

银发族爱上挑战性运动 安全与自由如何兼顾？

坐过山车、滑雪、攀岩……这些年轻人参与较多的高风险运动，现在也出现了老年人的身影。近日，河北张家口一家滑雪场面向65岁及以上人群推出免费滑雪政策，引发网友热议。有人质疑这是商家的“营销噱头”，也有人力挺老人有选择运动方式的权利。而在北京，近日，一位老人在丰台花园完成14个单杠大回环后突发心肌梗，经抢救无效不幸离世。

具有一定风险的运动应该为老年人敞开大门还是设置年龄“门槛”？如何平衡老年人的运动权利与人身安全？

现状调查

挑战性运动也有老年“发烧友”

在“银发浪潮”席卷之下，老年人对运动的需求日益多元，不再满足于散步、打太极等传统项目，而是开始涉足更具挑战性的运动领域。

今年75岁的钟铀是一位资深滑雪爱好者，退休前是北京化学试剂研究所的高级工程师。他坦言自己“尝到滑雪的甜头了”“到雪场滑上3个小时左右，每天吃饭香，睡觉也香。”钟铀提到，北京有个银发滑雪团，最大的84岁，“老人热爱滑雪代表了一种积极向上的生活态度，也体现着老人更加多元、丰富的生活方式选择。”

不仅是滑雪，在公园健身的老年人中也涌

现出一批“高手”。在天坛公园，被称为“天坛大爷”的徐文俊和同伴们在双杠、肋木架甚至长凳上完成“小燕飞”“莲花开”“太空步”等高难度动作，引来一片叫好声。徐大爷说：“来锻炼就是为了身体健康，延缓衰老，能够给孩子搭把手。”

官方统计数据显示，老年人日常生活主要内容中，锻炼身体占比36.8%，排名第三位，仅次于操持家务和居家娱乐。越来越多老年人渴望通过运动提升生活质量，延长健康寿命。

然而，这些“活力老人”在追求运动激情的同时，也面临着安全风险与年龄门槛的双重挑战。

健身受阻

运动场馆设置年龄门槛

尽管老年人运动热情高涨，但许多运动场馆却对老年人“敬而远之”，普遍设置年龄门槛，将其拒之门外。

家住西城区的王大爷今年72岁，平时喜爱运动。他打算办张健身卡“科学锻炼”，却连跑4家健身房屡屡碰壁。“60岁以上不能办理。”在阳光丽景小区的一家游泳健身会所，老人首先吃了个“闭门羹”。在佰隆大厦的一家健身房，工作人员打量了一下老人，也马上给出了否定答复。类似的情况在西安也屡见不鲜。67岁的张学军在解放路一家健身房咨询办卡时，被告知“65岁以上的老人不能办理健身卡，原因是担心年龄过大的老人在健身时出现意外情况。”

健身房设置年龄门槛，在很大程度上是出于安全考量。毕竟，随着年龄增长，老年人身体机能逐渐衰退，运动过程中突发意外的风险相对较高。西安市二环东路一家健身房工作人员坦言：“之前有老年人在健身房锻炼时，出现过被重型器材扭伤胳膊的情况，为此健身房还吃了官司。”自去年年初开始，该健身房设置了办卡的“年龄线”。

为避免风险，不少场馆采取“一刀切”的做法。在首都体育馆南路附近的“爱尚健身”，工作人员明确表示：“老人年龄超过65岁不给办卡。老人磕了碰了，我们承担不起。你看附近的健身房，都是这样规定的。”

部分场馆虽未完全禁止老年人入场，但设置了附加条件。在车公庄西路附近的“青鸟健身”，工作人员表示，如果老人超过65岁，需要先签署一份“免责声明”，即老人一旦在健身房出现任何危险，健身房概不负责。西安市长乐路上一家开设在商场中的健身房规定，60岁以上老年人办卡需本人及其家属一同在场，签署三方免责声明，“以避免老人健身时出现意外后产生纠纷。”

在高风险运动领域，年龄限制更为严格。滑翔伞俱乐部普遍设定65岁为年龄上限；部分游泳馆要求60岁以上老人提供医院开具的“无不宜游泳疾病”的证明，或提交体检报告；滑雪场虽未明确设限，但工作人员普遍态度谨慎，“不太建议老人来滑雪，毕竟岁数大了，万一磕了碰了的。”

这种因怕担风险而“一刀切”的做法，不仅忽视了老年人追求健康、延缓衰老的合理需求，更与积极老龄化的社会理念背道而驰。公益律师赵良善指出，《中华人民共和国消费者权益保护法》明确要求经营者不得设定不公平、不合理的交易条件，健身场馆设“年龄门槛”涉嫌违法。

专家建议

银发族运动需做好风险防范

面对老年人运动需求与安全保障之间的矛盾，专家和法律人士指出，不能简单地“开门”或“设槛”，而应通过系统性的制度设计，在保障安全与尊重权利之间找到平衡点。

北京福茂律师事务所合伙人张志友律师表示，商家设定年龄限制若为合理控制风险、保障安全，且与高风险运动的特性存在合理关联，则不违法；但若将年龄作为唯一排除标准，且无法证明该标准与运动安全存在必然联系，则有年龄歧视之嫌。他强调，商家要求老人提供健康证明是履行安全保障义务的重要一环，而老人签署的“免责声明”也并非商家的“万能免责牌”。“如果因场地设施缺陷、设备维护不当、安全提示不足、救援不及时等过错导致事故，即使签了免责协议，商家仍要依法赔偿。”

从风险防范的角度，专业教练也给出了具体建议。滑雪教练“脆皮小刘”表示，老人参与运动的关键不在年龄，而在于身体状况与准备是否充分。“对于没有滑雪基础的老人，应根据每年的定期体检，确认心血管与关节状况，这是上雪场前的第一步。”她强调，老人滑雪必须穿齐护具，在专业教练指导下学习，每天控制在两小时以内，并建议选择对老人更友好、更稳的双板，在初级和中级雪道上活动，“不用追求速度或难度”。

国家层面已开始关注老年群体的健身需求。2023年国家体育总局等五部门印发《全民健身场地设施提升行动方案（2023—2025年）》，明确要推动公共体育设施管理单位公开场地设施向社会开放，为老年人等特殊群体提供优惠便利服务。这为各地推进“老年友好型”运动场所建设提供了政策依据。

社区探索

推动更多“老年友好型”设施落地

在政策引导与社会需求的双重驱动下，一些地方已经开始探索“老年友好型”运动场所的创新模式，为老年人提供安全、专业、适老的运动环境。

在北京东四十三条的东城区养老服务指导中心，有一家向老年人敞开大门的“银发健身房”。这家健身房面积约200平方米，配备了适合老年人的稳踏椅、普拉提床、能量筒等专业器材。健身教练任冬冬介绍，老人来这里锻炼，首先要接受专业的身体评估，根据评估结果制定个性化的锻炼方案，“这种方式可以既保证老年人的安全，又能规避场地方的风险。”

东城区养老服务指导中心负责人荣培云表示，“银发健身房”目前有70多名会员，其中六七十岁的老年人占四分之一。除了服务老年人，健身房同时也面向其他居民开放，通过“老年会员+普通居民”的混合运营模式实现可持续运营。77岁的马淑云老人每周都要来这里锻炼两次，这里专业的指导和适老化运动器材让她心里格外踏实。

上海的经验也值得借鉴。该市积极推进“长者运动健康之家”建设，已实现全市16个区全覆盖。相比收费较高的普通健身房，“长者运动健康之家”对老年人免费或低收费，提供基础健康检测、适老化器材锻炼、健身指导、慢病干预等服务。许多老年人通过科学锻炼，身体素质有所提升，生活质量得到改善。

这些探索表明，通过专业评估、个性化方案、适老器材和混合运营，完全可以实现老年人运动安全与场馆风险控制的共赢。健身房、运动场馆在确保安全的前提下，不妨适当放宽年龄限制，让健身场所更加“适老”，相关部门也不妨多建一些“老年友好型”健身房，让老人在锻炼时多一些选择，多一些安心。

在老龄化浪潮席卷而来的当下，运动场所的“适老化”改造不仅是服务升级的体现，更是社会文明程度的试金石。满足老年群体多元化的健身需求，既是应对老龄化社会的现实需要，也是践行健康中国战略的必然要求。健身房、运动场馆不妨以更加开放的姿态，通过年龄分层管理、提供专业指导、建立保险机制等方式，在保障安全与包容服务之间找到平衡点；相关部门则需通过政策引导、资金支持等手段，推动更多“老年友好型”设施落地生根，让老年人锻炼时“有处可去、安心无忧”。

（综合《人民日报》《北京晚报》、央视网等）



新闻多一点

北京通州 母女携手打造健身指南

壶铃摇摆、跪式俯卧撑、高脚杯深蹲……您能想象这些高难度的健身动作，是一位67岁的老人做出来的吗？近日，家住北京通州的康静、翟羽母女俩，因坚持锻炼健身火了。她们将健身知识拍摄成通俗易懂的科普视频，为中老年群体耐心讲解，用实际行动证明了“健身从什么时候开始都不晚”。

12月16日一早，在通州杨庄街道一小区花园内，康静、翟羽母女俩正在练习引体向上和静蹲。67岁的康静靠着健身器材缓慢下蹲，腹部收紧，背部挺直，膝关节和臀部均保持90度直角的标准姿势，只见她做完一整套晨练动作，仍气息均匀，面色红润，让围观的年轻人都啧啧称奇。

大约两年前，翟羽开始带着妈妈康静健身，她会根据老人的身体需要，专门研究一些适合老人锻炼的“进阶”版健身动作。比如足踝训练，让老人用弹力圈辅助锻炼，不需要跑跑跳跳，在家就能完成；腿部锻炼操躺着就能练，不需要用到昂贵的健身器材或去专业的健身房。

壶铃摇摆、屈伸训练、自重单腿蹲……让康静觉得最难的项目莫过于俯卧撑。“俯卧撑很难，要做得标准，就需要用到胸部、手臂核心力量，很多年轻女性都很难做到。”康静说。在女儿的指导下，半年时间里，她从最简单的用手撑墙的站立式俯卧撑，一点一点进阶到了使用瑜伽垫的跪姿俯卧撑，最后终于成功实现了标准的直体俯卧撑，最高纪录能一口气做十几个。

“很多中老年人可能觉得自己年纪大了，就该少运动，甚至觉得力量训练是年轻人的事，怕耗体力、伤关节。实际上，老年人也需要力量训练，老年人更需要练肌肉，肌肉量上来了才能走得动、站得稳。”翟羽说。

看到母亲的锻炼成果，翟羽觉得也可以惠及他人。母女俩一拍即合，今年5月6日，她们在小红书平台发布了第一个日常锻炼的视频，希望能为有需要的人提供帮助，没想到非常受大家的喜爱。目前，母女俩已经合作拍摄了60多期中老年人健身科普视频，最受欢迎的一期，是讲解“如何加强腿部力量防摔倒训练”的，达到了3.7万浏览量。（据《北京日报》）

声音

银发族运动 需“护航”而非“设障”

◎ 张峻榛

如今，越来越多的老年人不再满足于散步打拳，开始尝试滑雪、攀岩等高强度项目。他们渴望通过运动延缓衰老、提升生活品质，展现“银发一族”的活力与自主。然而，许多运动场馆却对老年人紧闭大门；健身房设年龄上限，滑雪场婉拒高龄者，游泳馆要求健康证明……商家坦言，怕的是老人出事，担不起责任。

这种“一刀切”的回避，看似规避风险，实则简单化了问题。它忽视了老年人个体健康的差异性，也剥夺了他们平等享受运动资源的权利。法律界人士指出，随意设置年龄门槛可能涉嫌歧视，而所谓的“免责声明”也并非商家万全的保护伞。如果设施有缺陷、提示不到位，商家仍需负责。

其实，关键不在“要不要开放”，而在“如何安全开放”。年龄不是唯一标尺，身体状况和科学准备才是核心。一些地方已开始探索“老年友好型”健身空间：配备适老化器材，提供专业体测与个性化方案，融合基础医疗与运动指导。这类试点证明，通过精细化管理，安全与包容可以兼得。

面对老龄化社会，我们需要更多这样的创新。运动场馆不妨打破年龄偏见，推行分层管理、加强专业指导、引入保险机制；政策层面也应鼓励建设适老化体育设施，让老年人有处可去、科学锻炼。这既是对长者需求的尊重，也是健康中国应有的温度。

归根结底，老年运动不是“该不该”的问题，而是“怎样更好”的课题。在风险与权利之间，社会应当搭建一座桥——不是拦路的门槛，而是护航的轨道。让每个年龄段的人都能安全追寻生命的活力，才是文明社会的温度与智慧。