

健身不再专属年轻人

“银发健身房”成耄耋老人打卡新坐标



92岁还能去健身房?要不是亲眼所见,真不敢相信。8月12日,扬子晚报/紫牛新闻“养老我来验”记者在南京的一家健身房里看到,跑步机、杠铃、哑铃等器械一样不少,可使用者全是老人。再一细看,跑步机起步才0.8公里/小时;器械座椅能转出来,方便老人直接坐上去;还有一台机器,站上去就能让肌肉自己“动”起来。这里每样东西,都是专门给老年人设计的。

探访南京“银发健身房”

这家健身房位于银城君颐东方国际康养社区。一进门,记者就被坐在四肢联动仪上的周奶奶吸引了。78岁的她一边蹬踏板,一边跟记者念叨身边的“老战友”,语气里全是佩服。她说:“我们这儿有很多九旬老人,有的在跑步机上走,有的还去游泳,天天不落。”在周奶奶看来,健身这事急不得,但坚持住了,准有效果。“能到这儿来锻炼,感觉挺幸福的。”说完,她又握紧把手,蹬了起来。

记者往里走,又看到92岁的吴奶奶,也在四肢联动仪上坐着,双脚不紧不慢地蹬着。一问才知道,她住进来已经五年多了,从第一天起就天天来“蹬一蹬”,每天



92岁的吴奶奶在锻炼

个把小时。吴奶奶腿脚不太好,平时出门得推着助力车慢慢挪,但在这台机器上蹬着却不觉得累,腿活动开了,人也精神不少。

目光再一转,吴奶奶旁边还坐着85岁的王爷爷。见记者走近,他笑着停了下来。王爷爷退休前是南京大学教师,2023年11月搬进来的。他说,那时候老伴身体不好,家务活全是他一个人扛,后来不小心摔了一跤骨折了,买菜也不方便,就来了这儿。刚来时腿没劲,走不动路,出门全靠轮椅,如今在四肢联动仪上已经坚持了一年多。

“最早练的是坐姿划船机,练了一阵子发现,洗头的时候腰能弯下去了。”王爷爷告诉记者,以前洗头对他可是个大难题,要么趴在池子边凑合着洗,要么得等老伴帮忙。老伴去世以后,他只能一个人硬撑着,每次弯腰都酸得受不了。“后来坚持练,腰不酸了,也比以前有劲儿了。”

健身器械为老人而改良

社区运康教练常亚运带着

记者在健身房里转了一圈,看到两件专门给老人准备的“秘密武器”。

头一件是四肢联动仪。常亚运说,老人手握把手、脚踩踏板,模仿蹬车的动作,手脚能同时动起来。把手上还有个屏幕,心率实时跳动着。座椅可以前后调,还能整个转出来。老人不用抬腿跨进去,侧身坐下,轻轻一转就正对器械了,上下特别方便。

记者上去试了一把,脚一踩、手一推,没感觉到沉重,但能明显感觉到肌肉在使劲。心率数据就在手边跳着,随时掌握强度。最贴心的是那个旋转座椅,记者侧身坐下,转回来,完事再转出去,腿脚不利索的老人自己就能搞定。

常亚运又带记者看了垂直律动仪。这是给那些动不了的老人准备的,“站上去就行,机器帮你动”。记者站上去试了试,一开机,一阵温和又规律的震动从脚底传遍全身,肌肉跟着轻轻颤动,没过一会儿,紧绷的肩膀和后背居然松快了不少。他说,

这台机器特别适合肌肉僵硬或者运动能力弱的老人,不用费力,靠机器震动就能达到放松效果,安全也省心。

转了一圈记者发现,这里的跑步机、哑铃、杠铃虽然看着跟外面的差不多,其实都悄悄改过了。常亚运指了指跑步机说:“普通健身房的跑步机速度起步是6公里/小时,我们这儿的设备最低可以从0.8公里/小时起步,速度调节精度达到0.1,长者可以像散步一样慢慢走。”哑铃也是,从0.5公斤起步,最重不超过5公斤,刚好够老人用,又不至于伤着。至于那些需要高强度核心稳定才能玩的大重量深蹲架之类的,干脆就没配,毕竟对老人来说风险太高了。

帮老人守住肌肉和平衡

记者在现场转了一圈,发现适老化细节几乎藏在每一个角落。地面采用医用级防滑PVC材质,摩擦系数比普通健身房高出40%,即便有水渍也不容易打滑。所有通道宽度不少于1.5米,确保轮椅可以自由通行。照明方面,采用了无频闪LED灯,色温控制在4000K左右,既能保证亮度让视力退化的长者看清器械标识,又不会刺眼。另外,每台器械旁边都安装了一键呼叫按钮。AED自动体外除颤器就在门口。

为什么要在养老社区里建健身房?社区生活服务中心总监袁婷说,想法来自一个很朴素的观察。“我们发现,长者入住社

区后,身体机能衰退的速度反而比在家时更快了。不是照顾得不好,而是‘动得太少了’。”在家时买菜、做饭、上下楼,日常活动量不知不觉就攒够了;住进社区后,三餐有人管、家务有人做、出门有电梯,活动量骤减,肌肉流失加速,跌倒风险也跟着往上蹿。“与其等长者摔了再去治,不如把防线建在前面。”就这样,专为长者设计的健身房在社区扎下了根。

记者在里头待了一天,越看越觉得这里的每一台机器、每一处细节,表面是“健身”,骨子里其实是“康复”和“预防”。真正把这活落地的,是一套完整的运康课程体系。有数据显示,到了80岁,肌肉大约会流失掉50%,肌肉力量下降更为明显,成年人每年将失去3%的肌肉力量。这就是老年人跌倒、失能的主要元凶。社区正是看到了这一点,才把“健身”升级成“运康”,用科学的训练,帮老人把肌肉和平衡的防线守住了。

这股“银发健身”的风,也不光在养老社区里吹。在南京,它正悄然吹进街头巷尾,融入更多居民的日常生活。在雨花台区西善桥街道智慧社区健身中心,温馨的整体设计,专业安全的运动器材,为老年人和特殊人群打造了更有“温度”的健身环境。江北新区泰山街道为辖区老年人打造了“微健身房”,在这里老人们不仅可以免费健身,还有专业人员进行指导。

扬子晚报/紫牛新闻记者 闫春旭 文/摄

选购婴幼儿衣服必须要全棉?

业内人士:百分百全棉无弹力易缩水



“0~3岁的小宝宝必须穿全棉衣服?”“过了一岁可以不穿A类标识的衣服了?”“婴幼儿最好穿别人的旧衣服?”……关于婴幼儿衣服,本报记者进行了采访。

“我们给宝宝买衣服先看材质再看款式,一般我全棉买得多。”“70后”的祁女士告诉记者,她拿到衣服先看复杂不复杂,“不买衣服上有凸出装饰的,标签要放在外面的,然后看材质是不是全棉的。”当问到看不看执行标准时,她表示没注意过。

也有宝妈分不清A、B、C类适用年龄,市民周女士坦言:“以为所有儿童衣服都能贴身穿,给2岁宝宝买过C类外套当家居服,后来才知道只能外穿。”

记者来到江北新区的砂之船奥莱A馆三楼。立秋后,每家

童装店都将夏款出清,在巴拉巴拉店里,有59元童装,全是100%棉,款式较为简单。其他夏装则是59折、69折,一件粉色带有HelloKitty图案的POLO衫打完折也要100元出头。minipeace店里,部分夏款低至三折。小熊童装店里,一款印有小熊图案的白色短袖水洗标识上有成分、款式、产地和水洗方式等,材质为棉78.3%,聚酯纤维21.71%,建议手洗,最高洗涤温度40℃。“大家一般就是看材质和价格挑选,看一下是全棉的,然后价格在100元以内,这是最好卖的。”销售人员告诉记者。

A类婴幼儿用品是0~36个月宝宝贴身衣物强制使用,执行国标GB 31701-2015,严苛限制甲醛、pH值、可分解致癌芳香胺染料、色牢度,是低龄宝宝贴身衣物唯一合规标准。仅标注GB 18401的服饰,安全限值宽松,不适合3岁内婴幼儿贴身穿。B类直接接触皮肤产品适

用于3周岁以上儿童内衣、家居服。C类非直接接触皮肤产品仅可做外套、外搭,严禁贴身穿。

买衣服一定要全棉的吗?全棉面料优势是亲肤透气,适合短时间贴身;但无弹力、水洗缩水严重,出汗浸湿后难以干透,贴身易造成宝宝着凉。选购无需执着百分百全棉,95%棉搭配少量氨纶的混纺面料兼顾柔软与弹力,宝宝活动不受束缚;睡袋、外出外套等品类,只要符合A类国标,合规混纺材质完全可以选择。

核查吊牌水洗标,必须印有GB 31701 A类标识,拒绝无厂名、无执行标准的三无衣物。优先挑选无骨缝制、标签外置款式,避开领口、帽子长抽绳设计,纽扣、印花小配件需牢固防误吞。不选带有刺鼻异味、大面积厚重胶印、深色重印花的服装。无论价格高低,新买婴幼儿衣物务必充分水洗、晾晒后再给宝宝穿戴。

扬子晚报/紫牛新闻记者 姜婧仪

红山动物园喊你保护无斑雨蛙



无斑雨蛙 图片来源:南京市红山森林动物园

你手机里的“绿色能量”,除了能在远方沙漠种下一棵树,还能在南京为一只土生土长的绿色小蛙搭起一片栖息地了。8月15日是第四个全国生态日,上午,南京市红山森林动物园宣布与蚂蚁森林启动合作:即日起,公众可以用手机在支付宝蚂蚁森林里“云游”红山动物园,通过线上互动了解丰富的生物多样性知识,还能用“绿色能量”支持

中国特有两栖物种无斑雨蛙的保护。

无斑雨蛙则是中国特有两栖物种,曾广泛分布于长江中下游及周边省份的稻田、池塘边,背部鲜绿色,因体侧没有黑色斑点而得名。近年来,受栖息地萎缩等影响,其种群数量急剧下降,在许多历史分布区已近乎绝迹。

扬子晚报/紫牛新闻记者 王夕悦