

# 健身秧歌跳出最美“夕阳红”

## 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，事关亿方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协合作开辟“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 轧学超

音乐响起，大家脸上带着笑容，舞姿优美，衣袖飞舞……第四届全国老年人体育健身大会健身秧歌交流活动现场日前在山东枣庄台儿庄古城拉开帷幕。

本次健身秧歌交流活动包括自选套路和规定套路，全国25支代表队近400名选手参与。“在健身秧歌交流活动中，老年选手们充分展现了‘夕阳红’的精神风貌和不凡气质，传递了别样的活力和快乐。”天津代表队队员刘灵说，“对于很多老年人来说，退休以后容易产生巨大的落差感和空虚感。参与健身秧歌，参加老健会让我们有了精神支柱，每天忙起来很高兴，这是什么也比不上的。”

秧歌是载歌载舞的综合艺术，是中华民族传统文化的一部分。它的前身是农民

在插秧时的一种歌咏活动，起源于农业生产劳动。每年春耕时，农家的妇女儿童数以十计，一起到田里插秧，一人敲起了大鼓，鼓声一响，“群歌竞作，弥日不绝”，称之为“秧歌”。随着时代的发展，秧歌不仅升华为表演的艺术性，被搬上了舞台，还与健身操舞结合，成为一项具有中国特色，并集娱乐、健身、表演、竞赛为一体的运动项目——健身秧歌，且在全国范围内广受欢迎。

“一跳起健身秧歌来，我不觉得自己是老年人。”山东省代表队罗建红说：“过去身体不好，开始接触健身秧歌以后，身心各个方面都得到了改善，特别是参加运动对老年人的身心健康起到了很大的帮助，为我们老年生活的快乐幸福奠定了坚实的基础，希望有更多的老年朋友参与到健身秧歌中来。”

此次活动举办地枣庄市是首个“全国健身秧歌城市”，曾经创编了全国第四套、第六套健身秧歌竞赛规定套路，先后承办过全国健身秧歌大赛、山东省第三届老年人运动会健身秧歌（腰鼓）比赛，连续6年承办山东省全民健身运动会健身秧歌比赛。本次健身秧歌交流活动场地特别选在国家5A级景区台儿庄古城进行，这也是老健会14个交流项目中，唯一在景区内进行的项目，让老年朋友们在健身交流中，感受齐鲁文化及运河古城的独特魅力。

“全国老年人体育健身大会健身秧歌交流活动在枣庄举办，作为东道主，我们很开心！”枣庄代表队李瑞琴说，大家非常兴奋，这是我们梦想的舞台，一定要积极参与，枣庄古城环境优美，枣庄人民更是热情好客，欢迎全国各地的朋友，多到我们这里来。”

“以交流带竞赛”是全国老年人体育健身大会的鲜明特点。作为全民健身的参与者，很多选手深切地感受到：全国老年人体育健身大会成为老年社交的一大潮流，不仅老年人愿意赶这个潮流，更是喜欢这个潮流，每个参与者都收获了健康和快乐。近年来，在中国老年人体协的带领下，国内涌现出不少老年人的体育品牌赛事，全国各地都在大力支持老年体育的发展，参加体育锻炼的老年人口总规模持续增长，体育真正实现了让老年人“老有所学、老有所乐、老有所为”的养老需求，为老年人稳稳托起了幸福“夕阳红”。

本次活动由国家体育总局、全国老龄工作委员会办公室、中国老年人体育协会共同主办，山东省体育局、山东省卫健委、山东省老年人体育协会、枣庄市人民政府承办。

本报记者 冯蕾

从新疆到枣庄，全程大约3350公里，火车每天只有一班，需要坐35小时30分钟。作为“离得最远的一支队伍”新疆代表队仍然不远千里来到山东枣庄，参加第四届全国老年人体育健身大会健身秧歌交流活动，用她们最美的舞姿展现新疆人民的热情，以及良好的精神风貌。

新疆人多以能歌善舞著称，情之所至，便载歌载舞。“记得我小时候，只要是喜庆的日子，在街道上就会有秧歌、腰鼓，还有踩高跷表演，那时的秧歌对我的影响很深，我也经常跟着跳。随着时代的发展，秧歌逐渐发展成为健身项目，在继承传统的基础上进行了创编。2005年，根据国家体育总局要求，新疆创编了民族健身秧歌，大家跳得更热烈，一直持续到现在。”新疆老年人体协副主席祖龙·克里木说。

2017年，昌吉回族自治州健身秧歌队代表新疆参加了第三届老健会健身秧歌交流活动。今年，新疆老体协又把参加第四届老健会的任务交给了他们。“2017年的队伍里目前只剩下3个人，仍是队里的骨干人员，其他14个人全部是55岁以上，60岁以下队员。”相关负责人表示。

新疆队代表教练王晓琴对记者说：“这次山东之行收获很多，通过相互交流，从各地代表队的身体上学到很多，受益匪浅。尤其是枣庄和山东队，感觉她们跳得味道浓，有气势，而且在推广上也比较好，确实起到了领头羊的作用。感谢中国老年人体协为老年朋友们提供相互学习交流的平台与机会。”

祖龙·克里木说：“秉承‘重在参与，重在交流，重在健康，重在快乐’的原则，大家精气神十足。新疆队在此前参加的气排球和网球交流活动上都实现了历史突破。”

## 健身秧歌『千里情』



健身秧歌交流活动现场。

轧学超摄

## 河南老年体育乘风破浪勇毅前行

本报记者 李金霞

近日，河南省老年人体育协会第八届代表大会在郑州召开，产生了新一届河南省老年人体育协会委员会。近年来，河南省老年人体育协会紧紧围绕“服务老年人健身”，坚持守正创新，伴随着河南省经济社会发展大潮，乘风破浪，勇毅前行。

5年来，河南省老年人体育协会开展省、市、县、乡四级联动，同时，号召全省老年人体协，将为老年人办实事作为着力点，积极帮助解决发展难题。各地紧紧围绕满足老年人多样化的健身需求，与参加抗洪救灾、疫情防控紧密结合，主动履行社会责任。

5年来，河南省老年人体育协会着眼于各级组织有人管事、有人想事、有人干事，推动形成组织网络纵向到底、横向到边。截至目前，河南省县级以上老年体育组织覆盖率达100%，乡镇、街道老年体育组织覆盖率达95%以上，行政村、社区老年体育组织（健身团队）覆盖率达90%以上。同时，很多市县老年人体育协会组织成立了太极拳、乒乓球、广场舞、健身球操、柔力球、门球等项目专委会，充分吸纳各项目专业人才，积极组织参加太极拳、柔力球、健身球操等全国运动项目



河南省老体协供图

之乡的创建工作，专业组织和专业人才的作用得到充分发挥，基层老年体育活动水平有了新的提升。

5年来，在河南省体育局、省财政厅等部门的大力支持下，省级投资1.87亿元，带动地方投资2.1亿元，兴建了老年人健身场地138块，总面积达182.4万平方米，形成了“沿黄一条带、京广一条线、郑州为中心、辐射其他片”的老年人健身场地新布局。在老年人健身场地规划建设，引入智慧化健身项目，大力实施“3+X”建设模式，使每个场地运动项目达20余项，建设标准越来越高，质量越来越好。一大批老年健身场地的投用，缓解了一些地方老年人健身远、健身不便的问题，受到了老年人的好评。

5年来，河南省老年人体育协会构建了以品牌活动为引领、交流活动为支撑、基层活动为重点、线上活动为补充的河南省老年人体育活动交流体系。倾力打造了广场舞大赛、太极拳全国邀请赛、文体节目展演、“公仆杯”乒乓球赛四大品牌。5年来开展广场舞、健身秧歌、健身球操、持杖健走基层培训班180余期，培训基层老年体育骨干3万余名。疫情3年开展了一系列的线上交流和培训活动，引导广大老年人居家健身和科学健身，增强广大老年人科学

防控、健康生活、战胜疫情的信心。在先期举行的第四届全国老健会10个大项的交流比赛中，河南代表团共获得29项第一名、84个优胜奖，第一名总数和优胜奖总数均居全国第一，充分展示了近年来河南老年体育工作的发展成果和良好形象。

## 牧民进城 在运动中续写晚年多彩人生

李金霞 白国华

前不久在内蒙古锡林郭勒盟正镶白旗举办的锡林郭勒盟第十二届“玛拉沁杯”门球交流活动的赛场上，牧民出身的乌兰巴拉一家齐参与，赛场上像他们一家祖孙三代都在一支球队打球的不多见。乌兰巴拉虽然已经72岁了，但仍然能从他走路的背影中看到彪悍的摔跤手的影子。

乌兰巴拉的祖祖辈辈都生活在锡林郭勒草原深处的苏尼特草原音塔拉苏木，改革开放后，牧区的生产经营方式和生活方式得到了极大改善，实现了定居轮牧。2010年乌兰巴拉老两口带着孙子进城居住，过上了城里人的生活，留下儿子奥伦吉雅在牧区继续经营畜牧业。

一天清晨闲逛，偶然发现工会新盖的活动中人来人往，拿着一根拐杖不是拐杖的棍子出出进进，而且都是老年人。经过询问才知道这是门球运动，因为感觉新奇，乌兰巴拉几乎天天都来门球馆，久而久之，也产生了兴趣，至此与门球结下了不解之缘。受老人影响，每逢节假日，学校放假，孙子旭日嘎也跟着爷爷打球。如今，上高中的孙子成了门球高手。儿子奥伦吉雅在闲暇之余，

本报记者 刘昕彤

经常进城，也加入了门球运动。牧民进城了，离开了原有的生活生产方式，尤其是老年牧民，他们该怎样适应这种社会变迁？体育运动是个好选择。2010年锡盟老年人体协在充分调研的基础上，决定为进城的中老年牧民们组织一次“玛拉沁杯”（牧民杯）门球赛。然而，这些昔日纵马草原，摔跤、射箭的牧民们，从没有见过门球。那双拿过套马杆的手，面对门球运动一筹莫展。在锡盟老体协派出的门球教练的指导下，经过历时6个月的培训、筹备，2010年8月1日锡林郭勒盟首届“玛拉沁”杯门球赛在东乌珠穆沁旗道特诺尔镇开赛。

时光荏苒，岁月如歌。不经意间，“玛拉沁”杯门球赛至今已连续举办了12届。经过多年的学习和磨炼，牧民们在不断提高个人技术的同时，整体实战水平也得到提升。特别是通过举办“玛拉沁”杯门球赛，不仅使进城的老年

经常进城，也加入了门球运动。

牧民进城了，离开了原有的生活生产方式，尤其是老年牧民，他们该怎样适应这种社会变迁？体育运动是个好选择。2010年锡盟老年人体协在充分调研的基础上，决定为进城的中老年牧民们组织一次“玛拉沁杯”（牧民杯）门球赛。然而，这些昔日纵马草原，摔跤、射箭的牧民们，从没有见过门球。那双拿过套马杆的手，面对门球运动一筹莫展。在锡盟老体协派出的门球教练的指导下，经过历时6个月的培训、筹备，2010年8月1日锡林郭勒盟首届“玛拉沁”杯门球赛在东乌珠穆沁旗道特诺尔镇开赛。

时光荏苒，岁月如歌。不经意间，“玛拉沁”杯门球赛至今已连续举办了12届。经过多年的学习和磨炼，牧民们在不断提高个人技术的同时，整体实战水平也得到提升。特别是通过举办“玛拉沁”杯门球赛，不仅使进城的老年

牧民们“老有所乐”，而且，还吸引了周边兄弟盟市的农牧民，参与人数和规模逐年扩大，提高了门球运动的影响力和门球运动的覆盖面。第12届“玛拉沁”杯门球赛参赛队伍达到18支，近160人参加。

乌兰巴拉十分兴奋地说：“改革开放40多年来，我们牧民的生产条件和生活水平有了很大的提高，如今的幸福生活，和党的领导、各项民政政策密不可分。我们将在文明、和谐、快乐、温馨的家园续写晚年多彩的人生。”



祖孙三代齐上阵。

## 老年人健身遵循五原则

力量性锻炼，以减轻老年人肌力的减退。

**二、运动要循序渐进。**健身运动初期的运动负荷和运动量要小，适应后再逐步增加。运动后感到轻松舒畅，食欲睡眠良好，这说明运动负荷和运动量合适。锻炼的动作应遵循“由易到难，由简到繁，由慢到快”的原则，锻炼的时间应逐渐增加。老年人运动时，可用运动后即刻脉搏变化和恢复时间来控制运动量，适宜的运动量可用“170-年龄”这个公式来掌握，例如60岁的人运动后即刻脉搏达到110次/分钟，5-10分钟脉搏恢复到安静时水平较为适宜。

**三、要经常运动。**健身运动要持之以恒。每周锻炼应不少于2-3次，每次锻炼不低于30分钟。只有这样的锻炼才能使身体结构和机能发生良

好的变化，增强身心健康。

**四、因人而异。**老年人在锻炼前应做一次全面的身体检查，通过检查了解自己的健康状况和各脏器的功能水平之后再根据年龄、性别、体力特点、健康状况、运动基础及运动习惯来选择最适宜运动项目，并制订合理的锻炼计划，锻炼计划也要因人而异。

**五、自我监督。**老年人参加体育锻炼要加强医务监督。要学会观察、记录自己的脉搏、血压及健康状况，以便进行自我监督，提高锻炼效果，防止过度疲劳，避免发生运动损伤。老年人锻炼应尽量避免做憋气的动作和参加精神过于紧张的比赛活动。如在运动中出现脉搏过快或过慢，或变得不规则时应停止锻炼，去医院检查。