

“友好健身房”专为老年人打造

99元包月能玩啥?

本报讯(记者 乐美真)7月29日上午9时,在杭州市拱墅区康桥文体中心5楼,72岁的王阿姨挎着包、拎着水壶,步履轻快地推开一扇玻璃门——这里是专为银发群体打造的“长者运动健康之家”。

相较于普通健身房,长者运动健康之家有何不同?走进这片约30平方米的敞亮天地,目光所及之处的无声体贴便是答案之一。

健身器材全部进行适老化设计。王阿姨正在使用的智能慢速康复训练跑台吸引了记者注意,两侧安装有稳固扶手,王阿姨稳稳扶住,脚步轻缓踏上履带,每一步都踏实安稳。

抬头,墙上挂着这台运动设备的介绍:增强下肢肌力,提升步行能力;提高心肺耐力,适用于活力老人进行体力活动促进训练……还贴心附上温馨提示,包括强度、频率、持续时间、使用方法等。

“这里的每一台器材旁边都会附上介绍及说明,方便老年朋友因‘材’使用。”场地负责人陈彬青说,这里还能为老年人提供科学健身指导、慢性病运动干预、运动康复训练等运动康养服务。

王阿姨说,以前自己不是带孙子下楼遛弯,就是刷手机打发时间,现在每周5天来健康之家“打卡”,吸引她的不仅是实惠价格,还有向好的精神状态。

陈彬青介绍,场馆每周一至周五(8时-17时30分)开放,目前已累计有40多位老年人来此办理月卡。

上午10时,65岁的沈阿姨走了进来,和正在健身的王阿姨打了招呼。

“沈阿姨,包放柜子里,我们先来这边量个血压。”身着醒目橙色服饰的工作人员笑容温暖,声音清亮,一边耐心地引导老人伸出手臂,一边解释:“每

位老人来此运动前,我们都会测量血压,运动结束稍作休息后再进行一次血压测量。”此举也是及时了解老人身体状况,判断当天的身体状况是否适合运动。

事实上,每位老人初来时都会进行全面的体质监测,建立“一人一档”的长者运动健康电子档案,得到一张专属的“运动处方”。

“近两年,老年人被健身房拒之门外的新闻时有发生,我们也能理解其中的顾虑。”陈彬青说,长者运动健康之家能为大部分老年人提供专属运动康养服务。

待到休息时间,几位阿姨围坐在休息区的椅子,喝着茶唠唠嗑,分享着孙辈的趣事,交流着新学的健身小窍门。这个专属于银发族的健身房,不仅满足了中老年群体的运动健康需求,还成为情感互动的社交场所。

浙江省 文艺汇演进乡村

本报讯(记者 夏凌 通讯员 苏根宝 梁敏)近日,浙江老干部艺术团受邀走进湖州长兴,为长兴县江南红村村民倾情上演主题文艺表演。本次“从胜利走向胜利”主题演出由湖州市委老干部局主办。

演出分三个篇章进行。第一篇章为“听·山河回响:民族脊梁”,艺术团四位成员献上诗朗诵《英雄》,将先烈浴血奋战的壮烈场景重现舞台。第二篇章为“看·复兴足迹:盛世华章”,艺术团20多位老年模特在《跟着共产党走》的激昂旋律中,迈出铿锵步态。第三篇章为“迈·薪火相承:逐梦未来”,女声小组唱《美丽浙江》,以歌声描绘新时代浙江的山水画卷与蓬勃景象。

艺术团牛建军团长表示,艺术团将持续深入基层,为浙江高质量发展建设共同富裕示范区与推进中国式现代化建设贡献银发力量。

每天走一万步最健康?



00后说真相

本报讯(记者 张文利)走路,作为一种简单易行且性价比极高的锻炼方式,成为很多人的首选。那么,每天到底走多少步对身体最好?有没有一个“性价比最高”的理想步数?近日,最新研究发现了“最佳性价比步数”,用最少的步数带来最大健康收益。不过,这也彻底颠覆了很多人的“每天一万步”的传统认知。

研究发现,与每天2000步相比,每天7000步能使多种健康结局风险显著降低。研究显示,每天大约走8000步,对于预防膝关节疾病最为理

想。这种强度和数量的步行不仅可以增强肌肉力量、改善关节稳定性,还能有效减轻关节负担。然而,当步数超过8000步时,对关节的益处将不会再增加。

最终从多个角度来看,7000-8000步更像是一个“性价比最高”的步数区间。与日行一万步相比,对于大多数人而言,7000-8000步是一个更容易实现且坚持下去的健康目标。

具体内容请扫码观看本期《00后说真相》。



视频号



抖音号



图据AI生成

拱墅区 打造“时光档案馆”

本报讯(记者 吕之遥)近日,杭州市拱墅区以VR技术创新打造“时光档案馆”,利用VR技术为百岁老人拍摄生活影像、家庭故事,通过VR技术制成可沉浸体验的“人生图谱”,让后代可以通过VR设备穿越时空,感受老人的点滴。

拱墅区创想社会组织承接拱墅区民政局发起的第三届社会公益组织创投项目——“孝老敬亲,爱满拱墅”爱老为老文化传播项目,精准对接“六个老有”服务目标,除了为百岁老人留影服务,还探索更多创新服务,让每一位长者都能感受到社会的关怀尊重。