



健康知识讲座。



社区老年群体日常锻炼场景。

清晨，成都市锦江区帕丽湾河边广场上，一群银发老人身着太极服，在古琴声中缓缓起势。从“虚领顶劲”到“眼随剑走”，一招一式行云流水、柔中带刚。这并非专业武馆，而是锦江区东湖街道观音桥社区“幸福有约·‘观’爱银龄”项目的日常锻炼场景。正是以“健康领航员”为支点，该社区撬动了老年群体从“被动治病”向“主动养生”的转变，为“老有所为、老有所乐”的社区养老新生态写下了生动注脚。

□ 华西社区报记者 冯涓 社区供图

银龄“智”库激活社区养老新生态 探索“老有所为”创新实践

挖潜银龄智库

从“学员”到“教员”的角色焕新

在观音桥社区，“莫道桑榆晚”不仅仅是一句诗意表达，更是一种可触可感的社区实践。项目的最大亮点在于充分挖掘社区内部的“银龄智慧库”，精心选拔出一批热心公益、身体硬朗且具备一定文化基础的老年人，赋予他们“健康领航员”的新身份。他们不再是单纯接受服务的客体，而是转变为健康知识的传播者、锻炼活动的引领者。

在活动现场，这些老年人耐心细致地拆解24式太极拳、太极剑及竞技太极的动作要领，示范并一一纠正参与者的姿势，确保每一位银发伙伴都能安全、科学地体悟太极“动静结合”的养生智慧。这种身份的转变，不仅让他们在“老有所为”中重获价值感，更以“银龄互助”的星星之火，点燃了社区健康养老的内生动力。

深耕身心双修

从“养生”到“养心”的服务升温

区别于常规的体育锻炼，观音桥社区的健康促进活动深谙“身心不二”的传统智慧，将文化传承与健康干预深度融合。依据“安



观音桥社区健康促进活动。

全有保障、健康有引领”的顶层设计，活动并未止步于简单的肢体活动，而是构建了递进式的教学体系。

从首场聚焦太极拳入门以增强下肢力量、保护膝关节，到后续引入太极剑训练肩颈协调与专注力，再到配合古琴音乐实现“行云流水、柔中带刚”的集体演练，每一步都精准对应着老年群体在平衡能力、柔韧性及焦虑情绪缓解上的现实需求。

正如现场一位参与者所言，练了太极后，不仅腿脚灵便了，心里也愈发“静气”。这种融“健身养性”于一体的服务升温，切实让“老有所雅”的理念落地生根。

织密多维网络

从“独唱”到“合唱”的生态构建

这群银龄“智”库的常态化活跃，仅仅是

观音桥社区构建全方位养老生态的一环。这套以“幸福有约·‘观’爱银龄”为品牌的为老服务体系，正通过多维度的服务串联，实现从“独唱”到“合唱”的进阶。在居家安全维度，项目通过“理论教学-情景模拟-实操考核”的培训体系，为老人披上“安全铠甲”；在智慧赋能维度，“银发智厨”等微课堂助力银龄群体跨越“数字鸿沟”；在情感慰藉维度，银龄互助志愿服务队开展代购、探访，编织起“以老助老、邻里守望”的温情网络。这一系列组合拳，不仅回应了辖区70岁以上老人的刚性需求，更显著提升了社区养老服务的黏性与活力，使得“观”爱银龄品牌的社会影响力持续增强。

如今，在观音桥社区，一幅“安全有保障、健康有引领、文化有底蕴”的银龄生活画卷正徐徐展开。这里没有宏大的叙事，有的只是“健康领航员”日复一日的坚持与带动，是邻里间互助的善意流淌。通过深挖银龄潜力、创新服务模式，观音桥社区成功将老龄化压力转化为社区治理的动能与资源，为基层破解“银发困境”提供了可资借鉴的暖心样本。未来，随着项目的持续深耕，这份源于社区内部的“银龄力量”，必将让“老有所为、老有所乐”的幸福之花在这片土地上开得更加绚烂。