

# 遛遛弯、抻抻腿就是锻炼吗？ 老人健身还缺专业指导

“锻炼还需要指导？遛遛弯、抻抻腿不就是锻炼了吗？”在此次调查中，不少北京老人都有这样的看法。事实上，国家体育总局相关负责人曾公开表示，“健身去哪儿”和“如何科学健身”是国人健身的两大痛点问题。记者在对多个社区关于开展老人健身情况的采访中发现，老人健身需要专业指导。



## 调研样本

### 西城区红莲南里社区 社会体育指导员走进社区

西城区红莲南里社区居委会里一大摞红彤彤的获奖证书格外醒目，逐一打开，里面是街道门球队近年来获得的各项比赛荣誉。

多年来，西城区“重阳杯”“万寿杯”“联赛杯”等各类门球比赛接连举行，其中不少比赛的头名都被广外街道门球一队收入囊中。

门球是广外街道居民的传统项目。社区党支部书记崔丽告诉记者，三十多年前的球场只是一个土坑，一点一点才变成了今天的模样。过去，街道上下只有一支门球队，由于想要加入的居民越来越多，如今已经成立了两支球队，队员总数80多人，屡次获奖的

门球一队，队长刘德钊老人除了是一名参与者，还是一名社会体育指导员，他平时负责给队员们做专业指导，队伍中年龄最小的60岁，最年长者已经78岁了。

“门球有哪些规则和要求？如何避免运动损伤？每个球有每个球的号，该怎么打？这里头是有战术和技巧的，是要动脑子的，这个时候就体现指导的作用了。”刘德钊队长说，从技术到理论，再到比赛战术，他都会给队员提供细致的指导。日常训练中，“老队员”们也主动承担起带练的责任。这么多年来，队员们通过打球既锻炼了身体、活络了头脑，同时也结识

了很多新朋友。

直到今天，想要加入的居民依旧络绎不绝。为了尽可能让更多居民参与到门球活动中，社区还同队员商讨，决定在队员训练之余，将场面向外界免费开放。更让刘德钊感到激动的是，目前在街道及居委会的牵头下，门球队正着手培养门球青少年队伍。

崔丽书记表示，门球只是广外街道的文体队伍之一，除此之外，舞蹈、合唱、乒乓球、太极拳、空竹等都非常火爆。居委会努力在给各项运动提供配套场地，此前就在会议室里安装了镜子，方便练舞使用。明年还要把居委会门口的乒乓球场地翻新一遍。

### 二七厂建设三里小区 “车棚健身房”盼硬件升级

二七健身俱乐部，坐落于二七厂建设三里小区，每天这里都会聚集大量热爱“撸铁”的老年会员。他们中，绝大多数都是这个百年老厂的退休职工，“60+”是主流，年过古稀不鲜见，最年长的如今已经85岁。

65岁的徐伟曾是二七厂钳工，也是现任健身房管理员。梳着莫西干发型的徐伟身上的肌肉纹路清晰可见，每一块肌肉都充满了与年龄不相符的活力。走进12号居民楼南侧的车棚，首先映入眼帘的便是门厅内的荣誉角，里面摆满了俱乐部近些年来获得的荣誉。最让徐伟得意的便是在2019年斩获的第37届北京市健美锦标赛冠军。

“平时上午和下午都是我们这些老人在练，到了晚上你就能看到年轻人和学生的身影。对于这些年轻人，我们是免费开放的。”徐伟告诉记者，健身房采用会员制，不同于商业化健身房，他们这里的运转只依靠30多名会员每年每人300元会费来维持运营，“合算下来，每人每天的费用不到1块钱。”

穿过门厅和一条过道，便进入了一个约150平方米的健身房。健身房墙上挂着“发展体育运动，增强人民体质”的大牌子，还贴满了上世纪九十年代健美明星的海报和健美杂志彩页。健身器材大多是用工厂废料自制而成的，面积不大的房间内摆放了足足16种健身器材。健身房隔壁是一个小卫

生间，仅能提供最基本的如厕服务。门外的桌子上，摆放着十几个大号矿泉水桶，由于屋内没水，冲厕所和洗手的水都是徐伟一桶桶从外面打来的。像这样的硬件问题，近几年来几乎一直伴随着这个“车棚健身房”。

徐伟告诉记者，健身房的老伙计们之前也有人想着去外面的健身房看看，但是过不了多久还是会回到这里。在徐伟看来，二七健身俱乐部不需要什么高级的设备，也不需要空调灯光，只要能有一个相对宽敞的房子，让这些铁家伙显得不那么局促，大家安安稳稳地举铁健身就可以了。如果说有什么更高的需求，他盼着有更专业的指导人员能进驻就更好了。

## 智库点评

### 在老年群体中 普及科学健身知识

■常卫东

(北京市老年人体育协会常务副会长)

《健康中国行动(2019—2030年)》中提到：倡导每个人是自己健康第一责任人的理念，同时也提到了科学运动对实现健康生活的重要性。可见适度科学的运动与个人健康息息相关。

然而根据国家国民体质监测中心《2020年全民健身活动状况调查公报》显示，老年人获取各类体育健身指导途径中，专业人士指导仅占比11.1%。由此可见，老年人在健康、合理运动方面仍有很大的提升空间，同时专业的体育知识科普也必不可少。

我建议可以通过以下三方面，进一步在老年人群中普及科学健身知识。

首先，鼓励老年人加入以“社区健身团队”为代表的体育社会组织中。通过人带人的方式，普及健身知识并增加老年人健身的参与度。

根据《中国老年人体育健身现状和发展趋势调查报告》显示：2020年老年人在体育培训课程或聘请教练方面的人均支出仅有29.6元。通过提供优质价廉的体育培训课程或聘请教练的方式，可以让老人快速掌握正确的健身知识。

目前社会体育指导员年龄相对偏大，其产生的作用仍有较大的提升空间。未来可以参照志愿者服务的相关措施，建立完善的权益保障机制和激励机制。吸引更多有活力、学习科学运动知识更快的年轻人加入到社会体育指导员的队伍当中。 据北京晚报