

上海“银发族”掀起健身热潮，75岁老人开始上健身课——谁说健身是年轻人的专属？

◎ 余敏之

珀曼健身的教练郭洋点开自己的手机。他的社交媒体账号标注“专注中老年运动康复”，记录着多位老年会员的训练历程。像郭洋这样在网络上分享“银发健身”内容的教练，正逐渐增多。

“三人行”健身工作室创始人郭永佳，从2019年开始摸索为老年人提供健身指导。“大家的认知度还没那么高，有些人还以为只是带老年人‘撸铁’。”郭永佳说。教练第一次上门，伴随细致的评估：从详细问询病史、查看体检报告，到观察步态、评估心理状态。郭永佳会运用类似中医“望闻问切”的方法，观察老年人的面色、气息。在此基础上，定制化的调节课融合了力量训练、柔韧性练习、筋膜松解等内容。私教课的内容，并非简单的“活动筋骨”，它更像一个微型的“运动康复”项目，介于传统医疗与普通健身之间。

当前上海针对老年人的健身私教课，单节价格普遍在400元至600元之间。郭永佳工作室现行的价目表中，针对老年人运动康复私教课每小时收费600元，30节课一个周期，一周上两次课。郭洋的课程定价是每节450元至500元；笔者咨询的另两家机构，报价也在400元至450元区间。

普惠“基石”

“银发健身”的需求，有着坚实的数据支撑。随着60岁及以上人口在2035年预计突破4亿，维持庞大群体的健康自主，已成为紧迫的社会课题。

尽管需求真实存在，但消费能力和消费意愿仍制约着市场的扩容。这门“好生意”，为什么还没做大？

“愿意且能够为高价健身服务买单的老年人，仍然是少数。”尚体健康科技公司副总经理王亮分析。尚体是一家专注于提供运动健康促进服务的企业，运营着上海100多家社区长者

健身房。愿意额外购买尚体一对一私教服务的老年人“只有不到1%”。王亮认为，当前70岁以上的主力消费群体普遍消费观念谨慎。等到财富观念更开放的“70后”成为养老主力时，市场观念可能会进一步普及。

在此情形下，普惠服务承接了更庞大的、基础性的老年健身需求。尚体约10%的点位为“政府店”，对所属街道老年人免费开放，如静安区大宁路街道的8个站点；约90%的点位为“自营店”，月卡定价99元，65周岁以上的中老年人还可领取由上海市体育局提供的30元助老体育消费券，实际月支出为69元。

王亮介绍，当下，一个100平方米的标准站点，适老化智能设备投入就需60万元至70万元。运营成本的大头是人力和活动：一个从早8点开放到晚8点的站点，需配置四五名经系统培训的“社区运动健康师”，年运营成本约27万元。

在当前的收费水平下，门店盈利临界点的坪效为1.1，这意味着100平方米的门店需相应有110名稳定会员才能实现盈利。“单点来看还是能盈利的，但是盈利的金额不高，一个站点一年可能仅结余一两万元，处于‘微利’状态”。

长者健身房带来的，还有更多可量化的社会效益。根据2024年对上海174家站点的统计，在此锻炼的65岁以下人群，医保支出平均下降约15.28%；65岁以上人群，则下降了约10.6%，人均减少1590.90元。“这就是把‘健康防线’前移了。”王亮说。

需求分层

展望未来，市场的机遇与挑战都蕴藏在不同类型老年人的分层需求之中。

在杨浦区殷行街道的社区运动健康中心，77岁的方大爷展示了活力老人的典型场景。他

身体硬朗，通过评估后，被准许“进阶”使用中心二楼面向中青年的健身活动区域。每周几次，他在这里进行引体向上、哑铃推举等力量训练，每次两小时。对于“方大爷们”来说，普惠体系的价值在于提供一个安全、便利、低门槛的场所。

徐汇区70岁的毛阿姨因肌肉损伤需要锻炼，她看重社区健身房的便利与安全，也渴望更灵活的服务：“我希望能够按次付费。”“毛阿姨们”需要的，或许是介于标准化普惠服务与高价私教之间的“轻定制”服务——基于评估的周期性指导、小团体康复课程等。这正是当前市场的空白地带。

作为一种兼具公益属性与经济价值的特殊公共产品，养老健身服务的发展，站在公益与商业的“平衡木”上。

在政策层面，上海的实践提供了有价值的探索。“街道购买服务”的模式，快速搭建了普惠服务的网络骨架，确保了服务的可及性与基础质量。更深层的突破在于“体医融合”的机制创新，如杨浦区“三高一重”（高血压、高血糖、高血脂、超重）共管项目，让社区医生为三高人群开具“运动处方”，由长者健身房执行，为健身服务赋予了更强的医疗属性和科学性。

对于企业而言，未来的路径可能在于“分层运营”和“科技赋能”。像尚体这样规模化的机构，其核心任务或许是利用普惠网络积累数据、打磨标准、验证技术，为未来消费意愿更强的世代做好准备，并探索推出中等价位的增值服务。

而小型健身工作室，则更侧重于深化垂直领域的专业服务，构建自身的技术与口碑壁垒，成为细分领域服务标准的前沿尝试者。

银色浪潮已至，但围绕它的健康服务产业发展不会一蹴而就。从500元一节的私教课到99元一张的月卡，这片蓝海既需要市场“探针”的敏锐试探，更需要政策指引与培育。

青海省文化志愿者助力乡村全面振兴行动成果展示活动举行

◎ 宁亚琴

近日，青海省“艺起行动·点亮乡村”文化志愿者助力乡村全面振兴行动成果展示活动，在西宁市城北区陶北村百姓大舞台举行。

活动现场，约400名群众共同观看了演出。序章《吉狮献瑞·福龙迎祥》由城北区陶北村社火班演绎，以传统舞龙狮烘托出喜庆祥和的乡土氛围；第一章“志愿传薪·承河湟文脉”展现了文化志愿者传承地方文脉的初心与担当；第二章“志愿筑桥·聚民族团结”描绘各族儿女交往交融、同心共建家园的温馨图景；第三章“志愿赋能·绘振兴画卷”诠释文化赋能乡村发展、艺术点亮美好生活的振兴之路。活动不仅集中呈现了文化夜校的教学成果，展现了乡村群众昂扬向上的精神风貌和文化自信，更是扎实推进乡村全面振兴、深化民族团结、繁荣群众文化的一次生动实践。

据悉，该行动自2025年10月启动以来，已在西宁、海东两地设立四个校区，组织文化志愿者开展480余课时教学。

陕西子长市“文明实践+”奏响移风易俗新乐章

◎ 郝文军

2025年12月20日晚10时36分，央视一套播出陕西省子长市原创陕北说书《过大寿》。该作品由子长市委宣传部、子长市新时代文明实践中心创作编排，讲述了老汉张三为已故母亲假办寿宴、借机敛财的故事，批评铺张宴请、敛财失德之风，倡导移风易俗、勤俭节约、文明新风尚。

近年来，子长市新时代文明实践中心以“党政主导、文明实践、邻里互助、守望幸福”为工作路径，通过建设红白理事服务中心、推行“六个统一”机制闭环管理，组建“9+N”志愿服务队伍、活化乡土文化宣传等方式，在遏止陈规陋习、推进移风易俗方面取得了显著成效。

该市余家坪镇新寨河村为试点，整合闲置资源，打造集厨房、餐厅、休息功能于一体的红白理事服务中心，先后承办红白事42场，平均每场节省开支1万多元。村民安海军因儿子娶媳妇，在红白理事服务中心办事后深有感触地说：“村上要比城里可省得多了，饭菜省一万多元，烟酒大几千元，再加上举办仪式请司仪等，省下了3万多元。”目前，子长全市已建成188个红白理事会，文明新风吹遍城乡角落，浸润千家万户。

子长市新时代文明实践中心还依托市、镇、村三级阵地，组建“讲、乐、帮、需、行、安、爱、美、法”等“9+N”志愿服务队伍，通过村民议事会、道德评议会、农民讲习所等平台，组织道德模范、身边好人、优秀党员、文明户现身说法，让群众易懂易学。子长市秀延街道袁家沟社区联合餐饮公司打造幸福食堂，为老年人提供物质和精神上的暖心服务。“在社区不仅能看书写字学琴，还能免费理发，尤其是社区食堂不仅服务好，饭菜还很好吃。”秀延街道袁家沟社区居民赵桂峰老人说。

广西天等县“三减”公约引领乡风文明新风尚

◎ 韦静 梁成甫

近年来，广西壮族自治区崇左市天等县以乡风文明建设为切入点，以群众为主体，创新推行减“礼金”、减“酒席”、减“余事”的“三减”公约，激发基层自治共治内生动力，实现百姓经济精神“双减负”、亲情友情“双增进”。

在天等县，不少群众家庭收入主要依靠外出务工、零散种养，收入来源不稳定，密集的红白喜事礼金常常让他们陷入入不敷出的窘境。为此，天等县引导村民通过集体商讨减少“礼金”支出，创新推出“低随礼”减负机制，并将俭办红白喜事纳入村规民约。

“为了杜绝人情攀比、礼金‘水涨船高’，我们屯里定下一条‘硬规矩’，邻里邻居参加白事酒席随礼金一律10元，参加婚宴随礼金统一15元，让人情往来不‘变味’、不走样，保留真诚淳朴、温暖有爱。”东平镇江龙村灵活屯村民小组组长农大洪说。

过去，天等农村存在置办酒席“比来客、比桌数、比菜品”的攀比陋习，一些经济困难农户甚至举债办宴，导致陷入“人情债”与“生活难”的双重困境。针对这一现象，进远乡创新推行“三减三统一”工作机制，即减少宴席桌数、精简菜品种类、控制每桌菜量，提倡“光盘行动”，统一规定出殡前食素、统一实行从俭接待，统一规范红白事操办天数。

据统计，近5年来，天等县累计举办节俭型红白喜事750场次，节省费用逾600万元。

大漠胡杨林 乐享冰雪乐园

1月3日，在甘肃省酒泉市金塔沙漠胡杨林景区冰雪嘉年华乐园，游客在体验雪橇项目，尽享冰雪运动的乐趣。 曹红祖 摄



从“安居”到“优居”的蜕变——四川大竹县“社区更温暖·城市更文明”行动助力文明城市建设

◎ 曹芮铭 程一凡

文明炼成记

社区是城市治理的“最后一公里”。自“社区更温暖·城市更文明”治理服务提升行动启动以来，四川省大竹县锚定“民生为本、文明提质”核心目标，从小区提质、街巷焕新、阵地升级、文化浸润等多维度协同发力，以“点”破局、串“点”成线、扩“点”成面，将治理蓝图转化为居民看得见、摸得着的幸福实景。2025年5月，大竹县被授予“第七届全国文明城市”称号。

小区提质 老旧院落焕发宜居新活力

“以前小区路面坑洼，下雨积水难行，现在路平了、灯亮了，还多了花园和健身区，住得太舒心了！”高峰寺安置房小区居民王芬坐在崭新的居民会客厅里，和邻居们悠闲聊天，脸上满是笑意。作为大竹县的老旧小区，高峰寺安置房小区曾因设施老化、管理缺位等问题，严重影响居民生活质量。自治理提升行动开展以来，大竹县精准施策，不仅对小区道路、排水系统等

硬件设施进行全面升级，还因地制宜将闲置角落打造成“口袋花园”“共享菜园”，增设充电桩、雨棚、健身器材等便民设施。值得一提的是，社区搭建居民议事平台，引导居民主动参与小区管理，让“我的家园我做主”成为共识，昔日杂乱的老旧院落如今焕发勃勃生机。

截至目前，大竹县已累计完成56个老旧小区改造，新建9个“口袋公园”，让居民实现“住有优居”的美好愿望。

街巷焕新 烟火集市彰显文明韵味

“以前这条巷子里乱摆摊的人特别多，走路都得侧着身子，现在摊位整整齐齐，想吃的小吃都能找到，没事就愿意来转转！”在新华广场烟火集市，居民苏启碧一边挑选特色小吃，一边点赞眼前的变化。

新华广场周边曾是市容顽疾突出区域，流动摊贩占道经营、环境卫生脏乱差等问题较为突出，既影响交通出行，也破坏城市形象。为破解这一难题，大竹县综合行政执法局通过实地调研摸清商户诉求，采取“疏堵结合”的精细化管理方式，对新华广场进行升级改造，规划设

置34个标准化摊位，引导商户规范经营。

如今的新华广场烟火集市，摊位统一设计，地面环境整洁，既保留了独特的烟火气，又增添了文明有序的新韵味。“我们派专人定点巡逻，及时处理各类问题，在保障商户经营权益和居民消费需求的同时，通过精细化治理，实现了民生保障与文明提质的双赢。”大竹县综合行政执法局执法大队大队长杨万勇介绍。

阵地升级 服务空间传递民生温度

在竹阳街道云台社区，一场“空间革命”同样温暖人心。由于地处城乡接合部，云台社区曾面临停车难、环境乱等问题。社区通过联动包保单位、社会组织，成功盘活福嘉医院200平方米闲置场地，将其改建为共享停车场，有效缓解了居民停车、充电难题。同时，社区梳理规范杂乱线缆，修缮老旧花坛，整治居民楼过道，让楼道环境整洁明亮，应急疏散通道保持全程畅通。

“社区治理不仅要‘面子’靓，更要‘里子’实。我们以居民满意为标尺，通过环境更新、安全加固、文化赋能，让治理充满民生温度，服务彰显人文关怀。”云台社区党委书记、居委会主任何金莉

的话，道出了大竹县社区治理的核心要义。

文化赋能 精神滋养筑牢文明根基

“横平竖直写好字，堂堂正正做好人。”周末的云台社区书画室里，墨香四溢。由退休教师等组成的志愿者团队，正耐心指导孩子们练习书法。

在完善硬件设施的同时，大竹县始终注重群众精神文化生活建设，以文化赋能文明提升。云台社区聚青青少年成长需求，打造免费开放的社区书画室，让孩子们在中华优秀传统文化的熏陶中丰富精神世界，也让邻里之间的联系更加紧密。东柳街道新时代文明实践所则通过开展各类文化活动，让文明新风浸润人心。从书法绘画展览到文艺演出，从科普讲座到道德讲堂，多样化的文化活动让文明理念在潜移默化中深入人心。

大竹县委办室副主任周鹏飞表示，下一步，大竹县将继续以“点”为基，持续深化社区治理服务提升行动，不断补齐民生短板，丰富文明内涵，为县域基层治理现代化蹚出可复制、可推广的实践路径。