务院办公厅关于发展银发经济增进老年人福祉的意见[EB/OL].(2024-01-15)[2024-01-16].<http://politics.people.com.cn/n1/2024/0116/c1001-40159595.html>.
- [5] 李后强,廖祖君,蓝定香,等.生态康养论[M].成都:四川人民出版社,2015.
- [6] 何莽.中国康养产业发展报告(2018)[M].北京:社会科学文献出版社,2019.
- [7] 上海探索体医养融合“健老模式”长者运动健康之家让老人动有所乐 [EB/OL].(2023-04-10)[2024-01-05].<https://sghexport.shobserver.com/html/baijiahao/2023/04/10/1001364.html>.



- [8] 中华人民共和国 2021 年国民经济和社会发展统计公报[EB/OL].(2022-02-28)[2024-01-05].https://www.gov.cn/xinwen/2022-02/28/content_5676015.htm.
- [9] 建设老年友好型社会,实现老有所养老有所为[EB/OL].(2023-06-25)[2024-01-05].<https://baijiahao.baidu.com/s?id=1769625219508204384&wfr=spider&for=pc>.
- [10] 2022 年上海市老年人口和老龄事业监测统计信息.[EB/OL].(2023-04-12)[2024-01-05].<https://wsjkw.sh.gov.cn/tjsj2/20230412/899c76cbff2e4c93997b03593ccb946e.html?eqid=ea32bf4c0000ac2000000004643b50a9>.
- [11] 上海政协委员呼吁推进社区老年运动健康促进中心建设 [EB/OL].(2019-01-27)[2024-01-05].<http://sports.sina.com.cn/others/others/2019-01-27/doc-ihqfskcp0799579.shtml>.
- [12] 2021 年上海市老年人口和老龄事业监测统计信息 [EB/OL].(2022-07-28)[2024-01-05].<https://wsjkw.sh.gov.cn/cmsres/59/5983e677030440f18a034ce02a0c10e5/d55b3444b8c63b77d3b73231f4f66a28.pdf>.
- [13] 上海市体育局关于印发《2023 年上海市全民健身工作要点》的通知 [EB/OL].(2023-01-29)[2024-01-05].<http://tyj.sh.gov.cn/mlqt/20230216/002261b3f40142a7a1dcb1e58186f235.html>.
- [14] 薛文忠,李长振,王震.老龄化背景下老年人主动健康促进行动方案构建与实施策略[J].广州体育学院学报,2022,42(4):45-53.
- [15] 顾胜男.上海市社区“体养融合”的运动促进健康模式研究[D].上海:上海体育学院,2022:37.
- [16] 范成文,金育强,钟丽萍,等.发达国家老年人体育服务社会支持体系及对我国的启示[J].体育科学,2019,39(4):39-50.
- [17] 系统推进上海长者运动健康之家可持续发展[EB/OL].(2023-05-30)[2024-01-05].<https://www.shsxx.gov.cn/shzx/sqmy/content/33ef83be-80b3-4f5a-8314-5e84528b9d20.html>.
- [18] 让爷叔阿姨“动”有所乐 上海加快建立老年人运动健康新模式 [EB/OL].(2023-08-19)[2024-01-05].<http://tyj.sh.gov.cn/ysqzgdgkzfx/20230830/ec11c04901d1492b931d42e8bef7796.html>.
- [19] U.S.Department of Health and Human Services. Step it up! The surge on general's call to action to promote walking and walkable communities [EB/OL]. [2024-01-05].<http://s3-us-west-2.amazonaws.com/kpnm/Promote+walking+slideset.pdf>.
- [20] 钟建明.日本体育指导员管理制度研究[J].体育文化导刊,2013(5):34-37.
- [21] 体育资讯网.日本公布第三期《体育基本计划》[EB/OL]. [2024-01-05].<https://www.sportinfo.net.cn/show/Article.aspx?TID=85111>.

(责任编辑:黄笑炎)

(上接第 8 页)

- cn/BIG5/n2/2023/0720/c350122-40501213.html.
- [19] 上海市体育局.2022 年上海市体育局工作总结[EB/OL]. [2023-12-16].<http://tyj.sh.gov.cn/styles/img/index/2022年上海市体育局工作总结.pdf>.
- [20] 张恩利,蒋亚斌,张敏昊,等.新修订《体育法》背景下我国体育赛事活动法律制度环境的现实审视与优化路径[J].西安体育学院学报,2023,40(1):28-33.
- [21] 蒋亚斌,张恩利,孔维都,等.新《体育法》实施背景下我国体育赛事活动安全监管立法:现状、问题及优化[J].体育学研究,2023(3):76-86.
- [22] 解读《上海市体育发展条例》:监管健身卡预付费,保护消费者[EB/OL].(2024-01-04)[2024-01-06].<https://sghexport.shobserver.com/html/baijiahao/2024/01/04/1226816.html>.
- [23] 国家体育总局.体育总局关于印发《关于进一步规范和加强地方体育行政执法工作的若干意见》的通知 [EB/OL].(2021-02-03)[2023-12-16].<https://www.sport.gov.cn/n315/n9041/n9042/n9168/n9173/n9175/c977951/content.html>.
- [24] 施托贝尔.经济宪法与经济行政法[M].谢立斌,译.北京:商务印书馆,2008:421.

(责任编辑:晏慧)