

新闻大家谈

健身房成银发族“新宠”

每天早上8点,位于广东赤岗的某健身房门口,有十多位老人在此等候健身房开门。老人们一边在路旁简单热身,一边与熟识的同伴们拉着家常,这是这些老人们开启一天美好生活的开始。等健身房一开门,他们便纷纷各就各位,或在健身器械区,或在跑步机上,或在泳池里,度过属于他们的活力清晨。

《广州日报》:在老年人居住较为密集的市区,性价比较高的健身房正逐渐成为一批老年人的“新宠”。随着老年人健身需求上升,越来越多的老年人开始走进健身房、舞蹈房、游泳馆等,这些老人向往更“年轻态”的消费及生活体验,他们乐于为健身、瘦身“买单”,甚至购

买私教课程,同时更将健身场所作为日常生活的一部分,在那里开展更为高效的社交活动。而围绕老年人运动健身,近年来也不断有新的业态出现,如适老化健身器械、社区嵌入健身房、线上平台也推出了针对中老年人群的运动课程。

《金陵晚报》:一直以来,在人们的印象当中,相比于在家庭跑步机上、佩戴工具测量心率这种年轻化的运动方式,老年人的健身方式更加“野生”。公园里的一棵树、一根单杠,就是他们的健身舞台。

不过情况正在发生改变,满头银发的老年人出现在布满运动器械的健身房并不新鲜,各地不少健身工作室,专门推出了老年运动康复套餐,针对

老年人群解决肩、颈、腰等关节疼痛问题。中老年健身博主的带货能力同样不容小觑,类似滚珠拉背条、经络刷、按摩泡沫轴等人气健身装备,动辄销量过万。

不过,相比各家平台为年轻人提供的海量健身内容和智能化健身器材,针对老年人的专业健身内容仍然严重短缺,健身器材品类也显单调。

大洋网:老年人钟情健身房,折射出当前老人们日益旺盛的健身需求,而在现实生活中,真正能够走进健身房的老人实际上依旧属于小部分。尽管越来越多的老年人愿意尝试线上、线下健身,但在实际生活中,他们依然会面临各种“困扰”,其中最为显著的就是针对老年人的活动场所以及健身器

材不足。场所空间有限,也使得老年人对活动空间面积十分重视,有时不可避免容易与年轻世代产生场地使用上的冲突。

银发健身族在知识获取上大多主要靠自学和分享交流,相应的老年健身私教以及适老化健身器械不足,使得老年人在健身安全方面仍存隐患。这也导致一些健身房在招收老年会员时更心存顾虑,使得不少60周岁以上、有着强烈健身需求的老年人“无处挥汗”。目前市面上,针对老年人健身保护、具有保护作用的运动装备仍有缺口,老年人在健身时佩戴护具的意识也需要提升。因此,未来如何营造让老年人更科学、有效、融洽的健身环境,仍旧需要各方关注。

这篇文章我爱读

石家庄王银海:6月6日的《世象杂谈》刊登了河北涉县人民法院组建了“涉老年人巡回法庭”,专职受理65岁以上老人的民事、刑事案件,甚至还开展上门立案、上门调解、进村进社区开庭等方式,更好地畅通了老年人的维权渠道。这篇文章中指出,涉老巡回法庭关注修复家庭关系,我认为这一点非常好,老年人更看重亲情,涉县人民法院首开先河,值得称道。

定州马啸宇:看了《十个粽子》一文,想起我第一次吃粽子的经历。小时候家里很穷,直到我6岁那年才第一次吃到了粽子。当时,我小心翼翼一层层剥开那些绿色的苇叶,轻轻咬了一点糯米到嘴里,那种糯香、甜腻、绵软,简直好吃得无法形容!我小口小口地品,翻来覆去地嚼,并仔细把粘在苇叶上的米粒舔得干干净净。我的贪吃相把几位婶子、大娘逗得大笑不止。虽然许多年过去了,粽子也已经不是稀罕物,可当时的情景和味道却总是让我难以忘怀。

石家庄张素省:看了6月6日1版的《太平河畔新添两处打卡地》一文,我和老伴就前往参观了。山水桥、爱莲桥果然十分漂亮。清风徐来,太平河畔风光旖旎,我和老伴在山水桥前也效仿年轻人“打卡拍照”。

请您把近期从本报上看到的印象最深刻、最感动或最有意思的文章告诉我们,并说明理由。

邮箱:yzlnbdzcz@163.com
电话:0311-88629317

大千世界 鸡毛蒜皮 想说就说
来信地址:石家庄市中山路313号燕赵老年报读者茶座
电子信箱: yzlnbdzcz@163.com

夸两句

端午自拍过生日

石家庄徐宝瑞:亲戚们都很支持。我是在端午节过生日。生日前,亲朋好友纷纷问我端午节怎么过,想要给我好好庆祝一番。我和老伴商量,响应号召,不聚集。我告诉孩子们,不需要买礼物,心意就是最好的礼物。我给大家一一发了微信,我今年已经85岁了,从事摄影工作20多年,为他人拍过数万张照片,为各类报刊也投过五百余幅作品,但是从没拍过自己。生日当天,我也尝鲜拍了一张自己的照片,为85岁的生日留个纪念。

读者说事

为劳模墙点赞

石家庄胡金泉:前几天,我到省会建华北大街与北二环东路交叉口东南角的劳动公园游览,看到公园有一面劳模墙,格外引人注目。劳模墙上介绍了一些劳模的姓名、事迹等。我发现不少游客在此驻足,有的还拿出手机拍照。据劳动公园的工作人员介绍,劳模墙是今年4月建成的,号召大家向劳模学习。建



设劳模墙真是一件值得宣传的事,我也要向劳模们学习、致敬。

顺口溜

坚持锻炼身体棒

董天恩

铁不冶炼不成钢,人不锻炼不健康。爬山散步多踢腿,仰脸低头又扭腰。经常活动身轻松,跑跑跳跳血脉通。跳舞打拳或旅游,练习气功慢病消。夏天游泳冬慢跑,常年坚持保健操。坚持锻炼身体棒,全家高兴哈哈笑。

报纸情缘

亲近老年报 拥抱好生活

承德周瑞海:我既是《燕赵老年报》的忠实读者,又是一位从读报中受益的老人。在多年的养老生活中,我视老年报为良师益友,并把阅读老年报当成生活中的必修课。

我订报不是为消遣解闷,而是为了“用”,刚接触老年报时,我就被报纸上的医疗养生知识所吸引。我身患多种慢性病,所以常常有针对性地阅读文章中的养生小妙招,我读了1314期的《养生六字诀保长寿》一文后,运

用此文的知识补充到我编写整理的《整体养生保健法》。之后,我又从1288期的《高龄秧歌队扭出健康好心情》一文,知道了扭秧歌的好处。几年来,我积极参加社区秧歌队,扭出了健康的好心态,同时,慢性病的病情也逐渐稳定。

我今年89岁了,生活基本能自理,我主动干力所能及的家务活,养老生活既充实又快乐,这与坚持阅读《燕赵老年报》是分不开的。

鼓励亲人订老年报

河南郑州李朝云:老伴的姑姑是上世纪60年代的大学生,现居住在石家庄市桥西区。姑姑已是一位年近八旬的老人,我和她经常联系。

最近,我问姑姑平时有什么爱好。姑姑说每天看短视频,因为看手机时间长,现在眼睛常感到不舒服,视力也有了明显的下降。我对她说看手机最伤眼睛,而且低头时间长还容易患上颈椎病。但姑姑表示平时的生活很无聊,只能看手机打发时间。我建议她读

报纸,既不伤眼还能增长知识,尤其是适合老年人的报纸。石家庄本地就有《燕赵老年报》,订阅也很方便。我告诉姑姑,我在外地还坚持读这份报纸,很多涉老信息都能及时获取,非常方便。

过了几天,姑姑跟我通电话说:“没想到在我身边还有这么好的老年类报纸。为了方便阅读保存,我已经订阅了1份。今后,一定要少玩手机多读报纸。”听到姑姑的生活更丰富多彩了,我也很高兴。

社会主义核心价值观
富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善
节俭传下去 中国万年福
河南舞阳 张新亮作
中宣部宣教局 中国文明网