

当老年群体的运动热情 撞上年龄门槛如何破局？



守护夕阳

在全民健身的热潮中，一些老年朋友却遭遇了“健身门槛”。近日有媒体调查发现，全国多地多家健身房、游泳馆对65岁以上老年人进行了限制，有的要求签署免责协议，有的直接“谢绝入内”。有老人想办游泳卡，却被工作人员以“安全风险”为由婉拒；还有老人想进健身房练器械，也因超龄被拦在门外。老年群体的运动热情如今却撞上了冰冷的年龄壁垒。数据显示，2025年，中国老年健身市场规模预计突破5000亿元。一边是银发族日益增长的健身需求，一边是经营者谨小慎微的避责心态，究竟该如何打破这样的尴尬局面？

在江西吉安的一家游泳馆内，今年69岁的退休老人刘先生正按照教练要求进行下水前的拉伸训练，刘先生告诉记者，退休前他经常会去打篮球、跑步。随着年纪的增长，渐渐喜欢上了游泳这一项目。但他此前，就遇到过部分健身房、游泳馆拒绝65岁以上老年人的情况。

其实在不少地方也有类似的情况。浙江的一家连锁体育场馆负责人王蕾告诉记者，他们在接待老年人时也会事先询问老人的健康情况，一般不建议老年人进入健身区域进行力量型锻炼。

商家拒绝老年消费者，归根到底是对服务风险的顾虑。相比年轻人，老年人突发疾病或摔倒的概率更高，商家担心引发纠纷担责，因此往往会以年龄为由拒绝服务。对于游泳馆、健身房限年龄一事，有人认为，老年人身体机能下降，健身房的担心不无道理，老年人可以选择在公园休闲散步、在健身器材上压压腿，没必要去健身房游泳馆。

对此，中国老龄科学研究中心老龄健康所副所长罗晓晖认为这种观点存在片面性。老年人对专业运动场馆的需求度还是挺高的，如果老年人能够延续中青年的生活方式，他们会有更幸福的晚年生活。在罗晓晖看来，年龄并不能绝对客观地反映一个人的健康状况，这种“一刀切”的做法

简单粗暴，设置年龄门槛，看似规避了风险，实则放弃了一个潜力巨大的消费市场。

值得注意的是，眼下，不少地方都在推进适老化改造，各地也有不少游泳健身场馆关注银发群体，致力于为老年人提供更好的锻炼服务。浙江某健身房负责人王章龙说，他们已经在为老年人开设了一些专属的银发课程，让老年人积极加入健身的队伍中来。

人人都有衰老的一天。在消除年龄歧视这场无声“战役”中，其实没有人是“旁观者”。随着社会老龄化的加剧，老年人的健康需求日益凸显。如何在保障安全的前提下，消除这种“年龄歧视”，为老年人提供更多元化、个性化的健身服务，罗晓晖认为，从法律、政策到企业、体医融合，多管齐下，才能真正实现健身服务的适老化改造，让每一位老年人都能享受到健康、快乐的晚年生活。

从法律层面，如果能更明确地去界定场馆面对意外情况应承担什么样的责任，可能一些主体会去接纳老年人。另一方面，也可以通过财政补贴、税收优惠等手段，激励场馆进行适老化改造。第三，可以鼓励商业保险公司开发一些多样化的老年人体育专项的商业保险产品，建立风险分担机制，减轻体育场馆或赛事主办方对于风险承担的顾虑。最后，体医融合也是特别重要的，要提高运动场馆应对紧急意外事件的处置能力，从源头上尽可能减少意外事件的发生。

来源：中央广播电视总台中国之声



家庭医生

更年期综合征别硬扛

更年期是女性从生育期过渡到老年期的关键转折点，也是每位女性必经的正常生理阶段。北京世纪坛医院妇产科主任白文佩说：“40岁以后，女性卵巢功能在下降，雌激素不断减少，使得全身各个器官系统的运行不再游刃有余，会引发一系列更年期综合征症状，如潮热、失眠、情绪异常、心血管及骨骼健康问题等。”

“更年期是预防老年病的关键窗口期，绝不能简单硬扛。”从长远来看，诸多“老年病”皆是在该阶段萌发的，如心血管疾病、骨质疏松、老年痴呆等。《中国绝经管理与绝经激素治疗指南（2023版）》倡导：科学干预不仅能缓解当下症状，更能为晚年健康筑牢根基。比如，补充激素可以明显改善更年期症状，而且对骨密度、心血管、认知、记忆等均有好处。绝经后的女性经医生充分评估，补充最低有效剂量激素，获益远大于风险。不过，激素用药很有讲究，错用、漏服

等均可能导致异常出血现象。因此，更年期女性应当咨询专业医生，评估自身情况后，制定个体化用药方案和随访计划，根据不同阶段调整用药方案。同时，在用药过程中也一定要定期做好复查。

此外，还要适当运动，以激活生命能量。其中，有氧运动有助于增强心肺功能，抗阻运动可增加肌肉量和肌力。饮食则以均衡为主，重在补足关键营养。特别要注意的是，雌激素下降容易导致骨质流失，每日需摄入1000至1200毫克钙。牛奶、酸奶、奶酪等乳制品含钙丰富且易吸收，豆浆、豆腐等豆类则是植物性钙的优质来源。

还有一点很重要，当更年期女性因潮热烦躁或莫名落泪时，最需要的不是家人、朋友一句“别多想”的敷衍，而是“被看见”的共情。每一位女性应学会倾听身体的声音，主动寻求帮助，拥抱更年期的变化。

据《光明日报》



健康提醒

这款夏季排毒菜 让你肠道更干净

空心菜被称为“夏季灭火器”“肠道清道夫”。这里给大家介绍两道药膳方。

豇豆空心菜炖鸡肉。原料：豇豆150克、空心菜150克、鸡1只。做法：鸡宰杀洗净，切块，与豇豆、空心菜同炖，加盐、葱等调料，食肉吃菜。功效：健脾、补肾、利水。

空心菜蜜膏。原料：空心菜2千克。做法：洗净切碎捣汁。菜汁放锅内大火煮沸，后以小火煎煮浓缩至较稠厚时（约剩250克）加入蜂蜜250克，继续煎至稠黏如蜜，停火，待蜜膏冷却后装瓶冷藏备用。每次舀一汤匙，用沸水冲化饮用，每日2次。功效：清热解暑。

据《中国中医药报》

常喝三种饮料 水肿消失肠胃好

对付空调寒证。材料：桃120克、覆盆子50克、生姜5克、蜂蜜一匙、水50毫升。做法：生姜带皮切成薄片，桃连皮切块，将生姜、覆盆子、桃及水放入搅拌机搅拌，加入蜂蜜混匀即可。

调整胃肠。材料：胡萝卜60克、苹果60克、橘子60克、水150毫升、甜米酒一大勺。做法：胡萝卜、苹果切成适当大小，橘子剥皮，将所有材料放入搅拌机搅拌，然后倒入杯中。

消除浮肿。材料：冬瓜100克、猕猴桃一个、柠檬汁少量、蜂蜜一勺、水200毫升。做法：冬瓜不去皮，猕猴桃连皮切成适当大小，将所有材料均搅拌机搅拌，倒入杯中。

据养生中国

专家呼吁老年人定期进行 眼部筛查与身体监测

近日，多位眼科专家走进国家老年大学上海分部，为老年人群带来科普讲座和义诊。专家们在接受采访时提醒：眼部健康与全身状况息息相关，老年人常见的高血压、糖尿病等慢性疾病，均可能诱发眼部病变。其中，糖尿病性视网膜病变已成为全球主要致盲眼疾之一，因此，定期进行眼部筛查与身体监测尤为重要。

此外，随着盛夏临近，紫外线强度增加，专家建议在参与户外课程或日常外出时，通过戴墨镜、遮阳帽等方式，减少紫外线对眼部的伤害，进而降低白内障、黄斑变性等眼疾风险。

据中国新闻网

酸奶喝对时间 或能降低患癌概率

近期，牛津大学研究人员一项涉及54万人的研究发现：酒精、钙的摄入量与结直肠癌风险的关联最强。每天每摄入20克酒精，结直肠癌风险增加15%。每天每摄入300毫克钙（约1杯酸奶、牛奶），结直肠癌风险降低17%。酸奶所含的益生菌、酪酸和共轭亚油酸等物质都具有防癌作用。喝酸奶的最佳时间：睡前喝（补钙、助眠）；清晨喝（补充益生菌）；餐前喝（减肥）；运动后喝（增肌）。

据央视新闻