

欢庆第十一个“老年节”

老年人体育活动遍地开花

本报记者 李金霞

“我们把孙女从小带大，自她上学以后相处的时间就少了。我们祖孙第一次结对参加像这样的乒乓球活动，给了我们难得的相处时间，我们很高兴。”“和孩子们一起参加体育活动，看到他们纯真的样子，感觉我们也年轻了。”“重阳节是属于我们的节日，非常感谢老体协组织开展丰富多样的活动，让我们感受到归属感和幸福感。”参加活动的多名老人分享着感动和喜悦。

在我国第十一个“老年节”（重阳节）到来之际，为充分发挥体育在应对人口老龄化方面的积极作用，国家体育总局办公厅日前下发通知，于2023年“老年节”前后以及“敬老月”期间，在全国范围内开展“九九重阳”全民健身主题活动，携手全国各地老年朋友共同过一个“运动节”“健康节”。

日前，总局群体司、中国老年人体协、广东省体育局在广州白云山组织登高，作为“九九重阳”全民健身主题活动全国主会场发挥引领示范作用，随之中国老体协主办的“九九重阳”全国老年人广场舞交流活动、全国老年人太极拳网络大赛等一一展开。各省区市积极响应号召，深入基层，因地制宜，安全有序地组织开展形式多样、内容丰富、群众身边的赛事活动，推动全民健身与传统节日有机结合，在弘扬“敬老、孝老、健老”传统美德的同时，引导更多老年人参加体育锻炼活动，普及推广老年人健身项目，提高老年人健康水平。

湖北围绕重阳节，以倡导“尊老、敬老、爱老”为主旨，“普及全民健身 缔造幸福生活 助力乡

村振兴 共享福寿康宁”为主题，开展了老年人喜闻乐见的健步走、持杖健走、全国老年人持杖健走科学健身指导等活动，还有文体展演、书画展。“我们平时会打太极拳，体力还可以。今天大家一起走，特别激动，一点都不累。”68岁的李女士与10多位结伴而行的老姐妹笑靥如花。

为了推广科学健身方法，倡导科学健身理念，在北京、宁波等地，科学健身指导活动进养老院进社区，为那里的老年人传授科学健身知识和方法技能。围绕运动与老年人身体健康、老年人运动注意事项、哪些运动更适合老年人等方面，进行专业、详细的讲解。对于老年人增强科学健身意识、掌握科学健身知识与方法，促进老年人的运动安全与身心健康，起到积极作用。

为引导更多老年人养成健康的生活方式，带动更多老年人参加体育锻炼，重阳节前后，江苏各级体育部门面向老年群众举办超过102场全民健身主题活动，覆盖全省13个设区市，活动项目包含体能类、球类、跑步健走类、武术类、操舞类、棋牌类、民俗类等。活动期间，各市、县（市、区）、行业体育协会及社会力量结合实际开展各具特色的主题活动，为广大老年群众提供体育展示、交流和互动的机会。根据各地实际情况，全省各地区还将开展群众赛事、科学健身指导、全民健身志愿服务、全民健身讲座、科普等活动。

目前，已有各省区市、计划单列市的40多个体育行政部门、老年人体育协会和相关体育组织积极响应，提报了800余项活动，超过37万人参与。各地老年人在热闹的氛围中，度过一个“快乐节”“健康月”。

■ 体坛快评 ■

轧学超

以体促健、人人幸福，是时代的呼唤，更是老年人的期盼。为迎接我国第十一个“老年节”（重阳节），全国范围内积极开展“九九重阳”全民健身主题活动。与此同时，各地还免费向老年人开放体育场馆和区域内的公共体育场地设施，方便广大老年人参加全民健身活动。

近年来，随着人们生活水平不断提高，老年人有了更加多元化的健身需求，许多老年体育赛事活动应运而生。积极组织开展丰富多彩的赛事活动，大力弘扬敬老孝亲的传统美德，努力营造全社会关心老年人健康、支持老年人参与健身的良好氛围，是老年体育工作的重中之重。

国家体育总局在《关于进一步做好老年人体育工作的通知》中提出“建立健全老年人体育政策”“丰富老年人赛事活动”“加强老年人科学健身指导”等意见举措。举办老年人体育节和老年体育赛事活动，就是以赛事活动为引领，为老年人搭建体育运动交流、展示的平台，丰富老年人文化体育生活。

将体育活动办在老年人身边，不仅有利于提高老年人体育健身意识，还有利于促进老年人科学运动、科学健身，保障老年体育运动安全。更多的老年人也可以更加自如从容地参加运动，体验快乐，收获健康。当然，这离不开各级政府、各职能部门和社会体育组织提供易于普及、便于参加、最能展示健康美的体育健身渠道和方式方法。在中国老年人体育协会带领下，老年体育赛事活动举办更讲究安全、引领、科学，并在此基础上与时俱进，创新发展，这对老年体育的发展具有重要意义。

让体育常伴老年人身边

杭州亚残运会

黄晓连：旗手是一份责任

本报记者 部国华 陆娟

内向、腼腆，这是国家女子轮椅篮球队教练员陈琦眼中的黄晓连，但在赛场上，黄晓连却格外霸气、自信。10月21日，在杭州奥体中心体育馆进行的杭州亚残运会女子轮椅篮球预赛中，中国队以88比28战胜柬埔寨队。黄晓连一上场就迅速抢到前场篮板，并助攻队友得分。“我也是一名老将啦。”黄晓连笑着说。

这一天，黄晓连被确定为杭州亚残运会中国体育代表团开幕式旗手。

“这是对轮椅篮球项目的肯定和认可。”黄晓连说，当选旗手非常开心，这是一份至高无上的荣誉，也是一份责任，“我将与队友团结一致，顽强拼搏，争创佳绩。”

雅加达亚残运会轮椅篮球比赛女子组冠军、东京残奥会轮椅篮球比赛女子组银牌、迪拜轮椅篮球世锦赛女子组银牌……国家女子轮椅篮球队取得的亮眼成绩，黄晓连作为主力功不可没。“黄晓连是队里的老队员，也是主心骨，训练特别刻苦，做人低调，打比赛高调，关键时刻靠得住。”陈琦说，在东京残奥会中国队与美国队比赛的关键时刻，黄晓连帮助队伍打开了局面，为队伍取胜作出很大贡献。

“我接触轮椅篮球10多年了，因为喜欢，一路坚持了下来。”黄晓连说，她特别感谢轮椅篮球，小时候因为不能走路，就把自己封闭起来，加入球队后，通过和大家交流沟通，才逐渐走了出来。

然而，在训练中吃了多少苦，只有黄晓连自己知道，“推轮椅和控球相互配合是最困难的。”当有记者要看一下黄晓连手上厚厚的茧子时，她有些腼腆，“还好啦，今天场地比较干净，有的时候练完双手都是黑的。”谈到这次参赛的目标，黄晓连笑着说：“我们就是奔着卫冕来的。”

陈琦对黄晓连担任开幕式旗手非常自豪：“这是我们全队的荣誉，将会在队风建设、队员的拼搏精神方面起到榜样作用，激励大家往前走。”

（杭州10月22日电）

亚残运会，我们准备好了

（上接第一版）

其他项目的中国参赛队伍也已箭在弦上。

“队伍为备赛杭州亚残运会进行了具有针对性的技战术训练，提高了队员的突破速度，丰富了进攻路线。”盲人足球队教练员王桂顺说。盲人足球项目每队5人参赛，除守门员外其余4人均为视障运动员，他们通过特制足球发出的声音来判断球的位置，场外还有教练员和引导员提供帮助。为保障盲人足球队备战，北京体育大学的博士研究生团队首次参与到盲人足球队国家队的训练中，实时运动负荷监测系统能采集运动员的心率、跑动距离及速度等数据，为队员们安排科学合理的体能训练和康复训练。

“我们根据队员的不同特点和类型，为队员量身定制了不同的训练计划，全

体教练共同努力，让运动员更好适应比赛。”自行车队教练员李鹏表示，队伍正全力备赛，不同残疾类别的运动员使用特殊调整后的两轮自行车、双人自行车和手摇自行车等不同车型进行训练。

据介绍，中国残联为运动员们提供了良好的训练环境和服务保障，为本届亚残运会和明年的巴黎残奥会备赛打下坚实基础。目前，中国体育代表团已获得田径、游泳、射击、射箭、皮划艇、赛艇、盲人足球、盲人门球男女队、坐式排球女队9个项目10支队伍的巴黎残奥会参赛资格。

“亚残运会中国体育代表团全体成员将团结一致，顽强拼搏，乐观进取，力争取得优异成绩，为实现‘两个亚运、同样精彩’作出贡献。”赵素京说。

（杭州10月22日电）

（上接第一版）

新中国成立后，残疾人获得平等地位，残疾人文化体育活动逐渐开展。改革开放后的残疾人体育更是快速发展，竞技体育开始走向国际舞台。2004年雅典残奥会，中国代表团历史性第一次高居金牌榜与奖牌榜头名，此后的历届残奥会，中国代表团从未让金牌榜榜首位置旁落。

金牌和辉煌的背后，是残疾人运动员无数的艰辛和汗水，是技能和意志的双重磨炼。而拼搏的过程和胜利的荣誉，也丰富和滋养着运动员自己，更感染、激励更多人去勇于挑战、超越自我，成就出彩人生。

亚残奥委员会主席马吉德·拉什德在致辞中说：“在接下来六天时间里，你们将全力以赴，亮出人生中最精彩的表现。你们的表现所产生的影响将远大于你们可能取得的成绩或任何颜色的奖牌。”

文艺表演《勇向前》，以短片中金石篆刻的手法与现场残疾人运动员“刀锋战士”的肢体动作相结合开启表演。健全舞者与轮椅舞者完美共舞，展示出运动员在奔赴梦想的征途上携手向前、并

肩共进、相互鼓励、彼此敬仰的感人场景。

随着地屏周围出现22个数智印章玉石，石刻质感的杭州亚残运会运动图标依次呈现。运用特效虚拟技术，一棵“金桂花树”昂然挺立，象征着残疾运动员超越自我、坚韧生长的精神力量。

8名中国残奥会冠军手持亚残奥委员会会旗入场。在亚残奥委员会会歌声中，会旗缓缓升起，和鲜艳的五星红旗一道，在会场上空高高飘扬。

在欢声雷动的手鼓声中，文艺表演《梦闪耀》呈现在观众面前。百名手持金桂花环的演员加油呐喊，看台上“千家万户”的门窗点亮。

“我们一起追着光，向着胜利的方向，我们一起追着梦，笑看征途万里长……”

沸腾之声稍歇，由听障儿童和健全儿童组成的童声合唱团，唱响一曲温暖的天籁之声。温暖而深情的歌声之中，肢残舞者与健全舞者默契携手、翩翩起舞，展现着残疾人自强不息、昂扬向上的精神面貌。舞台上，“金桂之花”熠熠生辉，绽放荣耀的光芒，那是赋予生命的“勋章”。

这是有爱的世界，每一个生命都会因爱而温暖，因梦而闪耀。

中央和国家机关

第二届运动会开幕式在京举行

本报讯 由中央和国家机关工委、国家体育总局共同举办的中央和国家机关第二届运动会开幕式日前在京举行，中央和国家机关干部职工代表约1.2万人参加。

本届运动会以“健康向未来 建功新时代”为主题，设立球类、田径、游泳、棋牌、大众体育、拓展挑战、趣味运动等7大类20个比赛项目，中央和国家机关2万多名干部职工报名参赛。运动会4月开赛以

（宋 菲）

“青春飞扬 激情活力” 文体旅商促消费活动在邕举行

本报讯 “跟着赛事去旅行”系列活动之“青春飞扬 激情活力”文体旅商促消费活动，10月21日在广西南宁举行。国家体育总局副局长、党组成员李颖川出席活动并讲话。

李颖川指出，体育赛事是体育产业的重要业态，也是满足人民群众高品质生活需要的重要内容。青少年赛事有活力，辐射带动作用大，其“一人参赛，全家陪同”的特点，不仅为文体旅多业态融合提供了广阔空间，也成为落实扩大内需战略、释放消费潜力最有力的平台与支撑。

李颖川表示，首届全国学生（青年）运动会是我国规模最大、影响力最高的青少年赛事，此次活动既是落实《关于释放旅游消费潜力推动旅游业高质量发展的若干措施》的重要举措，也是打造“跟着赛事去旅行”品牌、促进体旅融合的有效载体。相信通过这次活动的推动，下月举办的学青会必将会引发消费热潮，为发展体育产业、推动经济增长贡献更大力量。

本次活动由国家体育总局、文化和旅游部、广西壮族自治区人民政府联合主办。

（王 辉）

孙刚：荣誉是坚持的动力

本报记者 部国华 陆娟

“没有想到能成为开幕式旗手，非常感谢对我的肯定和认可。”在得知自己成为杭州亚残运会开幕式旗手后，孙刚既惊喜激动，也深感荣耀，“能作为中国体育代表团旗手参加亚残运会开幕式，是值得一生回忆的事情。”

1993年出生的孙刚练习击剑已有14年，“我小时候特别顽皮，因为腿不好，家人十分担心我的未来，是击剑改变了我的人生。”孙刚说。14年来，孙刚有过失落，有过遗憾，也收获了无数鲜花与掌声，他认为，接触轮椅击剑的这14年，他很幸福。

孙刚出生于江苏省徐州市庞庄一个煤矿职工家庭。虽自幼因患病单下肢致残，但他自小就喜欢体育运动，特别是乒乓球和篮球。2009年，经国家轮椅击剑队运动员荣静的推荐，孙刚来到江苏省轮椅击剑队试训。由于从未接触过击剑项目，孙刚对固定坐在轮椅上刺击、劈杀非常不适应。下肢动不了，他总感觉有力使不出，也不如球类项目好玩。在教练和队友的帮助下，他慢慢爱上了击剑，并沉下心来专心训练。

在2014年仁川亚残运会上，他第一次品尝到冠军的滋味。从刚入队训练到首次拿到国际比赛佳绩，孙刚用了5年时间。轮椅击剑前进后退全靠手，对上肢力量要求很高，运动员的手腕、手臂常常在训练后异常酸痛。当被问到多年坚持训练的动力是什么时，孙刚肯定地说：“因为荣誉。”站上国际比赛的最高领奖台，升国旗奏国歌，是孙刚的目标和使命。

目标的力量是巨大的，孙刚带着对自己的承诺和决心，日复一日地训练，反复练习相同的动作。功夫不负有心人，里约残奥会上，首次参加残奥会的孙刚夺得2金1银1铜；东京残奥会，孙刚继续发扬敢拼敢杀的风格，再登最高领奖台。

面对即将开始的亚残运会比赛，孙刚表示：“希望自己能平稳发挥，赛出好成绩，进军明年的巴黎残奥会。”

（杭州10月22日电）

随着主火炬点燃仪式的开始，采集自亚残运会火种永久保留地——广州亚运会亚残运会博物馆的火种，途经杭州“三江两岸”传递后，抵达杭州奥体中心体育场。

体育场内，残奥会冠军周国华、郑雄鹰、侯斌、杜剑平、王海涛等5名火炬手接力前行。

在全场鼓声、喝彩声的陪伴下，最后一棒火炬手徐佳玲行至火炬塔下。残健儿童手持挂花携手汇聚于“潮涌”之下共盼圣火点燃，火与花相遇，光与香交织，这段成长与跋涉，并不孤单，征途温暖。

徐佳玲用智能仿生手臂高擎火炬，虚拟的良渚玉鸟向火而来。

在万众瞩目中，主火炬被点燃，玉鸟再次飞旋，化作真实的杭州亚残运会吉祥物“飞飞”，体育场内一片欢腾。

时代改变命运，科技助力梦想。

在本届亚残运会主题歌《我的深情为你守候》的温暖旋律中，亚洲残疾人运动员们心相约，梦闪耀，将在亚残运会的舞台上书写属于自己的新篇章。

（杭州10月22日电）