老年日报

中国百强畅销报刊
年长者的精神家园

总9917期
今日8版

2026/10/26 星期一 丙午年 九月十七

国内统一连续出版物号:CN23-0018 邮发代号:13-18
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

“健身顾问”走近银发族

照着定制“运动处方”开展针对性训练、跟着专业指导练习坐姿八段锦、借助适老化器械开展康复锻炼……如今，从北到南、由东至西，银发健身热潮在各地持续升温，一张覆盖城乡的科学健身指导网正越织越密，让越来越多老人从“想动”“爱动”真正实现“会动”“乐动”。

随着健康意识不断普及，老年人健身需求日益旺盛，但“想动不会动”的难题仍普遍存在：练什么、练多久、怎么练，常常让老人摸不着头脑。正如华东医院疼痛科兼康复科主任郑拥军所说，银发健身绝非普通健身的“低配版”，而是融合老年医学、运动康复学等多领域知识的专业学科，老年人健身格外需要个性化、专业化的指导。

近年来，各地不断探索创新，通过建强“领练人”队伍、完善服务网络、升级适老配套，把专业健身服务送到老年人家门口。在辽宁沈阳，围绕太极拳、健身气功等适合老年人的项目培育的基层社会体育指导员下沉社区，成了离老人最近的“健身顾问”。在浙江，社会体育指导员与医护人员跨界联手，杭州多地打造运动健康中心，推出医疗+运动“双处方库”，培养出18.1万名社会体育指导员，其中不少是持有社会体育指导员证、健康管理师证的“双证”人才，让健身指导更“对症”。

在上海，专业指导与适老化器械“双管齐下”：长者运动健康之家里，改造后的垂直律动平台等器械适配老年身体状况，具备专业资质的服务人员从建立健康档案、定制运动处方到定期评估调整，形成全流程服务闭环；上海市跆拳道协会等机构改良运动项目，降低参与门槛，让老人也能感受运动乐趣。针对失能、半失能老人，辽宁等地的体育骨干还将八段锦等传统项目改编为坐姿上肢动作，让行动不便的老人也能参与锻炼。

专业队伍之外，从老年群体中走出的“银发领练人”也发挥着独特作用。82岁的田径爱好者丁明退休后投身中老年田径推广，运营多个千余人规模的交流群，带动不同年龄段的中老年朋友参与运动，在他看来，“人人应当坚持终身运动”。这些来自老人身边的“领头雁”，用亲身经历带动更多人动起来，让健身氛围更具感染力。

从线下站点教学到线上课堂补短板，从专业人员下沉到草根骨干带动，从适老器械配套到项目改良创新，如今老年健身服务正不断朝着更精准、更贴心的方向完善。 **新华社**

民生

全国蛋价跌回“4元时代”

近期国内鸡蛋价格明显回落，农业农村部监测显示，10月中旬全国鸡蛋批发均价每公斤9.64元，连续4周下滑。

此轮蛋价下行主要因节后消费需求季节性回落，同时河北、山东等主产区今年4月-5月集中补栏的蛋鸡进入产蛋高峰，叠加天气转凉产蛋率回升、养殖户延缓淘汰老鸡，全国鸡蛋供应整体增约1%。

尽管蛋价下跌，依托智能化养殖、成本管控及期货套期保值，多数养殖场每斤鸡蛋仍有约0.5元盈利，行业整体保持盈利。专家预计后市蛋价将弱势运行，充足供应可保障市民消费需求。 **央视**

万亩胡杨披金装



眼下，位于新疆和田地区洛浦县的胡杨林迎来最佳观赏时节。万亩胡杨披上金装，与湖水、沙海相映成画，吸引各地游客前来观赏。 **买买提艾力·艾尼瓦尔**

“洛阳挖出‘传国玉玺’”系谣言

据“洛阳网信”微信公众号消息，近日，洛阳博物馆发布《洛阳博物馆关于暂停对外开放的公告》，引发网上关注讨论。有网友发帖猜测洛阳挖出了“传国玉玺”，有些还配有AI生成的图片和视频。经向有关部门核实，相关信息均为谣言。

洛阳市网信、公安部门提醒广大网民，互联网不是法外之地，在网络上发布信息、发表言论必须遵守法律法规。对于在网上蓄意编造、传播散布谣言的行为，有关部门将依法依规严厉打击。 **中新**

标题新闻

时政

★我国已同153国缔结3196对友好城市（省州）关系

经济

★我国对外投资存量连续9年保持世界前三

国际

★外媒：美国或于明年开始扩建格陵兰岛军事设施

★研究显示全球近半数造礁珊瑚物种面临灭绝风险

今日微推荐
扫码更精彩

老年日报微信

多吃三个小果子 养脾胃升脾阳

龙健康

落枕 别硬掰脖子

红娘小娇交友群

晚晴有约觅知音

老年日报 维权热线
13796087938
13936697319

出版:老年日报社 订阅投递查询热线:11185转0 发行部:(0451)84612023 广告部:(0451)84612293 办公室:(0451)84612031