

绿化带停车场纷纷抢地盘

# 潍坊老年人健身场所吃紧

本报 记者 孙翔



### 将健身当“事业”

褚晓玲是潍坊老年大学的一名舞蹈老师。她带领班里的老年人参加了28日的健身成果展演。她告诉记者,现在参与健身运动的老年人越来越多。“以前要少很多,随着生活水平的提高,老年人退休之后不需要再担心生计问题,怎样提升自己的生活品质就成为大多数人需要考虑的。所以很多老年人都从家中走出来参加各种健身运动,以强身健体。”

据了解,很多老年人将健身当成了一项事业。家住樱园小区的王女士告诉记者,在她进行太极拳运动的十年时间里,除了每天早起学太极、打太极之外,即便是在家中看电视她都尽量站着

28日,千余名潍坊中老年人在风筝广场进行健身成果展演。记者采访了解到,在潍坊,退休后赋闲在家的中老年人成为一个越来越大的群体。很多老年人选择在退休后走出家门,参与体育运动强身健体。潍坊市部分社区参加健身锻炼的老年人的比重可以达到5成以上。但健身人数的增加,也让诸多问题日渐凸显。



28日上午,在风筝广场举行的中老年健身成果展演上,老人们个个精神饱满、神采飞扬。本报记者 吴凡 摄

看,其间还观摩了大量的教学视频。“我50岁的时候退了休,突然闲了下来感觉非常的不自在。由于我曾在一家医院工作,工作长时间的坐在办公桌前不活动,到了50岁腿就不太好了,长出了骨刺,几乎不太敢走路。退休之后,我依然想去工作,不想闲着,可是单位不会再让我回去了。我就去学了太极拳。”

她表示,太极拳几乎成了她新的事业。“除了练太极拳,我就是看看孙子、看看新闻。”记者在风筝广场现场调查了多位老

人,他们对于健身都一致肯定,均表示老年人多参与健身锻炼有益健康,他们都参与了各自社区的健身团体。不少人表示,这要是放在以前,他们最多只是会进行晨跑和散步,不会参加有组织的健身活动。

**民间健身发展迅速**

潍坊市老年体育协会秘书处王主任告诉记者,目前与老年体协联系的健身站点有60多个,很多自发的健身小团体数量更多。据了解,目前市区每个小区

进行健身运动的老年人占区内老年人的比重越来越大,多在5成以上。一些健身积极分子达到一定水平之后,开始在小区担任健身老师,不少人已经持有了教练证。潍坊老年体协也对各健身站点进行资助,发放40台多媒体音箱,并定期举办健身比赛,吸引和鼓励更多老年人走出家门,参加健身活动。

据介绍,市区的老年人健身站点均为自发形成,具有一定规模后由老年体协配备设备。目前老年人进行健身运动多在各自小

区的小广场、小公园中进行,部分老人集中到附近的较大广场。

### 健身设施跟不上发展

现场不少老人告诉记者,他们还将参与健身运动当成与同龄人交流的重要机会,健身满足了他们的精神需求。

据了解,为老年人提供的健身场所正在逐渐减少。王主任表示,目前专门为老年人健身提供的场所越来越少,有些小区原本配套的门球场等设施都逐渐改建成了绿化带和停车位,新建的一些小区也多未考虑老年人健身问题,很多小区没有可以用于健身的空地。而一些公园、广场等空地上又很少提供用于播放健身音乐的电源插座,给老人自发的进行健身造成了不少困难。据介绍,开展柔力球、健身球等运动需要和着专门的音乐节拍。

他告诉记者,现在到广场、公园进行大型健身活动的手续也比较繁琐,开展活动越来越难。

根据记者调查,一些社区还出现了对老年人健身的抵触。不少中青年认为在社区中播放的健身音乐扰乱了他们的正常生活。而一些老年人则表示,现在老年人向往健身的积极性很大,但推广和普及健身运动的配套设施跟不上发展,人们对老年人健身的理解和支持还不够。