

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岁的钟钟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。”钟钟提到,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”。在伯爵大厦的一家健身房,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“免责协议”,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,签署三方免责协议,“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“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》明确规定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“免责协议”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工作方案(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椅、普拉提床、能量筒等专业器材。健身教练任冬冬介绍,老年人来这里锻炼,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,让老年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“退阶”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”

◎ 张峻峰

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、提升生活质量,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“免责协议”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。

