



主办方供图

# 舞动健康 乐享幸福

## 全国老年人广场舞分站赛首站举行

在漯河市老年人协模特专委会选送的节目《如是繁华》中，表演者们身着旗袍，与优雅的舞蹈碰撞共鸣，表达了老年人的追求和向往。而中国传统三大内家拳之一《心意六合拳》将传统武术的魅力展现得淋漓尽致。《黄河源头》则将我国民间传统舞蹈秧歌元素与健身操舞蹈动作完美结合，展现出广场舞的多样性和活力。

“这次比赛为老年人搭建了展示自己的舞台，非常开心能够参加活动。”陕西西安阎良区老年人协带队教练薛欣荣说。她从事广场舞教学已十年，现在舞蹈班和老年大学任教。广场舞虽源于大众，但经她之手，融入了多元舞蹈元素，既带来欢乐，也促进了健康。

薛欣荣说：“队伍每周在老年大学上两次广场舞课，舞种多样，包括新疆舞和藏族舞等。我们自选舞蹈《太阳姑娘》展现了藏族少女的热情奔放和对美好生活的向往，同时也折射出老年人的青春活力。”平均年龄56岁的她们，正以广场舞传递青春与活力，期待未来给观众带来更美的享受。

### 服务老年 面向基层

广场舞赛事不仅是一场视觉盛宴，也是中国老年人体育协会积极贯彻全民健身和积极应对人口老龄化国家战略，推进健康中国建设和体育强国建设，促进区域性老年人体育活动广泛开展，积极引导基层老年人就近、便捷参加广场舞赛事的重要举措。

本次比赛设广场舞规定项目和自选项目两项，按照百分之四十、百分之六十的比例录取优胜奖和优秀奖。其中规定项目有《今夜舞起来》《策马奔腾》《站在草原望北京》《最美的中国》《吉祥谣》《天蓝蓝》《万树繁花》《丝绸之路》《回到山沟沟》《中华全家福》，自选项目是由参赛队自编或选编的广场舞套路。活动旨在让更多老年人参与到广场舞这项活动中来，享受运动的乐趣。

为了让更多人了解广场舞的魅力，赛事组委会还组织参赛队伍到全国文明村、中国幸福村——南街村和全国重点文物保护单位、20世纪全国100项重大考古发现之一——贾湖遗址进行基层广场舞交流学习，让参赛选手感受基层广场舞队伍的热情和活力。

### 活力漯河 热情共舞

开幕式上，老年广场舞爱好者身着五颜六色的运动服，伴随着激昂的音乐，将广场舞《新时代跳起来》演绎得动感十足。



主办方供图

### 健身人物

## 熊观霞：让更多人了解凤阳花鼓健身操(舞)

本报记者 冯蕾

在2024年全国老年人广场舞分站赛“双汇杯”河南漯河站比赛中，记者采访了安徽省凤阳县老年人体育协会鼓乡艺术团的领队熊观霞。她热情地介绍了凤阳花鼓健身操(舞)这一独特的表演形式，以及她与广场舞的不解之缘。

熊观霞眼中闪烁着对凤阳花鼓的热爱与自豪：“凤阳花鼓是安徽省凤阳县的曲艺，又称双条鼓、打花鼓、花鼓小锣，是安徽地区一种集曲艺和歌舞为一体的汉族民间表演艺术，流行于明清时期，最初表现形式为姑娘二人，一人击鼓，一人击锣，口唱小调，鼓锣间敲。”2006年，凤阳花鼓经国务院批准列入第一批国家级非物质文化遗产名录，这无疑是对它独特艺术价值的最高认可。

熊观霞说，2019年，安徽省老年人协成立了凤阳花鼓健身操(舞)推广委员会，委员会设在拥有“花鼓之乡”美誉的花鼓健身操(舞)发源地——凤阳。

在漯河医专召陵区校区体育馆内，老年凤阳花鼓健身操(舞)爱好者们伴着优美的旋律，踩着节奏感很强的花鼓调，

敲着简单而又高雅的花鼓小锣，边唱边跳。“新编花鼓健身操(舞)节奏感强，体育元素和舞蹈韵味很优美，很适合中老年人休闲健身。”熊观霞介绍说。

凤阳花鼓是熊观霞从小就喜爱的艺术形式。虽然多年没有跳过，但她一直心怀对这门艺术的热爱。自从2000年广场舞兴起以来，熊观霞就深深地爱上了这项运动。“广场舞不仅能锻炼身体、愉悦心情，还能结识到许多志同道合的朋友。从2003年开始，她就开始尝试凤阳花鼓健身操(舞)，一边打腰鼓一边学花鼓。“这种创新的尝试得到了大家的喜爱和认可，也让更多人了解到凤阳花鼓与广场舞结合这一独特的表演形式。”

现在，队伍已经发展到了五六十人，大家在一起跳舞、交流，相处得非常融洽。”她介绍说，队伍曾经参加过多次全国性的广场舞比赛，第二套凤阳花鼓健身操(舞)《凤舞鼓乡》于2023年6月被列为安徽省老年人体育协会第六届老年人运动会凤阳花鼓健身操(舞)专项比赛项目，并在比赛中荣获集体优胜奖、个人和双人冠军。

熊观霞表示，希望通过这次比赛让更多的人了解凤阳花鼓健身操(舞)，让它在全国范围内绽放光彩。

此外，广场舞国家级教练员还在现场进行科学健身知识的指导，让参赛选手和观众更加深入地了解广场舞的健康价值和科学健身方法。

中国老年人体育协会副主席、广场舞专委会主任温文表示：“本次赛事是满足广大老年群众的健身需求、普及科学健身知识、推动广场舞项目开展的一个重要举措，也是协会面向基层、服务大众，举办百姓身边赛事的一次有益尝试。”

### 跳出健康 愉悦身心

广场舞植根于人民群众，简单易学，愉悦身心、学习门槛低、健身效果明显，成为当前老年人参与度最高的群众体育活动之一。

在比赛中，记者看到许多老年人在跳广场舞时都面带笑容、身心愉悦、精神焕发。他们通过舞蹈来表达自己的情感和心情，享受运动的快乐。而观众也被她们的热情和活力所感染，纷纷加入到广场舞的行列中来。

浙江省绍兴市老年人协带队队是第一次参加全国性的广场舞交流。她们抱着传播友谊、共享快乐、交流学习、共同进步的想法而来。“回去将带动更多老年朋友加入到广场舞行列，提高银发群体的幸福感、获得感。”教练陈国平介绍说，“广场舞具有很好的健身效果，在跳舞的过程中需要频繁地活动身体各个部位，从而有效锻炼全身肌肉。同时，广场舞也是一种心理疗法，可以帮助人们释放压力、缓解紧张情绪，对身心健康非常有益。”

广场舞正逐渐成为老年人追求健康与快乐的重要方式。来自四面八方的老年朋友们通过舞蹈结交朋友，用情感搭建桥梁，共同在舞动中享受健康，在欢乐中开启幸福新篇章。

本报记者 冯蕾

## 乐在体旅间 舞出夕阳红

### ——呼伦贝尔老体协探索文体旅融合新路径

本报记者 冯蕾

文体融合让老年人焕发体育新活力。呼伦贝尔市老年人协自2016年起举办多项文体活动，包括春节晚会、纪念抗战胜利演出、经典合唱等。第九届少数民族运动会开幕式上，1200多名老人表演民族舞蹈，广受好评。老年体育文化节也已成功举办九届。

呼伦贝尔市老年人协还分别在阿尔山、西双旗、三旗等地建立了多个老年人温泉疗养基地和旅游康养基地，为老年人提供休闲养生的好去处。在这里，老年人可以放松身心、享受专业的医疗保健服务，还能结识到志同道合的朋友。“我们在这里度过了很多愉快的时光。温泉疗养基地不仅环境优美、设施完善，还有专业的医护人员为我们提供健康指导。每次来这里都能让我们感受到身心愉悦。”常来基地疗养的王新满意地说。

呼伦贝尔市人民政府也高度重视老年文化旅游工作，将其作为群众文化和旅游工作的重要组成部分。政府鼓励和支持老年体协开展各种文体活动，为老年人提供更多的参与机会和展示平台。“我们将继续加大对老年文化旅游工作的支持力度，为老年人创造更加美好的生活环境。”相关负责人表示。“体育+旅游”与“健身+文娱”相结合的生活方式，也将成为丰富老年人生活的新趋势。

呼伦贝尔市老年人协还与有资质、信誉良好的旅行社合作，为老年人量身定制了一系列体育旅游产品，遵循“安全第一、价格实惠、保证质量”的原则，为老年人提供丰富多彩的旅游健身活动。这些活动让老年人开阔了眼界，增长了知识。

据统计，截至目前，全市共组织了12000多老年人赴浙江、江苏、陕西、四川、湖南、广西、福建、贵州、云南、新疆、广东等地参加康养旅游等体育文化健身活动。“每次出去旅游，我们都特别期待。不仅能欣赏到美丽的自然风光，还能参加各种有趣的健身活动，让我们感受到了生活的美好。”曾多次参加体育旅游活动的老人高红兴奋地说。

## 呼伦贝尔少数民族老年人：体育活动的热情践行者

本报记者 冯蕾

在内蒙古自治区的呼伦贝尔市，生活着鄂温克族、达斡尔族、鄂伦春族这三个少数民族，因人口较少，他们被亲切地称为“三少数民族”。近年来，随着社会经济蓬勃发展，生活水平日益提高，“三少数民族”的老年人群体正逐渐成为体育活动的积极参与者和推动者。

“高高的兴安岭，一片大森林。森林里住着勇敢的鄂伦春……”如今，许多鄂伦春老人放下了猎枪，走进了健身房，开始享受体育锻炼的乐趣。

老猎人莫日根深有感触地说：“现在生活好了，不用上山了，但我们更注重锻炼身体。”相关数据显示，在鄂伦春自治旗，4.98万名老年人积极参与体育活动，占老年人口总数的87%。这里的体育活动站点遍布城乡，三级以上的教练员、裁判员、辅导员和社会体育指导员多达190余人。乒乓球、台球、门球、象棋、健步走，以及歌舞、走秀、广场舞等活动丰富多彩。

鄂温克族自治旗老年人协则根据自身的特点和优势，开展了中老年速滑交流活动和老年人射箭、棋类活动等民族民间体育项目。巴彦塔拉达斡尔民族乡更是将体育活动与文化建设相结合，建起了1900平方米的体育馆和博物馆等，经常组织“那达慕”等传统民间文体活动。这些活动不仅丰富了老年人的精神生活，也让他们感受到了民族文化的魅力。莫力达瓦达斡尔自治旗是老年人门球的热门地区。

每个乡镇都有1至2支老年人门球队，门球活动已经成为他们生活中不可或缺的一部分。

近90岁高龄的李冬梅和闫成禄组成的混合组合就是其中的佼佼者，他们在岗时是优秀的教育工作者和医务工作者，退休后依然坚持打门球，成为门球场上的一道亮丽风景线。赛场上不仅有白发苍苍的老人，还有入门不久的新球员，大家在球场上展现出了“银发生辉”和“朝气蓬勃”的精神风貌，呈现出北方少数民族群众热爱体育、团结和睦的生动画面。

值得一提的是，莫力达瓦达斡尔族自治旗老年人体育协会的骨干们积极带头参加比赛。旗老年人协相关负责人表示：“莫旗老年人喜欢打门球，月月都有门球赛事活动。协会多次荣获自治区、市里的老年人门球交流活动冠军，还经常到黑龙江省讷河等地参加门球交流活动。”这不仅展示了他们的高超技艺，也体现了他们对体育活动的热爱和坚持。

此外，该旗还开展了中华民族共同体教育实践教育活动。莫力达瓦达斡尔族自治旗老年人协太极气功工委丽华俱乐部连续五年开展健身气功“六进”活动，先后走进学校、社区、医院、机关等地开展健身气功培训，累计培训人数达到1500余人。这一活动推广了健身气功这一传统体育项目，增强了老年人的身体素质和生活质量。

呼伦贝尔少数民族的老年人群体用自己的实际行动诠释着“生命在于运动”的真理，成为体育活动的热情践行者与推动者。