守正赋能践初心 银龄逐健启新程

春和景明，万象更新。2026年，是深入贯彻党的二十届四中全会精神、推进积极应对人口老龄化国家战略的关键一年，也是福建省老年人体育事业高质量发展的攻坚之年。今年1月份召开的2026年全省老体协工作会议，为我们锚定了方向、擘画了蓝图，指引着全省老体工作者凝心聚力、实干笃行，以体育为媒，守护银龄安康，续写福建老年体育事业发展新篇章。

思想政治引领是老体事业发展的根本遵循。我们要筑牢银龄逐健的精神根基，始终把学习贯彻党的二十届四中全会精神作为重大政治任务，在全省老年群体中开展形式多样的学习宣传活动，推动老年体育工作深度融入福建省未来五年建设大局。深入践行习近平总书记关于老龄工作、老年人体育工作的重要指示精神，响应“银龄行动”志愿倡议，让志愿服务之花在八闽大地银龄群体中绽放，将党的温暖与关怀传递到每一位老年朋友身边，以党建引领老体事业行稳致远，实现党的组织和党的工作有效覆盖，让党员先锋模范作用在银龄健身一线熠熠生辉。

扎实业务工作是老体事业发展的核心任务。我们要激活银龄逐健的内生动力，坚持以赛事活动为纽带，既要全力以赴组团征战第五届全国老健会，抓好赛前集训、力争佳绩，也要精心筹备第十二届省老健会，让3500余名老年健儿在三明赛场展现风采。以“我与老健会同行”为主题，开展多元化培训、交流赛事，普及科学健身知识，推广特色健身项目，扎实推进“老年人健身康乐家园”“优势健身项目之乡”创建，推动城乡老年体育工作协调发展，让更多老年朋友走出家门、参与健身，在运动中收获健康、收获快乐，让银龄生活更具质感与活力。

强化自身建设是老体事业发展的重要保障。我们要夯实银龄逐健的工作基础，坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引，锤炼务实作风，健全工作机制，打造一支有战斗力的老体协工作队伍。加强健身辅导员队伍与辅导站点建设，创新培训形式、扩大培训规模，把优质健身服务送到基层、送到老年群众身边；加强宣传引导，讲好福建老年人健身故事，营造全社会关心支持老年体育事业的良好氛围；加强调查研究，为基层解难题、办实事，不断提升服务银龄群体的能力与水平，让老体协真正成为老年朋友的“贴心人”“娘家人”。

银龄有志，逐健前行；初心如磐，笃行不怠。全省老体协工作者要坚守“献爱老心、架康乐桥”的初心，以思想政治为引领、以业务活动为支撑、以自身建设为保障，凝心聚力、开拓创新，让老年体育之花在八闽大地常开常艳，让每一位老年朋友都能共享健身之乐、共赴幸福之约，为推进健康福建建设、谱写新时代福建省老年体育事业发展新篇章贡献力量！

福建老年體育

黄文祥

福建省老年人体育协会主办 第3期

2026年3月15日(总第343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：守正赋能践初心 银龄逐健启新程 ……1

[高层要闻]

• 2026 年全国两会聚焦老年健康与体育：绘就 “夕阳红” 幸福蓝图 ……4

[工作园地]

• 党建引领强根基 健步逐梦开新局

——2026年一季度全省老年体育工作实现良好开局 ……6

• 福州：多元赛事掀热潮 银龄健身谱新篇 ……8

• 厦门：品牌引领强基础 康乐家园高质量 ……9

• 泉州：民俗体育融健身 银龄风采绽侨乡 ……10

• 漳州：赛事交流促提升 基层服务暖人心 ……11

• 龙岩：培训交流强技能 银龄志愿显担当 ……12

• 宁德：调查研究出思路 品牌活动惠民生 ……13

• 莆田：赛事培训齐发力 老年体育添活力 ……14

• 三明：赛事搭台促联动 文体融合惠银龄 ……15

• 南平：志愿赋能强基层 健身惠民暖人心 ……16

• 平潭：自贸区焕活力 银龄健身绘新卷 ……17

[康乐家园]

• 福清基层康乐家园建设谱新章 渔溪经验绘就银龄健身新图景 ……18

• 厦门市老体协考评翔安区 “老年人健身康乐家园” ……20

• 海沧区海湖社区以 “六新” 建设打造省级康乐家园示范单位 ……21

• 福安市老体协调研基层 “康乐家园” 创建工作 ……21

• 同安区完成区级康乐家园与辅导站点评审 ……22

[银龄专题]

• 适老化健身国标发布 护航老年人安全健身 ……23

• 专题链接----《健身运动场所适老化 通用要求》国家标准发布 ……24

[他山之石]
• 山东省济宁市：党政主导聚合力，基层服务暖银龄 ……25
• 四川省广安市：制度保障强支撑，多元融合拓空间 ……25
• 江西浮梁“五化”并举 筑牢老年体育发展根基 ……26
• 山东即墨蕴泉社区“双轨共治” 激活银龄健身末梢 ……26
[八闽采风]
• 福州市直机关老体协召开总结表彰大会 ……27
• 龙岩市直机关老体协举办扑克牌交流赛 ……27
• 大田县全力申办2026 年全国老年人太极拳健身大联动主会场 ……28
• 福清市各级老体协开展庆 “三八” 系列活动 ……28
• 宁化县老体协 开展“庆三八” 门球交流活动 ……29
• 福安市老体协 开展“庆三八” 系列文体活动 ……29
• 柘荣县基层老体协开展 “庆三八” 文体活动 ……29
• 翔安区新店街道老体协举办元宵文艺汇演 ……30
• 尤溪县第六届老年健身交流活动圆满落幕 ……30
• 福清市老体协城区地掷球轮值赛顺利举行 ……30
• 福鼎市举办老年人门球交流活动喜迎新春 ……31
• 同安区老体协通讯员手机摄影培训圆满举办 ……31
• 长汀县老体协召开 2026 年工作会议 ……31
• 大田县老体协红岩民乐俱乐部新春活动丰富多彩 ……32
[科学健身]
• 老年人晨练避误区，科学开启每一天 ……33
• 老年人健步走：最简单又安全的有氧运动 ……34
• 太极养生：柔中带刚的传统健身法 ……35
• 老年人关节养护，运动与防护缺一不可 ……35
• 居家拉伸与力量训练：防衰老、强骨骼 ……36

封面图：福清市老体协组织太极晨练（周小扬供稿）



2026年全国两会聚焦老年健康与体育：绘就“夕阳红”幸福蓝图

2026年全国两会期间，政府工作报告、“十五五”规划纲要及代表委员发言，均将老年人健康与老年体育工作置于积极应对人口老龄化、建设健康中国与体育强国的重要位置，从顶层设计、服务供给、科学健身等多维度发力，守护老年人健康福祉，助力实现老有所养、老有所乐、老有所为。

一、顶层设计：政府工作报告与“十五五”规划锚定方

政府工作报告，聚焦养老服务与健康保障养老服务提质----提出深入实施积极应对人口老龄化国家战略：扩大普惠养老服务供给，发展农村养老服务，实施中度以上失能老年人养老服务消费补贴项目；推行长期护理保险制度，做好独居、失能失智老人关爱帮扶。强调健康与体育并重：明确加快建设健康中国和体育强国，建好用好群众身边运动场地设施，培育特色群众体育赛事，为老年体育发展提供政策支撑。突出民生保障升级：城乡居民基础养老金月最低标准再提高20元，居民医保人均财政补助标准提高24元，筑牢老年群体生活与健康底线。

“十五五”规划纲要，设定核心目标与战略任务----提升健康指标：明确“十五五”时期人均预期寿命提高到80岁，养老机构护理型床位占

比从68%提升至73%，强化老年照护服务能力。深化老龄战略：深入实施积极应对人口老龄化国家战略，健全养老事业与产业协同机制，完善城乡养老服务网络，营造丰富老年生活，将老年健康与体育融入老龄工作全局。

赋能体育强国：将全民健身与老年健康深度绑定，推动体育成为全生命周期健康促进的重要途径，为老年体育发展规划路径。

二、代表委员建言：聚焦老年体育健康，献策精准落地

完善老年体育服务体系，破解供需痛点。全国政协委员丁亚琳：建议优化社区健身场地设施，推进公共体育设施适老化改造；完善老年人健身服务指导网络，举办“小而美”群众赛事，取消单纯以年龄“一刀切”的参与限制；推动体育、卫生、民政协同，将运动促进健康服务融入养老与公共卫生体系。全国政协委员王勇峰：强调体育对老年人健康的关键作用，提出加强老年体育场地供给，开发适合老年人的运动项目，减少慢性病发生。

强化科学健身指导，适配老年健康需求。全国政协委员厉彦虎：人均预期寿命达80岁，标志我国健康指标跃居中高收入国家前列，老年体育需从“被动健身”转向“科学健身”，依托运动医学研究，为老年人提供个性化运动处方。全国政协委员王一书：建议老年人坚持“不跑不跳、少负重、多力量”原则，推广靠墙静蹲、坐姿抬腿、太极等温和运动，兼顾强骨与减重，适配老年体质特点。全国政协委员王励勤：关注慢性病老年群体，提出加强运动康复研究，推动运动干预从“概念倡导”到“科学处方”，搭建赛事平台助力老年患者康复与社会融入。

推动医养体融合，构建全周期健康保障。多位代表委员建议，整合医疗、养老、体育资源，推进医养结合、体医融合，在社区养老服务中心、老年活动中心增设健身指导与健康监测服务，实现“健身—健康—养老”一体化，提升老年健康管理水平。

2026年全国两会为老年健康与体育工作擘画了清晰蓝图，从政策顶层设计到基层落地建言，全方位回应老年群体健康与健身需求。未来，随着各项政策推进与代表委员建议落地，老年体育服务将更完善、科学健身指导更精准、医养体融合更深入，助力老年人共享健康中国、体育强国建设成果，安享幸福“夕阳红”。





党建引领强根基 健步逐梦开新局

——2026年开春以来全省老年体育工作实现良好开局

◎ 本刊编辑部

2026年是“十五五”开局之年，也是福建省老年体育事业高质量发展的关键之年。开春以来，全省各级老年人体育协会坚持以习近平总书记关于做好老龄工作和老年人体育工作的重要论述为指导，坚定政治方向，强化党建引领，在省、市、县三级协同发力，全面部署，层层落实，精心组织开展丰富多彩的老年体育活动，充分展现新时代福建老年人健康向上、乐享生活的精神风貌，彰显了各地党委和政府对老年体育工作的高度重视和关心支持。

省老体协强化统筹引领。1月15日至17日，福建省老体协2026年工作会议在南平市召开，省老体协主席王美香作工作报告，明确2026年工作重点，强调要以迎战第五届全国老年人体育健身

大会、办好省第十二届老年人体育健身大会为抓手，广泛开展“我与老健会同行”系列活动，推进“老年人健身康乐家园”示范点创建，加强健身辅导员队伍建设。会议传达了中国老体协相关会议精神，为荣获全国“敬老文明号”和“2021—2024年度全国群众体育先进单位和个人”颁奖。三明市老体协荣获全国“敬老文明号”，省、福州市、厦门市老体协分别荣获全国群众体育先进单位称号，许多县及乡镇、社区获得荣誉表彰。

各级老体协迅速行动、周密部署，把会议精神转化为推动工作的具体举措，以开局即冲刺、起步即提速的姿态，精准对标年度重点任务，层层压实责任、细化工作清单，确保各项部署落地见效。各地坚持政治引领、聚焦主业担当，紧扣全省老年人体育工作重点，围绕备战赛事、品牌打造、阵地建设、队伍培育等核心任务，立足本地实际，针对性制定实施方案，补短板、强弱项、提质效，推动会议精神不折不扣落地生根，为全年老年体育工作高质量开展筑牢根基。

基层老年群众性健身活动遍地开花、精彩纷呈，成为一季度老年体育工作的鲜明亮点和突出特色。各地聚焦就近就便、普惠共享，把健身活动办到群众家门口、办到老年朋友心坎上。特别是依托社区康乐家园、健身阵地等平台，各类主题健身展演、项目交流、趣味赛事轮番登场，涵盖太极、柔力球、门球、健步走、健身秧歌等老少皆宜的运动项目，形式灵活、内容丰富，兼顾趣味性与安全性，极大调动了老年群体的参与热情。恰逢新春佳节，各类活动坚持常态化开展与节点化打造相结合，既满足了老年群体日常健身需求，又营造了崇尚运动、乐享健康的浓厚氛围，让老年健身真正融入日常生活，成为基层民生服务的温暖亮色。

一季度，我省各地老年体育工作推进有序、成效明显，实现平稳开局、精彩起步。本期综合了部分各市设区市和部分县老体协同志的来稿，简要反映了各地开展工作的情况，以飨读者。



福州：多元赛事掀热潮 银龄健身谱新章

春回榕城，福州老年体育事业多点开花、蓬勃发展。开年以来，全市各级老体协以“全民健身过大年”为契机，策划开展系列文体活动，让老年朋友在运动中乐享健康晚年。

2月7日，福州市“红红火火过大年”第二十一届万人健步行活动在飞凤山奥体公园启动，省老体协副主席陈震、市老体协领导与千余名老年人沿4公里步道健行，感受春日风光与运动乐趣，活动还设置志愿服务、趣味游戏、文旅展销等环节，丰富参与体验。市直机关老体协亮点纷呈，2月3日举办“迎新春”匹克球交流活动，省老体协主席王美香亲自参赛，66名选手分组竞技，推动匹克球运动普及；同期召开年度总结表彰大会，表彰市第十二届老健会优胜队伍，部署2026年赛事、培训、党建等重点工作，计划打造机关特色赛事，建立健身骨干人才库。

基层活动同样精彩，福清市老体协动作频频，不仅开展城区地掷球轮值赛、太极晨练展演等常规活动，更创新推出“体心融合”服务，与心理咨询中心签约共建，为老年人提供身心双重守护；元宵节期间，玉屏街道、新厝镇等老体协组织文艺汇演、非遗侉鼓表演、板凳龙巡游等活动，将传统民俗与老年健身相结合；“三八”节前后，石竹、音西、龙田等镇街举办文艺汇演、乒乓球赛、健身培训等特色活动，彰显银龄巾帼风采。闽清县老体协召开2026年工作会议，部署门球普及、康乐家园创建等任务，坂东镇、池园镇等举办门球友谊赛、赶圩文艺展演，让老年健身融入乡村生活。

截至目前，福州市已开展各级各类老年体育活动50余场，参与人数超万人次，形成“市级有品牌、区县有特色、基层有亮点”的良好格局，持续推动老年体育事业高质量发展。

（综合福州市老体协、福清市老体协、闽清县老体协 周小扬 吴绍魁 张景光 供稿）



福州市“红红火火过大年”第二十一届万人健步行活动

厦门：
品牌引领强基础　康乐家园高质量



开春以来，厦门市老体协聚焦组织建设、场地提升、活动创新三大重点，推动老年体育工作走深走实，让银龄生活更有品质、更有乐趣。

在康乐家园创建方面，1月9日，市老体协考评组赴同安区、海沧区开展市级“康乐家园”考评。同安区8个申报村居通过实地验收，考评组对场地设施、活动开展给予肯定，要求推进“六有”向“六好”提升；海沧区海湾社区凭借完善的健身设施、丰富的文体活动获高度评价，社区整合周边公园、场馆资源，打造“10分钟健身圈”，让老年人在家门口就能享受优质健身服务。海沧区海湖社区更是以“六新”建设为抓手，建强队伍、拓宽经费、丰富活动、升级场地，拥有11支健身队伍，全年开展活动超200场，成功创建市级康乐家园，正冲刺省级示范单位。

赛事培训与特色活动同步推进，同安区老体协成果丰硕，2月5日举办通讯员手机摄影培训班，50余名学员掌握实用拍摄技巧，为老年体育宣传注入新力量；1月28日，区老体协地掷球专委会召开工作会，回顾2025年赛事佳绩，部署2026年培训、推广任务，去年该专委会组队参加全国公开赛斩获男子团体冠军。翔安区新店街道老体协3月5日举办“厦门有约　马上有福”元宵文艺汇演，220名演员带来大鼓、太极扇、民乐等15个节目，近千名群众共享文化盛宴。海沧区各社区开展“笔墨传情迎马年”系列活动，组织书法志愿者写春联、送祝福，结合义诊、趣味游戏，营造温馨祥和的新春氛围。

厦门市老体协通过品牌赛事引领、基层阵地提质、特色活动赋能，持续完善老年体育服务体系，让更多老年人走出家门、动起来、乐起来。

（综合厦门市老体协、同安区老体协、海沧区老体协、翔安区老体协　沈月燕　刘臣亮　纪谦风　供稿）

上图：2月28日上午，2026年厦门市老年人新春健步行思明区分会场启动仪式隆重举行，近四百名老年朋友以健步之姿，开启新春健康之行。

泉州：民俗体育融健身 银龄风采绽侨乡

开春以来，泉州市老体协立足侨乡文化特色，以“体育+民俗+文旅”融合模式，开展系列老年体育活动，让传统健身项目焕发新活力，让老年朋友在运动中感受文化魅力、乐享幸福晚年。

市级统筹推动品牌建设。1月25日，泉州市老体协2026年工作会议在南安召开，120余人参会。省老体协主席王美香应邀出席，会议总结2025年工作成效，部署2026年重点任务，顺利完成理事会增补选举。市老体协主席洪泽生强调，要立足侨乡优势，推动老年体育与民俗文化、文旅产业深度融合，打造具有泉州特色的老年体育品牌。

基层活动亮点纷呈，覆盖城乡全域。鲤城区金龙街道老体协3月1日组织太极辅导站参与泉郡霞洲妈祖宫闽台乞龟民俗活动，带来太极双珠、太极功夫扇表演，与台湾澎湖天后宫信众共庆元宵，以传统武术传递两岸情谊。晋江市老体协3月4日拜访市卫健局、调研卫健系统退协，推动体卫融合，达成联合开展老年健康公益活动、共享专业资源的共识，为老年人提供“健身+健康”一站式服务。



各县区老体协同步发力，丰富活动供给。石狮市老体协开展门球、气排球交流赛，组织老年摄影爱好者记录健身瞬间；南安市结合“我们的节日”，举办太极拳展演、健身秧歌展示等活动；惠安县老体协聚焦基层培训，开展社会体育指导员技能考核，提升健身指导专业化水平；安溪县将茶文化与老年健身结合，组织健步走、太极养生交流活动，让老年朋友在山水间享受运动乐趣。

截至目前，泉州市各级老体协已开展各类老年体育活动40余场，参与人数超8000人次，既传承了民俗文化，又普及了科学健身理念，为侨乡老年体育事业注入持续动力。

（综合泉州市老体协、鲤城区老体协、晋江市老体协　陈绿萌　庄垂裕　供稿）

漳州：赛事交流促提升 基层服务暖人心



春日漳州，老年体育活动精彩纷呈。全市各级老体协以赛事为纽带、以服务为核心，开展形式多样的健身活动，丰富老年人精神文化生活，推动老年体育事业稳步发展。

市级层面统筹推进，1月21日至22日，漳州市老体协在华阳体育场门球馆举办2026“迎新年贺新春”暨2025年度门球总决赛，14支队伍140余人经过34场次角逐，各奖项圆满产生。赛事期间，市老体协换届筹备组主任林俊德带领全体人员录制视频，向全国老年朋友致以节日问候。1月20日，市老体协召开专题会议，传达省老体协2026年工作会议精神，学习厦门、三明等地先进经验，研究部署全年工作，明确将强化队伍建设、丰富赛事供给、提升服务水平作为重点任务。

基层活动各具特色，覆盖城乡各个角落。龙海区、华安县、南靖县等县区老体协积极组队参与市级门球总决赛，展现了良好的竞技风采与团队精神。芗城区老体协依托社区健身阵地，开展太极拳、广场舞常态化培训，邀请专业教练现场指导，吸引众多老年朋友参与。角美台商投资区老体协联合辖区企业、社区，举办“迎新春”棋牌赛、健步行等活动，促进邻里交流。闽南师大、地质大队、工商银行等系统老体协发挥单位优势，组织内部健身交流活动，让退休职工在运动中增进情谊、强健体魄。

漳州市老体协始终坚持“面向基层、服务老人”理念，通过市级赛事搭平台、基层活动强普及，推动门球、太极拳、广场舞等项目广泛开展，营造了“全民健身、乐享晚年”的良好氛围，让老年朋友在参与中收获健康与快乐。

（综合漳州市老体协　供稿）

本刊投稿邮箱：
fjltx2009@126.com
欢迎您的踊跃投稿！



龙岩：培训交流强技能 银龄志愿显担当

开春以来，龙岩市老体协聚焦技能提升、志愿服务、赛事活动三大板块，扎实推进老年体育工作，让健康养老理念深入人心，让银龄风采闪耀闽西大地。

专业培训赋能骨干队伍，1月30日至2月1日，龙岩市老体协在海峡两岸（龙岩）体育交流基地举办太极拳（剑）学习交流活动，特邀前世界冠军、国家级裁判员庄莹莹授课，30余名老年爱好者系统学习四十二式太极拳、太极剑及陈式、孙式太极拳套路。庄莹莹老师以深厚专业功底和丰富教学经验，拆解动作要领、示范指导细节，学员们学习热情高涨，纷纷表示受益匪浅。此外，各县区老体协同步开展基层培训，永定区、上杭县等组织广场舞、 柔力球骨干培训，为基层老年体育活动开展储备人才。

志愿服务与赛事活动相得益彰，2月3日，龙岩市老体协召开2026年工作会议，举行“银龄行动”志愿服务队授旗仪式，各县（市、区）老体协接过旗帜，承诺将用心用情服务老年朋友。市直机关老体协1月20日举办扑克牌80分交流赛，44名老年牌友沉着竞技、默契配合，展现了良好的精神风貌。基层老体协活动丰富，新罗区组织社区老年健身展演，武平县开展门球交流赛，连城县举办广场舞展示活动，让老年人在运动中享受乐趣、增进友谊。

龙岩市老体协通过“培训+赛事+志愿”三位一体模式，不断完善老年体育服务体系，推动老年体育活动向规范化、常态化、特色化发展，为建设健康龙岩注入银龄动能。

（综合龙岩市老体协、龙岩市直机关老体协 侯杭辉 林南基 供稿）

宁德：
调查研究出思路　品牌活动惠民生






开春以来，宁德市老体协以调研摸底为基础、以活动开展为载体、以服务提升为目标，全面推进老年体育工作，让老年朋友共享体育发展成果。

全覆盖调研精准掌握实情，1月27日至2月6日，市老体协主席程树平带领班子成员赴古田、屏南、周宁、寿宁、霞浦、福鼎、柘荣、福安8个县（市、区）开展专题调研，重点了解基层组织建设、场地设施、品牌培育、康乐家园创建等情况。调研明确2026年“112233”工作思路：坚持党建引领，备战省第十二届老健会，抓好两项重点业务、夯实三项支撑、强化三项工作。2月6日，程树平主席赴福安市实地考察健身点、活动中心，与老年朋友亲切交流，要求扩大健身覆盖面、加强科学指导、完善设施建设。

品牌活动与基层服务同步发力，1月10日至11日，宁德市2026年高智尔球交流赛在古田县举办，8支队伍78人参赛，闽侯侯官队、古田老体协队等获奖，推动高智尔球项目普及。福安市老体协1月23日调研溪尾镇“康乐家园”，部署创建提升任务；“三八”节期间，组织乒乓球、门球交流赛、健步走、文艺表演等系列活动，胡奇华主席带队到现场送上祝福。福鼎市老体协元旦举办老年人门球交流赛，山前街道程家洞社区新建地掷球场投入使用并开展培训，计划举办村级交流赛。柘荣县老体协开展“庆三八”系列活动，县委召开涉老工作专题会议，解决养老服务、高龄津贴等13个具体问题，为老年体育发展保驾护航。

宁德市老体协通过调研督导明方向、活动开展聚人气、服务提升暖人心，推动老年体育事业规范有序发展，切实增强老年人的获得感与幸福感。

（综合宁德市老体协、福安市老体协、古田县老体协、福鼎市老体协、柘荣县老体协　连平生　苏光弼　朱经团 供稿）

上图：2026年1月27日至2月6日，宁德市老体协主席程树平带领新一届领导班子，先后赴古田、屏南、周宁、寿宁、霞浦、福鼎、柘荣、福安8个县（市、区）开展老年体育工作专题调研。调研重点了解基层老体协组织建设、机制保障、场地设施、品牌培育、康乐家园创建等情况。程树平主席强调，要弘扬“四下基层”优良传统，当好宣传员、调查员、学员，把政策精神传到位，把基层情况摸清楚，把先进经验学回来。



莆田：赛事培训齐发力 老年体育添活力

开春以来，莆田市老体协紧扣“健康莆田”建设目标，以赛事活动为牵引、以技能培训为支撑、以基层服务为重点，全方位推进老年体育事业发展，让银龄生活焕发别样光彩。

高端赛事打造健身品牌。1月30日，莆田市老体协2026年度工作会议召开，市老体协领导、理事会、监事会及各县（区、管委会）老体协负责人等120余人参会。会议传达学习全省老体协工作会议及市“两会”精神，全面总结2025年工作成效，部署2026年重点任务。市老体协主席王玉芳强调，要深化思想认识，强化责任担当，精心筹备市第十二届老年健身大会，积极备战省老健会，统筹推进老年体育培训、交流活动，确保所有活动安全有序开展，推动全市老年体育事业再上新台阶。3月7日，“春风摇曳女神节”气排球比赛在市文体教育中心举办，由市老体协指导、市排球协会承办，全市多支队伍参赛。赛场上，女队员们精神饱满、默契配合，发球、扣杀、拦网精彩不断，最终城厢区排协代表队夺冠，荔城老体协代表队等获奖，活动将节日庆祝与全民健身深度融合，深受老年女性欢迎。

技能培训夯实发展基础。2月5日至7日，莆田市举办第九套健身秧歌规定套路推广培训班，邀请刘世红老师授课，30余名学员通过理论讲解与实操演练，熟练掌握动作要领。培训结业仪式上，市老体协副主席陈海霞、郑鲁闽要求学员发挥骨干作用，带动更多群众参与健身秧歌运动。基层老体协积极响应，城厢区、荔城区、涵江区等组织健身秧歌、柔力球、太极拳等项目培训，提升基层教练专业水平。

跨市交流促进共同提升。2月6日至8日，莆田市柔力球爱好者在薛丽英老师带领下，赴三明明湖、益寿园开展交流活动，薛老师以“迎宾”之道诠释“迎、引、抛”核心技术，与三明球友切磋技艺、增进友谊，展现了柔力球运动“健身+联谊”的双重魅力。

莆田市老体协通过赛事搭平台、培训强技能、交流促提升，持续丰富老年体育供给，推动老年体育事业高质量发展，让更多老年人在运动中收获健康、享受快乐。

（综合莆田市老体协 方宇南 许德清 周秋泉 供稿）

三明：赛事搭台促联动 文体融合惠银龄



开春以来，三明市老体协以赛事活动为纽带，以基层服务为核心，推动老年体育与文旅、康养深度融合，开展形式多样的健身活动，让老年朋友在参与中强健体魄、收获快乐。

重点赛事彰显规模效应。大田县老体协全力申办2026年全国老年人太极拳健身大联动主会场，凭借深厚武术底蕴、完善场地设施、成熟承办经验获得广泛关注。活动计划以“太极润桑榆 联动促健康”为主题，开展千人太极拳展演、太极交流研讨、文旅体验等环节，打造“体育+文旅+康养”融合品牌，目前各项筹备工作有序推进。1月17日至18日，三明市体育达人赛总决赛举办，市直机关老体协多位会员参赛，张钰英获三分线投篮厚蕴组冠军，李玉霞获羽毛球穿孔洞厚蕴组亚军，展现了老年健身爱好者的精湛技艺。

基层活动遍地开花，覆盖县区乡镇。明溪县2月19日举办“绿动省运暖侨乡 健身喜乐贺新春”全民健身精品项目展演，300多名健身爱好者带来柔力球、太极、功气球等10多个节目，以运动健身方式欢度新春。尤溪县1月19日举办第六届老年人太极拳和健身气功交流活动，170余名爱好者参与，展示健身气功八段锦、新编28式太极拳，评选出3个优胜奖、3个优秀奖。

跨区域交流与基层培训同步推进。2月6日至8日，莆田市柔力球爱好者赴三明明湖、益寿园开展交流活动，两地球友切磋技艺、共享经验，深化了区域老年体育合作。沙县、泰宁县、将乐县等老体协聚焦基层需求，开展门球、广场舞、健身气功等项目培训，邀请专业教练现场指导，提升基层老年健身队伍专业水平。三明市直机关老体协组织退休老同志参与迎新年联谊活动，开展太极拳、功夫扇表演及棋牌交流，丰富退休生活。

三明市老体协通过“重点赛事引领+基层活动普及+跨区交流赋能”，持续完善老年体育服务体系，推动老年体育事业高质量发展，让银龄风采在闽西北大地绽放。

（综合三明市老体协、大田县老体协、明溪县老体协、尤溪县老体协 林玲 徐晓红 供稿）

南平：志愿赋能强基层 健身惠民暖人心

开春以来，南平市老体协聚焦基层服务、志愿服务、文体融合，组织开展系列老年体育活动，让科学健身理念走进乡村社区，让老年朋友感受到实实在在的关怀与温暖。

志愿服务深入基层，传递银龄温情。1月26日腊八节，南平市直机关老体协组织旗缘艺术团等五家单位志愿者赴延平区夏道镇徐洋村开展“送文艺送温暖”活动。志愿者为敬老院长者送上慰问品、熬制腊八粥，开展文艺展演，带来精彩的文体节目，让乡村老人在传统节日感受到社会关爱。此外，市老体协组织健身骨干志愿者深入乡镇社区，开展太极拳、健身气功、广场舞等项目培训，累计服务基层老年朋友2000余人次。

赛事活动丰富多样，激发健身热情。南平市老体协举办展演活动，200余名中老年朋友在武夷新区云谷体育公园带来16个精彩节目，动作整齐划一、舒展流畅，展现了积极向上的精神风貌。延平区老体协1月14日选派健身气舞团队参与市离退休干部迎新春文艺演出，动作流畅、气定神凝，赢得观众一致好评。

基层阵地提质增效，夯实服务基础。邵武市、武夷山市、建瓯市等老体协聚焦“老年人健身康乐家园”创建，完善健身场地设施，优化活动环境，开展门球、地掷球、棋牌等常态化活动。建阳区老体协召开2026年工作会议，部署基层培训、赛事组织、志愿服务等重点任务，推动老年体育工作规范化发展。光泽县、顺昌县、浦城县等老体协结合地域特色，组织健步走、太极养生、民俗健身展演等活动，让老年健身融入日常生活。

南平市老体协通过志愿服务强赋能、赛事活动聚人气、基层阵地固根基，持续扩大老年体育覆盖面，提升服务精准度，让“老有所健、老有所乐”在闽北大地落地生根，切实增强老年人的获得感、幸福感。

（综合南平市老体协、南平市直机关老体协、延平区老体协 李遇春 董光明 徐吉安 供稿）

平潭：自贸区焕活力 银龄健身绘新卷

开春以来，平潭综合实验区老体协立足自贸片区特色与海岛资源优势，以“健身惠民、文体融合”为核心，组织开展系列形式多样的老年体育活动，让海岛老年人在运动中感受快乐、收获健康，为国际旅游岛建设注入银龄活力。

顶层设计精准发力，夯实发展基础。实验区老体协召开2026年工作会议，传达学习省老体协年度工作会议精神，总结2025年老年体育工作成效，部署全年重点任务。会议明确将“老年人健身康乐家园”创建作为核心抓手，聚焦基层场地设施升级、健身骨干队伍培育、特色赛事品牌打造三大重点，计划在全区新增3个社区健身示范点，开展健身项目培训6场次，培育门球、太极拳、广场舞等特色队伍8支，推动老年体育工作规范化、常态化发展。

特色赛事精彩纷呈，点燃健身热情。元宵节期间，实验区老体协联合潭城镇、苏澳镇等乡镇，举办“海岛元宵健步走”活动，千余名老年朋友沿坛南湾、龙凤头海滨步道健行，一边欣赏海岛春日风光，一边享受运动乐趣，活动还设置民俗展演、趣味互动等环节，让健身与节日氛围深度融合。3月上旬，“三八”国际劳动妇女节来临之际，区老体协举办女子门球交流赛、健身操舞展示等活动，来自各片区的12支代表队、200余名老年女性参赛，赛场上队员们精神饱满、默契配合，展现了海岛银龄巾帼的昂扬风采。

基层服务精准滴灌，惠及更多老人。针对海岛乡镇分布特点，实验区老体协组织“银龄健身志愿服务队”深入流水镇、澳前镇等偏远乡镇，开展太极拳、健身气功等项目公益培训，邀请市级教练现场拆解动作要领，累计培训基层老年健身爱好者500余人次。同时，推进健身场地“适老化”改造，在海坛街道、君山片区等老年人集中区域，新增健身路径15条、门球场地2块，配备防滑设施、休息座椅等便民设备，让老年人在家门口就能享受优质、安全的健身服务。

此外，实验区老体协还结合国际旅游岛定位，策划“太极+海岛康养”“健步+滨海风光”等特色体验活动，吸引周边地区老年健身爱好者前来交流，既推广了老年体育项目，又展现了平潭的海岛魅力。一系列活动的开展，让科学健身理念在海岛落地生根，切实提升了老年人的获得感与幸福感。（综合平潭综合实验区老体协供稿）



福清基层康乐家园建设创新篇
渔溪经验绘就银龄健身新图景

2月10日，福建电视台文体频道《金秋》栏目采访组走进福清市渔溪镇老体协，聚焦基层“老年人健身康乐家园”建设成果，深度探访当地老年体育工作的特色实践，挖掘鲜活的银龄健身故事，让扎根基层的“渔溪经验”通过荧幕走向更多观众。福清市老体协主席张忠康，渔溪镇老体协常务副主席黄明亮及协会班子成员、会员代表一同接受采访，分享四十年来基层老年体育事业的发展历程与建设心得。

渔溪镇老体协是福建省首批获评“老年人健身康乐家园”的单位，始终以“六有”标准——有组织、有队伍、有场地、有活动、有管理、有保障为核心，扎实推进老年健身工作落地见效。采访组一行实地走访了协会办公场所与各运动场馆，在乒乓球馆内，老队员们挥拍对打、身手矫健，日常训练的火热场景尽显银龄活力，记者与队员深入交流，详细了解其日常锻炼节奏与备赛参赛情况，真切感受老人们对体育运动的热爱与执着。

户外柔力球场上，队员们为采访组带来即兴展演，柔缓舒展的动作、整齐划一的队形，将银龄群体的风采展现得淋漓尽致。镇老体协秘书长、柔力球队队长刘小华向记者讲述了队伍征战全国赛事、斩获银奖的难忘经历，她坦言，运动让晚年生活充满色彩，老有所乐、老有所健便是最大的幸福。太极拳剑队谢宝英、广场舞队林建云、乒乓球协会姚娟玲等会员代表也纷纷分享心声，谈及加入协会后身体素质的提升与精神生活的丰



富，脸上满是笑意。

据渔溪镇老体协常务副主席黄明亮介绍，协会历经四十年发展，已建成乒乓球、男女气排球、柔力球等6支特色健身队伍，各队伍常年开展常态化健身活动，在省、市级各类赛事中屡创佳绩，其中乒乓球、柔力球成为当地的拿手项目。如今，协会仍在持续推进“老年人健身康乐家园”创建工作，一方面加强队员专业培训，积极组织健身项目交流与文体活动，另一方面多方筹措资金，修复柳厝村地掷球场并组建新的地掷球队，全力为福清市优势体育项目发展添砖加瓦，擦亮“老年人健身康乐家园示范单位”金字招牌。

福清市老体协主席张忠康对渔溪镇老体协的工作成效予以高度肯定。他表示，近年来渔溪镇老体协班子成员带头捐款，自筹4万元资金翻新乒乓球馆、整治活动中心环境，让老年健身的硬件设施持续升级；同时深入全镇23个村（社区）开展调研，调整充实村级老体协班子，有效激发村级组织活力，让村级老年健身活动遍地开花，真正实现了老年体育工作的基层延伸。

此次专题采访，让渔溪镇基层老年体育发展的生动实践被镜头记录。采访组记者表示，后续将通过荧幕全方位展现渔溪镇老年人的健身风采，让兼具实用性与可操作性的“渔溪经验”得以广泛传播推广，为各地基层老年体育工作开展提供有益借鉴，让更多银龄群体乐享健身时光，拥抱幸福晚年。

（供稿：福清市老体协 周小扬 吴绍魁）



厦门市老体协考评翔安区“老年人健身康乐家园”





1月14日，厦门市老体协副主席陈国荣，秘书长陈建忠、黄晶晶及市委文明办相关人员一行四人，到翔安区新店街道蔡厝社区，开展2025年度市级“老年人健身康乐家园”现场评审工作。区老体协主席黄运、区文旅局副局长袁一仁等10人陪同。

评审组一行严格依照既定程序开展工作。首先，按照“六有”要求，坚持标准，严格审核。详细查阅了蔡厝社区“康乐家园”创建工作的各类台账资料，重点围绕组织管理、制度建设、活动记录、经费保障等方面进行了细致核验与评估。随后，评审组听取了社区负责人关于“康乐家园”创建工作的专题汇报。

听取汇报后，评审组在市、区、街道各级人员的陪同下，实地查看了蔡厝社区“康乐家园”的室内外体育活动场地与设施。评审组先后走访了社区健身路径、多功能运动场、室内健身活动室、棋牌室、阅览区等场所，仔细检查了场地环境的安全性、器材设施的完好度与适老性，以及场所的日常管理与使用效率。评审过程中，市老体协领导还与现场活动的老年朋友亲切交流，了解他们的参与感受和实际需求。

评审组专家对蔡厝社区在“康乐家园”创建工作中所展现出的扎实基础、鲜明特色和良好成效给予了积极评价，对区、街道两级的有力指导与支持表示肯定。同时，也就进一步提升规范化、精细化水平，持续推动“适老化”体育设施提质扩容，创新活动形式与内容，深化长效运行机制等方面提出了宝贵的指导性意见。

此次市级现场评审，不仅是对蔡厝社区“康乐家园”建设成果的一次重要检阅，更是市、区、街道、社区四级联动，共同推动新时代老年体育事业高质量发展的生动实践。蔡厝社区负责人表示，将以此次评审为新的起点，认真吸纳评审组的意见建议，持续深化创建工作，努力将“康乐家园”建设成为让社区老年人更有获得感、幸福感、安全感的温馨家园。

（翔安区新店街道老体协 纪谦凤供稿）

福安市老体协调研基层“康乐家园”创建工作

1月23日，福安市老体协主席胡奇华带领班子成员、专委会主任等20余人，赴溪尾镇“老年人健身康乐家园”开展专题调研。

调研组实地察看坂中村、溪尾镇康乐家园示范点，召开座谈会，传达省老体协年度工作会议精神，研究第九届老体协理事、监事人选，部署重阳节交流项目。胡奇华主席要求，以调研为契机，补短板、强弱项，持续深化康乐家园创建，提升老年体育服务供给能力，让老年人享有更健康、快乐的晚年生活。（福安市老体协）

海沧区海湖社区以“六新”建设打造省级康乐家园示范单位

海沧区嵩屿街道海湖社区以创建省级“老年人健身康乐家园”示范单位为目标，聚焦新班子、新队伍、新经费、新活动、新场地、新制度“六新”建设，全面升级老年健身服务体系。

社区建强党建引领的领导班子，培育专业健身队伍，建立多元筹资机制，推出精品课程、特色活动、品牌赛事、节日展演四大活动体系，升级室内外健身场地，健全10项管理制度。同时深化党建共建、推进体医融合，满足多元健身需求。目前社区拥有11支健身队伍，全年开展活动超200场，老年人健身参与率显著提升，获评市级康乐家园，正全力争创省级示范单位。

（海沧区老体协 刘臣亮 李寒春）









同安区完成区级康乐家园与辅导站点评审

2025年，同安区文旅局、老体协、民政局联合开展区级“老年人健身康乐家园”和辅导站示范点评审工作。

评审严格按照“自主申报—镇街初审—区级复核—实地考评—认定”流程，对标“六有”标准与专业化服务要求，重点核查场地适老性、活动常态化、队伍专业性、管理制度落实情况。经过为期3个月的考评，大同街道田洋村等9个单位获评区级康乐家园，祥平街道陆丰社区等4个单位获评辅导站示范点。获评单位将发挥示范引领作用，推动全区康乐家园建设从“六有”向“六好”提质升级。

（同安区老体协 沈月燕）



[图片新闻]

福州市仓山区老体协辅导总站开展太极游学活动



（黄光铃 王榕晔供稿）

适老化健身国标发布 护航老年人安全健身

莆田市老体协 许德清

国家市场监督管理总局、国家标准化管理委员会正式发布2025年第38号公告，批准《健身运动场所适老化通用要求》推荐性国家标准（GB/T 46868—2025），并明确该标准将于2026年4月1日起实施。此项标准是我国首个专门针对老年人群体制定的健身场所适老化国家标准，旨在从国家层面规范健身场所的适老化建设与服务，为老年人安全、便捷、舒适地开展健身活动提供权威依据和有力保障。

标准内容全面覆盖老年人健身的实际需求，紧密围绕其身体机能特点和运动习惯，从场地设施、健身器材、服务保障、运营管理四个维度提出详细规定。场地设施方面，强调无障碍通道的建设、地面防滑与减震处理、光线柔和且均匀的照明系统、清晰易读的标识引导，并要求合理设置休息区域和应急呼叫设备，确保老年人出入方便、活动自如。健身器材方面，注重操作界面简洁、运动强度可调节、配有安全扶手和实时心率监测功能，同时加强防跌倒及应急制动设计，从根本上降低运动伤害风险。服务保障方面，推行大字版的指引说明、定期健康监测服务、个性化运动方案指导，并在场所内配备自动体外除颤仪（AED）等急救设备和常用药品，全面提升应急响应能力。运营管理方面，要求建立日常巡检制度、定期维护保养计划、突发事件应急预案及常态化演练机制，全方位构筑老年人健身的安全防线。

随着我国社会老龄化程度不断加深，老年人健身需求持续增长，健身场所的适老化改造已成为老年体育事业发展的重点任务。该国家标准的出台，有效解决了此前行业缺乏统一规范指导的问题，将为各类健身场馆、社区健身中心、老年体育活动站点提供明确的技术依据和建设方向，推动其进行有针对性的适老化升级改造，进一步优化公共体育服务供给结构，使之更加贴近老年群体的实际需要。

作为从事老年体育工作和热爱健身的人士，我们深感此项标准的重要意义。我们应认真学习和广泛宣传标准内容，积极推动标准在各类健身场所落实到位，持续促进适老化健身环境的完善与提升，助力更多老年朋友实现“动得安全、练得放心、活得健康”，共同享受全民健身和健康中国建设带来的丰硕成果。



专题链接----

《健身运动场所适老化通用要求》国家标准发布

近日，国家市场监督管理总局（国家标准化管理委员会）发布2025年第38号公告，批准发布《健身运动场所适老化 通用要求》推荐性国家标准（GB/T 46868—2025）。该标准将于2026年4月1日起正式实施，填补了我国健身运动场所适老化领域缺乏统一国家标准的空白，为老年群体打造安全、便捷、专业的健身环境提供了权威技术依据。该标准由国家体育总局提出，全国体育标准化技术委员会（SAC/TC 456）归口管理，国家体育总局群众体育司和北京国体世纪质量认证中心有限公司牵头，联合中体产业集团股份有限公司、北京华安联合认证检测中心有限公司等单位共同编制完成，历时两年，广泛凝聚行业各方智慧与实践经验，确保了标准的科学性与适用性。

随着我国人口老龄化进程加速，老年健身需求持续攀升。根据国家统计局2026年1月最新数据，截至2025年末，我国60岁及以上人口已达3.2亿（占总人口23%），65岁及以上人口突破2.2亿（占比15.9%），老年群体对科学健身、安全健身的需求日益迫切。然而，当前健身场所普遍存在适老化短板，无障碍通道不足、器材适配性差、专业指导稀缺、安全防护不完善等问题突出，导致老年人健身时面临“不敢动、不会动、不便动”的困境。同时，行业内缺乏统一规范，服务质量参差不齐，制约了老年人体育事业的高质量发展。在此背景下，该标准的出台成为响应积极应对人口老龄化国家战略、完善全民健身公共服务体系的关键举措。

标准紧扣老年人群体生理特点与健身需求，从场地设施、健身器材、服务、管理四大维度构



建适老化要求体系，为健身运动场所的新建、改造与运营提供了清晰指引。场地设施方面，强调无障碍设计、安全标识、防滑地面、柔和色彩、充足照明，以及各功能区的合理配置；健身器材方面，要求器材操作简便、运动强度和速度可调，并配备安全依托保护、心率监控功能和防摔倒防护结构；服务层面，强调提供大字体标识、风险提示、健康检测、个性化运动指导、运动恢复训练、运动营养与心理调适，以及智能应用服务的人工帮扶；管理方面，要求完善全流程运营管理制度，进行风险评估，制定应急预案并开展演练，配备具备适老化服务能力的管理人员和安全管理人员，并定期组织相关培训。

《健身运动场所适老化 通用要求》国家标准的实施，将为健身运动场所的适老化建设和改造提供科学统一的技术指导，助力构建安全、便利、舒适的老年人健身环境，既规范行业适老化建设与服务流程、引导适老化健身器材研发升级与服务模式创新、推动适老化健身产业有序发展，也为扎实落实积极应对人口老龄化国家战略、推进体育强国与健康中国建设提供重要支撑，持续保障老年人群体共享体育发展成果，为提升全民健康水平注入持久动力。

山东省济宁市：

党政主导聚合力 基层服务暖银龄

山东省济宁市老体协坚持党政主导、部门联动，将老年体育工作纳入地方经济社会发展规划，连续4年写入政府工作报告，市委常委会、市政府常务会议每年听取一次工作汇报，构建起“党政主导、部门联动、社会支持”的良好工作格局。市委、市政府出台专项意见，明确老年体育的社会地位、组织建设、场地设施等核心要求，为工作开展提供坚实政策支撑。

在组织建设上，市县老体协实现“有编制、有专职人员、有经费、有固定办公场所”的四有标准，乡镇街道老体协主席多由副书记兼任，村居社区由村支部书记等兼任，确保工作落地基层。场地供给方面，市财政投入200余万元建设适老化健身场地，新增186处现代化老年活动场所，各类体育场馆免费向老年人开放。同时，四年承办4项全国性、12项省级赛事，打造“老年运动会”等特色品牌，推动超62%的老年群体参与健身，真正实现“以赛促健、以赛促融”。

(材料出处：中国老体协第七届第三次委员代表大会地方经验集锦)

四川省广安市：

制度保障强支撑，多元融合拓空间

四川省广安市老体加以“打造老年关爱型城市”为目标，构建起“党政领航、制度化保障、设施构筑基础、品牌赋能”的工作格局，推动老年体育事业高质量发展。市委常委会、市政协常务会每年至少1次专题研究老年体育工作，市人大、市政协定期开展专项视察，近两年市县党政主要领导对老体协工作作出批示19次，形成上下同心的工作合力。

该市在全国较早实现老体协工作经费纳入财政预算，并以市委、市政府两办文件固化保障标准，市本级每年不少于60万元，各县区、乡镇按人口规模划定最低经费标准，确保工作有序开展。同时，将老体协工作纳入全市党政目标绩效考核体系，明确5项考核指标，倒逼工作落实。此外，广安市老体协深化“体育+”融合发展，联动相关部门开展健身培训、赛事交流等活动，完善适老化健身设施，让老年体育服务更具针对性和实效性，切实提升老年群体的幸福感。

(材料出处：中国老体协第七届第三次委员代表大会地方经验集锦、四川省老年人体育协会2025年工作总结)



江西浮梁“五化”并举 筑牢老年体育发展根基

江西省浮梁县老体协深耕老年体育事业四十余载，以“五化”工作法为抓手，构建起全域覆盖、保障有力、活动丰富的老年体育服务体系，获评“全国群众体育先进单位”，成为县级老体协工作的标杆典范。该县坚持政策保障制度化，县委县政府出台专项实施意见，将老年体育经费纳入财政预算，县本级年度经费增至40万元以上，乡镇配套经费不低于3万元，累计投入近300万元建成标准化室内门球场，夯实硬件基础。

聚焦组织发展网络化，搭建县、乡、村、组四级组织架构，建成210余个分会、178个科普小组，会员近5万人，实现老年体育组织全域覆盖，经常健身老年人占比超70%。狠抓活动开展常态化，形成“日常有健身、季度有联谊、年度有展演、四年有运动会”的活动体系，创新“分片轮办”联谊模式，活动低成本、广覆盖、长效化。强化骨干引领示范化，培育200余名专业教练与裁判，打造省市级示范乡镇、村居、辅导站百余处。推进品牌创新特色化，创办季刊、建设文化阵地、加大宣传力度，多项工作入选全国典型案例，让老年体育真正惠及千家万户。

（江西省老年人体育协会官网《“五化”绘就老年体育事业发展新画卷——浮梁县老年体育工作综述》2026年1月）

山东即墨蕴泉社区：

“双轨共治” 激活银龄健身末梢

山东省青岛市即墨区温泉街道蕴泉社区老体协，以党建为引领创新“双轨运行、近邻共治”模式，破解社区老年健身“组织难、场地缺、服务弱”难题，把老年体育融入社区治理，打造家门口的银龄健身乐园。社区坚持党建领航聚合力，由社区党委牵头整合辖区资源，争取专项资金改造闲置空间，建成多功能老年运动场馆，配齐太极、健身操、桌上冰壶等适老设施，打通老年健身“最后一米”。

推行双轨运行破瓶颈，每月固定“社区联动日”，由老体协统一开展骨干培训、集中展演；日常以小区为单位，由健身队长带队自主开展小型活动，兼顾集中统筹与灵活便民。建强骨干队伍优服务，吸纳退休党员、体育爱好者组建志愿指导队，免费教授科学健身方法，培育太极、广场舞、门球等多支特色队伍。深化体治融合提效能，以健身活动为纽带凝聚老年群体，引导银发力量参与社区志愿服务、邻里互助，既丰富老年精神文化生活，又助力基层治理提质增效。如今社区老年健身参与率大幅提升，形成“健身有场地、活动有组织、服务有温度”的良好格局，成为社区老体协工作的鲜活样本。

（中国老年人体育协会官网《党建红引领夕阳红 老年体育激活社区治理新图景》2025年8月）

福州市直机关老体协召开总结表彰大会

2月3日，福州市直机关老体协2025年度工作总结及表彰大会召开，市财政局相关领导及协会成员、专委会负责人等约80人参会。会议全面回顾2025年党建引领、赛事组织、培训宣传等工作成果，部署2026年重点任务：健全党建工作机制，扩大培训覆盖面，打造机关特色赛事，建立健身骨干人才库，提升宣传效能。会议对市第十二届老健会获奖队伍进行表彰，健身球操、健身气功等队伍进行现场展示，展现了良好的银龄风采。



（福州市直机关老体协）

龙岩市直机关老体协举办扑克牌交流赛

1月20日，龙岩市直机关老体协在市老干部活动中心举办扑克牌80分交流赛，17个分会的44名老年牌友参赛。比赛现场，选手们沉着思考、默契配合，在牌桌上切磋技艺、交流感情，充分体现“友谊第一、比赛第二”的体育精神。经过两轮比拼，各奖项顺利决出，活动在欢乐和谐的氛围中圆满结束，丰富了老年人的精神文化生活。



（龙岩市直机关老体协　侯杭辉　林南基）

大田县全力申办2026年全国老年人太极拳健身大联动主会场

为深入贯彻全民健身和积极应对人口老龄化国家战略，大田县文体和旅游局、县老体协正式提请申办2026年全国老年人太极拳健身大联动主会场。

大田县拥有深厚武术文化底蕴，核心太极拳爱好者近千名，具备成熟的赛事承办经验与完善场地设施，体育中心可容纳1200人以上开展展演。活动以“太极润桑榆 联动促健康”为主题，计划开展千人太极拳集中展演、特色项目展示、太极交流研讨、文旅体验等活动，打造“体育+文旅+康养”融合品牌。

该县已建立党政牵头、部门协同、社会参与的筹备机制，制定全方位安全、医疗、宣传、经费保障方案，全力争取主会场落户，展现全国老年人健康风采，助力“健康大田”建设。

（大田县老体协 林玲）



上图：大田县老体协红岩民乐俱乐部的乐友们在大田闽中戏曲文化园排练厅欢聚一堂，奏乐歌唱，以饱满的热情投入到2026年新春的首场活动。

福清市各级老体协开展庆“三八”系列活动

“三八”国际劳动妇女节期间，福清市石竹、音西、龙山、龙田、渔溪等各镇街老体协开展形式多样的文体活动，致敬银龄巾帼。

石竹街道举办文艺汇演，为新成立的大鼓队授旗；音西街道开展健身泰迪单球培训；龙山街道举办柔力球套路培训；龙田镇旗袍队开展公益文艺联欢；渔溪镇举办“巾帼杯”乒乓球赛。活动兼具健身性与趣味性，展现了老年女性健康向上、乐观奋进的精神风貌，丰富了基层老年人文化生活。

（福清市老体协）



上图：福清市音西街道福百社区联合共建单位，在社区党群活动中心举办“花灯闹元宵 邻里共团圆”庆元宵主题活动。



宁化县老体协 “庆三八” 门球交流活动温情启幕

为庆祝 “三八” 国际妇女节，宁化县老体协精心举办的老年人门球交流活动温情启幕，全县各社区、乡镇的女性门球爱好者组成 12 支代表队参赛，以门球运动的独特方式，展现宁化老年女性的巾帼风采。本次活动以 “巾帼绽芳华，运动享美好” 为主题，为老年女性门球爱好者搭建了展示自我、交流切磋的平台。比赛中，老年女选手们英姿飒爽，在门球场上从容挥杆、精准击球，用娴熟的技艺展现了日常锻炼的成果，也彰显了新时代老年女性健康、乐观、向上的精神风貌。赛场上，选手们相互尊重、友好竞技；赛场下，大家交流心得、畅谈生活，其乐融融。经过多轮精彩角逐，活动评选出了一、二、三等奖及巾帼风采奖。宁化县老体协表示，此次 “庆三八” 门球交流活动，不仅丰富了全县老年女性的精神文化生活，更传递了全民健身、关爱女性的理念，下一步将继续针对老年群体的不同需求，开展更多特色文体活动。



（宁化县老体协）

福安市老体协 开展 “庆三八” 系列文体活动

为迎接 “三八” 国际妇女节，福安市老体协组织开展了形式多样的庆 “三八” 系列文体活动，覆盖城区及多个乡镇基层点位，为全市老年女性送上一份别样的节日祝福，丰富了老年女性的精神文化生活。本次系列活动包含健身秧歌展演、八段锦展示、趣味文体赛等内容，贴合老年女性的健身需求和兴趣特点。在城区主会场，老年女性健身爱好者们带来的健身秧歌展演精彩纷呈，红绸飞舞、步伐轻盈，展现了健身秧歌的独特魅力；八段锦展示环节，选手们动作舒缓、行云流水，尽显中华传统健身项目的韵味。各乡镇基层分会场则结合本地实际，开展了跳绳、踢毽子、广场舞等简易有趣的文体活动，让乡村老年女性也能参与其中、乐享节日。福安市老体协表示，此次系列活动不仅让老年女性度过了一个欢乐祥和的节日，更进一步激发了全市老年群体参与健身的热情，下一步将持续开展基层特色文体活动，让老年体育福利惠及更多群众。

（福安市老体协）

柘荣县基层老体协开展 “庆三八” 文体活动

“三八” 妇女节期间，柘荣县基层老体协组织形式多样的文体活动，丰富老年女性生活。县退休教师协会老体协举办门球友谊赛；城北社区开展鼓队表演赛；城南社区召开女同志座谈会；城郊乡前山村举办乒乓球交流赛；太极拳专委会开展太极交流活动；县住建局老体协举办象棋比赛。活动以体育为媒，展现了巾帼银龄风采，凝聚了奋进力量。

（柘荣县老体协　连平生）

翔安区新店街道老体协举办元宵文艺汇演

3月5日，翔安区新店街道老体协在法制广场举办“厦门有约　马上有福”贺新春庆元宵文艺汇演，近220名演员登台表演，近千名群众观看。汇演在大鼓表演《骏鼓闹宵》中拉开帷幕，15支队伍轮番上演民乐合奏、健身气舞、舞蹈、太极扇、器乐独奏等节目，形式多样、精彩纷呈，充分展示了老年健身成果与传统文化魅力。活动由街道党工委、办事处主办，街道关工委、老体协、新时代文明实践所联合承办，营造了欢乐祥和的节日氛围，彰显了老年群体老有所乐、老有所为的风采。

（新店街道老体协　纪谦风）



上图：来自翔安区新店街道各社区及马巷街道老体协的15支优秀演出队伍、约220名演员轮番登台，各展风采。

尤溪县第六届老年健身交流活动圆满落幕

作为福建省老年人体育“优势健身项目之乡”，尤溪县老体协精心筹备的第六届老年健身交流活动圆满落幕，全县各乡、镇、街道的老年健身代表队齐聚一堂，以赛会友、以健怡情，共展银龄健身风采。本次活动设置健身广场舞、柔力球（套路）、有氧行进操等多个适合老年人的比赛项目，吸引了近300名老年健身爱好者参与。比赛现场，老年选手们精神饱满、动作整齐，每一个姿态都展现着日常锻炼的扎实功底，每一场表演都洋溢着对生活的热爱。评委们从动作规范、队形编排、精神风貌等方面进行综合打分，最终评选出各项目的一、二、三等奖及优秀奖。此次交流活动不仅为尤溪县老年健身爱好者搭建了展示与交流的平台，更进一步推动了全县老年健身项目的普及与提升，激发了更多老年朋友参与健身的热情。尤溪县老体协表示，将以此次活动为契机，持续开展基层老年健身交流活动，深挖本地老年体育特色，让健身成为尤溪老年群体的生活常态。

（尤溪县老体协）

福清市老体协城区地掷球轮值赛顺利举行

“掷”出精彩，乐享晚年。福清市老体协精心组织的城区地掷球轮值赛顺利举行，来自城区各社区的十余支地掷球代表队、近百名老年选手参赛，为春日的福清增添了一抹银龄活力。作为福建省老年人体育“优势健身项目之乡”，福清市始终重视地掷球这一适合老年人的健身项目推广，此次轮值赛是福清市老体协常态化开展基层体育活动的重要举措。比赛现场，老年选手们沉着冷静、精准投掷，弯腰、瞄准、出手，一系列动作行云流水，选手们之间默契配合、友好竞技，赛场之上既充满了比赛的紧张氛围，又洋溢着和谐友爱的气息。裁判人员严格按照规则执裁，确保比赛公平、公正、顺利进行。经过多轮激烈角逐，最终评选出冠、亚、季军队伍及优秀组



为织奖。参赛选手们纷纷表示，地掷球运动趣味性强、运动量适中，不仅能锻炼身心，还能结识志同道合的朋友，希望这样的活动能多多开展。福清市老体协表示，将持续推进地掷球轮值赛等基层体育活动，让更多老年朋友感受地掷球的魅力。

（福清市老体协）

福鼎市举办老年人门球交流活动喜迎新春

新春佳节之际，福鼎市老体协举办老年人门球交流活动，以门球会友，喜迎新春佳节，全市各区县的20支门球代表队、200余名老年门球爱好者齐聚赛场，共赴这场银龄体育之约。活动现场，老年选手们身着统一服装，精神矍铄、步履稳健，在门球场上挥杆击球、精准走位，每一次击球都凝聚着专注与技巧，每一个战术配合都展现着团队的默契。赛场边，啦啦队员们热情呐喊，为选手们加油鼓劲，现场氛围热烈而温馨。此次门球交流活动为期两天，采用循环赛制，选手们在比赛中切磋技艺、交流经验，增进了彼此之间的友谊。福鼎市老体协表示，门球运动是福鼎市老年群体喜爱的健身项目之一，此次新春门球交流活动，既丰富了老年朋友的新春文化生活，又传承和弘扬了全民健身理念。下一步，福鼎市老体协将持续开展门球交流、培训等活动，完善门球场地设施，让更多老年朋友参与到门球运动中来，在运动中欢度晚年。（福鼎市老体协）

同安区老体协通讯员手机摄影培训圆满举办

2月5日，同安区老体协通讯员手机摄影培训班在区老年活动中心举办，50余名专委会负责人、村居通讯员、老年摄影爱好者参加。培训邀请专



业摄影师授课，采用“理论精讲+实操演练+案例剖析+互动答疑”模式，结合老年体育活动场景，讲解对焦、构图、光线运用、新闻摄影规范等实用技巧，内容通俗易懂、贴合实际。学员们表示，培训提升了摄影技能，今后能更好地记录银龄体育风采，传递老年体育正能量。

（同安区老体协 沈月燕）

长汀县老体协召开2026年工作会议

3月6日，长汀县老体协2026年工作会议召开，县人大常委会原副主任、老体协第一书记张明松及县文体旅游局领导出席。会议传达省市老体协工作会议精神，总结2025年组织建设、培训、赛事、康乐家园创建等工作成果，明确2026年重点任务，立足“全国老年人太极拳之乡”优势，创新载体、丰富活动，推动老年体育与乡村振兴、文旅融合发展。会议还举行“银龄行动”志愿服务队授旗仪式，部分乡镇、专委会作交流发言。

（长汀县老体协 郭志贞）



闽侯县老体协举办健身单球专项培训班



日前，闽侯县老体协在甘蔗街道西方财富酒店举办健身单球专项培训班，来自全县各乡镇的近50名老年体育骨干齐聚一堂，共学健身新技能，乐享运动好时光。上午9点，培训正式拉开帷幕。协会特邀专业指导老师林晶现场执教，以经典曲目《拔根的芦柴花》作为单球运动的配乐，开展健身单球全套动作的系统教学。培训中，林晶老师将健身单球的动作要领层层拆解、细致讲解。参训学员们学习热情高涨，全神贯注跟随老师的节奏认真练习，随着音乐反复演练，用心打磨每一个动作。培训室内彩球翻飞、绸带舞动，洋溢着欢乐的运动氛围。大家相互交流心得、彼此鼓励，在轻松愉快的氛围中，逐步掌握了健身单球的全套动作技巧。此次培训不仅让基层老年体育骨干系统掌握了健身单球的专业技能，更搭建了交流学习的平台。（刘景香 林岳铿）

大田县老体协红岩民乐俱乐部新春活动丰富多彩



新春伊始，大田县老体协红岩民乐俱乐部举办新春座谈会与首场音乐活动，以乐会友、共话发展。2月28日，俱乐部召开座谈会，总结2025年排练、展演、公益演出等工作，规划2026年训练、交流、队伍建设、文化传承等重点任务。3月4日，俱乐部举办新春首场音乐活动，以“清朗金融网络，守护安心消费”为主题，将金融知识、防诈宣传融入文艺表演，得到观众与监管部门好评，丰富了群众文化生活。

（大田县老体协）

[图片新闻]

福鼎市三门里村建成首个草坪门球场



（朱经团供稿）

老年人晨练避误区
科学开启每一天

晨练是老年人最喜爱的健身方式，但多数人存在“早起就练、空腹猛练”的误区，不仅难以达到健身效果，还可能损伤身体。科学晨练的核心的是“循序渐进、量力而行”，掌握正确方法才能让运动更安全、更有效。

首先，晨练时间不宜过早，建议在日出后1小时进行，此时气温适宜、空气质量较好，避免清晨低温刺激血管和关节。其次，晨练前必须做好准备活动，时长控制在10–15分钟，可通过慢走、活动手腕脚踝、拉伸肩颈腰背等方式，让身体从睡眠的静止状态逐渐过渡到运动状态，预防肌肉拉伤、关节扭伤。晨练时要避免空腹，可提前半小时吃少量清淡食物，如一小片面包、一个鸡蛋，搭配温水，避免低血糖引发头晕、乏力。

运动项目选择上，优先挑选舒缓、温和的有氧运动，如太极、慢走、八段锦、柔力球等，避免高强度、剧烈运动，如快速跑、大重量负重训练。运动时长以30–45分钟为宜，每周坚持5–6次，运动中若出现胸闷、气短、头晕等不适，需立即停止休息，必要时及时就医。晨练后不宜立即休息，可慢走5分钟平复心率，再补充适量温水，避免马上洗澡或进食生冷食物，减少身体负担。坚持科学晨练，既能增强体质、改善心肺功能，还能舒缓情绪，为一天的生活注入活力。



老年人健步走：最简单又安全的有氧运动

健步走是最适合老年人的有氧运动，动作温和、门槛低、不易受伤，长期坚持可增强心肺功能、改善睡眠、延缓衰老。科学健步走并非随意散步，而是讲究姿势、速度与时长，才能达到健身效果。

行走时保持身体直立，头部平视前方，肩膀放松，手臂自然弯曲并前后摆动，步伐不宜过大，以脚掌平稳着地为宜。速度以“微微气喘但仍可正常交谈”为标准，避免过快导致心慌、头晕。建议每次运动30—40分钟，每周坚持4—5次，体质较弱者可从15—20分钟开始，循序渐进。

健步走的最佳时间是上午9—10点或傍晚，避开清晨空腹、大雾或寒冷天气。运动前先做3—5分钟热身，活动脚踝、膝盖、髋关节；运动后不要立刻停下，慢走几分钟再做拉伸，重点放松小腿、大腿和腰部。

患有高血压、心脏病、关节炎的老人，应在病情稳定时进行，选择平坦路面，穿防滑、有弹性的运动鞋。不要在饭后立即快走，最好休息半小时至一小时再出发。坚持科学健步走，不仅能增强体质，还能促进社交、愉悦心情，是老年人健康生活的首选运动。

太极养生：柔中带刚的传统健身法

太极拳动作缓慢、圆活连贯，非常适合老年人练习，能改善平衡能力、提高柔韧性、缓解关节僵硬，对预防跌倒有显著作用。它强调呼吸与动作配合，动静结合，在强身健体的同时还能调节情绪、舒缓压力。

老年人练习太极，不必追求动作标准到位，重点在于放松、缓慢、连贯。从简化24式太极拳入门最为合适，动作简单易记，强度适中。练习时保持自然呼吸，不憋气、不勉强用力，膝盖不要超过脚尖，减轻关节负担。

建议每天清晨或傍晚练习20—30分钟，选择安静、空气流通的场地，穿宽松衣物和平底软鞋。练习前活动手腕、腰胯、膝关节，避免肌肉拉伤。长期坚持太极，可增强腿部力量，改善腰酸背痛、手脚冰凉等问题，对高血压、失眠、焦虑也有辅助调节作用。

体质虚弱、平衡较差的老人可先练习站桩、简单云手等基础动作，循序渐进。练习过程中如出现头晕、心慌、乏力，应立即停止休息。太极不仅是运动，更是一种养生方式，让老年人在柔和的动作中调养身心，实现健康长寿。

老年人关节养护 运动与防护缺一不可

随着年龄增长，老年人关节软骨逐渐退化、润滑液减少，易出现关节疼痛、僵硬等问题，很多人因此不敢运动，反而加剧关节老化。其实，科学的运动不仅不会损伤关节，还能增强关节周围肌肉力量，延缓关节退化，关键在于选对运动、做好防护。

适合老年人关节养护的运动，需满足“低冲击、少负重”的特点，首选游泳、水中漫步，水的浮力可减轻身体重量，减少关节压力，同时能锻炼关节灵活性和肌肉力量；其次是太极、八段锦，动作舒缓，对关节冲击小，还能促进血液循环，缓解关节僵硬。需避免的运动包括：长时间行走、爬楼梯、跳绳、篮球等，这些运动会增加膝关节、踝关节的负重，加速软骨磨损。

运动防护同样重要，运动时需佩戴合适的护具，如护膝、护腕，尤其是膝关节不好的老年人，护膝可有效分担关节压力。运动前做好关节热身，运动后及时拉伸关节周围肌肉，缓解肌肉紧张，减少关节劳损。此外，日常还要注意关节保暖，避免受凉，运动后及时擦干汗水，避免冷风直吹；饮食上多补充钙和蛋白质，如牛奶、豆制品、瘦肉，搭配维生素D，促进钙吸收，为关节健康提供营养支撑。坚持科学运动与防护结合，既能保护关节，又能增强体质，让老年人远离关节困扰，轻松享受运动乐趣。

居家拉伸与力量训练：

防衰老、强骨骼



很多老年人认为运动必须出门，其实居家进行简单的拉伸和轻力量训练，同样能有效延缓肌肉流失、增强骨骼强度、改善身体僵硬。肌肉量随年龄增长会逐渐减少，适当力量练习是预防衰弱、提高生活质量的关键。

适合老年人的居家动作简单安全，无需器械。坐姿抬腿：坐在椅子上，双腿交替缓慢抬起、放下，锻炼大腿肌肉；靠墙静蹲：背部贴墙，缓慢下蹲至微累即可，强化腿部力量；手臂上举、扩胸运动：可手持矿泉水瓶增加轻度阻力，增强上肢力量。每个动作做10—15次，每组间隔1分钟，做2—3组。

拉伸同样重要。晨起可做颈部缓慢转动、肩部绕环、腰部侧屈、小腿拉伸，每个动作保持15—30秒，力度以轻微酸胀为宜，不追求疼痛。睡前拉伸能放松肌肉、促进睡眠。

居家运动建议每周3—4次，隔天进行，给身体恢复时间。运动时保持正常呼吸，不要憋气。高血压、骨质疏松严重的老人，动作幅度要更小，避免弯腰低头过猛、负重过大。

科学的居家健身，不受天气、场地限制，既能增强体质，又能降低跌倒、骨折风险，让老年人保持独立生活能力，更有活力、更有尊严地安享晚年。