

2025/08/14

星期四

乙巳年 闰六月廿一

总9520期

今日 8 版

老年日报

中国百强畅销报刊

年长者的精神家园

北京、广州、哈尔滨、西安、南京、济南、郑州、石家庄同步印刷

90后创业 上门带老年人健身

银发经济是众多创业者眼中的新蓝海。当大部分创业者将目光聚焦于中老年短剧、营养保健、旅游餐饮等领域时，两位90后年轻人李轩和高瑞军却独辟蹊径，选择了一条少有人走的路——为中老年人提供上门健身服务。

李轩家有做家政服务的业务，拥有一定的老年客户群体。经过调研，他发现中老年人对于健身的需求不低，但市面上缺乏专门针对老年人的健身服务。高瑞军是一位拥有丰富康复经验的专业人士，两人一拍即合，决定创办一家专注于中老年人上门健身服务的机构。

创业之路并非一帆风顺。中老年人对于健身的认

知普遍较为传统，认为只有身体出现病痛时才需要进行锻炼。因此，他们遇到了不少困难和误解。为打破困境，李轩和高瑞军将宣传阵地转向社交媒体平台，通过分享真实的客户案例、专业的健身知识以及老年人的健身成果，逐渐吸引了一批关注者。其中，不乏有子女为了父母的健康而选择购买他们的服务。

刘先生是他们的客户之一。在年轻时，刘先生是个运动达人，但随着年龄的增长和疾病的困扰，他逐渐失去了外出锻炼的机会。儿子为了满足他的运动需求，找到两人。几次上门服务后，刘先生的身体状况得到明显改善，他也开始享受起了健

身带来的乐趣。

然而，上门健身服务并非易事。在服务过程中，李轩和高瑞军需要面对各种挑战。比如，老年人的身体状况各异，需要为他们量身定制训练计划；老年人的配合度普遍较低，需要耐心解释和鼓励；此外，还需要时刻关注老年人的身体状况，确保他们的安全。

为了降低风险，他们制定了一套严格的评估流程。在正式开课前，他们会上门为老年人做一次详细的身体评估。同时，他们还会在每次健身后出示一份详细的训练表现评估报告给子女，让他们了解父母的情况。

随着业务的不断发展，他们的老年客户已增长到

20多人，累计为老人们上过300多小时的健身课。除了提供上门健身服务外，李轩还在积极推动新项目——组织老年人爬山活动。他希望通过这种方式为健身延伸出社交属性，让老年人在享受运动的同时也能结交新朋友。

在创业过程中，李轩深刻感受到了陪伴的重要性。他认为，所有以目标群体为中老年人的服务，本质都是一种陪伴服务。而上门健身教练这份工作，更像是一种变相的“陪伴师”。通过健身这一媒介，他们不仅帮助老年人改善了身体状况，还给予了他们精神上的陪伴和慰藉。

许嘉婧

欧盟将制定第19轮对俄制裁

11日，欧盟外交与安全政策高级代表卡拉斯表示，欧盟将制定第19轮对俄制裁措施，并为乌克兰提供更多军事援助。

在同日举行的欧盟外长紧急会议上，欧盟外长们表达了对美方推动实现“公正和平”的支持，并强调在俄罗斯未全面无条件停火前，不会考虑任何让步。此外，卡拉斯还指出，美俄之间关于结束俄乌冲突的任何协议都必须将乌克兰和欧盟考虑在内。

新华社



沙漠之门

“沙漠之门”景区位于新疆维吾尔自治区阿拉尔市，是浙江文旅援疆“双珠”计划的一部分。“沙漠之门”景区占地面积14万平方米，年均接待游客60万人次。昔日的“死亡之海”成为当地旅游新名片。 刘佳琪

符合条件的个人消费贷款可享贴息

财政部、中国人民银行、金融监管总局日前印发《个人消费贷款财政贴息政策实施方案》，明确对符合条件的个人消费贷款给予财政贴息。

方案规定，2025年9

月1日至2026年8月31日，符合条件的个人消费贷款可享受贴息，范围涵盖5万元以下消费及家用汽车、养老生育等重点领域。贴息标准为年贴息比例1个百分点，最高不

超贷款合同利率50%，每名借款人累计贴息上限3000元。参与机构包括6家国有大行、12家股份制银行和5家其他机构。

新华社

暑运铁路旅客发送量突破6亿人次

2025年铁路暑运自7月1日启动。8月12日中国国家铁路集团有限公司消息，自7月1日至8月11日，全国铁路累计发送旅客突破6亿人次，达到6.16亿人次，

同比增长4.0%，日均发送旅

客1467.5万人次。

暑运期间，全国铁路日均开行旅客列车超1.1万列，日均加开561列。新开通线路如渝厦高铁重庆

东至黔江段带动沿线客流增长。铁路部门推出球迷专列、旅游专列等特色服务，满足旅客多样化需求。

新华社



中国邮政发行畅销报刊

国内统一连续出版物号：

CN23-0018

邮发代号：13-18

标题新闻

经济

★两部门紧急预拨1.7亿元支持7省(市)做好应急抢险救灾工作

★商务部公布对原产于加拿大的进口油菜籽、原产于加拿大等国的进口卤化丁基橡胶反倾销调查初裁

法治

★河南省驻马店市政协原副主席聂勇被开除公职

★河南广电传媒控股集团原副总经理申淑娟被双开

国际

★欧佩克上调2026年全球石油需求预期

★韩国前总统尹锡悦妻子金建希被捕

“坐站测试”可预测中老年人死亡风险

东芬兰大学日前发布新闻公报说，该校科研人员参与的国际团队发现，一项“坐下-站起”的简单体能测试，能有效预测中老年人未来的死亡风险。

这项研究基于20世纪90年代末开发的“坐站测试”。受试者需在无支撑物帮助的情况下，在地面坐下再站起。表现评分满分为10分，若过程中出现摇晃、失衡或需借助手部、膝盖等支撑将被扣分。

研究人员表示，“坐站测试”是一种安全简便、无需设备的非有氧体能评估方式，可作为预测中老年人死亡风险的有力工具，在心血管疾病预防、康复和运动医学等领域具有实际应用价值，将其纳入常规体检，有望为个体提供更精准的健康建议。相关研究成果已发表于近期出版的《欧洲预防心脏病学杂志》上。

老年日报 维权热线
13796087938
13936697319

今日 微推荐

扫码更精彩



老年日报
微信

老年健身操
助您减脂享健康



龙健康

睡不着试试这个
“助眠高手”