

老龄化背景下枣庄市中老年群体全民健身活动的 风险防控与科学指导模式构建

牛文娜

枣庄科技职业学院, 山东 枣庄 277500

DOI:10.61369/MEC.2026030006

摘 要 : 2024年底, 枣庄市60周岁及以上户籍老年人口突破90万, 占总人口21.48%, 市域深度老龄化态势持续加深, 积极健康老龄化成为市域民生重点工作。随着全民健身战略落地, 枣庄依托“全国健身秧歌城市”品牌与15分钟健身圈建设, 中老年健身参与度持续提升。但中老年群体生理机能衰退、健身认知不足、专业指导匮乏、场地配套不完善等问题突出, 导致运动损伤、慢病突发、意外伤害等健身风险频发。本文结合枣庄人口结构、体育资源与老龄服务现状, 系统梳理中老年全民健身风险及成因, 立足鲁南市域治理特点, 构建本土化、可落地的风险防控与分层科学健身指导模式, 助力枣庄老龄体育事业提质增效, 夯实老年健康民生根基。

关 键 词 : 人口老龄化; 中老年健身; 风险防控; 科学指导; 枣庄市; 全民健身

Risk Prevention and Control, as well as the Development of a Scientific Guidance Model for National Fitness Activities among Middle-aged and Elderly Populations in Zaozhuang City under the Backdrop of Population Aging

Niu Wenna

Zaozhuang Vocational College of Science and Technology, Zaozhuang, Shandong 277500

Abstract : By the end of 2024, the number of registered elderly residents aged 60 and above in Zaozhuang City had exceeded 900,000, accounting for 21.48% of the total population; the trend toward deep aging within the city continued to intensify, making active and healthy aging a key priority in the city's social welfare agenda. With the implementation of the National Fitness Strategy, Zaozhuang has leveraged its "National Fitness Yangge City" brand and the development of a "15-minute fitness circle" to continuously increase the participation rate of middle-aged and elderly individuals in physical activities. However, prominent challenges remain among this demographic, such as declining physiological functions, insufficient awareness of fitness benefits, lack of professional guidance, and inadequate sports facilities, leading to frequent occurrences of fitness-related risks—including sports injuries, sudden onset of chronic diseases, and accidental injuries. Combining an analysis of Zaozhuang's demographic structure, sports resources, and current elderly services, this paper systematically reviews the risks and underlying causes associated with fitness participation among middle-aged and elderly populations. Based on the governance characteristics of southern Shandong Province, this study proposes a localized and actionable model for risk prevention and control, as well as a tiered scientific fitness guidance framework, aiming to enhance the quality and efficiency of elderly-oriented sports initiatives in Zaozhuang and strengthen the foundation of health-oriented social welfare for the elderly.

Keywords : population aging; fitness for middle-aged and elderly individuals; risk prevention and control; scientific guidance; Zaozhuang City; national fitness promotion

引言

积极应对人口老龄化是国家重大发展战略, 全民健身均等化建设是基层老龄民生治理的重要抓手。作为鲁南资源转型与康养宜居城市, 枣庄市老龄人口增速持续走高, 老年群体慢性病、亚健康问题多发, 科学健身已成为中老年人改善体质、降低养老医疗成本、提升生活质量

课题基金项目: 枣庄市哲学社会科学规划课题成果《老龄化背景下枣庄市中老年群体全民健身活动的风险防控与科学指导模式构建》

作者简介: 牛文娜(1990—), 女, 汉族, 山东滕州人, 讲师, 硕士, 研究方向: 体育教学, 社会体育, 单位: 枣庄科技职业学院。

的重要途径。目前枣庄城乡健身设施持续完善，老年文体活动常态化开展，秧歌、太极、广场舞、健步走等健身项目群众基础深厚。

当前枣庄中老年全民健身存在明显的“重参与、轻安全，重运动、轻指导”问题。盲目高强度健身、无序自主锻炼、慢病无评估运动、基层专业指导与应急保障不足等问题普遍存在，运动损伤、心脑血管不适、健身晕厥等安全事故时有发生。市域现有全民健身体系侧重场地建设与活动开展，未适配深度老龄化建立专项风险防控机制，城乡健身指导资源配置不均，基层精准化科学指导存在短板。在此背景下，构建适配枣庄中老年体质、生活习惯与城乡资源的健身风险防控与科学指导模式，对降低老年健身安全风险、减轻养老医疗压力、赋能康养城市建设具有重要现实意义。

一、枣庄市人口老龄化与中老年全民健身发展现实概况

（一）市域深度老龄化凸显，康养健身需求激增

第七次全国人口普查数据显示，枣庄60岁以上人口71.5万人，占比18.55%；65岁及以上人口52.8万人，占比13.70%。2024年末，全市60岁以上老年人口增至90万余人，老龄化增速远超全省平均水平，正式迈入深度老龄化阶段。据卫健部门调研，市域55-75岁中老年群体超62%患有高血压、关节炎、糖尿病等慢性病，超70%存在运动不足、体质偏弱问题。城乡中老年健身意愿率达78.3%，退休与留守中老年健身诉求最为迫切，健身需求以慢病调理、关节康复、情绪舒缓为主，安全、适配、康养是本地中老年健身的核心诉求。

（二）中老年全民健身现有建设成果

枣庄已全域建成15分钟健身生活圈，实现村居、社区健身器材全覆盖，落地106处养老机构配套健身点位。依托“全国健身秧歌城市”品牌，常态化开展老年秧歌、太极、广场舞展演及趣味运动会，老年文体社团覆盖全市五区一市。同时，市域常态化开展国民体质监测与健身科普服务，将老年健身纳入养老配套体系，群众健身氛围浓厚，为风险防控与科学指导工作落地奠定良好基础。

（三）中老年健身现存核心短板

一是城乡资源失衡，城区健身配套与指导服务完善，山亭、峰城等涉农乡镇设施老旧、专业指导缺位；二是项目适配性不足，大众化高强度项目居多，慢病、失能群体专属低强度康养项目供给不足；三是风险防控体系空白，缺乏运动前置评估、过程监护、事后应急闭环机制；四是专业人才短缺，通用型体育指导员居多，兼具康复、急救、慢病指导能力的复合型人才稀缺。

二、老龄化背景下枣庄市中老年全民健身主要风险及成因剖析

（一）生理原生风险：机能退化叠加慢病隐患

生理退化与慢病基础病是中老年健身最核心的内生风险。本地中老年人普遍存在肌肉流失、骨密度下降、心肺功能弱化等问题，叠加高血压、骨关节病、糖尿病高发的地域体质特征，运动中极易出现关节劳损、骨折、心脑血管突发症状。据基层卫健台账统计，中老年健身意外伤害中，骨关节损伤占65%，心脑血管不适占22%，低血糖晕厥等急性症状占13%。同时，枣庄秋冬湿冷的气候特点，降低老年人关节耐受度与心肺适应性，进一步加

剧季节性健身安全风险。

（二）行为认知风险：健身理念与运动习惯不科学

调研显示，枣庄超七成中老年存在健身认知误区，普遍认为运动时长越长效果越好，存在长时间、超负荷健身行为。多数人盲目跟风集体健身动作，忽视自身病史强行完成高难度动作。超80%人群无热身、拉伸放松习惯，空腹健身、清晨高危时段健身现象普遍。部分乡镇中老年轻信错误健身方法，开展暴走、暴力甩肩等锻炼，大幅提升运动损伤概率，不科学的健身认知与习惯是主要可控风险诱因。

（三）场地环境风险：城乡配套与安全设施存在短板

城区老旧小区健身器材老化、防滑与照明设施不完善；山区登山步道缺少警示标识、休息点位与急救物资，陡坡路段隐患突出；滨河健身路段临水防护不足，雨雪天气易发生摔倒事故。全市多数健身点位未配备AED、应急药箱，缺少极端天气健身管控提示，高温、寒潮、雾霾天气下的健身风险无法有效规避，场地环境短板持续诱发各类意外伤害。

（四）服务管理风险：专业缺位与管控机制不完善

基层体育指导员多擅长大众健身指导，缺乏老年慢病康复、高龄群体专属指导能力，民间健身社团自主运行、无专业纠错管控。同时，体育、民政、卫健部门权责分离，未建立健身风险联防联控机制，健身指导、健康监测、医疗急救服务脱节。老年健身社团管理制度松散，无健康备案、强度管控措施，集体健身风险处于无序管控状态。

三、枣庄市中老年全民健身风险防控总体原则

结合枣庄本土特征，本次模式构建遵循四大原则：一是本土适配原则，贴合本地气候、慢病高发、文体项目特色，打造鲁南专属方案；二是医体融合原则，联动医疗、养老、体育资源，打通健身康养与应急诊疗链路；三是分层分类原则，针对健康、慢病、高龄失能三类老人实施差异化服务；四是低成本长效原则，依托现有民生资源改造升级，降低落地成本，保障长效运行。

四、枣庄市中老年全民健身风险防控体系构建

（一）前置筛查防控：搭建健身健康建档准入机制

联动卫健、民政与社区医疗资源，依托老年体检项目增设运动风险专项筛查，针对55岁以上健身人群开展心肺、骨密度、血压等专项检测。建立“一人一档”运动健康电子台账，标注慢病

信息与运动禁忌，数据同步共享至各健身站点。对高危人群出具健身禁止或限制建议，将体质筛查纳入老年健身准入流程，从源头规避健身风险。

（二）场地全域防控：分级提质城乡健身安全载体

实施城乡健身场地提质改造，城区更新老旧器材、完善防滑照明与休憩设施，标配 AED 与应急物资；山区步道增设安全警示、休息驿站，关停高危路段；滨河路段加固临水防护。结合本地气候特点，建设社区室内康养健身空间，分流恶劣天气户外健身人群，降低季节性环境风险。

（三）过程动态防控：推行社团网格化实时监护

以社区、村居为单元划分健身网格，实行“体育指导员 + 医护志愿者”双人监护模式。规范健身时段、时长与动作强度，杜绝清晨高危健身、餐后高强度运动，实时监测健身人群身体状态。统一落实热身、拉伸流程，优化集体健身动作难度，杜绝超负荷运动，实现健身全过程动态风险管控。

（四）应急闭环防控：构建属地化急救转诊体系

搭建“健身点位—社区卫生室—街道卫生院”三级应急通道，针对扭伤、心脑血管不适、晕厥三类高频事故制定标准化处置预案。常态化开展急救技能培训，普及 AED 使用与心肺复苏技能，开通老年健身损伤绿色转诊通道，形成“现场急救—就近诊疗—康复指导”的完整应急闭环。

五、适配枣庄市域的中老年分层科学健身指导模式构建

（一）人员分层：精准化差异化指导体系

针对不同年龄段、体质中老年人实行分层指导：55-64 岁低龄健康群体，优化秧歌、广场舞、健步走项目动作，制定标准化适度健身方案；65-74 岁慢病群体，推广太极、八段锦、慢走等低负荷康养运动，严格管控运动心率；75 岁以上高龄、半失能群体，主推居家坐姿训练、室内低强度运动，配套上门康养健身指导。

（二）队伍搭建：本土化复合型人才培育模式

构建“专业指导员 + 医护志愿者 + 老年骨干”本土指导队伍。对现有体育指导员开展老年健身风险专项培训，吸纳家庭医生、养老护理员参与科普指导，培育本土老年健身骨干领队。依托老年大学、老体协开设公益课堂，下沉乡镇开展巡回指导，补齐基层专业服务短板。

（三）场景适配：城乡分场景专属指导方案

城区聚焦集中健身点位，开展标准化集体指导、月度科普与季度体质复测；乡镇依托村居广场、田间空地，推广无器械简易康养健身方式。结合冬夏气候差异，分季节发布科学健身指南，动态调整运动方案，实现场景与季节双向适配指导。

（四）科普赋能：本土化便民宣教模式

依托村居广播、社区公告栏、本地新媒体平台，推送通俗化、本土化健身科普内容。针对清晨健身、暴走运动、广场舞损伤等本地高频问题开展专项宣讲，结合全民健身日开展义诊 + 科普联动活动，纠正中老年错误健身认知，树立科学健身理念。

六、模式落地保障对策与市域实施路径

（一）强化部门协同，压实属地治理责任

成立体育、民政、卫健、老龄办跨部门联动专班，将中老年健身风险防控与科学指导纳入民生考核。整合专项经费与养老资源，统筹推进建档筛查、场地改造、人才培育、科普宣传等工作，破解部门工作割裂问题，形成全域统筹治理格局。

（二）依托现有载体，降低落地建设成本

依托 15 分钟养老健身圈、“一老一小”民生工程现有资源升级改造，盘活现有场地、人员与服务体系，无需大额基建投入。依托现有文体社团网格实现全域服务覆盖，保障模式低成本、高效率落地运行。

（三）试点先行推进，贴合区县差异落地

采取试点先行、全域推广模式，分别打造城区集中健身、乡镇散点健身服务样板。结合各区县人口、资源差异优化方案，计划 2026 年下半年实现全市全覆盖，推进差异化、精准化落地实施。

（四）健全长效机制，融入老龄发展规划

将本模式纳入枣庄全民健身与老龄事业中长期发展规划，建立体质监测、人员轮岗、场地运维、科普宣教常态化机制，适配老龄化发展趋势，实现老龄体育服务长效提质。

七、结语

深度老龄化背景下，中老年科学安全健身是枣庄老龄治理与康养城市建设的重要内容。当前枣庄中老年健身群众基础扎实，但生理、认知、环境、管理多重风险交织，制约老年体育高质量发展。本文立足枣庄本土实际，构建“前置筛查—场地改造—动态监护—应急转诊”四维风险防控体系与分层科学指导模式，精准破解本地老年健身痛点。通过部门协同、资源整合、试点推广，可有效降低老年健身意外伤害，减轻市域养老医疗负担，擦亮“全国健身秧歌城市”品牌，推动全民健身与积极老龄化深度融合，为鲁南地区老年健康服务建设提供枣庄实践样板。

参考文献

[1] 胡兰. 大数据背景下大众个性化健身服务体系构建研究[J]. 文体用品与科技, 2025, (05): 115-117.

[2] 刘宁, 樊炳有. 数字技术赋能全民健身公共服务场景化创新及实践策略[J]. 体育教育学报, 2024, 40(05): 45-52+103.

[3] 吴梦雅, 王杰, 回恬静, 等. 慢性病健康管理模式的研究进展[J]. 中国健康教育, 2025, 41 (09) : 828-832, 843.

[4] 巩振阳, 刘宏亮, 王成盼. 科学实验表明: 健身气功对慢性病确有疗效——健身气功对老年慢性病患者身心健康的干预研究[J]. 武当, 2025 (02) : 47-49.

[5] 国家体育总局、教育部等九部委. 第六次全国国民体质监测公报[R]. 2025.

[6] 王宏江, 陈志钢, 庄子琛, 等. 公共服务升级背景下智慧社区体育治理效能研究——温州智慧百姓健身房的案例分析[J]. 成都体育学院学报, 2025, 51(1): 17 - 24, 60.

[7] 朱子岩. 数字化背景下全民健身高质量发展的实践路径[J]. 文体用品与科技, 2025(12).

[8] 莫春丽, 潘宏伟, 曲均增, 等. 体卫融合视域下全民健身促进我国慢性疾病防治研究[C]. 四川省体育科学学会, 四川省学生体育艺术协会. 2024 第二届四川省体育科.