

福建老年体育

黄文瑞
第11期

福建省老年人体育协会主办

2024年11月15日(总第327期)

简报投稿邮箱: fjltx2009@126.com

省老体协网站: www.fjsltx.cn

地址: 福州市晋安区南平东路72号

邮编: 350012

本期要目

卷首语: 话说普及与提高	2
[高层要闻]	
• 中国体育报: 科学认识老年体育高质量发展的基本逻辑	3
[工作园地]	
• 省老体协兼合式党支部召开党的二十届三中全会精神专题学习会	5
• 省老体协举行大型柔力球展演活动	5
• 福建省老年人柔力球(单、双拍套路)交流活动在福州举办	6
• 2024年福建省有氧行进操及健身球操交流活动在福州举办	7
• 2024年福建省老年人气排球之乡交流活动在厦门举行	8
• 2024年福建省老年人持杖健走交流活动在永安市举行	9
• 福州市老体协举办门球轮值赛	10
• 2024年泉州市老年人健身秧歌交流活动在南安举行	10
• 莆田市老体协开展有氧行进操交流活动	11
• 三明市老体协举行健身球操交流活动	11
• 宁德市老体协举办可乐球推广培训班	12
[创新发展]	
• 福州市长乐区加强基层老体协组织建设	15
• 企业老体协助力健康老龄化	16
[康乐家园]	
• 宁德市老体协领导到福安和周宁调研“康乐家园”创建工作	17
[八闽采风]	
• 福清市隆重举办第十一届老健会开幕式	18
• 柔力球培训活动首次走进延平乡镇	19
• 闽侯县: 推进健身辅导站建设	19
• 福鼎市第十届“老健会”隆重举行	20
• 长汀县开展健身气功进乡村活动	21
• “银龄行动”利人益己	25
• 浅谈发展老年体育的意义	26
[健者风范]	
• 热爱门球的百岁老人林永如	32
[科学健身]	
• 健步行是祛病延年的好运动	35
封面图: 省老体协举行大型柔力球展演活动	

话说普及与提高

◎ 吴刚毅（永安市）

老年体育健身的普及与提高问题，是老年体育工作的重要内容，也是发展老年体育健身的重要战略。实践证明，采用普及与提高的方法，对扩大老年体育人口有着重要的现实意义。

对此，笔者的理解是：其一，要广泛动员老年人参与体育健身活动。让老年朋友充分认识到参与体育运动对个人、家庭、社会的重要性，从而积极地走出家门，选择一个项目，加入一个团体，通过体育锻炼收获健康和快乐。其二，要抓好骨干队伍建设。建立健全健身辅导站点网络，培养一大批体育健身辅导员，加强示范带动指导，带领老年朋友开展科学的体育健身活动，以点带面，以一带十、以十带百，不断发展壮大老年体育健身队伍。其三，要抓好场地设施建设。完善体育健身设施，方便就近安全锻炼。其四，要抓好展示交流活动。既要抓大型的综合性的展示活动，也要抓好小型单项的交流比赛，以活动促普及，以创新促提高。

各级党委政府工作大局要求必须抓普及，随着我国人口老龄化程度加快，每年进入老年队伍的人群大幅增长，而这些进入老年群体的老年人很多是亚健康，甚至长期带病状态，这给家庭、社会带来一定的压力，成为全社会关心的热点问题。老年体育健身活动正是解决这一问题的最简便、最有效的途径。中央和各级政府始终关心老年体育工作，要求老年人体协因地制宜、就地就近、形式多样地动员和组织更多的老年人参加体育健身活动，以应对人口老龄化问题。

以永安市老体协工作为例，为了在全市全面推广普及健身气功，提出了让健身气功进农村、进社区、进机关、进企业、进学校的目标。这个做法与“促进城市，发展农村，重在基层，面向全体”的全国老年体育工作方针是一致的。老年体育的任务决定我们必须抓普及，通过动员组织老年朋友参加体育健身活动，促进老年群体的身体健康，从而实现家庭幸福、社会和谐的目的。

有了普及才有可能提高，永安的健身气功经过多年的努力抓普及，效果显著，曾多次亮相国家级媒体舞台，例如槐南镇就曾组织150名骨干表演八段锦、导引养生功十二法，代表国家形象向全球50多个国家作实况直播。这是永安健身气功在普及中获得发展的结果，让基层健身项目实现了走出乡村、走向世界的历史性辉煌时刻。

总之，我们要认真处理好普及和提高的互动关系，在力促普及实现普惠的同时，抓好品牌的提升，用品牌、精品效应去进一步扩大老年健身人群的基数，反哺项目的普及，从而使老年体育工作达到提升人口健康素质的目的。



中国体育报:

科学认识老年体育 高质量发展的基本逻辑

人口老龄化是21世纪不可逆转的基本国情，从进入老龄化社会到中度老龄化社会，最终步入超级老龄化社会，演进的过程贯穿于推进中国式现代化建设的全周期，与我国新时代“两个十五年”的现代化强国战略周期重叠，在这一过程中，体育的综合价值能否充分凸显，是决定体育事业高质量发展的关键环节。老年体育的发展在中国尚处于探索期，对老年人口的指向性规划和布局仍显不足，一定程度上弱化了体育在积极应对人口老龄化方面的实用价值。

中国将长期处于老龄社会形态，其中一个很显著的特点是未来30年将呈现典型的低龄老龄化态势，我国60—69岁低龄老年人口将占老年人口总数的38%至56%，数量在1.5亿人至2.2亿人之间。根据《2020年全民健身活动状况调查公报》，2020年低龄老年人中每周参加1次及以上体育锻炼的比例为52.4%，经常参加体育锻炼的比例为29.5%，已成为体育参与的主力群体，不仅为进入高龄阶段提前储备健康资本，更将可能成为老年体育消费的主体。老年人的体育参与热情正在催生巨大的体育服务需求，并逐渐发展为一种新的体育形

态，成为发展老年体育的驱动力。如此规模的老年人口在人类历史上绝无仅有，如何满足老年人体育需求并非一个新问题，但却是未来体育事业可持续发展不可回避的问题。随着低龄老年人口规模持续增加、人口寿命不断延长、养老标准提高、健康需求增加、价值认可度提升，老年体育服务需求压力将与日俱增，如何提升体育综合治理能力也将是一个不得不面对的现实挑战。

老年人的健康状况是确保其生活质量的基础，世界卫生组织早在1990年就提出了健康老龄化(Health Aging)的概念，2015年发布的《关于老龄化与健康的全球报告》进一步提出健康老龄化的全新理念，即“旨在努力提升老年人个体的生理与心理功能，使其在与有利的外界环境互动中充分发挥功能”。报告不仅重新定义了“衰老”“健康”与“健康老龄化”，还提出了全新应对策略“将以疾病为中心的医疗模式转变为以老年人需求为核心的综合关怀模式”。新的理念推动了全球老龄化国家开始关注社会转变进程中治理策略的变革，以及如何满足老年人功能发挥和价值追求，建立主动健康的社会支持性环境。新健康老

龄化倡导的健康并不是完全没有疾病，多数老年人都或多或少地存在一种或多种健康问题，但只要这些问题在低龄阶段得到良好的控制，就可以有效降低对整个老年期生活质量的影响，提升幸福感，这意味着为低龄老年人创建支持性环境以维持功能发挥尤为重要。目前老年健康干预有很多着手点，但与卫生健康领域的“被动”策略不同，体育对健康的改善是主动且多元的，不仅在维持功能发挥、防控慢病、增进健康方面发挥着不可替代的作用，还能促进老年人社会适应能力、社会参与能力和社会心理能力的发展，被称为最经济实惠且有效的健康干预手段。

然而，当前在老年体育问题上长期存在“选择性忽视”，对于人口老龄化背景下如何发展老年体育缺乏理论共识和实践探索，老年体育服务的内容和形式也呈“碎片化”，利用效率和服务质量远未达到预期程度，难以满足老年人的体育需求。虽然看似人口老龄化是人口问题、老年体育是体育问题，但问题与问题之间彼此都有利益关联，每个问题在不同发展阶段也是首尾相继，在纵横交错间我们人人都在其中。老年体育并非单纯的体育问题，涉及养老、医疗、社会参与、社会公平等诸多方面，本质是“分蛋糕”问题，而满足老年人体育需求也并非仅是体育部门的工作，涉及卫生健康、老龄、民政、发展改革、财政等诸多部门，本质上是“做蛋糕”问题。如何做好老年体育这个“大蛋糕”，要求全社会必须重塑观念，重新认识老年体育。一方面，老年体育的问题是应对方案无法满足老年人体育需求的问题，是在旧有“老年观”局限下体育发展规划与人口结构变化规律不同步的问题，而不能将老年人本身视为问题所在。另一方面，老年体育发展的问题是如何建立多维化解之道的问题，是解决老龄治理优化效率落后于老年体育发展要求的

问题，而不能将其视为体育部门自身的问题。除此之外，更不能将老年体育界定为特殊人群体育去规划和设计，因为每个生命个体都必将进入老年期，在老年阶段公平享有体育福利，是体育发展成果代代传递的价值所在，也是中国式现代化进程中以人民为中心发展体育事业的根本所在。

发展老年体育应遵循人口老龄化的基本规律，应顺应老龄社会的发展趋势，客观地提前预判人口老龄化和老龄社会对老年体育的中远期影响。中国老年人口规模日渐巨大，意味着参加体育活动的老年人口规模将持续增长。从年龄分层呈现的需求端来看，中国60—69岁低龄老年人口将在2033年迎来规模峰值、转升为降，但低龄老年人口基数较大，尤其是在“十六五”期间规模始终超过2亿人，蕴藏着活跃型的老年体育市场潜力。在远期上，70—79岁中龄老年人口将在2043年左右迎来规模峰值、转升为降，但在21世纪中叶仍有1.65亿人以上的超大规模，蕴藏着健康型老年体育市场潜力；80岁及以上高龄老年人口在整个21世纪上半叶持续增加，2045年左右将首次突破1亿人，蕴藏着辅助型老年体育市场潜力。

在实现到2035年建成体育强国的征程中，发展老年体育具有十分坚实的人口基础和持久动力，首要任务是做好顶层设计，以发展“银发经济”为契机推进老年体育服务业发展，以融入“银龄行动”为路径提升老年体育参与度与活跃度，以社会适老化改革为导向推进老年体育治理能力提升。体育对老龄社会复原力的潜在贡献将是巨大且持续的，发展老年体育也需呈现一种全新的社会价值理念，从“体育问题”转向“社会问题”应是未来体育部门在老年体育决策上的重要转变，实现从主动治理协同综合治理的深度融合。

(作者系国家体育总局体育科学研究所研究员)

省老体协兼合式党支部召开党的二十届三中全会精神专题学习会

11月14日上午，省老体协兼合式党支部在省老体协主席、党支部书记王美香主持下，组织全体党员专题学习党的二十届三中全会精神。大家在前一段安排学习的基础上，再次学习了《中共中央关于进一步全面深化改革 推进中国式现代化的决定》重点内容；收看了新华社制作的，习近平总书记带领全党全国人民不断深化改革历程的全景式纪录片《领航新征程》。

王美香对省老体协系统进一步深入学习党的二十届三中全会精神提出三点意见：一要深刻认识学习党的二十届三中全会精神的重大意义，这是当前和今后一个时期我们的主要任务，要增进政治上、思想上、行动上的自觉性，拥护改革、参与改革。二要立足老年体育工作的实际来贯彻落实党的二十届三中全会精神。要提高政治站位，增强做好老体协工作的责任感、使命感；要以服



务老年人健康需求为己任，用心、用情、用力做好老体协工作，要重视基层，扩大和延伸我们工作的覆盖面，打通服务老年人体育健身的最后一公里。三要通过各种形式，学习宣传党的二十届三中全会精神，发挥桥梁纽带作用，引导广大老年朋友听党话，跟党走，凝聚“银发”共识，坚决拥护改革。

王美香还对下一阶段党员的学习交流工作提出了要求。
(陈震)



10月29日，福建省老体协组织参加福建省全民健身运动会老年人柔力球（套路）比赛的全体运动员，在福州新店古城遗址公园举行柔力球《国旗之下》展演，庆祝新中国成立75周年。省

省老体协举行大型柔力球展演活动

老体协主席王美香、副主席马义英和200余名老年队员参加了活动。老年球友们身着整齐的服装，时而转身跳跃抛球，时而弓步接球，动作柔和优美又充满刚劲的力量，充分展示了新时代老年人的精神风貌和对伟大祖国的美好祝福。

福建省老年人柔力球（单、双拍套路） 交流活动在福州举办

10月28日至30日，由福建省全民健身领导小组、福建省老体协主办，福建省老年人体育工作中心、省老体协操舞专项工作委员会承办的2024年福建省全民健身运动会老年人柔力球（单、双拍套路）交流活动在省老年人体育中心举行。来自各设区市、平潭综合实验区和省直机关的10支代表队、200余名运动员参加比赛。

本次交流活动按单、双拍集体规定套路、自选套路和单人、双人自选套路分组分项进行比赛。伴随着音乐响起，运动员们身着色彩靓丽的服装，动作整齐、姿态柔美、配合默契，出色地展示了老年人运动团队的风采。

30日下午，本次交流活动圆满落幕。省老体协主席王美香、副主席马义英为运动员颁奖并合影。获奖名单如下：

单拍集体规定套路优胜奖（7个）：厦门、三

明、宁德（福安）、福州、泉州、南平、省直机关。

单拍集体规定套路优秀奖（3个）：漳州、莆田、平潭。

双拍集体规定套路优胜奖（4个）：厦门、福州、三明、宁德（古田）。

双拍集体规定套路优秀奖（2个）：宁德（福鼎）、泉州（永春）。

单拍集体自选优胜奖（6个）：宁德（福安）、福州、三明、南平、省直、平潭。

双拍集体自选优胜奖（5个）：福州、三明、宁德（古田）、宁德（福鼎）、泉州（永春）。

单人自选套路优胜奖获得者：邓革（福州）、林芳（福安）、包月儿（福鼎）、何建英（南平）。

双人自选套路优胜奖获得者：林丽霞、陈珍容（宁德福安），陈丽娜、廖益林（三明）。



2024年福建省有氧行进操 及健身球操交流活动在福州举办

王美香主席出席活动并颁奖



2024年11月26日至27日，由福建省全民健身领导小组、福建省老体协主办，福建省老年人体育工作中心、省老体协操舞专项工作委员会承办的2024年福建省有氧行进操及健身球操交流活动在省老年体育活动中心举办。来自各设区市及省直机关、行业系统老体协的18支代表队，共300余名运动员参与交流。

此项交流活动共有三个阶段：3月至8月海选初赛，8月至9月线上视频作品投送参赛和专家评选，11月底线下交流比赛。本次活动是福建省老体协2024年组织老年人体育健身项目比赛交流人数参与最多、时间跨度最大、社会反响最强烈的一次全民健身项目交流活动。

26日，赛事组委会组织召开联席会议，邀请广场舞国家级裁判方熙嫦老师为各代表队的裁判、领队、教练和编导进行业务培训，明确项目的规范标准，更好地推广健身行进操舞。

27日，各代表队展开精彩的角逐。有氧行进操的参赛队伍配合默契，动作整齐划一，姿态优美舒展，手臂的摆动、脚步的移动都协调有力、流

畅富有韵律。紧接着健身球操的队员精神抖擞，随着音乐的节奏变换舞姿，健身球时而高高弹起，时而紧贴身体，充分展现了新时代老年人的活力风采。

比赛结果，荣获健身球操前三名分别为厦门市湖里区老体协健身球操队、福清市老体协、三明市将乐县老体协文旅健身操辅导站代表队；获得优胜奖的5个代表队有宁德古田县老体协健身球操、漳州市芗城区老体协喜洋洋健身球队、省直老体协健身球操队、省邮电行业代表队、泉州市永春县老体协健身操协会。获得有氧行进操舞前三名的代表队是福州市直机关老体协有氧操专委会、厦门市集美区老体协、福州市鼓楼区老体协；获得最佳表演奖的7个代表队有莆田市阳光之家行政中心队、延平区老体协梦舞生花舞蹈队、厦门市老体协登山专委会舞队、莆田市阳光之家秀屿佳操队、省直机关老体协、三明永安市曹远镇张坊村、福建省地质矿产勘查开发局。

省老体协王美香主席，马义英、陈震副主席出席活动并为各代表队颁奖。

2024年福建省老年人气排球之乡 交流活动在厦门举行



11月2日至3日，2024年福建省老年人气排球之乡交流活动在厦门市集美区工业学校举行。来自全省“国家级和省级气排球之乡”的10个单位，以及各设区市、平潭综合实验区老体协推荐的共33个代表队参加了交流比赛。省老体协副主席陈震，中国排球协会副主席、省排球协会主席、省老体协气排球专委会主任徐正国，厦门市老体协常务副主席王刚等领导出席了开幕式。

此次交流活动由省老体协主办，厦门市老体协、摩尔赛（厦门）文化体育有限公司协办，集美区老体协、省老年人体育工作中心、省老体协气排球专委会、厦门市好名声疗养服务有限公司承办。比赛分男子组和女子组进行，男选手年龄57岁至70岁，女子52岁至70岁，采用中国老体协

最新审定的《老年气排球竞赛规则》，裁判长由陈铁成担任。

两天的交流活动里，各地运动员以良好的精神状态、精湛的技艺和默契的团队配合，在赛场上尽显活力和风采，为大家带来一场场精彩的气排球盛宴。最后分别决出男、女组前三名，男子组是：漳州市长泰区老体协队、福清市老体协队、晋江市老体协队；女子组是：厦门市思明区老体协队、晋江市老体协队、福州市鼓楼区老体协队。男、女组的第四至第八名代表队均获得优胜奖，其他代表队获优秀奖。

11月3日下午，举行闭幕式，陈震、王刚等领导为获奖代表队颁奖。

（厦门市老体协 蒋佑慧、段皓蕊）

2024年福建省老年人持杖健走交流活动在永安市举行

11月8日至11月10日，2024年福建省老年人持杖健走交流活动在素有“中国竹都”美誉的永安市举行。

此项赛事由省全民健身领导小组、省老体协主办，省老年人体育工作中心、三明市老体协、永安市老体协承办。比赛分为场地接力（含男、女组4×400接力）和户外穿越（含男、女团队赛）共两大项。来自福州、厦门、泉州、三明、宁德，平潭综合实验区及省直机关的7支老年持杖健走队伍，近百名运动员、领队、教练、裁判员参加。

11月9日下午举行开幕式，省老体协副主席马义英，三明市老体协主席刘鑫，永安市委常委、组织部长章文荣、永安市老体协主席陈根潘，省老年人体育中心主任叶建贤，三明市老体协副主席刘胜富等出席。

马义英在致辞时指出，福建省老年人持杖健走运动有较好的群众基础，许多市代表队和优秀运动员曾多次在全国赛事上取得优异成绩。省老体协也一直非常重视持杖健走项目的普及推广，



多次组织深入基层巡回培训。希望通过举办此次活动，进一步提升全省老年人持杖健走的技术水平。马义英还表示，通过举办三年一次的交流活动，既为各代表队的交流学习搭建平台，也是为2026年省老健会选拔培养优秀团队，争取在省老健会取得更好成绩。

比赛现场气氛热烈，充分展示出我省老年人持杖走运动的整体实力和新时代老年人的崭新风貌。经过角逐，宁德、三明、厦门、福州获得男子团体优胜奖；福州、三明、宁德、泉州获得女子团体优胜奖。

（摘自老年体育报）

福州市老体协举办门球轮值赛

10月8日，福州市全民健身门球轮值赛（罗源赛区）在罗源县举行。这场赛事由福州市老体协主办，市门协业务指导，罗源县老体协和县文旅局承办，来自台江、仓山、晋安、长乐、市直机关、福清、闽侯、闽清、连江、永泰的门球爱好者以及东道主罗源队共11支队伍参加比赛。市老体协副主席高慧萍、市门协会长王瑞、罗源县老体协主席柯受安等到场观看。比赛正式开始后，11支球队分为三组开展循环赛。每一支队伍都全力以赴，展现出各自独特的战术风格与高超的球技，仿佛八仙过海，各显神通。球场上洋溢着热闹暖心的氛围。经过精彩角逐，奖项各有归属。（罗源县老体协 星光）

2024年泉州市老年人健身秧歌交流活动在南安举行

10月30日，泉州市2024年老年人健身秧歌交流活动在南安市体育馆举行，本次活动由泉州市老体协主办，南安市文化体育和旅游局、南安市老体协承办，泉州市老年人体育工作中心协办，来自泉州市市直机关、鲤城区、丰泽区、晋江市、南安市等老体协的5支代表队、70余人参赛。活动由南安市文化体育和旅游局局长黄秋燕主持开赛及颁奖仪式，南安市副市长邱雪亮在开赛仪式上致辞，泉州市老体协常务副主席吕竞宣布开赛。通过角逐，鲤城区、泉州市直机关、南安市等3支老体协代表队荣获优胜奖，丰泽区、晋江市等2支老体协代表队获优秀奖。

莆田市老体协开展 有氧行进操交流活动

10月13日，莆田市老体协在市文体教育中心举行2024年“敬老月”系列项目（有氧行进健身操）交流活动，来自各县（区）、管委会、市直、莆田学院老体协等8支代表队，近160名队员参加。展演活动在广场舞蹈《祝福祖国》的欢乐气氛中拉开序幕，老年朋友们身着统一的服装，伴随着欢快的音乐，迈着整齐的步伐，展示着有氧行进健身操的独特魅力。市老体协主席王玉芳等领导出席活动，并为各代表队颁发奖牌。活动现场，



莆田福德医院组织志愿服务队为老年朋友提供爱心保障服务。（方宇南 许德清 陈群夷）

三明市老体协举行健身球操交流活动

10月24日至25日，由三明市老体协主办的三明市老年人第十五套健身球操交流活动在市老干



部活动中心举行，各县（市、区）、市直老体协共12支队伍、140多名运动员和裁判员参赛。交流比赛采用中国老年人体育协会审定的《健身球操竞赛规则（2020修订版）》，每队参加2轮的交流，以2轮成绩之和为该队总得分。经过角逐，最终永安市、建宁县、明溪县、市直、清流县、将乐县等6个代表队荣获优胜奖，沙县区、宁化县、大田县、三元区、泰宁县、尤溪县等6个代表队获得优秀奖。市老体协主席刘鑫、副主席兼秘书长刘胜富到场观赛，并为各代表队颁奖。（章晋青）

10月16日至18日，宁德市老体协在市老年人体育活动中心举办可乐球规定套路推广培训班，来自各县（市、区）、东侨经济技术开发区、市直机关老体协选派的40名可乐球骨干参加培训，培训内容为可乐球《吉祥》新编规定套路。本次培训一方面是提高骨干队伍技艺水平，另一方面为明后年省、市老健会选拔队员作准备。16日下午



午举行开班式，市老体协常务副主席兼秘书长王长生出席并讲话。培训班聘请张秀容为主教练，余秀琴为助教。通过两天的培训学习，学员们基本掌握了可乐球新编规定套路技能。18日上午，市老体协主席范世尧到培训现场，与市老体协其他班子成员一同观看学员集体结业展示，并同全体人员合影留念。

（宁德市老体协）

宁德市老体协举办 可乐球培训班

福建省高校老体协 乒乓球选拔暨团体赛闭幕



11月1日，由福建省高校老体协主办、福建中医药大学承办的2024年福建省高校老体协乒乓球选拔暨团体比赛在福建中医药大学体育馆顺利开展。来自全省20所高校的20支代表队、70多名运动员展开了交流赛。开幕式由福建中医药大学体育部主任翁文泰主持，省高校老体协主席刘剑津、省教育厅二级巡视员黄荣光、离退休干部工作处处长张剑锋、福建中医药大学纪委书记、监察专员庄晨忠研究员等嘉宾出席开幕式并讲话。经过2天的角逐，福建师范大学、厦门大学和华侨大学代表队夺得团体一等奖，福建江夏学院、三明医学科技职业学院和福州大学代表队夺得团体二等奖，闽南师范大学和集美大学夺得团体三等奖。

（省高校老体协）

漳州市地掷球代表队载誉归来



10月26日至29日，由中国老体协、中国地掷球协会主办的2024年全国老年人地掷球比赛在浙江省宁波市举办。漳州市老体协地掷球代表队受省老体协委托，组队参加。受命之后，队员们热情高涨，纷纷表示要认真对待，不负使命，随后组织了11人赴宁波参加。大家觉着这是又一次难得的学习机会，要在实战中取长补短，提高自身技艺。在赛场上，队员们重视每一场比赛，每一粒球，全神贯注，滚、靠、贴、抛，打出好球更有劲，稍有差池不沮丧。期间，宁波下雨，他们和其他队一样，穿上雨披，冒雨参赛，不受影响。经过团队合作，女队荣获团体优秀奖，男队荣获团体第三名铜奖。

（赖依依、周亚雪）

三明市老体协党支部传达学习总书记在闽考察时的讲话精神

10月29日上午，三明市老体协兼合式党支部召开全体党员会议，传达学习习近平总书记在福建考察时的重要讲话精神，以及全省领导干部大会、市委常委会（扩大）会议精神，学习贯彻习近平总书记给“银龄行动”老年志愿者代表的回

信。市老体协主席、党支部书记刘鑫主持学习，支部党员及市老年人体育工作中心党员参加学习，交流学习体会。会议还强调，全市各级老体协党员、干部要认真抓好第四季度工作，围绕年初制定的工作计划，认真梳理，补缺补漏。要提前谋划明年工作，要提前做好各项工作准备。要做好“老年人健身康乐家园”示范点创建工作，积极申报省级“康乐家园”示范点。

（章晋青）



省直机关老体协举办读书班

11月5日至7日，省直机关老体协举办深入学习贯彻党的二十届三中全会精神读书班，省直机关老体协班子成员和会体驻会工作人员参加。读书班围绕深入学习贯彻习近平总书记在福建考察时的重要讲话和习近平总书记回信勉励“银龄行动”老年志愿者代表时的讲话精神，收看了党员学习贯彻党的二十届三中全会精神培训课程。省直机关老体协主席谢宜萍主持学习并作重点发言。读书班期间还召开了“体医融合”座谈会，大家就促进健康和进一步提高老年人生活质量进行了探讨交流。

（郑明容、李国榕）

长乐区加强基层 老体协组织建设



10月23日，福州市长乐区老体协主席余岸明带领领导班子成员，前往金峰镇调研基层老体协组织建设情况。余主席听取了金峰镇党委副书记、镇长吴万年和党委宣传、统战委员林金的工作汇报，对近年来金峰镇老年体所开展的系列健身活动给予了充分肯定，并提出了今后的工作思路和方向。在胪峰山老年人体育中心，调研组参观并了解了各场馆的建设和使用情况，并在现场召开座谈会，听取了金峰镇老体协主席李国宝、辅导站站长陈秀兰的工作汇报。

余主席指出，今后加强以下四个方面工作：一、强组织。进一步加强基层老体协和各辅导站点的组织建设，健全机构和制度，确保各项工作和活动的正常进行。二、树品牌。创特色与亮点，特别是要进一步发展壮大太极拳等项目的队伍，争取在各级各类展演活动中创造出好成绩。三、促活动。各基层老体协一定要积极开展各项体育活动，通过活动凝聚人心，通过活动进一步提升体育水平和社会影响力。四、重宣传。紧密结

合时代精神，去引领社会正能量。

10月30日，长乐区老体协主席余岸明带领协会部分班子成员前往塔山郑和公园福建省太极拳协会无言太极社调研。调研座谈中，无言太极社社长林华详细介绍了太极社的发展和壮大历程，太极社从最初的39人发展到如今80多人，组织健全、制度完善，以健身、养生为办社宗旨，每周定期安排活动，每天上午无偿为会员传授太极知识和技能。每半年还组织太极培训班，邀请太极拳名家传授太极拳套路，深受业内好评。为了社团的可持续发展，林华社长大胆提出“以商养社共同造血”的思路，并积极贯彻实施。通过与商家企业家共建，解决活动经费问题，实现了互利共赢。

余主席对林华社长的创社理念和工作业绩给予了充分肯定，表示太极社与商家企业家共建，解决活动经费问题的做法值得借鉴和推广，并对太极社的未来发展提出了建设性意见。

（郑师恩 郑章荣）

企业老体协助力健康老龄化

——古田县新成立一家企业老体协



10月6日，宁德市运输集团公司古田分公司退休职工老年人体育协会隆重成立。宁运古田分公司从1956年1月成立到现在已近69个年头，2023年底退休职工达233人，这些老职工为企业的发展奉献了毕生的精力。成立企业老体协，让自己的晚年生活更加丰富多彩，身心更加健康，成为这些退休职工的共同期盼。

此次企业老年人体育协会的成立，让退休职工们又多了一个“家”，让他们更有归宿感。参加成立大会的退休职工代表们非常高兴，都希望这个协会越办越好，成为广大退休职工的健康之

家、温暖之家、幸福之家。

目前，宁运古田分公司退休职工老体协有一座独立的房屋，有一个综合多功能活动厅和4个室内活动室，还有500多平米的3个室外活动场地。

加强企业老体协的建设是企业退休职工的迫切需求，是建设和谐家庭、和谐社会的需要，也是提高企业凝聚力的有效措施，也是实现老有所学、老有所为、老有所依、老有所乐的有效途径。宁运古田分公司老体协的成立，为企业老体协助力健康老龄化走出了一条新路子。

（古田县老体协 苏光弼）

宁德市老体协领导到福安、周宁 调研“康乐家园”创建工作

10月28日，宁德市老体协主席范世尧、常务副主席余养敬、副主席周东胜到福安市就“老年人健身康乐家园”示范点建设工作进行调研。调研座谈会上，福安市老体协主席胡奇华简要汇报了近年来的创建工作及创建中存在的问题和困难。范世尧主席对福安市2015年以来创建工作取得的成绩给予肯定，对今年的创建工作提出要求。他强调，要按照“功能提升、资源共享、改造利用”等模式，结合福安市实际，开展创建工作。

座谈会后，范世尧主席一行前往城北街道富春社区调研。富春社区现有2226户7046人，其中老年人近1300人，经常参加体育锻炼的老年人约800人。近年来，在市政府及业务主管部门的关心支持下，新建了标准化的门球场、地掷球场、气排球场、柔力球场等。范世尧主席要求按照“六好”要求，补齐短板和不足，把富春社区建设成高质量的“康乐家园”示范点。

10月30日，宁德市老体协主席范世尧、常务副主席兼秘书长王长生、副主席周东胜一行到周宁县调研“老年人健身康乐家园”示范点建设工作。周宁县人大常委会副主任李孙达、狮城镇人大主席团主席游作兴、县老体协主席孙永济陪同调研。调研组一行到达周宁后，前往狮城镇兴福社区察看了室内外老年健身场地设施建设情况，和正在参与多项健身活动的老年人进行交流。随

后举行座谈会，范世尧主席听取了工作汇报，充分肯定了周宁县老体协和兴福社区在创建“老年人健身康乐家园”示范点工作方面的成绩，并要求要重视利用资源优势，不断推进落实“百园提升活动”工作。

近年来，周宁县领导重视和支持老年人体育工作，老年人健身场地设施有了新发展；每个乡镇的老体协主席均由各乡镇人大主席兼任；每年初全县老体协工作会议由各乡镇轮流安排。福兴社区全年2次以上门球、地掷球的交流活动邀请其他多个社区联合举办；该社区健身活动项目已发展到15个，日常参与各项健身活动老年朋友达400多人。

调研期间，范世尧主席一行来到周宁县体育中心田径场，看望正在训练准备参加全省持杖健走交流比赛的运动员，鼓励他们发挥水平，争先取得好成绩。

（福安市老体协、周宁县老体协）



这场“银发体育盛宴”活力满满！

——福清市隆重举办第十一届老健会开幕式



10月27日上午，福清市第十一届老年人体育健身大会（下简称“老健会”）开幕式在福清市体育馆举行。各镇街、市直各口、各农场共30个代表团成员以及参加展示交流的各个项目的运动员、裁判员、工作人员总计1200多人参加了开幕式。

本届“老健会”由福清市委、市人民政府主办，市文体旅局、市体育总会承办，市老体协协办。设男女气排球、门球、地掷球交流项目和气功、太极拳剑、柔力球套路、秧歌、广场舞等展示项目共11项，充分展示福清市老年人体育健身活动的发展和运动水平。

开幕式上，福清市老体协主席张忠康在讲话中指出，市第十一届老健会是福清市广大老年人体育健身的嘉年华，市老体协将以本届老健会为新起点，传递健康向上的生活理念，引导老年群体不断增强健身意识，积极参与健身活动，带动掀起老年人健身的热潮。他希望老年志愿者们更好地为老年人健身、健康服务。

福清市文体旅局副局长陈宝荣在致辞中指出，体育健身是提升人民健康水平的重要途径，更是

实现国家富强、民族振兴、人民幸福的重要基石。老年人是社会的宝贵财富，他们的健康、幸福关系着千万家庭的和谐美满。希望本届“老健会”能进一步推动福清市老年体育运动发展，动员、引导更多的老年人参与到体育健身活动中来，享受运动带来的快乐和健康。

随后，在轻松欢快的《好日子》和大气磅礴、让人荡气回肠的《黄河源头》鼓乐声中，文体展示拉开了大幕。健身气功八段锦、健身秧歌《九儿》、三十二式太极剑、柔力球单拍套路《百年再启航》、二十四式太极拳、健身广场舞《我是福建人》、太极功夫扇等精彩节目轮番上阵，充满力量与美感，展现了福清市老年体育事业蓬勃发展的丰硕成果，彰显出老年朋友积极乐观、健康向上的精神风貌。

开幕式上还举行了颁奖典礼，市直机关老体协等14个单位被市第十一届老健会组委会授予优秀组织奖，教育口等16个单位被授予组织奖。

（周小扬 吴绍魁 林敦吾）

柔力球培训活动 首次走进延平乡镇

为了在基层宣传、推广、普及柔力球健身项目，由南平市延平区文体旅局、区老体协主办，镇老体协协办的柔力球培训活动首次走进乡镇，于10月19日至20日在峡阳镇举办。来自该镇健身队伍的30多名骨干参加了学习培训。区老体协副主席陈学樑参加了培训活动，秘书长董光明作了开班动员讲话及培训活动小结。

本次培训由区柔力球协会会长亲自带队，选派了4名教学经验丰富的人员担任教练，她们兢兢业业、任劳任怨。参加学习培训的学员们，在



镇老体协主席王周信的带领下，非常珍惜这个难得的机会，态度端正、学习认真、收获满满。大家都高兴地表示满意和感谢，并希望要继续关注乡镇中老年人的体育健身活动，加大走进基层开展培训的力度，为助力乡村全面振兴多尽一份力量。
(延平区老体协 董光明)

闽侯县老体协：

积极推进健身辅导站建设

闽侯县老体协极为重视各乡镇老年体育工作，于日前召开健身辅导站建设推进会议，县老体协全体班子成员及各乡镇、街道常务副主席出席。

县老体协常务副主席刘积林指出：要明确基层辅导站的建设目标，各乡镇级中心辅导站一个，全县村级辅导站100个，根据实际情况，按平原、半平原、山区分类推进。各乡镇老体协要根据本地区实际结合“美丽乡村”和“乡村振兴”建设为抓手，因地制宜抓好基层辅导站建设。班子成员分工下基层协助辅导站建设。

县老体协主席胡光礼强调，村级辅导站建设是现阶段工作的重点，各乡镇老体协领导要抓紧落实，力争有所突破。大家在财政紧张的情况下要有所作为，要发挥各自优势，一如既往地下功夫解决实际问题。此外，在加强县级信息员宣传报道工作同时，要强化乡镇、村的老体协的信息报道工作，充分发挥基层信息员接地气的优势，及时向上级报送活动状况，让更多的人了解老体协人的丰富多彩及积极向上的工作生活状态。

(刘景香 林岳铿)



福鼎市第十届 “老健会”隆重举行

10月25日至27日，由福鼎市人民政府主办，福鼎市文体和旅游局、市老体协承办的福鼎市第十届老年人体育健身大会隆重举行，有来自全市各乡镇（街道、龙安）、市直有关行业系统的22个代表团计1000多人（含开幕式展演人员）参加。

25日上午9时，开幕式在福鼎市体育馆隆重举行。宁德市老体协主席范世尧，中共福鼎市委副书记、市人民政府市长叶浩文，市人大常委会主任蔡梅生和副主任丁一芸、市政协主席李绍美和副主席蓝青、宁德市老体协和福鼎市老体协班子成员等出席。市人民政府叶浩文市长致开幕词，宁德市老体协范世尧主席作了热情洋溢的讲话，最后，叶浩文市长宣布“老健会”开幕。

开幕式后举行了大型文体节目展演，有龙腾盛世《中国龙》、健身秧歌《惠女情》、健身腰鼓《火火的中国，火火的时代》、健身球操《我们共同的家》、广场舞《时代感》、有氧行进操

《红歌串烧》、柔力球《飞翔吧，柔力球》、健身气功和太极拳《醉美城东》等8个节目，共有400多名中老年人参加展示，精彩的演出展现了老年人积极向上的精神风貌，现场不时响起热烈的掌声。

10月25日下午至27日，600多名老年队员参与了13个大项目22个小项目的角逐，包括太极拳（剑）、健身秧歌、健身气功、广场舞、门球、地掷球、乒乓球、气排球、柔力球（套路、竞技）、台球、飞镖、钓鱼、棋牌（中国象棋、围棋、桥牌、扑克牌80分）等。在场上，大家友好切磋，一笑两欢。最后共产生团体项目奖项：金奖36个、银奖35个、铜奖34个，个人项目奖项：金、银、铜奖牌计602个。

福鼎市第十届“老健会”是隆重、热烈、安全、俭朴、文明、精彩的盛会，人人皆大欢喜、圆满成功！（朱经团供稿）





赋能乡村振兴 共筑健康中国

——长汀县开展健身气功进乡村活动

10月6日，长汀县老体协健身气功专委会在全国文明村——长汀县大同镇翠峰村举办2024年全国健身气功助力乡村振兴志愿服务暨百城千村展示交流活动，近100名健身气功爱好者参加。

活动在健身气功导引养生功十二法交流比赛中拉开帷幕，随后，老年朋友们集

体展演和分组展演了八段锦、气舞、五禽戏、易筋经、大舞等功法。他们着装统一、列队规整、精神饱满，动作行云流水，一招一式尽显刚柔并济之美，一舒一展皆是健身气功神韵风采，舞动出健身气功的独特魅力，散发着浓浓的中国传统文化气息，呈现了一场力与美的视觉盛宴。（赖慧元）

丰泽区老体协举办多个 文体项目展演活动

10月13日，泉州市丰泽区老体协在区文化馆开展庆祝老年节体育健身五个项目展演活动，邀请了社区健身广场舞队、柔力球队、武术队、舞龙队、国标队五个项目20个团队共200余人参加。

上午八点三十分，区老体协秘书长贺碧华主持并宣布活动开始。伴随着铿锵有力的鼓锣声，丰泽区老体协舞龙队精彩的

舞龙表演拉开了活动帷幕，随后，老年朋友们逐一展演了深受中老年群体喜爱的柔力球《阳光年华》《梦想家》等、武术《八法五步》《八段锦》等、国标《欢乐桑巴》、广场舞类包括《幸福中国一起走》《祖国你好》《故乡》等节目。表演中，老年朋友们个个精神抖擞、神采奕奕，展现了新时代老年人的风采。（黄艳）

武平县成功举办 第九届“老健会”



金秋季节，花果飘香。日前，武平县第九届老年人体育健身大会在县城隆重举行，本届大会由武平县人民政府主办，中共武平县委老干部局、县文体旅游局、县老体协联合承办。大会组委会以本届“老健会”为重要平台，热烈庆祝武平县老年人体育协会成立四十周年。

10月22日上午，在县体育馆举行盛大开幕式，县四套班子领导、大会组委会成员和本届“老健会”运动员、裁判员、文体表演者及现场观众1000多人参加。县委副书记、大会组委会副主任胡阳基主持会议。县政协主席王云川宣读龙岩市老年人体育协会的贺电。县委常委、统战部部长钟日朝受县委张丽华书记、于海县长的委托在大会上致词。运动员方德才、裁判员吴秀华分别代表全体运动员、裁判员宣誓。

人大常委会主任刘演昌宣布武平县第九届老年人体育健身大会开幕。开幕式后进行的文体

展演精彩纷呈，有健身秧歌舞《惠女风情》、《八法五步太极拳》、柔力球双拍双球套路《我敬祖国三杯酒》、太极功夫扇《中国功夫》、柔力球彩带舞《中国龙》等节目。

本届老健会竞赛项目设置有门球、地掷球、气排球、柔力球（竞技、套路）、乒乓球、嗒嗒球、台球（斯诺克）、桥牌、中国象棋等十大项，有20个代表团的329名运动员参赛，各项目裁判员62人。10月22日下午开始，各项目按照竞赛规程开展了紧张有序的比赛，至24日上午全部赛事安全顺利结束。

24日上午，在县老年人活动中心气排球馆举行大会闭幕式，县老体协主席修金华主持，总裁判长刘桂鑫宣布各项目比赛成绩，大会组委会领导为获奖团队和运动员颁奖。县委常委、组织部长、大会组委会主任黄清平致闭幕词，祝贺本届“老健会”圆满成功。（曾文骞）





乡间老年人 健身趣味多

棋桌上，棋手们或深思熟虑，或果断出击，方寸棋盘，炮飞马跳，比赛充满了智慧、欢笑与赞美，让人心情愉悦。地掷球赛和气排球赛也是精彩纷呈，气氛热烈欢快。

此次活动的举办，不仅丰富了片区老年朋友们的文化生活，也让大家更深切感受到了来自大家庭的温暖。（大田县前坪乡老体协）

10月17日，大田县前坪乡老体协在黎明村老体协举办片区趣味活动，共50多人参加。

门球场上，球员们精神饱满，弯腰击球，挥杆过门，场外掌声不断。乒乓球桌上，老年朋友们挥动着手中的球拍，划出一道道美丽的弧线。

街道上下合力 办好老年人健身大会



10月18日，2024年厦门翔安区新店街道老年人体育健身大会顺利举办。本次活动由中共新店街道工作委员会、新店街道办事处主办，新店街道文化服务中心、新店街道老体协承办，新店街道新时代文明实践所、各社区老体协协办。

开幕式上，老年朋友们献上了一台精彩的文体展演。随后各个比赛项目正式开始，本次“老健会”设有健身气功、手杖操、广场舞、中国象

棋、篮球定点投篮、飞镖等七个项目，有36个团队共374人参加。设有团体总分奖，优秀组织奖、体育道德风尚奖；集体项目、个人项目设金、银、铜奖。

基层老年朋友表示，此次活动进一步激发了街道老年人参与体育健身的热情，改善了街道老年人参与体育健身的条件，是一件大好事。

（纪谦凤）



持杖健走 活力满满

健走杖的辅助下，他们的步伐更加稳健，不仅提高了行走速度，还减少了膝盖和脚踝的受力，让健步走变得更加轻松愉悦。比赛中，大家展现了极高的热情和精湛的技艺，享受着健步走带来的快乐与自由。

经过一个多小时的比赛，最终，奖项各有归属。福州市老体协副主席王培德、市直机关老体协副主席江德新到场指导，为获奖队员颁奖并发放纪念品。（张耀）

10月20日，福州市直机关老体协在三江口生态公园举办持杖健走邀请赛，来自各县（市、区）、市直机关的50余名持杖健走爱好者参加。

三江口生态公园风光旖旎、配套完善，已成为市民游客的网红打卡地。这里有宽敞明亮的休闲步道，两旁绿树成荫，让人心旷神怡，充满活力。

本次比赛为个人8公里越野赛，特别设计在三江口生态公园宽敞明亮的步道上进行，要求选手们在一公里步道内来回折返四次，旨在让参赛者在享受美景的同时，也能体验到持杖健走的独特魅力。由于比赛在游客较多的步行道上进行，主办方特别强调了安全的重要性，要求选手们以安全为重，不过度追求成绩，确保比赛顺利进行。

比赛开始后，选手们离开起点，手持健走杖，步伐矫健有力地行进在绿树成荫的步行道上。在





“银龄行动” 利人益己

◎ 赖依依（漳州市）

由全国老龄委于2003年发起的老年志愿服务活动——“银龄行动”，是组织和依托各领域老专家、老科技工作者的智力优势，向西部地区和欠发达地区开展智力援助行动，以推动西部地区和欠发达地区经济发展和人民生活水平的提高。这是一个值得点赞的行动，也值得包括老年体育工作者在内的所有老年人学习，并积极参与其中。

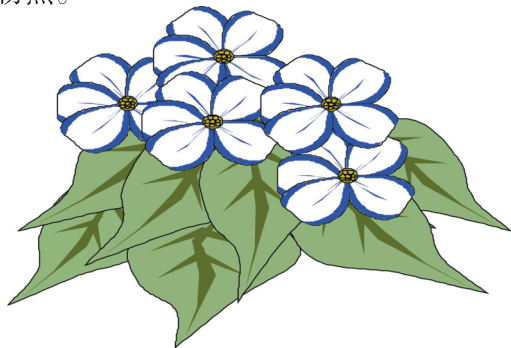
“银龄行动”实施二十余年来成效显著，已成为体现和促进老年人老有所为的重要平台之一，不仅为西部地区、欠发达地区送去了党和政府的深切关爱，也送去了新时代老年人的深情厚义。对于此行动，笔者以为是既可利人，又能益己。

说“银龄行动”可以利人，是因其既为西部地区、欠发达地区送去了文化知识、科学技术，一定程度上解决或缓解了当地社会 and 群众的急难愁盼问题，这对当地而言，是不可多得的“阳光雨露”，有利于促脱贫，促发展，加快步伐改变落后面貌。更重要的是，在当地传播了乐善好施、坚定脱贫致富信心的正能量，使之凝心聚力，互帮互助，共克时艰，科学种养，共同奔小康，走上致富路。这对于我们“老体人”也是个很好的启发，例如发挥我们在体育健身方面的优势，例如多走进基层地区，输出健康的生活方式，促进

乡村老年人共同健康生活。

说“银龄行动”可以益己，是因为通过行动实践，可以让参与该行动的老专家、老科技工作者在发挥余热的同时，使其知识价值、人生价值得以更好体现，使其保持老骥伏枥、老当益壮的健康心态和进取精神得以体现。当他们看到行动实效，自然而然会感到“赠人玫瑰手有余香”的愉悦。而且，还可能在行动实践中发现新问题，考虑新课题，理出新思路，对指导今后的学问研究大有裨益。对于我们“老体人”这样的非专家学者的老年人，则可以通过参与“银龄行动”的类似活动，展示健身风采，树立健身典范，传递健身乐趣，增强虽力微亦可有为的自信，为社会做贡献，为全民健身做贡献。

“银龄行动”利人益己，希望更多的老年人积极参与，为实施健康老龄化国家战略发一份光、发一份热。





浅谈发展老年体育的意义

◎ 苏耕水（厦门同安区）

老年体育的定义及其含义

体育是人类社会发展中，根据生产和生活的需要，遵循人体身心的发展规律，以身体练习为基本手段，达到增强体质，提高运动技术水平，进行思想品德教育，丰富社会文化生活而进行的一种社会活动。而老年体育则是指针对老年人进行的身体锻炼活动，旨在增进健康、延缓衰老、防治老年性疾病，以及丰富老年生活。老年体育的主要参与对象是老年人，其体育活动是根据老年人的身体特点设计，形式多样，因时制宜、因地制宜。老年体育服务既是体育产业，也是银发经济的重要组成部分，加快发展老年体育服务，事关老年人健康福祉与社会和谐稳定，对于实现中国式现代化、建设健康和体育强国具有重要意义。

老年体育的发展概况

随着科技进步与生活条件改善，心血管病、糖尿病、肥胖症等疾病人群不断增多。为促进老年人身心健康，在上个世纪七、八十年代，世界各国都想方设法发展老年体育事业，不间断开展老年体育赛事。美国、日本、英国等国先后建立老年体育组织，举办各种体育活动，如日本的“海龟老壮年长跑协会”和“一生健康协会”等，

每年都举行大型活动。世界老年运动员田径运动会也于1975年首次在加拿大多伦多举办，每两年举行一次。此外，国际老年人长跑协会等组织举办了国际比赛。1978年，中国举办了首次大型老年人体育比赛——新长征运动会，200多名老年人参加了比赛。此后，中国老年人体育协会于1988年9月19日至23日，在山西太原举行了第一届老年体育学术交流会，专门研讨老年体育工作，自此，中国老年体育组织悄然起航。

如今，伴随老龄人口数量的急剧增加和老年人健身需求的不断扩大，老年人体育工作面临新的机遇和挑战。老龄化带来老年人健身的内生动力，已成为我国加快建设体育强国、推进全民健身深入发展的一个新注脚，想运动、能运动、爱运动和“我运动、我快乐、我健康、我幸福”正成为老年人的一种生活方式。推动老年人体育工作高质量发展，积极顺应中国式老龄化社会，促进老年人身心健康，延长老年人健康寿命，增进老年人福祉，提供银发经济增长新动能，已成为当前老年人体育工作义不容辞的责任和义务。

对促进身心健康有着积极意义

随着年龄的增长，衰老终究是不可避免的，体育运动可以延缓机体的衰老，虽然不能使人返老还童、长生不老，但是可以使人延年益寿、老

当益壮。老年人进行适宜的运动锻炼，不仅可以增强身体机能，对一些常见的困扰老年人的健康问题有着良好的改善作用。

1、运动可以提高骨骼弹性和韧性，并延缓肌肉机能的下降。俗话说：“人未老腿先衰”，骨骼和肌肉的健康直接影响到老年人衰老的速度和生活质量。运动健身对骨骼和肌肉有非常好的作用。随着年龄增大，老年人骨骼中的微量元素逐渐流失，骨质疏松是老年人常见的健康问题。运动健身是防止和治疗骨质疏松很有效的方法之一。经常运动可以改善骨骼的血液循环，加强骨骼的物质代谢，保持并提高弹性和韧性，从而延缓骨细胞老化过程。同时运动身可使肌纤维增粗，改善肌纤维的收缩性、传导性、反应性，使肌肉和韧带更为坚韧有力，延缓肌肉机能的下降。

2、运动锻炼可减少老年人心血管疾病。老年人心脏的变化主要表现为心肌萎缩、冠状动脉粥样硬化、结缔组织增生和脂肪沉着，因而心肌收缩力量减弱，同时，因血管壁的弹性减弱、管腔变窄，还会出现血流阻力加大、血压升高等症状。老年人经常参加体育锻炼，有助于改善血液循环和肌体代谢机能，从而提高心脏功能。通过运动锻炼，可以使呼吸差加大，肺活量增加，使得气体充分交换，血中含氧量增加，加快新陈代谢过程。特别是进行有氧锻炼，如慢跑、健步行、游泳、骑自行车、打太极拳等，都可提高有氧能力，降低血清总胆固醇和甘油三酯含量，提高抗动脉粥样硬化的脂蛋白含量，从而有助于减少和控制冠心病的危险因素。

3、运动健身可以帮助老年人改善消化功能。体育运动也可以加强消化道的蠕动和消化腺的分泌，并改善胃肠道的血液循环，有利于食物的消

化和营养物质充分地吸收。经常参加体育活动的人，由于肌肉活动的需要，消化系统的功能加强，使胃肠道蠕动加强，改善血液循环，增加消化液的分泌，加速营养物质的吸收。对于消化系统机能较弱的老年人，运动健身可以帮助其改善消化功能，增强吸收能力，减少食品营养的流失。

4、运动可以显著增强老年人的心肺功能。老年人心肺功能与体育运动的关系非常密切。首先，运动对老年人的肺功能有显著的正面影响。经常参与体育锻炼的老年人，其呼吸系统的功能得以保持或增强。运动使呼吸肌强壮有力，保持肺组织弹性及胸廓的活动度，从而保持和增强通气量和换气功能，减少老年肺气肿的发生。具体来说，适合老年人的运动方式包括游泳、散步和挥拍运动等。游泳是一项全身运动，特别对心肺功能和呼吸循环系统有显著锻炼效果；散步简单易行，适合体能稍逊的老年人，通过结合腹式呼吸、踮脚尖行走或快慢交替走，能进一步促进心肺健康；挥拍类运动，如羽毛球、乒乓球，不仅锻炼心肺，还能维护关节灵活性，提升反应力和注意力，适合身体条件较好的老年人。总之，老年人通过适当的体育运动可以有效提升和维持肺功能，延缓肺功能的衰退，从而提高生活质量。

5、经常参加体育锻炼，能改善中枢系统的机能，能延缓大脑衰老。神经系统机能的衰退同样是老年人要面对的健康问题。经常参加体育锻炼，能改善中枢系统的机能，延缓大脑衰老。运动健身可以提高大脑皮层神经过程的兴奋性、缩短反应的时间，改善大脑中枢的机能。运动健身还有助于预防和减少脑动脉硬化等问题，维持大脑良好血供。此外，运动健身也能提高神经肌肉功能，使机体的平衡、协调和控制能力增强，这对预防摔倒有积极的作用。



闽浙毗邻县（市）老年人地掷球联谊赛举办

10月8日至10日，闽浙毗邻县（市）老年人地掷球联谊赛在柘荣县智慧体育公园隆重举行，来自闽浙两省毗邻县（市）共10支男、女老年人地掷球代表队，计70多人参赛。本次比赛设三人和双人团体单循环赛，经过2天20场的友好角逐，奖项各有归属。本次比赛由中共柘荣县委宣传部、柘荣县文体和旅游局指导，由柘荣县老体协承办。闽浙毗邻县（市）老年人地掷球联谊赛自2019年至2024年已成功举办5年，促进了闽浙两省老年人体育繁荣发展，打造了健身品牌，反响良好。

（朱经团供稿）



省机关管理局老体协开展参观学习活动

10月11日，福建省机关事务管理局老体协组织离退休老同志赴闽侯上街镇侯官村开展“探访千年古村、赓续侯官文化”参观学习活动。侯官文化纪念馆内，通过学习林则徐、严复、林觉民等侯官先贤立志报国、鞠躬尽瘁的生平事迹，老同志感受先贤舍生忘死、家国为大的爱国主义

情怀；侯官城隍庙内的文字介绍，让大家感受侯官传承千年的清正廉洁和人文信仰。通过参观走访，老同志们领悟了侯官文化丰富的历史内涵和时代价值。大家纷纷表示，要持续传承和弘扬侯官文化中的爱国主义精神，要转化为工作动力，为老年体育事业添砖加瓦。

南平市老年人地掷球邀请赛圆满落幕



10月31日，南平市直机关老体协、延平区老体协举办2024年“敬老月”地掷球邀请赛活动。比赛在市老年人体育活动中心地掷球场举行，邵武市、建阳区、延平区老体协和南平市直机关老体协共有6支地掷球队41人参加。比赛采取男、女分组3人团体循环赛，采用6轮9分制，场上气氛热烈，好球频出。经过一天9场的角逐，奖项各有归属。通过邀请赛，大家交流了经验、提高了球技、增进了友谊，推进了南平地掷球运动的普及和发展。

（徐吉安）

三明市老体协到老年康养中心慰问演出

10月12日，三明市老体协、市老体协健身指导总站共30余人前往三明市国德老年康养中心开展慰问演出，并送去水果等慰问品。市老体协副主席兼秘书长刘胜富到场并代表市老体协向国德老年康养中心的老年朋友致以节日的慰问。活动现场，市老体协健身指导总站的演职人员为老年

朋友献上一台精彩的文艺演出，有舞蹈、广场舞、男声小组唱、男声独唱、男女声二重唱等节目，精彩的节目赢得老年朋友的阵阵掌声，现场每个人脸上都洋溢着灿烂的笑容。（章晋青）



福清市第十一届老健会气排球项目顺利举办

10月17日，福清市第十一届老年人体育健身大会气排球交流活动在市老年人体育活动中心圆满落幕。赛场上，队员们激情满怀，身手矫健，动作舒展，各种技战术运用灵活，每一次发球、接球、扣球都全力以赴。团结合作、进攻有方、巧妙防守，精彩纷呈，赢得了现场观众的欢呼与喝彩。经过角逐，福清市直机关代表队包揽男子组、女子组双料冠军，成为最大赢家。福清市老体协主席张忠康等领导出席活动，并为获奖代表队颁奖。（周小扬 吴绍魁）



宁化县举办全县老年人乒乓球交流活动

10月12日，由宁化县老体协主办、县老体协

乒乓球分会承办的全县老年人乒乓球交流活动在县老年体育活动中心成功举办，50余名中老年乒乓球爱好者齐聚一堂，以球会友，以赛增谊。比赛分为男子单打和女子单打，采用中国乒乓球协会最新审定的《乒乓球竞赛规则》，以分组循环赛与淘汰赛相结合，五局三胜制。比赛现场，参赛选手们精神焕发，斗志昂扬，运用各种战术，快攻、搓球、扣杀等技巧运用得当，高超的球技博得了观众阵阵喝彩。赛后，宁化县老体协常务副主席吴清贫为获奖选手颁发了证书和奖金，并合影留念。（罗子璇）

仙游县老体协举办成立40周年展演活动



10月12日，庆祝仙游县老年人体育协会成立40周年文化体育项目展演活动在鲤城文化体育广场举行，来自县直、各乡镇（街道）老体协和社会组织等健身爱好者200多人参加演出。莆田市老体协主席王玉芳、仙游县政府副县长蒋庆和、县老体协主席陈国明等出席。活动现场，由震撼的大龙鼓拉开序幕，接着舞姿优美的广场舞、可乐球操、女声独唱、健身秧歌、民族舞、太极拳、太极功夫扇、扇舞等节目轮番上演。整场活动场面宏大，节目精彩，气氛热烈，催人奋进，生动展示了仙游老年人健康向上的精神风貌。

（文：许德清 图：张国梓）

柘荣市人大常委会领导到老体协调研

9月30日，柘荣市人大常委会党组副书记王颐康和相关股室负责人到县老体协调研并看望协会工作人员。县老体协主席林建峰、县文体和旅游局副局长金圣等陪同调研。本次调研采取听取汇报、座谈交流、现场察看、查阅资料等形式进行。调研组一行察看了地掷球场、门球场、气排球馆、乒乓球馆、老年人晨练场地、棋牌室等。他们一边走一边看一边议，与基层老体协负责人和老体协工作者深入交流，详细了解老年体育组织建设、活动开展、队伍培训、经费保障、体育场所等情况，认真听取意见和建议。调研组在县老体协会议室召开座谈会，县老体协主席林建峰向调研组汇报了近年来老体协工作开展情况及今后工作思路。王颐康副书记充分肯定了老体协近年来所取得的佳绩，并对下阶段工作提出要求和希望。

（连平生）

马尾区老体协推动太极项目进社区



10月23日，福州市马尾区老体协辅导总站太极拳队在教练林珍华老师的带领下走进新港社区，开展太极拳的推广普及活动。教学活动以太极拳的核心基础——“太极步”为起点，林老师详细的理论阐述、生动的直观示范以及学员的实际操作练习，三者有机结合，形成了一个完整而高效

的教学体系。当天到场的不少太极拳爱好者都是初次接触这项运动，在学习过程中，他们逐渐领悟到太极拳的理念内涵和健身功效。得益于新港社区的大力扶持，本次太极拳的推广与普及活动得以顺利展开，并将以每周一次的频率坚持下去，在传承与发展中华优秀传统文化的同时，也为社区老年人的生活增添更多快乐与美好。

（马尾区老体协 吴星）

永定区老体协举办地掷球培训交流活动

10月9日，龙岩市永定区老体协在区老年人活动中心举办地掷球培训交流活动，吸引了城区地掷球爱好者30余人参与。培训采用理论与实践相结合的形式，首先由教练详细阐述了地掷球运动的基本规则、技巧要领及实战策略。实操环节中，新老队员们相互切磋技艺，分享心得，加深了对知识点的理解，提升了技能。随后，分成四队进行了交流赛，以目标球为核心展开角逐，队员们娴熟的滚靠、撞击等技巧，展现了地掷球运动的独特魅力。场上气氛热烈，局势经常反转，体现了此项运动的魅力，令观者体验了更多的乐趣和活力。

（张维锐 张琼梅）

建宁县老体协开办科学教育培训课

10月28日，建宁县老体协广场舞、柔力球专委会在县老年大学开办“健身康乐大讲堂”科学教育培训课，63名老年学员到场听讲。中国医学救援协会周美兰老师以保护生命教育为题、从预防运动性损伤讲到科学救治处理，从理论学习到现场模拟救护，一个个章节讲解，老师讲得仔细，学员认真听课，通过互动提升了老年人体育健身的知识面。“健身康乐大讲堂”课程不仅帮助老

年人预防健身中的突发事件，也提升了日常生活自我防范能力，让大家增强了科学的、有规律锻炼的知识，还促进了队员间的和谐交流，取得了预期效果。（刘方华）



延平区代表队参加市第五届运动会门球赛获佳绩

10月25日至27日，南平市第五届运动会（群众部）门球比赛在建瓯市举办。延平区老体协接到赛事任务后，委托门球辅导站组队代表延平区参赛。为了打好比赛，在时间紧、任务重的情况下，球队刚组成就抓紧开始集训，并针对市运会的特点要求，作了认真、充分的准备。24日上午，区老体协陈学樑副主席、董光明秘书长专程到集训场地看望全体队员，鼓励大家放松心态、认真比赛，为延平区争光。在两天的比赛中，队员们密切配合、不畏强手，依托稳定的技战术素养，发挥出正常的水平，最终以六战全胜的战绩荣获比赛第一名。（董光明）

南安市举办老年人门球和气排球比赛

10月11日，由南安市民政局主办，市老体协承办的门球、气排球比赛在市直机关老体协成功举办。门球场上，各支门球队员全心投入，沉着应战、默契配合、稳扎稳打。精准的击球，巧妙的过门，漂亮的撞柱，展现出队员们高超的门球

技艺和专注的比赛精神。气排球场上，发球、接球、传球、扣杀，每一个动作都充满了力量与技巧，既有激动人心的惊险绝杀，也有团队间的默契配合；既有场上的针锋相对，也有场下的其乐融融。观众的加油声、欢呼声此起彼伏，现场气氛热烈且和谐。

福安市老体协举办乒乓球混合团体赛

10月19日，福安市老体协在湖滨乒乓球馆举办“双拥杯”乒乓球混合团体赛。主办单位是福安市老体协，协办单位是福安市退役军人事务局，承办单位是福安市夕阳红乒乓球健身辅导站。林业局、退役军人事务局、阳头街道等15支代表队90多人参加。赛前，市老体协胡奇华主席来到现场观看并讲话，强调要做好赛事的各项工作，做到科学健身、文明健身、快乐健身。经过一天的角逐，城南代表队获得第一名，交通局代表队获得第二名，退役军人事务局代表队获得第三名。胡奇华主席出席颁奖仪式并为获得前三名的代表队颁奖。

古田县老体协举办门球交流赛

10月26日，古田县老体协在县老年人活动中心门球场举办门球交流赛，共16支男女队伍参加，去年被评为省级“康乐家园”示范点的平湖镇老体协、玉库村老体协分别派出男、女队伍首次参加这次比赛。今年新申报提升省级“康乐家园”示范点的凤埔乡西溪村，由村干部和村老体协负责人带队前来观摩。首次参赛的平湖镇门球队、玉库村门球队觉得收获很大。西溪村的同志观摩后感觉对门球兴趣增大，表态回去后马上着手组织队伍，让门球这个项目在西溪村得到推广。

（苏光弼）



热爱门球的 百岁老人林永如

良好的状态和开朗的心态叫好。

宁德市门球运动协会也特地委托当地门球运动组织，为百岁寿星林永如老师赠送了一把崭新的门球杆，作为贺礼。这场有着特殊意义、别开生面的门球友谊赛分四队进行，老年队员们团结协作、认真参赛、展现风采。林老像往常一样，上场挥杆，“过门”“撞击”“闪击”……他精神矍铄，身姿矫健，手握重槌，气定神闲，挥杆对垒沉着冷静，全力发挥出自己的门球水平，展现出老有所为的风采，让人折服。

林永如老师是非常快乐开朗的人，身体一直很健康。这次周宁县退教协为他举办“庆贺百岁荣寿门球友谊赛”，让他倍感高兴。

（福建省门协）

在福建省首批“门球之乡”周宁县，有一个喜欢打门球的百岁老者，深受大家爱戴，他就是曾经当过教师的林永如。

数十年来，林老热衷门球运动，他说，“门球运动是我最喜欢的健身项目，无论刮风下雨，我都积极参加。每一次在场上，挥起球棒打起球，就总是能让我感到喜悦，和球友们一起打球，我就会感到无比的快乐。很感谢这么多年来，球友们对我的支持和帮助。也希望大家加入门球队伍，一起感受这项运动带来的乐趣。”

亲友们对林老的评价很高，说他“敬业、贤明”，称赞他桃李满天下。林老的学生们说，老师的一言一行是学生们的典范。林老心态乐观豁达，常常能感染身边的很多人。

11月7日下午，为了庆祝林老的高寿，周宁县退教协特意举办了“庆贺林永如老师百岁荣寿门球友谊赛”，70多名门球运动爱好者汇聚一堂，为林老庆寿。现场气氛热烈，其乐融融。在大家的热烈掌声中，林老上台致辞。他幽默的边走边轻跳舞步，引得现场球友们开心鼓掌，纷纷为他



勇于担当 奉献余热

——记厦门信息学校老体协主席丁丽丽

丁丽丽老师于2015年开始担任厦门信息学校老体协主席，她身体力行，带领学校全体教师积极创建“老年人健身康乐家园”，为退休教师的健身提供好的场所；成立气排球、乒乓球、广场舞等多个体育活动小组，定时定点开展活动；每年开展多个学习培训活动，包括广场舞、歌舞；在中秋节、重阳节开展健步行集体活动；每年坚持举办几次体育项目展示活动，并和各兴趣小组骨干一起探讨总结学习培训情况。

丁老师总是想方设法，亲力亲为，发动群众，挖掘资源，以丰富多彩的生活服务和形式多样的文体活动，为大家提供了一个锻炼身体、交流感情、展示才华和交流文化的舞台。这些活动不仅增强了老师们的体质，促进了他们之间的友谊和团结，而且丰富了大家的精神文化生活，也提升了退教协、老体协的文化氛围。

多年来，在市教育老体协领导下，丁老师负责推广、开展气排球运动的工作。每年举办两次厦门市老教师气排球交流活动，厦门信息学校每年主动承办一次交流活动。

赛前，丁老师都精心策划，细心安排，协调资源，提供保障；赛时，她身先士卒，关注现场，提供帮助，热心指导；赛后，她及时总结经验教训，明确努力方向。在她的带头和努力下，协会



组织的每场赛事都取得了圆满成功。值得一提的是，厦门市教育系统女子气排球队还代表厦门市参加第一届全国老年人体育健身大会并荣获金牌，从而为厦门市老教师开展气排球运动树立了信心，奉献了力量。

丁老师对“康乐家园”创建工作极其重视，在担任厦门市老体协大中专片区负责人之后，她为推动各基层老体协创建“老年人健身康乐家园”努力工作，组织各校老体协分会领导到厦门信息学校（第一批省级康乐家园）交流观摩，到厦门理工学院、城市职业学院、集美工业学校就创建工作开展交流座谈。如今，大中专片区老体协已有约50%的单位获得省级“老年人健身康乐家园”称号，丁老师的积极努力，诚恳服务，也赢得了大家的肯定和好评。

（郑国防）

也谈柔力球的健身魅力

柔力球将我国太极文化的内涵和西方运动形式巧妙地融合在一起，是东、西方文化交融的结晶，它丰富了现代体育运动的形式，又弘扬了中华民族的文化精粹。

笔者曾参加过省级柔力球培训班，参与过市、县竞技柔力球的裁判、教练和活动等工作，发表过《柔力球技术和战术的探索》等文章，不过，那是针对柔力球竞技项目而写的。近年来，由于参加了一些柔力球教学，让我逐渐地爱上了柔力球套路及展示活动。在福州、厦门，在三明、永安，我多次亲眼目睹了柔力球的套路练习、千人展示，促使我摸索和探讨柔力球套路的魅力。为什么柔力球套路健身活动会吸引着许多中老年人参与呢？笔者以为有如下原因：

一、宣传弘扬时代主旋律，倡导社会正能量。

柔力球套路练习活动(包括展示表演)都在乐曲中进行，这些配乐的曲目，都是宣传弘扬了时代主旋律，倡导着社会主义价值观的正能量，反映出老年人的肺腑之心，如《中国梦》、《开门红》、《歌唱祖国》，还有宣传大家参与此项目的《柔力球之歌》《柔力球健身操》”，以及赞颂老年幸福生活的《夕阳红》、《难忘今宵》等等，这些时代强音的伴奏，和柔力球健身套路相辅相成，吸引着人们参与进来。

二、柔力球套路活动内外兼修，极具美感。

柔力球是以我国的太极文化为运动灵魂，以球拍和球的圆弧运动为物理学基础。柔力球套路演练贯穿着太极理念，演练时把完整连贯、圆润柔和、连绵不断的运动形式充分体现出来，让人感受到了太极文化的内蕴之美。

这项运动有着极强的节奏感，甜美的歌声，跳动的旋律，加上套路中的绕环，绕翻、盘绕、抛接等动作，结合丰富的变化，流动的步伐，可以展现民族的乡土气息和深情柔美舞步。环环相扣、连绵不断的花样象被一条无形的线串接在一起，加上动听和谐的配曲，让人抒发出内心情感，展现了套路柔力球潇洒、迷人的特色和风格。

三、柔力球套路活动对强身健体大有益处。

习练这项运动时，根动于腿，力动于腰，传发于手腕，引动于手指，即一动带动全身，对身体的伸展性、柔韧度、灵敏性都有提高作用。它可以使颈、肩、腰、腿得到均衡全面的发展，特别是由于圆形动作的变化比较复杂，随机多样，对训练中枢神经系统机能和发展多向思维都具有良好的作用。正确的弧形引化动作要求以肩为轴，肩、肘、腕保持一个弧形，因此整个上肢都不是紧张的，这有助于静脉血的回流，有助于心脏的安全。还比如锻炼之时，球和拍在柔、圆的轨迹上，大圆接小圆，运动中的抛接球，让活动者眼球不由自主地跟球转动，这对眼部保健也有好处。

(泰宁县老体协 刘先涛)

健步行是祛病延年的好运动

◎ 陈元茂（福清市）

一、健步行是一项很好的运动。

世界卫生组织认为，步行是极为安全的运动和减肥方式，既简单易行，又强身有效。不论男女老少，什么时候开始这项运动都不晚，尤其更适合于老年人。著名健康教育专家洪昭光教授指出，“最好的运动是步行”。步行，从心理学角度说，有助于消除人的烦恼、改善心理状态，增强应对压力的能力，使精神振奋；从医学角度看，有疏通经络、运行气血，调和五脏、强筋壮骨作用，有利于肌体吐故纳新、减少疾病。老年人只要量力而行、持之以恒、注意安全、科学得法、择其善者而行之，对强身健体、祛病延年来说，会收到很好的效果。

二、健步行对强身健体裨益匪浅。

1、经常步行走路有助预防智力衰退和阿尔茨海默病，保持大脑的敏锐性。美国研究人员对225位退休男性进行了长达8年的跟踪，发现那些每天走路少于1/4英里的老人与每天走路超过2英里的老人相比，患老年痴呆症的风险增加80%。另一项对16466位妇女进行研究发现，每周走路2至11小时的妇女与很少活动的妇女相比，在进行学习与记忆等大脑功能测试中成绩更好，分数更高。研究人员在相关实验中还发现，步行锻炼可以降低大脑中 β -淀粉样蛋白的水平，而这种粘性蛋

白一旦阻塞大脑，就会使人患上痴呆症。新加坡国立大学一项研究显示，逛街比跑步更能延缓老年痴呆。用32年时间对1635名55岁~92岁老年人进行调查研究结果显示，经常逛街、听音乐、阅读者患老年痴呆的几率降低60%，而参加游泳、跑步等体能活动者，患老年痴呆只能降低20%。中医也认为，“脚为精气之根”。所以老年人坚持每周至少3天、每次45分钟以上大步走运动，有助于维持较好的认知功能，预防老年痴呆。

2、长期坚持步行可以增强心肺功能，改善血液循环，有助于预防动脉硬化等心血管疾病以及感冒等呼吸道疾病。由于步行可以减少荷尔蒙分泌，进而降低血压。据研究人员对美国波士顿郊区的居民进行了长达40年的研究发现，坚持每天运动的人极少患上心脏病。每天走路半小时、每周走路5天的人，心脏功能更棒，能让平均寿命增加3年。

3、坚持步行能改善体质，进而控制血糖，有助于预防糖尿病。荷兰的一项研究发现，每天走35分钟的路，糖尿病患病风险降低80%。我国研究也指出，高血糖的人如果多走路，发展成糖尿病的风险减少40%。因为走路能增加细胞胰岛素受体的数量，让胰岛素的利用效率更高。

4、步行可以促进消化液分泌，加快消化和吸

收，帮助代谢系统维持正常工作。科学的健步行，有助于增加腰部力量，也能刺激肠胃蠕动，能有效防止便秘。

5、步行可以防治颈椎疾病。走路时如伴以昂首远望，挺胸抬头，双肩大幅摆动，阔步前进，有助于调整长期伏案的姿势，能自然拉直背肌与肩胛肌，改善腰、肩、头部疼痛，预防颈椎疾病。

6、健步行可以降低患乳腺癌的风险，延长寿命。法国的一项最新研究显示，研究人员对1987~2013年发表的37项涉及超过400万女性研究成果进行分析。任何年龄段女性坚持每天快走1小时，能使患乳腺癌的风险降低12%，另一项研究每周散步7小时的女性比3小时的女性，患乳腺癌的风险降低14%。一项研究显示，已患上乳腺癌的女性如果经常快走锻炼，生存率要比不爱走路的乳腺癌患者高45%。中老年女性每天快走45分钟至1小时，中风几率可以减少40%。

此外，健步行可以预防骨质疏松，能够排忧解难，可以提高夜间睡眠质量。

三、健步行要科学得法。

“生命在于运动,运动在于得法”。同样，步行要讲究科学方法，才能获得最佳效果。

1、大自然助养生。有条件的话要选择空气新鲜的绿色环境或河边行走，不宜在人多拥挤或污染严重的地方散步。平时不妨去花园走走，“常在花间走，愉悦又增寿。”既可尽情欣赏花的色、香、韵、姿，感受鲜花的清幽与高雅，又能在花香中享受其独特的保健作用。

2、常晒太阳更年轻。早上走动最好在太阳升高后且气温有所回升的时候为佳。国外相关专家研究结果显示，人体90%的维生素D都是通过太阳合成的，维生素D对心脏病与衰老有关的疾病都有较好的预防效果，经常接受日照的群体的生理机

能比避开日照群体会年轻5岁。

3、配合动作走路更健身。例如边走边拍手更健体。起身大步走，随之双手十指张开，掌心对掌心，手指对手指进行前后均匀的拍击，每日坚持锻炼半小时，起到强身健体的作用。因为人的全身共有正经12条，手脚各有6条，若边走边拍手，使这些正经同时受到刺激和按摩，持之以恒，必有见效。

4、健步行应在进食后休息20~30分钟再进行。谨记“食饱不得急行”。饭后百步走宜缓行，多摆动手臂。采用合理的步幅，对于膝关节的冲击力也就小，可有效避免膝关节损伤，对于膝关节患者来说更加安全。

5、要注重运动时间和运动量。晨练应在起床后1~2小时为宜。尤其高血压患者宜傍晚锻炼而非早晨，晨起时人体血压明显升高，紧急行走会使血压进一步升高，出现心脑血管疾病意外的几率比较大。研究还证明，每天空气最好的时候是上午9~11点之间，所以晨练不用太早。要忌空腹晨练，胃空血糖含量处于低值，运动后易出现低血糖症状。运动量上也要因人而异，运动过程保持心率不超过100次，时间不超过1小时。另外适用于把健步走当作有氧运动的人，要求运动过程心率要达到110次，持续时间40分钟以上才有效。据《大众卫生报》美国医学学会给出一个促进健康最低运动量是5400~7900步/天。速度应根据自身情况而定，切忌盲目加速，要量力而行，不要走得过急，也不要过分疲劳，微出汗为好，过劳则损，应轻松自然的行走。

6、行走姿势要端正。脚跟先着地，抬头挺胸，两眼平视前方，使用腹式呼吸，鼻子吸气，嘴巴呼气。要持之以恒不中断。年高体差者最好与人同走，结伴而行防意外。