

福建老年体育

黄文萍
第5期

福建省老年人体育协会主办
2025年5月15日(总第333期)

简报投稿邮箱: fjltx2009@126.com 省老体协网站: www.fjstlx.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: 老体科普 大有可为	2
[工作园地]	
• 2025年全国老年人气排球公开赛在福鼎市成功举办	3
• 福建省老年人体育“优势健身项目之乡”经验交流会在融召开	4
• 福建省第十届老年人智力运动会在罗源举办	5
• 全省老年人“门球之乡”交流活动在泉州泉港区圆满落幕	6
• 全省老年人健身功气球巡回培训班陆续举办	7
• 省老体协广场舞专委会工作见成效	8
• 福州市: 推广新兴运动 点燃老体激情	11
• 厦门市老年人智力项目(围棋)交流赛圆满收官	12
• 莆田市第七届老年人智力运动会顺利举办	12
• 泉州市第十二届老健会如火如荼进行中	13
• 漳州市第十二届老健会拉开帷幕	14
• 宁德市老体协领导到屏南县开展老年体育工作调研	16
[创新发展]	
• 科技赋能 银龄乐动	17
• 福清市老体协奏响文旅融合新乐章	18
[康乐家园]	
• 福州市: 康乐家园创建不断突破	19
[八闽采风]	
• 各地老体协开展丰富多彩活动庆祝“五一”国际劳动节	20
• 南平市延平区老体协召开会员代表大会	22
• 思明区第六届老年人体育健身大会揭开帷幕	22
• 百名学员参训 储备全民健身推广生力军	23
• “公园即练功场”生态健身模式引国际友人称赞	24
• 马尾区老体协重视健身场地建设	25
[健者风范]	
• 记福州长乐区老体协门球专委会副主任陈炎官	33
[科学健身]	
• 也谈跳舞的健身作用	34
[养生之道]	
• 102岁医生分享活到100岁的7个习惯	36
封面图: 厦门市中老年健身功气球千人大展示活动 (龚万钟摄影)	

老体科普 大有可为

老年体育科普工作，是老体工作的重要组成部分。其宗旨和工作目标是通过经济便捷的传播方式，使老年人普遍获得健身和养生所需的科学知识，帮助和引导老年人养成健康、文明、科学、合理的生活方式，使广大老年人身心健康，快乐长寿。

《国家积极应对人口老龄化中长期规划》《“健康中国2030”规划纲要》和《全民健身计划(2021-2025年)》等文件的出台，让我们深刻认识到新时代老龄工作的重大意义，因此，要进一步提升老年体育科普工作的质量和水平，加强对老年人科学健身活动的研究和指导，统筹推进老年体育科普工作，完善相关体制机制，营造老年人体育健身氛围。各地老年体育组织应结合当地老年人体育发展状况和特点，配合协助各地体育部门出台一系列贯彻落实相关政策文件的具体措施。

老年体育科普的方式有很多，包括：一、体卫融合服务。通过医疗机构与体育部门合作，将“体育健康门诊”嵌入医院系统，为老年人提供运动风险评估、个性化运动处方及康复指导。二、主题宣传活动。例如依托全国老年健康宣传周等节点，通过科普文章、线上直播、社区讲座等形式传播科学健身知识。内容包括运动原则（如渐进性、适度性）、慢病运动干预方法及风险防控要点。部分活动可以联合医院专家，推出图文并茂的《老年科学锻炼指南》。三、新媒体平台传播。利用微信公众号、短视频平台发布动画科普、健身动作示范视频，结合老年人使用习惯设计交互式内容。例如，百度百家号发布的《老年人科学锻炼指南》单篇阅读量超百万。四、社区与公共场所实践。在适老化体育公园、口袋健身广场设置科普展板，同步开展现场教学。

老年体育科普的形式是多种多样的，不只是上述几个方式，只要老体工作者用心用情，结合本地实际情况，积极行动，就能在这个领域做出新的成绩。总之，老体科普，大有可为。

（网综）





2025年全国老年人气排球公开赛 在福鼎市成功举办

5月9日至13日，2025年全国老年人气排球公开赛在福建省福鼎市隆重举办。本次活动由中国老体协、福建省老体协、福鼎市人民政府主办，福鼎市文体和旅游局、福鼎市体育总会承办，宁德市老体协等5家单位协办。来自全国各地共51支代表队参赛（其中男子组23支、女子组23支、混合组5支），领队、教练、运动员、裁判员共计500多人。

10日上午，在福鼎市体育馆举行隆重的开幕式。国际奥委会委员、中国奥委会副主席于再清，中国老体协副主席兼秘书长林洁，中国老体协副主席、山西省老体协主席苏亚君、中国老体协气排球专委会主任徐正国、福建省老体协副主席陈震、中国老体协气排球专委会副主任杨文彬、宁德市老体协主席范世尧、福鼎市人大常委会主任蔡梅生，福鼎

市委常委、市政府常务副市长庄超和等嘉宾出席。

赛场上，老年队员们斗志昂扬，活力四射。发球、接球、传球、扣球、拦网，一系列动作行云流水，一气呵成。每一次精彩的攻防转换，都赢得现场观众的阵阵喝彩。经过3天友好的角逐，混合组冠、亚、季军分别由福建省福鼎市队、武汉快乐队、荆门市老体协队摘得，男子组冠、亚、季军分别由福建长泰区老体协队、三元区老体协队、上海队摘得，女子组冠、亚、季军分别由江苏港利俱乐部、福建荔城区老体协队、上海队摘得。其他奖项也各有归属。12日下午，在福鼎市体育馆举行闭幕（颁奖）仪式，嘉宾们为获奖单位颁发奖杯、奖牌。2025年全国老年人气排球公开赛胜利落下帷幕，赛事办得隆重、安全、圆满成功，皆大欢喜。（福鼎市老体协 朱经团）





福建省老年人体育“优势健身项目之乡” 经验交流会在融召开

省老体协主席王美香出席

4月23日至25日，省老体协在福清市召开老年人体育“优势健身项目之乡”经验交流会。会上，省老体协副主席马义英总结了我省老年人体育“优势健身项目之乡”创建工作取得的成绩，对今后工作提出了意见和要求。福清市等10个县（市、区）代表作大会交流发言。与会人员实地考察了福清市创建工作并观摩老年人太极拳（剑）、柔力球等展示。

“优势健身项目之乡”创建活动开展了10年。目前，我省有28个县（市、区）先后获全国老年人太极拳、气排球、柔力球、健身球和福建省老年门球、健身气功等“优势健身项目之乡”称号。创建健身项目之乡活动带动了我省优势健身项目的推广普及和健身运动的充分发展，促进了我省特色优势健身活动的规模化、规范化、科学化和常态化，成为全民健身活动的一道亮丽风景。

省老体协主席王美香充分肯定各地开展创建“优势健身项目之乡”所取得的积极成果，希望各地认真总结经验，查找不足，并着眼于四个方面继续努力：一是加快场地设施建设和完善。要



有适当数量、分布合理的健身场地设施，满足更多老年人的健身活动需要。二是加大培训推广力度。要有一定规模、覆盖城乡更多老年人的健身活动队伍。三是加强辅导员培训和健身骨干队伍建设，提高科学健身水平。四是打造和完善形式多样的健身交流比赛平台，开展丰富多彩的健身活动，在各项赛事中取得好成绩。

省老体协相关专委会负责人，各设区市老体协负责人、获“优势健身项目之乡”称号的县（市、区）老体协主席共60多人参加会议。会议由陈震副主席主持。福清市委常委、宣传部部长林传焯出席相关活动，副市长林万焰在会上致辞。

（文/兰福生 图/周小扬、林敦吾）



福建省第十届老年人智力运动会 在罗源县成功举办

王美香主席出席并致辞

5月12日至15日，福建省第十届老年人智力运动会在罗源县成功举行。省老体协主席王美香、省人大常委会原副主任庄先等领导出席开幕式。

王美香致开幕词并宣布本届智力运动会开幕。她指出，我省老年人智力运动会已走过10年历程，今年是第十届。智力运动会的创办和发展，推动了我省老年人中国象棋、围棋、桥牌、扑克牌运动的充分发展。每年省、市、县（市、区）、乡镇（街道）四级智力运动会开展几十场次，吸引了近万名老年人参与，培养了一大批技术骨干，成为老年群众喜爱的健身活动。

本届运动会由省老体协主办，省老年人体

育工作中心、省老体协棋牌专委会、罗源县老体协承办，来自全省各设区市、省直机关、高校老体协等19个代表队300余名老年运动员参赛。经过多轮角逐，各项目奖项尘埃落定。桥牌赛方面，福州、厦门、莆田老体协等前7名代表队获优胜奖；围棋赛优胜奖由厦门市老体协、福州市老体协等前7名代表队获得；象棋赛优胜奖归属厦门市老体协、福州市老体协等6支队伍；扑克牌80分项目中，省直机关老体协、福州市老体协代表队等10支队伍荣获优胜奖。



全省老年人“门球之乡”交流活动在泉州泉港区圆满落幕

5月7日至9日，2025年福建省老年人“门球之乡”交流活动在泉州市泉港区金山和栖霞门球场隆重举行。本次活动由福建省老体协主办，省老体协门球专委会、福建省门球协会、泉州市老体协、泉港区多个部门等联合承办，有来自全省老年人“门球之乡”的10支代表队参加。

7日晚，开幕式在泉港区文化活动中心隆重举行。省老体协副主席陈震、省门球协会荣誉主席孙君梅，泉州市老体协常务副主席吕竞、泉州市体育局副局长汪国庆、泉港区副区长谢梓骞等出席开幕式，并观看了由泉港区老年大学精心准备的文体节目。

陈震代表主办单位对来自全省各地“门球之乡”的代表队表示热烈的欢迎和诚挚的问候，他指出，举办首届“门球之乡”交流活动，意义重

大：一方面，它为广大门球爱好者搭建了一个切磋技艺、交流心得的平台；另一方面，活动的开展有助于弘扬全民健身精神，带动更多人参与到体育运动中来。希望此次活动能够成为一个新的起点，推动全省老年门球运动可持续发展，让更多人了解门球、爱上门球，共同营造健康和谐、积极向上的社会氛围。

本次赛事执行《2023门球竞赛规则与裁判法》，分两个阶段进行。赛场上，选手们精神矍铄、配合默契，精准的击球、巧妙的战术布局赢得阵阵掌声。经过两天29场次的交流切磋，屏南县、漳平市、仙游县代表队分别获得金奖，泉港区、台商区、福清市代表队获得银奖，周宁县、建阳区、安溪县、南安市代表队获得铜奖。

（据“福建门球”公众号）

福建省门球协会第八届会员大会胜利召开

4月18日，福建省门球协会第八届会员大会在福州长乐区隆重召开，来自全省各地的120多名会员代表参加会议，福建省老体协副主席马义英应邀参加大会并讲话。

大会选举产生新一届领导班子：省门协第七届常务副会长林燕琴当选省门协会长，中门协理事、国际级门球裁判张旭春，龙胃体育公司总经理卢涛，福建立风体育总经理吴棋凤当选副会长，国家级门球裁判李石光当选秘书长，宫鲁平续任监事会监事长。郭廷炎、林萍为新一届省门协荣誉会长、副会长。

马义英为新当选的省门协会长、副会长、秘书长、监事长颁发聘书后作了讲话，对新一届门协领导班子提出殷切希望。

让更多老年人感受 健身功气球的魅力

——全省老年人健身功气球巡回培训班陆续举办

泉州：4月13日至14日，2025年福建省老年人健身功气球巡回培训班（石狮站）在石狮市老干部活动中心举办。本次培训班由省老体协主办，泉州市老体协、石狮市老体协承办，来自泉州市直机关、泉州师院、各县（市、区）、台商投资区老体协的13支代表队共60多名骨干教练员参加了学习。开班仪式上，泉州市老体协副主席曾谷人出席并致辞。

福州：4月16日至17日，2025年福建省老年人健身功气球巡回培训班（福州站）在福州市老年人体育活动中心火热开启，有60多名骨干教练员踊跃参与。福州市老体协副主席林坦出席开班式。培训由黄若蘅、胡宝凤两位资深老师授课，围绕健身

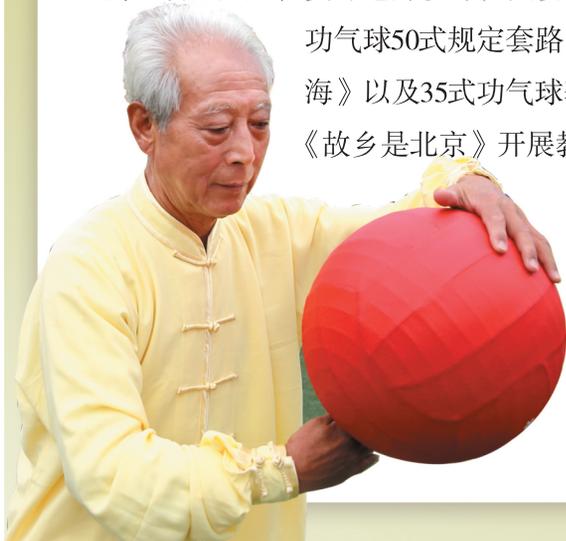
功气球50式规定套路《听海》以及35式功气球套路《故乡是北京》开展教学，



确保每位学员都能准确掌握技术要领。

宁德：4月19日至20日，由省老体协主办、宁德市老体协承办的2025年福建省老年人健身功气球套路巡回培训班（宁德站）在市老年人体育活动中心举办，有40人参加培训。19日下午，市老体协主席范世尧出席开班仪式并作动员讲话。省老体协派出一级裁判员黄若蘅、一级教练员胡宝凤授课，培训内容为健身功气球规定套路《听海》等新编套路。

龙岩：4月19日至20日，2025年福建省老年人健身功气球套路巡回培训班（龙岩站）在新罗区举办，来自龙岩各地的60余名健身功气球爱好者参与了培训。本次培训通过“理论授课+技能实训+互动交流”三位一体模式，让参训人员系统掌握了这项运动的精髓，成为基层推广健身功气球的“火种”，带动更多老年人加入健身的行列。





“舞”动福建 造福银龄

——省老体协广场舞专委会工作见成效

广场舞作为群众体育文化活动的一种重要表现形式，深受广大人民群众喜爱，是参与度高、健身效果好的群众性体育活动之一。

一、成立省老体协广场舞专项委员会

为丰富老年人精神文化生活，增进老年人身心健康，推动我省老年人广场舞运动健康、科学、文明、有序发展，提升老年体育服务质量，省老体协在征求各单位推荐专委会委员的基础上，决定成立福建省老年人体育协会广场舞（含舞蹈和健身操类）专项委员会。省老体协副主席马义英担任主任，福建师范大学体育科学学院教授方熙嫦、福州市广场舞协会会长鄢永玉担任副主任，省老年人体育工作中心健运科科长张怡担任秘书长。

2022年2月28日，省老体协广场舞专项委员会成立大会在国家检察官学院福建分院召开，省老体协主席王美香，省老体协副主席、省老体协广场舞专委会主任马义英，省老体协副主席陈震，广场舞专委会全体委员出席会议。参加全省老年人广场舞教练员培训班的教师、学员共100多人参加会议。

二、加强全省广场舞健身骨干培训

（一）组织全省老年人广场舞教练员培训。为加强广场舞骨干队伍建设，推动广场舞活动科学有序开展，省老体协广场舞专委会于2022年2月26日至3月1日在国家检察官学院福建分院举办全省老年人广场舞教练员培训班。本次培训由福建

师范大学体育科学学院健美操专业教授，健美操、啦啦操国际级裁判、广场舞国家级裁判方熙嫦，福建省体育科学研究所全民健身研究室副主任周丽云负责授课。重点解读《老年人广场舞竞赛规则（试行）》（2021版）、老年人广场舞竞赛规则评分要点，指导老年人如何通过广场舞来科学健身，并进行老年人广场舞创编及规定套路的现场教学。各设区市、平潭综合实验区及省直、高校、邮电、地矿老体协共14个单位130多名学员参加。

（二）组织全省老年人广场舞裁判员培训。为加强我省老年人广场舞裁判员队伍建设，推动广场舞运动深入开展，2023年5月9日至12日，由省老体协主办、省广场舞专委会承办的全省老年人广场舞裁判员培训班在福州市举办，来自各设区市、平潭综合实验区及省直机关、高校、地矿老体协的100多名学员参加。本次培训由方熙嫦担任理论课讲师，重点解读《老年人广场舞竞赛规则（试行）》（2021版）、老年人广场舞竞赛规则评分要点及实践考核评分；中国老体协广场舞专委会委员、广场舞国家级裁判、教练员李琦，厦门市湖里区老体协总辅导员、广场舞、排舞国家级裁判林慧珍负责教授2023年广场舞规定套路。

三、组队参加第四届全国老健会

第四届全国老年人健身大会广场舞交流活动于2023年5月举办，省老体协、省广场舞专委会委派福州市广场舞队代表福建省参赛并获得佳绩。本届广场舞交流活动在四川省绵阳市北川羌族自治县举行，共有来自全国各地的34支队伍、650余名老年队员参加。福建省代表队身着绚丽多彩的服装，精神抖擞地登台表演。队员们伴随着欢快的音乐节奏，迈着整齐有力的步伐，舞动着优美的身姿，用灵动的舞蹈动作传递着对生活的热爱

和对美好未来的向往。她们灿烂的笑容和饱满的热情感染了观众和评委，获得优胜奖第九名的好成绩，同时还获得规定套路优胜奖、自选套路优胜奖、全能优胜奖、最佳表演奖以及体育道德风尚奖，充分展现了我省老年朋友的康乐风采。

四、组织全省老年人广场舞大赛

（一）举办2022年首届福建省广场舞大赛。为丰富老年人精神文化生活，增进老年人身心健康，福建省老体协联合福建省广播影视集团、中国移动福建公司举办2022年福建省首届广场舞大赛，通过广场舞基层骨干培训班的举办、健身套路的推广普及、创编作品的征集等一系列举措，创作出一批融合文化体育元素、融健与美于一体的优秀广场舞作品。

2022年福建省首届广场舞大赛共有227支队伍、逾5000人报名参赛。经过视频评选、网络票选等环节的角逐，19支队伍进入总决赛。最终，福州市老体协秧歌队、厦门市健身广场舞协会“华荣壹号”健身舞队荣获省首届广场舞大赛一等奖，其他奖项也各有归属。进入决赛的19支队伍均获得组委会颁发的最佳表演奖。

自2022年7月启动以来，“舞动·福见”福建省首届广场舞大赛全网传播量近1亿。中新社、新华社、福州日报、东南网、中国日报网、中国青年网、光明网等超100家权威媒体6轮发文，总发



稿数逾100篇，点赞广场舞大赛。微博话题量突破4000万，微博视频播放量逾700万，抖音播放量逾2500万。文体福建、海博TV、文体频道视频号同步直播，全网观看量逾262.94万，图文直播31.52万。赛事全程（含地区赛、决赛、移动地面线下活动专场）在光明网、中国日报、中国青年报、福建日报、福州新闻网、东南网、网易福建、国际在线等媒体发布，社会反响良好。

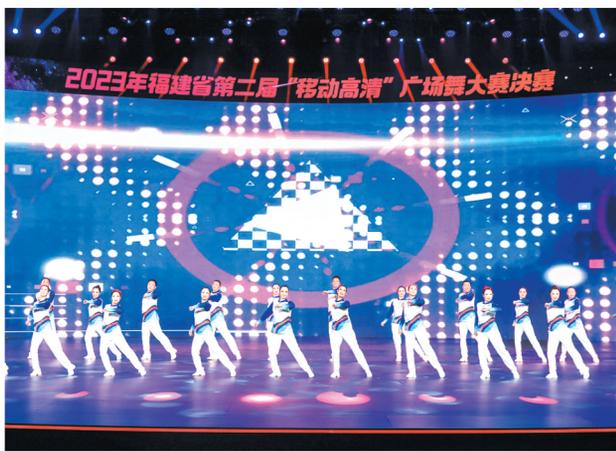
（二）举办2023年福建省第二届“移动高清”广场舞大赛。为贯彻落实习近平总书记提出的“要适当组织开展文体活动，丰富老年人精神文化生活”的指示精神，助力我省打造老年友好型社会，福建省老年人体育协会、福建省广播影视集团、福建省老年大学协会、中国移动通信集团福建有限公司联合举办“舞动·福见”2023年福建省第二届“移动高清”广场舞大赛。

自6月1日赛事报名小程序启动以来，赛事得到全省广大老年人的大力响应，共有235支队伍报名参赛，覆盖九个设区市及平潭综合实验区，总人数逾5000人。2023年8月23日至24日经过专家

组的综合评审，最终189支队伍成功通过初赛，其中18支队伍直接晋级决赛，16支晋级复赛，其余队伍均具备网络复赛的资格，总人数逾3500人。

2023年11月25日，决赛大幕拉开，24强问鼎决赛之巅。最终，福州市老体协健身秧歌队、福州市老体协广场舞队、厦门市湖里区健身单球队获一等奖，其他奖项也各有归属。

基于2022年福建省首届广场舞大赛线上线下的一些成功探索，2023年“舞动·福见”福建省第二届“移动高清”广场舞大赛自2023年3月启动以来，全网传播量近1.5亿。中新社、中国日报、海博TV、福建新闻联播、东南网、中国网、福建日报等逾100家媒体6轮发文，总发稿数逾100篇。赛事期间，微博话题量突破5735万，微博视频播放量逾800万，抖音短视频播放量超1亿。《“舞动·福见”福建省第二届“移动高清”广场舞大赛决赛》直播同步在文体福建、海博TV客户端、文体频道视频号、抖音、微博、快手多平台播出，全网观看量逾403.04万，点赞、评论、转发互动量逾1.6万次。



推广新兴运动 点燃老体激情

4月21日至22日，福州市老体协在市老体活动中心成功举办2025年福州市老年人匹克球培训班。此次活动吸引了来自多个县（市、区）及市直机关老体协的50多名老年体育健身爱好者踊跃参与。

市老体协主席阮孝应、常务副主席张涵出席活动。

培训班邀请了福州第十八中学体育教研组组长、亚洲匹克球联合会认证一级教练员、中国网球协会匹克球国家一级裁判员管文斌授课。管教练教学经验丰富、专业知识扎实，他以通俗易懂的方式，从基



本规则、握拍方法、发球技巧到战术策略，进行了全面而细致的讲解，并亲自示范动作，耐心指导学员进行实践。学员们学习热情高涨，纷纷表示收获颇丰。

省老体协网球专委会主任蔡水官到场参加培训，并与福州市老体协副主席高慧萍一同为参训学员颁发了结业证书。

匹克球简介

匹克球是近年来迅速崛起的新兴时尚运动项目，其热度持续攀升，备受瞩目。它巧妙地融合了网球、羽毛球、乒乓球的运动特点，规则简单易懂，是适合各年龄段人群参与的运动项目。在运动过程中，它能够全方位锻炼全身的肌肉与骨骼，有效提升身体的协调性与灵活性。其有氧运动的特性，对于增强心肺功能、提高免疫力也有助益。此外，匹克球还具备独特的社交属性，让参与者在运动中结交新朋友，拓展社交圈子，为老年人的生活增添一抹绚丽的色彩。

厦门市老年人智力项目（围棋）交流赛圆满收官

4月16日，厦门市老体协在市体育局社会体育指导中心举办2025年厦门市老年人围棋交流赛，来自思明区、湖里区、海沧区、厦门大学老体协、康乐分会等5支队伍，17位厦门市老年围棋高手参与了角逐。本次比赛依据中国围棋协会审定的最新《围棋竞赛规则》，为参加福建省老体协第十届老年人智力运动会选拔围棋运动员。在场上，老年棋手们认真思考，智慧博弈，妙招频出。经过友好角逐，最后奖项各有归属。老年朋友们表示，切磋了技艺、交流了感情、增进了友谊，很有收获。

（海沧区老体协 刘臣亮）

莆田市第七届老年人智力运动会顺利举办

4月22日至23日，2025年莆田市老年人棋牌项目交流活动暨莆田市第七届老年人智力运动会在市老年文体教育中心举办，共设置了扑克牌80分、围棋、中国象棋、桥牌四个比赛项目，吸引了来自各县（区）、管委会、市直机关老体协等超过100位队员积极参与，现场洋溢着热烈而欢快的气氛。在扑克牌80分的赛场上，选手们全神贯注，与搭档默契配合。围棋比赛区里，黑白棋子在棋盘上激烈交锋，每一步棋都体现了智慧与策略。中国象棋的赛场上同样紧张刺激，红黑双方布阵排兵，在楚河汉界间展开激烈角逐。桥牌比赛中，选手们凭借精湛的牌艺和良好的心理素质，进行了一场场智慧的较量。



泉州市第十二届老健会如火如荼进行中

棋牌项目：4月16日至19日，由泉州市人民政府主办，泉州市体育局、泉州市老体协承办，市老干部活动中心、市老年人体育工作中心协办的泉州市第十二届老年人健身大会棋牌项目交流活动在市老干部活动中心举办，有来自市直机关、高校及各县（市、区）的200余名老年棋牌爱好者参与。16日上午举办开赛仪式，市体育局副局长汪国庆、泉州市老体协副主席兼秘书长傅春添、市老体协副主席曾谷人出席。

本届交流活动设置了桥牌、中国象棋、围棋、扑克牌80分和竞技麻将等5个项目。在比赛现场，老年选手们沉着应战、各展所长，乐在其中。闭幕式上，市老体协常务副主席陈益等领导为获奖队员颁发奖牌和证书，并肯定了本次活动取得的成果。

气排球项目：4月24日至26日，泉州市第十二届老年人健身大会气排球项目交流活动在晋江市祖昌体育馆圆满举办，来自市直机关、高校及

各县（市、区）的24支代表队200多名老年队员参加了赛事。

24日上午举办开赛式，泉州市老体协常务副主席陈益、副主席曾谷人、晋江市老体协主席林贻达出席。晋江市文体旅局副局长张步贤致辞，陈益宣布开赛！

本次交流活动设男子组和女子组两个组别。赛场上，老年队员们精神饱满，配合默契，合理运用发球、传球、扣球等技术动作，充分展现了老年人积极向上的精神风貌。经过角逐，奖项各有归属。（许娜萍、陈晓坚）



漳州市第十二届老健会拉开帷幕

4月25日下午，漳州市第十二届老年人体育健身大会开赛式暨气排球项目交流活动在长泰区体育馆举行。15时整，开赛式在雄壮嘹亮的国歌声中开始。漳州市老体协主席李斯杰，漳州市体育局党组成员、三级调研员李韵风，长泰区人民政府副区长桑旦加措、漳州市老体协副主席余美吾等出席开赛式。

漳州市老体协副主席兼秘书长宋志林主持开赛式并讲话；桑旦加措在开幕式上致辞；运动员和裁判员代表庄严宣誓。随后，李斯杰主席宣布开赛。

随着气排球交流活动按抽签结果正式出炉，

场上顷刻之间沸腾了起来，来自全市14个单位的26支男女代表队参与了角逐。鸣哨声、扣球声、叫好声、加油声交织响起。所有教练员、运动员情绪高涨，精神饱满，赛出了水平，也赛出了风格；裁判员公平执裁、严格执裁、文明执裁，保证了交流活动顺利进行。经过3天26场的切磋交流，奖项各有归属。

李斯杰、宋志林等分别为获得优胜奖、优秀奖的代表队颁发了奖杯和奖状。

漳州市第十二届“老健会”第一阶段首个项目气排球交流活动的顺利举办，为接下来其他交流活动的开展开了好局。（文/赖依依 图/周亚雪）



2025年福建省老年人门球项目巡回培训班（莆田站）圆满结束

4月14日至15日，2025年福建省老年人门球运动项目巡回培训班（莆田站）在仙游县榜头镇东桥社区门球场成功举办，莆田市老体协主席王玉芳出席活动。本次培训由省老体协主办，吸引了来自莆田市各县（区）、管委会、市直老体协的50余名门球爱好者参加。授课老师手把手地纠正学员们的握杆姿势、击球动作，并讲解裁判理论知识，让学员们对门球运动有了更深刻的理解。在门球技战术及案例讲解课堂上，通过经典赛事案例分析，深入浅出地阐述门球运动中的战术布局与应用技巧，提高了学员们的技战术水平。

（方宇南 许德清 陈群夷）



2025年厦门市老年人地掷球邀请赛在同安区举行

4月24日，2025年厦门市老年人地掷球邀请赛在同安梧侣活动中心地掷球场举行。赛事由厦门市老体协主办、市老体协地掷球专委会承办，同安区老体协协办，有来自全市的16支地掷球队130人参加。本次活动设三人赛和两人赛，经过一天



的团体赛较量，奖项各有归属。市老体协地掷球专委会副主任黄旭东主持颁奖仪式，同安区老体协原主席郭友民、市老体协地掷球专委会主任赵群等为获奖代表队颁发金、银、铜奖状。

（同安区老体协 许东旗）

莆田市老体协召开2025年度第三次主席办公会议

4月14日，莆田市老体协在老年文体教育中心会议室召开2025年第三次主席办公会议。会议由主席王玉芳主持，副主席、秘书长、监事长等出席。会议讨论了近期培训和展示交流活动的工作，以及组队参加福建省第十届老年人智力运动会等事宜。王玉芳强调：一要提高思想认识，重视老年体育工作，进一步激发各级老体协组织的活力；二要确保活动的品质，为老年人打造高标准的赛事与培训；三是要加强组织协调，确保与各县区之间的紧密合作；四要以备战省第十二届老健会为契机，提前谋划、精心组织，充分调动各方资源，为老年人提供更优质的体育服务。

（方宇南 许德清 陈群夷）

宁德市老体协领导到屏南县开展老年体育工作调研

4月9日，宁德市老体协主席范世尧、常务副主席余养敬、常务副主席兼秘书长王长生一行四人，到屏南县调研老年体育工作。范主席一行在县老体协班子陪同下，察看了省、市级“康乐家园”示范点古峰镇古厦社区、新建标准地掷球场和四连片门球场馆，以及修缮后的县老年人活动中心，并召开座谈会。范主席一行对屏南县老体协近年来的工作予以肯定，对县委、县政府大力支持老年体育工作给予称赞。

（屏南县老体协 郑德钦）

省直机关老体协参加“松鹤杯”全国老干部象棋邀请赛获佳绩



4月12日至17日，由中华老年象棋协会、“松鹤杯”全国老干部象棋赛组委会联合举办的第27届“松鹤杯”全国老干部象棋邀请赛在遵义举行，共有来自全国各省、市（区）近300名老同志参加团体及男女个人友谊赛。福建省直机关老体协由谢宜萍主席带队参赛，经过3天11轮的比赛，由黄传凯、郑伙添、陈永平、

林立珍组成的福建省直机关老体协代表队荣获团体赛冠军。另外，黄传凯获甲组冠军，陈永平获元老组（75岁以上组）亚军，郑伙添获甲组第三名，孙一飞获女子组个人亚军。福建省直机关老体协被大会组委会授予“优秀组织奖”和“道德风尚奖”荣誉称号。

（何枝兴）

福建邮政老年人柔力球展示交流活动圆满落幕

日前，福建邮政老年人柔力球展示交流活动在南平市延平区举办，来自9个设区市的邮政系统和福州邮政中心局的10支代表队共100多名中老年柔力球爱好者参加了此次活动。经过两轮精彩的交流比赛，泉州、漳州、三明、南平、龙岩邮政代表队分别取得前5名，荣获优胜奖。比赛结束后，全体参赛队员进行了第一套柔力球大众推广套路集体展示，整齐划一、潇洒优美的动作，博得全场一阵阵热烈的掌声。本次柔力球展示交流活动增强了全省邮政系统兄弟单位之间的友谊，让老年人收获了快乐和健康。

（徐吉安、蒋新）





科技赋能 银龄乐动

—— 闽都社区老体协举办趣味运动会

在科技飞速发展的今天，智能科技正全方位融入生活，运动健身领域也不例外。日前，福州市鼓楼区闽都社区老体协举办“两岸同心 动享养老”主题趣味运动会，将智能元素与运动巧妙结合，为社区居民和台胞带来一场别开生面的欢乐盛宴。

智能围棋项目中，机器人棋手与人类选手对弈，思维火花激烈碰撞。乒乓球颠球项目，运动员们分组开展比赛，尽情享受运动的乐趣。VR虚拟竞赛里，参与者仿佛置身奇幻赛场，沉浸式感受运动快感。无论是小球类玩具还是其他趣味游戏，每个人都全身心投入其中，展现出积极向上的精神风貌。

社区居民与台胞们热情高涨，全身心投入比赛。科技不仅让运动更有趣，

还让他们在共同学习和成长中，用智慧引领健康生活，丰富文化内涵。

科技赋能增加了运动的趣味性和互动性，激发了老年人脑洞活力，助力他们掌握新技能。更重要的是，它成为两岸同胞交流的桥梁，让大家在互动中分享运动喜悦，探讨科技变化，拉近了心灵距离，也找到了老年生活的新乐趣。

（鼓楼区老体协 高丽平）



福清市老体协奏响 文旅融合新乐章

“五一”假期，福清旅游热度持续攀升，泛南岭旅游度假区迎来大量游客。5月1日，福清市老体协领导张忠康、何德信、梁国华，南岭镇党委委员、副镇长林友斌与老体协会员和游客一起，来到泛南岭旅游度假区，沉浸式体验了一场别开生面的中老年人操舞展示交流活动。

此次“南岭五月天，红火映三福——老年人健身操舞走进美丽南岭”活动由南岭镇党委、政府主办，福清市老体协承办，南岭镇老体协与泛南岭旅游度假区管委会联合协办。

当天上午，搭建在山水画卷里的舞台格外打眼，现场气氛热烈。来自福清市城区七个街道、市直机关、卫健口老体协以及海口镇、城头镇、南岭镇和石竹街道棋山畲族村老体协的十几支操舞队伍，共200多名操舞爱好者热情参与。城头镇老体协带来了《在希望的田野上》，舞者们用欢快的舞蹈，跳出了对家乡的热爱之情；曾在福州市第十一届老健会操舞项目展示中荣获银牌的石竹街道老体协代表队以《小苹果》手杖操，充分展示了中老年人的协调性与灵活性，更彰显其独特的艺术魅力。市老体协操舞专委会的傣族舞《月光下的凤尾竹》，以优美的造型、轻盈的步伐，将观众带入到充满风情的傣族村。广场舞、健身单球、古典舞、藏舞、畲族舞等节目轮番上演，充分展现了老年朋友们对生活的热爱与对健康的追求，赢得了现场观众一波又一波热烈



的掌声。

林友斌、张忠康先后致辞，表示希望通过“舞蹈+旅游”的形式，吸引更多人走进南岭，领略其独特的自然风光与人文魅力，为南岭添彩。

张忠康表示，这是一次以文体活动赋能旅游发展的创新实践，为基层老体协会员搭建了切磋技艺、增进友谊、吸引“新粉”的平台。市老体协将继续依托特色文旅资源，举办更多为群众喜闻乐见的文体活动，激发乡村振兴新动能，助力奏响福清文旅融合新乐章。

（周小扬 吴绍魁）



福州市：康乐家园创建不断突破

投入资金不断加码

福州市从2015年开展“老年人健身康乐家园”创建工作，以此为抓手推动基层老年组织“六有”建设（有班子、有经费、有场地、有队伍、有活动、有制度）。截止2022年，福州市共建成省级“老年人健身康乐家园”185个，市级942个，投入专项奖励资金达到232.1万元（获评省级奖2000元、获评市级奖1500元）。市老体协每年都开展“康乐家园”的调研、检查、评选、专题会议等活动。自从市老体协制定了《福州市老年人健身康乐家园创建规划（2021-2025年）》之后，全市老体协从思想上统一认识，各地“康乐家园”创建工作各有特色，例如福清市建立了“康乐家园”奖励基金的激励机制，每年由市财政局拨款50万元给老体协用于推动创建工作，评为省级“康乐家园”的单位奖补5000元，福州市级的单位奖补3000元。继福清市之后，长乐区也把“康乐家园”创建工作列入区政府绩效考评体系。鼓楼区把推动老年人体育事业发展、创建“康乐家园”纳入

《福州市鼓楼区国民经济和社会发展第十四个五年规划和2035年远景目标纲要草案》，目前鼓楼区市级“康乐家园”示范点覆盖率达77.22%。

辅导站和辅导员队伍蓬勃发展

辅导站、辅导员队伍建设是老体协的基础工作之一，福州各级老体协都重视辅导站建设和辅导员培养。县（市、区）一级建立中心辅导站，街道（乡镇）建立辅导站，社区（行政村）建辅导点，从资源、人才较集中的城区、乡镇街道中心区向村（社区）延伸，并与乡镇街道文化站、村（社区）文化中心共同构成遍布城乡的网络化健身平台。全市现有辅导站点4154个，辅导员5452人，定期举办各类健身项目培训。同时，积极参加省、市组织的各项目培训，提升辅导员业务素质和服务能力。在市老体协的带动下，各县（市、区）老体协也成立了老年体育项目专委会，专门负责各个健身项目的人才培训、项目推广、展示交流。遍布基层的辅导站点结合晨晚练点，全年活动不断，老年体育健身活动十分活跃。

近两年，市老体协持续加大培训力度，举办县（市）、区一级老体工作综合性培训班、专项工作培训班、街道和乡镇一级各类培训班，合计近千期，培训人数达数万人。各个专委会还组织师资力量，送教下乡，根据各地的不同需求，到基层开展巡回培训，争取培养更多的辅导员骨干力量。

（福州市老体协）





各地老体协开展丰富多彩活动 庆祝“五一”国际劳动节

福州：“五一”国际劳动节前后，福清市各基层老体协各展所长，用丰富多彩的活动为节日增添亮色，充分展现老年人的活力与风采。4月29日，宏路街道老体协庆“五一”地掷球友谊赛在周店村地掷球场火热举行，吸引了周店村2队、圳边村2队、石门村1队等5支队伍共60多位老年人踊跃参与。5月1日，江镜镇老体协携手多个部门，组织太极健身队走进前张村体育公园，与前张村老体协一起，开展太极展示活动。5月3日，龙田镇老体协、文技校在该镇福芦公园联合举办“情暖双节 韵满龙田”主题活动，老年朋友们表演了柔力球、长绸双扇舞、太极功夫扇、太极拳、太极剑等节目，精彩纷呈，吸引众多居民驻足观看。5月2日，长乐区直机关老体协举行气排球友谊赛，共26人参加，比赛现场，队员们发球精准，拦网果断、扣杀有力、配合默契，现场不时响起掌声。

漳州：4月30日，由漳浦县老年人体育协会主

办的2025年庆“五一”门球交流赛在西湖公园门球场举行。球手们个个英姿勃发，手握球棒，气定神凝；挥杆对垒，沉着冷静；弯腰击球，身手矫健。过门、撞击、闪击等精彩表现，不时赢得观赛群众的掌声。经过友好角逐，漳浦县老体协代表队获得一等奖、万安代表队获得二等奖、赤湖代表队获得三等奖。

三明：4月28日，大田县太华镇太华片区老体协举办庆祝“五一”文体交流活动，来自5个村老体协的近40名老年朋友参加了飞镖、象棋、乒乓球、套圈等4个项目的比赛，现场热闹非凡。4月29日，建宁县老体协在县老干部活动中心举办全县象棋争冠赛，12名选手通过抽签得出顺序，分成六组，在裁判员的指导下依次入场。比赛采用30分加十秒赛时制度举行，经过121场的切磋交流，奖项各有归属。日前，宁化县老体协地掷球分会举办了一场精彩的地掷球交流活动，吸引了16名地掷球爱好者踊跃参与，通过此次交流活动，不

仅提高了地掷球爱好者的技术，还让老年人结识了志同道合的朋友，收获了快乐和友谊。

宁德：为庆祝“五一”国际劳动节，力争以优异成绩迎接宁德市第十一届老年人体育健身大会隆重举行，5月1日，福鼎市老体协门球委员会在桐城街道龙山健身广场草坪门球场举办全市庆“五一”老年人门球交流比赛（选拔赛），来自市区5支精英门球代表队计30多名老年人参加。经精心挑选并组成两支男女门球队（各7人），代表福鼎市备战宁德市11月份举办的第十一届“老健会”。

龙岩：4月18日，由龙岩市直机关老体协主办、闽西职业技术学院分会承办的庆“五一”气排球交流活动在新罗区老干活动中心气排球场圆满落幕，此次比赛有男、女队等11支队伍参加。

4月26日至27日，长汀县老体协乒乓球专委会在县老年人活动中心乒乓球馆举行庆“五一”乒乓球友谊赛，比赛分为男子组、女子组和混合双打，共有40余名选手参赛。在场上，老年队员们动作娴熟、发球精准、扣杀有力，小小的乒乓球在台上来回飞舞，扣人心弦。4月28日至29日，永定区老体协开展庆“五一”智力棋牌和门球交流活动，全区近百名老年人参与，大家健身健心，收获满满。4月29日，上杭县老体协庆“五一”乒乓球比赛在县老年人活动中心举行，吸引了100多名乒乓球爱好者参加，比赛设置了男子单打、女子单打和混合双打3个项目。在场上，选手们精神饱满、斗志昂扬，发球抢功、正手对攻、反手推档，精彩的场面层出不穷，比分交替上升，现场观众的加油声、欢呼声此起彼伏。



南平市延平区老体协召开会员代表大会

4月25日，经延平区委、区政府同意，区老年人体育协会第七届第一次会员大会在延林大酒店召开。区老体协各健身辅导总站站长、各健身辅导站负责人等55人参加会议。市老体协副主席张健武、区政府副区长陈婧、区文体旅局局长陈和华、区民政局党组书记郑铭雄等领导应邀出席会议。会议由区老体协主席杨敏主持。

会议听取了区老年人体育协会第六届理事会工作报告、财务报告，审议表决通过了该工作报告和财务报告；按照协会的《章程》规定和程序，进行了选举议程。通过举手表决的方式，选举产



生了区老年人体育协会第七届理事、监事、负责人，杨敏为主席、陈学樑为副主席、董光明为秘书长、罗长华为监事长。

陈婧副区长、杨敏主席在会上先后作了讲话。
(董光明)

4月10日，厦门市思明区第六届老年人体育健身大会扑克双升（80分）团体交流比赛在区老年活动中心成功举办，10个街道以及4个系统代表团共派出70名队员参加，现场气氛热烈非凡。

扑克双升（80分）作为一项深受老年人喜爱



的益智项目，不仅考验选手的计算能力、逻辑思维以及记忆力，更注重团队成员之间的协作配合。比赛过程中，选手们全神贯注，凭借精湛的牌技和默契的团队协作，在牌桌上展开了一场场精彩的较量，充分展现了高超的竞技水平和积极向上的精神风貌。经过多轮角逐，共决出6个团体金奖、4个团体银奖、4个团体铜奖。

(龚万钟、黄勤)

思明区第六届 老健会揭开帷幕

百名学员参训

储备全民健身推广生力军

4月12日至13日，福清市老体协成功举办三级社会体育指导员培训班，有来自各镇街的100余名老年体育爱好者参加了培训。

福清市老体协高度重视此次培训，副主席梁国华到场挂帅，辅导总站站长兼太极拳剑专委会主任薛青现场统筹，强调此次培训将为福清市太极拳推广储备专业人才，鼓励学员们努力学好本领，回镇街后积极承担起太极拳辅导任务，助力项目推广。

培训结束后，全体学员参加了理论笔试与技



术测试。大家表示，此次培训不仅提升了太极拳技艺，更明确了社会体育指导员的职责。未来将把所学传授给更多爱好者，促进太极拳在基层扎根。
(吴定福 周小扬)



海沧区第二届老健会 首个项目门球交流赛顺利举办

4月16日，厦门市海沧区体育中心门球馆热闹非凡，备受瞩目的海沧区第二届老年人体育健身大会首个项目门球交流赛在这里举行。这场赛事不仅是老年门球爱好者的盛会，更是海沧区积极推动老年体育事业发展，助力“活力银龄 健康海沧”建设的生动实践。本次交流赛由海沧区文旅局和老体协主办，厦门市海投文旅产业发展有限公司承办，来自各街道7支队伍、近50名队员踊跃参赛。

在场上，队员们个个精神抖擞，他们精准的击球和默契的团队合作精神赢得了现场观众的阵阵喝彩。经过一天的角逐，海沧社区代表队凭借出色的发挥和稳定的心态，一举夺得本次比赛的第一名，海湖社区和新垵社区代表队分别获得第二、三名。

区老体协主席苏亮文等领导出席颁奖仪式，并与大家合影留念。

(海沧区老体协 刘臣亮)

“公园即练功场”生态健身模式引国际友人称赞



4月3日，福州白马河公园迎来了一场别开生面的国际健身文化交流活动，来自阿根廷、乌拉圭的国际友人在参加国际导引养生功联合会首届交流大会后，经福州市健身气功协会原会长吴慧敏推荐，专程到访白马河健身站。在站长王美珠老师的精心组织下，中外友人以健身为媒、以文化为纽带，展开了一场跨越山海的文化对话。

清晨的白马河公园绿意盎然，国际友人对“公园即练功场”的生态健身模式赞叹不已。活动中，他们深度体验了健身气功易筋经、五禽戏、八段锦及马王堆导引术，一招一式间尽显对中国传统文化的热爱。

阿根廷和乌拉圭友人热情展示了原北京大学教授张广德编创的导引保健功，还带来充满活力的南美民俗舞蹈。中国队员则以太极扇、陈式太极拳、少林八段锦回应，非遗项目“钱箭舞”和健身气功养生杖更引发国际友人浓

厚兴趣，他们现场学习技法，笑声与掌声交织。

活动尾声，王美珠老师向国际友人赠送福州三坊七巷特色“牛角揉洋手”作为纪念，对方则以手写卡片回赠。当友人用刚学会的中文齐声喊出“福州真好”时，现场暖意融融。

此次活动不仅让国际友人感受到中华传统健身文化的魅力，也为福州健身爱好者提供了跨文化交流的平台。这场春日里的国际聚会，以健身为起点，以文化为纽带，为促进中外民间交流添上了生动一笔。（福州市直机关老体协 王美珠）



古田县老体协推广健身新项目

匹克球是省老体协推广的新型老年健身项目，是一项适合老年人体育锻炼、科学健身的项目，古田县老体协十分重视匹克球活动的开展：

一是成立匹克球专委会，健全组织机构，指定专人负责具体抓。

二是选派县羽毛球协会秘书长丁少杰参加省里培训，选送四位同志参加市里培训，又选拔了十几位有羽毛球、网球、柔力球竞技，乒乓球等球类基本功的同志参加县里举办的培训班（为期3天），组建起了古田县第一支匹克球队。

三是积极协调解决场地训练问题。县老体协争取县文旅局支持，将县青少年活动中心的原羽毛球馆每周四天安排给老体协作为匹克球训练场地，4月初开始正式入驻训练。

四是提供必要的经费保障。拨专项经费购置了匹克球、球拍、球网等，做好场地划线、灯光照明、空调等后勤保障工作，为匹克球运动在古田县的发展和组队参加省市比赛活动奠定了较好的基础。

（古田县老体协 苏光弼）

马尾区重视老年人健身场地建设

日前，福州市马尾区老体协积极行动，与区园林中心携手推进天马山门球场改造修缮工作，为老年文体事业发展添砖加瓦。

面对资金紧张的难题，区园林中心主要领导亲自谋划，从有限资金中挤出专项维修款，并认真挑选专业施工队伍，对球场展开全面修缮升级。从平整场地到完善设施，每一个环节都倾注了大量心血，力求为老年人打造一个优质的运动空间。

如今，修缮后的天马山门球场焕然一新。设施完备先进，满足不同水平老年人的运动需求。球场周边绿树环绕，空气清新宜人，仿佛一个天然的养生乐园。公园工作人员热情周到，时刻关

注着老年人的安全与健康，为他们提供贴心服务。天马山门球场的修缮极大地激发了老年人参与文体活动的热情，新的球场设施和优美的环境，让他们在运动中收获了更多乐趣与成就感。

（马尾区老体协 吴星）





闽侯老体人 获荣誉表彰

4月23日至25日，第四届全民阅读大会在山西太原举办，中共中央政治局委员、中宣部部长李书磊出席并讲话。闽侯县老体协信息办主任、白沙湾图书馆馆长林岳铿作为全国五位乡村阅读推广的杰出代表之一受邀参会，并从主办方手中接过“中国好人榜·敬业奉献”荣誉证书，这份沉甸甸的大奖，不仅是对他个人14年坚守的褒奖，更彰显了一位老体人的使命担当。

林岳铿与乡村阅读的不解之缘，始于2011年父亲林礼兴创办的白沙湾公益图书馆。当时，林礼兴自掏腰包购置图书，用自家楼房建起免费借阅的小书屋，在乡村播下阅读的种子。2014年父亲离世后，林岳铿毅然接过接力棒，带领家人全身心投入图书馆的发展。历经十余年不懈努力，白沙湾图书馆从最初20多平方米、2000多册藏书的简陋农家书屋，蝶变为近300平方米、藏书3万多册的乡村文化地标。

林岳铿还在馆内开辟“居家养老室”，定期举办读书会、农技知识分享会，帮助乡亲们既富口袋又富脑袋。凭借这份执着与付出，林岳铿先后荣获全国乡村阅读榜样、全国乡村振兴十大阅

读推广人、“福建好人”等多项荣誉，其家庭也获评“全国最美家庭”。

作为老体人，林岳铿在老年体育宣传中展现出卓越能力。他充分发挥自身影响力与人脉资源优势，凭借敏锐的洞察力，及时捕捉县域内各类老年体育活动信息。他以笔为媒、以镜头为介，生动记录老体人在赛场上的精气神、在日常活动中的欢歌笑语，通过一篇篇鲜活的报道、一幅幅精彩的图片，让老年体育事业的风采走出闽侯、走向更广阔的社会视野。同时，林岳铿还积极探索文体融合新路径，将阅读推广与老年体育事业有机结合，倡导老年人在运动之余，通过阅读汲取知识、充实自己，以健康充实的方式拥抱美好的老年生活。（刘景香 陈俐 林龙锦）



姚知行： 用体育之光点亮万千银发人生



福州市原体委副主任、市老体协原常务副主席、离休老干部姚知行同志，因病医治无效，于2025年3月25日在福州逝世，享年95岁。这位将毕生心血奉献给教育和体育事业的老人，在人生的暮年以独特方式续写忠诚，用体育之光点亮万千银发人生，铸就了新时代老干部的精神丰碑。

全心全意投身老体事业

1983年4月，在河南洛阳召开了中国老年人体育协会成立大会，福州市迅速筹备成立老体协，市体委作为具体筹办单位。姚知行同志时任福州市体委副主任，分管这项工作，并亲自兼任秘书长，在市老体协初创阶段，他做了大量的工作。1983年—2009年，他从在职到离休，历任秘书长、副主席、常务副主席，担任了五届市老体协领导，为老体协兢兢业业工作了26年，以“老有所为”的

赤子情怀投身老年体育事业。从体委岗位退下来后，他即着手组织编撰《福州体育志》《福州市老年体育二十年》等志书、编年、总结性材料等工作。从组织编撰人员、筹措活动经费到搭建书籍框架、拟号编目、文章组织等各环节，他亲力亲为，不断克服文史资料不全，断档和错漏等问题，深入档案馆、图书馆、资料室翻阅查寻，去学校、到现场，采访知情者，不断佐证、历经磨难，终成详实、可供使用的书籍、资料，为福州体育事业和市老体协发展提供了宝贵的精神财富。此外，他还为福州市老年体育工作撰写了大量的文件、材料、教材，参与举办了多次会员代表会议和老年人运动会，创新性地举办了老年心理辅导员培训，为市老年体育的可持续发展作出了重要贡献。历年来，他被授予“福建省老年体育工作开拓奖”、“全国老年体育先进个人”等奖项。

从老体协二次“退休”后，他依然始终关注着福州市老体协的工作，认真阅读老体协寄送的简报、信息、刊物，每次市老体协人员上门慰问，他都要详细询问工作的进展情况，并提出意见和建议。

桑榆有情 铸就精神丰碑

这位九旬长者用生命诠释着“莫道桑榆晚”的深刻内涵，他常说：“让每个老人都能体面地运动，尊严地生活，就是我的中国梦。”如今，福州市老体协发展壮大42年，已经形成了市、县（市、区）、乡镇（街道）、行政村（社区）四级网络，基本实现了老年人体育组织自上而下的全覆盖。

目前，市老体协有各县（市）区和市直机关老体协等团体会员13个，各级老体协组织

2628个，会员580802人，辅导站1897个，辅导员5452人。老体协成为群众体育和老龄工作的重要组成部分，为践行新时代积极老龄观写下了生动注脚。

姚知行同志的离去，使我们失去了一位永葆本色的共产党员、一位开拓创新的老年事业先驱。他像一株傲霜秋菊，在生命的最后季节绽放出最绚丽的色彩；他似一盏温暖明灯，用体育之光驱散暮年阴霾。这份用三十载晚晴岁月书写的答卷，将永远镌刻在银发体育事业发展的丰碑上。

践知行远，初心永继。姚知行同志的精神，必将激励更多后来者在老年体育事业的征程上砥砺前行！

（福州市老体协）





2025年度莆田市老年人气排球协作赛顺利举办
5月1日至2日，由莆田市老体协主办的“庆五一 健康行”气排球交流活动暨2025年度莆田市老年人气排球协作赛在市老年文体教育中心举办。本次赛事吸引了来自荔城区、城厢区、涵江区、市直、莆田学院老体协，以及税务农商联队的近120名气排球爱好者参加。现场气氛热烈非凡，球友们精神抖擞，热情高涨。他们身姿矫健，全神贯注，或积极跑位，或默契配合，你攻我守之间尽显精湛球艺。精彩的传球、精准的扣杀和巧妙的拦网，赢得现场观众的阵阵欢呼与掌声。



闽清县举办全县门球大联赛活动

4月13日，闽清县创建省级“门球之乡”启动仪式暨全县门球大联赛在梅城四连片门球场盛大开幕，体育中心门球场也同步开启部分精彩赛事。此次活动吸引了来自梅城、白樟、坂东三个片区门球协会的29支代表队，以及六个小学的9支少儿门球队，共计38支队伍、近300名老少队员齐聚一

堂，同场竞技。上午8点，随着闽清县老体协主席许建平郑重宣布闽清县创建省级“门球之乡”活动正式启动，比赛的战鼓正式擂响。赛场上，老少队员们个个热情高涨、精神饱满。他们身姿轻盈矫健，击球时全神贯注，每一个动作都彰显着对门球运动的热爱与专注，精彩的比赛场面赢得在场观众的阵阵喝彩与掌声。（张景光 张素锋）

思明区老体协举办健身秧歌和广场舞骨干培训班



4月22日至24日，厦门市思明区老体协在区老年活动中心先后举办了为期两天的健身秧歌骨干培训班以及为期一天的广场舞骨干培训班，来自10个街道、3个系统及操舞俱乐部的55位骨干学员参加了本次培训，学习热情高涨。在培训现场，大家认真聆听教练指导，反复练习动作，还互相交流心得、纠正错误，受益匪浅，还结识了新朋友。思明区老体协主席韩静江出席活动，并作了动员讲话，提出指导和建议。（龚万钟、黄勤）

沙县区老体协举办健身功气球培训班

健身功气球项目对于中老年人颈椎、肩周炎、腰椎等具有辅助治疗作用，被许多中老年人喜欢和接受，为了更好地推广50式功气球套路和35式功气球套路新功法，4月10日至22日每天上午，三明

市沙县区老体协在区老年人活动中心举办功气球套路辅导班，有20名来自各社区的健身功气球爱好者参加。辅导班活动由区老体协辅导总站站长、功气球一级教练员方文章负责教学辅导，现场互动良好，学员们颇有收获。（王立民）



延平区老体协举办老年人乒乓球团体友谊赛
由南平市延平区老体协主办、区老体协剑州乒乓球队承办的2025年庆祝“五一节”老年人乒乓球男女（混合）团体友谊赛，于4月19日在南武体育馆成功举办。本次比赛共有6支小队、40名队员分成A、B组参赛，经过一天两个阶段的比赛，最后决出了名次。球场内，场上的队员挥洒热情、神情专注，球来球往，场下的队员及观众呐喊助威、气氛热烈。经过友好角逐，奖项各有归属。大家表示这样的活动很有意义，健身健心，收获了快乐。（董光明）



大田县老体协举办柔力球培训班

4月13日至14日，大田县老体协在县体育中心柔力球馆举办2025年柔力球竞技（套路）项目推

广培训班，来自县直机关、社区和乡镇的40余名柔力球爱好者踊跃参与。县老体协主席张友生出席开班仪式。为确保培训质量，三明市老体协柔力球专委会特意选派了四位专业教练前来指导。培训现场分工明确、教学有序。有的教练耐心细致地讲解柔力球网式项目的技术动作，有的教练则专注于《国旗之下》套路的教



东山县举办老年人健身秧歌培训班

4月22日至23日，东山县老体协在县文博中心举办老年人健身秧歌培训班，来自县直机关、乡镇及村（社区）近60名辅导员骨干参加培训。此次推广培训由县老体协副主席张惠珠授课，培训中围绕《惠女风情》的创编背景、风格特点、动作要领等进行详细讲解，深入浅出地带领学员进行分解动作练习和完整套路排练。学员们热情高涨，认真听讲，反复练习，在老师的悉心指导下，较好地掌握了动作要领和表演技巧。通过培训，学员们不仅提升了自身技能，也为下一步在基层推广普及奠定了良好基础。（曾明生）

永泰县老体协调研岭路乡凤落村场地建设

4月15日，永泰县老体协主席张智雄带领协会班子成员来到岭路乡凤落村，就村老体协场地建设展开实地调研。调研结束后，在村党群服务中

心会议室召开座谈会。会上，村两位支部书记就老年人幸福院及村老体协场地建设情况进行了详细汇报，提出了在建设过程中需要帮助解决的问题。张智雄就乡村党政领导对老体协场地建设的大力支持表示了衷心的感谢，详细解读了《关于福州市基层老体协场地建设项目申报及核查的通知》的相关内容，并对2025年村老年人文体活动及场地建设提出了具体的要求和期望。

（张智雄 方昌栋）

武平县召开城区老年体育交流活动协调会议

4月8日，武平县老体协在县委老干部局会议室召开2025年城区老年人体育交流活动协调会议。会议总结了2024年城区老年人体育交流活动的成效，充分肯定了城区老体协“轮流做东”的做法和经验，分析了存在的困难和问题，明确了2025年交流活动的项目和时间安排。会议要求，城区各老体协要用心、用情、用功，着力解决一些健身项目的人员青黄不接、后继乏人等问题，努力优化中老年队员的年龄结构；稳定和扩大各项目骨干队伍，抓好培训工作，在提高健身技能上下功夫，通过城区老年人体育交流活动带动全县老年健身活动的蓬勃开展。

（赖启春 刘桂鑫）

武夷山市老体协举办社会体育指导员培训班

4月22日至23日，武夷山市老体协举办三级社会体育指导员业务培训班。22日上午在市文化馆举行开幕仪式，市老体协主席李刚、执行主席王健生出席开幕式。随后两日分4个时段开展培训，内容包括26式杨式太极拳套路、可乐球竞赛规则及规定套路《吉祥幸福》、柔力球规定套路《国旗之下》、羽毛球专项基本功训练和业务指导。期间，学员们认真听讲，深刻领会社会体育理论

和业务知识的学习，统一规范动作要领，取得较好的培训效果。学员们表示，回到基层辅导站后，将带领队伍辅导员和文体骨干认真落实“培训计划”和“管理办法”，建设好基层老体协的“两支队伍”。

三明市区老体协地掷球专委会到尤溪县开展交流活动

4月5日，应尤溪县老体协地掷球专委会邀请，三明市区老体协地掷球专委会与尤溪县地掷球专委会在尤溪县新地掷球场联合开展了一场地掷球交流活动，双方各有一支球队参加。活动不设名次与奖项，旨在以球会友。老年朋友在轻松愉快的氛围中切磋球艺、增进友谊，既锻炼了身体，又愉悦了身心，进一步加深了市、县老年体育组织的联系，为老年地掷球爱好者提供了展示风采的平台。尤溪县老体协主席林景源等出席了活动。

（三明市老体协地掷球专委会 狄子）



罗源县门球场升级改造项目顺利竣工

随着门球运动的普及和参与人数的增加，罗源县3连片门球场3号场设施已难以满足使用需求。因此，县老体协决定对3号门球场进行升级改造。3月下旬，罗源县老体协柯受安主席主持召开专题会议，研究解决场地升级改造问题。会后，负责同志雷厉风行，发动门球协会班子成员做好筹备

工作，号召大家有钱的出钱、有力的出力。在这期间，涌现出许多好人好事。在大家的共同努力下，罗源县3连片门球场3号场地升级改造工于4月12日通过县老体协的验收，顺利竣工。

(星光)



福安市老体协召开班子扩大会议

4月28日，福安市老体协召开班子成员及六个“优势健身项目之乡”专委会主任会议。胡奇华主席传达了省老体协不久前在福清召开的“优势健身项目之乡”经验交流会精神。要求与会同志结合各项目的实际情况，对照福建省各县（市、区）的经验，补短板，发挥优势。同时还成立了市“优势健身项目之乡”创建巩固领导小组，决定由市老体协正副主席兼任优势健身项目专委会第一主任。

柘荣县老体协举办老年保健知识讲座

夏季即将到来，为了宣传好老年人预防中暑知识，4月21日，柘荣县老体协、县老年大学联合举办中暑知识讲座。讲座邀请县医院体检科韦青松科长主讲，来自县老体协各专委会、各活动站等70多人参加。韦青松科长从什么是中暑、如何预防中暑、中暑了应该怎么办等三个方面进行详细讲座，既有专业知识，又有实践经验，大家听了受益匪浅。在互动环节，气氛十分活跃，大家踊跃发言，提出问题，韦青松科长一一做了解答。

听完后，大家认为讲得好，内容丰富，收获很大，希望今后多开展这样有意义的讲座。

(连平生)

碇门畲族乡柏洋村举办地掷球培训班

4月30日，福鼎市老体协选派地掷球教练员、裁判员到碇门畲族乡柏洋村举办地掷球骨干培训班，经过现场面对面、手把手的精心培训后，选拔并组成村地掷球代表队5人，拟参加5月份举办的“我与老健会同行”全市村级“三门里杯”老年人地掷球交流比赛。

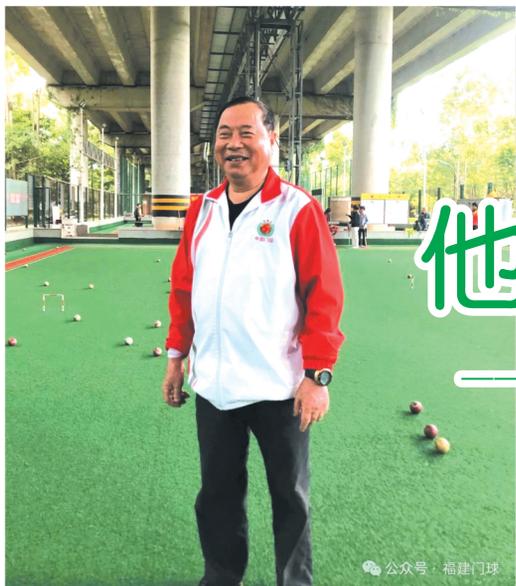
(朱经团供稿)



长汀县涂坊镇“凤红茶业”杯乒乓球赛圆满举办

4月9日，由长汀县涂坊镇老体协、镇新时代文明实践所、镇工会联合会联合举办的“凤红茶业”杯乒乓球赛在溪源村文化会客厅激情开赛。涂坊镇人大主席赖晓平出席活动并作动员讲话，号召全体选手赛出团结、赛出风采。在场上，单打、双打项目精彩开展，球拍翻飞，银球跃动，队员们以精湛的球技点燃全场。直拍横打扣杀凌厉、削球弧圈攻防有术、双打搭档默契配合，引得观众连连喝彩，赛场上欢呼声此起彼伏。5支队伍同台切磋，以球会友、以赛传情，生动诠释了“年龄无界、运动无限”的体育精神。

(长汀县老体协 赖慧元 郑钧尹)



他是长乐区最美“门球人”

——记福州长乐区老体协门球专委会副主任陈炎官

为了备战即将到来的中华人民共和国第十五届运动会群众比赛门球项目预赛，在福州市长乐区老体协的大力支持下，“我要上全运”福建省门球代表队于2025年4月下旬，在长乐区航城街道老年人体育公园四连片门球场，进行为期五天的集训。

长乐区老年人体育公园门球场四周一片翠绿，花香鸟语，春意盎然，为集训队提供了良好的训练场所。除了斗志昂扬的门球运动员，在门球场上大家总能看到一位身穿红色运动服、胸前别着闪闪发光的党徽、面带微笑的“小老哥”——他就是长乐区老体协专委会副主任、原江田学区副校长陈炎官。

四月的福州，真像一个18岁的小姑娘，一时风、一时雨，一时又露出大笑脸。不过，不管是下着大雨，还是炎炎的烈日，陈炎官总是早出晚归，天刚亮就第一个到达球场，默默地打扫好每一片场地，单日集训结束后，他再收拾好门球场的卫生，整理遗落在角落的门球，使之归位，才最后一个离开。虽然他不是本次福建代表队的运动员，但是他在球场上一刻也没闲着：一会儿拿

着扫把扫走上方绿化带飘下的落叶，一会儿拎个烧水壶为集训队准备热水；四个球场，他从东走到西，又从西回到东，一趟又一趟，一直在为集训队服务着。

您别以为是“小老哥”，但干起事情来那叫一个认真：细细的小草，他蹲下捡起来，把球场收拾得井井有条、干干净净；五天来，不间断地提壶烧水加水，从早忙到晚。忙碌的身影，一样的工作，一遍又一遍。

其实这位“小老哥”这么默默无闻地为大家服务不是一两天了，平日里，他也是每天早出晚归，打理着四连片门球场的一切，大家都亲切地称他“门球校长”。说起陈炎官，也曾经是福建省老年门球代表队的主力，他参加过第三届全国老健会（黑龙江穆棱赛区）比赛，现在虽因年龄关系淡出全国各级别大赛的舞台，但他依然充分发挥自身优势和作用，为帮带长乐门球的新生代及门球事业的传承与推广添砖加瓦，而福建省组织部授予了他2024年度“八闽银发先锋”称号。

“军功章里有你的一半，也有我的一半”。陈老的行为深深地感动了所有门球爱好者，他们说这才是我们最美的“门球人”！确实，陈老是我们的榜样，让我们一同向他学习，向他说一声“谢谢”！（秋风）

也谈跳舞的健身作用

◎ 苏耕水（厦门市同安区）

很多人说，跳舞好处多多！每天清晨或傍晚，在舞厅、广场上、公园里都能看到身着老年人欢快地跳着舞蹈。有天上午，我在公园悠闲漫步，见到某老年舞蹈队在春日里载歌载舞，手臂翻飞，脚步轻盈，欢笑声此起彼伏，用舞蹈抒发激情与活力。当时我想，跳舞为什么这样迷人，为何老年人如此痴迷跳舞？于是我带着疑惑，怀着探究的心理徜徉于互联网，聆听养生专家对舞蹈与身心健康紧密相关的论述，又与几个跳舞的老年朋友分别进行心对心的交流，倾听他们对跳舞的看法和感受，于是对跳舞的好处有了较为透彻的理解。笔者认真归纳一下，跳舞对人的身心健康大约有以下几大益处：

一、跳舞能让人心情愉悦

跳舞是让人快乐的，能引发积极情绪，其对大脑化学物质有迅速且显著的影响。牛津大学的研究人员发现，与他人一道有节奏地翩翩起舞，只要跳10分钟，就可以释放能缓解疼痛的内啡肽，这是一种能让人感觉喜悦的激素。生活中，人在情绪低落或者焦虑的时候，跳跳舞是个不错的选择。曾有人开展过一项研究，要求参与者们分别听音乐、跳舞、骑自行车或安静坐，5分钟后完成情绪和创造力测试。结果发现：跳舞和听音乐都增强了积极情感，减少了消极情感和疲劳感。而骑自行车和安静坐着对积极情感、消极情感和

疲劳感没有显著影响。与听音乐和安静坐着相比，有些参与者独自在房间里跳舞时会感到尴尬。尽管有这些尴尬的感觉，跳舞仍显著增加了他们的幸福感。

对此，《英国医学杂志》一项关于运动和抑郁症关系的研究也发现：运动对于抑郁可以起到很好的治疗效果，而其中效果最好的是舞蹈，超过了瑜伽和慢跑。

二、跳舞让你对生活充满信心和幸福感

一个人很难一边跳舞一边焦虑工作，或者思考曾经不幸带来的伤害，跳舞的时候，需要专注，而这正是跳舞带来的另一个显著好处——让你不得不“活在当下”，因为要专注在音乐和身体的动作上。

研究发现，跳舞的确能获得一些和正念类似的体验，即感觉“身体更加活跃”，或“自我意识降低”。而且练习频率越高，正念的特质可能越高。跳舞增进幸福感的另一种潜在机制是“心流”，这是一种意识状态，指人们全心全意地投入到所做的事情当中，而忘记日常生活中的忧虑、沮丧。舞蹈符合心流产生的条件，虽有一些难度挑战，但又不至于无法完成，因而人们可以从中感受到乐趣，并因为这种投入对自我更有信心。

三、与他人一起跳舞，能得到更多回报

跳舞是一个限制很少的活动，只要有音乐，



一个人在任何地方都能享受跳舞的乐趣。但如果和他人一起跳舞，你可能会得到更多回报。研究发现，当参与者与他人一起同步舞蹈时，会释放出化学物质内啡肽，这让人们感觉彼此更亲近，也能让人感觉到自己的存在，甚至能提高疼痛阈值。那些跳舞时精力最充沛、步调最一致的人与其他人的关系更紧密，疼痛阈值也更高。看到他人的动作还会刺激镜像神经元系统——这是共情、爱和人类互动的神经生理学基础，能减少情感孤立的体验，为老年人提供了很好的社交入口。正因为如此，多数孤独老年人多热衷于选择跳舞。

四、舞蹈本身就是一种心理疗法

通过跳舞进行心理治疗，被称为“舞动疗法”，而这其中的关键中介因素就是身体。情感神经生物学家达马·西奥曾提出“躯体标记”的概念，指出情绪往往先引起身体的变化（包括激素水平、神经递质、消化活动等），然后再将这些身体的信号传递给大脑，因此身体可以作为情绪调节和整合的入口。心理治疗中，新的行为、情绪反应和领悟往往要到处于“足够安全”的状态时才会出现。研究发现，舞蹈治疗中交感神经和副交感

神经系统可以同时被激活，这意味着既投入又放松，可以想象一下与亲密朋友愉快交谈时身体的感觉——身心放松，又充满活力，能够让感受创造性地流动。

五、舞蹈可以逆转大脑中的衰老迹象

舞蹈的最大的好处，多数人可能想不到。发表在瑞士《人类神经科学前沿》杂志上的一项最新研究显示，经常参加体育锻炼的老年人可以逆转大脑中的衰老迹象，而跳舞的效果最显著。

据美国医学资讯网报道，“锻炼可以有效减缓甚至抵消与衰老有关的脑力和体力的衰退，”该研究的主要作者、德国神经退行性疾病中心的卡特琳·雷费尔博士说，“在这项研究中，我们发现，两种不同的锻炼方式（跳舞和耐力训练）都能增强大脑中随着年龄增长而衰退的区域。相比之下，只有跳舞能在改善平衡方面带来显著的行为改变。”

该研究招募了平均年龄为68岁的老年志愿者，并让他们接受为期18个月的每周一次的舞蹈或者耐力和灵活性训练。结果显示，两组受试者的大脑海马区都有所增强。这一点非常重要，因为这一区域很容易出现变老带来的衰退，并且会受到阿尔茨海默症等疾病的影响，它也对记忆和学习以及保持身体平衡起着重要作用。为此德国神经退行性疾病中心的研究人员指出，舞蹈的确可以逆转大脑中的衰老迹象。“每个人都希望过上长寿、健康的生活。体育锻炼可以帮助我们实现这一目标，对于老年人而言，他们应该多去跳舞！”

总之，舞蹈是一种非常适合中老年人的养生方式，能够锻炼身体，增强心肺功能，排除抑郁，延缓衰老，提升生活质量，是老年人益寿延年的法宝。希望大家都能够找到适合自己的舞蹈，舞出健康，舞出快乐！

102岁医生分享7个习惯

日前，一位102岁的医生在接受采访时就分享了自己活到100岁的7个长寿习惯，看完才发现原来这么简单，很多人却没做到！

今天提到的这位102岁的医生是约翰·沙芬伯格（John Scharffenberg），1923年12月出生于中国上海，现年102岁。他既是一位医生，也是公共卫生专家和营养学家。

约翰·沙芬伯格1948年毕业于美国洛玛林达大学医学院，获得医学博士学位，学业方向为预防医学；1956年从哈佛大学公共卫生学院公共卫生硕士专业毕业。此后，他曾担任美国加州圣贝纳迪诺市卫生局局长，并在结核病防控、健康教育等领域做出显著贡献，成功推动当地结核病从流行到绝迹。作为洛马林达大学营养学教授，他执教超过63年，研究方向涵盖营养学、慢性病预防及健康长寿等。

令人惊奇的是，现年102岁的他依然活力四射、步履轻盈、身板挺直、说话思维清晰、没有慢性病，应邀四处开讲座，接受采访。他93岁高龄时，曾在138天之内巡回演讲173场。如此高的出场率，恐怕很多年轻人也未能匹敌。

谈及长寿，他主张7个朴素的长寿生活习惯：一是一日两餐：“少吃一点，对身体特别好”（但这样的饮食方式可能并不



适合大多数人）。二是食物选择：“吃健康食物而不是加工食品”。三是坚持运动：“坚持运动是长寿哲学的基石”。四是作息规律：“规律作息比你想象的更重要”。五是“尽量远离生活中的慢性毒药”（特别提醒要避免吸烟、饮酒、久坐、肥胖、过量糖肉摄入、高血压、高胆固醇）。六是学会减压：“长期过大的压力会加速衰老”。七是社交学习：“维持良好的心态和预防痴呆”。

在谈及运动时，约翰·沙芬伯格教授说，运动是长寿哲学的基石。中年时期（40-70岁）的运动对于预防老年疾病尤为关键。他本人也非常热爱锻炼，并将运动视为保持健康长寿和避免阿尔茨海默病和痴呆症的关键。他一生中大部分时间都在户外努力工作；如今他依然通过步行来锻炼（尽管他说他也没有得到足够的锻炼）。

（人民日报APP）