

关爱银发族健康 体检和康养并重

在老龄化浪潮席卷全球的今天，银发族的身心健康成为了社会各界关注的焦点。他们不仅是家庭的温暖源泉，更是社会历史与文化的见证者。因此，确保银发族的健康福祉，不仅是家庭的责任，也是全社会的共同使命。

关爱银发族健康，体检与康养如同守护健康的双翼，缺一不可。体检作为健康管理的第一步，能够精准捕捉疾病的早期信号；而康养则是维护健康、延缓衰老的关键环节，两者相辅相成，共同为银发族的健康保驾护航。

新趋势 新机会 运动康复产业的谋局与破局

近日，在位于天津市南开区的王川博士运动康复机构，正在进行康复训练的王先生介绍说这两天睡觉脖子落枕了，就来到家附近的这家康复机构进行恢复训练。“我平时要是身体有一些疼痛就会来这里进行训练，已经练了一年多了”。

据了解，运动康复的服务对象和病种不断扩大，尤其是在青少年脊柱侧弯干预和中老年人群的慢性疼痛治疗方面有长足表现。“目前中小学生的脊柱侧弯发生率为1%至3%，侧弯人数已超过500万。而我国慢性疼痛人群已超过3亿人，且以每年1000万至2000万的速度增长，疼痛已成为第三大健康问题。”美国运动防护高级认证专家、巴黎奥运会中国体育代表团特聘医疗康复专家王川介绍，运动康复不仅能解决由于运动产生的损伤问题，还能改善由于缺乏运动或久坐而产生的一系列骨骼肌肉系统问题。在即时缓解疼痛的同时，通过调整力线、发力姿势、运动干预等各方面提高生活质量，进而拥有更好的生活状态。

门店增长 迎来机遇

如今，在体育产业领域，我们会看到不同类型的康复机构。据不完全统计，目前国内运动康复机构在750家左右，至2023年已覆盖30个省市区87座城市。在近300个地级市及以上的城市中，约30%的城市已经有至少1家运动康复门店，门店数量最多的城市依然是上海、北京、广州、深圳。

“国内的运动康复机构以小型医疗机构(诊所、门诊部)和非医疗机构(中小型康复中心、工作室)两种形式呈现。品牌数量从2020年的270个增加至2023年的560个，现有品牌中约79%的品牌为单店运营模式，15%的品牌拥有2至3家门店，拥有4家门店以上的品牌仅为6%。”王川介绍，现阶段中国运动康复产业主要以单店运营模式为主。而医疗诊所和机构的区别在于是否有医疗牌照，和国外不同的是，有的国家的医生拥有行医执照即可开设独立诊所，而我国对于开设诊所的标准比较严格，对于从业人员的要求比较高，这就对机构和从业人员的发展提出了更高的要求。

关注运营 专注增收

在中国运动康复产业的门店中，约55%的门店月营业额在30万元以内，25%的门店月营业额在30至50万元，15%的门店月营业额在50至70万元，5%的门店月营业额在70万元以上，最高的门店月营业额可达到200万元以上。“目前中国运动康复门店的主要营收来源包括治疗服务、课程培训、运动队服务或技术输出、支具辅具及小器具、赛事保障及企业服务等。部分业界领先的机构正在尝试结合国外先进的康复技术搭建自己的运动康复知识体系，开拓专业教育及技能培训等相关项目。也有不少机构通过线上、线下相结合的方式，实现多重流量整合。”康复师冯冯介绍。

门店营业额受各方面因素影响，比如坪效、人效。冯冯说：“现阶段运动康复产业的服务对象中，约87%的服务为自费支付，5%的服务为商保支付，4%为医保支付，3%为企业支付。门店的获客途径主要有客户口碑推荐、新媒体平台、特定渠道(如医生转诊、商保转介、专业团体推荐)、自然流量等。通过对过去3年产业的获客途径调研显示，口碑推荐和新媒体获客呈上升趋势，因此应在这方面下足功夫。”

高速发展 寻求机会

经过多年的发展，运动康复产业开始出现很多垂直细分的新赛道、新模式、新趋势、新业态。如一些运动康复机构开始衍生或计划孵化更垂直细分的拉伸和放松品牌。“优复拉伸”已有15家连锁门店，“安一野”已有9家连锁门店，“斯川驰拉伸”也有5家连锁门店。“拉伸门店一般选址多围绕年轻人聚集的写字楼、健身房、生活圈辐射范围内。平均客单价为300元每小时，根据城市不同和服务时长差异，每次价格区间在200至800元之间，服务时长为40分钟至100分钟不等。”运动医生宋先生说。

随着运动康复产业的发展，逐步出现了一批运营水平较为成熟的品牌。

(天津市体育产业协会)



电话：0351-3364555 / 0351-3360003
地址：太原市杏花岭区五一南路

关爱老人 定期体检

替儿女尽孝 护父母周全



检前个性化套餐定制

根据健康状况、年龄、性别、职业、生活习惯、家族病史等，定制个性化体检套餐。

检中全程导诊服务

由专业医护人员提供全程导诊服务，确保体检过程顺畅、舒适。

检后1对1报告解读

由专业医生提供1对1报告解读服务，详细讲解体检结果及后续建议。

咨询热线：0351-3364555 / 0351-3360003 方卓医疗 关爱老人

一、体检先行，康养护航，银发族幸福健康秘籍

随着老龄长寿社会的到来，老年人占到相当比例，面对80岁以上的漫长人生，40岁是决定普通人是否可以成为“活力银发族”的重要分水岭。健康体检和专业康养的服务需求凸显。

在需求方面，他们希望通过定期健康体检来监测身体机能。随着年龄增长伴随了身体机能的衰退，定期体检可以及时发现潜在疾病，如心血管疾病、糖尿病等慢性病的早期迹象。同时，他们注重生活质量，专业康养能够提供如康复指导、运动健身课程等服务来帮助他们缓解身体疼痛、维持肢体灵活。而且，在心理上也有社交需求，参加健康体检和康养活动可以让他们走出家门，和同龄人交流互动。

在意义层面，健康体检和专业康养对活力银发族十分重要。从健康角度看，有助于疾病的早发现、早治疗，有效控制疾病发展，提升生活质量。在社会层面，这部分人群健康状况良好可以减轻家庭照顾负担，也能降低社会整体医疗成本。而且他们积极的生活方式还能为社会传递正能量，带动更多老年人关注自身健康。

二、体检是起点，康养是终点，健康生活的闭环

当岁月的脚步悄然迈向老年，

健康与幸福成为老人们最珍视的宝藏。而方卓红鬃马体检中心与和睦塘养老服务中心就如同两位贴心的守护者，携手共创老年健康幸福生活。

方卓红鬃马体检与和睦塘养老服务中心强强联手，将主要依托和睦塘的社区服务经验和优势，及方卓红鬃马的健康管理优势，优势互补、深度捆绑，方卓红鬃马体检为老人们提供准确的健康信息，和睦塘养老服务中心则依据这些信息为老人们量身定制康养方案，共同为老年康养生活绘制出一幅美丽的画卷。

方卓红鬃马体检，像是一位严谨的健康侦探。它用先进的仪器和专业的医护团队，为老人们的身体进行细致入微的检查。走进方卓体检中心，那明亮的环境和亲切的笑容，让人瞬间安心。在这里，每一项检查都如同一次探索之旅，寻找着可能隐藏的健康隐患。从血液检测到影像扫描，方卓体检不放过任何一个细节，为老人们的健康筑牢第一道防线。

和睦塘养老服务中心，则是老年人温馨的“避风港”。一踏入这里，就能感受到浓浓的关爱与温馨。舒适的环境，让老人们仿佛置身于宁静的港湾。服务人员如同家人一般，悉心耐心地陪伴老人聊天谈心、理疗锻炼，社区食堂为他们准备营养丰富、健康便捷的三餐。在和睦塘，老人们可以参加各种丰富多彩的活动，唱歌跳舞、琴棋书画……让生活充满乐趣与活

力。健康体检 专业康养，让生命更有质量，让岁月美好无忧！

方卓简介：

太原方卓红鬃马健康体检门诊部有限公司，2008年经市卫生行政部门批准运营，2018年经由海南方卓医疗集团投资管理，中心拥有健康体检资质，职业病体检资质，健康证资质，是集健康体检、健康评估、健康指导、健康管理于一体的综合性专业体检机构。

体检中心位于太原市杏花岭区五一南路新民中街交叉口(山大二院对面)，地处中心城区，地理位置优越，交通便利；中心不仅拥有各三甲医院的医疗团队，同时还配备高、精、尖的设施设备。体检中心拥有1600㎡的独立检查区域，多条独立检线。每天可同时容纳150人以上宾客体检，环境干净整洁，布局合理，设计新颖，温馨舒适，还可个性化为单位安排专线体检，避免多个单位交叉排队等候，让单位体检更私密，更便捷。

体检中心还设有三个特色诊室。视光中心是由省内眼科知名专家组成，定期出诊，提供专业的一对一医疗咨询服务；中医调理科秉承顺应自然，调和阴阳，预防为主，治“未病；精准理疗，自然疗愈；健管中心是由专属健康团队护航，全方位的管家服务，为检后群体提供个性化定制式健康呵护。

(王霞)

《健康不退休》小贴士

退休并不意味着健康退场，保持健康的生活方式，让活力持续绽放。

一、坚持规律运动 每天适度锻炼，如慢跑、健身操等，增强体质。

二、合理均衡饮食 多吃蔬菜、水果、粗粮，减少高油高盐高糖食物摄入。

三、保持良好心态 积极乐

观面对生活，保持愉悦心情，参与社交活动。

四、开启定期体检 健康体检。及时发现身体隐患。(综合)