

浙江台州高架桥下建成老年多功能健身场

垃圾场蜕变成运动乐园

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。



台州市老年人体育协会供图

浙江省台州市路桥区金清镇双盟村坐落于东海之滨，G228国道金清港大桥从村庄中央蜿蜒而过。桥上，车流不息，桥下，一群精神矍铄的老年人正在享受他们的运动时光。门球、气排球、太极拳、乒乓球、广场舞……丰富多彩的运动让老人们的脸上洋溢着满足和愉悦。

垃圾场蜕变运动场

这是一片由垃圾场蜕变的老年体育运动场。不久前，桥下还是一片“脏、乱、差”的景象，成了名副其实的垃圾场，环境卫生让村民们头疼。“那时候，桥下堆满了各种杂物和垃圾，还有人养了家禽，拾荒人员把这里当作临时住所。”双盟村村民王大爷回忆道，之前在这里都是绕道而行，因为气味实在难闻。

在建设美丽乡村的大背景下，双盟村两委决心改变这一切，下大力气进行环境卫生大整治，清理桥下的堆放杂物和垃圾，然后进行整体规划。“我们召开了多次会议，听取了群众的意见和建议，最终决定将其改造成一个公益性老年体育运动场地。不仅能整治环境，还能满足村民日益增长的体育健身需

求。”双盟村委负责人说。

这个决定得到了区老年人协、交通局、体育局和镇政府的大力支持。缺乏改造经验，村委会成员便前往各地大桥下已建成的运动场地参观考察学习，邀请当地专家进行讲解。经过精心规划和建设，整治清理桥下空间11200平方米，平整硬化场地6000余平方米，“沉睡”空间被唤醒，成为乡村“金角银边”。如今，这里已经建成两个门球场、双球道地掷球场、气排球场、篮球场、羽毛球、乒乓球、兜球和健身广场等多功能运动场，共计5700平方米，还在健身广场上安装了走步机、转腰器、上肢牵引器、太极推盘、立式腰背按摩器等“适老化”运动器材。经过精心打造，桥下垃圾场变身成远离日晒雨淋的多功能体育健身运动场地，吸引了越来越多的老年人前来健身。

为老年人搭建活力舞台

每天清晨和傍晚，双盟村的桥下运动场都热闹非凡。门球、气排球、太极拳、广场舞……各种运动项目应有尽有，老年人在这里享受着运动带来的快乐。

“以前，我们只能在家里或者村头的空地上活动，现在有了这片运动场地，我们可以随时随地进行锻炼，真是太方便了！”一位正在打门球的老人高兴地说。

“这里的环境真好，空气清新，设施完善，我们都很喜欢来这里运动。”正在打门球的李大妈笑着说。每逢节假日或周末，这里健身场景更为火爆，各种体育比赛和活动不断。

大桥下多功能运动健身场地建好后，不仅满足了双盟村老年人及其村民健身活动场地需求，还吸引了周边各村村民和台州人来到大桥下进行丰富多彩的健身体育活动。村村面貌也焕然一新，村民参与建设美丽乡村的积极性更高了。每当傍晚或

者周末、节假日，进出村口的车辆增多了，大桥下运动场地更加热闹了。

双盟村老年人体育协会每年都举办老年人运动会，吸引了周边各村村民和台州人前来参加。同时还承办了路桥区第七届老年人运动会门球、地掷球交流竞赛活动和金清镇第八届老年人运动会门球、地掷球、气排球比赛，还邀请黄岩、玉环、路桥、椒江等门球队一起举办门球精英邀请赛。这些活动不仅丰富了老年人的生活，也增进了村庄之间的交流与合作。此外，双盟村还计划利用这片运动场地，开展更多的体育文化活动，如健康讲座、体育培训等，让更多的老年人享受到运动的乐趣。

体育旅游与健康养老融合发展

双盟村的成功经验引起了周边地区的关注。江西省宜春市老年人协台州市老年人协都曾组织辖区内各县(市、区)老年人协相关部门到双盟村参观学习考察。

如今，双盟村大桥下多功能运动场地已初具规模，在做好整体规划的基础上，未来将以融入台州大湾区、金清渔港、金清大港沿岸绿化步行道大建设为契机，吸引更多投资者在双盟村周边建造滨海旅游景观点和养老院，推动体育与旅游、健康养老等产业融合发展，不断满足广大老年人对全民健身、科学保健、全家健康日益增长的美好追求，为双盟村带来更多的发展机遇和挑战。

“我们希望让更多的人了解双盟村，爱上双盟村。”台州市老年人协相关负责人充满信心地说，通过这些措施，双盟村将成为一个更加宜居、宜游、宜养的美丽乡村，吸引更多的投资者和游客来到双盟村，推动当地经济的发展。

江苏南京鼓楼区宁海路街道的门球场上，一场别开生面的健身活动正在火热进行。这是由鼓楼区门球队主办的“你点我送”健身交流活动，它巧妙地将全民健身的热潮融入宁海路街道的日常生活，为老年门球爱好者带来了一场运动与友谊的盛宴。

新模式：个性化健身服务创新实践

活动现场，老年门球运动爱好者身着运动服，手持球杆，神情专注地注视着场上的白色小球。随着一次次精准击球，小球在草地上快速滚动，穿梭于两根门柱之间。选手们虽然上了年纪，但身手依然矫健。

他们精湛的球技、默契的配合，赢得了现场观众的阵阵掌声。比赛间隙，双方还就门球运动的技巧、战术进行了深入的交流和探讨，共同提升着竞技水平。

“在这里，年龄不是障碍，运动让生活更加精彩。”“你点我送”门球赛交流活动不仅提高了老年人锻炼的积极性，也展现出乐观向上的生活态度。”门球爱好者张奶奶说。

“你点我送”健身交流活动是鼓楼区老年人体育协会全民健身理念的创新诠释。这种模式精准对接了老年健身爱好者的需求，为他们提供了个性化的体育健身服务。鼓楼区老年人体育协会相关负责人说：“此次活动的举办，不仅丰富了宁海路街道中老年人的文体生活，也促进了鼓楼区门球运动的普及和发展。”未来，鼓楼区继续通过“你点我送”的形式，深入了解市民的体育健身需求，为全民健身活动的精准开展提供有力支持。

新趋势：健身活动更加贴近群众

自2021年以来，“你点我送”全民健身进社区活动在南京持续开展，已成为该市全民健身的一大品牌。该活动针对市民的个性化需求，整合各类体育资源，为市民提供科学健身讲座、健身技能培训、免费国民体质监测等多样化的服务。目前，该项目已开展1800余场活动，每年服务市民超过2万人。

“你点我送”的全民健身活动之所以受到南京市民的热烈欢迎，主要得益于其精准对接市民需求的创新模式。市民可以通过社区平台提出自己的健身需求，体育部门则根据这些需求整合资源，提供合适的健身服务。这种以市民需求为导向的活动模式，不仅让健身活动更加贴近市民生活，也有效满足了他们的个性化需求。活动组织者表示：“活动的初衷就是为了更好地服务群众，推广全民健身，通过社区作为媒介，群众可以直接提出他们的活动申请，而体育部门则会根据这些需求，整合各类体育资源，将最合适的健身服务送到市民身边。”

“你点我送”全民健身进社区活动包涵多种多样的健身项目，既有传统的太极拳、舞蹈，也有现代的瑜伽、健身操等。以“根据市民的需求进行定制”为亮点。市民通过社区提交自己的健身需求，组织者则根据个性需求邀请相应的专业教练和团队来开展活动。

参加活动的市民纷纷表示，这种“你点我送”的活动方式让他们感到非常贴心和方便。他们可以根据自己的兴趣和时间选择参加的活动，而不需要为了参加某个固定的健身课程而特意安排时间。同时，由于活动是根据他们的需求定制的，因此也更能满足他们的需求。

此外，记者还注意到，这场活动还注重科学健身和健身技能的培训。在每个活动现场，都有专业的教练提供健身指导，帮助健身爱好者掌握正确的健身方法和技巧。同时，体育局还会定期开展免费国民体质监测活动，让市民了解自己的身体状况，从而更加有针对性地进行健身训练。

在采访中，市民张先生告诉记者：“以前参加健身活动总是觉得效果不明显，可能是因为方法不正确。通过参加这次活动，我不仅学会了正确的健身方法，还得到了专业的指导，现在我感觉自己的身体状况比以前好多了。”

据了解，“你点我送”全民健身活动不仅受到了市民的热烈欢迎，也得到了社会各界的广泛认可。许多社区和单位都主动联系体育部门，希望能够参与到这个活动中来。同时，体育局也积极与各类体育协会合作，共同推动全民健身事业的发展。

南京市体育局负责人表示：“我们希望通过这种‘你点我送’的方式，让全民健身活动更加贴近群众，满足他们的个性化需求，推动南京市全民健身事业的发展，让更多的人享受健身带来的乐趣和好处。”



杭州市老年人体育协会供图

从门球联赛到社区邀请赛，再到骑行花海、徒步走和桌上冰壶培训……近期，浙江省老年人体育协会蓬勃开展，老年人们尽情展示着活力与健康。

门球联赛：智慧与力量的较量

“一看、二站、三瞄准”，选手们或蹲或站，或瞄准或击球，巧妙送球、漂亮过门。比赛中，门球爱好者展现出高超的技艺和出色的竞技状态。

日前，在杭州市门球协会主办的第三届区县(市)门球联赛(建德赛区)中，20支队伍、120余名中老年人齐聚一堂，展开了一场激烈而精彩的比赛。这是建德市举办联赛三年以来报名人数最多、参赛单位最多的一届。

老年门球爱好者纷纷表示：“门球运动不仅考验身体的力量和技巧，更考验战术的运用和心理素质。在比赛中，选手们需要准确判断球路，灵活运用技巧，并在紧张激烈的氛围中保持冷静，这些都对他们的智慧和意志力提出了极高的要求。”

此次联赛不仅为门球爱好者搭建了一个展示自我的平台，也进一步推动了门球运动在杭州的普及和发展。

骑行花海：老年骑手与自然共舞

在建德市下涯镇，春风吹拂，一片绚丽的花海与骑行的热情交织成一场别样的春日盛宴。这场春日骑行大会的参与者，是普通的骑行爱好者，也是一群与自然共舞的老年人。

超过30位身着亮丽运动服的老年骑手，沿着精心设计的紫色绿道骑行，穿梭在金黄的油菜花

浙江老年体育活动精彩纷呈

田间。一位骑手说：“骑行不仅是一种锻炼方式，还是一种与大自然亲密接触的方式。在这里，我们忘记了年龄，只感受到了与自然的和谐共处。”

这些老年骑手与来自周边区、县(市)的骑游爱好者们成为游客镜头中的焦点。他们用骑行的方式欣赏着花海的美景，与大自然融为一体，享受着健身的乐趣。

持杖健走：走出快乐与健康

风景秀丽的杭州市上城区钱塘江畔日前迎来了一群特殊的健走爱好者——他们是老年持杖健走的忠实拥趸。在这里，他们挥舞着手中的手杖，迈着矫健的步伐，成为江边一道独特的风景线。

参与者们纷纷表示：“持杖健走不仅让他们锻炼了身体，还结识了许多志同道合的新朋友。在挥动手杖的过程中，他们感受到了身心的愉悦，享受到走出健康、走向快乐的乐趣。”

据了解，上城区老年人体育协会已经成功举办了多期持杖健走骨干培训，吸引了越来越多的老年人加入这个大家庭。目前，成员已经达到了500人。协会负责人表示：“持杖健走作为一种适合老年人的锻炼方式，能够增强身体的柔韧性和协调性，提高心肺功能，对老年人的健康非常有益。”

持杖健走是一种锻炼方式，也是一种社交活

动。老年人们在挥动手杖的同时，互相交流心得，分享生活中的点滴趣事，增进了彼此之间的了解和友谊。

在杭州市上城区，老年持杖健走爱好者们用他们的行动诠释着“摆动双臂、迈开双腿、走出健康、走向快乐”的生活理念，成为城市中一道独特的风景线。

桌上冰壶培训：感受“君子运动”

在富阳区，一场别开生面的桌上冰壶培训在火热进行中。40多位区机关、企事业单位的老干部兴致勃勃地参加了这次培训。桌上冰壶是一项不受场地、气候、时间限制的运动，趣味性强、运动量适中，被誉为儒雅有趣的“君子运动”。

培训场上，学员们或阻挡打甩，或占位进营，眼中透着冷静与智慧，展现出高超的技艺和精湛的战术。在理论辅导、实际操作和分组模拟比赛中，学员们收获满满，纷纷表示要将这项运动发扬光大。

浙江省杭州市的老年体育活动展现了老年人的活力与健康，传递出一种积极向上的生活态度，用自己的方式诠释着“生命在于运动”的真谛。

本版撰文 本报记者 冯蕾

「你点我送」引领个性化健身新风尚



鼓楼区老年人体育协会供图