

传播老年体育文化 讲好志愿服务故事

——关于持杖健走，他们这样说

本报记者 冯 蕾文/图

近年来，中国老年人体育协会秉承“科学健身增进健康，以人为本，服务老年健身群众”的宗旨，大力推广普及持杖健走运动，为老年持杖健走爱好者搭建交流平台，提升广大老年人的健身积极性，增强老年人的幸福感和获得感。日前，由中国老年人体育协会主办的第四届全国老年人体育健身大会持杖健走交流活动在红旗渠精神的发源地——河南安阳林州举行，来自全国28个省区市、计划单列市和新疆生产建设兵团的665人参加活动。记者采访了活动组织者、参与者，倾听他们的故事与心声。

河南队66岁林州选手李广州

走到哪儿就把红旗渠精神带到哪儿

跟“杖友”们一起参加持杖健走交流活动，不仅锻炼了身体，还能弘扬红旗渠精神。河南队报名参加了交流活动的全部项目比赛，平日里大家一起训练，“杖友”们之间配合默契，也建立了深厚的情谊。为了备战，队友们还参加了三次省组织的培训，规范了动作。交流活动的比赛规程、裁判都十分严格专业，大家基本上没有出现犯规，我给我们队伍这次的表现“打满分”。

持杖健走是一项非常好的运动，从2条腿变成4条腿走路，更具支撑性，也更稳定，充分锻炼老年人全身肌肉，避免肌肉萎缩。在平日的训练中，几乎每天要走上至少10至15公里，配合力量、俯卧撑、仰卧起坐、单双杠等训练，在比赛中走起来才能有劲儿。

林州老一辈人用双手在悬崖上凿出了红旗渠，林州人也从此以红旗渠而闻名于世。我们平日里辛苦训练备战，就是盼着在家乡办赛的这一天，发扬敢打敢拼不服输的红旗渠精神，为家乡父老争光，是否取得名次无所谓，只要跑得开心、跑得得劲就行，更重要的是能通过长跑宣扬永不服输的精神。

我的衣服上印着林州红旗渠，无论我走到哪里，都让红旗渠精神走到哪，心有多大，林州精神就传播多远。我相信以赛事为平台，未来，林州会成为真正的中国持杖健走之乡，也希望红旗渠精神走出河南，走向世界，让世界认识林州，认识中原文化。

补给站志愿者张虎昌

保障服务 乐在其中

我来自林州自行车协会，协会一共有三十多位队员参加此次志愿服务。每支队伍都安排一位骑手为老年朋友们保驾护航。我们参与两方面工作，一是在补给点为运动员们提供饮用水，另外是骑行志愿者跟随各个队伍进行比赛，一人服务一支队伍，保证所有队伍顺利、安全完赛。

林州市能举办这样的交流活动真是太让人开心了，我们在得知需要志愿者后都积极报名，带着自己的骑行装备参加本次服务，希望能让所有运动员都满意，都开心。持杖健走是一项全身运动，并且能感受大自然，亲近大自然，未来我也会尝试参与这项运动。

接站志愿者马马

把温暖送给每一位老人

我们的工作告诉远道而来的老年选手该在何时坐车去酒店、去场地，告诉他们乘车路线、到达时间等，只要队员们有需要，我们都会尽力协调，尽自己最大努力让大家感到舒心、开心，平平安安来，开开心心回。比赛期间，林州的天气十分炎热，但我们的热情更高，服务更加细致，让每一位来到林州的人，内心都会无比温暖。

在活动前的多次服务培训学习中，我们从了解持杖健走这项运动基础知识开始，明确了老年人运动健身的特点，理解持杖健走和老年人健康的潜在联系，学习尝试持杖健走这项运动，看到每一位老年选手脸上洋溢着充满活力的笑容，我们这些年轻人深受感染。

中国老年人体协常务副主席盛志国

让老年人健康幸福快乐

我与户外穿越（个人）交流项目的选手们一起，参加了太行山大峡谷的健走活动。作为一名老年体育工作者、志愿者，看到老年健身朋友的健康、蓬勃、愉悦的状态，真的很兴奋，也感到欣慰。年轻的心态、自信的笑容、矫健的身姿，这是他们给我的突出印象。在全国老年人体育健身大会这个平台上，他们展现出了新时代老年人追求更高生命质量、生活质量、积极向上的精神风貌。这种健康快乐的风采，也可以说是广大老年朋友享受健康生活幸福感的缩影。

本届持杖健走交流活动在红旗渠精神发源地、实践地——安阳林州举办，赋予了交流活动更丰富的意义。三天的交流活动很好地诠释了“健走红旗渠、奋进新时代”的活动内涵。在红旗渠精神的鼓舞下，在壮美秀丽的太行山脚下，老年健身爱好者奔走在太行大峡谷的大道上，呼吸着清爽的空气，享受着大自然的美景，领略奇特魅力。手杖操赛台搭建在郁郁葱葱的林草间，山川美景和健美的展示，相互融合，使人心旷神怡。老年健身者切身感受到了快乐健走融入自然的健康幸福感。

健走是最简便易行的户外健身运动。持杖健走是使用手杖调动全身参与，最大限度发挥个人的身体机能，提高健走健身效能的运动。中国老年人体协多年来在全国老年人人群中推广这个项目，就是通过科学健身指导，使人们逐渐认识和掌握这项健身技能，走出身体



选手在持杖健走比赛中。

健康，使日常生活的走，成为健身锻炼的走。

持杖健走自列入第三届全国老健会以来，极大地调动了各地推广的积极性，很多地方开展了此项运动。越来越多的老年群众选择了健走健身。本次交流活动报名的踊跃和整体技能水平的提高，可以反映出此项运动在各地普及推广取得了可喜的成效。

未来，中国老年人体协对持杖健走项目持续发展将会进一步深化项目内涵、打造项目特色。夯实持杖健走的发展基础，在进一步提高持杖健走运动健身实效上下功夫。把普及推广持杖健走项目与乡村振兴战略相结合，面向基层，通过科学健身指导、培训和各类活动，倡导和组织更广泛的老年群众，参与持杖健身。探索持杖健走和体育旅游休闲活动结合，使老年朋友从多渠道、多形式享受户外运动的乐趣。注重吸纳社会力量，将健步走和持杖健走融合互促，进一步拓展持杖健走运动的广度、深度，共同推动户外运动的发展。

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。

太极圣地办盛会 访古圆梦促交流

本报记者 李金霞

300多年前，太极祖师陈王廷在河南焦作创立了太极拳法，它以中国传统儒道、哲学中的太极、阴阳辩证理念为核心思想，集颐养性情、强身健体、技击对抗等多种功能于一体，结合易学的阴阳五行变化、中医经络学、古代的导引术和吐纳术，形成内外兼修、柔和、缓慢、轻灵、刚柔相济的中国传统拳术。河南焦作也因此远近闻名，被太极拳习练者视为“太极圣地”。第四届全国老年人体育健身大会太极拳交流活动在焦作举行，圆了很多老年太极拳习练者的寻根溯源之梦，展示多年习练成果，更有非凡意义。

各省区市代表队都对此次参赛非常重视，大赛前几个月就开始各地选拔优秀代表集中训练，并请名师指导，只为在太极发源地焦作一展风采。起势马步开立，两臂平举，屈膝按掌；左朋右捋，推掌提膝……收势。河南焦作代表队的吴安斌打完一套拳，额头冒出了晶莹的汗珠。他说：“此次比赛得到了焦作市政府的大力支持，不仅请名师进行指导，后勤保障也全力支持。在家门口参与这样的盛会，我们希望打出风格、赛出水平，展现出新时代老年人的风采。”

“这是我们团队第一次参加老健会太极拳的交流活动，抱着学习交流的态度，切磋技术，交友朋友。而且还有一个重要的目的——拜师爷。”黑

龙江代表队队员吴联社说，“陈家沟作为太极拳的发源地，陈氏太极拳传承人陈照森是我们老师的老师，所以此次也是来寻根溯源拜师爷。一方面在这么好的平台上展示我们队伍，另一方面可以与师爷交流学习，这个机会真是太难得了。我练习太极拳8年了，之前腿部有关节炎，发不上力，经过几年练习，不仅身体变好了，心态也越来越年轻。”

本次交流活动仲裁委员会主任、国家非物质文化遗产杨式太极拳第五代传承人崔仲三说：“作为太极拳的圣地，大家来到焦作不仅进行太极拳交流，还可以访古叙旧，现在太极拳呈现百花齐放、百家争鸣的状态，但无论哪个流派，太极拳核心要义都是刚柔相济，练习太极拳讲究身心交流，最终练习者身心都得到愉悦和放松、健康与宁静。”

在崔仲三看来，老年人习练太极拳的劲头足、热情高、态度认真，赛场上虽不像年轻人能打出高难度动作，但一招一式舒展大方，无论拳剑都有种悠然意适之感，把岁月给予的生活感悟融入在习练中。

“这次赛会形式非常好，大家可以互相观摩，通过老师的讲解，练习者更明白如何掌握好这些科学的拳剑技术技巧。随着我国步入老龄社会，太极拳能使老年人身心健康，从而促进家庭幸福，社会和谐。”崔仲三说。



参赛老年人梦圆太极故里。

主办方供图

体育美 家乡味 阳刚气

老健会健身球操交流特色十足

本报记者 李金霞

为期4天的第四届全国老年人体育健身大会健身球操交流活动日前在广州中山落下帷幕。在活动期间，来自全国33个省市区代表队的48支队伍约700名选手

参加了比赛，表现出了高水平，展现了老年人健身球操的魅力和风采。全程参与的一位志愿者说：“我也要向这些老年选手学习，学习他们对生活的热情，对健康的重视，对健身的热爱。我回去也要练起健身球操，为生活增添点乐趣。”

健身球操作为老年朋友喜闻乐见的运动项目，通过拍打全身穴位，达到强身健体的目的。把中医养生按摩穴位与运动相结合，是健身球操区别于健身操、广场舞的地方。在中山古镇苏炳添体育馆内，选手们以饱满的精神状态，配以欢快的乐曲与热烈的舞姿，神采飞扬地秀出了各自家乡风采，秀出了健身球操的独特魅力，传递出幸福生活的“主旋律”。

作为“全国健身球操之乡”，青岛市健身球操爱好者众多，黄岛区、崂山区、莱西区等都有自己的健身球操队伍。代表青岛市参加本届老健会健身球操交流活动的队伍是从各区中选拔出来的优秀队员组成。青岛市代表队女队的装扮很是醒目，12人身着鲜艳华丽的短裙，成为体育馆内一道风景。

“编排老师特意把我们打扮得亮丽一些，就是希望我们能在活动

中取得好成绩，展示‘全国健身球操之乡’的风采。”青岛代表队王丽华说，“我们非常看重这次交流活动，队伍训练了半年左右的时间，编排老师在音乐和舞蹈方面都有很深的理解和造诣，每次参加健身球操活动，都能根据不同音乐，编排出不同舞蹈，展现不同风格。这次参加活动感觉发挥得还可以，但在表现力上稍微差了一点，还没有达到老师的要求。”

而在湖北，健身球操同样开展很好。“湖北省老年人体协是1983年成立的，在1986年就建立了健身球操队伍。”湖北省鄂州市老年文化协会副主席兼秘书长胡能枝说，“湖北省近年来健身球操运动发展得非常好，这项运动很有特点，既可以是操，也可以结合舞蹈来展示，形式多样，上手容易，适合不同运动基础人群，老年朋友喜闻乐见，容易接受。”这次湖北队的自编套路曲目是《我们的幸福家园》，就是为了展现湖北少数民族的风土人情，体现在党的领导下，各民族兄弟姐妹团结一心，共同建设幸福家园。

健身球操交流活动中，涌现了不少男子参赛队员和参赛队伍。他们用充满阳刚之气的表演，展示了健身球操的另类魅力。内蒙古自治区代表队男子双人自编套路曲目选择了一首歌唱鄂伦春族的民歌，动作原始又充满力量。参与比赛的两位队员冯宝岭与郭永全，2019年开始接触健身球操，他们发现这项运动特别好，跳起来也很美，健身球打在人的穴位上，使紧绷的身体得到放松，具有保健作用。福建省代表队男队队员大部分是退伍军人，他们身形挺拔，姿态昂扬，身穿迷彩服，通过动作编排展现军人气魄，以此来缅怀先烈，缅怀为中国革命、祖国事业作出巨大贡献的先辈们。



健身球操展示老年人风采。

主办方供图