

# 资本涌入，老年人体育风口已至？



来源/体育大生意

近日，国家体育总局发布《关于进一步做好老年人体育工作的通知》（以下简称《通知》），提出五点要求加快老年人体育发展。这是国家发布超高规格文件《关于加强新时代老龄工作的意见》后，国家体育总局官方出台的首份老年人体育政策。

我国已进入深度老龄社会，如何帮助老年人通过体育运动强身健体、预防疾病，最终实现健康长寿？长者运动、体医融合等领域又存在哪些新机会？

## 国家体育总局：加大老年人体育财政支持力度

国家体育总局在《通知》中强调，老年人体育工作是我国老龄事业和体育事业的重要组成部分，要发挥体育在应对人口老龄化过程中的积极作用，切实加强对老年人体育工作的指导与协调，大力发展老年人体育事业，维护和保障老年人体育健身权益。

《通知》明确要求为老年人参与体育健身休闲活动提供更优质的服务，支持更多的体育场馆向老年人健身提供服务。建设体育公园、全民健身中心等场地设施时，充分考虑老年人的需求，拓展老年人健身活动空间，提供更适合老年人特点和需求的健身场所。为老年人使用场地设施和器材提供必要帮扶，解决老年人运用体育智能技术困难问题。



### 节省超60%医药费,运动成慢病管理“刚需”

中国慢性病患者人数位居世界第一。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,2019年,我国居民因心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病和糖尿病等四类重大慢性病导致的过早死亡率为16.5%;因慢性病导致的死亡人数占总死亡人数的比例高达88.5%,其中心脑血管病、癌症、慢性呼吸系统疾病死亡比例为80.7%。与此同时,中国患者承受着高昂的慢性病治疗费用。2020年,全国患者在慢病管理方面的支出高达4.1万亿人民币。新冠疫情爆发后,高龄老人免疫力低、体质弱,成为新冠的易感人群。诸如处于慢性疾病的急性发作期,或未控制的严重慢性病患者(如常年吃药的慢阻肺患者)无法接种疫苗,一旦感染新冠,极易发展为危重症。

对于体育运动如何帮助老年人有效治疗、防控慢病,首都体育学院体医融合创新中心主任、中华预防医学会体育运动与健康分会主任委员郭建军曾分享这样一项研究数据:中国中医科学院广安门医院呼吸科曾对100位心肺慢性病患者进行为期4个月的科学锻炼指导。患者病情均得到不同程度的缓解,住院次数显著下降,医药费用下降60%以上,运动依从率100%,并得到患者家庭的普遍认可和积极支持。“大家没想到在医院还能玩体育、少吃药。”

可以说,运动作为疾病治疗的必经环节,对患者的临床治疗尤为重要。在郭建军看来,对于3亿慢性病患者来说,对体育的理解需要从爱好向刚需转化。

《通知》提出,丰富老年人体育赛事活动,推广适宜老年人的健身休闲运动。广泛开展老年健身赛事、社区运动会等群众身边的赛事活动,设置适合老年人参与、受老年人欢迎的体育项目和健身休闲活动,突出展示性、娱乐性、趣味性和多样性。推广老年人喜闻乐见、便于参与的健身跑、健步走、太极拳、武术、健身气功、健身操舞、广场舞、柔力球、门球、气排球、乒乓球、棋牌和具有民族、民间传统特色的项目等,满足不同老年人的健身需求。

《通知》中还提及充分发挥老年人体育组织和社区健身俱乐部等群众身边组织的作用,不断创新活动方式,打造各具特色的老年人品牌健身活动,为老年人进行比赛、表演、交流提供机会,丰富老年人文化体育生活。

在资金层面,国家体育总局表示将完善支持老年人体育工作的财政投入政策和多渠道筹资机制,加大财政支持力度,支持老年人体育社会组织购买公共服务。鼓励、引导各类主体发展老年人体育健身服务业,共同推动老年人体育工作发展。

运动在慢病患者康复过程中发挥显著作用，无法被药物或者营养替代。“体育健康像吃饭一样，是一种刚需。”

郭建军强调了医疗界向患者宣教运动的重要性，体育界则可以根据不同项目的特性给出相应的解决方案及配套服务。他建议，体医融合，需要通过双向培训、规范标准、示范基地建设，并以卫生经济学等研究作为数据支撑。

体医双方通过互相赋能，形成“体医融合健康服务联合体”的表现形式，实现双方技术融合、资源融合、话语权融合。此外，开展体医融合活动，体育人需要解决运动中安全性、有效性、可持续性。举例而言，首都体育学院体医融合创新研究中心与北京市朝阳区来广营乡政府合作，合力推动建设了中国第一个“依托医联体的社区体医融合健康联合体”。该地区有30万人口，只有1家社区医院提供健康管理服务，医院仅有10个医生，但配备了1000个运动指导员，提供运动指导与陪伴服务。“运动陪伴（陪动）比重更大，因为有运动氛围，能坚持。”

## 资本、品牌涌入长者运动健康新蓝海

运动健身在国内老年消费市场长期缺位是不争的事实。中消协发布的《中国消费者权益保护状况年度报告（2021）》显示，老年人消费投诉主要集中于保健品购买、收藏品投资、金融理财、养生预付卡、电视购物、网络购物等领域。部分老人深陷“养老诈骗”，常年缴纳“养生智商税”，对保健品、理疗等进行高频次消费；也有老人在“过度医疗”“重复检查”中度日，加上生活必需品开销，许多老年人在运动健身上的花费，甚至可能排不到个人消费榜前十名。

与之相对的是，许多老年女性在久坐不动、日晒少、绝经、钙质流失等多重影响下患上骨质疏松，极易在日常生活中跌倒甚至骨折。当前，许多高血压、糖尿病等慢病患者无法达到健康人群的健身课程报名标准，体育界也鲜有承接针对疾病康复的运动指导以及配套赛事活动。

也有长者呼吁，“70岁以上的老人身体仍健康着，但许多体育活动都限龄70周岁。是否能向我们开放更多的场地和活动，允许我们也能享受、参与运动？”世卫组织建议，老年人每周应进行至少150~300分钟的中等强度有氧运动；或至少75~150分钟的较高强度有氧运动或等量的中等强度和剧烈强度组合活动。其中，高强度身体活动约>6 METs（运动耐量），包括跑步、快速上坡行走/爬山、快速骑自行车、快速游泳、竞技体育运动和游戏，例如足球、排球、曲棍球、



篮球、用力铲挖或挖沟、搬运沉重物品（>20公斤）等。而许多健康老人的运动量及运动强度并未达到相应的标准。最近几个月，海外已经有不少资本和品牌入局老年体育市场：老年健身应用“Balanced”于2022年2月获得由Founders Fund和Primary Venture Partners领投的650万美元种子轮融资，该平台团队依照老年人身体特征研发健康运动模式，帮助老龄化人群通过运动应对骨骼肌肉病症、骨质疏松、关节炎和其他慢性疾病；亚瑟士则与日本兵库县围绕老年人服务三木市合作，为老年人研发内置传感器的运动鞋；日本七成以上的行政机构和养老设施表示正在或打算将电竞融入高龄护理项目中，日本首支老年电竞战队“MATAGI SNIPERS”（一支平均年龄达69岁高龄的职业电竞队）自成立起便吸引全球媒体关注。

据估计，到2030年，国人平均预期寿命将增长至79岁。人都有变老的一天。通过体育运动帮助老年人少生病甚至不生病，提升老年生活质量，为体育行业扩容提供了新途径，也方便了市场为老年人创造更多优质运动健康服务。