

银龄体育

编者按：有效应对我国人口老龄化，事关国家发展全局，事关亿万百姓福祉和社会和谐稳定，对于全面建设社会主义现代化国家具有重要意义。对于老年群体来说，体育是健康关口前移、治未病的最经济、最有效的手段之一，在应对人口老龄化过程中发挥着积极重要的作用。为宣传报道好全国各地老年体育事业的开展，为全国广大老年体育爱好者搭建交流、互动、学习掌握科学健身方法的平台，在国家体育总局群体司指导下，本报和中国老年人体育协会合作开辟“银龄体育”专栏，讲好老年体育故事，为老年体育爱好者服务。

本报记者 李金霞

第四届全国老年人体育健身大会老年人网球交流活动已经结束，而赛场内外发生的那些感动瞬间，泸州人的热情好客、服务的细致周到、泸州的山水草木，将留在所有人的心间。赛事期间，有人不小心把手机落在了大巴车上，在酒店接待组和司机的努力之下，及时寻回。这期间无论是组委会工作人员，还是司机师傅，都毫无怨言，乐于助人。

“泸州的网球中心有风雨棚，还有中心球场，球场还维护得这么好，非常羡慕泸州的老年人能有这么好的场地打网球。老体协把网球交流活动选在这里没有选错。”“这次球场的硬件设施很好，让我印象深刻的是洗手间，很干净没有异味，看到了组委会的用心。”深圳代表队的刘同和四川选手刘立民都对这次赛场的硬件设施印象深刻。网球交流活动所在地是泸州奥林匹克体育公园网球中心，共有18片符合国际标准的网球场，含一片可容纳600名观众的中心球场、8片风雨棚球场、9片室外场，硬性条件完善。

深圳代表队的胡峥嵘和福建选手刘士源，为泸州提供的餐饮、住宿、交通等服务点赞。“能看出他们很用心地准备，从机场接机到酒店住宿、餐饮，为我们提供了很好的服务。泸州是个宜居城市，环境优美，文化底蕴，我很喜欢这里。”“泸州工作人员考虑得真细致。这次酒店和场馆之间只有十分钟左右车程的距离，车辆充足，方便快捷，班车由最开始的一小时一辆，到比赛期间的半小时一辆，安排得很合理。”

被泸州的贴心服务感动到的选手，还手写感谢信表达谢意。黑龙江网球选手王长铭表示，泸州这几天他被身边的工作人员和遇到的每个热情的泸州人所打动，有机会一定会再来泸州。海南省代表团表示，我们参加此次盛会，感受到了大会组委会和泸州人民的真情实意，享受到了周到服务，欣赏到了精彩的文体展演，发自内心的愉悦和满足。

感受泸州风情 为泸州点赞



奋进新时代 绽放夕阳红

——第四届全国老年人体育健身大会台前幕后的故事

本报记者 冯蕾

第四届全国老年人体育健身大会（以下简称“第四届老健会”）是展现新时代全国老年人积极向上、参与健身、健康幸福良好精神风貌的一次盛会。日前，第四届老健会在四川泸州揭幕。在国家级高规格高质量软硬件条件的全力保障下，来自全国各地的老年运动爱好者们欢度属于自己的盛大“节日”。本报记者采访了多位参与开幕式、赛场内外的人员，用不一样的视角展现四年一届老健会的风貌，讲述老健会台前幕后的有趣故事。

花满体坛春常在 欢歌如潮迎宾来

老年幸福，则国之幸福；老年安康，则国之安康。第四届老健会开幕式全场气氛隆重热烈，文体展演精彩纷呈，现代科技感十足，突出“新时代特征、泸州地域特色、全民健身运动”等特点，令人连连称赞。整场表演融入国家级非遗项目雨坛彩龙、泸州非遗节目花灯、“泸州河”川剧、秧歌、太极、广播体操、广场舞、柔力球、网球等多项文化、体育元素。

“爷爷、奶奶们，你们曾是国家和社会的栋梁。你们曾是建设和发展的重要力量！”“你们无私奉献、奋斗不已，把青春和汗水献给了祖国和人民。是你们带来了今天的繁荣昌盛和安定和谐。”“今天的赛场，你们不忘初心，延续荣誉；今天的时光，你们传承友谊，笑傲风云，每一天都是儿童节、青年节！”活动现场，玉带河小学四年级学生张铭樾为现场的爷爷奶奶们献词。清脆稚嫩的童声朗诵，瞬间抓住了所有人的耳朵，引得现场不少老年体育工作者不禁感慨万分、潸然泪下。“祝爷爷奶奶、叔叔阿姨们健康长寿、永远年轻、生活幸福、快乐吉祥！”孩子的祝福也传递着全社会对老年安康的情之所系、心之所盼。

“一艘大船春风里启航，新的航程激情飞扬。峨眉打拳，华山舞剑，青山不老岁月

流长……”与前届老健会不同，本届大会首次发布了会歌《中国梦里更豪迈》。

“非常高兴，又谨慎惶恐。”作为歌词创作者之一的喻东介绍说，4月初，2023年全国老年人体育新闻宣传培训班在达州举行。其间，他接到了为届全国老年人体育健身大会写会歌的任务。“我担任达州市老体协主席四年，这四年中，一直跟老年人打交道，参与老年健身工作。在这之前，写了一首老年健身歌，号召老年人参与健身。”

喻东说，这些都是他写好会歌歌词的基础，“歌词以‘中国老年人在实现中国梦的征程中，在建设中国式现代化的征程中，更雅、更健、更康’为总基调。确定了总基调之后，融入全国上下、大江南北都有老年人健身的身影这些元素，写起来就很快，最终呈现了现在的版本。”

一个个精彩的节目，展现了改革开放以来社会主义精神文明建设及体育事业发展所取得的辉煌成果，彰显了老年朋友积极乐观、健康向上的精神风貌。正如大会会歌所唱：我运动，我快乐，中国梦里更豪迈。

在积极应对老龄化背景下，第四届老健会始终坚持“安全第一、重在参与、重在健康、重在快乐、重在交流”的宗旨，围绕“安全多样、示范引领、节俭廉洁、交流出彩”的办赛目标，展现新时代老年人积极向上、参与健身、健康幸福良好精神风貌，切实提升老年人参与体育锻炼的获得感、满足感。

有朋自远方来不亦乐乎

网球项目是第四届老健会第一项开赛的活动，在为期4天的比赛中，共有30支代表队，411名选手踊跃参赛。选手们挥洒汗水、奋力拼搏、以网交友。赛场上没有剑拔弩张，只有欢声笑语，充分展示了大会宗旨。

2004年雅典奥运会网球女子双打冠军孙甜甜来到泸州市奥林匹克体育公园第四届老健会开幕式现场，宣读文明倡议书，为在此参赛的老年网球队加油助威，向全国老年人传

递“我参与、我快乐、我健康、我幸福”的正能量。作为第一次来泸州的“新朋友”，孙甜甜说：“比赛球场很漂亮，地级市有这么大规模的网球场，真不错。”面对记者的长枪短炮，她笑称这样的采访氛围“感觉跟大满贯时候差不多”。她说，希望网球爱好者们多交流，推动泸州网球走出去。

“我对网球很痴迷，越交朋友越多，越打越快乐，越打越放不下。”米丽今年69岁，是来自云南省代表团的网球选手。时隔6年后，面对记者的采访她自豪地说：“这是我第四次代表云南省参加老健会网球交流活动。对我们老年人来说，比赛重在参与、重在健康、重在快乐、重在交流。”这一次，她和马海燕搭档，参加女子甲组双打。

“我觉得网球运动很适合老年人，在云南有七八十岁的老人还在打网球。”米丽说，有个老队员今年72岁了，参加过第三届老健会，患过重病，但她非常乐观，坚强地面对生活，坚持网球锻炼，现在恢复得很好，“她是我们的榜样。作为老年人，能坚持体育锻炼，保持健康的身体和良好的精神状态，比什么都重要。”

中国老年人体育协会常务副主席盛志国在接受记者采访时说：“本届老健会网球交流活动展现出全国各地老年朋友踊跃参与的热情与自觉性。网球这项时尚、健康、文明的运动使众多参与其中的老年人焕发了青春，增强了体魄，传递了友谊。老年网球爱好者们通过国家级赛事平台‘以球会友，以球交友’，乐享充满活力和愉悦的网球生活。”他表示，老健会的成功举办，充分体现了新时代大老年体育工作格局，全社会办老年体育的良好工作机制和氛围。

“夕阳体育”传承与创新

全国老年人体育健身大会创办于2009年，目前已经走过14年发展历程。14年里，老健会坚持以人民为中心的发展理念，服务老年人健身需求。

2023年，第四届老健会成功举办，在传

承“服务老年人健身”的宗旨的同时，也进行了诸多创新。相比往届，本届项目从12个扩大至14个，新增了广场舞、地掷球2个项目，并在棋牌项目上新增了桥牌小项。“项目调整是为了吸引更多老年人参加，在项目和其小项的设置上也多方考虑了地域文化及体育传统。如新增项目广场舞项目就是考虑老年健身群体对广场舞的关注和喜爱，真正做到了‘民有所呼、我有所应’。”中国老年人体育协会负责人介绍说。

2023年是中国老年人体育协会成立40周年，在比赛期间，还举办了中国老年人体育协会40年成就展和各地老年体育亮点展。为了做好成就展的内容搜集工作，中国老年人体育协会于4月3日印发《关于征集老年体育工作亮点资料的通知》，向各省（区、市）征集40年来特别是近10年来各省（区、市）老年体育中最具特色、最有价值的创新工作和亮点项目。在短短10天里，内蒙古、浙江、安徽、江西、山东、河南、海南、四川、甘肃等13个省（区）老体协提交了体育材料。经过筹备、整理和制作，终于在第四届老健会开幕式前呈现出精彩的展板。

展板由“中国老体协简介”和“省市区老年人体育工作介绍”组成，内容简明清晰、高度凝练，展现了我国老年人体育工作40年来特别是党的十八大以来以来的发展历程和重要成果，令人振奋和鼓舞。

近年来，《国家积极应对人口老龄化中长期规划》《关于加强新时代老龄工作的意见》《“健康中国2030”规划纲要》《全民健身计划（2021—2025年）》《关于进一步做好老年人体育工作的通知》等文件的出台，对开展老年人体育工作作出了明确要求和部署。多措并举，助力我国“夕阳体育”发展壮大。

老年群体是群众体育和全民健身的重要组成部分，老年体育在增强老年人体质、丰富老年人精神文化生活，促进社会和谐等方面发挥了重要作用，全国老健会有效推进了老年体育健康事业的发展，让老年人在运动中乐享幸福生活，让老年人的中国梦更加豪迈。

祖孙“传帮带” 体育“隔辈亲”

本报记者 李金霞文/图

“来，再拍一张。”

“这小孩真好看。”

在第四届全国老年人体育健身大会网球交流活动的现场，5岁的艾力法俨然成了赛场外的“小明星”，参赛的爷爷奶奶们看到他不是夸赞就是合影，他的爷爷奶奶坐在一边笑呵呵地看着。爷爷吐尔逊·斯拉木不时做做热身动作，等着下午第二场比赛上场，这是他第一次参加老年人的网球交流活动。下午一时半，离开赛还早，赛场已经满是热身训练的老年人，他们三三两两聚在一起交流打法，即使不认识，看到了也会开心地打招呼。“我这次来认识了很多新朋友，有河南的、四川的、上海的等等，大家聚在一起就很开心。”

这次比赛，新疆派出了十几人的队伍，他们渴望在赛场把学到的新知识带回去，助力当地老年人网球发展，提高自身水平，争取下一届再参赛时有所进步。吐尔逊·斯拉木说：“我们第一场比赛虽然输了，但比赛中我一直坚持，在最后一球实现一球反转，大家都为我鼓掌。我觉得赢重要，打出精神更重要。回去以后我会针对性地练习，提高水平。”

比赛正式开始，艾力法不时跑到网球场隔着围栏观看比赛中，看到打得激烈处，他还忍不住鼓掌。吐尔逊·斯拉木在一旁看着，感慨一句“把他从手机上拽回来真不容易。”“说不喜欢网球这不是看得挺起劲，小孩子就得先让他从小看比赛，感受氛围培养兴趣。慢慢地就会喜欢上。”这次带他来，就是因为网球赛难得，让艾力法感受爷爷奶奶们的运动热情。艾力法的小小网球拍在奶奶包里装着，有时拿出来挥上几下。

除了网球，为了让他从小养成运动习惯，家里支持艾力法学习多项运动，家里客厅里摆着乒乓球桌子，艾力法已经打得有模有样，爷爷爸爸带着艾力法上雪场练习滑雪，他的单板滑雪已经能上初级道，虽然过程中没少摔倒，甚至会哭鼻子，但艾力法说：“我还是觉得很好玩，摔倒也没什么，学会就不会摔了。”体育精神在艾力法身上初露端倪。在一次次体育锤炼中，变得勇敢是全家人的期望。

“你觉得爷爷棒不棒？”

艾力法伸出大拇指比着说：“我觉得爷爷最棒！”

一句孙子的夸赞，让吐尔逊·斯拉木喜笑颜开。



医疗保障 解决老年人参赛后顾之忧

本报记者 李金霞文/图

本届老健会坚持“安全第一、重在参与、重在健康、重在快乐、重在交流”的宗旨，把老年人的生命安全和身体健康放在首位。赛事组委会在赛前确定了西南医科大学附属医院、西南医科大学附属医院两家三甲医院作为定点救治医院，从4家三甲医院抽调精干力量，在宾馆、运动场馆等驻点保障，备足保障药械和救护车，开辟绿色通道，保证了大会各项活动顺利进行。

“医生你快给我看看，我后背很疼，一抬手就疼，能给我按按吗？”山东选手管代宁来到赛场里专设的医疗保障岗医生彭力的桌前。彭力立马起身，来到管代宁身后，用手按压查找病源，“这里是疼？这样呢？会不会好一点。”

“不行，哎呦哎呦，太影响发挥了。这还是我之前参加省里的运动会，太赶了忘了在赛前进行充分热身，结果一打比赛伤着了。”在医生的按摩下，管代宁的痛感好了很多。“谢谢您，医生，你按摩的很管用。”

一会儿功夫，彭力接连接待了好几位参赛老年选手，为他们答疑解惑，缓解不适，被选手们纷纷点赞。彭力说：“我们准备了一些喷雾、绷带等，我们主要解决现场选手一些轻伤、痛感不适，及时发现运动风险。老年人参赛比赛热情很高，我们发现不适合进行比赛，可能就会给他们‘泼冷水’，但目前看参赛老年人的身体还是非常好的，问题都



非常小。”彭力所在的整个团队有六个人，这次比赛他们分成了两个急救小组，一个运动康复小组，分别守在赛场的三个地方，能够第一时间为受伤选手提供医疗保障。

除了赛场外的专业医生，赛场上的裁判员还担任着“老年选手身体观察员”的角色。上场前裁判员询问老年选手的身体状况，在赛场上观察他们的身姿、步伐有没有异常。

黑龙江选手王长铭亲自送来手写的感谢信，信里写道“因出发前突发疾病没有带足药量，医务室两名女医生立刻诊断，将现有药物拿出应急，并与医院联系迅速备药。赛会联络员于跃飞得知情况，热心协调，帮忙取药，让我非常感动。”