



老年日报



中国百强畅销报刊
年长者的精神家园

总9832期
今日8版

2026/07/23 星期四

丙午年 六月初十

国内统一连续出版物号:CN23-0018 邮发代号:13-18

马拉松抽签,悄悄筛除老年人?

“银发健身”已逐步成为全民健身与银发经济的重要增长点。但热情背后,年龄门槛、保险桎梏等多重阻碍横亘在前。笔者近期走访了解到,马拉松赛事、商业健身场馆普遍对高龄人群设置不同程度的限制,不少热爱运动的老年人被挡在专业运动场景之外。

抽签筛除老年人

南京医科大学康复医学院康复医学中心主任励建安从64岁起开始跑马,9年间完成了112场全马。如今74岁的他表示,近年来马拉松赛事要求收紧,自己也因年龄问题屡屡报名被拒。有业内人士透露,部分赛事运营方虽未在报名须知中标注硬性年龄上限,却会在抽签环节悄悄筛掉65岁以上报名者,参赛者往往只能收到“未中签”结果,难以知晓真实原因。

“国外马拉松比赛的赛道上,80岁左右老人并不罕见。”在励建

安看来,赛事运营方重视比赛安全无可非议,但应以身体状况和过往比赛成绩作为参考标准,而不是以年龄“一刀切”。

背后是多重保障缺位

老年人参加专业运动遇阻,背后是多重保障缺位。运动保险体系对高龄群体的“排斥”,是业内公认的最大卡点。国内马拉松赛事一般会统一为参赛选手购买单日运动意外险,但多家马拉松赛事主办方表示,国内绝大多数保险公司的运动意外险、场地险,普遍将70周岁设为承保红线,70岁以上人群无法正常投保。

“一场马拉松动辄数万人参赛,一家健身房每日客流络绎不绝,没有保险托底,任何一例意外事故,都可能让主办方、经营者蒙受巨额损失。”一位资深马拉松赛事总监说,保险的硬性限制,让赛事主办方和场馆运营方也只能选

择设置年龄准入标准。

为老年人打开“运动之门”

“体育强国的底色,是全民共享运动权利。鼓励高龄者参与体育运动,是最好的‘积极老龄化’。”马拉松爱好者毛大庆认为,高龄跑者、健身者的身影,能够传递生命力,带动全民健康风尚。“在守住安全底线的前提下,破除年龄壁垒、保障老年人健身权益,有赖于更加精细化的治理方案。”

梳理发现,国际顶级马拉松赛事普遍不设立任何参赛年龄上限,UTMB环勃朗峰超级越野赛等知名越野赛事,同样不以生理年龄作为筛选标准,而是重点考核选手竞技能力与过往完赛战绩。

励建安说,国际运动医学界普遍认为,长期坚持运动的高龄人群,心肺功能、身体素质时常优于久坐的年轻人,单纯以年龄划分运动能力并不科学。胡洁菲

聚焦2026黑龙江银发经济消费博览会

多样康养活动 尽享适老盛宴

本报讯(记者 王禹心)首届黑龙江银发经济消费博览会活动内容丰富多元,现场特设公益义诊专区,汇聚优质健康服务资源。展会配套多项适老主题活动,欢迎广大老年朋友踊跃到场参观体验。

1号舞台活动表

◇7月24日上午:开幕式。系列活动包括“名医惠民,暖心医疗”大型公益义诊启动仪式;哈尔滨市第五医院防骨松系列公益活动启动仪式;林海栖康养,银发享安居——铁力森林旅居康养项目发布式;合作企业集体签约;心愿家族办公室揭牌;ACF人工软骨仿生吸能技术在康养康复领域应用东北地区首发;《备老经济》新书发布会等。

◇7月24日下午:“整挺好”养老脱口秀

◇7月25日:《全谷物好营养更健康》交流活动

◇7月26日、27日:千人旗袍秀、诗歌朗诵等

2号舞台活动表

◇7月24日上午:“中国牙城”2026黑龙江口腔设备器材展览会启动仪式

◇7月24日下午:中老年文艺演出

◇7月25日上午:“新时代医养机构发展之路”院长大会

◇7月25日下午:中老年文艺演出

◇7月26日、27日:中老年文艺汇演

义诊区域时间表

哈尔滨市口腔医院:7月24日9时30分至11时30分

哈尔滨市中医医院:7月24日14时至16时

黑龙江省医院:7月25日9时30分至11时30分

黑龙江省第三医院:7月26日9时30分至11时30分

道里区人民医院:7月26日9时30分至11时30分

快带“一老一小” 到哈五院专区看骨骼

本报讯(康佳滨)本次展会特别开设专属骨骼健康公益服务专区。哈尔滨市第五医院的专家医护们,将为老友们带来系统化、专业化的公益健骨义诊服务。

哈尔滨市第五医院骨科为省市重点专科,专科诊疗实力雄厚。本次展会,医院推出龙江防骨松干预行动惠民公益义诊、筑梦青苗·青少年健骨成长专项行动两大特色公益项目,精准覆盖中老年骨病养护、青少年骨骼发育两大健康领域。

活动现场,哈五院骨科资深专家团队全程坐诊,将为市民提供一对一骨骼健康问诊咨询,纠正日常骨骼养护误区。

展会开放时段为7月24日至27日,家中长辈存在骨骼困扰、孩子有体态发育相关问题的市民,不妨前往哈尔滨国际会展中心A厅哈五院专区与骨科专家面对面交流。

今日微推荐
扫码更精彩



老年日报
微信

夏天别错过这颗
“黄金小果子”



龙健康

捂耳朵
能治打嗝?



红娘小娇
交友群

晚晴有约觅知音



距离2026黑龙江
银发经济消费博览会

还有1天

时间

2026年7月24日-27日

地点

哈尔滨国际会展中心

A厅

招展火热进行中

郭女士:

17645457936(微信同)

刘女士:

18800464851(微信同)



扫码查看
展会介绍