

## 60 岁以上不接待？健身房应有“老年版”

2023 年 12 月 11 日 10:38 来源：齐鲁晚报



“跟健身房里的大爷大妈比起来，我啥也不是。”你是否曾听过这句话？日前，多位网友晒出大爷、大妈在健身房中轻松“举铁”的视频，引起社会共鸣。然而在这背后“不合拍”的是，各地有多家健身房将老年人“拒之门外”。

老年人奔向健身房，已经不是新鲜事。近年来，随着消费水平的提高和思想观念的转变，老年人对于自身健康越来越重视，投入也越来越多。许多老年人健身锻炼，不再满足于传统的跳广场舞、散步，器材专业多样、拥有教练指导的健身房逐渐受到青睐。

不过，相比老年人对于健身房的诉求，一些健身房还没有对于接待老年人做好准备。据媒体报道，部分健身房对老年人设置了“限入门槛”，年龄超过 60 周岁的老人曾出现过被拒绝的情况。诚然，作为经营性场所，健身房设置年龄限制，也是基于防范经营风险的考量。但在我国社会老龄化程度不断加深的背景下，将老年人“拒之门外”，既不利于帮助老年人健康安度晚年，提高获得感、幸福感，也让企业失去了老年人这个消费群体，影响了自身的发展。

今年 6 月，体育总局等五部门印发《全民健身场地设施提升行动工作方案（2023—2025）》。方案提出，加强适老化健身设施配置，各地新建健身设施项目原则上应百分百配置老年人健身设施，公共体育场馆应百分百提供老年人健身活动场所。

在全民健身场地设施提升的同时，市场化的健身房也需要“适老化”。

首先，厘清责任边界。有律师指出，虽然高龄群体在进行健身项目时，相对更容易发生意外，但经营者的安全保障义务并不代表无限保护义务，是否构成侵权及承担的赔偿责任，需要在法律上严格地界定，且要有相应证据支持。只要责任人进行了应有的特殊提示或保护，尽到全面的安全保障义务，就不用承担侵权责任。

其次，有效化解风险。考虑到老年人身体情况，单独训练会有较大受伤风险，

合适的做法应该是为老年人提供专业健身教练，进行一对一辅导。健身之前可以先做体测，根据体测数据有针对性地制定老年人训练计划，在有效锻炼的同时避免受伤。购买公共场所责任险，可以帮助健身房经营者应对可能发生的意外事故和责任纠纷。

最后，满足个性需求。事实上，老年人健身不仅不是“洪水猛兽”，反而是亟待开发的潜在市场。此前，上海就出现了为老年人专门打造的“银发健身房”，所有器材均是为老年人定制的适老化器材。有氧心肺、体质检测、微循环促进等功能区，可以为老年人提供慢病运动干预、科学指导等服务，月卡价格不足百元。有关方面应积极引导社会资本介入，通过市场细分和差异化竞争，打造老年人专属的健身场所，实现经济效益和社会效益双赢。

单词:	gòngmíng 共 鸣	qīnglài 青 睐	sùqiú 诉 求	ménkǎn 门 槛
	chéngrán 诚 然	tíshēng 提 升	lìqīng 厘 清	biānjiè 边 界
	huàjiě 化 解	jiūfēn 纠 纷	qiánzài 潜 在	chāyìhuà 差 异 化

讨论：1. 健身房不接待老年人的做法合理吗？请谈谈你的看法。

2. 运动是保持身体健康的一个重要手段，你平时都会做哪些运动？

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2023/12-11/10126170.shtml>

音声 URL：<http://ttn.co.jp/sound/text/files202402021706841475.mp3>