

# “国标”引领 基层探索 浙江健身适老化驶入AI赛道



扫码看视频

许南涛 本报记者 孙磊

我国首个《健身器材适老化通用要求》于今年1月实施(以下简称《要求》),浙江有没有地方已开始先行探索?又将如何改变公共体育健身领域?



西溪街道推出线上、线下一体化适老化健身课程。受访者供图

## 专家观点:

### “软硬兼施”系统变革

什么样的健身器材适合老年人?浙大二院骨科研究所雷江楚医生认为要注意以下四点。

首先,关节应处于低负荷状态,其次,需有稳定的核心控制,第三,器材体位须契合老年人的生理曲度,第四,动作幅度必须可控。

“目前市场上适老化健身器材还不多,我们曾经去上海调研,收获颇丰。”浙江省体育产业联合会常务副秘书长吴珏的观点是,健身器材适老化作为硬件设施的更新,只是银龄健身系统适老化发展的一个部分,从推进全民科学运动的角度看,同时也需要推进“软环境”适老化系统变革,逐步实现为老年人提供基础健康检测、科学健身指导、慢性病运动干预、运动康复训练等“一站式”运动康养服务。

对吴珏的这一观点,雷江楚表示认同。“从体卫融合的角度,要实现预防、锻炼、康复和监测的闭环,不只是单纯使用健身器材。”他提出,需要制定个性化的锻炼方案,提供健康管理进入运动环节的系统支持,实现每个老年人都有属于自己的运动处方。

## 浙江探索:

### 适老化健身系统嵌入社区

记者从浙江省体育局了解到,我省于2024年启动“好社区”运动健康中心建设,目前已建成运营28家运动健康中心,参与者多为中老年群体,通过“你选课,我配送”等服务模式,年服务量超过百万人次。

以杭州市拱墅区康桥街道“好社区”运动健康中心为例,指出其在适老化领域的探索具有借鉴意义。该中心的健身器材对标《要求》里的多项标准:跑步机、律动机都加装安全扶手与紧急拍停按钮;跑步机速度上限设定为8公里/小时,下限为1公里/小时,有效控制运动风险。吴珏认为,这些健身器材很好践行了《要求》的规范,针对老年人常见视力退化问题,所有设备的显示屏与操作字体均进行放大处理,确保清晰可视。

雷江楚所主张的个性化锻炼方案,这个运动健康中心也在探索可行性。中心负责人陈彬青多年从事银龄健康管理,她透露:首次来的老人都需要先完成体质检测,建立一人一档的长者运动健康电子档案,每个人锻炼前都要先测血压;所有健身设备都围绕三大原则设计:预防摔倒、预防肌肉流失、训练反应能力,让老人不仅可以站姿主动运动,也可以通过坐姿、卧姿等被动式辅助方式进行锻炼。有些腰疼的老人几乎每天都会来中心做腰部拉伸,一次拉十多分钟就舒服多了,不用再痛上十天半个月不得不去医院挂号。“目前骨科的临床评定很缺乏前期介入。”雷江楚认为,像这样的运动健康中心就很适合开展“体卫融合”的系统支持。

在绍兴也有将健康管理前置到运动环节的社区运动中心。越城区越都社区的银龄悦动空间就引入专业团队,为老年人提供“测、评、导、练”的全流程服务。

## 如何破题:

### AI应对空间资源掣肘

然而,走访中不少老年人反映仍然稀缺适合长者的社区运动健康中心,“市中心老旧小区连停车都很麻烦,给我们老年人健身中心更是难上加难。”

如何突破破解有限空间困局?AI技术提供了新思路。杭州市西湖区西溪街道去年开始推广AI“虚拟教练”,老年人在家就能获得专业运动指导。例如,在进行一套低难度的改良版“飞机式”平衡训练时,老人只需手机App,将内置摄像头对准自己,把课程投屏到电视,屏幕中的AI“虚拟教练”会发出实时指导:“手臂再抬高5厘米,效果会更好。”

专家表示,在调研中听到不少老人评价,相比吃昂贵的保健品,还是喜欢锻炼,而AI教练和真人私教相比,性价比高、时间和场地都很灵活。

西溪街道的AI“虚拟教练”是我省探索健身系统数字适老化的一个缩影。省体育局工作人员透露,浙江每年举办科学健身大讲堂超千场,精品课程同步接入“浙里办”平台,让健身指导触手可及。根据规划,浙江的目标是到2030年,基本形成全社会参与的运动促进健康多元模式,普及科学健身理念,发展健康服务新业态,推动运动处方融入慢性病防控康复,建设专业化人才体系,构建支撑性健康产业。“国标”的实施,有助于浙江逐步探索健身系统适老化,让更多老年人获益。



康桥街道好社区运动健康中心。受访者供图