

# 能锻炼,有社交,收费低

## 这样的老年人专属健身房 阿姨爷叔们都很喜欢

“14天里,3天有事没来,(练了11天)我已经瘦了6斤。”在杨浦区大桥街道长者运动健康之家里,68岁的王阿姨非常自豪地说道。上个月才开始在这个老年人专属健身房里锻炼的她,已经明显看到了成果。据悉,到目前为止,像这样的“长者运动健康之家”在上海全市已经建成了94家,累计服务55岁以上的人群超过150万人次,让老年人在家门口就能享受到专门为他们量身定制的适老化健身服务。

名字叫“长者运动健康之家”,健身房里无论是各项服务、还有器械和设施,当然都是专门为老年人配置的。

像王阿姨这样的新会员,第一次来要先通过运动健康数字化平台填写基本健康状况,进行运动风险筛查,建立基础健康档案;然后是在专门的老年人人体质检测一体机上做一个身体测试,测量身体形态、肌肉力量、心肺耐力、柔韧性、平衡性等指标。根据测试结果,这台机器能够自动生成运动处方和健身计划,包括要进行哪些器材的锻炼、具体锻炼时间和周期多长等等。

此外,健身房里的专业运动健康师还能够给出更加个性化的建议。减肥初见成效的王阿姨就很感谢指导她的店员,“检测结果出来后,小陈看了我的指标,帮我介绍了哪些运动器械适合我。通过他的介绍,我练下来半个月就减了6斤,让我现在很有信心。”

相比常规的健身房,长者运动健康之家的器械都做了适老化的改造。比如最常见的跑步机,两侧的扶手就比普通机器的长不少,初始速度和最高速度也都要比一般的跑步机慢一半。智能等速肌力训练器械也是为老年人特别设计的,不管使用者用力的大小,器械运动的速度是恒定的,从而避免老年人锻炼过程中可能因为突然感觉乏力控制不住器械而造成运动伤害。

徐汇区康健街道体育公园有着上海第一家正式挂牌的长者运动健康之家。在这里锻炼的退休教师夏老师说,感觉这些健身器械好像就是为自己设计的一样,“工作性质的原因我常年失眠,这里的水平律动床大大改善了我的睡眠;我的腰椎不太好,一直用垂直律动机,腰痛也改善了;还有这个等速肌力抗阻训练,提升了我的骨密度。所有的器械都很智能化,根据你的需求可以调节,不会伤害到我们老年人,很有安全感,锻炼起来心里很笃定。”

吴先生是退休医生,去年10月就已经开始在大桥街道长者运动健康之家锻炼,作为医疗专业人士他也认为这里确实适合是老年人的专属健身房,“当时路过看到这里,老年朋友也曾经介绍过,所以就进来看了看,试了试,非常符合我们老年人的特点,运动器械很合适,再加上有专业的指导。还有就是价廉物美,也不贵,经济上承受得起。”

的确,价格也是老年人群体十分看重的一个因素。长者运动健康之家坚持的就是低收费公益开放。记者走访的大桥街道和康健街道的这两家长者运动健康之家,每个月的会费都是公益价,只有99元,现在抵扣市体育局配送的助老体育消费券——30元“上海体育助老专项券”,等于一个月只要69元。

长者运动健康之家对于老年人不仅仅是健身房,还是他们精神上能够得到慰藉的会客厅。老年人通过锻炼保持身体健康之外,这里吸引他们的还有强大的社交功能。

夏老师说,她在这里有一种“幸福感”,“健身的会员们各方面知识都很丰

富,大家可以互相交流,能够找到一些有共同话题的朋友。有什么不愉快的事情,大家在这里说说,可以倾吐一下心里郁积的东西。我觉得这个平台对我来说太重要了,哪天不来就感觉浑身不舒服。”

“来这里健身,感觉氛围很好,除了健身运动之外,大家认识了以后,可以聊聊各方面的事情,弥补了我们老年人的寂寞和孤独。”吴医生同样有这样的感受,“除了身体锻炼之外,对我们的心理也有很好的疏导和缓解作用。身心健康都有了,所以这个地方很吸引我们老年人。”

晨报记者 俞炯 摄影报道



## 上海市民艺术夜校 春季班开课 江南点心班双语授课 带国际学员了解中华传统美食

“我最喜欢的中国美食就是点心,还有小笼包!”

“我平常就喜欢做饭,但更多的是俄罗斯菜。我也很喜欢中国美食,虽然现在到处都可以买到,但如果自己能学会做岂不是更好!”

4月10日晚,上海市民艺术夜校春季班开课,首次迎来国际学员的江南点心班十分热闹。授课老师仲军有着多年五星级酒店的主厨经验,也去过马来西亚、澳大利亚等多个国家传播中国美食。这一次,他和群艺馆的翻译志愿者一起双语授课,为外国学员介绍传统江南点心的制作方法,制作出的点心在课堂直接蒸煮出锅,体验感十足。

来自俄罗斯的伊莲娜对做饭颇有心得,在家里她就经常给自己做俄罗斯家乡菜和西餐。“你知道吗,我们俄罗斯也有包馅儿的面食,里面也放肉,或者蔬菜,甚至到了夏天还可以放草莓等等水果,品种也很丰富。但我还没有做过中国的面食,今天来学做青团我觉得很有趣。”

点心班里汇聚了俄罗斯、英国、巴西和日本的外籍学员,他们都对中国传统美食有着很高的兴趣。巴西的宝拉夫妻俩已经来上海4年了,在邻居的推荐下了解到江南点心班,爱做饭的妻子就拉着丈夫一起来听课,希望学到更多地道的点心制作方法。

今年,“市民艺术夜校”春季班共开设点位123个,课程278门,招收学员6507人。考虑到点心制作课程一直受到上海市民的喜爱,市民夜校保留了原有的中式点心课程,今后也还会增加更多中华传统文化、非物质文化类的外籍人士班级。

除了针对外籍学员的江南点心班之外,市民夜校还开设了国画,书法,声乐,古典舞,故事,Q版娃娃制作共计6门提高班,要求学员有一定基础并经过面试才能入选到共计25人的班级中。

夜校学习内容覆盖传统文化、时尚文化、非遗技艺、江南文化以及区域文化等,市民在各个区都可以选到一些兴趣课程,培养爱好、结交志同道合的朋友,也丰富了业余文化生活。

文/晨报记者 王琛  
图/晨报记者 何雯亚

