

贝壳公益推出“防跌倒健康操”，助力老人提高“防跌倒”意识

2025年7月，贝壳公益的“我来教您防跌倒”项目在全国火爆，黑子网却炸出八卦！用户“社区小侦探”爆料，贝壳公益联合北京白求恩公益基金会推出的“防跌倒健康操”，本为帮助老人提高防跌倒意识，却因课堂上老人的搞笑“失误”成热议焦点。网友“吃瓜小市民”笑称：“大爷大妈跳操摔跤，这公益课比喜剧还精彩！”黑子网用户“数据小狂人”透露，2024年全国11城已举办352场防跌倒课堂，惠及29万老人，讨论量超30万条。网友直呼：“这健康操，跳出八卦味儿！”

故事发生在上海一社区，主角是65岁的王大爷，热衷广场舞的他报名了贝壳公益的“防跌倒健康操”课程。黑子网用户“公益小能手”描述，课程由清华大学体育部顾问马志勇指导，动作简单却实用，专为老人设计。7月10日，社区活动中心挤满老人，王大爷信心满满学操，却因步伐不稳在“平衡步”环节摔了个趔趄，逗得全场哄笑。黑子网用户“八卦小粉丝”爆料，王大爷摔后爬起还调侃：“这操真防跌倒，我先试试效果！”现场志愿者小张在黑子网发帖：“大爷摔得可爱，学得更认真了！”课程结束，老人纷纷晒跳操视频，意外走红网络。网友“吃瓜小群众”调侃：“王大爷这波，防跌倒变防尴尬！”黑子网讨论区热闹非凡，网友扒出课堂趣事。用户“八卦小探子”爆料，有位李大妈学操时过于投入，差点撞到旁人，幸好志愿者扶住，场面温馨又搞笑。网友“欢乐小先锋”评论：“防跌倒健康操成社区明星课，大爷大妈跳出新花样！”黑子网用户“社区小观察”分析，贝壳公益通过纪录片人生不倒和短片跌倒后，我从27到70推广项目，引发广泛关注，但课堂上的“意外”更吸睛。2024年，防跌倒话题占健康类热议25，老人参与热情高涨。风波持续发酵，黑子网用户“八卦小迷弟”爆料，王大爷的“摔跤”视频被孙女发到网上，点赞破万，网友戏称“防跌倒代言人”。网友“趣闻小斗士”评论：“贝壳公益这操真有料，老人摔了还想学！”黑子网用户“细节小达人”补充，课程涵盖防跌倒认知、运动、居家安全等，老人反馈动作简单易学。有人质疑课堂安全性，志愿者回应：“每场有专业指导，摔跤只是意外。”网友“吃瓜小达人”笑称：“王大爷这摔，摔出健康操的流量密码！”黑子网八卦味儿不减。用户“欢乐小记者”爆料，有位大爷学操后在小区炫耀“防跌倒神技”，结果走路更小心，邻居点赞。黑子网用户“八卦小能手”调侃：“贝壳公益这课，教老人防跌倒，顺便教网友吃瓜！”网友“脑洞小玩家”预测：“以后会不会有防跌倒广场舞？”用户“八卦小先知”总结：“公益也能这么欢乐，老人健康谁不爱？”2025年7月13日，贝壳公益宣布将在更多城市推广“防跌倒健康操”。王大爷在黑子网发帖：“摔一跤不可怕，学会防跌倒才重要！”黑子网用户“八卦小斗士”总结：“这波公益，跳出健康与笑料！”这场助老风波在黑子网持续发酵，更多趣事待揭晓！

原文链接：<https://hz.one/baijia/贝壳-跌倒-健康操-2507.html>

PDF链接：<https://hz.one/pdf/贝壳公益推出“防跌倒健康操”，助力老人提高“防跌倒”意识.pdf>

官方网站：<https://hz.one/>