

旧城区全民健身“微空间”适老化更新研究

——基于杭州市上城区闸弄口街道改造案例

陈文佳¹, 刘博¹, 王统领², 王先亮³

(1. 中国矿业大学 体育学院, 江苏 徐州 221116; 2. 湖州师范学院, 浙江 湖州 313000;

3. 山东大学 体育学院, 山东 济南 250061)

【摘要】: 在积极应对人口老龄化国家战略的引领下, 以“微空间”适老化改造理念推进旧城区全民健身空间的优化更新, 为提升老年群体健康福祉、健康中国战略达成提供了创新视角。研究运用文献资料、案例分析等方法, 探究旧城区全民健身“微空间”适老化更新的内在机理和价值, 审视其现实困囿并提出纾解路径。研究认为旧城区全民健身“微空间”适老化更新具有: 全民健身空间适老化供给, 助推健康中国战略实施; 满足老年群体的精神需求, 增进旧城区老年群体健康和福祉; 盘活城市闲置空间资源, 形成“小空间大作为”的倍增效应等多重价值。对此, 着眼现实语境, 深入剖析旧城区全民健身“微空间”适老化更新面临政策供给缺失、财力资源匮乏、空间改造受限、智慧化应用滞后等阻滞困境。结合案例剖析和启示, 提出纾解路径, 以期在旧城区全民健身“微空间”适老化发展的政策支撑、投融资机制、规划设计、智慧化改造等环节形成系统化制度安排, 充分释放旧城区全民健身“微空间”适老化更新的功能内涵和社会价值。

【关键词】: 旧城区; 全民健身; 体育空间; 微空间; 适老化

【中图分类号】: TU984.114; D669.6; G812.4 **【文献标志码】**: A **【文章编号】**: 2096-5656(2024)06-0100-18

DOI: 10.15877/j.cnki.nsic.20241118.001

在积极老龄化背景下, 满足老年群体的多元化、多层次的健身需求, 将体育空间资源的均等化配置纳入基本养老服务体系的推进内容是推进全民健身与健康中国深度融合的应有之义。截至2023年末, 我国60岁及以上人口29697万人, 占总人口的21.1%, 其中65岁及以上人口21676万人, 占总人口的15.4%^[1]。随着老龄化社会的加速到来, 老年群体的健身意愿也在持续升温, 然而受制于主体支持不足(健身空间资源不足、设施老化等)、客体参与度低(健康素养、锻炼参与度等)等因素的影响^[2], 我国每周参与1次中等强度以上体育锻炼的老年人比例为48.0%, 经常参加体育锻炼的比例仅为26.1%, 远低于发达国家60%的水平^[3], 且伴随城市化进程快速推进, 因公共健身空间使用所引发的“代际冲突”或“群体冲突”事件频发。尤其是旧城区的区域健身空间在规划布局和资源配置方面存在结构混乱、

失衡^[4]、环境耦合度不高, 功能服务单一^[5-6]等诸多问题。致使老年群体整体健康水平与幸福指数提升受阻, 加剧了代际矛盾增生, 阻碍了全民健身公共服务效能的发挥。

2023年, 国家体育总局等5部门联合印发《全民健身场地设施提升行动工作方案(2023—2025年)》, 提出将城镇老旧小区改造与完整社区建设相结合, 利用城市“金角银边”配建嵌入式健身设施, 打造健身新空间。新建健身设施项目应全面配置老年人健身设施, 社区、公园等公共场所新增健身器材中, 适老化器材占比不应低于50%^[7]。在此背景下, 充分

收稿日期: 2024-07-30

基金项目: 江苏省社科基金一般项目(22TYB006)。

第一作者: 陈文佳(1984—), 男, 山东单县人, 博士, 副教授, 研究方向: 体育管理学。

通信作者: 王先亮(1982—), 男, 山东淄博人, 博士, 研究员, 博士生导师, 研究方向: 体育管理学。

利用旧城区内的低效用地,通过改造、更新等方式建设具有适老化、精准化等特点的全民健身“微空间”,既能盘活存量空间资源,提升土地利用效率,更是应对城市深度老龄化、提升老年人获得感和幸福感的关键举措。杭州市上城区闸弄口街道将老旧社区“边角料空间”改造为嵌入式适老化体育场地的案例,生动诠释了全民健身“微空间”在旧城区适老化更新中的重要作用。为此,研究以杭州市上城区闸弄口街道改造案例为切入点,在“十四五”全民健身规划及国家高度重视新时代老龄工作的双重背景下,运用扎根理论,深入探究旧城区全民健身“微空间”适老化更新的价值诉求与现实困境,以期为提高旧城区全民健身“微空间”适老化更新的效率提供新思路,为破解适老化更新所面临的难题提出新方法,为实现老年群体健康老龄化和推进积极应对人口老龄化国家战略提出新策略。

1 研究设计

1.1 研究方法

采用探索式单案例研究方法,该方法集描述、探索与解释功能于一体,既可以对典型个案进行深入分析,又可以检验、建构和发展现有理论^[8]。通过此方法,聚焦于旧城区全民健身“微空间”适老化更新的价值、困囿与纾解路径,挖掘表象之下的深层次原因和运作机制,从而帮助研究者对价值、困囿与纾解路径形成全面而深刻的认知。

1.2 案例选择

选择杭州市上城区闸弄口街道作为典型案例。第一,案例典型性突出。作为杭州老城区的代表,截至2023年底,全区户籍总人口达90.31万,其中60周岁及以上老年人口为24.89万,占比高达27.6%,显著高于全国平均水平^[9]。以闸弄口街道为例,辖区内大量老旧社区集中(常住人口9.416万,60岁以上人口占比30.9%),呈现人口稠密、建筑密集的特征,该现状在全国众多老城区街道中具有普遍性。第二,改造思路新颖独特。闸弄口街道开创性地提出“针灸式”“微空间”适老化改造理念,该理念立足辖区实际,通过盘活闲置场地和边角空间,精准植入适老健身设施,并围绕老年人多元需求提供精细化服务,创新性地破解了老城区全民健身的瓶颈问题,充分体现了因地制宜的改造思路。第三,改造成效显

著。自2021年起,闸弄口街道持续推进“微空间”适老化改造,新增127处嵌入式健身场地设施,总面积逾6万m²,极大地提升了社区健身空间的利用效率,有效激发了老年居民参与健身活动的积极性,闸弄口街道的改造实践在全市范围内树立了“微空间”适老化建设的典范。

1.3 数据收集与分析

严格遵循三角验证原则,从多个信息源收集资料。首先,研究团队精心设计访谈提纲,并邀请业内专家预审,以确保提纲的效度。其次,自2023年起,研究团队4次赴杭州市开展实地调研,聚焦旧城区全民健身“微空间”适老化更新的价值、困囿与纾解路径等问题。调研对象共36人,一是,街道文体行政部门管理人员,主要访谈内容包括“微空间”适老化改造的政策背景、面临的困难和解决措施等;二是,已参与“微空间”运动的老年人,重点了解他们对“微空间”设施设备、服务等方面的满意度和改进建议;三是,尚未参与和参与“微空间”运动时间较短的老年人,着重访谈如何通过“微空间”适老化改造来吸引更多老年人用户参与运动。其中,32位受访者接受面对面深度访谈,4位为电话及微信方式访谈。每次访谈时长均超过50 min,累计访谈时长达33 h。为验证和补充数据,研究团队还进行了30余次回访性电话访谈。访谈结束后24 h内完成访谈内容整理,并将资料纳入后续编码用数据库。最后,研究团队广泛收集二手资料,包括受访者提供的相关文件、政府官网信息、中国知网等数据库文献,以及《人民日报》等权威媒体报道和网络资源。

为深入探究资料的内在规律和关联,研究采用扎根理论分析方法,分3个阶段:首先,通过开放式编码将原始资料概念化和范畴化;其次,运用主轴式编码建立各范畴间的关联;最后,利用选择性编码识别核心范畴,揭示不同范畴之间的内在联系。借助NVivo 12质性分析软件进行数据编码。在编码过程中,研究者独立对案例数据进行编码,对于存在分歧的部分,通过小组讨论、文献查证等方式达成共识。对于无法达成一致意见的内容予以剔除,以最大限度地保证研究结果的科学性和客观性。

1.4 信度与效度

为提升扎根理论研究的信度,规避因程序缺陷导致结果失真,研究遵循现有案例研究提出的信效

表1 访谈对象基本情况表
Tab.1 Basic information of the interviewee (n=36)

编号	年龄(岁)	性别	地区	运动年限(年)	学历	编号	年龄(岁)	性别	地区	运动年限(年)	学历
D1	49	男	杭州	8	本科	H7	65	女	杭州	18	本科
D2	33	女	上海	6	硕士	H8	62	女	苏州	11	本科
D3	30	男	杭州	10	硕士	H9	68	男	杭州	11	高中
E1	29	男	重庆	5	硕士	H10	72	女	苏州	15	小学
E2	48	女	杭州	10	本科	H11	69	女	杭州	11	初中
E3	26	女	杭州	4	硕士	K1	32	男	徐州	12	硕士
E4	38	男	杭州	6	本科	K2	35	男	杭州	10	硕士
F1	32	男	杭州	8	本科	K3	48	女	杭州	6	本科
F2	41	女	杭州	6	本科	L1	68	女	杭州	11	本科
G1	47	女	上海	10	本科	L2	70	男	山东	8	小学
G2	49	女	杭州	11	本科	L3	63	女	上海	10	初中
Q1	30	女	杭州	8	本科	L4	65	男	杭州	12	高中
H1	64	男	长春	12	本科	W1	62	女	杭州	0	高中
H2	62	女	杭州	15	初中	W2	61	男	杭州	0	初中
H3	64	男	衡阳	18	高中	W3	59	男	杭州	0	专科
H4	62	男	宁波	18	大专	W4	72	女	重庆	0	高中
H5	63	男	杭州	16	大专	W5	75	男	山东	0	本科
H6	67	男	杭州	14	高中	W6	62	女	新疆	0	本科

注:运动年限指:每次锻炼30~60 min,每周锻炼3~5次^[10]

度保障策略^[11],并借鉴“过程控制”理念^[12],精心设计了编码实施路径。该路径涵盖了从初始概念定位、标签化、概念化、范畴化,到主范畴提炼、核心范畴确定,直至理论饱和度检验的完整过程,以确保研究程序的规范性和可靠性。通过对编码各环节的严格把控,力求最大限度地保证研究结果的稳健性和科学性。

1.5 模型构建

1.5.1 开放性编码

开放性编码要求研究者摒弃任何“先入为主”的观念和预设结果,将收集的原始资料“揉碎”“打散”。通过反复分析比较,对原始语句进行编码标签,这一过程主要涉及原始资料处理、概念化和范畴化3个阶段。

首先,采用自动编码和手动编码相结合的方式整理原始资料。遵循“范畴一致化原则”,逐字逐句提炼并挖掘新的范畴词,为后续理论构建奠定基础。

通过对材料的处理,共获得320条关于适老化空间改造体验感的原始资料,采用“表1编码+数字”的方式进行标识。其次,在标签化的基础上,进一步筛选并剔除与主题无关的语句,将原始语句抽象出的概念进行精炼和重构。最终得到64条初始概念,以“C+数字”的形式表示。最后,对提炼出的64条概念化节点进行持续比较和聚类分析,提炼出16个范畴化节点,用“B+数字”的形式表示。开放性编码结果如表2所示。

1.5.2 主轴式编码

在开放性编码的基础上,通过主轴性编码深入挖掘64个独立范畴之间的内在联系。通过对范畴间逻辑关系的分析和梳理,进一步将主题相近的范畴归纳为4个更高层次、更具系统性的主范畴,并使用“A+数字”的方式进行命名(表3)。这一过程有助于揭示资料的潜在结构和内在规律,为后续理论构建奠定基础。

表2 开放性编码结果
Tab.2 Open coding results

范畴化	概念化	原始资料	参考点
B1 应对人口老龄化的重要内容	C7 积极老龄化	在适老化改造中,精准解决好困扰老年人的各种“小问题”,才能写好积极应对人口老龄化的“大文章”。(D1)	6
B2 满足多元群体的健康需求	C5 银发经济	2024年1月,国务院颁布实施《关于发展银发经济增进老年人福祉的意见》,对开展适老化改造的高标准领航行动、加强适老化研发设计和推进适老化改造作出进一步部署,适老化转型向整个银发经济领域延展。(D3)	4
B3 “小空间,大作为”倍增效应	C41 扩充体育空间服务能力	社区体育设施与体育环境的设计更多符合年轻人的需求,甚至对老年人而言存在安全隐患,适老化空间改造可以为老年人提供优质、安全的体育产品。(E1)	7
B4 适老化改造政策缺失	C51 治理盲区	目前的政府的适老化改造对社区内的闲置空间资源改造关注不够。比如一些楼间空地、边角地等。(D1)	12
	C35 政策缺失	虽然国家出台了关于全民健身的政策,但缺乏专门针对旧城区“微空间”适老化改造的政策。(D3)	8
B5 权力真空治理盲区	C61 覆盖不全	现有的改造项目只能覆盖部分区域。我们有大量的老旧小区,但政府的资金和精力有限,无法全面覆盖。(E1)	16
	C82 协同失效	不同部门之间的协调配合还不够。比如,体育部门、城建部门、民政部门等,各自有各自的计划。(E2)	16
B6 规划同政策未衔接	C102 信息不畅	有时候,我们在制定计划时,并不清楚其他部门已经做了哪些工作,或者有哪些相关的政策保障。(E3)	19
	C111 程序繁琐	目前的审批流程比较复杂。从立项到最后的实施,需要经过多个部门的审核,耗时较长。(E1)	21
B7 工作目标不清晰	C131 重心偏移	原本是为了改善老年人的健身环境,但在实际操作中可能过分关注景观效果,而忽视了实用性。(D3)	7
	C115 权责不清	在维护管理方面,不清楚应该由谁来负责,导致一些设施在使用一段时间后就无人管理,逐渐荒废。(D2)	15
B8 适老化改造资金匮乏	C117 过度依赖	目前的改造资金主要来自政府财政,对政府的依赖度较高。一旦政府资金紧张,就会直接影响到改造工作的进展。(D1)	11
	C48 资金匮乏	相比于其他城市建设项目,旧城区的适老化改造资金还是比较匮乏的。我们有好的改造计划,但因为资金不足而无法实施。(E3)	13
B9 政策焦点点倾斜	C121 兴建场馆	政府更倾向于投资大型场馆。这些场馆固然重要,但对于老年人日常锻炼来说,社区内的小型健身设施更实用。(E1)	18
	C27 表面改造	有些改造工作流于表面,主要关注外观的改善,只是重新粉刷了墙面,更换了一些设施。(Q1)	17
B10 经济效益低下	C21 回报周期	不像商业项目可以快速盈利,健身设施的改造更多是一种社会效益的投资。(G2)	15
	C122 供需错位	投入大量资金建设了某种健身设施,但使用率却不高。(E4)	9
B11 财力资源分配失衡	C130 投资补贴	政府对社会资本参与旧城区改造的补贴力度还不够。更多的补贴支持,可能会激发更多的投资热情。(F2)	8
	C132 难以调动	调动社会各方面力量参与改造还存在困难。无论是企业、社会组织还是个人,参与的积极性都不高。(F1)	15
B12 早期规划杂乱	C135 比例失调	前几年建造的时候没考虑这些,现在要重新改造了,就要把其他地方给占用了。(H9)	16
	C60 布局固化	整个社区已经定型了,虽然老但是人很多,有很多地方设置得不合理,只能希望稍微调整。(L4)	14

续表 2

范畴化	概念化	原始资料	参考点
B13 低效空间闲置	C67 资源空置	社区内有不少没用的空间资源,这里放的都是杂物、垃圾,那边有一片荒废的土地。(H10)	13
	C106 受众模糊	之前的广场很乱,就是随意摆的器材,年轻人不喜欢来,我们老年人来了也是坐坐,而且没有挡太阳的。(H9)	15
B14 适老化功能片面化	C141 功能缺失	有些器材并不是很理想,使用起来有些别扭,大家用得最多的还是乒乓球台、羽毛球、棋牌。(H7)	17
	C95 体验感差	改造前我们不太喜欢,现在已经很满意了,如果之后能加一个遮阳棚更好了。(W4)	16
B15 服务产品同质化	C126 友善度低	有些设施对老年人来说并不友好。比如:操作复杂、强度过大等问题,都会降低使用的意愿。(W2)	13
	C144 互动性弱	现有的很多健身设施缺乏互动性,老年人不仅需要锻炼身体,也需要社交互动。(L3)	12
B16 数据采集不完整	C49 难以评估	我们缺乏对健身设施使用情况的数据,很难掌握大家对哪些项目感兴趣。(E1)	18
	C50 数据不全	我认为可以在掌握需求的基础上,再对老年人身体状况进行测评,二者结合可能更好。(Q1)	16
B17 智慧化水平不高	C73 模式待探	如果使用智能的东西我们也能接受,但是你别放个机器在这,要有用才会有更多人使用。(H5)	10
	C72 成效受限	之前老年中心那里有这种设备,我们不会用,而且有点麻烦就很少去了。(L4)	9
B18 技术规范尚未建立	C112 指引不足	在适老化空间改造方面,我们缺乏统一的技术规范和指引。这导致各地的做法不一,难以形成标准化的解决方案。(D3)	11
	C69 管制模糊	对于适老化体育空间的管理和后期维护,目前还缺乏明确的规定。(E3)	16
B19 动态监测不及时	C94 方案待优	现有的监测方案还不够完善,对场地的使用情况、问题反馈渠道的建立都未开始,仅是建了场地,后续的服务未跟上。(K1)	17
	C79 效能低下	由于监测不及时,我们往往无法快速响应和解决问题。这降低了设施的使用效能,也影响了居民的使用体验。(K3)	16
B20 政策聚焦全面改造	C92 弥补盲区	《全民健身场地设施提升行动方案(2023—2025年)》提出,要加强适老化健身设施配置,各地新建健身设施项目原则上应百分百配置老年人健身设施。(D1)	12
	C137 政策保障	政府是体育产业与养老产业融合的重要推动者,能够通过政策引导和制度规范来创造利于产业融合的外部条件。(D2)	10
B21 推动规划政策衔接	C53 简化流程	目前适老化改造的流程相对复杂,有申报、审核、考察等等流程,简化工作流程在一定程度上可以推进适老化政策的落实。(K1)	8
	C64 工作合力	改造过程中,主体主要由社区负责,涉及城建、街道办、建筑公司等多部门,更高效的工作模式有利于改造的实施。(D3)	4
B22 注重基层需求	C109 开拓市场	银发经济正在逐步提升,而体育作为重要的健康手段,具备广阔的市场前景,不断开拓挖掘“银发体育”市场,形成市场驱动、内生增长的发展动力。(D1)	11
	C128 持续驱动	适老化改造的资金、精力等的投入需要保持持续,间断性地建造场地反而会限制发展。(K2)	7
B23 合理分配社会力量	C1 合作模式	优化社会资本参与的制度环境,出台支持性、激励性政策,通过贴息补助、税收优惠等方式,调动社会资本投资的积极性。(E2)	12
	C15 多元供给	适老化改造要积极探索创新投融资模式,解决项目资金瓶颈制约,构建多元化投融资新格局。(E2)	10

续表 2

范畴化	概念化	原始资料	参考点
B24 激活闲置资源	C138 盘活资源	旧城区要最大限度盘活闲置空间, 释放资源效能, 以空间资源的“减法”换取民生改善的“加法”。(F1)	9
B25 推动服务多样化	C139 适老元素	微空间适老化改造要充分尊重老年人意愿, 契合老年人生理、心理需求和行为习惯。(D3)	12
B26 完善评估机制	C68 数据平台	《关于进一步做好老年人体育工作的通知》积极推进老年智慧体育服务系统平台建设, 构建三维数字化的“微空间”规划设计平台。(E2)	14
B27 加强动态监测	C17 评估反馈	适老化改造要常态化开展评估总结, 根据评估结果动态调整优化改造策略和措施, 总结适老化设施的使用情况和存在问题, 形成阶段性评估报告, 为政策完善、方案优化提供依据。(F2)	8

表3 主轴式编码结果

Tab.3 The spindle coding results

中心范畴	主范畴	副范畴	初始概念	
价值	A1 助推健康中国战略实施	B1 应对人口老龄化的重要内容	C11: 民生课题; C24: 服务体系; C7: 积极老龄化	
		B2 助推多元化产业高质量发展	C5: 银发经济; C16: 老年体育消费市场; C25: 体育产业融合发展	
	A2 增进老年群体健康和福祉	B3 满足多元群体的健康需求	C18: 健身需求; C13: 代际交流; C34: 社交需求	
		B4 实现老年人自我价值突破	C33: 文化延续; C45: 家庭和睦; C26: 社会归属感	
	A3 提高城市包容性与可持续性	B5 盘活城市闲置空间资源	C28: 城市更新有机改造; C19: 健康城市; C3: 城市温度	
		B6 “小空间, 大作为”倍增效应	C58: 优化建设格局; C22: 扩大有效空间供给; C41: 扩充体育空间服务能力	
	困囿	A4 政策供给缺失 协同机制残缺	B7 适老化改造政策缺失	C51: 治理盲区; C29: 过度集中; C35: 政策缺失; C43: 发展瓶颈
			B8 权力真空治理盲区	C52: 缺乏引导; C61 覆盖不全; C75: 考量不足; C82: 协同失效
		B9 规划同政策未衔接	C91: 关注度低; C102: 信息不畅; C111: 程序繁琐; C103: 公示缓慢	
		B10 工作目标不清晰	C131: 重心偏移; C142: 职权重叠; C115: 权责不清; C116: 阻碍协同	
B11 适老化改造资金匮乏		C117: 过度依赖; C48: 资金匮乏; C39: 效益较差; C120: 拨款缓慢		
A5 资金投入不敷 缺乏社会投资		B12 政府聚焦点倾斜	C121: 兴建场馆; C27: 表面改造; C23: 忽视社区; C44: 缺乏规划	
		B13 经济效益低下	C21: 回报周期; C30: 投资意愿; C113: 盈利空间; C122: 供需错位	
			B14 财力资源分配失衡	C129: 财税优惠; C130: 投资补贴; C133: 阻碍资本; C132: 难以调动

续表 3

中心范畴	主范畴	副范畴	初始概念
困囿	A6 空间布局混乱 服务供需失衡	B15 早期规划杂乱	C145: 空间紧张; C114: 改造限制; C135: 比例失调; C60: 布局固化
		B16 低效空间闲置	C67: 资源空置; C85: 形式单一; C93: 低效利用; C106: 受众模糊
		B17 适老化功能片面化	C127: 理念偏差; C141: 功能缺失; C46: 流于表面; C95: 功能冲突
		B18 服务产品同质化	C98: 年久失修; C108: 体验欠佳; C126: 友善度低; C144: 互动性弱
		B19 数据采集不完整	C49: 难以评估; C50: 数据不全; C57: 更新滞后; C66: 决策受限
		B20 智慧化水平不高	C73: 模式待探; C77: 智能欠缺; C80: 潜力未释; C72: 成效受限
	A7 更新技术滞后 规范尚未统一	B21 技术规范尚未建立	C112: 指引不足; C125: 细则欠详; C69: 管制模糊; C4: 规定不全
		B22 动态监测不及时	C14: 标准欠缺; C38: 监测乏力; C79: 效能低下; C94: 方案待优
		B23 政策聚焦全面改造	C92: 弥补盲区; C105: 区域差异; C137: 政策保障; C143: 深化认同
		B24 打破边界协同提效	C104: 明确责权; C107: 多元主体; C118: 长效机制; C123: 协同机制;
		B25 推动规划政策衔接	C37: 督查问效; C32: 信息互通; C53: 简化流程; C64: 工作合力
路径	A8 完善政策供给 强化协同机制	B26 明确目标聚焦需求	C63: 调整重心; C76: 全面落实; C78: 管控要求; C97: 协同合力
		B27 多元筹措改造资金	C99: 降低依赖; C100: 缓解匮乏; C90: 盘活存量; C110: 改造倾斜
		B28 注重基层需求	C109: 开拓市场; C119: 健全制度; C124: 优先社区; C128: 持续驱动
	A9 加大资金投入 激发社会资本	B29 提升效益供需平衡	C86: 融资机制; C8: 开发运营; C10: 指标收益; C2: 公私合作
		B30 合理分配社会力量	C1: 合作模式; C12: 投资激励; C54: 良性循环; C15: 多元供给;
	A10 优化空间布局 提升服务效能	B31 完善规划布局	C6: 科学选址; C65: 平衡比例; C71: 三级网络; C62: “小广多持”
		B32 激活闲置资源	C138: 盘活资源; C9: 丰富内涵; C20: 创新方式; C31: 定位受众;
		B33 丰富适老化功能	C136: 提升体验; C146: 完善功能; C134: 契合特征; C42: 优化服务
		B34 推动服务多样化	C36: 协同发展; C56: 服务供给; C139: 适老元素; C55: 良性互动;
		B35 完善评估机制	C68: 数据平台; C70: 信息共享; C47: 集成分析; C83: 智能改造
B36 提高智慧化水平		C88: 三维数字; C89: 模拟方案; C87: 改造融合; C140: 健全机制	
B37 制定技术规范		C81: 借鉴经验; C84: 适应国情; C96: 评估验收; C59: 统一依据	
B38 加强动态监测		C74: 示范引领; C17: 评估反馈; C40: 创新监管; C101: 中国方案;	
A11 加快技术更新 统一规范标准			

1.5.3 选择式编码

选择性编码围绕旧城区全民健身“微空间”适老化更新路径这一核心范畴展开。通过整合“政策供给缺失协同机制残缺、资金投入不足缺乏社会投资、空间布局混乱服务供需失衡、更新技术滞后设施监测欠缺”等四个主范畴,梳理范畴间的内在逻辑关系,构建“更新困境—更新路径—更新价值”的理论模型(图1)。以闸弄口街道为样本案例,将“全民健身内涵价值、困境制约因素、多维纾解策略”置于旧城区背景下进行考察,揭示适老化改造内在机理,总结可借鉴的实践经验,提炼出切实可行的更新路径。

围绕核心范畴,故事线具体展开如下:在城市更新浪潮中,旧城区全民健身空间改造被赋予新内涵,倡导以人为本、因地制宜地推进适老化设施建设,满足老年人健身需求,回应人口老龄化社会关切,彰显增进社会包容、缓解健康不平等、适老化服务同质化等全民健身多元价值。然而,受政策供给不足、资金投入有限、空间资源匮乏、完善制度体系设计缺失等因素限制,当前旧城区全民健身“微空间”适老化改造仍面临体制机制不健全、多元主体

参与不足、空间布局不合理、设施功能较单一等诸多瓶颈。摆脱发展困境需从优化政策工具、完善协同治理机制,拓宽资金来源渠道、构建多元投入机制,统筹存量空间资源、优化健身设施布局,强化智慧化改造、提升空间服务品质等多维度综合施策。

结合闸弄口街道的实践探索有效的更新路径:一是,健全适老化改造政策法规,构建部门联动、多方参与的协同治理机制,将更新项目纳入城市更新专项规划,以制度设计引领空间重塑;二是,拓宽资金来源渠道,推动政府引导、社会参与、市场运作,实现资源共享、风险共担,为适老化改造注入持久动力;三是,聚焦老旧小区、街头绿地、公园等存量空间资源,因地制宜布局康体娱乐、代际交流等多功能复合型健身空间,提升健身空间适老化服务品质;四是,基于现代信息技术手段,完善旧城区全民健身“微空间”适老化更新的智慧化水平、数据平台建设和动态监测。在“政府主导、多方参与、全域统筹”的理念指引下,闸弄口街道正加速推进以老年群体为重点服务对象的健身空间适老化改造,形成可复制、可推广的“闸弄口模式”,为同类型街区提供宝贵的实践参照。

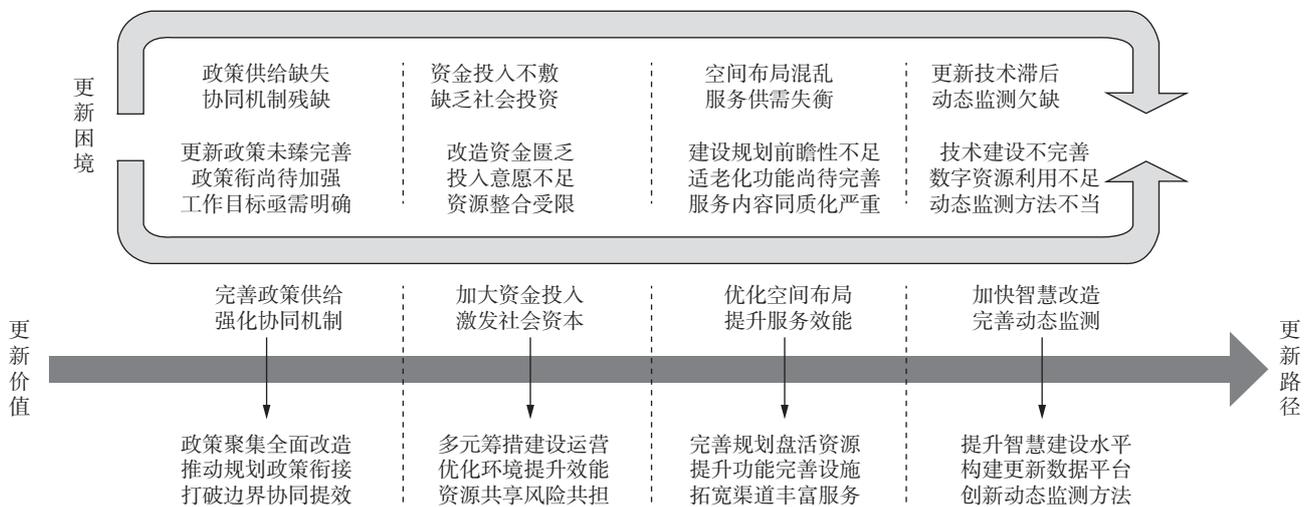


图1 我国旧城区全民健身“微空间”适老化更新的理论模型

Fig.1 Theoretical Model of Elderly-Friendly Renovation of "Micro-Spaces" for National Fitness in Old Urban Areas

2 我国旧城区全民健身“微空间”适老化的更新价值

旧城区是指建设年代久远、使用时间较长的城市公共生活、活动区域,是城市文化底蕴和历史传承的载体,通常坐落于城市核心区域^[13]。郭湘闽^[14]从历史文化价值视角提出旧城区是“城市集中性传统

生活区域”;而万勇^[15]则从城市规划角度,将其描述为“形式、结构和功能比较陈旧的连片聚集区域”。旧城区全民健身“微空间”是指分布于旧城区街巷、社区的小型全民健身场所,通常由闲置、废弃的边角地块等转化而来,面积较小但可达性高,与居民日常生活关系密切。

随着我国人口老龄化进程加速,旧城区聚集了大量老年人口,亟须从适老化视角对全民健身“微空间”进行更新改造。旧城区全民健身“微空间”的适老化更新是一种系统性改造策略,旨在根据老年群体的身心特征和健身需求,对健身场地环境、设施及服务供给等方面进行全面优化。该策略遵循微更新理念,致力于最大程度地保留旧城区原有空间肌理,同时提升健身“微空间”的功能实用性、环

境宜人性、设施便利性和活动多样性,为老年人营造安全、舒适、便捷的健身环境。这种更新模式具有改造规模小、投资成本低、建设周期短等优势,能以更为灵活、精准和高效的方式推进旧城区全民健身“微空间”的适老化改造。此举不仅有助于盘活闲置空间、激发健身潜力,更能切实满足老年群体就近健身的实际需求,进而促进老年人的身心健康(D1、E3、K1)。

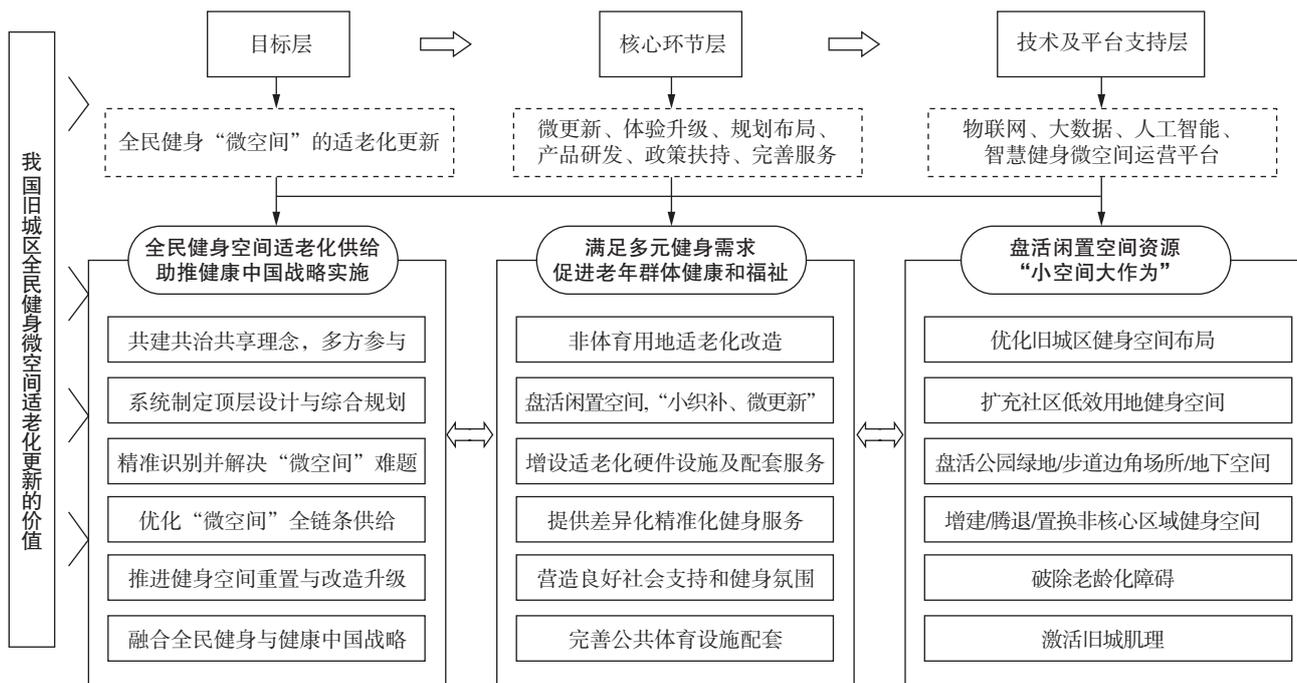


图2 我国旧城区全民健身“微空间”适老化的更新价值

Fig.2 The Renewal Value of the Elderly-Friendly Renovation of "Micro Space" for National Fitness in Old Urban Areas

2.1 全民健身空间适老化供给, 助推健康中国战略实施

第一,旧城区全民健身“微空间”适老化改造是应对人口老龄化的关键举措。积极应对人口老龄化既是国家发展的重大战略,也是关乎亿万百姓的民生福祉的民生工程^[16]。通过支持老年人积极参与社会活动、维护老年健康等是积极应对人口老龄化的有效途径^[17-18]。《国务院关于印发“十四五”国家老龄事业发展和养老服务体系规划的通知》(国发〔2021〕35号)明确指出,应支持老年人参与体育健身活动,并在公共体育设施的规划布局中充分考虑老年群体的特殊需求,加强相关运动场所和设施的规划建设(G2)。这充分体现了党和政府对体育在老年人社区公共服务中价值的高度认可与大力支持^[19]。全民健身“微空间”适老化改造已成为一项刻不容缓的民生课题。

第二,助推多元化产业高质量发展。随着人口老龄化加速,“银发经济”产业蓬勃发展,为老年体育市场注入新动能。据调查,全国17万个老旧社区,涉及居民超4200万户^[20],普遍存在社区房龄老、居民高度老龄化的“双重老化”特征^[21],无疑对政府养老体系、场地配套设施等提出了挑战,也映射出老年周边产业的经济潜力。全民健身空间是老年人寻求身体康复、增强体质、社会融入、心理健康的重要条件和基础保障,也是社区公共服务需求的核心组成部分^[22]。受限于场地设施、空间布局、服务供给等因素,致使常规体育服务难以满足老年人疾病预防、主动康复的健康需求^[23]。全民健身“微空间”适老化改造所连带的设计、施工、康复等产业,蕴含着巨大的发展机遇(E3、H7)。

立足老年群体健身需求,系统制定旧城区全民健身“微空间”适老化更新的顶层设计和综合规划,

以“小空间”嵌入为抓手,准确识别并有效解决环节,优化旧城区全民健身“微空间”的适老规划、设计、建设、管理、服务全链条,推进健身空间重置和改造升级,持续完善公共体育服务设施配套建设,对于构建更高水平的全民健身公共服务体系、提升公共空间活力具有重要意义,更是满足人民群众日益增长的美好生活需要,推动全民健身与健康中国战略深度融合、相互促进、协同发展的必然选择。

2.2 满足老年群体的精神需求,增进旧城区老年群体健康和福祉

第一,满足老年群体的精神需求老年群体。通过社群性户外活动可获得社会归属感、自尊和成功适应其老龄化的动机,良好的户外环境和和谐的社群气氛可缓冲压力,避免孤独感带来的不良心理问题^[24]。社群生活中的社交关系对于提高老年人的生活满意度、成功步入老龄化有正向促进作用^[25]。“适老化”理念倡导以老年人的“尺度”追求健康、服务以及福利等方面的公平^[26],是衡量城市空间或公共服务设施对于老年人适宜程度的重要依据^[27]。目前,老年社群活动面临设备老化损毁、空间缺失等日益复杂的困境,难以满足老年人的健身和社交需求。此外,老年人的健身需求和兴趣爱好各异,所需场地也存在差异。例如,球类需要固定的器材场所,健身操则仅需要一定的空地(H3、H6、H7)。通过腾退、修缮、再利用等方式,在空间规划、设施配置、服务供给等方面进行适老化改造,既扩大了全民健身有效空间供给,也满足了开展老年社群活动的迫切需求。旧城区全民健身“微空间”适老化改造进一步释放体育空间弹性,为破解老年群体体育锻炼难题、提升老年人主观幸福感提供新思路、新路径。

第二,促进老年人自我价值的实现及城市文化价值的延续。全民健身“微空间”灵活开放的空间属性为老年群体提供差异化、精准化的生活服务创造了条件。“见缝插针”建设运动公园,“边角余料”体现“精致营城”,重塑旧城街区的生机与活力。客观支持是影响老年人参与社群活动的重要因素,包括健身空间的改造、体育设施支持、物质经济支持和情感支持等^[28]。此外,通过嵌入健身苑点、口袋公园等“微空间”适老化改造,可以最大限度保留旧城区的建筑遗存和人文印记,提升社区宜居品质,柔化老旧社区的生硬界面,注入健康活力元素,让居民记

忆中的“老地方”在体育健身的推动下焕发出新的生机(D1、D3)。

2.3 盘活城市闲置空间资源,形成“小空间大作为”的倍增效应

第一,盘活城市限制空间资源。全民健身公共空间是彰显城市发展活力、满足居民多元需求的重要载体^[29]。然而,随着城市化进程推进和人口老龄化加深,旧城区全民健身空间供给面临新的挑战。据统计,截至2023年,我国人均体育场地面积为2.89 m²,远低于美国、加拿大、日本等国15 m²以上的水平,全民健身运动发展遭遇现实桎梏^[30]。若以社区为单位,人均占有体育场地面积更是不足0.5 m²,难以支撑多样化的体育运动^[31]。此外,旧城区人口密度较高,可利用的连续空间稀缺,难以进行大规模重建或改造(E1、K2)。以全民健身“微空间”适老化更新为契机,通过增建、腾退、置换或改址非核心区域和边缘城区的有效体育空间等举措,可有效解决旧城区全民健身公共空间供给难题。满足老年群体就近健身需求,同时彰显了全民健身空间的公平性、开放性,突显全民健身公共空间的价值。

第二,将“微空间”适老化更新理念融入旧城区全民健身空间建设,与国家“城市双修”和“海绵城市”的战略导向高度契合。老旧小区凭借其优越的地理位置和成熟的氛围,具有较高的城市社会功能价值。采用“针灸式”微更新、有机修补和开发利用,可实现空间、功能、经济等物质层面和人文、历史、风俗等非物质层面的系统更新(D2)。此外,微改造强调人居环境和公共体育设施渐进式适老化改造,通过局部改善促进整体代谢。与传统的改造模式不同,微改造实现了从政府大包大揽向多元协同治理转变,从自上而下决策向上下结合转变,从大规模拆除重建向小规模、渐进式、多样化、创新性改善转变,从运动式改造向谨慎再生转变。这种“小织补、微更新”并辅以适老化硬件设施和配套服务,能快速补齐老年群体健身空间供给不足的缺口。

3 我国旧城区全民健身“微空间”适老化更新的困囿

3.1 适老化改造政策供给缺失,部门协同推进机制亟待完善

第一,全民健身“微空间”适老化更新政策存在

重点局限与规划模糊问题。密集出台的政策映射出国家对于全民健身空间适老化更新和改造的整体战略部署(L1)。目前政策落实的重点仍局限于整合资源建设健身中心,侧重基本生活、医疗和养老设施,而忽视了对老年居住改造的政策规划和资金支持。全民健身“微空间”适老化更新规划模糊。尤其是针对旧城区特定情境下健身“微空间”资源的盘活利用、功能提质增效等方面,缺乏针对性地规划引导。规划缺失导致健身“微空间”适老化更新政策目标覆盖不全,影响了政策实施的效果。杭州市上城区闸弄口街道的成功实践得益于杭州市印发的《杭州市嵌入式体育场地设施建设三年行动计划》《杭州市嵌入式体育场地设施建设导则(试行)》(以下简称《导则》)等前瞻性政策文件(D1、D2)。

第二,全民健身“微空间”适老化更新规划与土地政策衔接不连贯。中华人民共和国自然资源部发布的《社区生活圈规划技术指南》中提到城镇社区可构建“15 min、5~10 min”两个社区生活圈层级,并指出“5~10 min层级”要特别面向老人、儿童群体提供基础服务^[32]。尽管国家在适老化改造方面出台了相关政策,但缺乏明确的指导方向和实施标准。现行养老服务资源的供给隶属于不同部门,难以实现各环节之间的优势互补,易造成政策实施效果不明显及公共资源分配不均等问题,亟须形成“宏观调控,微观指导,合理布局”的全民健身“微空间”适老化更新管控方针,并取得各管理部门共识(D1、E1、F1、G1)。

第三,全民健身“微空间”适老化更新的工作目标不清晰。当前相关部门间缺乏常态化的沟通协调和监督机制,导致改造过程中信息沟通及反馈不畅,影响更新方案的动态合理性。这不仅削弱了旧城区全民健身“微空间”适老化政策的指向性,还可能引发全民健身空间规划相互叠加甚至矛盾冲突,阻碍协同的政策制定和实施。以濮家社区天城体育公园改造为例,由于部门间信息沟通不畅,居民对适老化改造缺乏了解,阻碍了改造工作的顺利推进。此外,在场地运营监管方面,出现了部分老人利用器材晾晒衣物,幼童攀爬球桌造成破坏等情况。

3.2 适老化改造财力资源匮乏,社会力量参与积极性有待进一步调动

第一,全民健身“微空间”适老化更新改造资金

匮乏。城市更新作为城市发展的客观需要^[33],其重置、升级改造成本较高^[34]。旧城区全民健身“微空间”的公益属性与各方主体投资回报预期的偏差,是制约其适老化更新多元投融资格局形成的症结所在。目前,适老化改造中所需资金主要来自政府专项拨款、体彩基金等有限渠道,这些资金需要优先保障基础设施和功能完善,导致旧城区适老化改造资金缺口较大,单纯依靠公共财政投入难以满足需求(Q1)。以濮家社区天城体育公园的改造为例,其资金主要由政府拨款及体育彩票公益金组成,未吸引第三方企业或组织参与投资。

第二,地方政府对旧城区健身空间改造的重视程度亟待提升。基层政府尚未将旧城区改造升级的重心转移至老年体育服务领域。一方面,政府倾向于在新城区投资兴建体育公园、景观健身步道等大型标志性体育设施,忽视了旧城区适老化改造的重要性;另一方面,对旧城区仅进行简单升级或表面改造,忽视了闲置空地、“金角银边”等多样化、便民化的健身“微空间”适老化改造^[35]。面对数量庞大的老旧小区,政府部门资金有限,只能选择性地改造部分区域,项目覆盖范围受限。此国正步入公共产品需求的大扩张时期,导致公共物品存在供给不足、公共资源使用过度等问题,难以仅通过市场机制解决,从而加剧了市场失灵风险^[36]。

第三,全民健身“微空间”适老化更新面临投资困境。从经济效益角度看,适老化改造存在公益性与营利性矛盾、投资回报周期长、融资障碍。适老化改造的公益属性与企业追求利润的目标存在冲突,微观改造见效慢、盈利空间小、商业模式单一。此外,社会资本参与度低也是一大挑战,社会资本倾向于投资高曝光率和商业回报的项目,旧城区全民健身空间适老化改造难以与新城区大型商业体育设施竞争。尽管政策供给和财政支持是调动社会资本的关键,但土地供给、财税优惠、投资补贴等政策支持仍显不足。这些因素共同作用,削弱了投资意愿,加剧了财力资源分配失衡。

3.3 旧城区空间改造受限和功能阙如,制约全民健身“微空间”适老化改造成效

第一,旧城区早期的建设标准及规划已无法满足现阶段居民精神需求。原有的社区规划设计多提倡高绿化覆盖率,往往忽视了社区活动空间和以人

为本的空间布局。在场地使用场景、居住人员配比等方面较少涉及,导致有限的社区户外空间无法承载大量的社群活动。随着社会发展,城市化加速带来旺盛的用地需求,人口老龄化则催生了强烈的精神文化需求,亟须对旧城区进行适老化更新改造^[37-38]。以濮家社区为例,该社区建筑多为建成超过35年的单位家属院,存在楼间距严重不足,公共活动空间设置狭小等问题。有限的空间常被挪作他用,如堆放杂物、晾晒衣物等(E1、Q1、H3、H8),空间资源的稀缺性制约了集中改造的规模和效果。

第二,物理空间、经济因素及设计理念偏差等多重限制导致旧城区全民健身“微空间”的适老化功能严重缺失。鉴于老年人健身需求的多样性,设计健身空间时应考虑多样化功能布局。以杭州市上城区闸弄口街道为例,在全民健身“微空间”适老化更新前,该区域未能达到《完整居住社区建设指南》的标准要求(至少建设一个不小于4 000 m²的社区游园,设置10%~15%的体育活动场地)。调查显示,76%的闸弄口街道老年居民选择在路边或公园活动,仅24%的老年居民使用社区健身器材进行锻炼(D2、E1、E3)。在随机抽样访谈的21名老年人中,68%认为尽管社区的健身器材种类丰富,但适合老年群体使用的器材相对匮乏。“微空间”适老性的关键影响因素,如位置可达性、休憩设施配置及交通便利性等,在当前的规划设计中并未得到充分考虑。

第三,全民健身“微空间”适老化更新的服务产品同质化趋势严重。当前社区内的服务产品与结构是社区环境、设施和文化等多重因素综合作用的结果。多数社区仅局限于提供老幼病残照护、公民道德教育、文化娱乐活动、环境绿化等常规服务,缺乏特色项目和亮点服务。社区内健身器材被挪作晾衣架、老年人与青年人争用篮球场、儿童损坏健身设施等现象屡见不鲜。究其根源,在于社区改造初期未能充分考虑不同年龄段居民的差异化需求,社区服务产品同质化程度高,适老化元素体现不足。以上城区闸弄口街道为例,在进行全民健身“微空间”适老化更新前,总面积约2 300 m²,场地内仅有一张水泥乒乓球台、少量健身器材及露天座椅(D2、E1、H2、W4);社团种类及活动比较少且缺乏社区专项人员对场地设施、社区活动进行统一管理(H2、H5、W3)。

3.4 适老化改造智慧化应用相对滞后,动态监测方式亟待完善

第一,旧城区全民健身“微空间”适老化更新的智能化水平普遍偏低,新技术规范体系尚不完善。适老化健身空间和设施中智能健身器材和健康监测设备配置严重不足,智能化管理平台建设滞后,适老化设施管理仍主要依赖传统方式,导致资源利用率低下、管理效率不佳,无法及时响应老年人的多元化需求(Q1)。此外,旧城区全民健身“微空间”适老化改造缺乏成熟、系统的规划设计指引和评估标准。如濮家社区在整体空间改造过程中,苦于缺乏可供参考的成功案例(E2)。现行政策体系中,原则性政策相对丰富,但可操作、可落地的具体政策相对匮乏;解决本区域问题的政策较多,但区域间协同治理的政策相对缺乏。亟需从国家、行业、地方等多个层面加速构建旧城区全民健身“微空间”适老化改造的指引规范,为科学评估绩效提供技术支撑。

第二,政府及社区对现有健身空间资源的数据采集、分析和利用尚显不足。尽管近年来我国老旧小区改造成效显著,但就适老化改造而言,目前仍处于初始阶段,覆盖面较小,且“适老化改造”多被理解为增设休憩区、健身步道等,易导致资源浪费。适老化改造需要根据用户需求、生理机能等方面综合考量(Q1)。例如,濮家社区天城体育公园在改造前充分对社区老年用户的需求进行考量,该小区的乒乓球社团人员居多,水平参差不齐,迫切需要增设乒乓球场地。此外,旧城区全民健身空间数据更新不完整或滞后,致使难以对存量空间进行全面、准确的评估,包括空间利用率、健身空间布局合理性、设施设备完善度等关键信息,进而影响旧城区全民健身“微空间”适老化更新项目的科学规划与决策。

第三,全民健身“微空间”适老化更新动态监测方式亟待创新。当前,多数适老化更新项目未设置长期的动态监测方式,无法及时获取设施使用情况和老年群体健身需求变化,制约了适老化改造的针对性和有效性。实时反馈通道缺失,管理者难以及时把握老年人需求,导致设施布局与服务调整滞后,如难以精准识别哪些设备对老年人更具吸引力,哪些健身空间需要进一步改进(D3、E2)。此外,缺乏全面的动态监测体系还影响了跨部门、跨领域的协同决策,资源配置难以达到最优化,进而影响整体改

造效果。

4 我国旧城区全民健身“微空间”适老化更新的纾解路径

4.1 完善“微空间”适老化改造顶层设计,强化政策供给和部门协同

第一,政策聚焦全面改造。政策目标应聚焦旧城区改造、“微空间”更新、老龄友好型设施提质增效等重点领域。在制定相关政策时,须充分考虑各街道(镇)内部社区健身设施资源的异质性,因地制宜制定差异化策略(E2、E4)。如上城区闸弄口街道围绕旧城区更新改造、全民健身空间精细化利用,确立全民健身“微空间”适老化更新的标准和群众行为规范,出台针对性适老化改造政策(E2、E4),对于老年人口密集的社区,提高适老化设施的覆盖率和可及性;而在老龄化程度较低的区域,则在兼顾不同年龄段的健身需求,合理平衡资源投放(H2、H6)。与此同时,以科学民主、开门问策为原则,构建多方参与的政策决策机制。上城区相关职能部门强调协调配合,统筹协调改造需求与空间资源之间的矛盾,形成科学合理的实施方案(K1)。例如,濮家联合社区借助人大代表联络站形成老年群体利益表达通道,赋予居民话语权,针对性解决适老化改造中的难点问题(E4)。此外,街道办将改造成果积极向社会公示,接受居民监督,通过多次在央视、人民网等中央、省市主流媒体刊发宣传改造成效,极大地提升居民对适老化工作的认知度和支持度,营造全社会共同关心支持“老有所养”的良好氛围,构建“多方共建、共治、共享”的旧城区全民健身空间治理新格局(D1、E3)。

第二,推动规划政策衔接。应健全政策执行机制,将旧城区全民健身“微空间”适老化建设纳入国民经济和社会发展和老龄事业发展的宏观布局。为确保政策落地,应构建完善的督查问效与绩效考核体系,将政策执行效果与各级政府考核评优挂钩。上城区闸弄口街道建立群众参与的督查激励机制,将公共服务运营补贴与绩效考核挂钩,激发运营主体活力,动态调整功能设置(K2、K3)。同时,明晰政府管理权责分配机制,优化行政监管流程,包括制定相关法规政策、设立专门管理机构 and 明确执行标准等。鉴于适老化改造涉及多个部门,应明确改造任务的

牵头和协办部门职责(D3)。建立跨部门联合会商机制,加强沟通协调和信息互通,整合规划、民政、体育等部门资源,避免多头管理和重复建设问题。如杭州市建立了市、区、街道三级联动机制,构建责任层层传导的工作格局(D2)。在具体实施方面,闸弄口街道施行创新项目化推进机制,将适老化改造任务细化为具体项目,实行挂图作战、对账销号的管理模式,加快项目落地见效(E3、E4)。

第三,打破边界协同提效。政府应明确主体责任,结合老年人健身“微空间”需求,以社区为依托发展老年人体育服务的思路,构建基于政府“主导”与社会“协同”的支持系统(D1)。在“微空间”适老化改造时秉持着“多方共建、共治、共享”的理念,构建政府引导、市场运作、社会参与的多元协作模式,强调各主体的平等地位和协商机制。上城区建立以各地各级老年体协会为核心的自治机制,充分发挥老年群体在健身空间管理和供给等方面的主体作用,实现自我管理、自我服务的目标,进而推动形成社区良性互动、可持续发展的长效机制(H8)。如“乐响金角银边,舞动时代华章”庆祝新中国成立75周年上城区群众舞蹈比赛由上城区老年人体育协会全权运作,充分利用全民健身“微空间”体育场地,通过“10 min健身圈”让老年人共享体育惠民之乐(E4)。《导则》要求改造项目需召集相关职能部门召开专题会议,以会议纪要形式明确嵌入式体育场地设施建设的相关事项(G1)。为落实政策,杭州市联合多个部门资源,协同制定旧城区全民健身“微空间”适老化治理的专项支持政策(D3)。这种多部门协作模式在杭州已有先例,如2015年,杭州市卫生和计划生育委员会、体育局以及其他部门相互配合,打破各自的职责界限,将运动处方纳入医保报销范畴,鼓励老年人通过运动干预常见慢性病(Q1)。

4.2 拓宽“微空间”适老项目投融资渠道,引导社会资本参与及运营

第一,多元筹措“微空间”改造的资金。创新投融资模式,统筹协调各方资源,构建政府引导、社会参与、市场运作的多元化投融资机制,拓宽旧城区全民健身“微空间”适老化更新建设资金来源渠道。如杭州市体育局、财政局、教育局、发改委联合制定印发《杭州市全民健身设施建设及运营维护资金补助办法》(杭体局〔2023〕15号)实施先建后补、先开

后补,鼓励更多社会力量参与,不断扩大体育场地设施供给(G2、L2)。同时,加大政府在财力资源统筹中的主导投入力度,将适老化更新纳入城市更新行动的重点支持方向,设立专项资金给予定额补助(G2)。地方政府与项目建设单位应多渠道筹措资金,争取中央、省级专项补助,创新财政资金使用方式,探索引入“化整为零”的小型固定资产投资立项模式(L2)。此外,充分发挥财政资金的引导作用,通过市场机制实现资源价值交换,并提供相应减税降费政策支持。进一步优化支出结构,向旧城区全民健身“微空间”适老化建设倾斜,提升适老化更新资金规模和使用效益。

第二,优化“微空间”改造的营商环境,提高地方政府对适老化改造的重视度。《浙江省老年人体育事业发展“十四五”规划》(浙体局〔2022〕127号)制定养老体育产业发展规划,明确发展目标、重点领域和支持政策,为社会资本进入提供明确预期(D1)。例如,杭州市上城区以旧城区全民健身“微空间”适老化更新为中心,推进养老服务领域“放管服”改革,放宽机构设置标准,降低准入门槛,为社会资本进入创造便利条件(E3)。建立改造项目市场化运作模式,为适老化更新注入持久动力。例如,杭州市上城区艮山东路501号,原是运河边上普通的绿化带,经由第三方出资,将其打造成为包含4片标准篮球半场、4张乒乓球台和50 m²适老化健身区,该球场将公益、低收费两种模式相结合,针对老年人的出行时间习惯,场地每日16:00前为免费开放,逐渐成为老年人集体活动的聚集地。

第三,建立多元主体合作共治,风险共担合作模式。积极引导并撬动社会资本参与全民健身空间综合治理。优化社会资本参与的制度环境,出台支持性、激励性政策,通过贴息补助、税收优惠等方式,调动社会资本投资的积极性。同时,建立部门协同机制,在规划、建设、民政等部门设立社会投资项目服务窗口,提供全流程、一站式服务,以便利社会资本进入(L1)。鼓励其通过冠名赞助、认养运营等多种方式参与旧城区全民健身“微空间”适老化的改造,并细化指标收益、经营性收入,对连片改造、滚动开发的项目,可在土地出让环节给予优惠政策,或将周边土地开发权作为社会资本的投资回报(K1)。建立政府、企业及社区居民三方利益共享、风险共担的

合作关系,并设立公私合作风险准备金制度,实现多方共赢(D2)。

4.3 挖掘旧城区存量空间资源,禀赋与提升全民健身“微空间”适老化功能

第一,完善规划布局和盘活闲置空间资源。建设选址需综合考虑周边环境、公建与住宅布局、绿地及空间环境等因素,适应周边地区人口规模、结构和步行距离(Q1)。立足社区实际,充分考虑老年人的行为习惯和活动需求,实现老年群体“家门口”健身服务(F2)。构建居家、社区、街道三级适老健身空间网络,实现我国旧城区全民健身空间“小尺度、广覆盖、多层次、可持续”发展(G2)。以天城体育公园为例,该公园位于濮家社区内,改造前场地内部仅配备有一张乒乓球台、一块羽毛球场地以及露天的休憩区,且场地均为石灰地面,未设置遮阳挡雨装置,无法保障安全性(H6)。改造后,场地增设三张乒乓球台、棋牌桌、遮阳休憩区、儿童活动区、健身器材区、健身步道、晾衣架(H9),且场地采用橡胶材料进行铺设,日均开放时段为5:00~20:00,平均使用率超过80%,吸引大批老年人参与体育锻炼,其中,老年参与者占总锻炼人数的70%以上(图3、图4)。此外,立体空间是旧城区的宝贵资源,在适老化改造中要立体化利用空间,丰富空间功能内涵(L4)。闸弄口街道红梅社区在居民的启发下,利用社区架空层地下室打造“微型乒乓球馆”,将无人问津的“角落头”变身成为健身运动的“金角银边”,吸引了大量老年人参与乒乓球运动(G2)。

同时,应探索学校操场错时开放机制,在非教学时段向老年人开放,以满足其运动需求(K2)。杭州作为全国较早探索学校体育场地设施向社会开放的城市,于2013年11月出台《推进杭州市中小学校体育场地设施向社会开放的实施办法》,截至目前,全市中小学校开放校内体育场地(馆)共计1184个,其中室外体育场地905个全部免费向社会开放,279个室内场馆免费或低收费向社会开放(E1、E4)。在此基础上,闸弄口街道内的学校为方便老年人入校健身,各开放学校在原有刷市民卡核验基础上,新增了刷脸、扫码等核验方式(F1)。闸弄口街道也鼓励将社区文化活动室、党群服务中心等开辟为老年人健身房,采取“日间办公,夜间健身”的错时利用模式,打造安全舒适、体验友好、功能完善的健身空间

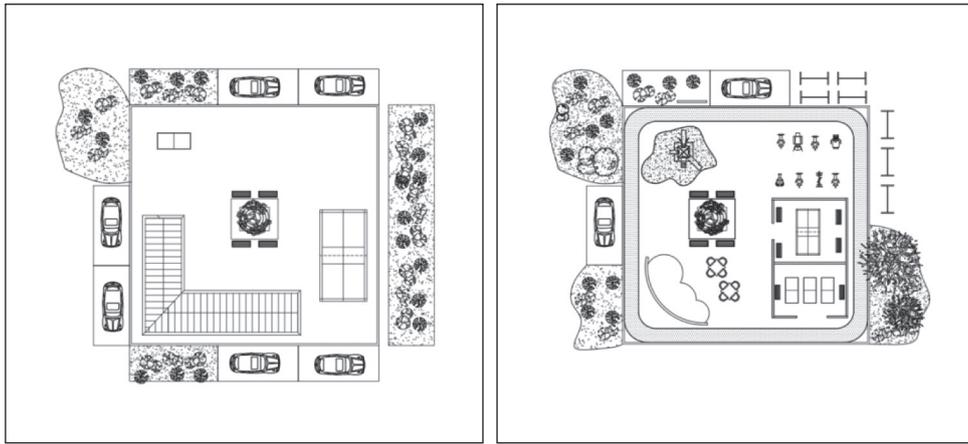


图3 天城体育公园改造前后对比俯视图(左图为改造前,右图为改造后)

Fig.3 Aerial view comparison of Tiancheng Sports Park before and after the renovation (the left image shows the park before the renovation, while the right image shows the park after the renovation)



图4 杭州市上城区闸弄口街道“微空间”适老化改造图^[39]

Fig.4 Aging friendly renovation of “micro space” in Zhanongkou Street, Shangcheng District, Hangzhou City

注:左图为春晖社区亚运小广场、右图为濮家社区(嵌入式羽毛球、乒乓球场地)

(H1)。

第二,优化适老化功能。适老化改造应将安全性和便利性置于首位,采用环保耐用、防滑耐磨的地面材料,平整场地路面,消除高差和坡度,为老年人营造安全舒适的健身环境(F2)。同时,充分尊重老年人意愿,契合其生理、心理需求和行为习惯,有效提升器材设施的多功能性,减少重复和冗余配置^[40]。例如,上城区闸弄口街道在楼前庭院内、活动场地边界空间增加急救救护点、休息座椅,营造适合多人群的休闲娱乐空间;在公园角落设置“口袋健身苑”等。以“小空间”的改造和更新来撬动老年群体“大健康”的提升。此外,推动服务多样化是适老化改造的另一重要内容。闸弄口街道依托社区卫生服务中心,配备康复理疗设备,积极融入康复理疗、体质健康监测、慢性病管理、急救救护等适老化服务元素,进一步提升服务供给的针对性和增值性(E4)。

第三,推动服务多样化。不断开拓多渠道来满

足老年人对体育服务多样化需求,提高服务的参与度、认可度和专业度。例如,上城区弄闸口街道联合市区老年人协会、妇联、社区学院、文体站以及各类体育协会等社会组织,常态化开展时令性、节庆性文体活动、单项老年人体育比赛,丰富老年人的健身娱乐生活(D2、D3)。同时,坚持需求导向,聚焦重点领域,实现供需精准对接。如上城区老年人体育协会通过三级联动,引进体育专业人才,充实社区老年人体育服务团队,邀请高校专家开展形式多样的健康教育,普及合理膳食、适量运动等健康生活方式,引导老年人自觉加强健康管理(D2)。此外,微空间适老化改造应与社区综合治理相协同。通过空间治理与养老服务供给、社区综合治理、邻里关系构建等重点工作有机结合、相得益彰^[41],如街道内机神社区幸福邻里坊主打“幸福颐养”特色,汇聚老年食堂、居家养老服务中心等面向“一老”的为老服务综合场景^[42];红梅社区以未来社区片区化改造为契机,联动城市医疗设施,远程整合优质资源,提升社

区健康服务供给能力,为居民提供健康管理、养老照料、活力健身等服务,打造健康人居、颐养社区^[43]。

4.4 加快“微空间”适老化智慧改造进程,健全指引条例及动态监测模式

第一,提升智慧化水平。积极落实体育总局《关于切实解决老年人运用智能技术困难的实施方案》(国办发〔2020〕45号)和《关于进一步做好老年人体育工作的通知》,积极推进老年智慧体育服务平台建设。以杭州市上城区为例,该社区充分发挥智慧养老平台的枢纽作用,整合微空间健身设施数据,为老年人提供线上预约、使用引导等服务,实现社区服务“指尖办、网上办、就近办”的目标(D2)。同时,秉持着“服务跟着老人走”的理念,完善养老服务数字驾驶舱,利用线上数据优化线下养老设施布局(D1)。此外,上城区还积极推动“微空间”与智慧社区、智慧养老深度融合,促进健身“微空间”资源在老年健康促进、健身指导、活动组织、设施管理和信息交流等方面的智能化、信息化升级,构建了“街道人大工作”数字化应用场景,整合区街联动、监督工作、代表工作和居民议事四大功能模块。这一平台的有效运作使得闸弄口街道居民上报的全民健身“微空间”健身步道高低差问题得以迅速解决。

第二,构建数据平台。为实现跨部门、跨区域的数据共享和业务协同,应着手构建旧城区全民健身“微空间”更新适老化的数据平台(D1)。通过整合人口、规划、民政等部门数据,利用人工智能、云计算、互联网+等前沿技术,精准掌握老龄人口规模和空间分布情况,为科学布局适老化设施提供必要的支撑。此外,依托数字化改造,完善智慧健身设施,配置数字感知和视频监控等先进装置,实现对设施状态的实时监测和使用情况数据的高效采集。与此同时,通过绘制公共服务空间治理地图,动态掌握服务资源配置状况,促进基层公共服务质量和效率的显著提升(K1、D3)。另一方面,采集老年人运动轨迹和活动时空分布数据,运用大数据分析技术,精准分析设施利用率和人流分布规律。整合适老化设施分布和使用情况等关键数据,形成开放数据集,吸引社会资本投资康养产业,进而带动适老化设施提质增效(D3)。在此基础上,探索“微空间”适老化更新的多维度、多层次、多尺度的技术方法和工具,综合考量旧城区全民健身适老化更新过程中涉及的物

质空间、环境空间、政策空间等多重因素,实现多源异构数据的集成共享与关联分析,为旧城区全民健身“微空间”的适老化更新提供强有力的技术支撑和决策依据。

第三,加强动态监测。为完善全民健身“微空间”适老化更新的动态监测系统,亟需运用现代信息技术手段,建立实时监测、完善反馈、加强预测、强化协同的长效机制。通过数字化改造,升级智慧健身设施,部署数字感知与视频监控系统,实现对设施状态实时监测和使用情况数据采集,形成阶段性评估报告,为政策完善和方案优化提供科学依据。以上城区艮山运河柒号共富球场为例,其采用智慧化管理模式,配备智能门禁、智能灯光、环境传感器、数据大屏等智能设备,智能统计进场人数、气温、空气湿度、光线亮度、男女比例、年龄比例等关键数据,为后续管理提供有力的数据支撑(E3、D3)。同时,运用大数据分析、机器学习等技术,建立健全全民健身“微空间”适老化需求预测模型。例如,开展适老化设施使用效率评估,对设施使用率、使用频次、人均占用面积等指标进行测算,基于数据和趋势分析,对老年人健身需求变化进行预测,为未来一段时期的健身空间适老化设施布点规划提供科学依据(D1、D2、D3)。此外,建立全民健身“微空间”适老化更新的跨部门协同机制至关重要,应加强体育、民政、老龄、规划等部门之间的信息共享和政策协同,充分运用动态监测数据,优化适老化改造的资源配置,明确任务要求,加强统筹协调,进而提升资金、人力等资源的使用效率。为全民健身“微空间”适老化更新工作的有序推进和持续优化提供坚实的制度保障和有力支撑。

5 结语

旧城区蕴含丰富的发展潜力,全民健身“微空间”适老化的更新不仅能满足老年群体体育锻炼诉求,还能为旧城区闲置空间引入更为现代化的城市功能。本研究立足于新时代积极应对人口老龄化和推进全民健身的时代背景,寻求“微空间”适老化改造的切入点和落脚点,深入探究了旧城区全民健身“微空间”适老化的价值、困囿和实践路径,以期为推动健康老龄化、优化健身空间资源配置和革新全民健身公共服务治理理念提供新思路、新路径。研

究系统论证了其多元价值意蕴,并针对现实语境中面临适老化政策供给不足、部门协同机制亟待完善、改造资金投入匮乏、全民健身空间供给总量不足、智慧化适老化应用探索滞后等困境,提出纾解良方,力求在顶层设计、规划布局、设施改造、财政支持、智慧赋能等方面形成系统合力,着力为旧城区老年群体提供“功能全面+体验友好”健身场景。未来研究可继续围绕旧城区全民健身“微空间”适老化布局,把握“适老化”改造的着力点,展开“微空间”资源的选择、设计和管理以及老年人在“微空间”中的健身行为习惯和需求等方面探讨,为推动全民健身高质量发展提供理论依据与实践镜鉴。

参考文献:

- [1] 原新. 积极推进适应人口新常态的全面治理[J]. 国家治理, 2024(4): 39-44.
- [2] 常凤, 李彦龙. 积极老龄化背景下我国老年人体育服务实效提升研究[J]. 体育文化导刊, 2023(7): 47-54.
- [3] 国家体育总局. 国家国民体质监测中心发布《2020年全国健身活动状况调查公报》[EB/OL]. (2022-06-07) [2024-2-09]. <https://www.sport.gov.cn/n315/n329/c24335053/content.html>.
- [4] 李冬梅. 我国大众健身公共体育空间供给现实窘境与发展对策[J]. 沈阳体育学院学报, 2022, 41(1): 83-89.
- [5] 石振国, 马超, 赵雅萍, 等. 公共体育设施布局与居民体育生活空间的耦合机制与优化路径研究[J]. 山东体育学院学报, 2021, 37(5): 1-9.
- [6] 隔超. 旧城区体育活动空间集约开发与利用[J]. 体育科学研究, 2018, 22(5): 31-35.
- [7] 中国政府网. 体育总局办公厅 发展改革委办公厅 财政部办公厅 住房城乡建设部办公厅 人民银行办公厅关于印发《全民健身场地设施提升行动工作方案(2023-2025年)》的通知[EB/OL]. (2023-05-26) [2023-12-18]. https://www.gov.cn/govweb/zhengce/zhengceku/202306/content_6884623.htm.
- [8] 罗伯特·K·殷. 案例研究: 设计与方法[M]. 周海涛, 史少杰, 译, 重庆: 重庆大学出版社, 2017.
- [9] 杭州市上城区人民政府. 上城区2023年国民经济和社会发展统计公报[EB/OL]. (2024-3-14) [2024-5-24]. https://www.hzsc.gov.cn/art/2024/4/10/art_1229353259_4253134.html.
- [10] 高亮, 王莉华. 基于人口学因素的老年人体育活动行为特征[J]. 上海体育学院学报, 2015, 39(6): 68-75.
- [11] 周德良, 杨雪. 企业财务数字化转型的影响因素及实现路径——基于扎根理论的探索性研究[J]. 管理案例研究与评论, 2023, 16(5): 613-626.
- [12] 石岩, 霍炫伊. 我国体育领域扎根理论研究质量系统评价及其控制[J]. 体育科学, 2021, 41(7): 67-78.
- [13] 方可. 当代北京旧城更新[M]. 北京: 中国建筑工业出版社, 2000.
- [14] 郭湘闽. 走向多元平衡: 制度视角下我国旧城更新传统规划机制的变革[M]. 北京: 中国建筑工业出版社, 2006.
- [15] 万勇. 旧城的和谐更新[M]. 北京: 中国建筑工业出版社, 2006.
- [16] 中国政府网. 中共中央 国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》[EB/OL]. (2016-10-25) [2024-3-14]. http://www.gov.cn/xinwen/2016-10/25/content_5124174.htm.
- [17] 世界卫生组织. 积极老龄化政策框架[M]. 中国老龄协会, 译. 北京: 华龄出版社, 2003.
- [18] 吴志建, 倪军, 王竹影. 城市建成环境与体力活动对老年人健康影响的社区分异[J]. 体育学研究, 2023, 37(5): 49-61.
- [19] 笪可宁, 郭宝荣. 积极应对人口老龄化国家战略下体育支持赋能老年人社区关爱服务研究[J]. 沈阳体育学院学报, 2023, 42(1): 7-14.
- [20] 田莉, 姚之浩, 于江浩, 等. 我国城市更新规划的演进与转型——基于“政府—市场—社会”关系分析框架[J]. 规划师, 2024, 40(2): 1-7.
- [21] 詹运洲, 吴芳芳. 老龄化背景下特大城市养老设施规划策略探索——以上海市为例[J]. 城市规划学刊, 2014(6): 38-45.
- [22] 刘永强. 中国社区健身设施的适老化[J]. 中国老年学杂志, 2019, 39(24): 6145-6149.
- [23] 康健, 朱兰芳, 陈晓峰, 等. 政府边界视域下我国老年体育治理逻辑与展望[J]. 体育学研究, 2022, 36(3): 26-34.
- [24] 魏焯. 群体性休闲运动对老年人幸福感的影响模式[J]. 天津体育学院学报, 2014(5): 455-460.
- [25] 高亮, 吴志建, 王厚雷, 等. 体力活动在城市建成环境与老年人健康状况之间的中介效应[J]. 体育学研究, 2022, 36(3): 15-25.
- [26] 贾巍杨. 社区适老性评价指标体系研究初探[J]. 城市规划, 2016, 40(8): 65-70.
- [27] 邓毅, 胡彬. 基于空间句法的城市公共空间适老性规划设计框架[J]. 城市问题, 2016(6): 53-60.
- [28] DUAN H B W. Physical activity areas in urban parks and their use by the elderly from two cities in China and Germany [J]. Landscape & Urban Planning, 2018, 178: 261-269.
- [29] 蔡玉军, 邵斌. 城市公共体育空间基本理论与应用研究[J]. 成都体育学院学报, 2014, 40(3): 38-42.
- [30] 张大超, 查金, 邓峰, 等. 我国全面建成体育强国进程中的基本公共体育服务标准化及其整体跟进策略[J]. 首都体育学院学报, 2024, 36(2): 134-144.
- [31] 刘昌黎, 蒋津君, 漆昌柱, 等. 我国中等收入群体的体育消费特征、困境与路径[J]. 体育文化导刊, 2024(7): 89-95.
- [32] 中华人民共和国自然资源部. 《社区生活圈规划技术指南》行业标准报批稿公示[EB/OL]. (2021-5-26) [2024-10-21]. https://gi.mnr.gov.cn/202105/t20210526_2633012.html.
- [33] 董昕. 我国城市更新的现存问题与政策建议[J]. 建筑经济, 2022, 43(1): 27-31.
- [34] 陈元欣, 何开放, 杨金娥, 等. 我国利用非体育用地建设体育场地设施研究[J]. 体育学研究, 2020, 34(5): 41-47.

- [35] 闫静,徐诗视,温雨竹.共同富裕视角下构建更高水平全民健身公共服务体系的内涵阐释、现实挑战与路径推进[J].体育学刊,2023,30(6): 31-39.
- [36] 鲍金红,胡璇.我国现阶段的市场失灵及其与政府干预的关系研究[J].学术界,2013(7): 182-191,311.
- [37] 赵丹,张京祥.消费空间与城市发展的耦合互动关系研究——以南京市德基广场为例[J].国际城市规划,2015,30(3): 53-58.
- [38] 黄海燕,邵绘锦,曾鑫峰,等.扩大内需战略下促进体育消费的关键问题与政策建议[J].体育学研究,2023,37(6): 1-10.
- [39] 杭州日报.闸弄口街道改造小微空间,打造嵌入式亚运体育场地[EB/OL].(2023-6-27)[2024-5-27].<https://baijiahao.baidu.com/s?id=1769846617576735298&wfr=spider&for=pc>
- [40] 黄山,郑贺,李显国,等.安徽省城市社区老年体育健身现状的调查与分析[J].山东体育学院学报,2010,26(11): 16-19.
- [41] 刘家韵,吴香芝,王明伟.加快建设全国统一大市场进程中的体育服务业发展[J].体育文化导刊,2023,(12): 82-88.
- [42] 杭州日报.旧改改出幸福生活圈! 闸弄口街道满足全年龄段美好生活需求[EB/OL].(2024-1-31)[2024-5-27].<https://baijiahao.baidu.com/s?id=1789588349478591877&wfr=spider&for=pc>.
- [43] 宁波市北仑区人民政府.托起老年人“稳稳的幸福”红梅社区入选全国示范[EB/OL].(2022-11-01)[2024-7-17].http://www.bl.gov.cn/art/2022/11/1/art_12290_z44479_59059911.html.

作者贡献声明:

陈文佳: 提出论文选题,撰写,修改论文;刘博: 搜集资料,调研;王统领: 搜集资料,调研;王先亮: 设计论文框架,修改论文。

Elderly Friendly Renovations of the “Micro-space” for National Fitness in the Old Urban Areas

——Based on the Renovation Case of Zhanongkou Street in Shangcheng District, Hangzhou City

CHEN Wenjia¹, LIU Bo¹, WANG Tongling², WANG Xianliang³

(1. Institute of Physical Education, China University of Mining and Technology, Xuzhou 221116, China; 2. Huzhou Normal University, Huzhou 313000, China; 3. Institute of Physical Education, Shandong University, Jinan 250061, China)

Abstract: Under the guidance of the national strategy for actively responding to population aging, the concept of elderly-friendly transformation of the “micro-space” is used to promote the optimization and renewal of national fitness spaces in old urban areas, providing an innovative perspective for improving the health and well-being of the elderly population and achieving the Healthy China strategy. The research employs methods such as literature review and case analysis to explore the internal mechanisms and values of the elderly-friendly renovation of “micro-spaces” for national fitness in old urban areas, examine its practical constraints, and propose solutions to alleviate them. The study finds that the elderly-friendly renovation of “micro-spaces” for national fitness in old urban areas has multiple values, including: providing elderly-friendly national fitness spaces to support the implementation of the Healthy China strategy; meeting the spiritual needs of the elderly population and promoting their health and well-being in old urban areas; and revitalizing idle urban space resources, creating a multiplier effect of “small spaces making a big difference.” In this regard, focusing on the real-world context, the research deeply analyzes the obstacles faced by the elderly-friendly renovation of “micro-spaces” for national fitness in old urban areas, such as the lack of policy support, shortage of financial resources, limitations in space transformation, and lagging application of intelligent technologies. Combining case analysis and the implications, the study proposes solutions to alleviate these challenges, aiming to form systematic institutional arrangements in policy support, investment and financing mechanisms, planning and design, and intelligent transformation, fully releasing its functional connotations and social value of the elderly-friendly renovation of “micro-spaces” for national fitness in old urban areas.

Key words: old urban areas; national fitness; sports space; micro-space; elderly-friendly