



银发健身需求渐旺 专家建议

建立清晰制度标准体系让广大老年群体受益

□ 本报记者 赵丽

2026年6月下旬的一天清晨,重庆市南岸区一户人家门外,一名特殊的“外卖员”按响了门铃。开门的是79岁的陈大爷和李阿姨。在两位老人的招呼声中,“外卖员”麻利地换上鞋套,一边从包里掏出弹力带、防滑垫等健身器材,一边询问两人上一次训练的感受。

这位“外卖员”是运动训练专业毕业的小陶(化名),他所提供的是被称为“体育外卖”的健身私教课,一种面向老年人上门提供居家健身指导的服务。

很快,客厅成了这对健身“搭子”的临时健身房:陈大爷坐在椅子上,将弹力带固定在腿部,跟随小陶的口令有节奏地拉伸;一旁的李阿姨则坐在瑜伽垫上,抱着瑜伽球进行转体运动。一番运动下来,汗水慢慢从两位老人的额头渗出。

据《法治日报》记者观察,随着积极老龄化、健康老龄化理念深入人心,关注身体状态、尝试健身训练的老年人正在持续增加,面向老年人的“体育外卖”在一些城市逐渐兴起。但从业者与老年人及家属要面对的,不仅是老年人身体“吃不吃得消”的问题,还有亟待厘清与规范的从业人员教学能力、训练安全保障等一系列问题。

填补了居家健身空白

小陶指导陈大爷夫妻已超过3个月。起初,陈大爷和李阿姨只是想加强肌肉力量,防止跌倒,但在训练过程中,两人逐渐产生了“不断进步”的成就感,原本被危机感推动的训练,也慢慢演变成一场小小的、充满趣味的“比拼”,老两口谁也不愿成为落后的那个。

陈大爷夫妇的转变并非个例。记者发现,随着健康养老理念的普及,越来越多的老年人开始主动寻求专业运动指导,以改善身体与生活状态。

山东一家私教工作室的教练唐女士发现,从这两年开始,55岁至65岁的客户越来越多。她指导的几位客户都是“上有父母,下有孙辈”的“银发一族”。“客户们担心自己的体力跟不上生活节奏,希望通过安全有效的运动,让自己还能抱得动孙子,还能出远门旅行,过好老年生活。”唐女士说。

据北京体育大学体能训练学院副教授鲍克观察,许多老年人有健身意愿,却缺乏合适的场所和专业的指导,而这种“体育外卖”填补了居家科学健身的空白。

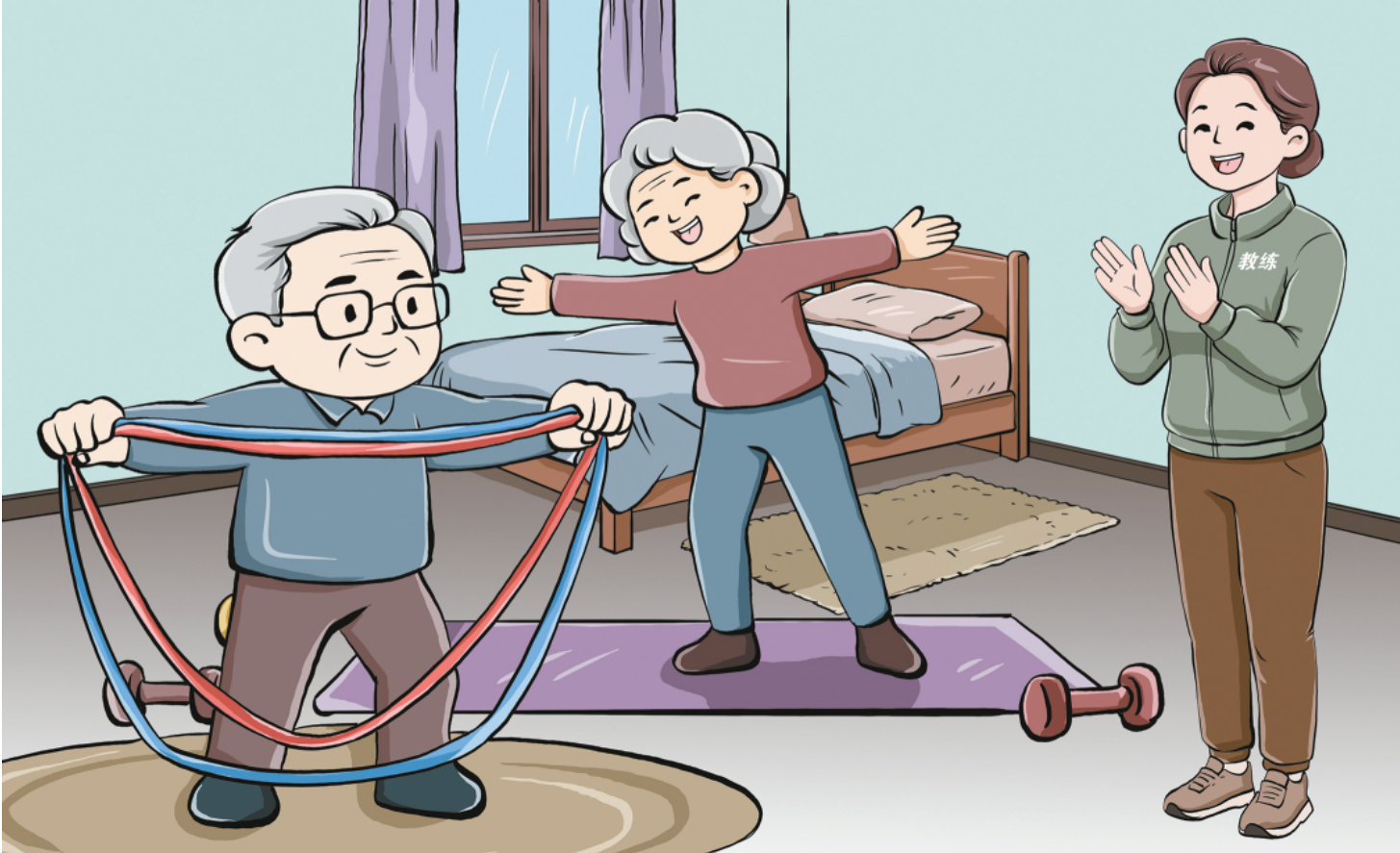
记者观察到,这类针对“银发一族”的“体育外卖”把重点放在“预防”和“维稳”方面,上门教练项目大多涵盖下肢力量训练、防跌倒训练、平衡稳定训练等。而这回应的是一个朴素的需求:老年人同样渴望掌控自己的身体,而非被动地等待衰老的降临。

这又催生出另一个问题。“最担心的就是学员们逞强,担心他们总觉得身体素质还是年轻时候的样子,还担心他们隐瞒或漏报点什么疾病。”在上海执业的青青(化名)是一名有着康复治疗学背景的普拉提老师。在给老年学员提供健身指导时,她格外小心,发现学员做可能超出其身体能力的动作,她会立刻叫停。

广东的赵女士告诉记者,自己的母亲最初接受训练时,对教练安排的动作一律照做,即使力不从心也不好意思开口。“直到实在有些不舒服,母亲才和我说,还表示教练让做就做,怕说不行显得自己太弱。”此后,赵女士每次上课前都要叮嘱母亲“动作做不了就和教练说,别硬撑”。

经验能力仍有待提升

2023年,李轩离开互联网行业,联合一位专业运动康复师在北京推出了老年人“一对一”上门健身服务。目前,李轩的机构共有固定教练6人,还有几位兼职教练,机构共服务约60名客户,每月稳定上课的约有30人。



和大多数健身机构不同,李轩在招聘健身教练时,有一套自己的理念。除了有必要资质外,在他看来,肌肉线条突出的健身教练,并不适合带老年学员。“这种外形容易给老年人带来压迫感。”李轩说,他更在意应聘者如何对待老年人,愿不愿意和他们耐心沟通。

但当前市场上,教练针对老年群体开展教学的能力仍有待提升。住在四川省成都市的王女士也曾因此发愁。此前,王女士70多岁的母亲因骨质疏松,主动提出要“练肌肉”,王女士接触了数十名教练,却只收到了五花八门的资质证书,身为“健身小白”,她与家人犯了难。

“教练资质是一方面,我更看重教练针对老年人的训练设计与沟通能力。”做了一通功课,王女士最终选定一名教练。几节课后,老人身体状态有所改善,但王女士仍感觉到,教练较为欠缺面向老年人的教学经验。这种感觉并非空穴来风。记者调查发现,不少机构宣称教练为运动训练专业毕业生,持有运动员等级证书等,但当记者问及能否出示相关资质证书时,有的却未能提供明确证明。其中一些健身教练称:“老年人和普通人并没有太大区别,大部分年轻人的身体素质还不如五十岁左右的人,和带成人训练差不多。”也有健身机构明确表示,不会对老年人进行上门训练。“风险系数太高,万一发点意外,说不清楚。”

重庆的谢先生是一家连锁健身机构的教练,已有16年私教经验。他坦言:“目前国家认可的教练证书并未细分到老年人群。一些健身教练的教学经验不足,不当的训练会给老年人带来身体损伤,而且,这种伤害可能具有滞后性。”

他同时告诉记者,带老年人训练需要规避更多风险。蹦跳、膝盖过分前倾负重等都属于禁忌动作,“训练计划要保证关节和脊柱安全,避免高风险动作,以积累健康为目标”。

“老年人的运动康复,需要掌握大量运动医学、运动力学等知识。”在鲍克看来,老年健身私教除了必须具备相应资质,还应经过专门培训,获得运动医学、康复相关的专业认证。

专业与规范缺一不可

采访中,小陶、李轩和青青均表示,在正式训练之前,他们会对老年人进行观察、询问和评估,包括

详细询问年龄、基础病、病史等信息,进行血压、血氧测量等身体评估,检查身体活动度等。但记者也发现,一些独立私人教练、小型上门服务机构,在训练前仅进行口头询问,或要求查看近期三甲医院体检报告,缺乏系统专业的前置筛查环节。

对此,青青从康复治疗师的角度直言:“现在市场上很多教练没有康复学基础,不了解老年人生理特点,也缺乏对老年基础病的判断能力。”

“老年人和年轻人的锻炼需求有着本质区别,指导他们锻炼,实质上也是在开具一份‘运动处方’。”对于上门老年私教的安全风险,在北京某医院康复科执业的赵医生提醒,老年人一般患有多种基础疾病,训练前必须先评估身体状况,确定能否训练以及训练强度。

“教练的专业能力是保障安全的核心。”他强调,合格的老年健身指导者不仅要持有体育训练方面的证书,还应具备运动康复、运动医学等相关专业知识。

鲍克则表示,指导老年人锻炼,需要的是一份由运动医学、康复学知识支撑的“运动处方”。“例如,若老人血压偏高,应如何调整训练方案;若有关

节疾病,又应如何在确保安全的前提下,提供科学的运动指导,这些都是对从业人员的专业要求。”鲍克说。

对相关行业进行过专门研究的万商天勤(深圳)律师事务所律师李婧认为,目前缺少专门针对老年上门私教的统一标准,这会导致投保理赔条件模糊,过错责任难以界定。如果发生事故,需重点考察教练是否了解老人基础疾病,训练强度是否合适,有无做好保护和风险提示,出现不适后是否及时停止训练并联系家属或送医。

她建议,从教练资质备案,训练前健康筛查,训练过程留痕以及配套责任保险等方面建立制度,只有标准清晰,老人、家属、教练、平台和保险公司之间的权责才能清楚。

“目前该领域从业人员的标准尚不统一,这是明显不足。”鲍克建议,应尽快建立由国家权威机构主导的资质考核体系,同时坚持“考培分离”原则,将培训与考试分开进行。“如此,才能有效帮助老年人实现科学锻炼,将这件利好老年群体的好事做得更好,让更多的老年群体受益。”

漫画/李晓军

记者手记

这次采访让记者对“养老”二字,有了全然不同的认知。

在家中客厅,社区中心甚至广场上进行的一场场健身私教课,不只是针对肌肉、骨骼的运动训练,更是一场“银发族”与岁月的“博弈”。

开始健身的老人,有的曾是意气风发的“职场人”,有的是操持了一辈子家务的家庭主妇,岁月带走了他们的矫健,却没能磨灭他们对健康与美好生活的向往,而上门教练的出现,恰好给了他们重新拥抱生活的底气与能力。

写完稿件,走上街头,看着在公园健身器材旁活动的大爷大妈,看着小区里推着婴儿车的爷爷奶奶,记者意识到,多数时间里,公众都将大部分目光放在老年人的衣食住行上,却鲜少注意他们对“健康身体”的渴望、对“体面生活”的追求,他们不愿因在疾病的枷锁里,不愿在家里的沙发上消磨余生。他们有的想抱得动孩子,有的想和老伴前往远方看风景,想在晚年依然拥有独立生活的能力与体力。而面向老年人的“体育外卖”,正是照亮这份渴望,帮助其成为现实的一束光。

《银发经济蓝皮书——中国银发经济发展报告(2025)》显示,截至2025年底,中国60岁及以上人口达3.2亿人,占总人口的23%。2025年我国银发经济产业规模已达9万亿元,预计到2035年将突破30万亿元。

银发经济的蓝海已然铺开,如何让老年人健身的新风潮走得更稳、更远,如何为更多老人提供更安全、更专业的健身服务,是相关行业人士需要思考的问题。

当行业有了统一的标准,当教练有了更专业的素养,当社会多一些理解与包容,每一位老人便都能在岁月的沉淀里,更加健康、安心地生活,在温暖的夕阳中,活成自己喜欢的模样。而记者可以做的,就是记录下这些温暖的瞬间,让更多人看到,银发岁月里也藏着无限可能。

监管部门向上传导——此后,黔南市场监管局向省市场监督管理局、国家市场监督管理总局提出了相关工作建议,推动从更高层面建立信息共享机制,优化了登记App实名认证操作流程,加强了线上实名认证技术支持。

“一份建议,撬动的是整个制度的完善。”马丹感慨道。

数据显示,2026年上半年,黔南两级法院受理的行政案件中,未出现因冒用个人信息信息骗取工商登记引发的行政争议。这背后,是司法建议从“软倡导”向“硬约束”的转化,是法院与市场监管部门从“各管一段”向“全链条共治”的跨越。

“以前丢过身份证,当时提心吊胆怕被人拿去注册公司。现在实名认证严了,心里踏实多了。”在黔南州政务服务中心,前来办理营业执照的李女士说。

从徐某,包某某等人的无奈,到如今李女士的踏实,变化悄然发生。一份司法建议为“被冒名者”解了“套”,也为法治化营商环境清理了一块绊脚石。正如马丹在办案手记中写下的:“法官的职责不止于坐堂断案,更要善于从个案中发现制度缺陷,用一份份司法建议,把审理一案、治理一片变成现实。”

更值得关注的是,这份司法建议,还通过市场

□ 本报记者 王 春
□ 本报通讯员 董云峰

200余家低空企业在鉴湖湖畔集聚成势,30条通航航线,364条无人机航线形成空中网络,年飞行时长可达16万小时,月均起降密度达4万架次……数据展现出的浙江绍兴作为全国首批通用航空产业综合示范区的澎湃活力。

“无安全不低空”。活跃的低空活动在释放强劲经济效益的同时,也给空域安全与有序运行带来全新挑战。对此,绍兴市公安局全面夯实低空安全底座,实现“飞得好”与“管得住”双轨并进,率先打造出安全底座牢固、创新浓度饱和、发展纵深充分的低空治理“绍兴样板”。

为无人机“上户口”

“以前天上的无人机就像没有牌照的汽车,飞过去之后持有者是谁都不清楚。”绍兴市公安局巡特警支队低空安全保卫大队副大队长王辉告诉《法治日报》记者,绍兴全市无人机每月飞行量呈指数级上升趋势,为压紧压实安全责任,绍兴创新推出无人机全场景“户籍化”管理模式,实行“一机一码”,为无人机“上户口”。

走进绍兴市公安局巡特警支队低空安全保卫大队,指挥大屏上实时呈现全市低空飞行全景态势。依托智能预警模型,平台可精准识别未实名登记、超高飞行等各类违规行为,实现警情秒级推送,就近警力快速精准处置。

查验设备,核对信息,宣讲新规……2026年7月15日,在绍兴市越城区塔山街道,塔山派出所的民警们深入社区、企业,全面摸排无人机持有者身份、设备参数及操作资质,建立专项台账。

“要把风险控制在起飞前。”塔山派出所副所长季倍森介绍,针对未实名登记情况,民警现场登记信息,并普及飞行报备流程,确保每架无人机可追溯,做到“依规升空”。截至2026年6月底,绍兴全市已登记无人机超22万架、飞行近2万人。

低空安全的底气也源于科技硬实力。据王辉介绍,目前绍兴公安以全域感知技术为核心,布建四级防御反制体系,年均伪测量较此前提升300倍以上,不仅填补了传统地面防控的盲区,更实现了对“黑飞”目标的精准捕获,让低空治理从“被动应对”迈向“主动免疫”,为城市上空筑起一道隐形防线。

专业力量“用得好”

2026年7月4日下午,绍兴市公安局柯桥分局杨汛桥派出所上演了一场“空中擒敌”的精彩实战:警用无人机全程高空追踪锁定涉案车辆,仅半小时便精准指引地面警力,将前来转移赃款的诈骗嫌疑人当场抓获。

“这种‘分秒响应’的非接触式处警模式,正在重塑现代警务战斗力。”杨汛桥派出所所长张丹波指着指挥大屏上实时回传的高清画面说道。

这是绍兴公安深耕低空安全治理的一个缩影。

低空安全治理,关键在人,核心在协同。绍兴市公安局巡特警支队支队长姚越峰告诉记者,为筑牢专业根基,绍兴市公安局以“全员人才”计划为抓手,构建起梯次分明的人才矩阵——由14名浙江省公安厅认证的无人机高级专家领衔,601名持证“飞警”组成核心战力,吸纳1033名具备飞行经验的民间无人机爱好者,组成“空中义警”队伍,形成“专业力量+群防群治”的立体格局。浙江省低空安全管理协会绍兴站的成立,搭建起政府、公安、企业间的常态化沟通平台,推进了低空安全行业自律,专业技术人才培养与低空经济产业创新,为治理工作提供了长效支撑。

专业力量不仅要“建得强”,更要“用得好”。记者了解到,在机制落地层面,绍兴公安将专业力量下沉基层一线,选取16个派出所开展警用无人机“1+6+X”场景应用试点——以1套标准化指挥调度体系为核心,覆盖治安巡逻、交通疏导、应急处置、侦查抓捕、大型活动安保、民生服务6大类基础场景。同时,因地制宜拓展山林搜救、水域巡查等特色应用,让无人机从“实验室”走向“街巷田间”。

技术赋能方面,绍兴公安组建“驭空”实战研究战队,开展技术攻坚。截至目前,战队已累计获得国家专利,软件著作权14项,在核心期刊发表专业论文4篇,更在全国警用无人机比武中斩获两项大奖。

“这些科研成果直接反哺到了实战中。”姚越峰说,通过算法优化,无人机夜间识别准确率提升40%;依托自主研发的调度系统,跨区域协同作战响应时间缩短至30秒以内,真正实现了“科研—实战—再创新”的良性循环。

飞行审批“加速度”

对于无人机制造企业来说,试飞测试是研发环节的重要一环。但在过去,找到一块合适、安全的试飞场地,十分不易。

此前,一些无人机制造企业一直在公司园区内试飞,周围是办公区和道路,存在极大安全隐患,有些企业则远赴西北无人区进行测试,但试飞成本极高。

新昌县公安局“低空警务联络员”在走访中了解到这一情况,主动牵线搭桥,他们注意到,辖区内的万丰航空工业有限公司拥有设施完善的通用机场,十分适宜测试。经过“低空警务联络员”的多次协调,一套“共享试飞”机制逐渐形成:万丰机场在确保航班安全运行的前提下,可以利用空闲时段为中小企业提供试飞场地。

通过这一协调机制,万丰机场自去年年初以来累计为本地企业提供无人机抗风性、续航、极端环境测试等飞行测试40余次,不仅大大降低飞行测试风险,也节约了超百万元的试飞成本。

“以前每次试飞都提心吊胆,现在在专业机场试飞,心里踏实多了。”某无人机制造企业研发负责人刘先生生说。

飞行审批的“加速度”,源于机制层面的改革创新。据姚越峰介绍,近年来,绍兴公安建立完善信息研判共享、军地协同联动、应急响应处置等工作机制,为低空安全管理筑牢制度支撑。

通过创新推出“警企会客厅+共富警务站+行业警长”服务模式,绍兴公安聚焦低空企业知识产权,商业秘密保护常态化开展风险预警,累计打击侵犯违法犯罪26起,指导封堵风险漏洞139处,成功引育一批行业头部企业落户,低空安全治理成为招商引资的“金名片”。

此外,绍兴公安还统筹划定全市7大类404块管制空域,完成6139平方公里适飞空域安全风险评估;参与制定《低空应用场景指导目录》,为物流、文旅等26个“低空+”场景提供航线规划、管制提醒、危情救助等服务6.6万次,全链条保障低空飞行活动安全有序。

姚越峰告诉记者,下一步,绍兴公安将持续纵深推进低空安全体系建设,迭代升级“安全与发展并重、空域与产业联动、管理与服务高效”的低空安全工作2.0版。

绍兴公安全面夯实低空安全底座 实现『飞得好』与『管得住』双轨并进

黔南:法院司法建议为工商登记被冒名者“解套”

□ 本报记者 王家梁
□ 本报见习记者 胡特旗
□ 本报通讯员 汪 梅

“我什么时候成了公司股东?我连这家公司在都哪不知道!”

2022年,贵州省黔南布依族苗族自治州独山县的徐某收到法院传票,因云南省某公司对外负债,他被申请追加为被执行人。此时,一头雾水的徐某调取这家公司登记档案才发现,自己的股东身份竟源于一张早已挂失的身份证——尽管公司设立文件上所有签名均为他人代签,但因登记实行形式审查,申请材料齐全,仍通过了工商登记。

徐某的经历并非个案。

在惠水县,包某某也因名字被冒用而被登记为某公司的法定代表人,代办机构经办人用一张已作废的身份证复印件,加上仿冒签名,完成了全套注册手续。而在黔南布依族苗族自治州中级人民法院,郑某某直到被迫加为被执行人,才知道自己早在十年前就“被注册”成了一家城投公司的股东,提起行政诉讼时,距离相关行政行为作出已过去近十年,远远超过了法定起诉期限。

“明明不是我签的字,凭什么要我担责?”这是这些被冒名者共同的困惑。

近年来,冒用个人信息骗取工商登记的案件在黔南州呈上升趋势。一些不法分子利用商事登记便利,冒用他人身份注册公司,登记股东,以此规避法律责任。被冒名者不仅无法从“股东身份”中获益,反而面临被列入市场监管黑名单、被起诉承担连带责任、被迫加为被执行人等一系列法律风险。而想要维权时,程序空转,维权成本高……一道道关卡便横亘在被冒名者面前。

这些案件的背后,暴露出三个突出问题:工商登记以形式审查为主,不法分子利用材料齐全即可过关的便利钻了空子;部分代办中介介利益驱动,不仅疏于把关,甚至主动协助提供虚假材料;冒名登记行为隐蔽性强,被冒名者往往多年后才发现,提起行政诉讼时早已超过起诉期限,维权无门。

“案件办结了,但问题还在原地打转,这不是我们想要的结果。”黔南中院行政审判庭副庭长马丹在梳理相关案件时敏锐地意识到,这不是偶然发生的个案,要想真正解决问题,不能等案件来了再裁判,必须从源头抓起。

2024年,一份编号为“黔27法建〔2024〕3号”的司

法建议书,从黔南中院发往黔南市场监督管理局。建议书直指症结所在,并开出四剂“药方”:加强登记环节审查,在提高登记效率的同时提升准确性;通过线上实名认证等方式堵住漏洞;健全协作机制,为已超过起诉期限但有初步证据证明冒名可能性的案件开辟调查通道;加大对代办中介的监管惩戒力度,建立失信名单和联合惩戒机制;发布典型案例,增强群众身份信息自我保护意识。

“司法建议不是一发了之,要确保件件有回音、事事有落着。”马丹说。

收到司法建议后,黔南市场监管局高度重视,组织全州系统注册登记业务分管领导 and 具体负责人,对冒名登记源头治理工作进行专题研讨。一场从个案建议到系统治理的行动就此展开。

2024年3月,9项工作措施密集出台,6条建议意见梳理成形,3个典型案例筛选发布。黔南市场监管部门进一步规范了经营主体登记管理秩序,健全了注册登记中的风险防范机制;对辖区内中介代办机构及未成立机构的代办人员开展集中培训,建立了代办人员个人诚信档案和失信联合惩戒机制;依法开展撤销冒名登记行为,切实维护商事登记权威性。

更值得关注的是,这份司法建议,还通过市场