

# 中国石锁 虚拟骑行 解码社区健身新图鉴



## 社区喊你来健身

整理 和柯旭

当“功夫爷爷”们在晨光中舞动石锁、翻转单杠时,中国社区的健身奇观正引发世界惊叹。从山东宁津的“全球爆品”健身器械到瑞典的虚拟骑行黑科技,一场传统智慧与现代创新的碰撞,正在重塑全球社区健身的想象边界。让我们透过东西方不同的健身文化棱镜,探寻新时代下的银发族健身新方式,而健身新科技又对于银发族的生活都带来了哪些改变。



塔吉克斯坦小伙阿里克诺体验石锁。



外国人体验山东宁津健身器材。



王奶奶体验 BikeAround。

图据新华社 央视新闻 香港社会服务联会

### “中国功夫”健身法 健身器材隐藏武功秘籍

在外国人对中国人的印象中,有一项一定是“中国人个个会功夫”。然而,这可能并不是偏见,因为中国大爷们开挂的晨练方式,实在是惊呆了外国人。

20多岁的塔吉克斯坦小伙阿里克诺是个中国功夫迷,2018年9月他来到常州信息职业技术学院留学。有一次在学校附近社区公园散步时,他看到很多中国大爷在“玩大石头”,几十斤甚至上百斤的“石头”在大爷们的手中上下翻飞、花样百出,一下子就激起了阿力克的好奇心,这难道就是传说中的中国功夫?很快,他成功“拜师”大爷,跟着练了起来。

《赫芬顿邮报》曾对中国社区的健身方式进行了报道。这篇题为《为什么说中国大爷比咱都健壮》的文章中,列举了几种中国大爷大妈们的晨练方式,仰卧起坐、俯卧撑、踢毽子、打乒乓等根本不在话下。《赫芬顿邮报》文章作者表示,最令人吃惊的是,这些老人们的运动生涯都是从退休之后才开始的。

并且,这也不是中国某个社区的特殊现象,健身器材在中国的大部分社区里都可以看到。居住在中国的外国网友更是出面力证文章的真实性:“一点儿也没夸大,这些老人们的柔韧度比我好多了!”

英国《每日邮报》用“功夫爷爷”来形容天坛公园那些肌肉结实的晨练大爷们。文章写道:“中国的晨练老人们证明了在健身面前,年龄只是一堆数字而已。”

2025德国科隆健身健美及康体设施展览会作为全球最大的健身和康体设备盛会,今年的展会吸引了来自100多个国家的上千家企业参展。来自山东宁津的健身器材,也向世界展示了“全球爆品中国造”的魅力。创新的设计和舒适的使用体验,让中国健身器材获得了世界各地采购商和业内人士的高度评价。

### 银发健身新途径 探索国外社区健身闪光点

国内社区的健身器材玩法已然受到全世界的关注,那跟随笔者的视角再来看看海外不同地区的社区,对于健身器材又有什么新玩法。

#### 瑞典

瑞典科学家针对单车运动研发了“BikeAround”项目,它结合单车与谷歌地图街景,连结弧形大屏幕,只需要选择想要去探访的地点并输入地址,便可“出发”踩着单车游历各地,不仅可以锻炼下肢,还可以让老年人沉浸式体验全球旅行。在香港,已有养老院引入该项目,体验试玩当天,82岁的奶奶王素娇拉着自己的两位老友,骑着单车一起出发去“荷兰”,来了一场寻找风车之旅。

#### 新加坡

政府推动“邻里体育计划”来应对人口老龄化的挑战,新加坡有超过80%的人居住在政府提供的公共住房即组屋里,旨在有限的城市空间里进行合理规划,确保居民步行10分钟内可到达运动场所,搭建组屋健身角则是必不可少的,在裕泉区邻里公园,有一座独特的建筑,其是一个双层结构的社区运动场,其上层为绿地和观景平台,下层用于体育锻炼和社区活动,还铺设了自行车道网络等设施,不仅兼顾运动与休闲功能,还可以一下满足三代人的共同健身需求。

#### 日本

朗诵诗歌被老人们视作一种既健体又健心的活动。日本广播公司(NHK)10年前创办的朗诵函授中心共接纳了4万余名学员,其中60岁以上老人占6成以上。老年学员们纷纷将自己的诗朗诵录音带寄往函授中心,再由教师作出评点和指导。日本的健康专家认定,老人经常朗诵诗歌可增强肺活量,改善记忆力,甚至还可预防老年痴呆症的发生。