

休闲体育视角下的健康养老服务 双赢发展模式探究

——以肇庆市为例

邓先强

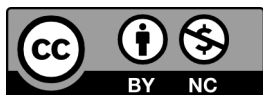
肇庆学院体育与健康学院，广东肇庆

摘要 | 以肇庆市为研究对象，本研究从休闲体育、康养产业以及肇庆市的生态文化资源等几个方面，运用体育社会学、体育经济学等学科视角，对休闲体育和健康养老服务进行有机融合并进行可行性研究，旨在提高肇庆市老年人的生活质量和身心健康，同时推动体育产业的发展，增加就业，培育新的经济增长点，带动地方经济发展，实现肇庆市经济良性发展和健康长寿的互动双赢模式。

关键词 | 体育产业；休闲体育；健康养老服务

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 前言

2021 年 5 月 11 日，第七次全国人口普查结果公布，全国人口共 141178 万人。公报显示，中国 60 周岁及以上的老年人口约为 26402 万人，占 18.70%，65 周岁及以上的老年人口为 19064 万人，占 13.50%。截至 2021 年 6 月，广东省肇庆市户籍 60 岁以上老年人 72.8 万人，老年人口占全市总人口 457 万的 15.92%^[1]。

基金项目：2022 年度肇庆学院校级服务地方经济社会发展项目：休闲体育视角下的健康养老服务模式探究——以肇庆市为例（项目编号：FW202207）。

作者简介：邓先强（1969-），男，广东大埔县人，讲师，研究方向：体育康复、运动医学。

文章引用：邓先强. 休闲体育视角下的健康养老服务双赢发展模式探究——以肇庆市为例 [J]. 中国体育研究, 2023, 5 (1): 52-60.

<https://doi.org/10.35534/scps.0501006>

根据60岁以上人口占人口总数10%以上的标准定义老龄化,目前肇庆市已经进入老龄化社会。第七次全国人口普查结果显示中国老年人口数量大,随年龄增长,身体器官机能水平逐年下降,大多数老年人有不同程度的慢性病,从而影响到他们的老年生活质量。随着国民经济的迅速发展,人民群众的物质财富日益增长,休闲体育已经成为人们日常生活中不可或缺的内容。我国老龄化社会呈加快趋势,为健康养老提供了历史机遇。目前,我国是世界上老龄化增速最快的国家,如何健康养老的问题,引起了全社会、各级政府的高度关注。

本研究运用调查统计法、专家访谈法、文献资料法等研究方法,以肇庆市为例,从体育社会学、体育经济学等学科视角,阐释了肇庆市休闲体育与康养产业发展的意义,对休闲体育与健康养老等问题进行探究,为肇庆市政府制定休闲体育与康养产业政策提供参考。

2 休闲体育、康养产业与健康中国的关系

休闲体育与公益体育及社会体育不同。休闲体育的运动形式没有特殊要求,以自主性及趣味性为主,运动弹性相对更高些。在闲暇之余参与体育运动,与大众体育运动项目可以交叉有效互动,这极大地增加了休闲体育的运动项目。康养产业是目前医疗健康产业发展中的重要一环,在健康中国背景下,健康养生产业经济备受市场资本的关注,成为健康医疗产业的重要组成部分。体育运动增进人体体质,提高人体的机能水平。传统意义养生产业服务对象主要是针对中老年群体,而康养产业发展则涉及不同年龄社会群体,康养形式更加丰富多样。通过休闲体育运动调节人的心理健康问题,促进老年人的身心健康。构建多元化健康养老服务体系,更好地建设健康中国。建立具有地方特色休闲康养产业服务体系,从而促进人民群众的健康生活水平。未来时期,休闲体育与健康养老产业的融合发展势在必行。

3 肇庆市发展休闲体育健康养老服务的客观基础

3.1 肇庆市具有的地理位置、交通优势

肇庆市地处珠江三角洲与粤西的交通要道,广肇高速公路、广佛肇高速公路、

肇花高速公路、广昆高速公路等多条高速公路以及国道 321 线、324 线穿境而过。南广铁路、广佛肇城际轻轨、贵广高铁在肇庆市设有高铁站、轻轨站，便利的交通设施，可以促使港、澳、广、深等城市的居民往来肇庆，选择在肇庆城市进行养老成为可能。

3.2 肇庆市自然资源得天独厚，为休闲体育与康养产业融合奠定物质基础

随着人口老龄化进程的加速，人们对健康长寿的追求和重视促进了健康养老产业的发展。作为粤港澳大湾区主体城市之一，肇庆市具有得天独厚的生态资源、厚重的文化底蕴以及丰富的旅游资源等优势。

肇庆市是中国优秀的旅游城市之一，位于广东省中西部、西江的中游。肇庆市具有深厚的历史文化底蕴，是广府文化的发源地。不仅拥有闻名全国的 5A 级旅游景区七星岩、鼎湖山、西江小三峡，下辖各县（市、区）也拥有丰富的发展康养产品的旅游资源，例如：中国最佳的溶洞奇观怀集燕岩、怀集三岳自然保护区、德庆盘龙峡、广宁竹海大观、封开天下第一石大斑石、四会贞山、鼎湖砚洲岛等景点各具特色^[2]。肇庆市是珠三角森林覆盖率面积最大的城市，全市达到 70.84%，空气质量优良，其中鼎湖山、北岭山空气中富含负氧离子，年平均气温在 21.2℃，肇庆市被人民日报评选为全国 18 个“洗肺”城市之一，非常适宜开展健康养老、休闲体育活动，2020 年肇庆市广宁县入选国家森林康养基地^[3]。近三年，肇庆新建了 65 个森林公园、8 个湿地公园、新增 42 个城区公园，构建了 10 分钟绿色生活圈。肇庆市丰富的生态和景观资源，得天独厚的地理优势和气候环境将为休闲体育、康复疗养和健康养老奠定物质基础。利用森林和历史文化资源，并与养生学、医学相结合，将肇庆市打造形成大湾区的休闲康养圣地。

3.3 肇庆市体育人文资源丰富，为休闲体育与康养产业融合增添软件优势

肇庆市具有良好的体育场地设施，曾经举办过广东省运动会，并多次承办

全国体育比赛,为开展休闲体育提供了机会。肇庆市本土的肇庆学院体育学院、广东工商职业技术大学体育系、广东理工学院体育系、肇庆市医学高等专科学校、肇庆市国家水上运动训练基地(肇庆市水上俱乐部)等高校和俱乐部,可以满足康养、休闲体育所需的专业人才。此外,北岭山自行车道、北岭山森林公园、羚羊峡古道、江滨公园等自然生态环境非常适合开展户外运动和山地运动,也非常适合老年人进行休闲健身。此外,肇庆市于2020年被评为“全国生态文明建设示范市”的荣誉称号,对于发展健康养老产业具有优势足、基础好。近年来,肇庆市医疗卫生和生物医药产业加快发展,肇庆发展康养产业大有可为。

4 肇庆市休闲体育与康养产业融合的策略

休闲体育与康养产业融合是将养生、养老、健康和体育等产业互相融合发展形成的新产业。将休闲体育产业和康养产业相融合,推动体育休闲度假旅游、养生、养老、健康等相关产业经济,要充分利用动态社会资源,将肇庆市打造成为“大湾区休闲体育康养旅游产业集聚区”,推进和完善肇庆市相关产业链,转变观念,实现肇庆市从单一旅游向运动休闲健康养老旅游的发展转型。

4.1 提升休闲体育与康养产业融合政策扶持力度

政府支持力度直接影响休闲体育与康养产业融合。政府在解决基础问题方面发挥着决定性作用。因此,政府机构应制定针对本地区休闲体育与康养产业发展的政策,并给予相关企业一定扶持,例如减免租金、税收及融资支持等,并为其休闲体育与康养产业资源整合及产业融合提供服务平台。通过政府部门协调,提高休闲体育与康养产业融合协同发展水平,实现发展步调一致。在此过程中,政府部门要积极做好管理扶持,做好外部资源的引入,共同推动休闲体育与康养产业发展与时俱进。政府要谋划产业结构、改变产业布局,以及完善新兴产业发展体系,构建起休闲体育与康养产业交叉融合发展的新生态。

4.2 提高休闲体育与养生、养老、健康的认识

休闲体育是人们利用空闲时间进行的体育活动。运动医学研究表明,科学

合理的休闲运动可以提高人体心血管机能水平，可以减脂、降低体重；休闲体育可以维护肌肉力量和关节的灵活度，延缓老年人的骨质疏松；可以提高老年人的机体免疫力。在肇庆市开展休闲健康养老产业，不仅能提高老年人的身体机能水平，也丰富了老年人的精神生活。健康养老与休闲体育相融合，可以打造一个充满阳光、丰富多彩的高雅健康老年生活社交平台^[4]。

4.3 完善休闲体育与康养产业融合监督执法体系

休闲体育与康养产业融合可以构筑市民健康生活防线的壁垒，提升市民健康生活水平的有效方式。在政府机构有效监管之下，休闲体育与康养产业融合发展稳步推进，避免新兴产业出现违法、违规问题，最大限度降低产业融合发展带来的风险。为此，政府部门必须基于立法监管，提高对休闲体育与康养产业的执法能力。政府机构要主动作为，改变传统模式下被动参与的基本格局，进一步规范休闲体育与康养产业的融合发展，为新兴产业的融合发展营造良好环境，为建设健康中国战略规划的实施奠定基础。

4.4 建立休闲体育与康养产业资源融合发展平台

建立资源融合发展平台可以帮助解决产业融合资源匮乏问题。政府应帮助企业联合相关院校、医疗卫生机构、康养服务机构、社区及专业体育服务机构等，共同建立多元化的休闲体育与健康养老产业融合发展体系。大力推进休闲体育与康养产业人才培养、技术开发、服务管理等项目的一体化融合。利用现代科技、医疗卫生及教育等促进休闲体育与康养产业的良性发展，政府部门主动有效协调各方，多层次支持休闲体育与康养产业融合发展^[5]。政府要平衡不同产业及企业发展核心利益，加快与相关产业发展合作，建立资源融合发展平台，以此稳固休闲体育与康养产业融合的发展根基。

4.5 打造休闲体育与康养产业信息数字化发展新格局

数字化信息是休闲体育与康养产业融合发展的重要载体。数字化信息资源的开发，并将数字化信息融入休闲体育与康养产业的体系，两者的深度融合，

对于不同年龄群体的休闲体育与康养服务,具有积极的推进作用^[6]。为此,应积极宣传好数字信息化媒体平台,并根据目前休闲体育与康养产业的需求,制定相应的信息化服务机制。通过线上、线下双向融合形式,将休闲体育运动、医疗卫生健康、健康养老等服务平台进行有机整合,为构建健康中国2030目标的有效实现提供信息一体化服务保障^[7]。

4.6 打造休闲体育与康养产业融合、地方经济驱动品牌

休闲体育的开展带动肇庆市地方经济发展。2018年和2019年,肇庆连续举办了两届肇庆国际马拉松赛,取得了圆满的成功。肇庆美丽的马拉松赛道也被评为全国最美赛道之一,肇庆马拉松赛已经成为肇庆市靓丽的名片。通过举办马拉松赛,大量游客慕名畅游肇庆,为肇庆市带来了良好的社会和经济效益。休闲体育与康养产业是相互影响的有机整体,休闲体育促进康养产业的发展,极大地提高了肇庆市民的健康和生活质量,是社会现代文明程度的标志。康养产业发展的同时,带动了休闲体育产业的良性发展,二者协同发展,共同助力肇庆市的经济发展。

4.7 打造“休闲体育康养+”产业融合发展链

政府部门应结合肇庆现有的康养产业发展基础,制定出肇庆市发展休闲体育与康养产业的思路、对策、建议以及保障休闲体育康养产业的措施。肇庆市要充分发挥自然资源优势,可以大力发展五个“休闲体育康养+”,即串联发展“休闲体育康养+文旅、中医药、康复医疗、农业、林业”这五个发展产业链,打造一批休闲体育康养与旅游、文化等相融合的产业集聚区。例如,围绕鼎湖山负离子康养休闲体育旅游带、怀集温泉休闲水疗康复、广宁绥江山态文旅项目等核心资源,不断丰富休闲体育康养产业的内涵,外延休闲体育康养产业链,打造广东肇庆休闲体育康养旅游品牌,努力将肇庆市打造成为大湾区休闲体育旅游度假健康养老的新胜地。

4.8 加强休闲体育康养服务队伍建设

充分利用肇庆学院、肇庆医学高等专科学校、体育俱乐部等本地院校,借

鉴港澳先进的“以人为本”、“优质管理”的服务理念，建立和完善休闲体育康养产业人才多层次培养，建立一支以休闲体育养老服务为主要力量的队伍。与港澳养老机构和医疗机构合作，加强休闲体育养老服务人员的技能培训，做好休闲体育养老专业技术培训和继续医学教育等方面的制度衔接，提高康养服务人员待遇。为了扩大休闲体育养老服务人员队伍，可以在本地相关院校增设休闲养老养生服务的相关课程和专业。引导相关专业大学生从事休闲体育养老产业的工作，为休闲体育养老服务行业提供高素质的专业人才。在政府引导下，加强社会力量创办休闲体育养老服务和养老护理培训机构，提高休闲体育养老服务人员的专业技能水平和服务水平^[8]。

4.9 创建发展休闲体育康养小镇

推动肇庆市休闲体育康养产业发展，形成具有肇庆特色的休闲体育康养品牌，打造一批产业特色鲜明、本土文化底蕴浓厚、生态资源环境优美、具有明显示范效应的康养特色小镇。休闲体育康养小镇可根据当地不同资源，结合市场需求特点，有效地将科技、人文和文化要素融入休闲体育养老产业，构建功能各异的度假养生、生态体验、森林负离子养生、温泉水疗养生、传统中医药养生、田园养生等养生态态^[9]。打造休闲田园农庄、养生温泉度假区、田园生态酒店、民宿等产品，形成以医疗、养生、养老、体育休闲功能一体化，健康服务、健康养老、文化体育旅游融合发展的集聚区^[10]。通过发展融合不同产业体系的休闲体育康养小镇，达到资源整合、拓展农业功能的目的。这既可以受益原住民，也能极大吸引了新住民，把休闲体育康养产业培育成为肇庆新的经济增长点。

5 结论与建议

休闲运动养生是一种通过活动身体来实现增强体质、健康维护、延年益寿的养生方法，通过休闲体育运动，最终达到健康幸福和愉悦长寿的目的。将休闲体育和健康养老两方面进行有机融合发展，才能达到健康长寿和培育休闲体育与健康养老服务的新经济增长点的双赢模式。

展望未来城市,休闲体育运动和健康养老协调发展可以助力更好地建设健康中国。未来城市的建设,除了基础设施的建设以外,更需要重视人文、绿色生态环境的建设。健康休闲城市将是未来城市建设的主题。健康休闲、延年益寿是市民的愿景,也是城市的共性,因此为城市居民打造清心、舒适的休闲环境,满足健康养老的休闲需求至关重要。休闲体育是建设休闲城市的关键要素,为健康养老提供了有力的基本保障。肇庆市的未来不仅要进一步夯实全国国家旅游城市的质量和品位,全力创建国家全域旅游示范区,还需要努力打造绿色生态下的休闲城市,大力发展休闲经济,让健康养老与休闲体育高度融合。肇庆市应充分借鉴国内大都市建设休闲城市的发展经验,努力将肇庆市打造成广东乃至中国的休闲胜地、健康养老之城。

参考文献

- [1] 国家统计局. 第七次全国人口普查结果公布 [EB/OL]. (2021-05-11). http://www.gov.cn/guoqing/2021-05/13/content_5606149.htm.
- [2] 肇庆市人民政府 [EB/OL]. (2022-03-18). http://www.zhaoqing.gov.cn/mczq/jrfc/csgk/content/post_2679279.html.
- [3] 肇庆发布 [EB/OL]. (2016-12-22). <http://static.nfapp.southcn.com/content/201612/22/c223771.html>.
- [4] 白然. 都市老年人乡村旅游养老模式探究 [J]. 商业经济研究, 2016, (11), 201-203.
- [5] 董秋云. 共享经济下乡村休闲养老产业的发展对策 [J]. 改革与战略, 2018, (01): 148.
- [6] 李际麟. 健康中国背景下休闲体育与康养产业融合发展研究 [J]. 普洱学院学报, 2021 (6): 55-57.
- [7] 杨洪飞, 李庆雷, 夏梦蕾. 健康中国战略下的云南省康养旅游发展路径研究 [J]. 林业与生态科学, 2020, 35 (4): 456-463.
- [8] 丁立. 粤港澳大湾区乡村休闲养老产业探析——以江门市为例 [J]. 广东开放大学学报, 2019 (2): 26-28.

- [9] 王跃, 杨航, 高梦梦. 国内外田园综合体发展过程中健康养老产业构建的比较研究[J]. 文体用品与科技, 2019(2): 251-252.
- [10] 演克武, 陈瑾, 陈晓雪. 乡村振兴战略下田园综合体与旅居养老产业的对接融合[J]. 企业经济, 2018, 37(8): 152-159.

Research on the Win-win Development Model of Healthy Elderly Care Service from the Perspective of Leisure Sports —Take Zhaoqing City as an Example

Deng Xianqiang

*School of Physical Education and Health, Zhaoqing University, Guangdong
Zhaoqing*

Abstract: Taking Zhaoqing City as the research object, from the aspects of leisure sports, health care industry and ecological and cultural resources of Zhaoqing City, with the perspective of sports sociology, sports economics and other disciplines, the paper conducts an organic integration and feasibility study of leisure sports and health care services for the elderly, so as to improve the quality of life and physical and mental health of the elderly in Zhaoqing City, promote the development of the sports industry, increase employment, Cultivate new economic growth points, drive the local economic development, and realize the interactive win-win model of healthy economic development and long life in Zhaoqing City.

Key words: Sports industry; Leisure sports; Healthy elderly care service