

老年日报

2025/12/30

星期二

乙巳年 十一月十一

总9650期

今日8版

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



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

时政

★全国政协主席会议建议明年3月4日召开全国政协十四届四次会议 十四届全国人大四次会议将于2026年3月5日在京召开

★财政部、应急管理部下达44.4亿元中央冬春临时生活困难救助资金

★国务院安委会部署切实做好岁末年初安全生产工作

经济

★2025年全国棉花产量同比增长7.7%

社会

★2026年元旦起党史展览馆无需预约即可参观

75岁老人开始上健身课

银发健身是蓝海市场吗?

在上海,75岁的李女士每周两次坐一个半小时公交,前往健身工作室上私教课。三年前,她带着骨折后的僵硬手腕、作痛膝盖和高血压药单开启健身之旅,如今身体状况明显改善。这一案例,让“银发健身”在网络走红,也引发思考:银发健身真是蓝海市场吗?

市场初现活力,需求分层显现

当下,上海银发健身市场已现活力。郭永佳是上海一健身馆教练,在网络分享“银发健身”内容,吸引不少咨询。郭永佳的工作室,针对老年人运动康复私教课单价600元/小时,30节课一个周期,一周上两次课。愿意付费的老人主要有两类:一是健康意识强,为防止肌肉流失、预

防摔倒而来;二是被慢性疼痛困扰,有运动康复需求。

同时,老年健身需求分层明显。活力老人如杨浦区77岁的方老先生,身体硬朗,在社区运动健康中心进行力量训练,普惠体系为其提供安全便利场所;有明确康复目标且家庭支持有力的老人,像李女士,构成私教定制服务核心客群;介于两者之间的老人,如徐汇区70岁的毛女士,渴望更灵活的服务,如按次付费的次卡、基于评估的周期性指导等,这是当前市场空白地带。

普惠服务奠基,消费制约待解

普惠服务是银发健身市场的重要基石。上海社区内的“长者运动健康之家”健身房,由街道提供场地,专业第三方运营。收费上,部分“政

府店”对街道老人免费开放,90%的“自营店”月卡定价99元,55周岁以上中老年人领取助老体育消费券后,实际月支出69元。

不过,消费能力和意愿制约着市场扩容。尚体副总经理王亮称,愿意额外购买一对一私教服务的老年人“只有1%不到”,当前70岁以上主力消费群体消费观念谨慎。郭永佳也表示,网络咨询者多,但转化为新付费用户的少。

政策企业协同,共拓蓝海市场

政策层面,上海进行了有益探索。“街道购买服务”模式快速搭建普惠服务网络,确保可及性与基础质量;“体医融合”机制创新,如杨浦区“三高”共管项目,让社区医生开具“运动处方”,赋予健身服

务更强医疗属性和科学性;通过助老体育消费券培育消费习惯。

企业方面,未来路径在于“分层运营”和“科技赋能”。规模化机构可利用普惠网络积累数据、打磨标准、验证技术,探索推出中等价位增值服务;小型健身工作室可深化垂直领域专业服务,如开发线上课程产品,降低单价、触达更广人群。

银发健身市场潜力巨大,但要成为真正的蓝海,既需市场“探针”敏锐试探,也离不开政策指引培育,如此才能让更多老人找到通往健康、自主晚年的道路。

上观

银发消费新视野

元旦前后我国中东部将普降雨雪

中央气象台28日预报,元旦前后我国中东部将有一次雨雪过程,30日夜至31日为最强降雪时段。

2025年12月30日至2026年1月1日,西藏东部、西北地区东部、华北南部、内蒙古东部、东北地区、黄淮西部、江汉西部等地部分地区有小到中雪或雨夹雪,局地大雪;西南地区东部、江淮、江南、华南等地有小到中雨,局地大雨。气象专家提醒,未来一周冷空气趋于活跃,气温起伏多变,公众需做好防寒保暖措施。 新华社

今日微推荐

扫码更精彩



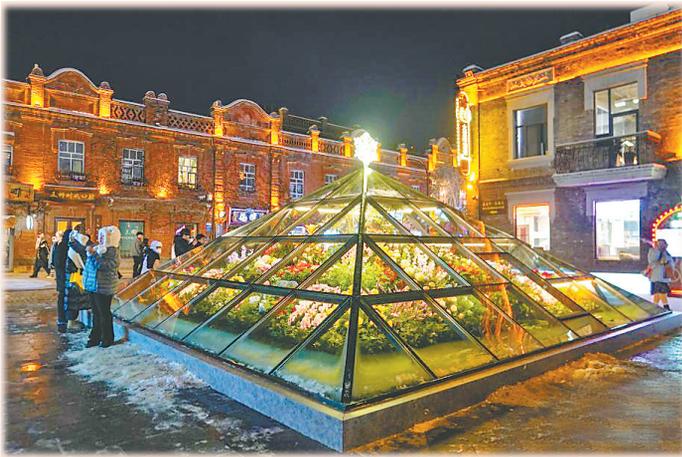
老年日报
微信

冬天吃它正合适



龙健康

肾脏会否出问题
看这四点就知道



玻璃花房

近日,哈尔滨市中华巴洛克历史文化街区内,一处名为“巴洛克繁花”的“玻璃花房”亮相,为百年老街区增添一处冬日里的浪漫风景。 赵宇航



财政部:2026年大力提振消费

27日至28日,全国财政工作会议在北京召开。会议要求,2026年财政工作抓好以下重点任务。

坚持内需主导,支持建设强大国内市场。大力提振消

费,深入实施提振消费专项行动;扎实推进乡村全面振兴,积极支持以人为本的新型城镇化,促进区域协调发展;进一步强化保基本、兜底线,切实加强民生保障。促进居民就业增

收,支持办好人民满意的教育,提高医疗卫生服务保障水平,完善社会保障体系;推动经济社会发展全面绿色转型,加快建设美丽中国等。

中信

长期运动显著降低晚年罹患代谢综合征风险

一项最新研究发现,在成年期保持较高运动活跃度的人,晚年罹患代谢综合征的风险明显低于长期运动不足者。

科研结果显示,与持续活跃者相比,持续不活跃者在进

入晚年时罹患代谢综合征的风险为近四倍,活跃度上升者的相应风险约为两倍。

研究人员表示,这说明长期运动与更好的代谢健康具有明确关联,而较晚年龄段进行的运动同样有益健

康,尤其是肌力训练,可能是有助于晚年早期代谢健康的重要因素。

科研人员认为,这项研究结果既鼓励人们保持活跃,也强调“开始运动永远不算太晚”。 新华社

美部分参议员警告:全球半数国家或没美国大使

美国多名民主党参议员日前警告说,特朗普政府近期决定大规模召回驻外大使,这可能导致全球半数国家没有美国大使。

美国参议院外交关系委员会近日在其官网公布了该委员会10名民主党成员联合签名的致总统特朗普的一封信件。信中写道,召回近30名大使的决定“前所未有”,在此之前已有80个大使职位空缺。“如今,美国驻外大使职位空缺数量将显著超过100个,约占全球所有美国大使职位的一半”,这将“限制甚至损害美国的利益”。 新华社

休刊通知

按国务院通知,2026年1月1日至1月3日放假。《老年日报》2026年1月1日至1月3日休刊三天,1月4日起正常出版,敬请周知。 老年日报社

老年日报 维权热线
13796087938
13936697319