

老年体育如何更适老

本报记者 常理

市场瞭望

天气一天天回暖,广袤的乡村热闹起来,到乡村休闲旅游的人越来越多。不久前中央一号文件出台,提出要实施乡村休闲旅游精品工程,推动乡村民宿提质升级。这为乡村休闲旅游产业发展指明了方向,也将进一步促进旅游消费潜力的释放。

乡村如今早已不是单一从事农业的地方,还兼具重要的生态涵养功能,令人向往的休闲观光功能,以及独具魅力的文化体验功能。统计数据显示,乡村集聚了70%的休闲旅游资源,在疫情开始前的2019年,我国乡村休闲旅游的接待人次已达32亿。人们愿意到乡村去,欣赏田园风光、诗画山水,体味乡土文化、农家美食,追求与自然和谐相处的乡村慢生活。乡村休闲旅游俨然成了一种时尚和健康的消费方式。

乡村休闲旅游,一头连着居民对美好生活的向往,另一头连着农民对就业增收的期盼。乡村休闲旅游业态丰富,带动能力不容小觑,越来越多的农民在家门口吃上了“旅游饭”;乡村休闲旅游从农业功能延伸开来,从过去卖农副产品到现在卖体验、卖风情、卖文化,让农民实现了跨界增收。

近年来,乡村休闲旅游迎来诸多发展新机。从大趋势看,我国加快实施乡村振兴战略,更多的资源要素向农村聚集,新基建不断改善着农村基础设施条件,从“道路”到“网路”,从农村厕所改造到整体村容村貌提升,这些变化扩大了发展乡村休闲旅游的“门路”;从市场看,城乡居民的消费需求逐渐呈现个性化、多样化、高品质化特点,休闲观光、健康养生成为趋势,乡村成为城乡居民的心之所向。

游客多了,乡村的美好被更多人发现,一些问题和短板也呈现在人们眼前。比如,有的游客说,去过的乡村景点同质化现象突出,大多是吃农家饭、住农家屋,花样不多、“千村一面”;乡村休闲项目,文化、教育、康养等元素融入不足,民俗风情、乡村曲艺等内涵挖掘不够,农业知识、户外教学等产品开发不多,影响着乡村休闲旅游持续发展;就管理水平而言,一些乡村景点的配套设施不完善,旅游从业人员的服务水平和城里比还有不小的差距……

总体上看,乡村休闲旅游项目不少,但精品不多。此次,中央一号文件提出实施乡村休闲旅游精品工程。“精”要首先体现在项目规划设计上。城乡居民到乡村旅游,不外乎是想体验和城市景观不一样的感受,“望山见水忆乡愁”,乡村休闲旅游项目难的是要把“乡、土、俗、古”等要素充分体现,不能仅是农家乐的土俗、农事体验的土味,还要把文化、教育、康养、云体验等新内容融进去,建设完善的服务设施,配套相应的服务项目,让游客在“土”中体验乡情,在“乡”中品味乡愁。“精”要体现在功能定位上,按照“吃住行、游购娱、文教养”的需求,细分市场,让幼有所教、育有所游、中有所憩、老有所养,感受不一样的消费体验。“精”还要体现在精心的服务上,服务水平的高低是影响游客流量的重要因素。乡村休闲旅游的技术规程和服务标准要抓紧完善,以标准促进服务质量提升,以服务质量赢得游客口碑;对从事乡村休闲旅游服务人员,技能培训要跟上,让游客体验到“外面五千年、里面五星级”的感受,来了不想走,走了还想来。总之,乡村休闲旅游要“土”得有特色,“精”得有味道。

「土」也要「精」

张雪



图① 在福建省厦门市霞阳社区老人活动中心,一位老人在打台球。

新华社记者 顾之宏摄

图② 在浙江省湖州市德清县兴山未来社区居家养老服务中心,老人在打“桌上冰壶球”。

谢尚国摄(新华社发)

图③ 老人在兴山未来社区居家养老服务中心健身锻炼。

谢尚国摄(新华社发)

跳广场舞、打太极拳、做健身操……无论是在城市的公园,还是在农村的广场,参与体育锻炼的老年人越来越多。

做好老年体育工作,对于改善老年人生活品质,提升老年人的幸福感、获得感、成就感具有重大意义。老年体育有啥特点?银发族的需求点在哪?老年体育如何更“适老”?

老年人爱运动

只要天气晴好、手头没事,家住江西省遂川县文庙街的市民张检女总会拉上“映山红”老年舞蹈队的几名队友,带上音响,找块空地跳上一会儿。“我们这支舞蹈队已经成立12年了,当初只有20来人,如今扩充到60多人,队员来自各行各业。大家聚在一起,跳广场舞既打发时间又锻炼身体,感觉越老精神头越好了。”张检女说。

无独有偶,前段时间,家住上海的74岁老人徐长荣分享了一条微博视频,记录自己骑行的故事。视频中,老人身着专业骑行服,跟一群年轻人在公路上尽情飞驰,享受骑行的快乐。

公园、广场、道路、公共器械场所,甚至大片空地,已成为银发族参与体育运动的广阔舞台。他们通过各种力所能及的活动来增强体质、陶冶情操、改善生活质量。从老人们洋溢的笑容中不难看出,他们从体育运动中找到了青春的活力和对美好生活的憧憬。

“国家大力推进公共体育场馆设施免费、低收费开放,老年人成为主要受益群体之一。同时,我国在老年体育组织建设、老年体育竞赛活动开展、老年体育设施和空间、老年体育指导等方面都取得进步,像‘长者运动之家’等创新之举在各地广泛兴起。这些都推动我国老年体育事业不断发展。”中央财经大学体育经济研究中心主任王裕雄告诉记者。

数据显示,我国老龄化进程正以每年1000万人口的速度增加,预计“十四五”时期,我国60岁及以上老年人口总量将突破3亿。如此数量庞大的老年群体,他们的运动锻炼需求怎样满足?以什么形式呈现?这些都是必须面对和解决的问题。

清华大学体育产业发展研究中心主任王雪莉认为,由于老年人身体的特殊性,体育“适老化”发展趋势会更加明显。从运动种类来看,快走、慢跑、太极、广场舞、钓鱼、空竹、骑行等相对舒缓、对抗性不强的运动成为银发族的首选。从运动装备来看,划船机、走步机、康体仪、按摩椅以及现有健身器材的“适老化”改造,都将迎来发展机会。

“随着老年人口的不断增长,老年人体育消费观念、习惯、技能的提升,消费市场规模的扩大,老年体育产业将成为‘银发经济’的重要组成部分。”王裕雄说。

老年体育需求旺

在上海虹口区彩虹湾小区,一条330米长的健身智慧步道吸引了不少老年人前来“打卡”。在这里,老年朋友不仅能查看自己的运动数据,还能通过手机软件记录和分享每天的运动成果;在四川,桌上冰壶项目凭借安全性高、趣味性强的特点,在老年人中火热“出圈”,各地市举办了各种形式的赛事活动,老年朋友的参与热情很高。

除了线下活动,线上体育也出现“适老化”趋势,相关话题和内容逐步丰富起来。在运动健身平台Keep上,八段锦、太极拳、老年健身操、康复体能训练等课程火爆,其中一段12分钟的八段锦课程,已经有70多万人次

过,一段“太极Fit”有140万人次练过。

实际上,经过多年发展,中国老年消费市场正逐步从满足基本生活需求向个性化、多元化需求转变。统计显示,2020年老年人人均体育消费为1092元,与2014年相比增长588元。与此同时,老年人的消费倾向也从实物型逐渐向参与型、观赏型转变,体育消费结构实现优化升级。

在王雪莉看来,老年体育消费的突出特点是高频次、黏性强、客单价低。全民健身器材的主要使用者是老年人。以广场舞为例,一名老年人一年的开销在500元至1000元。但是,由于数量大、频次高,老年体育市场的规模相当可观。未来,随着老年人口比重的进一步增加,其对于我国体育产业的贡献也会更大。

“当然,很重要的一点,老年体育发展要把握好公益性和市场性的原则。”王雪莉认为,如果仅仅依靠市场机制,一些收入水平低的老年人无法得到相应的服务。但如果光靠公益行为,显然也不能满足老年人日益丰富

的体育需求。因此,要把把握好公益性和市场性之间的关系,推动老年体育市场健康发展。

专家普遍认为,将来专业的老年健身房会越来越多,尤其是依托社区的健身中心。从国际上看,许多发达国家都有比较成熟的老年运动健身品牌。2020年,我国老年健身房开始嵌入社区,比如上海的“心乐空间长者运动之家”,就是由第三方机构参与运营的。除了提供老年人专用的运动器材外,还有体脂测试、健康监测、运动康复训练等服务,一个月99元,一次性投入少,价格也公道,很受老年人欢迎。未来,专门适合老年人的健身市场还需要进一步丰富和拓展。

市场潜力待深挖

老年人在参与体育的过程中,都需要注意啥?

排在首位的肯定是安全性。包括适合老年人的健身用品开发,适合老年人的运动项目、运动方法、运动处方的研发,老年人赛事活动,老年人体育设施空间,老年体育指导员队伍建设等。“只有全方位发力才能够更好地保障老年体育运动安全。”王裕雄认为。

其次,由于老年消费者普遍存在对健康

“老”茶喝出新韵味

本报记者 吴秉泽 王新伟

初春时节,微风拂面。在贵州省都匀市毛尖镇螺壳景区的大小山头上,春茶的嫩芽已悄悄挤满枝头,像一袭翠绿的薄纱覆在茶园,绵延向远方。

即使农闲时节,村民易贞美也经常到茶园逛逛,总觉得“要看着它们成长才放心”。易贞美不仅自己种茶,还在都匀市区开办了茶庄,日子越过越红火。

地处贵州南部的都匀市具有“高海拔、低纬度、多云雾”等优势,黄壤广布,当地有记载的种茶历史可追溯至唐朝时期。其茶外形纤细卷曲似鱼钩,“银毫披身、色泽绿润”“嫩香持久、香清味鲜、鲜爽回甘”,深受消费者喜爱。近百年来,都匀毛尖先后获得各类奖项100余项,由贵州都匀毛尖茶集团有限公司注册的“都匀毛尖”入选商务部认定的第二批保护与促进的“中华老字号”名录。

贵阳市民周军是都匀毛尖茶的忠实拥趸,每年清明前后都要带着家人上螺壳景区采茶、购茶,“感受春天的气息,收藏春天的味道”。

周军告诉记者,都匀毛尖茶是他不可或缺的饮品,“压力大的时候,喝一杯能舒缓压力;心情好的时候来一口,更是增添了几分愉悦”。

长期以来,都匀市将茶产业作为第一农业来发展,按照“绿色化、产业化、标准化”的发展思路,统筹做好茶文化、茶产业、茶科技,让曾经的荒山变成一座座绿色的茶山,最终成为富民增收的“金山银山”。都匀市农业农村局茶产业发展服务中心副主任孟应鑫告诉记者,都匀茶产业涉及农户3.6万户12.5万人。

随着茶园建设趋于稳定,都匀市近年先后出台《茶产业高质量发展三年行动计划(2021—2023年)》《茶叶质量安全专项整治行动实施方案》等政策,以“全年采摘、全树利用、全产业链发展”为目标,全面提高都匀毛尖茶产业综合竞争力。都匀市市长张宗良告诉记者,2022年,都匀市实现茶叶产量1.12万吨,完成产值28.66亿元,同比分别增长18.62%和22.81%;“都匀毛尖”品牌价值达43.74亿元,位列中国绿茶公共区域品牌价值

评估榜单20强第8位。

茶是产业,也是文化,加工技艺的传承是维护老字号品牌的重要基础。都匀毛尖茶制作技艺国家级非物质文化遗产传承人张子全告诉记者:“制茶是一门技术活,杀青、揉捻、搓团、提毫,每一个环节都马虎不得,要靠长时间的练习才能掌握其中的诀窍。”

都匀市积极健全非物质文化遗产传承体制机制,构建国家、省、州和市四级“传承人名录”体系,现有各类传承人34人。同时,该市以“都匀毛尖技工”劳务品牌为抓手,打造都匀毛尖茶文化教育实践基地,开设茶叶加工专项能力高级工匠研修班,开发评茶基本操作、都匀毛尖茶文化等课程,目前已培育带动技工1700多人。

“入选人类非物质文化遗产代表作名录揭开了都匀毛尖茶产业发展的新篇章,必将推动都匀毛尖茶制作技艺在新时代焕发新活力。”张宗良表示,都匀市将按照“保护为主、抢救第一、合理利用、传承发展”的原则,推动都匀毛尖制茶技艺传承,促进茶产业进一步壮大。

据了解,都匀市将从保护管理、科学研究、宣传展示、对外交流等多个方面开展申遗后各项工作,不断加强非物质文化遗产保护人才队伍建设,为非遗传和产业发展持续注入新鲜血液,提高遗产项目的存续力、传承力。在有效保护传承的前提下,深入挖掘都匀毛尖茶制作技艺所蕴含的文化价值和经济效益,开发一批具有地方特色、时代特色的毛尖“国潮”文创产品,推动非物质文化遗产创造性转化、创新性发展,扩大都匀毛尖的影响力和知名度。

贵州省黔南州文化广电和旅游局局长冉崇永介绍,都匀市将打造一批彰显都匀毛尖茶制作技艺特色的景区景点,开发一批非遗茶旅融合的精品旅游线路,推出一批茶文化歌舞剧目和影视作品,不断丰富都匀毛尖茶制作技艺的内涵,推动产业融合发展,将都匀毛尖茶打造成为连接优秀传统文化与现代消费生活的茶旅品牌。

在贵州省都匀市螺壳景区茶园,村民在炒制毛尖茶。(资料图片)