

阿姨告诉记者，她已坚持锻炼五六年，之前一直在公园里锻炼，由于最近公园封闭改造，就改在堤坝上锻炼。“附近大一点的运动场所只有昆明市体育馆，但距离较远，需骑单车去，为就近照顾家人，只能在家附近找块空地锻炼一下。”

“一到晚上，环西桥附近挤满了唱歌、跳舞的人群，有时把人行道都占满了，路过的行人只能走非机动车道，很危险，但没办法。”王阿姨说，同时由于声音嘈杂，令附近居民大呼“伤不起”。

此外，记者调查发现，因场地、设施、器械缺乏安全保障等问题，导致老年人受伤的案例也不少。年过七旬的张大爷喜欢打羽毛球，退休后时常跟老伴切磋球技。一天，因找不到合适场地，他和老伴就在小区院子里打球，由于地面不平，他踩到一颗石子滑倒，导致左手骨折。

一位从事老干部工作的人员表示，总体而言，云南很重视老年人健身场地、设施建设，但也存在需不断完善的方面，如有些地方的活动场地不但没有增加，反而逐渐减少。

与此同时，记者走访昆明市部分人口密集的老旧小区发现，一方面是老年群体健身场地、设施稀缺，另一方面存在原有健身活动场地综合利用率低的现象。有些健身场地项目还对老年人设置了门槛，如某体育馆内的瑜伽室，主要针对年轻的上班族，开放时间仅为中午和下午下班后，其他

时间即使室内空着也不对老年人开放。

多措并举缓解健身难题

老年人体育工作是一项重要的民生工程，如何为老年人提供体验感好、安全系数高、适合老年人身体机能的健身场地和健身器械呢？

云南省老年人体育协会相关负责人表示，可以从以下几方面努力：首先，要完善城乡公共体育设施网络，通过新建、改造和整合等方式，加强老年人体育活动场所、设施建设。其次，要充分整合资源，在县级以上综合体育场馆中，配套建设老年人的健身设施，乡镇（街道）文化综合站要增设老年人健身设施和场地，并在特殊时段向老年人免费或低收费开放。再次，要优先支持县级以下老年人体育场地建设，缓解老年人健身场地短缺问题。

对此，昆明市政府国有资产监督管理委员会党组成员、副主任高明媛认为，目前，部分体育场所分布较为分散，且存在消费较高现象，影响了部分市民健身的积极性。对于大多数人来说，方便、就近、免费（或低收费）的健身场所是大家最为推崇的。因此，建议盘活社会存量资源用于体育健身，如充分利用学校体育场所、公园、公共区域及城市空置场所等，合理开辟健身场所。此外，还可以鼓励社会力量建设小型化、多样化的场馆设施。

对于居住在城市中心老旧小区等特殊区域的老年人来说，如何实现就近、方便健身呢？昆明市盘龙区委老干部局原局长琚华芝认为，在健身场所缺乏、经济条件不允许的前提下，这些老年人可以邀约几位好友，开展相互走访活动，同样能起到锻炼效果，还能加强沟通交流，增进感情。👉

本刊记者 高佛雁 / 文
邹 鹏 / 图