

红五月燃情逐梦 夕阳红续写华章

五月榴花照眼明，八闽大地竞风流。在这充满激情与敬意的“红五月”，为迎接第五届全国老健会和省第十二届老健会，我省各级老年人体育协会精心谋划、广泛组织，一场场丰富多彩、文明向上的文化体育活动，如繁星点缀八闽，让老年朋友们在运动中收获健康，在交流中感受温情，生动诠释了老有所学、老有所乐的幸福真谛，彰显了新时代福建老年人的昂扬风貌。

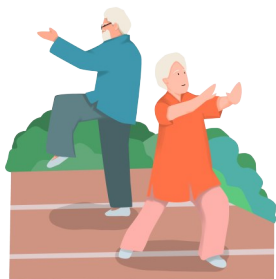
党的关怀如春风化雨，为老年体育事业发展保驾护航。从省政府办公厅出台实施意见强化老年人体育工作保障，到各级老体协践行“献爱老心、架康乐桥”宗旨，重心下沉、服务基层，让老年朋友们共享发展成果、安享幸福晚年。省老体协深入基层调研指导，推动健身设施完善、健身项目普及，引领各级老体协工作走深走实；各地老体协积极响应，紧扣“红五月”主题，开展了一系列贴合老年朋友需求的活动，让党的温暖浸润每一位老人的心田。

多彩活动聚人心，老有所乐展风采。“红五月”里，八闽大地处处洋溢着老年朋友们的欢声笑语。泉州市举办健身节、厦门市开展门球交流赛、漳州市开展健身套路培训，各地活动各具特色、精彩纷呈……宁化县老体协举办气排球友谊赛，老年选手们默契配合、挥汗赛

场，以球为媒共叙情谊，展现出不服老的竞技活力；省邮政老体协开展扑克、乒乓球、门球等多项展示交流活动，让老年朋友们在欢乐氛围中感受健身乐趣。既丰富了老年朋友们的精神文化生活，也让大家在运动中强健体魄、陶冶情操。

老有所学强本领，新风尚绘就新图景。各级老体协依托各类培训、交流活动，让老年朋友们在参与中学习、在实践中提升。省老体协开展可乐球、柔力球巡回培训，宁德市、三明市老体协举办健身秧歌、可乐球推广培训，帮助老年朋友们掌握新的健身技能，实现“活到老、学到老”的美好愿望。老年朋友们走出家门、走进赛场，褪去岁月的沧桑，绽放生命的光彩，他们从容自信、积极向上的模样，正是社会和谐、老人享福的生动写照。

夕阳无限好，奋进正当时。我省各级老体协在“红五月”里的辛勤付出，不仅为老年朋友们搭建了健身交流的平台，更传递了文明向上的正能量，凝聚起全社会关爱老年人、支持老年体育事业发展的强大合力。愿每一位福建老人都能在体育健身中收获健康与快乐，在新时代的光线下，续写属于自己的精彩篇章。愿各级老体协继续坚守初心、担当作为，让夕阳之花在八闽大地上绽放出更加绚丽的光彩！



福建老年体育

黄文萍

福建省老年人体育协会主办

2026年5月15日 第5期（总第345期）

简报投稿邮箱：fjltx2009@126.com

省老体协网站：<http://www.fjsltx.cn/>

地址：福州市晋安区南平东路72号

邮编：350012

卷首语

- 01 红五月燃情逐梦 夕阳红续写华章

银龄要闻

- 04 盛会聚三晋 银龄绽芳华
——第五届全国老年人体育健身大会在太原开幕
- 05 省老体协领导出席第五届全国老健会开幕式亲切慰问我省太极拳参赛队伍

工作园地

- 06 福建省老体协举行授旗仪式为出征全国老健会乒乓球、门球代表队壮行鼓劲
- 06 福建省在第五届全国老健会持杖健走项目比赛中荣获佳绩
- 07 中国老体协副主席王玉龙一行赴大田调研2026年省老年人门球赛圆满收杆
- 07 2026年福建省老年人柔力球（竞技）交流活动圆满落幕
- 08 2026年福建平潭第四届全国中老年气排球精英赛圆满落幕
- 08 福建省第十一届老年人智力运动会圆满闭幕
- 09 2026年福建省老年人门球赛圆满收杆
- 09 漳州市老体协召开第九届会员大会
- 09 柘荣县老体协赴乡村调研学习海沧区老体协对标落实市级会议精神
- 10 厦门市原创广场舞《芦花》入选全国老年人健身广场舞推广套路
- 10 南平市老体协举办庆“五一”专场演出活动
- 11 思明区老体协召开2026年度工作会议
- 11 泰宁县召开2026年老体协工作会议
- 11 思明区委书记走访慰问老体协
- 12 福清市老体协妇联正式成立
- 12 海沧区老体协对标落实市级会议精神

银龄专题

- 13 深耕八闽老年体育 聚力谱写健身华章
——福建省老年人健身大会建设发展综述
- 15 历届福建省老年人运动会简介
- 17 专题链接——历届全国老年人健身大会简介

八闽采风

- 19 莆田市举办太极拳健身大联动
- 19 福州铁路办事处老体协举办迎“五一”棋牌比赛
- 20 顺昌三地门球集训备战省运会
- 20 宁化县举办“五一”门球交流活动
- 20 海沧与漳州开展匹克球区域交流
- 21 长汀县举办备战老健会项目展演
- 21 永定区举办庆五一暨备战老健会系列活动
- 22 建宁县举办五一体育健身展示活动
- 22 大田县乒乓球赛事焕发银龄活力
- 23 福安市举办大型健步走活动
- 23 漳浦县举办“五一”气排球比赛
- 24 福清江阴镇五一文体活动暖心启幕
- 24 石竹街道母亲节文体活动温情满满

康乐家园

- 25 深耕康乐家园创建 筑牢银龄幸福根基
——思明区以标准化建设推动老年体育服务全域提质增效
- 26 以康乐家园为载体 绘就海沧银龄健康幸福画卷
——海沧区多维并举推进老年康乐家园创建走深走实
- 27 共建美丽乡村康乐家园 共享银发晚年幸福生活
——平和县以文体展示赋能康乐家园基层普及建设
- 28 聚力康乐家园创建 谱写大田老年体育发展新篇章
——大田县老体协统筹推进康乐家园全域提质覆盖

健者风范

- 30 棋暖桑榆 情系楚河
——郑洲森博士守护福建老年棋友的象棋情缘
- 32 63岁吴忠平：志愿红暖“骑”迹路 奉献心绘文明景

科学健身

- 35 简化太极，舒缓养身护关节
- 35 居家抗阻训练，强肌护骨不费力
- 36 科学跳广场舞，悦动身心护关节
- 36 科学健步走，简单有效护心肺



盛会聚三晋 银龄绽芳华

第五届全国老年人体育健身大会在太原开幕

五月燃情，绽放银龄风采；夏风和煦，共赴健康之约。5月9日，第五届全国老年人体育健身大会开幕式在太原滨河体育中心举行。国家体育总局党组书记、局长高志丹出席开幕式并宣布大会开幕。省委常委、太原市委书记林红玉出席并致辞。副省长朱晓东主持。

本届大会由国家体育总局、全国老龄办、中国老龄协会、中国老年人体育协会共同主办，以“银龄健身展风采、健康快乐共幸福”为主题，坚持“安全第一、淡化锦标”，践行“重在参与、重在健康、重在交流、重在快乐”的办会宗旨，开幕式紧扣安全、节俭、快乐、精彩原则举办。来自全国39个代表团成员及老年体育爱好者共3800余人参加。

开幕式在众目期待中正式开始。伴随着昂扬旋律，持旗手护拥着鲜艳的五星红旗健步走入会场，紧随其后的是第五届全国老年人体

育健身大会会旗。志愿者队伍、裁判员队伍以及各代表团依次入场。大会宣读了面向全国老年朋友的健身倡议书，倡导科学锻炼、文明健身。

值得一提的是，开幕式文体展演融合了中华传统健身文化、山西本土民俗与老年运动元素，包括锣鼓、柔力球、健身花戏、杨氏太极拳以及千人合唱·广场舞《银龄颂》等节目。场外同步安排了老年体育成就展、热场节目和山西特色产品展销。

全国老年人体育健身大会自2009年创办以来，每四年举办一届，已成功举办四届。本届大会于2026年4月至10月在全国15个省（市）有关城市及县区分项举办，共设柔力球、乒乓球、网球、匹克球、健身球操等14个适老化交流展示项目。

5月10日，本届大会太极拳项目在太原正式开启。





省老体协领导出席第五届全国老健会开幕式 亲切慰问我省太极拳参赛队伍

5月9日，第五届全国老年人体育健身大会隆重开幕。省人大常委会原副主任王美香，三明市、泉州市、宁德市老体协主席，以及省体育局二级巡视员、群体处处长苏德新等应邀出席开幕式。

开幕式圆满结束后，王美香一行专程前往我省太极拳剑参赛代表队驻地，看望慰问参赛运动员、教练员和工作人员，详细了解队伍备战、生活住宿及参赛准备情况，为大家鼓劲加油。

在首日赛事比拼中，我省老年体育健儿发挥稳定、表现亮眼，斩获多项荣誉。其中，42

式太极拳竞赛套路荣获团体三等奖，余士旺斩获42式太极拳竞赛套路个人二等奖，丁玉仁夺得40式杨式太极拳竞赛套路个人二等奖。

王美香对队员们取得的优异成绩表示热烈祝贺，勉励全体参赛人员恪守赛事规则，坚持文明参赛、友谊第一，充分发扬老年体育精神，赛出风格、赛出水平。

全体运动员、教练员及工作人员深受鼓舞，纷纷表示将调整好身心状态，以饱满热情和良好精神风貌全力征战后续各项赛事，奋勇争先、全力以赴争创佳绩，充分展现福建老年体育健儿昂扬向上、健康乐观的精神风采。

福建省老体协举行授旗仪式为出征全国老健会 乒乓球、门球代表队壮行鼓劲



5月12日，福建省老体协领导前往训练场地看望慰问即将出征全国老健会的乒乓球、门球项目参赛队员，并在省老体中心举行授旗仪式，为两支代表队壮行鼓劲。省人大常委会原副主任王美香，省老体协领导马义英、陈震、林海出席仪式，仪式由陈震主持。

授旗现场氛围热烈，全体队员身着队服、列队整齐，精神抖擞、意气昂扬，尽显福建老年体育健儿的良好风貌。仪式上，王美香发表动员讲话，她勉励全体参赛队员，在赛场上要发扬拼搏韧劲，保持平和心态，秉持不服输、不放弃的竞技精神；严格做好自我防护，劳逸结合、注意安全，以最佳状态发挥自身技术水平；强化团队协作意识，队员之间相互包容、凝心聚力。同时预祝全体健儿奋勇争先、赛出佳绩，平安凯旋、载誉而归。

随后，王美香依次为乒乓球、门球代表队授旗，鲜红的旗帜承载着省老体协的殷切嘱托与美好期盼，队员们接过旗帜，纷纷表示将不负使命、全力以赴，在全国老健会赛场展现福建老年体育风采。

福建省在第五届全国老健会持杖健走项目比赛中荣获佳绩

4月13日至18日，第五届全国老年人体育健身大会持杖健走项目交流活动在贵州习水开赛，赛事由国家体育总局、全国老龄办、中国老体协等主办，汇聚全国34支队伍800余名选手参赛。

本届老健会以“银龄健身展风采、健康快乐共幸福”为主题，持杖健走作为首个开赛项目，其余分项赛事将在全国多地陆续举办。我省组建33人代表队参赛，包揽持杖健走全部小项比拼；厦门市单列组队32人参赛，同台竞技、奋勇争先。

我省参赛队员平均年龄偏高，手杖操队更

是本届赛事年龄最大队伍，全体队员团结协作、沉稳应战，斩获规定套路、自编套路三等奖。户外穿越与场地接力赛场，队员步履稳健、配合默契，拿下男女团体一等奖、混合接力二等奖，多名运动员斩获个人项目二三等奖及优秀奖。厦门市代表队也收获户外穿越、场地接力、手杖操等多个奖项及个人项目优秀奖。

赛后，福建、厦门两队均获评“体育道德风尚奖”，实现竞赛成绩与精神文明双丰收，拿下本届老健会福建参赛首战开门红，充分展示了八闽老年健儿自强不息、乐享健身的良好精神风貌。

中国老体协副主席王玉龙一行赴大田调研

4月23日至25日，中国老体协副主席王玉龙、太极拳专委会秘书长肖萍一行莅临大田县，调研2026年全国老年人太极拳健身大联动主会场筹备工作。省、市老体协及大田县政府、县老体协、文旅局相关领导陪同调研。

调研组先后实地察看岩城文化广场主会场、屏山中国美人茶核心区分会场，细致核查场地布局、功能分区、应急通道及配套设施，对场地规范管理、安全保障提出明确要求。随后召开筹备工作座谈会，大田县老体协详细汇报活动方案、队伍集训、宣传氛围、后勤安保等筹备进展。肖萍就5月19日集中展示活动流程、队伍集结、现场管控、安全防控等关键环节进行专业指导。

王玉龙对大田前期筹备工作给予充分肯定。他强调，全国老年人太极拳健身大联动是全国老年体育重点品牌活动，主会场落户大田意义重大、责任重大。一要提高站位、



压实责任，细化实施方案，倒排工期、挂图作战，做到分工明晰、流程规范。二要深挖本土文旅康养、美人茶及板灯笼民俗特色，打造活动亮点，统筹线上线下宣传，提升活动全国影响力。三要坚守安全底线，结合老年群体特点，抓实隐患排查、医疗保障和后勤服务，确保活动平安有序。四要加强上下沟通对接，以本次活动为契机，普及太极拳运动，完善基层老年健身服务体系，推动大田老年体育事业高质量发展。

2026年福建省老年人柔力球（竞技）交流活动圆满落幕

4月17日至20日，2026年福建省老年人柔力球（竞技）交流活动在泉州永春成功举办。活动由省老体协主办，多家省市老体协及相关单位联合承办，是备战第五届全国老健会的重要选拔赛。全省12支代表队、百余名老年运动员参赛。省人大常委会原副主任王美香出席颁奖仪式并为获奖队伍颁奖。

赛事设单打、双打、混合双打及团体总分等项目，经过两日多轮激烈比拼，各奖项悉数出炉。福州、泉州、南平、宁德等代表队分获各单项及团体前列，全体参赛队员赛出风格、

赛出水平，充分展现我省老年人健康向上、奋勇拼搏的精神风貌。

活动同步完成全国老健会柔力球项目运动员选拔，一批优秀选手入选集训名单，将代表福建征战6月云南楚雄的全国赛事。王美香在讲话中指出，柔力球是深受老年群众喜爱的健身项目，赛事既搭建了交流平台，也夯实了项目群众基础。此次活动圆满落幕，有效促进各地技艺互鉴交流，为我省选拔竞技人才、普及柔力球运动、推动老年体育事业迈上新台阶注入新活力。



2026年福建平潭 第四届全国中老年气排球精英赛圆满落幕

4月10日至12日，2026年平潭第四届全国中老年气排球精英赛在平潭全民健身中心开赛。赛事由平潭综合实验区管委会、省老体协、省气排球协会联合主办，吸引全国34支中老年代表队参赛，省老体协及平潭党工委领导出席颁奖仪式。

赛事组织规范有序，保障服务细致周到。赛场上，中老年队员精神饱满、身手矫健，传接配合娴熟，攻防对抗紧张激烈，比分交替攀升；赛场下观众热情高涨，掌声、欢呼声此起彼伏，充分展现气排球运动的独特魅力与中老年群体昂扬向上的精神风貌。经过激烈比拼，

各组别冠军顺利产生：男子组由漳州市长泰区代表队夺冠，女子组花落平潭正力海工代表队，混合组冠军被江苏江阴代表队斩获。参赛选手纷纷表示，赛事组织专业规范、后勤保障贴心，为各地爱好者搭建了以球会友、切磋交流的优质平台。

近年来，平潭依托海岛资源与完善体育设施，深耕“体育+文旅”融合模式，常态化承办全国性老年体育赛事。本次精英赛的成功举办，进一步提升了福建气排球运动的全国知名度，增进了省内外中老年体育文化交流，有力推动老年全民健身事业蓬勃发展。

福建省第十一届老年人智力运动会圆满闭幕

5月6日至9日，福建省第十一届老年人智力运动会在福州罗源举行，省人大常委会原副主任庄先、省老体协副主席陈震、省老体协棋牌专委会主任张小平，福州市老体协常务副主席张涵、罗源县政府副县长程鹏出席开幕式。

本届运动会由省老体协主办，省老体协棋牌专委会承办。来自9个设区市、省直机关、高校老体协和省老体协棋牌专委会的13支代表队近300名运动员参加比赛。本次运动会设置桥牌、中国象棋、围棋、扑克牌升级80分等4个项目，其中，围棋、象棋为个人赛，桥

牌80分为双人赛。

经过2天半象棋9轮、扑克牌80分9轮、桥牌8轮、围棋7轮既和谐愉悦又充满挑战的角逐，于9日上午，各项目比赛圆满结束。象棋比赛第一、第二名分别被宁德市王晓华、蔡祖新夺得；围棋比赛第一名得主福州市王鉴椿，第二名厦门市陈坚；桥牌比赛第一名被福州市赵鹏、陈鸣获得，第二名被厦门市黄海青、王士矜获得；扑克牌升级80分比赛由第一名莆田市1队吴玉麟、陈剑和第二名高校1队苏名、刘刚分别获得一等奖。（徐吉安）

2026年福建省老年人门球赛圆满收杆

4月17日至2026年4月20日，2026年福建省老年人门球赛在三明市老年人体育活动中心举办，赛事同时承担全国老健会门球选拔任务。全省12个单位34支代表队、260余名运动员裁判员参赛。

赛事严格执行最新门球竞赛规则，赛场秩序井然、银发风采尽显。参赛选手精神抖擞、沉稳从容，瞄准、挥杆、过门、闪击一气呵成，攻防转换行云流水，精湛球艺赢得现场观众阵

阵喝彩。赛场边观众全程关注赛事进程，为每一次精彩过门、精准击球鼓掌加油，氛围融洽热烈。

经过两天96场激烈角逐，赛事顺利决出男子五人制、女子五人制、混合双人制各奖项。本次赛事不仅为全省门球爱好者搭建了交流切磋平台，选拔储备了后备人才，更有效激发了群众参与老年健身的热情，助力我省门球运动普及推广和老年体育事业持续健康发展。

漳州市老体协召开第九届会员大会

4月28日，漳州市老体协第九届会员大会在芗江酒店会议中心圆满召开，全市各县(区)、开发区百余名老年体育工作者、健身骨干及会员代表参会。市政府、市体育局、市民政局等相关部门领导及省人大常委会原副主任王美香出席会议。

大会全面回顾了过去五年漳州老年体育工作成果。五年来，全市建成全覆盖市、乡、村三级老体协组织，完善各级健身示范基地与站点，新增多处嵌入式健身场地，持续构建老年“15分钟健身圈”。各类特色品牌赛事活动蓬勃开展，年均办赛200余场，培育各级社会体育指导员近300名，惠及数十万老年群众。同时

深化海峡两岸及港澳台、东南亚文体交流，老年体育人口占比大幅提升，市老体协荣获全国、省级多项荣誉。

会议审议通过相关工作报告、章程修正案，依法选举产生第九届理事会、监事会及新一届领导班子，林俊德当选市老体协主席。

新任主席林俊德作表态发言，明确今后五大工作方向，致力打造老年人幸福康乐家园。省老体协、市政府领导先后致辞，充分肯定漳州老年体育工作成效，要求持续健全组织网络、建强骨干队伍、补齐设施短板，深化体养、医养、文旅融合，打造老年体育漳州特色品牌，助力健康漳州、幸福漳州建设。(漳州市老体协)

柘荣县老体协赴乡村调研学习

5月7日，柘荣县老体协联合离退休干部人才协会组织老同志，深入楮坪乡各村及红色遗址参观学习，实地察看乡村人居环境、红色文旅、老年活动场所、孝老食堂建设情况。

老同志们边走边看、座谈交流，详细了解

古村落保护、基层治理、乡村产业发展等成效，由衷赞叹乡村振兴带来的巨大变化。大家表示将发挥银发余热，积极建言献策，持续关心支持家乡建设，为柘荣乡村振兴、老年体育事业发展贡献智慧和力量。(柘荣县老体协 连平生)

厦门市原创广场舞《芦花》 入选全国老年人健身广场舞推广套路



近日，中国老体协印发文件（体老字〔2026〕45号），公布全国老年人健身广场舞推广套路入选名单，由厦门市老体协推荐、李琦创编的汉族风格广场舞《芦花》成功入选，跻

身全国14个推广套路之列。

本次全国老年人健身广场舞套路征集活动，旨在丰富老年健身项目供给、传承民族优秀文化、增进民族团结。经专家严格评审并结合线上大众投票，最终择优确定入选套路。

原创广场舞《芦花》曲风温婉、动作舒展易学，适配老年人体育健身特点，兼具艺术性、观赏性与健身性，充分彰显厦门老年文体创编水平与文化底蕴。

此次入选是厦门市老年体育文艺创作的喜人成果。下一步，厦门市老体协将积极配合全国老体协做好《芦花》教学推广、普及培训工作，加大本土原创体育健身作品培育力度，丰富老年人精神文化与健身体验，助力老年体育事业高质量发展。（厦门市老体协陈建忠）

南平市老体协举办庆“五一”专场演出活动

在“五一”国际劳动节来临之际，为弘扬劳动精神，展现新时代老年人健康向上的精神风貌，4月30日，由南平市老体协、延平区老体协联合主办，区健身大队承办的庆“五一”专场演出活动，在延平区玉屏公园市老年人体育活动中心举办。本次活动旨在通过丰富多彩的文艺节目，歌颂劳动光荣，传递晚年生活的幸福感与获得感，进一步推动老年文化体育事业繁荣发展。

来自健身大队的各支参演队伍精神抖擞、各展所长，用舞蹈、旗袍秀、器乐合奏、二重唱、歌舞剧等17个精彩纷呈的节目，为现场观众精心筹备了一场精彩的演出。参演的老年朋



友们精神饱满，神采飞扬，以饱满的热情，优美的舞姿和动听的歌声，营造了尊重劳动，关爱老人，欢乐祥和的节日氛围，更传递出爱党爱国，热爱生活，积极奋进的正能量。（延平区老体协董光明）

思明区老体协召开 2026 年度工作会议

4 月 17 日，思明区老体协召开 2026 年度工作会议，区属各街道、系统、健身俱乐部负责人及老体协委员齐聚一堂，共商老年体育高质量发展大计。会议全面总结 2025 年在赛事承办、项目推广、阵地建设、人才培育等方面工作成效，明确 2026 年总体工作思路，紧扣“重在参与、重在健康、重在交流、重在安全”理念部署八大重点任务。

全区将重点备战第五届全国老健会、第十二届省老健会，承接女子气排球、柔力球组队

任务，细化训练方案、强化实战演练、完善后勤保障。持续做强新春健步行、重阳登山等三大品牌活动，依托传统节日开展就近便民健身展示。严格对标“六有”标准深化康乐家园创建，推广育社区先进经验，盘活场地资源实现全域覆盖。同步加强辅导员、教练员、裁判员分级培训，健全人才库与激励机制，规范基层辅导站点建设。会上相关社区、俱乐部代表分享创建与活动开展经验，与会人员表示将狠抓落实，聚力谱写思明老年体育发展新篇章。（思明区老体协 黄勤）

泰宁县召开 2026 年老体协工作会议

4 月 24 日，泰宁县老体协 2026 年工作会议在县全民健身中心召开，全县各乡镇老体协负责人、协会班子成员共 20 余人参会。会议传达省、市老体协会议精神，回顾 2025 年工作成效，明确 2026 年重点工作部署。

会议要求全县老体协系统强化自身建设，

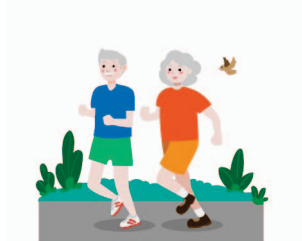
主动担当作为，聚焦老年健身需求，丰富活动载体、建强基层队伍、完善阵地服务，持续提升老年体育管理与服务水平。通过统筹赛事培训、普及特色健身项目、健全基层组织网络，全力推动全县老年体育工作迈上新台阶，让更多老年人乐享健身、安享晚年。（泰宁县老体协 供稿）

思明区委书记走访慰问老体协

4 月 29 日，思明区委书记陈通汕走访区老体协，详细了解阵地建设、活动开展、赛事组织等工作情况，对全区深耕银发体育、丰富老年生活的成效给予充分肯定。

领导专门祝贺思明女子气排球队斩获全国

老健会冠军，勉励区老体协继续做实老年体育服务，搭建更多健身交流平台，引导广大老年人走出家门、参与健身，真正让老有所乐、老有所健落到实处，持续提升老年群体幸福感。（思明区老体协 供稿）



福清市老体协妇联正式成立

4月13日，福清市老体协妇联成立大会顺利召开，市妇联、市老协领导及60余名妇女代表参会。大会宣读成立批复，以无记名差额选举产生首届执委会，江华玲当选主席、陈艳当选副主席。市妇联对妇联成立表示祝贺，希望充分发挥桥梁纽带作用，融合老年体育与妇女工作，打造女会员暖心娘家。

福清市老体协会员达20多万人，女会员占比超六成，是老年体育发展主力军。新成立的妇联将健全组织架构，立足联络、服务、凝聚职能，团结引领广大女会员积极参与体育健身，依法维护自身权益，增强归属感与凝聚力。市老体协表示将全力支持妇联各项工作开展，搭建优质



服务平台，引领广大银发女性展现新时代巾帼风采，为福清老年体育事业发展注入源源不断巾帼力量。（福清老体协 周小扬 吴定福）

海沧区老体协对标落实市级会议精神



4月20日，海沧区老体协召开主席办公会，专题学习贯彻上级会议精神，围绕党建引领、赛事备战、活动开展、康乐家园创建、队伍建设等方面细化落实举措。会议提出紧扣健康老龄化主题，深入开展“银龄行

动”志愿服务，将骨干培训纳入全民健身规划，打造区域特色健身团队。

全力备战全国、省老健会，健身功气球、健身气功等队伍坚持常态化集训，匹克球、桌上冰壶球采取以赛代训、跨地交流方式提升竞技实力。常态化开展新春健步行、重阳登山等品牌活动，年内将举办地掷球邀请赛、海峡两岸柔力球邀请赛及9个项目技能培训。扎实推进孚中央、海湖社区康乐家园示范创建，谋划新社区创建工作及“十五五”示范区规划。全年计划培训百名健身骨干，完善辅导站网格化管理，依托新媒体加大老年体育宣传，强化协会自身建设，当好服务老年群体的康乐桥梁。（海沧区老体协 刘臣亮）



深耕八闽老年体育 聚力谱写健身华章

——福建省老年人健身大会建设发展综述

福建省老年人体育健身大会起步早、传承久、机制稳，是全国创办最早、坚持届次最规范的省级老年体育盛会之一。大会始于1987年，最初为省老年人运动会，2002年更名为老年人体育健身大会，由三年一届调整为四年一届，与省运会同城同步举办，各地市轮流承办，历经三十余年接续举办，届次从未间断、办会标准稳步提升。截至目前，已成功举办十一届，2026年将在三明迎来第十二届盛会，形成省级每四年、市县常态办、乡村常态化的层级赛事体系，项目涵盖门球、气排球、太极拳、健身球操等17个大项，参赛规模稳步增至三千余人，成为八闽老年群众强身健体、交流联谊的重要平台。

经过多年深耕，我省老年健身大会已构建起完善的组织

架构、赛事规范和服务保障体系。在省委省政府重视支持下，形成省体育局、省老体协主办，承办地政府协同落实的办会格局。全省市县两级老健会实现全覆盖，乡镇街道、村居社区依托全民健身日、传统节日常态化开展小型健身活动，年均各类老年赛事活动近三万场次，辐射数百万老年群体。同时持续完善场地设施、培育健身骨干、健全辅导培训机制，吸纳行业、高校、省直及台湾同胞组团参赛，赛事覆盖面、参与度、影响力稳居全国前列。

老年健身大会的持续举办，意义深远、作用凸显。一是赋能健康养老，引导老年人走出家门、科学健身，有效增强体质、舒缓身心，助力实现老有所乐、老有所康。二是凝聚社会温情，搭建跨地域、跨

行业老年交流平台，增进情谊、陶冶情操，营造尊老敬老、邻里和睦的文明风尚。三是传承文体文脉，融合传统武术、民俗健身、广场文体等特色项目，推动传统体育文化薪火相传。四是助力社会治理，以体育凝聚银发力量，引导老年人老有所为，为健康福建、和谐福建建设注入银发动能，成为展示八闽老年人精神风貌的重要窗口。

步入新时代，面对人口老龄化新形势与全民健身新要求，我省老年健身大会正朝着规范化、普惠化、特色化、融合化方向稳步前行。一是赛事体系更趋完善，持续固化四年一届办会机制，优化项目设置，兼顾竞技交流与健身展示，适配不同年龄、体能老年群体需求。二是线上线下深度融合，依托数字平台开展云端展演、线上

赛事，打破时空限制，扩大老年健身覆盖面。三是闽台文体深度交流，持续邀请台湾同胞参赛联谊，以体育为纽带深化两岸乡情文脉交融。四是普惠服务向下延伸，推动赛事资源下沉基层，完善村居健身站点与辅导队伍，让老年健身服务

直达家门口。五是文体旅康养一体发展，结合各地山水人文资源，把健身赛事与乡村旅游、康养休闲有机结合，打造具有福建辨识度的老年体育品牌。

初心如磐守届次，薪火相传向未来。福建省老年人健身大会历经三十余年坚守，已成

为老年体育事业的标杆载体。今后将持续坚守办会初心、完善服务体系、创新发展模式，让更多老年人乐享健身成果，在桑榆岁月中焕发健康活力，为实施积极应对人口老龄化战略、谱写健康福建新篇章贡献更大力量。

历届福建省老年人运动会简介

第一届福建省老年人运动会（1987年）

举办时间：1987年4月23日

开幕地点：福州市

参赛规模：全省9个设区市及省直、行业系统代表团，参赛老年运动员约800人

比赛项目：设10个项目：门球、乒乓球、网球、太极拳（剑）、中国象棋、桥牌、羽毛球、健身操、田径（老年组）、钓鱼

获奖情况：大会设金、银、铜牌与优胜奖。福州代表团获团体总分第一，厦门、泉州分列二、三位。个人项目中，福州杨乃京获桥牌第三名，漳州林元平获象棋第三名。本届为福建首次全省性老年综合运动会，奠定“重在参与、健康快乐”办赛基调，推动老年体育在全省普及。

第二届福建省老年人运动会（1990年）

举办时间：1990年10月

开幕地点：厦门市



参赛规模：全省12个代表团（9市+3行业），参赛运动员1000余人

比赛项目：设11个项目：门球、气排球、乒乓球、网球、柔力球、太极拳（剑）、象棋、桥牌、健身秧歌、钓鱼、地掷球

获奖情况：采用“优胜奖、优秀奖”双奖制，淡化锦标、强化参与。厦门代表团凭借东道主优势获团体总分第一，福州、泉州紧随其后。厦门在气排球、网球项目优势明显，福



州在太极拳、棋牌表现突出。大会首次引入柔力球、气排球等新兴项目，赛事组织更规范，参与面进一步扩大。

第三届福建省老年人运动会（1993 年）

举办时间：1993 年 11 月

开幕地点：泉州市

参赛规模：全省 14 个代表团，参赛人数 1200 余人

比赛项目：设 12 个项目：门球、气排球、乒乓球、网球、柔力球、太极拳（剑）、健身秧歌、健身球操、象棋、桥牌、钓鱼、地掷球

获奖情况：泉州代表团获团体总分第一，福州、厦门分列二、三。漳州林亚元、黄时瑞代表市队获象棋团体第一名。福州在太极拳、健身操项目强势，厦门在球类项目领先。本届主题“健康老人、活力福建”，首次将健身秧歌、健身球操纳入正式项目，赛事规模与项目设置趋于完善。

第四届福建省老年人运动会（1996 年）

举办时间：1996 年 9 月

开幕地点：漳州市

参赛规模：全省 15 个代表团，参赛运动员 1300 余人

比赛项目：设 12 个大项：门球、气排球、乒乓球、网球、柔力球、太极拳（剑）、健身秧歌、健身球操、棋牌（象棋、桥牌）、钓鱼、地掷球、台球

获奖情况：漳州代表团获团体总分第一，福州、厦门、泉州位居前列。福州在太极拳、棋牌项目强势，厦门在气排球、网球领先，漳州在健身操、门球表现突出。大会首次设立体育道德风尚奖，表彰文明参赛代表团，强化“安全第一、友谊至上”理念。

第五届福建省老年人运动会（1999 年）

举办时间：1999 年 11 月

开幕地点：三明市 参赛规模：全省 16 个代表团，参赛人数 1500 余人

比赛项目：设 13 个项目：门球、气排球、乒乓球、网球、柔力球、太极拳（剑）、健身秧歌、健身球操、象棋、桥牌、钓鱼、地掷球、持杖健走

获奖情况：三明代表团获团体总分第一，福州、厦门、泉州分列二至四位。福州在太极拳、棋牌优势明显，厦门在球类项目强势，三明在门球、健身操表现突出。大会首次引入持杖健走项目，契合老年健身需求，赛事组织与服务保障水平显著提升。

第六届福建省老年人体育健身大会（2002 年）

举办时间：2002 年 11 月

开幕地点：莆田市

参赛规模：全省 16 个代表团，参赛运动员 1600 余人。

比赛项目：设 13 个大项：门球、气排球、乒乓球、网球、柔力球、太极拳（剑）、健身秧

歌、健身球操、棋牌、钓鱼、地掷球、台球、保龄球。

获奖情况：本届起更名为“老年人体育健身大会”，与省运会同步、四年一届。莆田代表团获团体总分第一，福州、厦门、泉州紧随其后。福州在太极拳、棋牌强势，厦门在气排球、网球领先，莆田在门球、健身操表现突出。大会主题“康乐老年、和谐福建”，首次实现全省行业系统全覆盖。

第七届福建省老年人体育健身大会（2006年）

举办时间：2006年11月12日

开幕地点：龙岩市

参赛规模：全省16个代表团（9市+7行业），参赛1200人

比赛项目：设12个项目：健身球操、门球、气排球、地掷球、钓鱼、乒乓球、网球、柔力球、太极拳（剑）、棋牌、健身秧歌、台球

获奖情况：龙岩代表团获团体总分第一，福州、厦门、泉州分列二至四位。厦门在健身球操、气排球项目强势，福州在太极拳、棋牌优势明显，龙岩在门球、钓鱼表现突出。省委副书记王三运出席开幕式，赛事规格提升，成为展示老区老年体育风貌的重要平台。

第八届福建省老年人体育健身大会（2010年）

举办时间：2010年11月6日—11日

开幕地点：莆田市

参赛规模：全省17个代表团（含台湾首次组团），总规模2000余人

比赛项目：设16个项目：太极拳（剑）、健身街舞（健身球操）、门球、地掷球、气排球、柔力球、乒乓球、网球、棋牌、台球、保龄球等

获奖情况：莆田代表团获团体总分第一，福州、厦门、泉州位居前列。台湾代表团40余人参加太极拳、台球、桥牌交流，开创两岸



老年体育交流先河。福州在太极拳、棋牌强势，厦门在气排球、网球领先，莆田在门球、健身操表现突出。

第九届福建省老年人体育健身大会（2014年）

举办时间：2014年11月9日—12日

开幕地点：漳州市华阳体育馆

参赛规模：17个代表团（含平潭），约2500人

比赛项目：设15个大项33个小项：门球、地掷球、气排球、网球、柔力球、乒乓球、保龄球、棋牌、太极拳剑、健身秧歌、健身球操、健身气功（新增）、钓鱼等

获奖情况：漳州代表团获团体总分第一，福州、厦门、泉州紧随其后。福州在太极拳、棋牌强势，厦门在气排球、网球领先，漳州在健身气功、门球表现突出。首次将健身气功纳入项目，首次与省运会同保障标准，闭幕式颁发优秀组织奖、贡献奖。

第十届福建省老年人体育健身大会（2018年）

举办时间：2018年11月

开幕地点：宁德市

参赛规模：全省14个代表团，约2500名运动员

比赛项目：设 15 个大项：太极拳（剑）、健身秧歌、健身球操、门球、气排球、柔力球、乒乓球、网球、棋牌、钓鱼、保龄球、地掷球、健身气功、台球、健身功气球。

获奖情况：宁德代表团获团体总分第一，福州、厦门、泉州分列二至四位。南平代表团获 10 金 5 银 4 铜。福州在太极拳、棋牌强势，厦门在气排球、网球领先，宁德在健身功气球、钓鱼表现突出。大会主题“激情飞扬、康乐宁德”，会徽融合“FJ、十、ND”元素，圆满成功。

第十一届福建省老年人体育健身大会（2022年）
举办时间：2022 年 12 月 11 日—15 日

开幕地点：南平市体育中心

参赛规模：14 个代表团，运动员、裁判及工作人员 3300 余人

比赛项目：设 16 大项 28 小项：太极拳（剑）、健身秧歌、健身球操、门球、气排球、柔力球、乒乓球、网球、棋牌、钓鱼、地掷球、健身气功、台球、健身功气球、持杖健走、可乐球。

获奖情况：南平代表团获团体总分第一，福州、厦门、泉州紧随其后。福州太极拳队获团体冠军。闭幕式颁发优秀组织奖、优秀志愿者、最佳表演奖。主题“展康乐风采，抒幸福情怀”，为规模最大、项目最全一届，会旗移交三明市（承办第十二届）。

专题链接一一

历届全国老年人健身大会简介

第一届全国老年人体育健身大会（2009年）

举办时间：2009 年 8 月 8 日至 11 月

开幕地点：河南省郑州市

参赛规模：全国 43 个代表团参赛，累计 7000 余名老年健身爱好者参与

比赛项目：共设 10 个项目，包括门球、乒乓球、网球、气排球、柔力球、太极拳（剑）、象棋、健身气功、健身球操、健身秧歌（腰鼓）

获奖情况：大会设金奖、银奖、铜奖，获奖比例分别为 30%、30%、40%，所有参赛者均能获奖。同时颁发体育健身道德风尚奖与最佳组织奖。河南、北京等代表团表现突出，在多

个项目中斩获大量金银奖项，展现了全国老年体育的蓬勃生机。

第二届全国老年人体育健身大会（2013年）

举办时间：2013 年 8 月 8 日至 10 月 13 日

开幕地点：北京市

参赛规模：历时 5 个月，近 7000 名来自全国各地的老年朋友参与 12 个项目交流

比赛项目：设 12 个项目，在首届基础上新增钓鱼、持杖健走等项目

获奖情况：设优胜奖与优秀奖。河南代表团获 12 个优胜奖；贵州太极拳（剑）队获 8



个人优胜奖，刘筑生获陈氏太极拳个人第一名。北京、山西等 55 个单位获最佳组织奖，各承办城市与代表团均展现良好风貌，实现“安全、简朴、精彩、圆满”目标。

第三届全国老年人体育健身大会（2017 年）

举办时间：2017 年 5 月至 10 月 28 日

开幕地点：天津市

参赛规模：31 个省（区、市）、新疆生产建设兵团、计划单列市、火车头体协及澳门特别行政区共 39 个代表队，1 万多人参赛

比赛项目：设 12 个项目，包括气排球、柔力球、门球、太极拳（剑）、健身气功、棋

牌、健身球操、网球、健身秧歌、乒乓球、拐杖健走、钓鱼

获奖情况：设优胜奖（60%）与优秀奖（40%）。河南代表团获 113 个优胜奖，总数位列第一，19 个项目获第一名，12 个大项全获道德风尚奖。云南、安徽等代表团也表现优异，闭幕式颁发最佳组织奖，彰显全国老年体育高水平发展。

第四届全国老年人体育健身大会（2023 年）

举办时间：2023 年 4 月 25 日至 8 月 5 日

开幕地点：四川省泸州市

参赛规模：44 个代表团、518 支代表队，7655 名老年体育爱好者参与

比赛项目：设 14 个项目，新增广场舞、地掷球，项目更丰富

获奖情况：评出 17 个优秀组织奖、14 个优秀承办单位、18 个贡献奖集体、15 名贡献奖个人。四川泸州、湖北咸宁获突出贡献奖。各代表团在柔力球、气排球、门球等项目竞争激烈，河南、山东、浙江等传统强省成绩优异，大会创新融入老年体育成就展、科学健身讲座等内容。

本刊投稿邮箱

fjltx2009@126.com

欢迎您的踊跃投稿！



莆田市举办太极拳健身大联动

5月9日，莆田市第十二届老健会太极拳交流活动暨全国老年人太极拳健身大联动莆田分会场顺利举行。活动设42式太极拳、太极剑及传统集体器械三大项目，各县区太极代表队齐聚展演。伴随着舒缓乐曲，队员动作沉稳舒展、刚柔并济，招式行云流水，充分展现太极修身养性的独特魅力。经过专业评比，涵江区、仙游县获金奖，荔城区、秀屿区获银奖，湄洲代表队获铜奖。活动现场有医疗志愿服务队全程保障。此次大型太极展演，为全市老年太极爱好者搭建展示交流平台，弘扬中华传统武术文化，普及科学健身理念，丰富老年精神文化生活，进一步推动



太极拳在基层普及，为健康莆田、积极老龄化建设注入温暖银龄力量。（莆田市老体协 许德清 陈群夷）



4月26日，福州铁路办事处、火车头老体协在福州铁路老年活动中心举办了退休职工迎“五一”棋牌比赛活动，来自福州铁路地区的退休职工及省直机关部分老干部60多人参加了

福州铁路办事处老体协举办迎“五一”棋牌比赛

这次活动。赛事分围棋、象棋、掬蛋、桥牌4个组进行多轮比拼。为办好这次赛事，福州铁路办事处有关部门进行了精心组织与周密安排，并为赛事提供了舒适的环境和周到的服务，进一步丰富了退休老同志的文体生活，真正让老同志“老有所乐、老有所为”。火车头老体协副主席俞建峻表示，火车头老体协将继续以增进铁路老年人健康福祉为己任，组织开展好各项活动，让铁路退休老同志有更多的参与感、获得感。（梁肖宏、林春华）

顺昌三地门球集训备战省运会

5月3日至4日，顺昌、建阳、延平三地门球队员齐聚顺昌集训，全力备战福建省第十八届运动会。在专业教练指导下，队员集中开展冲门、撞柱、擦边等核心技术强化训练，训练间隙相互交流心得、取长补短。

三地联动集训凝聚团队合力，提升整体竞技水平，队员士气高昂、信心满满。此次集训搭建区域协作练兵平台，展现南平老年运动员团结奋进、勇攀高峰的精神风貌，为省运会赛场出彩争光筑牢坚实基础。（顺昌县老体协 供稿）

宁化县举办“五一”门球交流活动

4月28日，宁化县老体协门球分会举办迎五一门球展示交流活动，广大老年门球爱好者齐聚球场以球会友。参赛队员精神饱满、从容对战，瞄准过门、撞柱击球动作娴熟默契，尽显门球运动的独特魅力。

大家在轻松愉悦的氛围中切磋技艺、增

进情谊，弘扬友谊第一、快乐健身的理念。活动丰富老年人节日生活，营造欢乐祥和的氛围，进一步普及门球运动，激发老年群体日常健身热情，推动宁化老年体育事业持续向好发展。

（宁化县老体协 吴丽红）

海沧与漳州开展匹克球区域交流

4月18日，海沧区老体协匹克球队赴漳州开展跨区域交流赛，双方开展单打、双打、混双多场次竞技比拼。两队队员攻防流畅、配合默契，赛场切磋球技、场下交流情谊。

漳州球馆设施完备、训练氛围浓厚，为交流提供良好条件。海沧坚持以赛代训、外出交流的模式，不断打磨技战术水平，增进与兄弟县市老体协的联络互动。此次交流收获满满，为后续常态化互访、联合训练打下基



础，共同推动闽西南匹克球运动普及提升。（海沧区老体协 刘臣亮 赵常荣）

长汀县举办备战老健会项目展演

4月27日，长汀县文旅局、老年大学、县老体协联合举办“庆五一·砺精兵”市老健会参赛项目展演。县老体协领导及相关部门负责人到场观摩指导。展演涵盖门球、地掷球、乒乓球、桥牌、围棋、象棋、秧歌、广场舞、柔力球、太极拳、健身气功等多个参赛项目。各队伍精神饱满、技艺娴熟，杨氏太极、健身秧歌、马王堆导引术、柔力球等节目轮番上演，动作行云、气韵悠长，充分展现长汀老年健儿扎实的训练功底。领导现场巡视各项目训练情况，对队员刻苦备战的精神给予充分肯定。此次展演既是备战老健的一次大练兵，也是老年健身风采的集中展示。长汀县老体协以赛代练、以展促训，持续打磨参赛队伍实力，接下来将继续



精细集训、补齐短板，力争在市第十一届老健会上赛出水平、赛出风采，彰显长汀银龄风貌。（长汀县老体协 郭志贞）



4月28日至29日，永定区老体协举办庆“五一”暨备战市老健会系列文体活动，设置门球、乒乓球、地掷球、柔力球等多个竞赛展演项目。活动在区老年活动中心、区体育

永定区举办庆五一暨备战老健会系列活动

中心同步开展，各参赛队员精神饱满、全力以赴。门球赛场攻防有序、落点精准；乒乓球对决攻防流畅、扣杀精彩；地掷球布局巧妙、竞技氛围浓厚；柔力球展演动作规整、行云流水。区老体协常务邬文武到场指导，要求以赛促练、补齐短板，全力备战市十一届老健会。本次活动既是五一节日文化活动，也是赛前实战练兵，有效检验队伍训练成效，凝聚团队向心力。永定区老体协将以此次活动为契机，细化集训安排，打磨竞技水平，力争在市老健会上赛出佳绩、展现永定银龄风采。（永定区老体协 张维锐 供稿）

建宁县举办五一体育健身展示活动

4月30日，建宁县老体协在永宁门百姓畅音台举办“凝心聚力促发展、砥砺奋进庆五一”健身展示活动，120多名中老年健身爱好者同台参演。活动汇聚健身操、太极拳、可乐球、广场舞、柔力球等16个精品节目，参演队员精神矍铄、动作整齐，舒展优美的姿态尽显运动之美。现场氛围热烈，吸引大批群众驻足观看。活动将五一节日氛围与全民健身理念深度融合，为广大爱好者搭建展示交流平台，丰富假期精神文化生活。参与者纷纷表示，在家门口就能参与文体展演，既锻炼身心，又陶冶情操，收获满满幸福感。活动由县文旅局、县老体协主办，各专委会承办，同时为省运会营造



浓厚宣传氛围。建宁县将持续常态化开展此类健身展示活动，丰富群众文体供给，引导科学健身、快乐养老。（建宁县老体协 刘方华）

大田县乒乓球赛事焕发银龄活力



4月30日，大田县老体协乒乓球俱乐部主办一季度团体赛，全县11支代表队33名爱好者参赛。赛事设男女团体项目，采用三局

两胜循环赛制，选手们精神饱满、全力比拼，扣杀、旋球等技法娴熟精湛，赛场精彩不断。

经过多轮角逐，政法系统、党政机关代表队分获男女团体前列名次，主办方为获奖队伍颁发奖状。赛事为中老年乒乓球爱好者搭建切磋技艺、联络情谊的平台，充分展现大田老年群体热爱运动、积极向上的精神风貌。下一步县老体协将常态化举办各类

球类赛事，丰富老年人精神文化生活，持续推动全民健身运动走深走实。（大田县老体协乒乓球俱乐部 供稿）

福安市举办大型健步走活动

5月3日，“全家福安”第二届“农垦杯”健步走活动在福安市体育中心隆重举行，汇聚省内外十三支代表队、千余名健步走爱好者参与。活动以体育+文旅融合为理念，倡导低碳健身、健康生活。

现场彩旗飘扬、氛围热烈，参与者步履轻盈、畅享徒步乐趣，在运动中释放压力、陶冶情操。活动充分展示福安乡村振兴与文旅发展成果，搭建群众健身交流平台，有效激发全民参与体育锻炼的热情，丰富老年群体日常健身生活，为健康宁德建设注入强劲的银龄动能。



(福安市老体协办公室)

漳浦县举办“五一”气排球比赛



5月2日，2026年漳浦县“五一”气排球比赛在绥安中学体育馆激情开赛。赛事由县文旅局指导、县老体协主办，来自绥安、税务、旧镇、湖西、赤湖、古雷六支代表队共50名老年运动员同台竞技。赛场上

队员精神抖擞、配合默契，发球、一传、二传、扣杀衔接流畅，攻防转换紧张激烈，展现扎实竞技功底与顽强拼搏精神。场边观众热情高涨，加油声、喝彩声不断，节日氛围十分浓厚。经过多轮激烈比拼，赤湖代表队斩获金奖，湖西代表队获银奖，旧镇代表队获铜奖，其余队伍获优秀奖。本次比赛以庆五一为契机，弘扬劳动精神与全民健身理念，为全县中老年气排球爱好者搭建切磋技艺、交流情谊的平台，有效提升项目普及度与竞技水平，进一步丰富老年人文体生活，营造全民参与健身的良好氛围。(漳浦县老体协 陈秀莹 供稿)

福清江阴镇五一文体活动暖心启幕

5月1日，福清江阴镇老体协举办庆五一一系列文体活动，上午在美食广场开展广场舞、太极剑、24式太极拳、健身球操等12个节目展演，弹唱组闽剧清演奏韵味十足；下午上堡村开展气排球友谊赛。

整场活动节目丰富、氛围浓厚，参演队员精神饱满、倾情演绎，现场掌声络绎不绝。活动既丰富辖区中老年人节日精神文化生活，增进邻里情谊，又充分展现新时代银发群体乐观向上、热爱生活的精神风貌，让老年朋友在文体活动中收获健康、收获快乐、收获幸福。（福清老体协 翁瑞金 严家顺）



石竹街道母亲节文体活动温情满满



5月10日，福清石竹街道老体协联动关工委、老年学校举办母亲节系列活动，开展文艺汇演、柔力球健身操、太极拳剑展演等多场活动。节目编排精彩纷呈，大鼓、舞蹈、太极轮番登场，深情致敬天下母亲。

活动依托乡贤助力举办，现场氛围温馨和睦，既传承感恩孝亲传统美德，又展现银发群体优雅乐观的精神风貌。下一步街道老体协将持续策划多元文体活动，用心服务老年群体，不断提升老年人幸福感和归属感。（福清老体协 何承斌）

深耕康乐家园创建 筑牢银龄幸福根基

——思明区以标准化建设推动老年体育服务全域提质增效

为持续推进老年体育事业高质量发展，思明区老体协以“老年人健身康乐家园”创建为抓手，严格落实省、市老体协创建工作部署，坚守“重在参与、重在健康、重在交流、重在安全”工作理念，以阵地建设为基础、队伍培育为支撑、活动开展为载体、服务提升为核心，全方位推进康乐家园标准化、规范化、全覆盖创建工作，让辖区老年人就近就便参与健身、乐享晚年幸福生活。

作为厦门中心城区，思明区老年人口基数大，老年健身需求多元旺盛。区老体协立足辖区实际，在2026年工作会议中把康乐家园创建列为年度重点任务，对标省定“六有”创建标准，细化创建清单、明确责任分工、压实街道社区主体责任，持续培育省市级康乐家园示范点，以育秀社区为标杆，总结推广共建共享经验，以点带面、示范引领，逐步盘活辖区闲置场地、社区活动室、公园广场等健身资源，推动康乐家园创建从重点社区向全域覆盖延伸，打通老年健身服务“最后一公里”。

在阵地提质方面，思明区坚持硬件完善与软件服务同步推进。一方面指导各社区优化健身场地布局，配齐柔力球、地掷球、健身气功、乒乓球等适配老年人的健身器材，完善休息座椅、遮阳避雨设施，打造安全舒适、功能齐全的户外健身空间和室内活动场馆；另一方面健全社区老年体育组织架构，配齐专兼职工作人员和健身辅导员，建立常态化值班、活动组织、安全管理等制度，让康乐家园不仅有场

地、有设施，更有队伍、有活动、有服务、有保障。依托各街道文体专干、系统老体协、健身俱乐部联动机制，形成上下贯通、左右协同的创建工作格局，确保创建工作不走过场、务求实效。

队伍建设是康乐家园长效运营的核心支撑。思明区持续加强健身辅导员、教练员、裁判员分级分层培训，完善老年体育人才信息库，建立激励关怀机制，鼓励体育骨干扎根社区、志愿服务。同时规范基层健身辅导站点建设，将柔力球、地掷球、太极拳、健身气功等特色项目纳入站点常态化教学，定期开展公益教学、技能普及、错误动作纠正等服务，把科学健身知识、规范运动技能送到老年人身边。通过培育本土银发体育骨干，实现“群众带动群众、老人服务老人”，让康乐家园具备自我运营、自我发展、自我服务的内生动力。

活动赋能让康乐家园真正活起来、暖起来。思明区持续做优“新春健步行”“重阳节登山”“全民健身主题活动”三大品牌，依托春节、五一、中秋、重阳等传统节日，指导各社区开展小型分散、就近就便的健身展示、球类交流、文体汇演等活动。4月16日，思明区成功举办老年人地掷球邀请交流活动，邀请全市六区18支队伍近百名老年爱好者参赛，规范赛事流程、兼顾竞技与健身，正是康乐家园创建成果的生动展现。此类基层赛事与日常健身活动相结合，既丰富老年人精神文体生

活，又增进邻里交流联谊，营造全民健身、邻里和睦的良好氛围。

备战重大赛事与康乐家园建设双向融合、互促共进。2026年思明区承担第五届全国老健会、第十二届省老健会女子气排球、柔力球项目组队任务，以赛事备战倒逼训练场地、教练队伍、后勤保障全面升级，优质资源同步向社区康乐家园下沉共享，让普通老年群众也能共享专业训练设施和教学资源。同时以党建引领康乐家园建设，把老年体育工作融入基层治理、

民生服务大局，倾听老年群体健身诉求，精准优化服务举措，不断提升老年人的获得感、幸福感、安全感。

下一步，思明区老体协将持续深化康乐家园创建提质升级，持续扩大创建覆盖面、提升建设标准、丰富服务内涵，深耕银龄健身服务，完善全域老年健身体系，让更多老年人走出家门、走进家园、乐享健身，以老年体育事业蓬勃发展助力健康思明、幸福思明建设，谱写新时代银龄康乐生活新篇章。

以康乐家园为载体 绘就海沧银龄健康幸福画卷

——海沧区多维并举推进老年康乐家园创建走深走实

老龄化背景下，推进老年人健身康乐家园创建，是完善老年民生服务、落实全民健身国家战略、推动健康老龄化的重要举措。海沧区老体协始终坚守服务老年群体初心，紧跟省市老体协工作部署，将康乐家园创建纳入年度重点工作，坚持党建引领、基层联动、资源整合、服务下沉，从示范创建、阵地完善、活动开展、队伍建设、志愿服务等多维度发力，稳步推进康乐家园标准化创建、常态化运营、品质化服务，为辖区老年人搭建就近健身、交友娱乐、修身养心的幸福港湾。

海沧区老体协高度重视康乐家园创建顶层设计，认真落实省体育局、省老体协相关创建文件要求，锚定“十五五”全民健身发展规划，扎实推进优势健身项目培育与康乐家园创建深度融合。区老体协通过主席办公会专题部署创建工作，深入各街道社区开展实地调研，精准掌握基层场地设施、老年人口结构、健身项目需求等实际情况，重点推进孚中央社区、海湖社区市级康乐家园示范单位创建，帮扶新成立社区启动创建筹备工作，制定创建规划、细化推进步

骤，实行分类指导、分批达标、全域覆盖的创建思路。

在阵地建设上，海沧区坚持硬件提档与功能扩容并行。依托社区新时代文明实践站、老年活动中心、文体广场、公园绿地等现有载体，整合改造健身活动空间，配齐可乐球、匹克球、柔力球、桌上冰壶球等老年友好型运动器材，完善安全防护、休息配套设施，打造“15分钟老年健身生活圈”。同时依托康乐家园阵地，整合专委会资源，推动健身功气球、健身气功、匹克球、地掷球等优势项目落地社区，常态化开展集训、交流、培训活

动，让康乐家园成为日常健身、技能培训、赛事交流、文体展演的综合服务阵地。

骨干队伍培育是康乐家园长效运转的关键。海沧区持续加大健身辅导员、教练员、裁判员、志愿者培训力度，全年计划培育百名专业骨干，将志愿服务队伍纳入健身辅导站网格化管理，实现站点建设标准化、管理制度化、服务规范化。先后举办可乐球操、柔力球、匹克球等多场次专项培训班，通过专业老师授课、实操考核、持证上岗的模式，为各社区康乐家园输送专业教学人才。同时发挥银龄行动志愿服务作用，号召体育骨干、退休干部扎根社区，担任健身指导、活动组织、安全劝导等志

愿岗位，以银发力量服务银发群体。

文体活动常态化激活康乐家园内生活力。海沧区坚持大型品牌活动与基层小型活动相结合，持续举办新春健步行、重阳登山等全区性老年健身活动，各街道社区依托康乐家园阵地，常态化开展节日文体展演、项目交流、趣味健身等活动。积极承办海峡两岸柔力球邀请赛、地掷球邀请赛、可乐球操交流赛等赛事，以赛事聚人气、以活动促普及。同时组织匹克球、柔力球等队伍跨区域交流，以赛代训、取长补短，把康乐家园打造成为技艺切磋、邻里联谊、文化交流的重要平台。

此外，海沧区以康乐家园

创建为契机，深入挖掘培育区域优势健身项目，打造特色健身品牌，推动项目普及从城区向乡村延伸、从集中活动向日常健身延伸。通过微信公众号、工作简报、短视频等渠道，宣传康乐家园建设成效、科学健身知识、老年健身榜样，营造全社会关心支持老年体育、共建共享康乐家园的浓厚氛围。

下一步，海沧区将持续补齐基层阵地短板，完善创建长效机制，丰富服务内容、提升服务水平，把康乐家园建成老年人健身的乐园、交友的家园、养心的港湾，持续擦亮海沧老年体育工作品牌，为健康海沧、幸福海沧建设贡献银龄力量。

共建美丽乡村康乐家园 共享银发晚年幸福生活

——平和县以文体展示赋能康乐家园基层普及建设

欢度五一佳节，乐享健康晚年。为深入推进老年人健身康乐家园创建工作，丰富农村老年群众精神文化生活，传承全民健身健康理念，平和县老体协立足乡镇基层实际，以霞寨镇为示范点，举办“共建美丽乡村、共享美好生活”康乐家园体育项目交流展示活

动，以文体展演为载体，激活基层康乐家园活力，推动老年体育资源下沉乡村、服务下沉群众，让康乐家园真正扎根乡村、服务老人、温暖民心。

乡村是康乐家园创建的重点和难点，农村老年人口多、健身场地不足、文体活动匮乏，是基层老年体育工作面临

的现实问题。平和县老体协坚持重心下移、资源下沉、服务下延，把乡镇、村居作为康乐家园创建主阵地，依托乡镇文化广场、村居老年活动中心、幸福院等现有场地，整合文体资源、组建健身队伍、培育骨干人才，因地制宜推广太极拳、健身气功、秧歌、广场

舞、大鼓等适配乡村老年人的健身项目，让农村老人在家门口就能参与健身、观看展演、交流联谊，切实打通乡村老年体育服务最后一公里。

本次五一康乐家园体育项目交流展示活动规模盛大、内容丰富，吸引全县 500 多名老年爱好者参与观摩展演。活动得到乡镇党委政府大力支持，霞寨镇镇长、人大主席等领导莅临现场指导，为活动开展保驾护航。展演节目精选漳州市老健会获奖精品项目，太极拳、太极剑、健身气功八段锦、秧歌等轮番登场，动作舒缓圆润、气韵沉稳雅致，充分展现传统健身项目的独特魅力；镇村群众自编自演中国魂大鼓、广场舞等节目，节奏欢快、气势昂扬，贴合乡村生活气息，彰显新时代农村老年人积极向上、乐观开朗的精神风貌。

整场活动秩序井然、氛围

热烈，掌声喝彩声不断，既为老年文体爱好者搭建了展示风采、切磋交流的平台，也为乡村康乐家园建设积累了活动组织、队伍培育、阵地运营的宝贵经验。平和县老体协坚持以活动促创建、以创建带普及，通过常态化举办乡镇级、村级文体展示、健身培训、交流比赛，逐步完善乡村康乐家园“有阵地、有队伍、有活动、有指导、有制度、有经费”的创建标准，引导更多农村老年人走出家门、参与健身，摒弃不良生活习惯，养成科学健身、健康养生的生活方式。

在队伍培育方面，平和县依托康乐家园阵地，挖掘乡村退休教师、老干部、文体爱好者等本土人才，培育一批基层健身辅导员和文体骨干，定期组织技能培训、套路学习、教学交流，让本土骨干承担起村居日常健身教学、活动组织、氛围带动的职责，实现“一

村一支队伍、一站一批骨干”，为康乐家园长效运营提供人才支撑。同时弘扬尊老敬老爱老传统美德，以康乐家园为纽带，拉近邻里距离、融洽干群关系，助力乡村精神文明建设和基层治理提质增效。

依托传统节日开展主题文体活动，已成为平和县康乐家园建设的常态化举措。通过五一、重阳、中秋等节点举办展演交流，既丰富节日文化生活，又普及全民健身理念，持续扩大康乐家园知晓度和参与度。下一步，平和县老体协将持续以乡镇村居为重点，扩大康乐家园创建覆盖面，完善健身设施、建强骨干队伍、丰富活动载体，把康乐家园打造成为乡村老年人健身康养、文化娱乐、邻里相聚的幸福阵地，让美丽乡村与康乐生活相融共生，让银发群体安享有健康、有欢乐、有尊严、有温度的幸福晚年。

聚力康乐家园创建 谱写大田老年体育发展新篇章

—— 大田县老体协统筹推进康乐家园全域提质覆盖

为贯彻落实省、市老体协工作会议精神，总结老年体育工作成效，部署康乐家园创建重点任务，大田县老体协召开第 43 次年会，县委常委、组织部部长、县政府副县长及各乡镇、系统老体协近百名代表参会，会议明确以康乐

家园创建为抓手，补齐阵地短板、完善服务机制、丰富活动载体，统筹推进全县老年人健身康乐家园提质扩面、全域覆盖，以老年体育事业发展赋能民生幸福、助力乡村振兴。

大田县高度重视老年体育与康乐家园创建

工作，将其纳入民生事业重点布局，坚持政府主导、部门尽责、社会参与、多元共建的发展格局。年会充分肯定全县老年体育在赛事活动、项目推广、阵地建设、基层服务等方面取得的成效，明确 2026 年康乐家园创建核心目标：全年培育 5 个康乐家园市级示范点，以示范点为标杆，辐射带动各乡镇、村居对标创建，逐步完善老年健身场地设施，健全组织队伍和管理制度，推动康乐家园从城区向乡镇延伸、从重点村居向全域覆盖拓展。

会前，与会代表实地走访吴山村老年活动中心，现场观摩门球、地掷球、乒乓球等健身项目展示，观看南音文艺展演，直观感受基层康乐家园阵地建设、活动开展、服务运营的实际成效，为全县推广创建经验、标准化推进建设提供实景参考。会议强调，各乡镇要提高思想认识，把康乐家园创建摆在老年体育工作突出位置，选优配强老体协班子，保障阵地、人员、经费落实到位，持续补齐乡村健身设施短板，盘活闲置场所改造为老年健身活动空间，构建城乡一体、布局均衡、便民可达的老年健身体系。

在创建推进路径上，大田县坚持统筹谋划、分类施策。城区重点完善社区康乐家园功能配套，做强乒乓球、门球、地掷球、太极拳等优势项目；乡镇村居依托幸福院、老年活动中心、乡村文化广场，打造简易实用、接地气的康乐健身阵地，适配农村老年人健身需求。同时健全创建工作机制，建立督导检查、经验交流、评选表彰制度，对创建成效突出的单位和个人

予以表彰，激发基层创建积极性和主动性。

以康乐家园阵地为依托，大田县持续丰富老年文体活动载体，精准对接老年人多元健身需求。常态化举办乒乓球、门球、气排球、文艺汇演、跨镇联谊等活动，如太华镇罗丰片区庆五一乒乓球友谊赛、三镇联合文艺汇演、季度乒乓球团体赛等，以活动聚人气、以服务暖人心，让康乐家园真正用起来、活起来、暖起来。同时依托康乐家园培育健身武术、球类专项队伍，做强本土特色健身项目，积极承办全国老年人太极拳健身大联动等大型活动，以赛事展演提升康乐家园影响力和服务能级。

队伍建设是康乐家园长效发展的根本保障。大田县持续完善老年体育人才库，加强辅导员、教练员、裁判员培训，培育本土银发骨干志愿者，鼓励退休干部、文体爱好者主动参与基层健身指导、活动组织、文明劝导等志愿服务，形成自我管理、自我服务、自我发展的良性循环。同时强化宣传引导，营造敬老爱老助老、全民参与健身的浓厚氛围，引导社会各界支持康乐家园建设，汇聚共建共享强大合力。

下一步，大田县老体协将以年会部署为行动纲领，紧盯康乐家园创建目标不放松，抓实阵地建设、队伍培育、活动开展、服务提升四大重点，持续扩大创建覆盖面、提升建设标准、优化服务品质，用心用情做好老年体育服务工作，让每一位老年人都能就近健身、乐享晚年，以康乐家园建设新成效谱写大田老年体育事业高质量发展新篇章。

爱运动 爱生活



棋暖桑榆 情系楚河

—— 郑洲森博士守护福建老年棋友的象棋情缘



楚河汉界分天下，象飞马跃竞风流。中国象棋是传承千年的国粹，更是福建中老年朋友最喜爱的体育休闲项目。街头巷尾的棋摊前，社区活动室的棋盘旁，总能看到老人们聚在一起对弈畅谈，在楚河汉界的博弈中打发时光、锻炼思维、收获快乐，这也是老年人“老有所乐”的真实写照。在福建民间棋坛，有一位叫郑洲森的博士，他不是职业棋手，却用真金白银和实际行动，为中老年棋友铺路搭桥，守护着大家的象棋爱好，让这门古老技艺在桑榆之年焕发新活力，书写了一段温暖动人的象棋佳话，也以实际行动助力福建老年体育文化事业发展。

初心如磐： 少年恋棋，成年护棋

郑洲森博士的象棋情缘，始于年少时的邵武故里。小时候，他总爱围在邵武街头的棋摊旁，看长辈们坐在小马扎上，在棋盘上运筹帷幄、斗智

斗勇。楚河汉界间的每一步棋，都在他心里埋下了热爱的种子。这份童年的欢喜，没有随着岁月流逝而变淡，反倒在他功成名就后，化作回馈家乡、守护老年棋友的初心。

事业稳定后，郑洲森博士始终牵挂着家乡的老棋友。2024年11月，他回到邵武与老棋友相聚。饭桌上，老棋友们你一言我一语，诉说着心中的遗憾：福建许久没有高规格民间象棋大赛，大家想与各地高手切磋，却没有合适平台，平日里只能在街头棋摊小打小闹。听着老朋友的心声，郑洲森博士当场拍板：全额出资，举办邵武市首届“郑洲森博士杯”象棋公开赛。

这场赛事，成为邵武近年最热闹的民间象棋盛会，近200名象棋爱好者齐聚一堂，福建各地老年棋坛好手纷纷赴会，在棋盘上展开巅峰对决。今年72岁的邵武老棋友李大爷，下棋数十年，从未参加过如此高规格的比赛，他笑着

说：“以前总觉得下棋就是消遣，没想到能和全省高手过招，还能结识这么多志同道合的老伙计，这都多亏了郑博士！”这场赛事，不仅让久违的棋坛热潮重回邵武，更为福建中老年棋友搭建了交流切磋、收获快乐的平台。

从年少时观棋入迷，到成年后躬身护棋，郑洲森博士的棋缘早已超越单纯的兴趣。他深知，象棋对老年人而言，不只是一种娱乐，更是锻炼思维、丰富晚年生活的有益方式，也是传承传统文化的重要载体。这份初心，让他在一年半时间里，持续为福建象棋事业倾注心血，从面向少儿的小型赛事，到面向中老年高手的大型公开赛，每一步都步履坚定，用行动守护着老棋友们的热爱。

担当如炬： 以资铺路，温暖棋途

如今，做任何事都讲究投入产出，可郑洲森博士却反其道而行之，将数十万元投入无

盈利的民间象棋赛事中。有人不理解，劝他不必白费心力，他却淡然一笑：“中老年棋友是象棋传承的中坚力量，能让老人在对弈中收获快乐、充实晚年生活，比什么都有意义。”

为给福建老年棋友打造更好的展示舞台，他倾尽全力筹办高品质赛事。即将于2026年6月开赛的诏安首届“郑洲森博士杯”闽粤十虎对抗赛，由他全额包揽8万元奖金，胜队获5万元，负队也可获3万元，即便落败，棋手亦能满载而归；更贴心的是，赛事期间所有食宿均由他承担，让老棋友无需为吃住操心，安心对弈、切磋技艺。

本次赛事集结王晓华、林文汉等福建顶尖老年棋手，组建福建十虎队，对阵广东十虎强队。郑洲森博士亲自出任福建十虎队团长，还特邀世界冠军吕钦特级大师亲临现场，圆了众多中老年棋友“与世界冠军交流对弈”的梦想。诏安老棋友张大叔激动地说：“活了一辈子，没想到能亲眼见到吕钦大师，还能和他握手交流，这都是郑博士给我们的机会！”

他还格外关注老年女性棋友。相较于男子象棋赛事，女子赛事数量少、奖金偏低，众多热爱象棋的老年女棋友苦于没有展示平台。郑洲森博士看在眼里、记在心上，在2026年10月升级举办的邵武国际公开赛中，专门设立独立女子

组，冠军奖金高达3万元，创下民间女子象棋赛事奖金新高。他常说：“下棋不分性别、不分年龄，老年女棋友的热爱与坚持同样值得尊重，我只想给她们一个公平展示的机会。”

除守护中老年棋友外，郑洲森博士还十分重视象棋文脉传承，他常说：“老一辈的热爱，需要年轻人接续传承，象棋文脉才能生生不息。”他冠名漳平二附小首届少儿象棋比赛，推掉重要事务专程到场为孩子们鼓劲加油；在诏安象棋公开赛现场，他俯身给参赛小朋友发放红包，叮嘱他们潜心学棋、传承国粹。看着孩子们认真对弈的模样，老棋友们满脸欣慰：“咱们的象棋爱好，总算有接班人了！”

坚守如钢： 不计得失，情暖桑榆

一年半时间里，郑洲森博士为象棋赛事投入数十万元，接连举办多场高规格赛事，发掘并扶持了大批民间中老年棋手，而他本人始终低调内敛。

赛事开幕式上，他从不多讲客套空话，只致以朴实祝福，祝愿老棋友赛出水平、收获快乐；比赛现场，他不像主办方，更像一名普通棋迷，静坐一旁观赛，与老棋友一同研讨棋局、分享心得；颁奖台上，他始终把老棋友推到台前，自己默默站在角落鼓掌，欣慰看着众人收获荣誉、展露

笑颜。

他承办赛事，从不借用企业冠名，只保留“郑洲森博士杯”名号，只为守护赛事纯粹性，不让商业氛围打扰老棋友的雅趣；他为棋手全包食宿、设立高额奖金，不求博取关注度，只为让老棋友安心参赛，在赛事中感受温暖、缔结友谊；他扶持老年棋手、赞助少儿赛事，不求积攒口碑，只为让象棋国粹代代相传，让更多老年人在对弈中收获健康与快乐。

因他的无私付出，南平市象棋协会聘任他为永久名誉会长，福建老棋友更是由衷尊称他为“象棋界的孟尝君”。在他的推动下，福建民间象棋赛事落地生根、遍地开花，越来越多中老年棋友拥有展示自我的舞台，象棋这门古老国粹，也成为福建老年人丰富精神生活、助力全民健身的重要载体。

楚河汉界方寸间，赤子之心暖桑榆。郑洲森博士不是职业棋手，却比不少圈内人更懂中老年棋友的心声；他不是象棋从业人士，却为福建老年棋友做成了许多人想做而做不成的事。他以初心守护热爱，以担当温暖棋途，以坚守传承国粹，让更多福建中老年朋友在楚河汉界的博弈中，收获快乐、友谊与健康，也让“老有所乐、老有所为”的美好愿景，在棋盘之上悄然绽放。（莆田市老体协：许德清）



63 岁吴忠平： 志愿红暖 “骑” 迹路 奉献心绘文明景

芳菲四月，春光明媚，又到了骑行的最佳时节。这天，福建省福清市东张镇老体协健身骑行俱乐部举办骑行活动，30 多名中老年骑手穿梭于东张镇的山水之间，以自行车骑行的方式邂逅“最美人间四月天”。这支队伍成立于 2007 年 8 月，历经 19 年发展，如今已是东张镇老体协推动全民健身的骨干力量，更是当地一道别致的风景线。骑行队伍中，有一抹亮眼的红色身影，他就是 63 岁的吴忠平。

“骑遇东张”
领略乡村烟火

清晨，东张镇三福绿道

上，已有骑行者往来穿行。吴忠平也骑行在路上，他头戴头盔、身着鲜亮骑行服，身姿矫健，悠然穿梭于乡间小道，在山水间品读人文韵味……

退休前，吴忠平是福清市东张中心小学数学教研组长，繁重的工作常让他倍感压力。一次偶然契机，他接触到了骑行运动。当跨上自行车、迎风奋力蹬行时，所有压力与烦恼都烟消云散，身心倍感轻松。从此，骑行便成了他工作之余不可或缺的生活内容。

“记得 2009 年，福州市福清生态环境局（原福清市环境保护局）牵头举办‘保护龙江水环境’自行车定向越野赛，现在回想起来，仍是一段

难忘的经历。”吴忠平缓缓拿出一张泛黄却保存完好的获奖证书，仿佛重回那个充满挑战的赛场……

得知赛事消息后，吴忠平欣然报名，与另外三位志同道合的伙伴组建参赛队伍。比赛当日，随着清脆哨声响起，选手们如离弦之箭疾驰而出，沿着既定路线奋力骑行。

赛程并不轻松，“当天下着雨，还有多段路面崎岖坑洼，自行车颠簸剧烈，我好几次几乎失去平衡。”吴忠平笑着回忆，“我们一路相互鼓劲，每超越一名对手，信心便增添一分。”当主持人宣布吴忠平与队友斩获二等奖时，惊喜之色溢于眉眼。这场比赛让吴忠

平体会到团队协作的乐趣，也更加坚定了他坚持骑行的信念。

自2022年11月退休后，吴忠平将更多热忱投入骑行活动。他先后参与“纪念6·5世界环境日山地越野接力赛”“情暖重阳爱满山河”绿色骑行、“一都红色慢城骑行节”等红色骑行活动，以实际行动倡导绿色出行理念。

“你看这份《东张骑行地图》，这是我们读懂东张镇的独特方式。”吴忠平徐徐展开地图，图上密密麻麻的骑行线路，从镇区延伸至古渡头、小洱海等网红节点，勾勒出一条条可漫游、可驻足的休闲动线。

近年来，东张镇依托山水生态资源，系统整合骑行、徒步两大户外运动线路体系，持续完善配套设施，积极承办专业马拉松、骑行赛事，着力打造“徒步+骑行特色小镇”。骑行线路将镇区与周边景点有机串联，车轮辗转间，尽览乡村烟火风情……

“如今我们镇已建成覆盖不同难度等级的户外运动网络……”吴忠平言语间满是自豪。其中，灵石山至黄檗寺、灵石山至石竹山山地、华金线等中难度骑行线路已初具规

模，为资深骑友提供了丰富的爬坡、速降骑行体验。

如今镇区随处可见“骑遇东张”品牌标识，六个特色驿站遥相呼应，骑行导览体系初具网络规模，一座可慢游、可深享的山水集镇崭新呈现。吴忠平常说：“骑行路上，每一寸土地都在诉说家乡故事。”他不仅自身酷爱骑行，还主动传递这份热爱，带动更多人加入骑行行列。“我们老年人骑行，既能强身健体，又能宣传家乡风貌，一举两得。”吴忠平乐呵呵地说道。

“时光老人” 传薪火育新人

除却骑行爱好，吴忠平还是一名热心公益的银发宣讲员。退休后，怀揣文化传播的

热忱，他积极投身各类文化宣传志愿服务，引导青少年健康成长。

又逢清明时节，为传承红色基因、厚植幼儿家国情怀，福清市宏路街道宏侨社区关工委联合辖区幼儿园开展“红色故事进校园”清明主题教育活动。现场孩子们欢呼雀跃：“快看，‘时光老人’来啦！”只见一位老者身着素雅灰色布衣，银发如雪、长须飘然，拄着雕花拐杖缓步走来，宛如从时光画卷中走出的长者，让孩子们在沉浸式氛围中缅怀革命先烈、传承红色精神。

“小朋友们，今天我们来讲红色老区的故事……”吴忠平驻足孩子们中间，用慈祥又富有感染力的语调，缓缓开启故事篇章。他的讲述时而激



昂慷慨，仿佛将孩子们带入战火纷飞的岁月，感受革命先辈的英勇无畏；时而温婉轻柔，如涓涓细流滋润孩童心田。孩子们听得全神贯注，一双双明亮的眼眸紧紧凝望，生怕错过分毫精彩。互动环节里，孩子们纷纷举手踊跃提问，眼中满是对英雄的敬仰、对历史的好奇。

精彩宣讲的背后，是吴忠平的用心筹备。“退休第一年，宏路街道安排我给孩子们宣讲文化故事，我就在想，怎样才能吸引孩童，让宣讲鲜活有趣？”吴忠平回忆道。经过深思熟虑，他决定化身“时光老人”，为孩子们讲述福清本土红色革命故事。为此，他查阅大量史料，精心打磨每一则故事，力求讲述生动鲜活。自此，“时光老人”成了孩子们心中最亲切的故事讲述者……

“少年儿童是祖国的未来，让他们从小浸润红色文化、熟知本土文脉，意义深远。”吴忠平郑重说道。除走进幼儿园宣讲外，他还深入中小学、村居社区，组织开展“传承红色基因 赓续革命薪火”党史教育、红色观影等系列活动，当好优秀传统文化的传播使者。

吴忠平的无私奉献获得当地群众广泛认可。去年

10月，他被共青团福清市委、福清市教育局、少先队福清市工作委员会聘任为“福清市少先队校外辅导员”，为福清少先队事业注入银发育人新力量。

“银龄志愿” 映初心绽芳华

对吴忠平而言，退休不是人生奋斗的终点，而是以全新姿态奉献社会、发挥余热的新起点。退休后，他担任福清市宏路街道宏侨社区关工委常务副主任、老体协常务副主席，持续在社区治理、青少年关爱等领域发光发热。

今年3月17日（农历正月二十九），是福州传统民俗节日“拗九节”，又称“孝顺节”。当日，社区关工委联合工会驿站开展“拗九传浓情 关爱敬福粥”公益活动。活动现场，吴忠平带领志愿者精心熬制软糯香甜的拗九粥，为30多位园区绿化、保洁、安保等户外劳动者送上热粥，送上节日暖心祝福。

他常态化组织参与社区志愿服务：定期开办家长安全知识讲座，开展“手写春联 迎春送福”“端午弘扬传统文化 温情浸润童心”“童心敬老 传承美德”等志愿

活动，把暖心服务送到群众心坎上。在他的带动下，福清市宏路街道宏侨社区关工委获评福州市基层“五好”关工委示范点。去年11月，福清市委组织部、老干部局将吴忠平纳入全市“银发人才库”，归类为基层治理类银发人才，统筹发挥其专长优势。

“身为一名老党员，只要身体条件允许，我会一直坚守志愿服务岗位，力所能及为群众办实事、做奉献。”吴忠平语气坚定。

退休后的吴忠平，身份多元：既是骑行爱好者、红色宣讲员、社区志愿者，亦是笔耕不辍的文化创作者。他酷爱文学创作，是福清市作家协会会员、福清市政协融光诗社社员、福清市老年大学声乐提高班班长，常在各类报刊发表散文、诗词作品。他将人生感悟、家乡山水风情，尤其是东张古镇的时代变迁付诸笔墨，整理汇编成《福山福水尽风情》作品集，2023年正式出版，并将新书逐一赠予周边中小学……退休后的吴忠平，以积极昂扬的生活态度、无私奉献的崇高精神，感召身边老年朋友珍惜桑榆时光、追寻兴趣爱好，在人生下半场活出别样精彩。（陈朝坚）

简化太极，舒缓养身护关节



太极作为中华传统健身项目，动作舒缓、节奏柔和，非常适合身体机能逐渐衰退的老年朋友，既能活动全身，又能规避运动损伤，是老年科学健身的优选。对于福建老年朋友而言，简化太极无需复杂场地，社区广场、居家阳台均可练习，尤其适合日常坚持。

老年朋友练习太极，建议从二十四式简化

套路入手，避开传统复杂套路对关节的高要求。练习时遵循“高架式”原则，马步姿势保持大腿与地面夹角大于45度，避免过度屈膝加重膝关节压力，契合老年人关节退行性变的身体特点。动作上注重“意守气行”，配合“起吸落呼”的呼吸节奏，上升时鼻吸气，下沉时口呼气，忌憋气发力，防止血压波动。

练习时长需科学把控，单次20-30分钟为宜，每周3-4次，无需追求“练得越久越好”。练习前先做10分钟热身，重点活动踝腕关节和腰椎；结束后进行5分钟收势调息，揉腹、叩齿帮助气血归元。需注意穿着防滑太极鞋，避免在湿滑地面练习，合并高血压者慎做突然低头动作。长期练习可提升平衡能力、缓解腰背不适，还能调节情绪，助力老年朋友身心同养。

居家抗阻训练，强肌护骨不费力



随着年龄增长，老年人肌肉每年会流失1%-2%，易引发“肌少症”，单纯走路难以逆转这一问题。居家抗阻训练无需专业器械，利用日常物品即可完成，能有效强化肌肉、提升骨密度，适合福建老年朋友居家健身，尤其适合不便外出的人群。

训练需遵循“微发力不疲劳”原则，强度以动作后身体发热、肌肉轻微酸胀为准，关节刺痛或心慌即停止。推荐5个简单易操作的黄金动作：靠墙静蹲，后背贴墙、双脚与肩同宽，下蹲至大腿平行地面（膝盖不超脚尖），每次30秒，3组，可强化大腿肌肉、减轻膝盖压

力；坐姿抬腿，坐稳椅子、腰背挺直，缓慢抬腿至水平，停留2秒，每侧12-15次，3组，改善久坐僵硬；水瓶举高，双手握500毫升矿泉水瓶，从两侧举过头顶，停留1秒，10-12次，3组，锻炼肩部、改善圆肩驼背。

训练频率控制在每周2-3次，同一肌群间隔48小时，给肌肉足够修复时间。运动时心率需控制在 $(220 - \text{年龄}) \times 60\% \sim 70\%$ ，穿防滑鞋，室内保持通风。有基础疾病的老年朋友，开始前务必咨询医生，初期可由家属陪同纠正姿势，坚持半年可使骨密度提升5%-8%，有效预防跌倒，让日常活动更轻松。

科学跳广场舞，悦动身心护关节



广场舞因热闹有趣、易参与，成为福建老年朋友最喜爱的健身项目之一，但盲目练习易损伤关节。科学跳广场舞，才能在愉悦身心的同时，真正收获健康，避开健身误区。

老年朋友跳广场舞，首先要选择适宜的动作和曲目，避开包含深蹲、跳跃、快速转体等高危动作的舞曲，优先选择动作缓慢、幅度小的舒缓曲目，用太极云手替代大幅度转腰，用

秧歌小碎步替换蹦跳动作，避免膝关节承受额外压力。时长需合理控制，单次30-45分钟，采用“跳15-20分钟休息5分钟”的间歇模式，每周3-5次，避免连续跳1小时以上，给关节足够的恢复时间。

舞前热身和舞后放松必不可少，舞前用5-10分钟做动态拉伸，活动颈肩、踝腕关节和腰部；舞后慢走5分钟，揉揉大腿、小腿肌肉，帮助身体降温。场地选择平坦开阔的区域，避开碎石、水渍，穿着纯棉宽松衣裤和专业防滑广场舞鞋，降低跌倒风险。若运动中出现关节疼痛、肿胀，需立即停止，必要时就医检查，尤其膝关节炎、骨质疏松患者，需在医生指导下调整动作，真正实现“舞出夕阳红，健身不伤身”。

科学健步走，简单有效护心肺

健步走是最便捷、最安全的老年健身项目，无需器械、不受场地限制，福建的公园、社区步道、江边绿道都是绝佳的练习场地，适合各类体质的老年朋友，坚持科学健步走，能有效提升心肺功能、控制血糖血压。

老年健步走需避开两大误区：一是“走得越多越好”，二是“晨练越早越好”。科学的健步走，每日步数控制在5000-6000步，约30分钟，分2-3次完成，步速以“能正常交谈、微微出汗”为准，避免暴走或健步走数万步，以免磨损关节、加重心脏负担。晨练建议等日出后6-7点再进行，此时气温回升、空气流通，避开清晨低温时段，防止血管遇冷收缩引发血压波动。

健步走的姿势也有讲究，抬头挺胸、腰背挺直，双臂自然摆动，脚步落地时前脚掌先着



地，减轻关节冲击。运动前喝杯温水、吃块饼干垫垫肚子，避免空腹锻炼引发低血糖；运动后做简单拉伸，活动小腿和大腿肌肉，避免立刻坐下。有高血压、糖尿病的老年朋友，可随身携带糖果和降压药，运动时佩戴智能手环监测心率，若出现头晕、心慌，立即停止休息。坚持每周4-5次，既能锻炼心肺功能，又能欣赏户外风景，愉悦心情，轻松实现科学健身。