# 福建老年体育

黄文琦

福建省老年人体育协会主办　第8期

2025年8月15日(总第336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：用心服务即作为 ……2

[高层要闻]

•致全国老年朋友的倡议书 ……3

[工作园地]

•福州市老体协召开半年工作会议 ……4

•泉州市第十二届老健会健身秧歌交流活动圆满落幕 ……4

•厦门市举办2025年老年体育拳功项目交流活动 ……5

•宁德市召开全市老健会筹备工作推进会 ……6

•三明市老体协领导调研省老健会场馆建设 ……6

•漳州市老体协赴东山岛开展主题党日活动 ……7

•省直机关老体协召开参加省第十二届老健会动员部署会 ……7

[创新发展]

•资源共享 取长补短——柘荣县老体协联合老年大学培养优秀人才 ……8

•闽侯：争创“太极之乡”彰显体育文化魅力 ……9

•翔安区举办老年健身新项目“桌上冰壶”培训班 ……10

[康乐家园]

•福鼎市巡回培训班走进康乐家园示范村居（社区） ……12

•厦门思明区育秀社区高质量推进“康乐家园”创建工作 ……13

[八闽采风]

•全民健身日　银龄展风采 ……16

•三明市直机关第十届老健会圆满结束 ……18

•县委领导带队调研　促进山海体育协作 ……19

•福州市长乐区举办第19届老健会 ……20

•福清市老体协推进健身场地设施“适老化” ……21

•“优势健身项目之乡”：永安市 ……22

•莆田市秀屿区发挥老年健身作用为老年社区建设树标杆 ……26

•福清市老体协举办“康乐大讲堂” ……28

•连江县老体协举办健身秧歌专项培训班 ……29

[他山之石]

•探索中前行：上海市老年人体育工作的实践与思考 ……32

[健者风范]

•记厦门市老体协康乐分会海峡大队大队长陈年 ……35


封面图： 闽侯县老体协在青口中央公园成功举办"百人太极"演训活动（林岳铿 摄影）



# 用心服务即作为

◎ 赖依依（漳州市）

民政部等19部门在联合发出的《关于支持老年人社会参与　推动实现老有所为的指导意见》中要求“加强老年人体育健身工作”“加大服务老年人的基层体育工作骨干培养力度，提升专业技能和服务水平，发挥社会体育指导员和退休体育教师、运动员、教练员、体育科研人员等群体的作用，完善老年人科学健身指南，加强对老年人科学健身的指导和帮助。”

这要求主要是对相关部门提出的，但与各级各地老体协动员老年人积极参与健身活动、完善健身队伍建设、开办康乐大讲堂、组织各类健身项目培训、组织开展老年人健身展示等工作职责还是有着紧密的联系。所以，作为服务老年人体育健身活动的老年人体育协会，在这其中是可有作为，大有作为。

作为，可以表示代表某个团体或身份出现，充当某种职能或代表某种身份。老体协是代表社会团体出现，充当的就是服务老年人体育健身的职能。因此，老体协的作为就由服务老年人体育健身活动的职能来体现。

那么，老体协如何在履行服务老年体育健身活动职能中很好地体现作为呢？

众所周知，人到了老年这个阶段，生理机能会下降、心理状态也会变化，加之社会角色的转变，或多或少对其性格有所影响。所以，老体协要很好地在为老年健身服务当中有所作为，有好作为，应该明确职能，用心作为，对前来参加体育健身活动的老年朋友要做到：接人待物真心，态度和蔼暖心，办事认真细心，听取意见虚心，解疑释惑耐心，帮忙解难热心，处理问题用心，安全保障上心，使服务对象感到舒心、放心，感到老体协是自己的家，视工作人员为自己的亲人。如此，他们才会以心换心，与老体协心心相印，相向而行，理解、支持、协助老体协的工作，凝心聚力促进老年体育事业持续健康发展。如此，老体协的作为也就在其中得到很好的体现。

# 致全国老年朋友的倡议书

全国老年朋友们：

汇聚银龄力量，共筑强国伟业。在全面建设社会主义现代化国家的新征程中，“银龄行动”向我们发出新的召唤。老年朋友们，我们可再次通过体育这一重要方式，投身时代，服务家国，实现老有所为，贡献银发力量。为此，中国老年人体育协会向大家发出倡议：

**一、科学锻炼，做健康生活的带头人**

热爱运动的老年朋友们：请选择适合的运动项目，坚持锻炼，让运动成为生活的一部分。您的健康向上形象，就是“我运动、我快乐、我健康、我幸福”理念的最佳传播。让我们用行动带动更多的老年朋友加入到全民健身的活动中来。

**二、发挥所长，做体育强国的推动者**

各级老体协的工作者们：请用心用情做好协会组织服务和桥梁纽带的工作。要积极为老年朋友搭建科学健身活动平台，创造便利的参与条件；要精心组织，确保各项活动安全有序；要多宣传好榜样，当好服务老年人的组织者。

老教练、老运动员们：欢迎您走进学校、社区、农村，指导大家锻炼，弘扬体育精神，分享运动心得。

裁判员、体育工作者们：希望您继续发挥严谨的专业优势，在赛事组织、骨干培训等工作中，为体育事业的高质量发展贡献力量。

热爱民族传统体育的朋友们：请积极参与教学推广，让武术、健身气功等民族传统项目焕发新的生机，让中华养生文化遗产惠及千家万户，发扬光大。

**三、服务社区，做温暖邻里的贴心人**

基层健身骨干、社会体育指导员们：请帮助维护社区健身器材，组织科学的健身活动，指导邻居们科学锻炼，带动更多人参与健身，乐享晚年。

所有热心公益的老年朋友们：请以身作则，文明健身，遵守秩序，爱护环境，把体育精神融入日常点滴。积极参与社区志愿服务，用银龄智慧助力基层治理。

全国老年朋友们：过去，您勤劳的双手写出奋斗诗行；现在，您余热的奉献彰显初心飞扬。今天，“银龄行动”再次发出召唤，邀请我们携手出发——

**坚持锻炼，乐享健康幸福生活；**

**分享所长，助力体育强国建设；**

**服务社区，共建和谐美好家园；**

**以身作则，引领时代清新风尚。**

中国老年人体育协会

2025年8月8日于山西太原

# 福州市老体协召开半年工作会议

7月15日，2025年福州市老体协半年工作会议在市老体协活动中心顺利召开。市老体协班子成员，各县（市）区、市直机关老体协主要负责人及市老体协工作人员参加会议。市老体协主席阮孝应在总结讲话中强调：要切实增强做好老年体育工作的责任感和使命感；要高标准、高质量办好第十二届市老健会；要进一步加强组织建设，完善市、县、镇街、村居四级联动机制，重点加强偏远山区和城市社区薄弱环节的工作力度，推动全市老年体育事业均衡发展。



# 泉州市第十二届老健会健身秧歌交流活动圆满落幕

为期两天的泉州市第十二届老年人体育健身大会健身秧歌交流活动，于7月18日在市老干部活动中心圆满落下帷幕！本次活动由泉州市人民政府主办，市体育局、市老体协承办，吸引了来自市直机关、华侨大学、泉州师范学院、各县（市、区）以及台商投资区老体协的12支优秀队伍共150多名运动员踊跃参与。在7月17日至18日两天里，各代表队齐聚一堂，精神饱满，以舞会友，尽展银龄风采。（许娜萍、孙清添）



# 厦门市举办老年体育拳功项目交流活动



8月12日，厦门市体育中心综合比赛馆内掌声阵阵，2025年厦门市全民健身运动会老年体育拳功项目交流活动在此圆满举行。银龄健儿们以拳会友、以剑传情，用灵动身姿展现了老年群体的活力与风采，为夏日厦门增添了一抹别样的运动亮色，为“银龄行动”注入健康能量。

**太极神韵：刚柔并济间显功夫**

上午9时整，随着悠扬的配音声响起，太极拳剑项目交流正式拉开帷幕。同安区老体协等7支代表队依次登场，队员们身着统一的太极服，身姿挺拔如松。一招一式刚柔并济，既展现了42式太极拳的沉稳大气，又透着太极剑的灵动洒脱。

来自集美区代表队的队员们默契配合，身姿矫健，引得场边观众赞叹。而湖里区代表队的展示更添几分英气，动作干净利落，与自选的配乐完美融合，将传统武术的韵味展现得淋漓尽致。





**功气球舞：轻盈灵动中展活力**

集美区老体协等6支代表队带来的50式《听海》集体套路，将器械与舞蹈巧妙结合。队员们手持红色功气球，随着海浪般的旋律舒展肢体，抛球、接球、转球动作行云流水，球在手中仿佛有了生命，时而腾空飞舞，时而环绕身侧似流星追月。

海沧区代表队中，男队员的加入很是亮眼。他们动作刚劲有力，与女队员的柔美形成鲜明对比，在“托球绕环”动作中配合默契，引得裁判组赞誉。各队双人35式《故乡是北京》套路更是温情尽显，轻盈灵动中尽显了生命的活力。

**以赛促健：银龄赛场收获满满**

此次交流活动的项目设置兼顾传统与特色，活动设置集体42式太极拳（剑）竞赛套路，展现了传统武术的独特魅力；集体50式健身功气球规定套路和35式双人规定套路，增添了赛事的多样性与趣味性。这些项目既锻炼老年人的身体协调性和灵活性，又传承和弘扬传统体育文化。活动还严格参赛要求，为选拔人才储备力量。经过一天的角逐，奖项各有归属。

此次活动由厦门市体育局、市老体协主办，市老体协拳功专委会承办，市武术协会协办，不仅为老年体育爱好者搭建了交流平台，还将进一步激发厦门市老年人参与体育健身的热情，让他们坚持锻炼，乐享健康幸福生活。

（厦门市老体协）

# 宁德市召开全市老健会筹备工作推进会

7月31日，宁德市老体协在柘荣县召开全市第十一届老健会筹备工作推进会，共40多人参加会议。柘荣县副县长陈晨，县委宣传部副部长、县文体和旅游局局长江丽琴应邀出席会议。会议由常务副主席兼秘书长王长生主持，陈晨副县长致欢迎词。会议重点围绕如何推进宁德市第十一届老健会进行再动员、再部署，讨论解决难点堵点问题。随后，市老体协主席范世尧讲话，强调要确保集训和参赛经费落实到位，确保报名和组团




相关工作落实到位，确保11月6日开幕式如期举行，各项赛事与保障工作要到位。（宁德市老体协）

# 三明市老体协领导调研省老健会场馆建设

7月31日，三明市老体协主席包萍、副主席王亚珍、陈建芳一行对省老健会相关项目新建、改造场馆进行调研。市城发集团领导及项目施工、监理相关负责人参加调研。包萍主席一行实地查看了市老年人体育健身活动中心大楼、门球场、地掷球场等省老健会改造、新建项目，听取了项目负责人对项目进展情况汇报，深入了解项目建设进展、建筑施工安全、存在的困难和问题等情况。包萍主席要求，要注重安全生产，完善落实各项安全举措，确保施工安全；要注重项目实效，项目建设要充分考虑省老健会比赛要求和老年人体育健身便利，确保工程质量；要加快建设进度，争取今年10－11月举办的市第十二届老健会能在市老年人体育健身活动中心大楼举办相关项目比赛，门球场、地掷球场建设项目能在年底完工并投入使用。（章晋青）



## 漳州市老体协赴东山岛开展主题党日活动

8月6日，漳州市老体协临时党支部组织党员前往东山岛，与东山县老体协联合开展主题党日教育活动。活动中，党员们沿着习近平总书记去年10月到东山考察调研的足迹，在澳角村深入村史展厅，并怀着崇敬之情走进谷文昌纪念馆。活动还聚焦老年体育事业发展，党员们参观了东山县松柏捶球推广中心，体验特色适老健身项目；走访了东山县智慧体育公园，感受科技赋能全民健身的活力；并深入省级“老年人健身康乐家园示范单位”大产村，学习先进经验，探索服务新模式。此次沉浸式学习教育，为全体党员注入强大的精神动力。

（漳州市老体协）




## 三明市老体协兼合式党支部完成换届选举工作

日前，三明市体育局机关党委正式批复同意三明市老体协兼合式党支部换届选举结果。因人事变动，三明市老体协兼合式党支部于7月22日上午召开党员大会进行换届选举，采取无记名投票差额选举的办法，包萍、王亚珍、陈建芳等3位同志全票当选三明市老体协兼合式党支部委员会委员。选举结束后，新一届党支部委员会召开了第一次全体会议，通过等额选举的方式，选举包萍同志为党支部书记，并对委员进行明确的分工。新一届三明市老体协兼合式党支部委员会的当选，有利于进一步加强党的领导，有利于推动全市老年体育工作的持续发展，有利于市老体协今年各项工作的有效落实。



（章晋青）

## 省直机关老体协召开参加省第十二届老健会动员部署会

7月23日，省直机关老体协召开参加全省老健会动员部署会，省直机关老体协领导班子、有关专委会负责人共36人参加了会议。谢宜萍主席出席并作动员部署讲话。会议传达学习了福建省体育局、福建省老年人体育协会《关于印发福建省第十二届老年人体育健身大会总规程的通知》精神，根据队伍建设实际情况，落实了参加项目并落实到专委会或分会。会议认为，要从当下开始就要把备战参加省第十二届老年人体育健身大会提上议事日程，积极营造氛围。要强化时间观念，强化队伍建设，加强保障力量，把各个环节落到实处。

（省直机关老体协）



# 资源共享　取长补短

## ——柘荣县老体协联合老年大学培养优秀人才

为进一步整合全县涉老部门的资源，积极探索涉老部门的资源共享，取长补短，柘荣县老体协与县老年大学携手联合办学，在老年大学开设柔力球班、健身气功班、地掷球班、门球班等四个教学班。采用每月上一节室内课和四节户外训练课的方式，旨在为老年朋友提供更加丰富的精神文化生活，深受广大老年朋友的喜爱。

县老体协充分利用校外老年人体育健身基地资源，为学员们提供了地掷球、门球标准的实练场地和柔力球班、健身气功训练基地。县老年大学提供教室、师资等，这样联合办学不仅为学员们提供了更加便捷的学习条件，也为老体协培养了更多的优秀人才。

（柘荣县老体协　连平生）







# 闽侯争创“太极之乡” 彰显体育文化魅力

近年来，闽侯县老体协以打造"太极之乡"为抓手，深耕体育特色品牌建设，通过一系列扎实举措让太极文化在这片土地上焕发新活力，成为地方体育文化的重要展示窗口。

2025年上半年，闽侯县老体协在青口中央公园成功举办"百人太极"演训活动。现场太极爱好者们以整齐划一的动作、行云流水的招式，展现了太极运动刚柔并济的独特韵味，吸引逾500名群众驻足观摩。这场活动不仅让更多人近距离感受太极魅力，更打响了闽侯的太极文化品牌知名度，为后续“太极之乡”建设奠定基础。

为进一步扩大太极运动的覆盖面和影响力，闽侯县老体协针对下半年规划了更为系统的推进方案。其中，青口太极培训基地的升级扩容被列为核心任务，将通过完善设施、扩充师资，打造区域内的太极教学标杆。同时，以点带面的推广策略全面铺开——计划在高新区南屿镇新建培训基地，并辐射白沙、甘蔗等乡镇街道，形成“多点联动”的太极推广网络。

据了解，这一系列举措旨在让太极运动深入社区、贴近群众，尤其鼓励老年人参与。通过常态化的教学与活动，既能帮助老年人强健体魄、丰富晚年生活，更能让太极这一传统体育文化在代代相传中焕发新生。如今，漫步闽侯城乡，习练太极的身影日渐增多，蓬勃发展的太极文化正逐步成为闽侯一张亮眼的城市名片。

（刘景香 林岳铿）





# 小冰壶　大乐趣
# 银龄健身新时尚

翔安区举办老年健身新项目“桌上冰壶”培训班



近年来，厦门市翔安区老体协积极推广适合老年人的新兴体育项目。桌上冰壶球作为一项兼具趣味性与健身性的运动，在翔安区老年群体中掀起了一股热潮。7月9日，翔安区老年人健身新项目“桌上冰壶”推广培训班在新店街道文化活动中心举办，来自全区各街道社区的50余名老年体育骨干参加了此次培训，共同体验这项新兴适老运动的独特魅力。

本次培训特邀厦门市老体协桌上冰壶球专业教练团队授课，采取"理论+实践+竞赛"的创新模式。市老体协桌上冰壶球推广组秘书长李爱国作为"金牌教练"，带领助教员范红英、周秀梅、黄惠玲手把手传授桌上冰壶球的"通关秘籍"。老年学员们听得津津有味，逐渐掌握技巧。理论“消化”后，随即转入实战演练阶段。大家乐在其中，现场气氛热烈。

翔安区老体协常务副主席吴加建在结业仪式上强调，桌上冰壶球作为一项新兴的体育运动项目，融合了趣味性与健身性，非常适合老年人参与，希望学员们能够熟练掌握并推广，让更多老年人受益。

（翔安区新店街道老体协　纪谦凤）








# 加强学习交流　提升康乐家园创建水平

## ——柘荣县老体协到周宁县开展交流学习活动

为扎实推进“老年人健身康乐家园”示范点创建水平和服务单位创建工作能力，7月4日，柘荣县老体协主席林建峰带领班子成员、康乐家园示范点负责人、相关项目负责人一行，前往周宁县开展创建“康乐家园示范点”交流学习活动。

大家在周宁县老体协领导孙永济、詹其木等陪同下，先后参观了周宁县老体协办公场所、康乐讲堂、老年人晨练基地、气排球馆、门球场、地掷球场和省、市级“康乐家园”示范点——狮城镇兴福社区。大家边走边看、边谈边议边问，畅谈两地工作经验。

在兴福社区康乐讲堂会议室，社区领导详细介绍了社区情况及创建康乐家园示范点的做法。大家坐在一起，畅谈参观交流学习的体会与感想。周宁县老体协领导孙永济、詹其木先后介绍了该县近年来创建“康乐家园”示范点情况及今后工作思路。柘荣县老体协林建峰主席也介绍了柘荣县根据实际情况 创建“康乐家园”示范点的做法与体会。他说，近年来虽 然做了些工作，取得一点成绩，但跟周宁县相比，差距很大，这次到周宁来，就是来学习取经的，要把周宁县的好做法和好经验带回家，以便今后更好地把老体协工作做好。

两地老体协领导还围绕康乐家园“六好”要求，深入开展交流与探讨。期间，还参观了周宁县森林党校。

（柘荣县老体协　连平生）







# 福鼎市巡回培训班“走进”康乐家园示范村居（社区）



为推进“老年人健身康乐家园”示范单位创建工作，扎实做好基层村（居）示范点场地设施建设和健身项目的人才培养工作，福鼎市老体协积极行动，根据基层村（居）的特点、问题和需求，于近期选派健身骨干，开展巡回培训活动。

此次培训班邀请了8名教练员、裁判员授课（其中国家级教练员2人、一级教练员3人、二级教练员3人），不分昼夜，分别到硖门畲族乡柏洋村、沙埕镇南镇村、桐山街道镇边社区、桐城街道海口社区和三门里村等省、地、市三级康乐家园示范点，巡回举办门球、地掷球、太极拳、柔力球等项目培训班，培养各健身项目骨干达100多人。

巡回培训期间，老师们根据村（居）需求，早出晚归，和基层人员现场面对面，手把手逐个示教传授。培训结束，经验收合格后即组成村（居）项目队伍进行相互展示交流，达到了预期目的。这种村民（队员）走出家门、不务农时、不办食宿、节俭开支、适合村（居）的培训模式，见效快，深受村（居）干部和老年朋友们的好评。

（朱经团）







# 创新“近邻共建 康乐共赢”模式

## ——思明区育秀社区高质量推进“康乐家园”创建工作

厦门市思明区育秀社区总面积0.9平方公里，总人口1.5万余人，社区常年参加体育健身的老年人占比达74%。

育秀社区自2015年通过省级“老年人健身康乐家园”验收以来，坚持党建引领，发挥资源优势，以近邻共建为核心，持续做好社区老年人体育健身服务。在班子建设、场地建设、队伍建设、经费保障、活动开展、制度完善等方面下功夫，围绕六个“更新”，进一步补短板、强弱项，由“六有”向“六好”转变，发挥示范作用，积极创新“近邻共建 康乐共赢”工作法，高质量推进社区“老年人健身康乐家园”创建工作。

### 组织共建 凝聚近邻合力

社区深化“近邻党建”模式，以共建为抓手，整合辖区资源，构建“社区党委–共建单位–小区党支部–党员志愿者”四级联动体系，有序推进老年人体育事业与社区综合治理深度融合。

**一是优化共建架构**。由社区党委书记牵头，联合共建单位分管领导、退休干部、小区支部书记等，重组“康乐家园”创建领导小组及老体协班子，将共建单位纳入组织体系，明确职责分工，形成“党委统筹、单位协同、支部落实、党员带头”的工作格局。

**二是注入共建活力**。通过挖掘共建单位资源、吸纳热心老龄事业的退休党员，班子中老年人健



身骨干占比提升至66%，平均年龄调整至60岁左右，队伍活力显著增强。共建单位主动参与，提供场地、资金等支持，推动老体协独立场所落地，实现“年初共商计划、年终共评成效”的协作机制。

**三是深化共建实效**。将老体协工作纳入社区党委年度工作重点任务，联合共建单位定期举办健身活动、培训骨干队伍，以“近邻”合力助推“老年人健身康乐家园”高质量发展，打造“组织联建、资源联享、服务联动”的社区老年体育工作新格局。

### 队伍共育 共创近邻项目

随着辖区老年群体健身需求更加多样化，健身要求不断提高，为了应对社区体育健康事业的新挑战，育秀社区以加强专业指导、丰富体育项目为目标、以需求为导向，全面优化队伍建设，整合辖区单位、专业机构及居民力量，通过“人才共育、队伍共管、项目共推”模式，全面提升




老年人体育服务水平。

**一是共建专业指导队伍。**依托资源优势，组建起一支由“专业教练+社区骨干+居民志愿者”组成的社区社会体育指导员队伍。通过“近邻学堂”培育计划，2023年以来累计选派6 名社区工作者及居民骨干参加市、区级社会体育指导员培训，实现持证上岗。目前社区社会体育指导员增至27名，其中一级4名，二级7名，三级16名，持证比例提至46%；志愿者队伍扩充至42名，平均年龄降低9岁，专业服务能力显著增强。2024年起，新培训的社会体育指导员陆续开课提供专业健身指导：柔力球新开课累计60余次，培训1000余人次；太极拳新开课累计80余次，培训1200余人次；八段锦新开课累计50次，培训800余人次。

**二是共育特色健身团队。**依托共建单位场地及人才资源，与体育局、体育中心、工人体育馆等合作孵化20支特色健身队伍，涵盖太极拳、柔力球、门球等传统项目及旱地冰球、瑜伽等新兴项目。通过“单位认领队伍”模式，由共建单位提供专业教练定期指导，如市体育局派驻指导员驻站服务，推动八段锦、综合体能等公益课程，年服务量翻倍至114场次，实现“周周有活动、月月有培训”。

**三是共创近邻惠民服务项目。**社区通过挖掘辖区内社会体育指导员资源，联合厦门市体育局设立“社会体育指导员驿站”，吸纳10名专业指导员常态化进驻；联动社区卫生服务中心开发“运动处方”课程，针对慢性病群体定制太极养生、健步走等项目。增设每周不少于2次的相关养生公益课程，惠及老年居民300余人次，真正实现“资源在邻里整合、服务在邻里提升”。

## 资源共筹　发挥近邻优势

在经费保障与硬件设施方面，社区以"资源共筹、场地共享"为突破口。变“被动等待”为“主动争取”，建立"财政支持+单位赞助+社会捐赠"的多元筹资机制。一方面继续争取上级部门支持，街道每年固定拨款30万元作为基础经费，另一方面通过"项目认领"方式，动员共建单位参与老年人健身设施建设。近年来，在多方支持下，顺利完成社区健身场地改造和设备升级，形成“社区搭台、单位助力、群众受益”的良好格局。

同时通过党委联席机制，整合辖区单位闲置场地资源，实现"一场多用、资源共享"。2019年联合厦门市体育局打造全市首家无人值守智慧健身房；2021年携手市工人文化宫投入40万元完成"工悦园"室外健身场地改造；积极携手市政园林局、海洋学院开展筼筜湖保护行动，让居民出家门就能体验到整洁、舒适的筼筜湖健康步道。近3年来，社区累计协调共建单位提供活动场地5处，总面积达2000余平方米，实现了"15分钟健身圈"全覆盖。

## 活动共办　打造近邻品牌

近年来，社区积极改变原有较保守的健身活动形式，充分结合社区老年体育健身项目特色，创新打造"活动联办、成果共享"的老年健身服务新模式。

其一，推行活动联办，建立"四季展演"机制，联合共建单位每年举办4场大型健身展演活动，展

示交流项目达8个以上。结合社区临湖靠山特色，持续10年开展"环湖健步行”、"仙岳登山"等品牌活动，参与人数年均增长15%。创新"近邻趣味赛"模式，2023年起联合辖区企业每年举办特色赛事。如与体育企业合办旱地冰壶赛、与医疗机构联办趣味运动会，实现"月月有活动、季季有亮点"。同时还着力深化数字共建，指导老年人运用"Ai健身"平台参与课程，2024年联合3家健身机构上线专属课程，累计服务4000余人次。

其二，实现成果共享，培育"近邻明星队"，依托共建单位指导，乒乓球队、太极拳队等多次在市赛中获奖。2023年社区乒乓球队队长张小琳参加2023年厦门乒乓球民间争霸赛总决赛获第5名，2024年参加首届厦门市“元老杯”获乒乓球交流赛第2名；社区太极拳队队长戴德明参加2020年厦门市全民健身运动会社会体育指导员技能大赛获第4名。

其三，推进体医融合，创新"近邻健康"模式。2019年育秀社区作为首批市“体医融合”示范点，探索开展“体医融合”健身工作。2024年社区党委联动复旦大学附属中山医院、筼筜社区卫生服务中心创新性打造老年人健康管理项目，在社区设置首个老年人健康驿站，动态监测老年人健康体检，指导老年人科学健身，并结合科普推动丰富“育秀论道”康乐大讲堂。2024年9月设立“老年人健康驿站”以来，共接诊和服务老人约300人次。

## 场地共建　构建近邻健身圈

活动场所是老年人开展体育健身活动的前提和基础。社区一直以来高度重视活动场所建设，积极协调共建单位资源。对辖内闲置空间进行统筹调配、改造提升不断优化布局，拓宽老年人体育健身活动场所。

**一是空间共建。**设立"近邻资源库"，联合市体育局、市工人文化宫、体育集团等单位，通过共建单位场地共享机制，盘活辖区闲置空间10处，拓展室内外健身场地近2万平方米，惠及老年居民2000余人次。

**二是设施共管。**推行"社区指导+单位托管+居民自治"的场地管理模式，由共建单位派驻专业人员负责设备维护，社区组织老年志愿者参与日常管理，确保各类健身设施"建得好、用得起、管得久"，让近邻资源持续惠及老年群体。

## 制度共立　完善近邻机制

社区通过"近邻议事会"平台，构筑起共建共治的制度保障体系。一方面联合共建单位及居民代表共同制定《育秀社区老体协共建活动制度》、《育秀社区老体协志愿者管理制度》等16项规章制度，力求做到“管理有保障、制度有完善、活动有依据”，推动社区“老年人健身康乐家园”活动规范有序开展。另一方面建立起"1+3"监督机制（社区党委统筹+共建单位监督+居民评议+第三方评估），确保制度落地实施。

通过"空间共建、制度共立、服务共享"，社区搭建起"近邻式"老年人健身服务体系，实现从"单一管理"向"多元共治"转型升级，“老年人健身康乐家园”创建活动取得显著成效。

（思明区育秀社区老体协）






# 全民健身日 银龄展风采

**福州市**：8月8日是我国第17个“全民健身日”，为响应全民健身号召、丰富老年人体育文化生活，福清市老体协组织开展了系列健身展演活动。老体协主席张忠康认真部署并出席活动。本次活动分三个晚上开展，在福清市体育公园精彩上演，太极拳专委会、操舞专委会、柔力球专委会分别于8月7日、8日、9日登场献艺。展演现场人气高涨，200余名参演人员精神饱满地参与其中。太极拳专委会带来的太极系列和健身气功等节目，刚柔并济、气韵流畅，诠释了“以柔制刚”的太极精髓；操舞专委会的单球舞蹈、广场舞节奏明快、活力四射；柔力球专委会的表演更是掀起阵阵高潮，单拍舞蹈柔美舒展，随后的柔力球竞技现场对决精彩纷呈，选手们的精准控球与默契配合，赢得观众阵阵喝彩，体育公园内掌声此起彼伏。

**宁德市**：8月3日上午，福安市第十七个“全民健身日”系列体育健身活动启动仪式在市体育中心篮球馆隆重举办，2000多名体育健身代表参加活动，市老体协主席胡奇华应邀出席。为了给全民健身日增添色彩，福安市老体协选派500多人参加启动仪式，涉及健身球操、柔力球、广场舞、乒乓球等项目的会员，也包括门球辅导站、地掷球辅导站、阳光健步走健身辅导站的会员。其中，市老体协选送的健身球操队曲目《祝你天天快乐》在启动仪式上的精彩表演，带来满满的正能量，营造了“全民健身 你我同行”的浓厚氛围。

**南平市**：8月8日上午，由南平市老体协、延平区老体协主办，南平市健身气功辅导站、延平区健身气功辅导总站承办的2025年全民健身日健身气功展示交流活动，在市老年人活动中心（延平玉屏公园内）成功举办，展演人员、嘉宾、群众共160多人参加。参加展示交流活动的队伍来自

全民健身日
National Fitness Day

延平城乡的15支代表队，项目为国家体育总局确认推广的健身气功九套功法，采取每队上场6人、集体展示的形式进行。全体队员首先进行了八段锦的集体展示；接着按照编排顺序，各支代表队依次展示了坐式十二段锦、马王堆导引术、六字诀、导引养生功十二法、八段锦、太极养生杖、大舞、五禽戏、易筋经等九套功法。每支队伍的规范动作，无不彰显着健身气功的魅力，每个队员的一招一式，无不透露出扎实的习练功底，精彩的展示赢得了大家的阵阵掌声。

**三明市**：日前，三元区老体协举办庆祝2025年“全民健身日”活动，设置简易的、老少皆宜的体育趣味运动项目，活动现场洋溢着健身气息，掷飞镖、立定投篮、夹弹珠等项目吸引了许多群众的参与，热闹非凡。8月8日上午，由宁化县老体协主办、县老体协健身辅导总站承办的“活力绽放　健康同行”全民健身日展示活动在翠园广场举办。活动吸引了众多市民驻足观看，共同感受运动带来的活力与快乐。活动中，柔力球表演者以球为媒，动作行云流水；健身球操《航天员之歌》旋律激昂，动作整齐划一，传递出向上力量；广场舞《永远是一家》则汇聚了各乡镇获奖队伍的风采，舞步欢快灵动，彰显出“全民健身一家亲”的浓厚氛围。8月8日晚，建宁县2025年“全民健身日”主题活动主会场暨“舞动全城 健康同行”街舞嘉年华活动如期举办，少年、青年、老年各年龄段的健身队伍依次展演，让人耳目一新。老年朋友们展示的健身球操、舞蹈、健身秧歌、柔力球相继登场，获得现场群众的热烈掌声。

**龙岩市**：8月7日，来自全县的500多名持杖健走爱好者在风景如画的汀江绿道参加由上杭县老体协主办的“持杖健步走 健康伴我行”活动。7时30分，活动正式开始，参与者中既有年过七旬的老者，也有中年健身爱好者，大家沿着美丽的汀江绿道有序前行，彩色的健走杖随着步伐轻叩地面，形成独特的美妙音符。8月8日上午，武平县老体协等多家单位在县城梁野文化广场联合举办2025年全民健身日“妇幼健康杯”老年人柔力球套路展示活动。本次活动以“健康中国行　柔力展风采”为主题，吸引了88名柔力球爱好者积极参与，尽显“银发”健康风采。队员们身姿矫健，动作行云流水、刚柔相济，将柔力球运动健身与艺术交融的独特魅力展现得淋漓尽致。活动现场增设的趣味捡拍训练体验环节，激发了观众兴趣，进一步推动了这项深受中老年朋友喜爱的运动项目普及推广。

（供稿：周小扬、吴定福、董光明、罗子璇、刘方华、陈玉梅、赖启春、廖良明等）





# 三明市直机关第十届老健会圆满结束



日前，三明市直机关第十届老年人体育健身大会圆满结束。活动期间，组委会在三钢集团公司文体馆举行了隆重的开幕式，市老体协包萍主席、市体育局肖建宁局长出席。

本届老健会设有门球、台球、气排球、乒乓球、太极拳剑、柔力球、地掷球以及棋牌（围棋、扑克80分、中国象棋）等项目，从6月份开始，共有500多人次参加，共颁发18个团体项目优胜奖、32个个人项目优胜奖。

本届老健会得到市直机关各单位老体协的积极响应，广大会员踊跃报名，有的厅级老领导也参加比赛。市委办、市政协办、市体育局、市财政局、市农业农村局、市检察院、市林业局等单位高度重视，单位老体协领导亲自带队参加，并在人员、经费等各个方面都给予了大力支持。大家齐心协力，把本次老年人体育健身大会办成了一次团结、友好、欢乐、和谐的健身盛会。

（三明市直机关老体协）

[图片新闻]

## 罗源县举办乡镇老体协中心辅导站骨干培训班




（供稿：陈金水、孟灼文、黄丽平）

# 县委领导带队调研 促进山海老年体育协作

为了响应清流县委、县政府的山海协作要求，进一步推动老年体育事业高质量发展，7月24日，清流县委常委、组织部部长郭良贵带领县老体协班子成员，专程前往泉州石狮市，就老年体育工作开展专题调研。石狮市委组织部副部长、市委老干部局局长吴伟峰，市老干部活动中心主任曾华涛，市老体协领导高文俱、杨玉霜、陈培农等陪同调研并参加座谈。



调研组一行先后实地参观了石狮市老体协的门球、气排球、地掷球、柔力球培训基地等活动场地，以及多功能老年文体活动场所，详细了解各项目日常开展、设施配套、人员组织等情况。

在座谈会上，双方围绕老年体育工作的经验做法展开深入交流。石狮市老体协重点介绍了近年来在石狮市委、市政府高度重视下，在加大资金投入、完善场地设施建设、强化经费保障及创新活动组织等方面的经验做法。清流县调研组表示，石狮市在老年体育工作中理念先进，措施务实，通过一系列举措推动老年体育事业提质增效，形成了“老有所乐、老有所为”的良好氛围，成效显著，值得深入学习借鉴。

此次调研为两地老体协搭建了沟通桥梁，双方表示将进一步细化协作方案，推动老年体育事业在“山海联动”中迈上新台阶。下一步清流县老体协将结合实际，消化吸收先进经验，针对工作中的短板弱项，积极创新工作方法，充分发挥老年体育分会、村(社区)活动组的联动作用，持续打造和擦亮老年体育特色品牌，为全县老年体育事业高质量发展贡献更多力量。

（清流县老体协）



# 健身健心 魅力长乐

## ——福州市长乐区举办第19届老健会



7月19日，长乐区第19届老健会柔力球比赛在区体育中心圆满落幕。本次比赛由长乐区人民政府主办，区文体旅局和区老体协承办，各代表队动作整齐规范、衔接流畅，选手们精神饱满，手持彩拍随乐而动，柔力球在空中划出优美弧线，抛接旋转间尽显刚柔并济，生动诠释了"老有所乐、老有所为"的积极生活态度。

7月19日至20日，长乐区第19届老健会乒乓球比赛在区体育中心举行。赛事设男子单打、女子单打、男子双打和女子双打四个项目，比赛现场气氛热烈，选手们个个精神抖擞，在球台前的专注度丝毫不输年轻人。发球、接球、削球、扣杀，精彩的对攻场面层出不穷，引来现场观众的阵阵掌声和欢呼声。

7月26日，长乐区第19届老年人体育健身大会广场舞比赛顺利举办。在现场，各参赛队伍身着色彩鲜艳、风格各异的服装依次登台。从充满民族风情的传统舞蹈，到融入现代元素的创新编排，每一支舞蹈都独具特色。老年人伴随着欢快的音乐节奏，脸上洋溢着自信与喜悦，用灵动的舞姿诠释对生活的热爱与健康的追求。

7月26日，长乐区老年人体育健身大会羽毛球比赛在区体育中心圆满收官。来自全区各乡镇街道代表队及羽毛球协会的老年羽毛球爱好者近百人参加。赛场上，选手们步伐矫健、挥拍有力，高远球精准落点，网前吊球巧妙细腻，引得观众连连喝彩。本次活动通过男子双打、女子双打、混合双打等形式，打破城乡界限，让老年人在竞技中传递健康乐观的生活态度

（郑师恩 郑章容）







## 福清市老体协推进

# 健身场地设施“适老化”

开展全民健身，老年人是重要一环，而健身场地设施的“适老化”建设和改造，是不可忽视的一项工作。日前，福清市老体协主席张忠康等一行，前往龙田镇实地调研基层全民健身设施建设情况，聚焦老年人休闲健身需求。副主席孙存宝、办公室主任吴国兴、门球专委会主任何敦财、操舞专委会主任林荣华参加调研活动。

在龙田镇三级调研员张德顺陪同下，调研组一行深入二村体育文化公园，着重考察了老人活动区和健身设施的配备情况。公园内完善的健身器材、宽敞舒适的休憩空间，以及无障碍设施的合理布局，都给调研组留下了深刻印象。张忠康主席对公园在适老化设计方面的用心表示肯定，





强调要进一步优化设施，确保老年人能够安全、便捷地享受公园的各项服务。

据介绍，二村体育文化公园占地51.6亩、总投资3200万元，由乡贤捐建。公园以体育运动为核心，依托自然生态，打造集休闲、娱乐、运营于一体的综合空间。不仅是居民健身的好去处，也是邻里交流、社区文化生活的重要平台。

调研中，张忠康表示，福清市老体协将持续关注基层老年体育设施建设，推动更多适老体育项目落地，发动更多老年人参与社区组织的老年人文体活动，助力全民健身事业高质量发展。

（福清市老体协 刘典进）

# 永安市成功创建省“老年人健身气功之乡”

多年来，永安市老体协不断普及和提高健身气功运动项目，提高老年群体健身的参与率和竞技水平，积极开展创建“优势健身项目之乡”活动，经过三明市老体协初审和推荐，以及省老体协健身气功专委会的严格审核，于2024年12月9日被授予“老年人健身气功之乡”的荣誉称号。

## 领导重视 组织保障

永安市委、市政府高度重视老年体育工作，多次召开涉老工作专题会议，专门听取市老体协专题汇报，尤其关注“健身气功之乡”创建工作，从财力、物力上予以大力支持。累计拨款80余万元，用于新建室外训练场地。

2003年9月，成立永安市健身气功分会，队伍逐渐发展壮大，习练水平不断提高，健身气功品牌日益提升，成为全省乃至全国的一张名片。2024年5月，三明市老体协设立三明市健身气功专委会，由永安市老体协主席陈根潘担任专委会主任。从永安市健身气功分会成立至今，共投入资金20余万元，承办福建省赛事和培训3次、三明市赛事和培训3次，有力地推动健身气功活动在永安市的普及与开展。

永安市将健身气功项目纳入老年体育工作的长远发展规划和年度工作计划，积极推进“健身气功之乡”创建工作，常态化举办健身气功活动。每年8月8日“全民健身日”举办健身气功展示活动；从2019年至今每年固定举办一次“世界健身气功日”健身气功展示活动；连续举办了六届的乡镇健身气功交流活动。去年，成立了永安市健身气功协会，完善了市、乡镇（街道）、村（企业、学校）三级组织机构网络，组织体系不断完善；制订出台了《领导班子议事制度》《评先评优评选办法（试行稿）》等规章制度。为实现健身气功活动的普及化、常态化、规范化、特色化奠定了坚强有力的组织保障。

## 思想统一 氛围浓厚

永安市各部门十分重视老年体育工作，对于“健身气功之乡”创建工作给予大力支持。市总工会每年组织全市会员开展八段锦骨干培训；市文旅局从经费和媒体上



予以支持，每逢有健身气功比赛和展示活动，都派出记者和摄像人员到场进行媒体宣传报道；市老年大学每年招收2个健身气功班近百人习练，将健身气功活动作为教学内容之一，邀请国家级健身气功社会体育指导员授课培训；市立医院总院、国网电力公司和省水利电力学院等均组建健身气功习练站点。近两年来，被福建省健身气功协会、中国健身气功协会、国际健身气功联合会等各级媒体采纳宣传稿件23篇，短视频新闻7条。

## 设施完善 保障有力

永安市老体协为老年人健身气功活动提供了192平方米场地用于会员固定的习练活动点、32平方米场地用于专委会办公，977平方米室外训练场地，1450平方米的篮球场作为大型活动和比赛场馆。每年永安市老体协从紧张的经费中划拨一定经费用于健身气功的普及与推广工作，累计支出1.6万元。目前全市各乡镇街道均有健身气功活动场地，其中市老体协健身气功健身点2个、公园广场健身点15个、乡镇街道（村居）健身点203个。

## 精心培训 培养骨干

坚持“集中培训、分级辅导、普及推进”的原则，近年来共举办健身气功八段锦、十二法、五禽戏、六字诀等各类培训班30期，培训对象涉及乡镇、街道、社区、厂矿、乡村、机关、学校等。开展全员每日一功法培训工作，18000余人次受益；为永安工会职工子女暑托班举办健身气功八段锦学练活动，授课8课时，20余名学生受益，既丰富了学生的暑期精神文化生活，又营造了学生的良好体育健身氛围；开展全市工会系统健身气功八段锦专题公益讲座4期，授课72课时，300余名工会会员受益，受到广大市民的欢迎和好评；积极参与福建省老体协举办的健身气功巡回教学公益活动，800余人受益，授课180课时，促进了全省健身气功的普及。




积极推送优秀会员参加各层级技能培训，4人参加全省老年人教练员培训、2人参加一级社会指导员培训；80人成为福建省健身气功协会会员。全市老年健身气功骨干队伍323人，占全市参加老年健身气功活动人数的8.5%以上。目前，永安有国家级健身气功社会体育指导员3人；国家级健身气功裁判员1人；一级裁判员3人；一级健身气功社会体育指导员14人；二级健身气功社会体育指导员1人；三级裁判员19人；三级社会体育指导员资格350人。

## 普及推广 全面覆盖

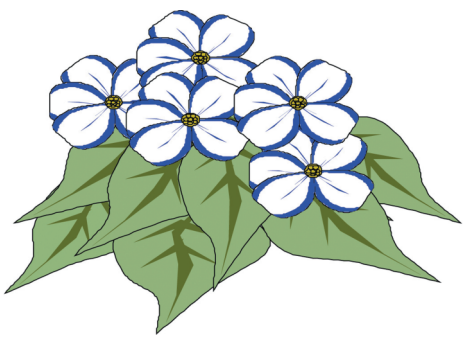
成立了全省第一家县（市）级健身气功分会，连续多年组织参与世界健身气功日主题活动，近万人参加了活动，其中2020年永安主会场代表福建省向全世界直播展示活动。全市乡镇街道、市直机关、省地属企事业单位、学校均开展健身气功展示活动，习练健身气功人数15000多人，健身气功普及率居全省之首。八段锦被永安市委、市政府确定为企事业单位工间操；与关工委联合开展“手牵手”健身气功进校园活动，长期被省水利电力职业技术学院、永安一中附属学校、洪田中学作为课间操；被永安市教育局确定为每年中学生运动会展示项目。全省老体协工作会议暨福建省健身气功推广工作现场会在永安召开，永安群众体育活动经验得到推广，获得“2019年度福建省健身气功推广先进单位”称号。王少文老师获“全国优秀健身气功社会体育指导员”称号。

## 展示交流 成绩斐然

如今，健身气功项目已经在永安市的乡镇（村）、街道（居）、机关、厂矿、学校全面铺开，并安排辅导员下基层进行培训辅导，为基层的辅导站培养骨干队伍。成功举办7届永安市村级八段锦等气功项目交流比赛，每届200余人参加。圆满完成了2020年全省和2021年三明市健身气功比赛的承办任务，得到了省老体协领导的肯定和表彰。积极组织会员参加各级别的比赛，先后代表三明市、福建省参加国际性、全国性或全省性展示活动并获得37个国际性、全国性集体项目和130余个个人项目优胜奖。

在抓好“老年人健身气功之乡”建设的同时，永安市高度重视福建省及三明市老年人体育健身大会的参赛与训练工作，为能在省、市老健会上展示健身成果，积极组队开展训练和备战。

下一阶段，永安市将再接再厉，争创全国“老年人健身气功之乡”。首先，在推广普及上下功夫，用好遍布城乡的健身气功辅导员师资力量，充分发挥健身气功分会作用，深入基层培训辅导，将健身气功推广到乡镇、村，惠及广大基层老年人。其次，在技术水平提升上下功夫，通过“请进来”，邀请名师到永安授课，加大培训力度，培养骨干队伍，积极组队参加各级各类活动，不断提升健身水平。同时，通过健身气功和其他项目的推广普及，着力推动乡镇（街道）两年举办一届老健会且覆盖率达到50%以上。通过不懈努力，争创全国“老年人健身气功之乡”，为推动全市老体事业高质量发展作出积极贡献。





## 柘荣县老体协：
# 加强乡村班子建设

为深入了解基层老年体育工作开展情况，8月1日，柘荣县老体协主席林建峰带领班子成员、专委会负责人等一行，到黄柏乡长冠村调研老年体育工作，黄柏乡乡长韦晓文等陪同调研。

在长冠村，大家采用“听、访、看、问”的方式进行实地了解，听取了村支部书记游作旺介绍的村基本情况，并针对农村老年人健身存在的局限性、不能有效地推进科学健身等问题，进行了全面探讨。

在乡政府会议室，调研组听取了乡党委、政府及老体协的工作汇报，大家围绕调研课题，纷纷发表自己的意见和建议。林建峰主席作总结讲话，他充分肯定黄柏乡党委、政府高度重视老年体育工作，在人力、物力、财力上给予倾斜，老体协工作取得一定成效，希望大家继续发挥余热，把老体协工作做得更好。林主席就下一步工作，从加强班子建设、抓好队伍、完善场所等方面提出了意见和建议。（连平生）



# 本刊投稿邮箱：

***fjltx2009@126.com***

欢迎您的踊跃投稿！




# 秀屿区发挥老年健身作用 为老年社区建设树标杆

在推进全民健身工作中，莆田市秀屿区老体协始终将老年人体育事业作为重要民生工程，持续发力、精准施策。近年来，秀屿区在老年体育工作领域收获颇丰，多项荣誉纷至沓来，彰显出该区在老年体育事业发展上的卓越成效与深厚积淀。

2021年3月，秀屿区东庄镇厝头村老年人体育协会脱颖而出，荣获“2017－2020年莆田市老年人体育工作先进单位”称号。这份荣誉的背后，是厝头村老体协多年来对老年体育工作的高度重视与不懈努力。协会班子积极组织各类适合老年人的体育活动，从日常的健身操、太极拳练习，到趣味横生的门球比赛，丰富多样的活动不仅强健了老年人的体魄，更凝聚了社区力量，营造出和谐温馨的老年健身氛围。同时，林金木、许德清、潘国华、陈金廉、许福生、林荣辉等六位同志凭借在老年体育工作中的突出贡献，荣获“2017－2020年莆田市老年人体育工作先进个人”称号。平日里，他们献爱老心、架康乐桥，或奔走于活动组织一线，或悉心指导老年人科学健身，用实际行动诠释着对老年体育事业的热爱与坚守。

2023年12月，秀屿区老年体育工作再攀高峰，迎来了荣誉的“丰收季”。秀屿区老体协荣获福建省“老体协工作先进单位”称号，这是对其长期以来统筹规划、积极作为，推动全区老年体育工作高质量发展的高度认可。冯丽冬、许德清两位同志凭借出色的工作能力与无私奉献精神，荣获福建省“老体协工作先进个人”称号。他们在老年体育政策宣传、活动策划等方面发挥了关键作用，成为老年体育工作者的榜样。




此外，秀屿区笏石镇北埔村、笏石镇秀山村两个村获得福建省“老年人体育健身先进辅导站”称号。这两个辅导站积极整合资源，邀请专业教练定期开展健身指导课程，为老年人提供科学、规范的健身指导，成为基层老年人强身健体、交流互动的重要平台。李文飞、林金木两位同志荣获福建省“老年人体育健身优秀辅导员”称号，他们以专业的技能和耐心的态度，手把手教导老年人正确的健身方法，助力提升老年人的健身效果。秀屿区笏石镇居民社区更是凭借完善的健身设施、丰富的文体活动以及良好的服务体系，荣获省级“老年人健身康乐家园”示范单位，为全区老年社区建设树立了标杆。

这些荣誉的获得，是秀屿区积极构建老年体育服务体系，加大资金投入、完善设施建设、培育专业队伍、创新活动形式的成果体现。未来，秀屿区将不断探索新思路、新方法，进一步提升老年体育工作水平，为老年人打造更加优质、多元的体育健身环境，让更多老年人享受健康与快乐，持续书写秀屿区老年体育事业的精彩篇章。

（许德清）

[图片新闻]

## 厦门市思明区第六届老健会气排球赛顺利举办



（龚万钟 黄勤）




**泉州市老体协柔力球竞技联谊赛（石狮站）圆满落幕**

8月2日，由石狮市老体协柔力球研究会承办的泉州市老体协柔力球竞技联谊赛（石狮站）在石狮市老干部活动中心圆满落幕。本次联谊赛吸引了来自泉州鲤城、石狮、晋江、惠安、永春、德化等地的7支柔力球代表队参与，40余名教练员、领队及运动员齐聚一堂，在赛场上展现了精湛的柔力球技艺与积极向上的精神风貌。比赛设置了女子单打、男子单打和男女混合双打三个项目，采用分组赛制。赛场上，队员们精神饱满，手持柔力球拍，以流畅连贯的动作完成抛球旋转等技巧，将柔力球“弧形引化”的精髓展现得淋漓尽致，精彩对打的场面不断引发观众的阵阵掌声和欢呼声。（林丽莹、陈培农）



**思明区第六届老健会健身气功比赛成功举办**

7月1日，厦门市思明区第六届老年人体育健身大会健身气功交流赛在地丰体育文化中心精彩开赛。来自思明区十个街道、三个行业系统代表队近200人参加。赛场上，各代表队队员们精神饱满，身姿挺拔如松，眼神平和专注，一招一式皆显中国传统风韵。轻柔悠扬的音乐声中，健身气功的柔美与力量完美融合，展现了思明区老年人气功爱好者扎实的功底和良好的风貌，现场掌声阵阵，气氛热情如火。经过角逐，交流比赛圆满结束，奖项各有归属。（龚万钟、黄勤）

**福清市老体协举办“康乐大讲堂”**



7月10日，福清市老体协在市老年人体育活动中心举办康乐大讲堂活动，特邀福清市委党校原高级讲师王承国就深入贯彻中央八项规定精神学习教育进行专题讲座。市老体协主席张忠康，副主席何德信、孙存宝、梁国华，市协全体工作人员及各镇街、市直单位、各农场老体协常务副主席、秘书长到场聆听。王承国老师以《八项规定是长期有效的铁规矩、硬杠杠》为题，对中央八项规定的背景、意义及实施以来取得的成效等进行了深入浅出的讲解。市老体协相关负责人表示，通过此次讲座，促使老体协系统的工作人员进一步提高政治站位，强化纪律意识，以中央八项规定精神为准则，推动福清市老年人体育事业健康、有序发展，为广大老年人科学健身提供更优质的服务。（周小扬 吴绍魁）

### 龙岩市直机关老体协举办扑克牌80分比赛

为丰富老年人文化生活，7月22日，龙岩市直机关老体协在市老干部活动中心棋牌室举办扑克牌80分比赛活动，吸引了来自下属分会的48名老年牌友参与。扑克牌80分是老年朋友非常喜爱的一项活动，比赛中不仅要动脑思考，也是一种高雅、文明的智力性游戏，促进了大脑思维能力。本次比赛经过两轮的智力比拼，一等奖被市委机关分会的吕天养、魏冬梅获得，其余二、三等奖也各有归属。（侯杭辉）

### 连江县老体协举办健身秧歌专项培训班




为迎接福州市第十二届老健会，连江县老体协辅导总站操舞专委会在县文化馆的大力支持下，自7月初起在文化馆排练厅组织开展《热土秧歌》专项培训，30余名基层文体骨干踊跃参与。此次培训特邀县文化馆艺术中心专业教练全程指导教学。经过为期一周的集中培训，从中选拔出12名表现优异的学员组成参赛队伍，随即投入高强度集训。集训期间，队员们坚持每周5天、每天3小时的训练计划，教练团队对每个动作细节都精雕细琢、严格把关。队员们纷纷表示，将以最饱满的热情和最佳的状态迎接比赛，力争为连江县争得荣誉。此次培训不仅为市老健会储备了优秀人才，也进一步推动了连江县群众性体育活动的深入开展。（黄云平）

### 福安市老体协举办首届“爱心杯”乒乓球混合团体赛

7月19日，福安市老体协在湖滨乒乓球馆举办首届“爱心杯”乒乓球混合团体赛。本次活动由市老体协主办，市湖滨乒乓球馆协办、市夕阳红辅导站承办，共有来自各乡镇（街道）、市直单位、乒乓球专委会、乒乓球爱好者组成的14支队伍100多人参加。此次活动也安排了参加宁德市第十一次老健会乒乓球项目的队员组成一支代表队上场，让球员们进行磨合，接受挑战，提高心理素质和技战术水平。福安市老体协主席胡奇华到场宣布开赛，并给获得前三名的代表队颁奖。

### 宁化县老体协举办健身秧歌骨干培训班

7月5日至6日，宁化县老体协邀请市老体协操舞专委会主任章雅英老师一行2人，到宁化开展秧歌规定套路《惠女风情》专项培训。培训中，章雅英老师结合《惠女风情》的风格特色与技术规范，从基础动作力度、扇帕挥舞角度、队形变换衔接，到如何通过表情神态传递惠安女的独特风情，进行了全方位细致讲解。经过两天集中培训，学员们的动作规范性、团队配合度及情感表现力均有明显提升，对迎战市老健会也更有信心。参训学员们纷纷表示，此次培训收获颇丰，不仅掌握了《惠女风情》的核心技巧，更加深了对秧歌项目文化内涵的理解。（罗子璇）



### 柘荣县老体协举办健身球操培训班

7月18日至20日，柘荣县老体协在县老年大学多媒体功能室举办健身球操培训班，来自各社区（村）的健身球操爱好者20人参加培训。开班仪式上，县老体协主席林建峰出席并做简短的发言。他对参会培训人员表示欢迎，并希望全体学员珍惜这次学习的机会，刻苦学习和训练，掌握更好的技能。培训班邀请福安市健身球操一级教练郑清玲老师授课。郑老师围绕“健身球操套路”进行教学，通过详细的讲解以及亲身示范，学员们很快掌握了健身球操的基本要领和规定套路，取得了明显的教学效果，学员们纷纷表示收获颇丰，受益匪浅。（连平生）

### 松溪县全民健身运动会暨闽浙赣“迎宾杯”老年人气排球邀请赛圆满落幕



7月19日，2025年松溪县全民健身运动会暨闽浙赣“迎宾杯”老年人气排球邀请赛在县下甸子体育馆场隆重开赛。此次赛事由松溪县文化体育和旅游、县妇女联合会、县老年人体育协会、县计划生育协会主办。比赛为期3天，吸引了闽浙赣三省20支老年人气排球代表队近200人参赛，为热爱气排球运动的老年朋友们提供了一个交流与竞技的平台。比赛按照中国排球协会气排球专项委员会审定的《气排球竞赛规则》进行，采用五人制男女混合赛制，三局两胜，充分考验了运动员们的体能与战术配合。经过三天的角逐，最终各奖项花落各家。

（松溪县老体协　吴丽萍）

### 秀屿区“廉加杯”门球邀请赛顺利举办

7月28日，莆田市秀屿区笏石街道北埔村老体协门球场内气氛热烈，秀屿区“廉加杯”门球邀请赛在此顺利举行。来自各门球俱乐部的四支代表队，共计20多名门球爱好者汇聚于此，以球为媒，增进友谊，共同庆祝“八一”建军节的来临。比赛现场，球员们均精神饱满、意气风发。随着裁判下达指令，球员们手持球杆，进行瞄准、挥杆、撞击等一系列动作，一气呵成。白色的门球在绿色的场地上不断移动，时而精准穿过球门，时而巧妙地阻挡对手，每一个精彩时刻都引得场边观众连声喝彩。赛后，球员们纷纷表示，此类活动很有意义，既有助于锻炼身体，又能够增进彼此之间的友谊，期望今后能有更多机会参与其中。（许德清）

### 龙岩市新罗区中城街道开展全民健身瑜伽活动

日前，龙岩市新罗区中城街道老体协联合街道老年大学开展瑜伽主题活动，吸引众多辖区居民参与。活动现场，瑜伽老师先为大家讲解瑜伽基本理论，从呼吸法到体式要点，细致入微。随



后带领大家从简单的山式站立开始，逐步进入拜日式、猫式、战士一式等体式练习。参与者们在老师指导下，专注调整呼吸，拉伸肢体，感受肌肉舒展与心灵放松。此次活动不仅让居民体验到瑜伽带来的身心愉悦，助力养成健康生活方式，也搭建起邻里交流平台，增强社区凝聚力。下一步，中城街道老体协将持续开展丰富多彩的活动，为辖区居民幸福生活“加码”。

（陈丽妹 邱南燕 郭静）

### 罗源县老体协召开2025年上半年工作会议

7月22日，罗源县老体协召开2025年上半年工作会议。县老体协领导班子全体成员、各乡镇（含教育系统协会）老体协主席及各专项委员会负责人出席会议。会上，县老体协柯受安主席作2025年上半年全县老体协工作总结，并听取各乡镇老体协主席依次汇报本辖区工作情况。他表扬凤山镇老体协在文体下乡巡回演出和“老年人健身康乐家园”创建方面主动作为、成效显著，发挥了全县示范引领作用。他强调：要强化备战市老健会，要求县乡两级联动，统筹做好福州市第十二届老年人健身体育大会的组队选拔、训练保障等工作；要深化康乐家园建设，已获省、市授牌的单位需对照标准，提质增效，全力迎接省、市两级示范点复查验收；要拓展健康宣传渠道，各乡镇应结合本地实际，邀请医疗专家开设“康乐大讲堂”，普及科学健身知识。

（供稿：星光）

### 南安市诗山镇举办中老年人地掷球赛



日前，诗山镇老年人地掷球比赛在社一村老年人活动中心成功举行。比赛由诗山镇党委、政府主办，镇老协会、老体协承办。来自全镇各村（居）老体协的13支代表队100多名老年队员齐聚赛场，以球会友，以艺传情。活动现场，大家个个兴致高昂，全神贯注地投入比赛。他们沉着应战，弯腰压低身体、手臂伸直、放松抛球，全套动作一气呵成。赛场上时时传来阵阵欢笑声和欢呼声，不论是参赛者还是观众，脸上都挂满了笑容。诗山镇党委组织委员、秘书陈斯哲与镇老协会会长林锦聪等出席活动，并为获奖的代表队颁奖。本次地掷球交流活动，丰富了老年人的文体生活，也为诗山镇营造了健康生活的良好氛围。

（诗山镇老体协）

# 探索中前行：上海市老年人体育工作的实践与思考



编者按：中国老年人体育协会副主席、上海市老年人体育协会会长戴健，作为长期深耕群众体育与全民健身研究的学者，日前就如何让上海市老年人体育事业走得更稳、更有活力，找到既贴合实际又能让老人们真正受益的发展路径进行了系统性思考。以下是他结合长期实践观察与专业研究，针对这一议题提出的具体观点和建议。

## 一、创新实践：构建老年人体育服务的“上海样板”

上海老年人体育的发展，始终走在创新的前沿。这种创新首先体现在服务场景的突破上。首创的“长者运动健康之家”整合了体育、养老、卫生健康资源，为老年人提供从体质测试到慢性病干预的“一站式”服务。截至2024年底，全市已建成120个健康之家，提前完成16区全覆盖的目标，服务辐射周边1公里内的老年人。

其次，在赛事品牌建设方面，上海形成了多层次、多元化的格局。连续七年举办的“大手牵小手”趣味乒乓球赛，通过“老幼同场”的创新形式，不仅吸引超5000人次参与，更在挥拍之间促进了代际和谐。上海市老年人体育健身大会则展现了规模效应，24项竞赛项目和10项展示项目，让万名老人在运动中焕发活力。在上海市老年人体育工作推进中，“体旅融合”成为激活老年生活活力的重要抓手——由市老年人体育协会主办的“万名老人看魔都”老年人体旅活动崇明站成功举办，便是其中一大亮点。该活动立足崇明生态岛特色，以体旅融合为核心，为老年群体量身打造了自然观光、文化体验与健康运动深度融合的特色旅程，既让老年人在沉浸式体验中感受城市发展与生态之美，更以“边游边动”的创新形式，为上海“积极老龄化”事业注入了鲜活动能。值得关注的是，青浦区通过运动会推广柔力球、陆地冰壶等

新兴项目，黄浦区的门球邀请赛实现长三角联动，这些探索让老年体育突破了年龄与地域的边界。

再次，科学健身指导体系的构建，彰显了上海老年人体育服务的专业底色。通过社会体育指导员培训、运动健康师培养等举措，全市已形成4.9万名活跃指导员的服务网络。杨浦区的智能心率监测系统、青浦区的“你点我送”体育配送服务，让科学健身的理念深入社区。

**二、现实挑战：繁荣背后的结构性矛盾**

在亮眼成绩的背后，上海老年人体育发展仍面临着深层次的挑战。

**首先，组织活力的区域差异尤为突出。**杨浦区四平路街道的老年桥牌队能在全国赛事中获奖，而部分区域的老年人体育组织一年仅能举办两三次活动。这种差距的根源，在于专业人才与资金投入的不均衡分布。而相关组织内部管理的松散状态，更制约了服务效能的提升。

**其次，体育设施的“空间失衡”问题同样不容忽视。**闵行区拥有23家长者运动健康之家，而松江区仅有3家；宝山区美兰湖区域的老人需步行15分钟以上才能到达最近的健康场所，而静安区南京东路街道每3平方公里就有1家。门球场、健身步道等设施在商品房社区与老旧小区之间的分布落差，进一步加剧了服务的不公平性。

**再次，老年人体育活动供给与需求的错配，成为制约参与度的关键因素。**中心城区的太极拳、广场舞等常规项目同质化严重，未能融入海派文化特色；郊区则未能充分利用乡村资源开发特色活动。针对80岁以上高龄老人的适老项目匮乏，线上活动因操作复杂而参与率低，这些问题使得部分老年群体仍游离在体育服务之外。

**最后，赛事体系与指导服务的专业性不足，影响了老年体育的品质提升。**基层赛事多为自发组织，缺乏专业运营；年龄分层模糊、项目设计不合理等问题普遍存在。社会体育指导员虽数量庞大，但运动康复师等专业人才的短缺，导致指导内容难以满足多样化需求。这些结构性矛盾，考验着上海老年人体育向更高质量发展的转型能力。

**三、未来展望：迈向“银龄友好、活力共生”的体育生态**

面向未来，上海老年人体育的发展需要应立足特大型城市特点，从融合发展、基层普惠、消费激活三个维度，构建更具包容性、创新性的生态体系。

**一、坚持融合发展。**上海需进一步打破部门壁垒，推动老年人体育与相关领域

深度融合。在政策协同层面，可依托“健康上海”城市建设框架，建立由体育、卫健、民政、文旅等部门参与的跨部门协调机制。例如，可以考虑将老年人体育设施建设纳入城市更新总体规划，在旧改项目中预留一定比例的空间用于适老化体育场地建设。增设防滑垫、扶手等安全装置，建立“设施维护定期巡检”制度。借鉴“长者运动健康之家”成功经验，整合社区卫生服务中心、养老驿站资源。

在资源整合方面，可探索“政府引导+市场运作”模式，通过PPP机制吸引社会资本参与老年人体育设施建设与运营。例如在中心城区挖掘海派文化资源，创编融入石库门、弄堂元素的传统体育项目，结合豫园、外滩等地标举办“银发体育文化节”，实现体育与文旅的有机融合。

**二、聚焦基层普惠**。针对城乡、区域发展不均衡问题，上海应强化老年人体育基层服务网络建设。在组织体系上，完善市、区、街镇、村居四级老年人体育协会网络，重点扶持郊区基层组织发展，通过“以奖代补”方式激励郊区老年人体育社团建设。

组织专业团队为社区自发赛事提供全程指导。可以考虑修订上海市老年人体育赛事活动组织标准，明确参赛年龄层级，增设高龄专属组别。开发低强度特色赛事项目，联合周边地区举办老年人体育联赛，增设亲子互动等特色赛制，扩大赛事参与面。搭建老年人体育赛事云端平台，整合报名、赛程查询、直播等功能。

科学健身指导体系建设可依托高校专业资源，构建“专业人才+志愿队伍”双支撑模式。培育“社区运动健康师”队伍，为老年人提供个性化运动指导；建立“银发导师库”，吸纳退休体育教师、教练员担任志愿指导员。

**三、激活银发消费**。立足银发经济发展趋势，上海应构建适老化体育消费生态。在产品供给端，支持企业研发智能穿戴设备、轻量化健身器材等适老化产品，制定老年体育用品地方标准；在服务创新上，鼓励发展“运动康复套餐”“体育旅游专线”等业态，如开发“外滩健步走+历史建筑研学”“古镇门球邀请赛+民宿体验”等特色产品，联动长三角地区打造跨区域老年人体育旅游圈。

推动智慧体育服务下沉，开发“长辈模式”健身APP，简化操作流程，提供语音导航、视频教学等功能；在社区开设“智能设备培训班”，帮助老年人跨越数字鸿沟。

完善市场监管机制，规范老年人体育培训、健身卡预售等市场行为，建立“消费维权绿色通道”，定期发布典型案例警示，营造安全放心的消费环境。通过消费场景创新与权益保障，让银发体育消费成为拉动内需的新增长点。

(据中国老体协网站）

# 夕阳生辉映海峡 初心如磐谱乐章

——记厦门市老体协康乐分会海峡大队大队长陈年



在厦门老年体育事业舞台上，有这样一位年逾花甲的共产党员，他就是厦门市老体协康乐分会海峡大队大队长、厦门市老体协志愿者大队骨干——陈年。十余年来，陈年同志以满腔热忱和无私奉献，书写着动人的“银龄”篇章。

自担任海峡大队大队长以来，陈年肩负重任，砥砺前行。在他的引领下，历经12载风雨，队伍日益壮大，为了便于管理，还成立了海峡二大队，每一步成长都倾注着他的心血。为丰富队员们的健身生活，陈年积极谋划、多方协调，推动队伍从单一的老年登山活动向综合性老年体育绿色健身队伍转型。如他亲自参与组建了腰鼓队、交谊舞队、广场舞队、太极拳表演队等多个特色团队，让队员们有了更多展现自我、强身健体的平台。2023年，为庆祝中秋国庆暨海峡大队成立十周年，陈年带领全体队委精心筹备两个月，成功举办了一场精彩纷呈的联欢会，进一步增强了大队的凝聚力与向心力，让队员们真切感受到“家”的温暖，坚定了“我健身、我健康、我快乐”的理念。面对已有的成绩，陈年没有丝毫懈怠，他将目光投向更多老年体育绿色健身领域，当得知厦门市老体协推广桌上冰壶球运动时，陈年迅速行动，先后带领40多位骨干参加培训。他的率先垂范，激发了队员们对新兴运动项目的热情，其中海峡大队的舞蹈老师韩丽珠专门为《桌上冰壶球》之歌编排了舞蹈，也为队伍拓展了全新的健身方向。

陈年不仅是老年体育活动的组织者，更是一位心怀大爱的志愿者。每年的厦门建发马拉松赛，他作为志愿者大队骨干，连续12年坚守岗位，为赛事提供全方位服务。他用自己的行动诠释着奉献精神，为马拉松赛事的顺利举办奉献力量。为庆祝登山委成立35周年，在他的带动下，队员们自发募捐经费近九千元，雪中送炭助力登山委各项工作顺利开展，展现出强大的团队凝聚力与社会责任感。

然而，面对诸多赞誉，陈年总是谦逊地表示：“作为老党员不忘初心，为厦门市老年人事业的发展做力所能及的事，这是我最幸福、最甜蜜的事。”他用朴实的话语，践行着共产党员的初心与使命。在陈年同志的身上，凝聚着责任、担当、创新与奉献精神，他用实际行动为厦门康乐分会添砖加瓦，让夕阳余晖绽放出更加绚丽的光彩。

（厦门市老体协康乐分会）

# 这些不良健身习惯可能会加速衰老

保持健康的生活方式对于延缓衰老和促进长寿至关重要。不久前，四川省体科所发出提醒，虽然运动对人健康有益，但不恰当的运动习惯可能加速衰老过程。

◆运动太密集

长时间、剧烈运动和缺少睡眠会增加血液中的皮质醇含量，造成血糖升高。这些糖与胶原纤维结合，会导致皮肤弹性下降、长斑点和过早出现皱纹。不论对运动多么热忱，每周最好休息1天。

◆频繁参加高风险运动项目

一些高风险的运动项目，如极限运动、高空弹跳、极速驾驶等，可能给身体带来巨大的压力和伤害。频繁参与这些活动会增加受伤的风险，导致身体过早老化。在选择运动项目时，请考虑自己的健康状况和能力，并确保参与前接受专业的培训和指导。

◆只做有氧运动

适量的有氧运动对身体是有益的，但过度剧烈的有氧运动可能产生过多的自由基，导致氧化应激和细胞老化加速。如运动中的极端耐力挑战，可能对关节、肌肉和心血管系统造成过大的压力，损害我们的身体。适度的力量训练能帮助身体在不运动的时候继续燃烧热量，而且有助于保持肌肉重量，让人看起来年轻。

◆忽视HIIT

高强度间歇式运动(HIIT)对抵抗衰老非常有效，一项研究显示，从事高强度间歇式运动的老人，线粒体性能提高了69%，这有助于改善胰岛素的敏感性，降低患糖尿病的风险。因此，每周从事三次高强度间歇式运动很有必要。

◆无规律运动和不适当休息

过度运动或缺乏适当的休息和恢复，会加重肌肉和关节的负担，导致慢性疲劳和身体过早老化的风险增加。合理安排运动计划，并确保给身体足够的休息时间，让肌肉和关节有时间修复和恢复，是避免加速衰老的重要因素。为了确保运动能够带来益处，健身者要选择适度、正确的锻炼方式，并预防潜在的伤害风险。请密切关注自己的身体状况，必要时寻求专业的运动指导，并确保充分休息和恢复。

（转自《中国体育报》）