福建老年体育

黄文琦

福建省老年人体育协会主办　　第10期

2025年10月15日(总第338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：指导意见助健康　引领老体新发展 ……2

[高层要闻]

•国家体育总局印发《关于推动运动促进健康事业高质量发展的指导意见》 ……3

[工作园地]

•全国老年人健身球操比赛在南靖县成功举办 ……5

•2025年福建省老年人健身气功交流活动圆满落幕 ……6

•福建省老年人气排球之乡交流活动在安溪县举行 ……7

•省老体协领导赴安溪县调研基层老年体育工作 ……8

•福建省代表队参加全国老年人男子气排球比赛获得优异成绩 ……9

•福州市第十二届老健会如火如荼进行中 ……11

•三明市第十二届老健会首场交流活动顺利举行 ……12

•莆田市老体协举办四个健身项目培训班 ……13

•省直机关第十二届老健会精彩纷呈 ……14

[创新发展]

•福州市老体场地建设以奖代补项目核查组到福清开展工作 ……16

[康乐家园]

•从“百村百座”幸福工程到“康乐家园”——永春县老体工作有特色 ……17

•福鼎市开展“康乐家园”申报示范单位调研活动 ……18

[八闽采风]

•我省各级老体协开展丰富多彩活动庆祝节日 ……19

•闽侯县县长到老体协调研 ……21

•鹭岛掀起桌上冰壶热 ……22

•福州市老园丁匹克球俱乐部成立 ……23

•晋江市第十二届老健会开幕 ……24

•长泰区成功创建省级“老年人气排球之乡” ……25

•福安市老体协新建地掷球场助力老年人体育事业发展 ……28

•仓山区老体协健身球操队成立十五周年 ……29

•龙岩市直机关老体协召开宣传会议 ……31

•福安市老体协举办首期持杖健走培训班 ……32

[科学健身]

•科学运动　健康长打——延长老年网球运动寿命的几点建议 ……35

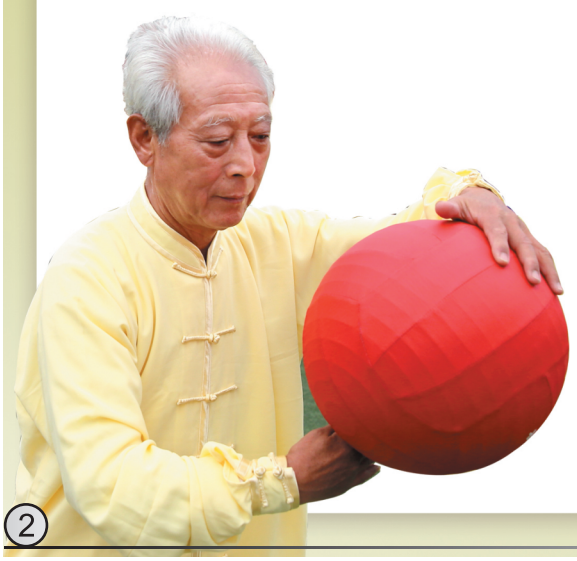
封面图：福州市直机关老体协球操专委会队员开展日常训练

指导意见助健康 引领老体新发展

◎ 许德清（莆田市）

在积极应对人口老龄化的时代浪潮中，国家体育总局于日前印发的《关于推动运动促进健康事业高质量发展的指导意见》，如同一座明亮的灯塔，为老年体育发展照亮了前行的道路，带来了全新的机遇。它充分彰显了国家对全民健康的重视，尤其是对老年群体体育需求的积极回应。

从理念倡导层面来看，《指导意见》着重引导群众树立正确的运动健康观和生活方式，这对于老年群体而言意义非凡。通过开展科学健身指导活动、特色赛事和科普宣传，能够在老年群体中营造浓厚的健身氛围，使更多老年人认识到运动对于健康的积极作用，从过去的被动接受健康服务转变为主动参与体育锻炼，将运动融入日常生活，成为一种生活习惯。



在服务优化方面，《指导意见》致力于为群众提供运动健身强体和非医疗运动健康干预服务。老年人体质相对较弱，且不少老年人患有慢性疾病，针对性的运动健康服务能够帮助他们通过科学运动改善身体机能，提升生活质量。

《指导意见》提出，各地要结合实际，规划运动促进健康服务机构建设。这意味着将有更多专门为老年人服务的体育设施和场所出现在社区周边，让老年人能够更加便捷地参与体育活动。无论是新建的社区运动健康中心，还是对现有公园、广场等公共空间的适老化改造，都将为老年人提供更安全、舒适的运动环境。

在《指导意见》的引领下，老年体育发展迎来了新的良好契机。我们有理由相信，在社会各界的共同努力下，老年体育事业将蓬勃发展，广大老年人将在丰富多彩的体育活动中收获健康与快乐。



体育总局印发《关于推动运动促进健康事业高质量发展的指导意见》

日前，国家体育总局发布《关于推动运动促进健康事业高质量发展的指导意见》（以下简称《指导意见》），旨在完善全民健身公共服务体系，推动运动促进健康事业高质量发展，加快全民健身和全民健康深度融合，更好满足人民群众运动促进健康需求。《指导意见》要求：

要加强宣传普及，倡导运动健康理念。推广“预防是最经济最有效的健康策略”“运动是良医”等主动健康理念。提升全民科学健身素养，坚持预防为主，强化防治结合。建立运动促进健康宣传教育体系，普及科学健身知识，引导树立正确运动健康观，推广健康生活方式。鼓励各地各类组织结合全民健身日、体育宣传周、科技活动周、爱国卫生月等重要节点和体重管理年等主题活动，持续深入城乡、社区、学校、机关、企事业单位为群众提供科普宣教服务。加强科学健身指导、慢性病运动干预、运动营养、运动康复等科普内容的创作和推广。

要创新工作机制，优化运动健康服务。创新运动促进健康工作方式方法，提供全人群、全生命周期的运动健身强体和非医疗运动健康干预服务，开展常态化国民体质监测、运动风险评估、常见慢病共病人群运动干预、运动防护、运动康复、运动技能指导、运动营养建议、运动心理咨询等多样化服务。支持各地积极试点、推广运动处方，提高服务安全性、有效性水平，增强服务的规范化、个性化程度。支持各地将运动促进健康项目纳入居民健康管理内容，推动将国民体质监测指标纳入健康体检。充分发挥健身气功、太极拳等传统体育项目的健身功效，满足人民群众多元化需求。

要加大项目投入，推进服务载体建设。开展运动促进健康中心试点建设并有序推广，鼓励与各级各类医疗机构深化合作。充分利用全民健身中心、公共体育场馆、国民体质监测站、体育公园、健身房等体育空间，依托各级各类医疗机构、

社区服务场所、体检机构、康养机构、高校、企事业单位、商业场所等多种载体，探索多元化建设模式。综合考虑服务内容、空间规模等因素，鼓励有条件的地方建设配置适老化健身器材的多功能健身场所，提供适老化运动健康管理服务。

要强化技能指导，关注重点人群需求。关注老年人群，充分考虑老年人群的健身需求和身体机能特征，科学管控运动风险，增强肌肉力量，重视老年肌少症预防，降低跌倒风险。针对老年失能或半失能群体，实施主动康复与被动训练结合的指导方案。建立医疗机构、社区、家庭联动的服务机制。关注儿童青少年，加强科学健身知识普及，促进健康生活方式养成。关注职业人群，积极营造工作场所的运动支持性环境，改善因久坐少动和运动不足带来的职业健康风险，引导职工积极参与运动，促进职工身心健康发展，提升职业健康水平。支持各地结合本地区人群特点和需求，提供丰富多样、各具特色的运动促进健康服务。

此外，《指导意见》要求鼓励融合创新发展、加强人才队伍建设、强化科研攻关应用、推进数智创新赋能、激发产业发展活力；同时要加大组织保障力度，各地体育行政部门要建立与当地发改、教育、民政、财政、卫健、工会、工信、科技、农业、金融、数据、住建等相关部门共同参与的工作协同机制，推动完善相关政策，健全督促评价制度。将运动促进健康工作纳入全民健身实施计划，列入年度体育工作计划和民生实事。国家体育总局科教司负责人表示，现代化最重要的指标还是人民健康，这是人民幸福生活的基础。运动促进健康不仅是体育强国、健康中国建设的应有之义，在打造绿色消费、健康消费等方面，也发挥着不可替代的重要作用。

该负责人指出，目前运动促进健康工作仍存在健身需求与健康服务衔接不足、跨部门协同机制不健全、服务供给质量有待提升、科技支撑能力薄弱等突出问题。“在此背景下，体育总局科教司牵头开展了《指导意见》的编制工作。针对调研中发现的跨部门协同不足、规范标准尚不完善、人才队伍建设亟待加强等重点问题，组织专家开展研究分析，为各地高质量推进体卫融合工作提供政策支持。”

（来源：央视网　本文为节选）



④

全国老年人健身球操比赛在南靖县成功举办



10月13日上午，2025年全国老年人健身球操交流活动在福建省南靖县体育中心开幕。来自全国20个省（区、市）、计划单列市的35支代表队、580多名老年运动员齐聚“中国长寿之乡”，以球为媒展现“老有所乐、老有所为”的活力和风采。中国老体协副主席温文，中国老体协特邀副主席、福建省老体协主席王美香，福建省老体协副主席马义英，中共南靖县委副书记、县长蔡铭泉等出席开幕式。温文作了讲话，王美香宣布活动正式开幕。开幕式后上演的健身展示环节精彩纷呈，南靖本土团队带来的省级非遗“紫荆花大鼓凉伞”、融合闽南文化的广场舞《我是福建人》，以及百人团演绎的原创健身球操《田螺姑娘》轮番登场，将土楼文化与运动艺术深度融合，赢得满堂喝彩。

赛场上，银发健儿身着统一队服，以饱满状态投入展示：规定套路整齐刚劲，自选套路特色灵动，飘逸挥球、流畅队形与自信笑容交织，传递出积极健康、昂扬向上的生活态度与精神气派。

10月14日，本次交流活动顺利完成各项赛程。温文、王美香、马义英等出席闭幕式并为获奖代表队颁奖。

四川省、厦门市、福建省永安市、福建省古田县等11支代表队分获女子组规定套路优胜奖；四川省、青岛市、福建省福州市等3支代表队分获男子组规定套路优胜奖。厦门市、山东省等9支代表队分获女子组（单球）自选套路优胜奖，福建省漳州市、大连市西岗区、福建省永安市等3支代表队分获女子组（双球）自选套路优胜奖；福建省福州市、青岛市、重庆市永川区等3支代表队分获男子组自选套路优胜奖。四川省、江苏省、陕西省、内蒙古自治区、青岛市（男子）等5支代表队获“最佳表演奖”；山东省、新疆维吾尔自治区、厦门市、福建省福安市、福建省福州市等5支代表队获“最佳创编奖”。参赛的35支代表队均获“体育道德风尚奖”。







全省老年人健身气功交流活动圆满落幕

省老体协主席王美香出席活动

九月榕城，秋高气爽。9月26日至29日，2025年福建省老年人健身气功交流活动在福州聚春园瑞春酒店举行。本次活动由省老体协主办，省老体协健身气功专委会、省老年人体育工作中心承办，来自全省各设区市的8支代表队近百名老年健身爱好者欢聚一堂，共展八闽长者的健身风采。

活动设易筋经、五禽戏、大舞、马王堆导引术4大项目，分集体赛与双人赛展开角逐。赛场上，老年选手们身着统一服装，动作舒展流畅、气韵贯通，以精湛的技艺、饱满的精神，诠释了健身气功的独特魅力。

经过2天的角逐，本次交流活动各团体项目三甲名单正式揭晓：易筋经团体赛前3名依次为三明市、厦门市、南平市；厦门市摘得五禽戏团体赛桂冠，南平市和泉州市分获二、三名；大舞团体赛前三名是三明市、福州市、厦门市；马王堆导引术团体赛则由三明市、南平市、厦门市占据前三名。

29日交流活动结束后，省老体协主席王美香、厦门市老体协主席刘绍清为获奖代表队颁奖并合影留念。

此次交流活动，不仅为全省老年健身气功爱好者搭建了切磋技艺、增进友谊的平台，更让健身气功这一传统项目在新时代焕发出勃勃生机。省老体协将以此为契机，持续深耕老年体育事业，为银发群体提供更多展现自我的舞台，为建设健康福建、活力福建添砖加瓦。



福建省老年人气排球之乡交流活动在安溪县举行

王美香主席出席活动

9月28日下午，为期三天的2025年“福建省老年人气排球之乡”交流活动在安溪县梧桐体育馆圆满闭幕。省老体协主席王美香、副主席陈震，中国排球协会副主席、省老体协气排球专委会主任徐正国，省老体协气排球专委会副主任肖青松、陈铁成，泉州市老体协主席洪泽生、常务副主席陈益，安溪县副县长卢荣斌，安溪县老体协主席陈炯仁等出席闭幕式并为获奖队伍颁奖。

本次交流活动由省老体协主办，安溪县体育总会、县体育中心承办，省气排球专委会、省老体工作中心、安溪县老体协协办。来自全省“气排球之乡”及其它县区的28支代表队的300余名队员、裁判员和工作人员共同参与，奉献了71场精彩对决。老年朋友们以球会友、以赛交流，充分展示了“我运动、我快乐、我健康”的银龄风采。经过3天的切磋交流，福州鼓楼区男子代表队、莆田荔城区男子代表队、漳州长泰区男子代表队荣获男子组前3名；莆田荔城区女子代表队、厦门思明区女子代表队、福州鼓楼区女子代表队荣获女子组前三名。此外，9支代表队获得优胜奖，13支代表队获优秀奖。

作为“全省老年人气排球之乡”之一，安溪县近年来持续加大场地设施投入，广泛开展基层培训与赛事，已形成“县、乡、村”三级气排球网络。此次交流活动落地安溪，既是对安溪老年体育工作的肯定，也为全省气排球爱好者提供了展示风采、增进友谊的平台。（郭燕玲）

省老体协领导赴安溪县调研基层老年体育工作



9月28日，福建省老体协主席王美香一行赴安溪县调研基层老年人体育工作。泉州市老体协主席洪泽生，副主席陈益、曾谷人，安溪县人民政府副县长卢荣斌、安溪县老体协主席陈炯仁等陪同调研。

王美香主席一行来到参内镇罗内村和岩前村，实地考察老年体育活动中心的建设及使用情况，并与基层老年体育志愿者、健身骨干亲切交流。在罗内村老年人体育活动中心，王美香主席详细了解活动中心的日常管理、健身项目设置以及老年人参与体育活动的情况。她对该村通过申请项目补助和村集体投入，建成包括门球场、气排球场等老年体育活动场所，有效改善老年人健身条件的做法表示充分肯定。

随后，王美香来到岩前村老年人体育活动中心，听取了该村关于老年体育组织建设、活动开展及“老年人健身康乐家园”创建情况的汇报。她指出，基层老年体育工作要保障场地设施建设，加强健身辅导站和骨干队伍建设，丰富健身活动项目，切实用心用情、做细做实老年人体育工作，满足多元化需求，让更多老年人享受到体育健身带来的健康和快乐。

调研期间，王美香主席强调，老年人体育工作是老龄事业和体育事业的重要组成部分，是积极应对人口老龄化的重要举措。一是要进一步强化基层老体协组织建设，确保“有人管事、有人干事”；二是要保障经费投入，不断完善老年体育健身场地设施，补齐短板；三是要加强健身辅导员队伍建设，提升科学健身指导服务水平；四是要广泛开展形式多样、喜闻乐见的老年人体育健身活动，积极创建“老年人健身康乐家园”示范单位，切实增强老年人的获得感、幸福感和安全感。

今年9月安溪县老体协先后成功承办了泉州市第十二届老年人体育健身大会门球交流活动和2025年福建省老年人气排球之乡交流活动，在全省率先成立茶乡银龄老年体育志愿者服务站。他们表示，将以此次调研为契机，不断创新工作思路，强化工作措施，用心用情服务好老年群体，让老年体育事业在构建健康安溪、和谐乡村中发挥更大作用。

（文/郭燕玲　图/安溪县老体协周金利）

福建省代表队参加全国老年人男子气排球比赛蝉联全国冠军

10月11日至13日，全国老年人男子气排球比赛在江西省九江市举办，吸引了来自等全国各省（市、自治区）的32支代表队350多名运动员参赛。

本次赛事由中国老体协主办，江西省老体协、九江市人民政府承办，九江市体育局、九江市老体协协办。中国老体协副主席林洁，中国老体协气排球专委会主任徐正国，江西省老体协及九江市人民政府相关领导出席开幕式。

本次赛事分两个阶段进行，第一阶段为单循环赛，第二阶段为交叉决赛。赛场上，各代表队默契配合、切磋技艺，既展现了老年气排球运动竞技水平，更彰显了老年运动员敢拼搏、勇争先的精神风采。经过3天角逐，福建省老体协一队、中国火车头、江苏省一队脱颖而出，分别获得前三名，湖北、安徽等12个代表队获优胜奖，17个代表队获得优秀奖。

福建省老体协对此次赛事高度重视，选调精兵强将10人组成省一队，省二队由福清市 老体协组队，厦门作为计划单列市组队参赛。省一队队员中有被广大球友誉为“三剑客”的肖青松、张小虎、林培明三位高手。中秋节后，省一队队员集中福州训练，挥汗苦练，认真磨合。10月9日，省老体协主席王美香专门看望正在集训的省一队、省二队全体队员，希望大家认真参赛，赛出风格，赛出水平，再创佳绩，队员们深受鼓舞，一致表示要认真对待每一场比赛，每球必争，团结协作。在赛场上，我省代表队不负众望，充分展现了精湛的球艺和良好的精神风貌。经过拼搏，省一队连胜河南、宁波、四川、内蒙古等7个队，以7战全胜佳绩荣获冠军，厦门队、省二队分别获得优胜奖和优秀奖，我省三支队伍均获得体育道德风尚奖。颁奖仪式上，中国老体协副主席林洁为福建队颁奖，并与大家合影留念。

（省老体协）



省老体协网球代表队参加华东地区邀请赛取得好成绩



9月27日至30日，2025年华东地区老年网球邀请赛在上海市举行，华东六省一市和3个计划单列市等11个单位12支代表队170余名队员参赛。

华东地区老年网球邀请赛是华东六省一市及3个计划单列市和原南京军区等单位共同打造的老年网球交流平台，每年由各成员单位轮流举办，是展示华东地区老年网球运动的成果，以球会友、增进友谊的平台，深得广大老年网球运动爱好者喜爱。

赛场上，球友们激情挥拍、拉球、削球、截击、进攻，偶尔也有漂亮的高压球，大家享受着比赛带来的快乐，共同谱写“快乐网球、和谐网球、健康网球”的美好诗篇。

此次福建代表队选派了13人参赛，出发前，省老体协主席王美香、副主席马义英专门听取了网球专委会的汇报，对参赛人员逐一筛选，并要求要加强配合训练，争取佳绩。经过多轮友好的角逐，福建代表队与上海代表队并列获得团体第三名。

在颁奖会上，与会领导为获奖单位逐一颁奖。会上还进行了会旗交接仪式，下一届主办单位浙江代表队接过会旗。大家相约明年在浙江，续写老年网球运动的新篇章。

（省老体协网球专委会）

省直机关老体协举办健身秧歌和有氧行进操展示活动



根据闽体老〔2025〕13号《福建省老年人体育协会关于举办老年人操舞类项目线上线下交流活动的通知》精神，日前，省直机关老体协举办了以福建地方文化特色为主题的秧歌展示以及以强军爱国为主题的有氧行进操展示活动。

来自省各厅局的12名离退休人员在省老干部活动中心进行了一场别开生面的健身秧歌《惠女风情》展示活动，队员们步伐轻盈矫健，动作刚柔并济，尽显健身秧歌的独特魅力。以强军爱国为主题的有氧行进操展示活动同样精彩动人，20多名省各厅局的离退休人员不断变换队形，或成方阵，或成队列，默契配合，展现了团队协作精神和积极向上的精神风貌。

福州市第十二届老健会如火如荼进行中

益智棋牌欢乐多

9月22日至23日，由福州市体育局、市老体协主办的福州市第十二届老年人健身体育大会棋牌交流活动在市老年人体育活动中心成功举办，来自各县（市）区及市直机关的160余名队员、教练员、裁判员参与本次活动。市老体协常务副主席张涵、副主席王培德出席活动。

本次棋牌交流活动设中国象棋、围棋、桥牌及扑克牌80分四个项目，其中中国象棋、围棋和扑克牌80分为集体项目，桥牌为双人组合项目。

楚河汉界之上，围棋方格之间，选手们凝神静气，于无声中展开智慧博弈；桥牌与80分的赛场，则更重团队协作，搭档们动脑妙算、频出妙招，将默契配合与灵活战术展现得淋漓尽致。经过两天的角逐，各个奖项相继出炉，市老体协副主席王培德为获奖队伍颁奖。

推杆对垒展风采

10月14日至15日，由福州市体育局、市老体协主办的福州市第十二届老健会斯诺克交流活动在福州市老年人体育活动中心举行，来自各县（市）区及市直机关的20余名运动员和教练员参与活动。市老体协常务副主席张涵、副主席王国晓到场观看指导。

本次比赛为个人赛，赛场上，老年队员们精神抖擞、推杆对垒，精准走位、沉稳击球、攻防自如，展现出精湛的球技和良好的体育风尚，真正体现了“老有所乐、老有所为”的精神风貌。

经过两天紧张有序的交锋，侯世和（市直）、陈宏（台江）、花梅（鼓楼）、叶松坤（鼓楼）、陈国清（市直）、张祖雄（鼓楼）、查建徽（晋安）、江义宝（福清）夺得优胜奖，市老体协副主席王国晓为获奖选手颁奖。





三明市第十二届老健会首场交流活动顺利举行



9月20日至21日，三明市第十二届老年人体育健身大会首场交流活动健身功气球在三明市委党校体育馆顺利举行，全市10个代表队，90多名教练员、运动员参赛。市老体协主席包萍、副主席王亚珍、陈建芳等出席交流活动并颁奖。三明市第十二届老年人体育健身大会由三明市体育局、三明市老体协主办，各县（市、区）文体和旅游部门和老体协（共同组团）、市直及行业系统老体协组成代表团参加，设15个大项21个小项，全市有14个代表团，1600多名教练员和队员参加。（章晋青）

南平市第四届老健会棋牌项目在延平开赛



9月28日，由南平市人民政府主办的南平市第四届老年人体育健身大会棋牌交流活动，在延平区拉开序幕。本届老健会设12大项，棋牌是第一个比赛项目。棋牌项目包括围棋、象棋、桥牌、扑克牌80分，有来自10个县（市区）和市直机关的120多名队员参加比赛。大家相聚一堂、切磋技艺，赛出风格、赛出水平，共同享受棋牌运动带来的乐趣。经过多轮的友好角逐，本次棋牌交流活动于9月30日结束，奖项各有归属。（徐吉安）



丰富培训项目 提升健身水平

——莆田市老体协举办四个健身项目培训班

近期，由莆田市老体协精心筹备与组织的省老年人健身大会健身项目骨干培训班顺利举办。此次培训的目的在于进一步提高全市老年人健身项目骨干的专业素养和教学能力，强化基层老年人体育健身服务基础，有来自全市各区县的百余名老年健身骨干踊跃参与。为保障培训质量，特邀请了四位资深教师进行授课。

可乐球（带球）项目由方秀琴老师主讲，她充分考虑老年人的身体特点，从基本持球姿势、带球发力技巧等方面入手，采用理论讲解与动作示范相结合的方式，将连贯动作进行拆解，及时纠正学员的动作偏差，助力学员掌握该项目的核心要领。

健身气功项目由黄荔菁老师负责教学，她围绕呼吸法、经络运行原理展开讲解，示范经典功法的关键动作，着重强调动作与呼吸的配合，耐心解答学员的疑问，引导学员进行科学练习。

柔力球（套路）项目培训中，曹华老师凭借其专业的知识和丰富的经验进行教学。他先带领学员复习基础动作，再传授套路编排技巧，组织学员分组练习并逐一点评指导，以提升表演效果。

健身秧歌项目由刘世红老师授课，她以活泼的教学风格激发学员的学习热情，从基本舞步、肢体韵律训练开始，结合文化内涵进行讲解，亲自带领学员进行练习，纠正学员的姿态，指导学员表情与动作的配合，使学员体会到传统民俗与健身相结合的乐趣。

市老体协相关负责人表示，此次骨干培训班是推动莆田市老年人健身事业发展的一项重要举措。今后将继续常态化开展此类培训活动，不断壮大老年人健身骨干队伍，为全市老年人搭建更为优质的体育健身平台。

（方宇南　许德清　陈群夷）





银龄逐趣 开启健康新程

——省直机关第十二届老健会精彩纷呈



乒乓球项目：9月22日至25日，福建省直机关第十二届老年人体育健身大会乒乓球项目交流活动在省老干部活动中心举办，吸引了47个厅局单位的155名老同志踊跃参赛。比赛现场，助威声与喝彩声此起彼伏，小小的银球在球台上来回穿梭，队员们身手矫健，时而精准扣杀，时而巧妙搓球，球在空中划出一道道优美的弧线。经过4天精彩的竞技争夺，比赛圆满落幕。

钓鱼项目：9月25日，省直机关第十二届老年人体育健身大会钓鱼比赛在省老干局古田村月亮湖畔启幕。此次赛事由福建省直机关老体协主办，福建省老干部活动中心协办，省直机关老体协钓鱼专委会承办。比赛中，老年朋友们扬臂挥竿，几十支钓竿此起彼伏，宛如灵动的音符在湖面上欢快跳跃，编织出一幅充满活力与激情的竞技画卷。大家相互鼓励、相互支持，这种团结协作的精神让老年朋友们感受到了集体的力量和温暖。

象棋项目：9月26日，省直机关第十二届老健会中国象棋比赛在省老干部活动中心圆满收官，来自省直机关各单位的老年棋友齐聚一堂，以棋会友，其乐融融。省直机关老体协谢宜萍主席出席活动并致辞。随着裁判长开赛声响起，棋盘前的老年选手们迅速进入状态，在楚河汉界上，兵来卒往、炮马交锋，精彩对局层出不穷。经过三天七轮角逐，奖项各有归属。

（肖炳辉、童献忠、廖炳华）

厦门市全民健身运动会门球交流赛圆满落幕

9月16日至18日，2025年厦门市全民健身运动会门球交流赛在海沧区体育中心门球馆成功举办。本次比赛汇聚了来自厦门各区及社会团体老体协的精英选手，共派出男女各12支代表队，总计145名运动员参与角逐。赛事由厦门市老体协门球专委会裁判团队执裁，采用中国老年人体育协会审定的2023年《门球竞赛规则》，并实行团体分组赛制，严格依照规则要求决出胜负。厦门市老体协主席刘绍清、常务副主席王刚、秘书长赵翔等出席活动，观看了门球专委会男女队的对抗表演赛。表演赛中，女队发挥出色，在教练的指挥下，队员们奋力拼搏、连连打出好球。整场比赛精彩不断，观众掌声与喝彩声此起彼伏。凭借出色的战术执行和团队配合，专委会女队最终以27:5的比分赢得表演赛。　　（海沧区老体协　刘臣亮）



莆田市老体协召开第四次主席办公会议

9月9日，莆田市老体协召开第四次主席办公会议，会议由王玉芳主席主持。会议就组队参加多项全省性老年人体育展示交流活动和骨干培训班事宜进行了研讨，着重指出要认真组织培训，提升骨干人员的业务水平，为后续活动的开展奠定坚实基础。会议最后，王玉芳强调：一是要高度重视各项活动的筹备和组织工作，确保活动顺利进行；二是要做好参赛队员的选拔和训练，提高竞技水平；三是要加大宣传力度，吸引更多老年人参与到体育健身活动中来，推动莆田市老年体育事业蓬勃发展。

（方宇南 许德清 陈群夷）

三明市老体协领导到沙县区调研老年体育工作

9月10日上午，三明市老体协主席包萍等一行到沙县区老体协调研老年人体育工作，并与沙县区老体协班子座谈。包萍主席一行先后实地察看了莲花社区老年人活动场所、沙县区老体协健身馆、康乐馆等场地设施，了解沙县区参加市第十二届老健会部分参赛项目备战情况，并与领队、参赛队员、辅导员现场交流。座谈会上，包萍主席充分肯定了沙县区近年来老年体育工作取得的成效，并针对下一阶段工作提出了具体要求。

（章晋青、林金松）



福州市老体场地建设以奖代补项目核查组到福清开展工作

9月10日，由福州市老体协牵头，联合福州市财政局、体育局组成的福州市老体场地建设以奖代补项目核查小组，由市老体协常务副主席李平、副主席朱汉民带队赴融，对2024–2025年度福清市老年人体育场地设施建设情况进行核查。福清市政协领导游力参加相关活动，福清市老体协主席张忠康、副主席孙存宝等全程陪同。

核查小组采取“实地察看+座谈交流”方式，逐点核验基层老体设施建设情况。首站来到新厝镇加头门球场，察看新建人工草坪门球场及活动公园项目。随后，前往江阴镇，察看该镇新建的门球场遮雨棚及配套设施项目，还现场观摩老年门球爱好者现场训练，并与镇老体协负责人、门球队教练员及球员代表进行座谈、交流。下午，核查小组一行先后前往东张、一都镇老体协，分别察看东张镇老年人活动中心地掷球场、气排球场，以及一都镇老体协辅导中心站及配套设施项目。

近年来，在福清各级党委、政府的重视支持下，福清市老体协以“满足银发群体就近健身需求”为目标，全力推进基层设施建设。一年多来，仅新厝镇、江阴镇、东张镇、一都镇等老体协就多方筹集资金180多万元，完成一系列民生工程：新建人工草坪门球场1片及活动公园共1030平方米、雨棚地掷球场1片162平方米，气排球场、柔力球场3片480平方米，修缮老年人体育活动中心1座530平方米，镇老体协辅导中心站80平方米，配套厕所2座100平方米，以及排水系统和供电照明设施。



有效覆盖门球、地掷球、气排球等老年群体热门运动项目，让更多老人实现“在家门口健身”。

核查过程中，李平常务副主席、朱汉民副主席高度评价福清市各级党委、政府对老年体育事业的政策与资金支持，认为“重视程度体现城市温度”；同时充分认可福清市老体协“主动作为、多方统筹”的工作成效。希望福清市老体协持续将老年体育场地建设作为“健康工程、幸福工程”来抓，既要建好场地，更要管好、用好设施，进一步满足老年人日益增长的多元化健身需求，推动全市老年体育工作再上新台阶。

（周小扬　翁瑞金）



从“百村百座”幸福工程到“康乐家园”

——永春县老体工作有特色

永春县以“建好老年活动中心 创成老年康乐家园”为目标，走出了一条从夯实硬件基础到提升服务内涵的为老服务新路径，其核心经验在于实现了从“有场所”到“优家园”的深刻转变。

一是“百村百座”筑基，打造普惠型活动平台。面对山区县情，永春县紧紧抓住泉州市实施“百村建百座幸福工程”的契机，将村级老年人活动中心建设作为重大民生工程强力推进。县委、县政府高位推动，将其纳入为民办实事项目及党建考核，县财政投入超2100万元，并撬动社会资金形成合力。发改、财政、土地等部门协同保障用地与资金，体育、老龄部门和老体协全程技术指导与督查验收。历经多年奋斗，全县建成82座村级老年人活动中心，配套门球、地掷球、气排球场等专业场地230余个，总建筑面积近10万平方米，形成了覆盖广泛的“百村百座”幸福家园。

二是因地制宜融合，构建多元化特色阵地。建设过程中，永春县注重“一地一策”的灵活性。中心选址优先考虑人口集中、基础好、干群积极性高的村落。建设模式上，创新推动“六个结合”：与美丽乡村建设、青少年活动中心、敬老院、农民健身工程、涉老组织、旅游景区及城市建设相融合，实现资源共享、效益倍增。从平原黄金地段到山区乡村，延伸至自然村落，这些各具特色的活动中心力求实用、便捷，最大限度方便老年人参加文体健身活动。

三是“康乐家园”创优，聚焦内涵式服务跃升。永春县深知硬件是基础，服务才是灵魂。依托建成的活动中心，全县着力推动“老年人健身康乐家园”创建：一方面狠抓组织建设与骨干培训，强化管理运营；另一方面以省级“六有”标准为指引，积极引导符合条件的中心提档升级。目前，全县已成功创建省级“康乐家园”56个、市级56个、县级40个，涌现出如苏坑镇嵩溪村（拥有3个中心、每日200余老人活动并提供免费午餐12年）、桃城镇济川社区等先进典型，其经验得到省市老体协高度认可与推广。

永春县的经验证明，老年体育事业的发展，始于泉州市普惠共享的“百村百座”硬件投入，成于多方协同的机制保障与因地制宜的精准施策，最终升华于以“康乐家园”为载体的精细化、标准化服务内涵建设，真正让老年人从“有地方活动”迈向“乐享健康生活”。

福鼎市开展“康乐家园”申报示范单位调研活动

为扎实做好2025年“老年人健身康乐家园”示范点创建申报工作，9月9日至10日，福鼎市文体和旅游局、市老体协一行5人，到拟申报2025年创建“康乐家园”示范单位的桐城街道三门里村、太姥山镇溦城村、店下镇及溪美村等单位调研。调研组认真听取申报示范单位分管老体协工作的领导及基层老体协主席的汇报，实地察看了示范点的场地设施建设。最后经共同研究，确定桐城街道三门里村“老年人健身康乐家园”和店下镇“老年人健身康乐家园”这两个单位参与申报省市“康乐家园”示范单位，并将预算经费报请福鼎市人民政府批拨“创建”补助经费。

据了解，福鼎市人民政府高度重视创建“老年人健身康乐家园”示范点工作，凡被授予福建省和宁德市“康乐家园”示范单位，均批拨经费10万元，其余不足部分由“示范单位”自行筹措，深受广大老年朋友们点赞好评。

（朱经团）

康乐家园 快乐满满

9月13日，厦门海沧区旭日海湾小区广场上一片欢声笑语，来自小区的48名中老年80分扑克牌爱好者齐聚于此，共同迎来了一场别开生面的交流比赛。这是旭日海湾小区首次由业主委员会与小区“老年人健身康乐家园”健身辅导站联合举办的80分扑克牌赛事，不仅吸引了众多居民参与，更获得了多方力量的支持与助力。现场气氛热烈，秩序井然，洋溢着健康、友好、欢乐的社区氛围。



小区业主委员会执行主任陈辉说：“我们小区在80分扑克牌、象棋等项目上有着广泛的群众基础。这次比赛通知发出后，仅两天时间报名就满额了。通过这类活动，既丰富了小区老年人的文体生活，也增强了业主之间的凝聚力。未来我们还会继续举办类似赛事，让更多居民感受到老年人健身康乐家园的温暖与活力。”

（刘臣亮）



欢度国庆　乐享佳节

——我省各级老体协开展丰富多彩活动庆祝节日

福州：为庆祝新中国76周年华诞，9月20日，一场精彩纷呈的柔力球展演活动在闽清县乃裳广场举行。近百名柔力球爱好者齐聚一堂，以矫健身姿与灵动球拍，向祖国献上最深情的祝福。9月26日，在庆祝新中国成立76周年的浓厚氛围中，福清市东瀚镇2025年度地掷球轮值赛拉开帷幕，来自东瀚村、北盛村、东庄村、赤表村、文山村和可门村等6个村老体协的7支代表队38名队员参赛。此外，高山镇、沙埔镇老体协也组织老年人开展展示交流活动，庆祝国庆节和中秋节的到来。9月27日，连江县庆祝新中国成立76周年“禁毒杯”中老年人气排球比赛在县老年人体育中心气排球馆举行，本次比赛由县禁毒办赞助举办，共有6支队伍参赛。9月28日，永泰县欢度国庆全民健身门球比赛在县门球馆举行，有来自嵩口镇、城峰镇、樟城镇的9支门球队约70名队员参加，共进行了36场的精彩角逐。

泉州：10月1日，在南安市镇老年人活动中心的气排球馆里，一场精彩动人的老年人气排球比赛如期举办。此次活动由诗山镇人民政府主办，镇老协会、老体协承办，来自全镇各村（居）代表队100多名队员、教练员、裁判员、工作人员参与其中。赛场上，参赛的队员以娴熟的动作、精湛的技艺、默契的配合，向现场观众展示了积极向上、团结协作的良好精神风貌，出色的竞技状态让人称赞不已。

漳州：10月1日至3日，云霄县2025年“欢度国庆、喜迎重阳”老年人台球联谊赛顺利举办。12名老年台球爱好者以球会友，一展风采。他们的年龄为56岁到83岁，有退休干部、企业职工，也有普通居民。比赛采用分组循环制，12名球员分成两组先进行小组赛。赛场内没有激烈的对抗气氛，更多的是此起彼伏的欢笑声。当有人打出一杆精妙的球时，不仅自己会露出孩子般的笑容，全场也会响起真诚的掌声和赞叹，展现了云霄县银发球员们在绿茵台球桌上绘出的“夕阳无限好”的动人画卷。

宁德：日前，柘荣县老体协组织系列活动，庆祝新中国76周年华诞，共度中秋佳节。县退休教师协会老体协举办庆“两节”文艺汇演，全县退休教师近200多人参加。乒乓球专委会举办庆“两节”乒乓球友谊赛，大家在球场上切磋球艺、增进交流，精彩的对垒体现了球友们的实力和智慧。健身功气球专委会则积极备战宁德市第十一

届老健会，两节期间放弃休息，集中训练，大家热情高涨，刻苦练习，积极互动，整个训练现场洋溢着浓厚的氛围。

三明：9月21日，来自三明、顺昌、将乐三地的460名太极拳爱好者在将乐县体育中心隆重举行展演活动，老年朋友们轮番上场，动作整齐划一，气势恢宏，充分展现了太极拳运动的独特魅力。9月21日，大田县老体协柔力球俱乐部组织70多名老年人，以一场融合家国情怀与运动美学的活动，为国庆、中秋双节献上贺礼。9月29日晚，由建宁县文体和旅游局、建宁县老体协主办的“情满中秋 礼赞国庆”体育健身展示活动，在永宁门百姓畅音台举行，160多位老年朋友表演了14个精彩项目，包括柔力球、健身气功、健身球操、健身秧歌、可乐球（带球）、太极拳（剑）、柔力球（自选动作）等。

龙岩：9月22日，龙岩市直机关老体协农口分会的117名会员，在新罗区龙津湖公园开展“迎国庆　庆丰收”健步走活动。大家健步行达一个小时，沉浸在丰收季节的幸福氛围之中。9月27日，永定区老体协在区老年活动中心举办“迎国庆”城乡乒乓球健身交流活动，有来自乡镇和城区的4支代表队27名乒乓球爱好者参与。9月29日，上杭县老体协在瓦子街举办“共庆华诞 艺体飞扬”庆祝国庆文艺汇演，500余名中老年朋友表演了16个精彩节目，为市民带来了一场文化盛宴。此外，长汀县老体协也组织老年人开展活动，庆祝佳节。

南平：9月21日，由延平区老体协主办、剑州乒乓球队承办的“迎国庆中秋乒乓球团体友谊赛”顺利收官。赛事全程呈现出拼搏与欢乐的氛围，实现了“以球会友 共庆佳节”的宗旨。剑州乒乓球队精心组织的本次活动，共有55名队员报名参加，分为两个队、六个小组。采取第一轮小组循环赛，第二轮小组淘汰赛制。赛场上，队员们精神抖擞，挥拍、扣杀、防守动作干脆利落，每一次精彩对抗都引来阵阵喝彩。







THE ELDER SPORT







闽侯县县长到老体协调研

为持续深化拓展“三争”、开展“奋勇争先”行动，9月9日下午，闽侯县县长施家雄一行到县老体协等涉老机构，调研养老服务等相关工作。

施家雄县长一行实地走访了县老干部活动中心、县老年大学、县老体协、县老科协等地，详细了解各涉老机构运行情况。在县老体协，施县长认真听取了今年以来县老体协各项工作开展情况汇报，并予以充分肯定。

调研中，施家雄强调，各相关部门要加大对养老服务工作的支持力度，进一步整合资源，提升软硬件功能，更好发挥作用，为老年群体谋福祉、办实事；要用心用情做好服务保障工作，丰富老干部精神文化生活，为老干部们发挥余热创造更好的条件；要强化工作统筹，落实好各项政策待遇，着力提升养老服务工作的能力和水平，让老年群体真正老有所养、老有所乐、老有所为。

县领导张弛参加了调研活动。

（林岳铿 刘景香）

本刊投稿邮箱：

fjltx2009@126.com

欢迎您的踊跃投稿！

鹭岛掀起桌上冰壶热



海沧区：资源整合共办赛事

厦门海沧区海湖社区积极整合辖区资源，与共建单位——海沧区体育总会及海投悦动有限公司紧密协作，充分利用专业场地与设备支持，共同推动老年体育共建共享。8月29日，社区在区体育总会举办“银龄活力”桌上冰壶球友谊赛，吸引了众多中老年人积极参与，现场气氛热烈、其乐融融。

比赛过程中，选手们全神贯注、沉着发挥。冰壶轻推而出，在桌面上划出优美轨迹。每一次精准占位、巧妙击打、有效扫打，都引来阵阵掌声与喝彩，传递出新时代老年人积极向上、勇于挑战的精神风貌。赛后，社区胡阿姨高兴地说：“比赛让我们看清了不足，接下来将加强训练、优化战术，积极备战区老健会，争取更大进步！”

翔安区：银龄传递冰壶乐趣

9月5日，翔安区新店街道文化活动中心热闹非凡，一场专为老年人打造的桌上冰壶球培训活动在这里隆重举行，吸引了各社区的60余名老年朋友踊跃参与。

在教练团队的指导下，学员们分成八个小组进行实操训练。每位教练负责一个小组，手把手地指导学员们掌握技术要领。起初，学员们动作略显生涩，壶球常常偏离赛道，但在教练团队的耐心指导下，大家都逐渐找到了感觉。经过两个小时的系统训练后，教练团队组织了一场别开生面的友谊比赛。学员们自由组队，运用刚学到的技术和战术展开较量。比赛现场气氛热烈，洋溢着欢乐愉悦的健身气氛。

（刘臣亮、纪谦凤）







福州市老园丁匹克球俱乐部成立

9月20日至21日，福州市直机关老体协教育局辅导站老园丁匹克球俱乐部成立仪式暨首届匹克球交流赛在福州江滨公园北园顺利举行，来自全市各学校的近40名选手参加了男女（混合）双打项目的交流赛。

匹克球是一项融合网球、乒乓球和羽毛球特点为一体的新兴运动，1965年起源于美国，因门槛低、易上手且适合全年龄段，近年来在全球与中国迅速流行，并于2024年成为巴黎奥运会表演项目，2025年入选全国全民健身大赛总决赛项目。该项运动不仅富有趣味，还能高效燃烧卡路里、增强认知功能、减轻关节压力，并有助于释放压力，是一种身心受益的锻炼方式。

本次市直机关老体协成立老园丁俱乐部，已有正式会员38名，具备完善的组织机构和强有力的教练团队，为广大匹克球运动爱好者提供了一个温馨的“家”。在这样的环境氛围中，大家其乐融融、开心快乐。

比赛在四块场地同时举办，共进行了25轮精彩角逐。选手们精神饱满、配合默契，展现出良好的竞技状态和团队精神。现场气氛热烈，掌声与欢呼不断。

市直机关老体协副主席江德新到现场指导并为获奖队员颁奖。他表示，匹克球运动不仅有助于老年人锻炼身体、丰富生活，更是推动全民健身、促进社会参与的重要方式，希望未来有更多人加入这项充满活力的运动。

（张耀）





晋江市第十二届老健会开幕

9月23日，晋江市第十二届老年人体育健身大会在市老年人活动中心隆重开幕。来自全市各镇（街道）、市直及裁判员组成的21支代表团，近700名老年队员齐聚一堂，以运动之名传递健康活力。泉州市老体协副主席陈益到会祝贺，晋江市委常委、组织部部长张才贵出席开幕式并宣布开幕。



晋江市人民政府副市长吴尊意在致辞中强调，老年人体育事业是全民健康的重要组成部分，希望通过本次大会，进一步激发老年群体的健身热情，推动晋江老年体育工作再上新台阶。

（庄垂裕）

柘荣县文旅局领导到县直单位调研老体工作

为了更好地了解县直单位老年人体育工作开展情况，9月19日，柘荣县文体和旅游局局长江丽琴在县老体协主席林建峰陪同下，到县住建局、县农业农村局、县水利局等单位，深入了解县直单位老年人体育工作。

每到一个单位，调研组都认真听取今年以来老体协的工作情况，与大家进行深入交流，并对下一阶段工作提出了希望和要求：一要做好宣传工作，增强全民健康意识，让更多的老年朋友参与到体育健身中来；二要用心用情做好服务保障工作，丰富老年人精神文化生活，为老年人发挥余热创造更好的条件；三要积极参与宣传宁德市第十一届老健会；四要继续丰富活动形式与内容，多举办一些适合老年人的展示交流活动；五要持续推进“康乐家园”创建工作，满足老年人就近健身的多样化需求。（连平生）



长泰区成功创建省级“老年人气排球之乡”

气排球作为一项集健身、娱乐、竞技于一体的群众体育活动，在漳州市长泰区已经生根发芽，茁壮成长，成为推动全民健身、增强人民体质的重要力量。本文从基本情况、做法与经验、普及与提高等三个方面，介绍长泰区气排球优势健身项目的发展状况。

一、长泰区气排球优势健身项目基本情况

（一）队伍规模。长泰区气排球运动自引入以来，在社区、学校、企业等基层单位广泛开展，迅速得到了广大市民的热爱与参与。截至目前，长泰全区气排球队伍超100支，参与气排球运动已超3万人，气排球爱好者占全区23.05万常住人口的15%以上，涵盖青少年到中老年各个年龄段，常年参与人数超过1000人。多个俱乐部常年活跃，既有由社区居民自发组织的业余队伍，也有由专业教练指导、训练有素的专业队伍，为气排球运动的深入发展奠定了坚实的群众基础。

（二）场地设施。长泰区政府高度重视场地设施建设，全区已建成标准气排球场地100多片，分布在学校、社区、公园等多个公共区域，部分气排球俱乐部还自行投资建设了室内训练场地，为市民提供了便捷、舒适的运动环境。

（三）普及程度。漳州是“女排娘家”，长泰是“排球之乡”，20世纪50年代已形成全民打排球的浓厚氛围。武安镇京元村是中国排坛泰斗、众星之师张然的故乡，1959年被评为福建省农村体育运动先进典型。长泰区文化体育和旅游局、教育局、工会等部门多年联合举办气排球培训班、讲座和比赛，让气排球运动进校园、进社区、进农村，形成村村有队伍、镇镇有比赛的良好氛围。

（四）骨干队伍及获奖情况。自2013年以来，草根组成的长泰气排球队勇夺149座奖杯，其中有38座全国赛事冠军奖杯，2023年荣获第十四届全国运动会气排球比赛农村乡镇男子组冠军，成为全国名气响亮的气排球冠军县区，逐步构建“小县区大气排球”的发展格局。气排球已成为长泰同时也是福建的一张闪亮名片，全国气排球界有云“中国气排看福建，福建气排看长泰”。

二、创建工作的做法与经验

（一）加强组织领导。长泰区政府高度重视气排球运动的发展，成立了由区政府领导挂帅的气排球运动发展领导小组，负责统筹协调全区气排球运动的发展工作。领导小组定期召开会议，研究解决气排球运动发展中的重大问题，为气排球运动的快速发展提供了有力保障。

（二）完善政策体系。长泰区政府出台政策措施。包括制定气排球运动发展规划、设立气排球运动发展专项基金、对优秀运动员和教练员给予表彰奖励等，为气排球运动的快速发展提供有力支持。

（三）强化人才培养。注重运动员培养阶梯化，为全区排球、气排球队伍贡献人才后备力量。

同时充分发动学校排球教师、退役运动员参与气排球培训，建立了一支平日活跃在基层的气排球指导员队伍，提高运动员的技能水平和竞技实力，为基层气排球赛事举办、设施采购、技巧指导、运动伤害防护与急救等提供有效服务。

（四）树立品牌文化。长泰区充分利用各种媒体平台，广泛宣传气排球运动的魅力和价值。设计长泰气排标志，主推本土气排球为当地市级区级赛事指定用球。同时，长泰区还积极邀请国内外知名气排球专家和运动员来区交流指导，进一步提升了长泰区气排球运动的知名度和影响力。近年来，长泰区积极参加全国、省、市组织的老年人体育比赛，气排球成绩尤为突出，2019年成功获评“福建省老年气排球之乡”。近年来，长泰老年人气排球队先后荣获2017年全国“千岛湖”杯老年人气排球邀请赛男子组第三名；2018年福建省第十届老健会气排球交流活动女团金奖；2019年全国老年人气排球“农商杯”邀请赛男子组第一名；2019年福建省气排球交流赛第一名；2022年福建省第十一届老健会气排球赛荣获男子组金奖；2023年组队参加2022年全国气排球精英赛季军；部分队员参加2023年第四届全国老健会气排球项目冠军；部分队员参加2024年首届全国气排球健身大会气排球项目冠军；2024年福建省气排球之乡交流大会男子组冠军，2024年第二届全国中老年气排球精英赛男子组冠军；2025年第三届全国中老年气排球精英赛男子组冠军、混合组季军等全国、省、市冠军二十多项荣誉，长泰气排球拼搏、团结的体育文化深入人心。

（五）强化活动推广。通过举办气排球文化节、气排球进校园等活动，提高了市民对气排球运动的认知度和参与度。近年来，全区年均共举办大小气排球赛近50场，经常性开展教育系统、金融系统、企业工会、村级趣味比赛等内部气排球比赛。其中，长泰区气排球联赛作为2018年以来常年举办的一项全民健身品牌赛事，参赛人群覆盖长泰各行各业，气排球运动通过区级品牌赛事发展成为不走过场、真正扎根社区乡村的全民参与健身项目。

2023年11月，全国首个“村气排”——中国·长泰乡村气排球公开赛成功举办，来自全国15个省份及香港特别行政区共101支代表队的910名运动员齐聚长泰参与竞技，展开为期3天共229场的角逐，充满乡土气息的开幕式文艺节目吸引超1万名现场观众观看，“花样漳州”嘉年华活动接待客流约10万人次，带动直接、间接消费近千万元。2024年，长泰举办中国气排球公开赛、中国长泰乡村气排球公开赛、福建省和美乡村气排球总决赛等赛事连续开花，吸引新加坡、新西兰、澳大利亚、香港等多个国家和地区运动员参赛，长泰乡村气排球公开赛以高规格、服务优、带动强的特点火热“出圈”，长泰成为中国首个吸引外国气排球选手参赛的举办地。长泰气排球运动的发展带动了当地体育制造、交通运输、住宿等产业的发展。NBA篮球制造商元吉体育、鸿星尔克电子商务工业园等体育品牌企业以及厦门大学管理学院拓展训练基地等争相落户长泰。气排球人气

“流量”已经变成经济“增量”，体育事业与产业经济“同频共振”。2024年，气排球赛事吸引游客超6万人次，拉动消费近1.2亿元。

三、今后提高思路和举措

（一）扩大规模，提升水平。坚持每年举办8月8日全民健身日大型文体展示活动，推广体育健身项目。继续加大气排球运动的普及力度，扩大参与人群和队伍规模。同时，加强对运动员和教练员的培训，提高整体水平。计划每年举办至少两场大型气排球赛事，吸引更多市民参与和关注。

（二）加强场地设施建设。致力于全面构建“15分钟健身圈”，在已建成的文体中心、聚牛山健康步道、健康一条街、健康主题公园等超过100个涵盖区、镇、村三级的公益公园和运动场地的基础上，继续加大投入，计划在未来五年内，新建和改造一批标准气排球场地，满足市民日益增长的健身需求。

（三）加强交流合作。长泰区将加强与全国、省、市各级气排球组织的交流合作，同时，积极举办和参与各类赛事和活动，加强与兄弟区县的交流与合作，共同推动气排球运动的发展。

（四）推动产业发展。坚持“气排球搭台、文旅农唱戏”的思路，发挥长泰气排球集聚优势、品牌优势、文化优势，把长泰气排球品牌推向全国，走向世界。长泰区将精心策划和组织品牌赛事，提升赛事的品质和影响力。计划每年举办一场具有国际影响力的气排球赛事，吸引国内外高水平运动员和观众参与。同时加强对赛事的宣传和推广，提高长泰区气排球运动的知名度和美誉度。同时，计划开发气排球旅游线路、举办气排球文化节等活动，通过“体育+文化”“体育+旅游”等系列举措，让乡村在沸腾的体育赛事中“热起来”，成为长泰加快文旅体融合发展的新打法。

[图片新闻]

厦门市海沧区第二届老健会可乐球交流赛成功举办



（供稿：孙雪春 刘臣亮）

福安市老体协新建地掷球场
助力老年人体育事业发展



为发展福安市老年人体育事业，完善老年人体育设施建设，市老体协经过两个多月的精心筹建，克服资金等困难，投资5万元在市老年人活动学习中心十二层建造了一个260多平方米的标准化地掷球场，于9月1日正式启用，解决了福安市长期以来老年人地掷球活动场地紧缺的问题，为本市老年人体育活动增添了新动力。

该地掷球场严格按照专业标准进行设计和施工，场地平整开阔，设施齐全，环境优美。为广大地掷球爱好者提供了一个安全、舒适、专业的运动平台，将吸引更多的地掷球爱好者走出家门，参与锻炼、感受体育运动的魅力，持续提升老年人的获得感、幸福感和生活质量。

此举是福安市老体协不断完善全民健身公共服务体育，特别是关爱老年群众身心健康的具体举措，赢得了老年朋友的赞誉。

9月12日至13日，福安市老体协还邀请了宁德师院地掷球二级教练员陈月妃来举办地掷球培训班。此次培训采取理论与实践结合的形式，实地示范投球技巧，讲解战术策略等，在老师的悉心指导下，参训队员信心满满，技术更加成熟，也给备战宁德市第十一届老健会的五名福安地掷球参赛队员提供了技术保障。福安市老体协主席和班子成员全程参与此次培训活动，和大家一起享受地掷球带来的快乐。



仓山区老体协健身球操队成立十五周年



金秋九月，迎来了福州市仓山区老体协健身球操队成立十五周年的喜庆日子。这支队伍是在区老体协辅导总站站长林玉平老师的带领下组建的。从无到有、从小到大，队伍自最初的男女混合训练起步，历经十五个春秋，逐步发展成为一支技术精湛、成绩斐然的优秀团队。他（她）们用汗水与坚持，谱写了一曲动人的健身乐章。

从零起步　友爱互助

建队之初，队员们来自不同职业背景，因共同的爱好和兴趣聚集在一起，从零开始学习健身球操。在队长程爱琴、教练潘秀萍以及艺术指导刘发森老师的指导和带领下，大家互帮互助、彼此鼓励，充分展现各自的才华与特长。平等、友爱、互助的氛围，让每个人都感受到温暖与归属。

十五年来，无论寒冬酷暑、刮风下雨，队员们始终坚持每周训练。男队与女队相互扶持、奋力拼搏、共同进步。老队员耐心指导新队员，新队员虚心学习，形成了良好的团队协作氛围。正是这种团结互助、永不言弃的精神，让队伍在各类比赛中屡获佳绩，为仓山区赢得诸多荣誉。

岁月如歌，仓山健身球操队用坚持诠释了对健康生活的追求。程队长常说：“我们不仅要跳得好，更要把健康与快乐传递给更多人。”正是这样的信念，让这支队伍在十五年间不断成长，为全民健身事业做出了贡献，成为仓山区群众体育活动中一道亮丽的风景线。

坚持锻炼　硕果累累

2017年，队伍迎来了首个“高光时刻”，他们在时任仓山区老体协副主席钱庭勋的带领下，代表福州市参加全国第三届老健会健身球操大赛男子组比赛。全体队员奋力拼搏，一举夺得男子队第一名。这次比赛不仅为队伍赢得荣誉，也是对全队辛勤付出的最佳回报，更为后续发展奠定了坚实基础。

2016年与2018年，队伍连续参加福州市全民健身日暨海峡两岸全民健身展示交流活动。队员们以整齐划一的动作和富有创意的编排征服评委和观众，连续两届荣获一等奖。这两次参赛不仅展现了队伍的高超技艺，也促进了海峡两岸的体育文化交流。

2018年，球操队参加福州市第十届老年人体育健身大会健身球操比赛。面对众多强队，队员

们沉着应战，凭借稳定发挥和出色表现，最终荣获优胜奖。三年后的2021年，在福州市第十一届老健会上，队伍再创佳绩，夺得优胜奖第一名，展现出持续提升的竞技实力。

2019年9月，队伍代表福州市参加全国老年人健身球操交流活动。在数十支参赛队伍的激烈竞争中，队员们经过数轮的良好发挥，最终荣获女子规定套路优胜奖。

2021年11月，队伍参加福州市第十一届老年人体育健身大会健身球操交流活动，荣获优胜奖第一名。随后，又代表福州市参加福建省全民健身运动会暨老年人健身球操交流活动。队员们凭借稳定的心理素质和过硬的技术水平，获得集体混双优胜奖。

放眼未来 桑榆未晚

从最初的摸索前行到如今的硕果累累、誉满榕城，仓山区老体协健身球操队用十五年的坚守诠释了“生命在于运动”的体育精神。他们不仅收获了健康与快乐，更为全民健身事业作出了积极贡献。这支队伍不仅是仓山区的骄傲，更是全民健身运动的优秀典范。







8月31日晚，仓山区老体协主席钱庭勋、副主席郑定邦前往训练场地，亲切看望并慰问正在积极备战第十二届老健会的健身球操队，对队员们长期以来的刻苦训练给予高度赞赏。

队员们纷纷表示，定将不负众望，以最佳状态迎接第十二届老健会比赛，用实际行动回报领导的关怀与支持。这支充满活力的队伍，正以昂扬的斗志和精湛的技艺，继续抒写仓山区老年体育事业的辉煌篇章。（黄光铃 程爱琴）

[图片新闻]

泰宁县杉城镇举办首届老年人体育健身大会





闽浙边界10县（市）老年门球协作区赛在屏南县举办

9月19日至21日，2025年第36届闽浙边界10县（市）老年门球协作区赛在福建省屏南县隆重举办，来自闽浙毗邻县（市）的老体协领导、领队、教练员、运动员、裁判员共计120多人参加。20日上午举行开幕式，屏南县老体协周昌孝主席致欢迎词，县委宣传部副部长、文体和旅游局周理俊局长宣布开幕，本次赛事还邀请福建省门球协会林燕琴会长出席活动，邀请国际级裁判员张旭春担任裁判长。经过2天45场的友好角逐，奖项各有归属。（朱经团）



南平市直机关老体协举办纪念抗战胜利80周年暨百合艺术团成立15周年文艺汇演

9月20日，南平市直机关老体协和南平市老年大学延平校区联合举办纪念中国人民抗战胜利80周年暨南平市老体协百合艺术团成立15周年文艺汇演，百合艺术团200多名队员参加了纪念活动。上午8点，文艺汇演在器乐合奏声中拉开帷幕，随后大合唱、舞蹈、情景剧、表演唱、舞蹈串烧等节目依次登场，老年朋友们用积极的心态、嘹亮的歌声、优美的舞姿铭记抗战历史，演绎了百合艺术团的发展历程和对健康的追求。（徐吉安）



龙岩市直机关老体协召开宣传会议

9月5日，龙岩市直机关老体协委员、监事会成员、信息专委成员在市老干部活动中心召开信息专委会会议，共有10人参加。会上，上一届专委会主任钟启珍围绕信息宣传工作，通报了宣传工作情况。最后，协会主席张红肯定了上一届信息专委会的工作成绩，认为基层各分会老体协信息宣传工作也都做得很好，希望新的一届信息专委会再接再厉，把协会的宣传工作做得更好，组织基层各分会信息员多写稿，积极向各级刊物、媒体投稿，为市直机关老年体育事业发展营造良好的舆论氛围。（汤小成 钟启珍）



东山县举办两地老年人门球友谊赛

9月12日，广东汕头金平区老体协门球协会组

队来到福建漳州东山县，开展了一场别开生面的两地老年人门球友谊赛。在场上，银发族精神矍铄，神采奕奕，眼中闪烁着竞技的激情。老将们目光如炬，挥杆自如，展现出门球运动的独特魅力。他们时而凝神静气，细致瞄准；时而健步如飞，布局谋篇。击球声、喝彩声、欢笑声此起彼伏，汇成一曲动人的夕阳红交响乐。赛后，两地球友握手言欢，合影留念，汕头队还为东山队赠送锦旗，相约来年再聚。

（曾明生）

永泰县老体协开展实地调研活动

9月10日，永泰县老体协主席张智雄带领班子成员前往县老体协门球专委会2025年场地建设改造修缮项目现场开展调研。调研组实地查看了门球场改造项目的工程进展情况，详细了解门球场观众看台、门球场室内辅导站、棋牌室、乒乓球室、健身器材活动区以及门球场整体修缮工程和资金使用情况，并观摩了门球队员的训练情况。现场调研结束后，调研组召开班子成员座谈会，听取了门球专委会的汇报。张智雄主席对大家的辛勤工作给予了充分肯定，要求按照市老体协2025年场地建设核查要求，认真做好迎检准备工作。



思明区第六届老健会健身球操交流赛圆满举行

9月12日，厦门市思明区第六届老年人体育健身大会健身球操交流比赛在地丰体育馆拉开帷幕，来自全区10个街道共10支代表队参加。参赛的老年队员们精神饱满，身姿挺拔，动作整齐，健身球轻轻击打双肩、腰部、大腿外侧，动作节奏与音乐节拍完美契合，展现出了扎实功底。本次比赛选用经典歌曲《在希望的田野上》作为套路背景音乐，歌声欢快激昂，充满对生活积极向上的憧憬和热望。富有韵律的动作与健身球相结合，独特的视觉、运动的活力与艺术的美感巧妙融汇，展现了老年人积极健康的精神风貌。比赛最终决出4金3银3铜。（图/龚万钟 文/黄勤）



福安市老体协举办首期持杖健走培训班

9月16日至17日，福安市老体协在市体育中心举办首期持杖健走培训班。本次培训实践与理论结合，内容丰富实用。培训特邀了专业的持杖健走教练周东胜进行现场教学。在实践环节，教练从手杖的正确握法、手脚交替、挺胸收腹、自然摆臂以及手杖行走的技术要点等环节进行认真讲



解示范。短短两天的培训，队员们认真听讲，勤练技术动作。大家一致认为，持杖健走是一项科学、安全、有趣的运动，今后将按照所教学的技术要领，规范动作，努力训练，为备战宁德市第十一届老健会持续发力。

闽清县老体协举办门球培训班

9月18日，闽清县老体协举办第八届县运动会门球裁判员暨三级社会体育指导员（门球）培训班，全县各乡镇及三片区门球协会选派的近30名门球骨干参加培训。培训班邀请了在门球领域具有丰富经验和专业知识的苏丽珠、何鸿翎担任授课老师。两位老师从门球技战术等方面为学员做了全面、细致的理论解读。随后，全体人员移步至四连片门球场，老师们围绕门球规则、裁判基本手势、10秒判罚、裁判用时与运动员用时等判罚尺度进行了详细讲解，并组织现场实操演练，通过手把手教学，有效提升了学员的执裁水平。

（张景光 张素锋）



大田县老体协举办乒乓球友谊赛

9月30日，由大田县老体协乒乓球俱乐部举办的乒乓球混双、女双友谊赛在县体育中心乒乓球馆成功举办。开幕式由俱乐部主任郑爱华主持并致辞。现场全体人员怀着崇敬之情，共同回顾了抗战时期那段波澜壮阔的历史，表达了对革命先辈的深切缅怀和崇高敬意。本次比赛有108名乒乓球爱好者参加，设混双、女双两项。赛场上，选手们迅速进入状态，小小的乒乓球在球台上飞速穿梭，大家配合默契，进攻时果敢凌厉，防守时滴水不漏，每一次精彩的击球都赢得观众的阵阵喝彩。

（大田县老体协乒乓球俱乐部）



罗源县老体协举办棋牌项目集训班

9月14日至16日，罗源县老体协在县老体活动中心举办参加市老健会棋牌项目的集训班。全县各乡镇（教协）老体协、各专业分会均选派棋牌项目选手参加学习。集训项目包括中国象棋、围棋、扑克牌80分升级版等。集训开始前，县老体协主席柯受安为学员们详细讲解了参赛注意事项及相关规定，让参训学员受益匪浅。通过三天的集中培训以及学员之间的技艺切磋和组对比赛，大家在各项目上的技能均在原有基础上得到有效提升。同时，县老体协也从中选拔优秀人员组成罗源县代表队，出征福州市第十二届老健会，力争取得优异成绩。

（林碧芳）

长汀县举办健身气功骨干培训班

9月7日，由长汀县老体协主办、健身气功专委会承办的为期两天的2025年健身气功 骨干培训班正式开班。此次培训班邀请了国家级健身气功社会体育指导员、福建省健身气功协会副会长王少文全程主讲，培训内容涵盖易筋经、五禽戏、大舞、马王堆四套经典功法的系统教学，并特别设置竞赛规则讲解、常见错误分析等实用模块。

作为长汀县群众体育事业的重要推动力量，县老体协始终以“推广全民健身、培育特色项目”为目标，将健身气功作为特色品牌重点培育。未来，随着这批学员在社区、乡村展开传授，为全民健身事业增添新的活力。

清流县老体协举办乒乓球混合团体赛

9月13日，清流县老体协乒乓球分会在乒乓球活动中心举办“纪念抗战胜利80周年”乒乓球混合团体赛，共有15支球队75名会员参加比赛。比赛中，各球队精心布阵，周密安排，队友之间配合默契，与对手斗智斗勇，精彩纷呈，掌声阵阵，气氛十分热烈。经过角逐，最终奖项各有归属。这次比赛让大家重温了伟大的抗战精神，进一步加强了协会凝聚力，同时让球友们交流了球技，增进了友谊，达到了预期效果。



柘荣县老体协举办八段锦和太极拳培训班

9月8日至9日，柘荣老体协举办八段锦和太极拳培训班，全县各乡镇、县直各单位爱好者20人参加培训。本次培训邀请柘荣县健身气功协会会长、国家一级社会体育指导员谢冬娇作为指导老师，从热身运动切入，细致拆解八段锦的动作要领。从站姿的稳扎稳打，到招式的发力技巧，再到呼吸与动作的协同配合，老师均进行耐心讲解与示范。对大家练习中的偏差，老师逐一纠正指导，确保大家既能精准掌握动作，又能领会传统功法“以柔克刚、身心合一”的内涵，培训达到预期的目标。（连平生）

海沧区海湖社区老年柔力球友谊赛温情上演



9月18日，厦门市海沧区海湖社区第一届老健会柔力球项目温馨启幕。三支队伍依次登场，伴随《飞龙二套》的悠扬旋律，队员们挥动球拍，柔力球在空中划出一道道优美弧线。抛掷、绕环、旋转、接球，一系列动作行云流水、刚柔并济，整场赛事氛围温情融洽。赛后，专业裁判组从动作规范、队形整齐度、音乐配合等方面对各队表现进行了细致点评。本次友谊赛不仅为社区老年人搭建起展示交流、切磋技艺的平台，更弘扬了“积极运动、健康养老”的生活理念。

（李寒春、刘臣亮）

永春县桃城镇举办柔力球交流活动

10月1日，永春县桃城镇柔力球爱好者在县老体协柔力球场开展交流活动。活动在节日欢乐喜庆的气氛中进行，有单打、双打，选手有指定的，也可以自由组合。有老将“大战三百合”的鏖战，有新手跃跃欲试的“过把瘾”。县老体协副主席兼秘书长王小明也参加了比赛，赛场上，大家一展风采，抛动飞球，来回穿梭，身手矫健，动作优美，让人目不暇接！银龄族在欢声笑语中，度过了一个欢乐的节日。（郑培凯）

科学运动 健康长打

延长老年网球运动寿命的几点建议

老年人是我国业余网球的重要组成部分，他们热情高涨，痴迷程度常超出想象：有人将网球当作生活重心，有人因网球找回价值与快乐。但也正因年龄和身体限制，不少人被伤病困扰，不得不早早离开球场，令人遗憾。那么，如何才能打得更久、更健康呢？以下几点建议，供广大老年网球爱好者参考。

一、警惕基础病，别拿身体“硬扛”

退休是身体走下坡路的转折点，尤其对原本就有慢性病的人而言，老年阶段更容易暴露健康隐患。网球属于高强度对抗运动，对心肺和关节等系统都是不小的挑战。

重症患者大多能遵医嘱，但更危险的恰恰是那些“看上去没事”的人。他们往往低估疾病风险，对身体过度自信，一旦运动过猛、情绪激动，导致突发事件如心梗、脑梗并不罕见。

一些机构在老年赛事中设定年龄限制，并要求签署自愿参赛声明，正是出于对基础病的重视。延长网球运动寿命，必须从理性认知和科学管理基础病做起。

二、防伤有术：控制强度，装备护体

职业选手尚难免伤病，作为网球业余爱好者的老年人更应重视预防。许多痴迷球友每天长时间鏖战球场，看似热情高涨，实则在透支身体。打得久，不如打得巧。我身边一位85岁男士和一位80岁女士多年坚持打球，秘诀是——每次不超

过1小时、频率适中、从不逞强。他们的“克制”正是延长运动寿命的秘诀。

合理控制时间和强度，佩戴护具保护高风险关节（如肩、肘、腰和膝等），必要时借助科学的调理或理疗，都是实用之道。

三、赛场如人生，情绪需管理

网球的竞技魅力让人沉迷，但情绪波动也随之而来。老年人身体反应更敏感，一场比赛的胜负、一次争议判罚、一次搭档失误，情绪一旦失控，可能引发连锁反应。

老年赛事多为双打，配合默契远比技术重要。不要因搭档失误而抱怨，也不必对对手打法说三道四。比赛中要多鼓励、少指责，有沟通尽量在局间以平和语气进行，切忌因胜负失态。身体状态、搭档发挥、对手临场表现等，皆可能影响结果。输了也无妨，健康才是第一目标。

四、懂规则，才能心中有“数”

很多老年人虽热爱网球，却未认真学习规则，尤其是在“信任制”比赛中更容易出现争议。比如在球的落点判断上，由于角度和高度不同，再加上离球距离也不一样，有可能出现不一样的结果，若无规则支撑，容易因误判引发情绪波动。建议系统学习网球规则，对争议冷静处理，依据规则，有理有据，才能减少矛盾，提升比赛体验。

五、理智对待比赛，热爱重于胜负

交流赛是老年人主要活动方式，但部分球友过于争强好胜，输了球便摔拍、抱怨、发火。这种情绪不利健康，更破坏比赛氛围。要知道，老年人比赛多安排密集，对体力和精神是双重挑战。即便输了，也不要气馁。能站在场上打球，本身就是一种胜利。

六、规范热身放松，筑牢安全防线

热身和放松对老年人至关重要。许多伤病源于上场前没热身、下场后没放松，尤其是剧烈起动、急停、转身等动作，极易造成扭伤、拉伤，甚至肌腱断裂。务必提前5–10分钟做无球热身，进入场地后循序渐进，尽量从短球、小球练习开始，逐步过渡到拉拍、击打，再进行截击和扣杀，待身体充分活动开后再进入交流比赛。

比赛过程中，对超过身体能力范围的球要“学会放弃”。不要为了一球去冒险冲刺，避免撞上围栏或摔倒。打球要靠理智，不靠蛮劲。

七、打得好不如打得久

不少70岁以上的老人虽已不能参赛，但仍活跃于球场。他们的运动寿命长，秘诀是科学管理身体、合理安排频次、避免过劳和伤病。像“多餐少食”一样，运动也要“少量多次”。控制节奏，懂得节制，才能延续热爱。

网球是一场“马拉松”，不是“百米冲刺”。老年网球不是比拼谁打得猛，而是比谁“走得远”。管住情绪、照顾身体、遵守规则、珍惜同伴，才能在球场上走得更长些、笑得更久。愿每一位网球爱好者，都能用智慧和热情，把这份热爱延续到更长的岁月里。

（据山西省老体协网站）