

银龄展英姿 武韵动巴渝

太极之美映银发之光

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极其重要的作用。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。

武术之乡建设正以“大武术观”为指导，以武术段位制标准化为引领，不断创新开拓，不断借助武术的资源优势，夯实竞技武术基础，拓展和创新武术类健身项目，打造底蕴深厚的“渝北武术”文化烫金名片。

整体性调整作用。”

“太极拳的最大收益是健康，并致力于将这份健康传递给全民。”陈正雷自8岁开始习练太极拳，至今已习练60多年，有着55年的教学经验，学生遍布全球，影响深远。

他介绍了陈氏太极拳的鲜明特点，如刚柔相济、螺旋缠绕、松活弹抖等，并强调演练时要犹如行云流水又不失刚劲爆发力。在科学健身大讲堂上演练要领讲解环节，他从身法、步法、手法到呼吸配合进行了全面讲解，强调立身中正、虚实分明，动作要发于根、顺于中、达于梢，呼吸与动作紧密协调，才能达到最佳的健身与技击效果。

此外，陈正雷还创新了陈氏太极拳健身养生功，其中包括精要十八式。这些动作简洁明了，既保留了陈氏太极拳的传统特色，又便于初学者掌握。通过习练这十八式，可以初步领略陈氏太极拳的韵味和精髓。因此，这一创新也颇受年轻人喜爱，为太极拳的传承与发展注入了新的活力。

人口老龄化和全民健身国家战略，将老年体育健身事业与经济发展、社会稳定、民生改善等工作紧密结合起来。他们将充分发挥老体协的“桥梁纽带”和“有力助手”作用，发动广大老年朋友共同推动老年体育健身事业高质量发展，为谱写中国式现代化新篇章贡献“银发力量”。



国传统文化的精髓。他认为，太极拳的修炼功法具有神奇的疾疫健身、修性养生功效，这与中医的养生理念不谋而合。他建议，在练习太极时，可以用中医的理念来指导，比如每天早晚各半个小时的练习，就如同两副药一般，能够让入神清气爽，提高睡眠质量。翟世宗说：“希望老年太极拳爱好者不仅在肢体上活动活动胳膊腿，更重要的是在思想上得到提升，往年轻态、健康态发展。”

厚，从场馆设施到群众参与度都实现了质的飞跃。”他建议临浦多举办一些有影响力的国际赛事，进一步提升“小镇办大赛”的美誉度。

近年来，萧山区以“体育+”战略为抓手，将亚运遗产转化为全民健身动能。本次赛事不仅活化利用了亚运场馆资源，更通过“专业+热血”的办赛模式，推动乒乓球运动深入基层。临浦镇相关负责人表示，希望通过赛事吸引更多人参与运动，传承体育文化。未来也会有更多的赛事在临浦举办，将“小镇办大赛”品牌叫响。

随着第三届“青云杯”的落幕，临浦再次向全国证明，小镇亦能书写体育传奇。未来，这片创新创业热土将继续以赛事为纽带，让全民健身的星火燎原，推动“体育让生活更美好”的理念深入人心。

巴渝武韵凸显深厚底蕴

在启动仪式上，组委会精心编排的舞剧《清风子虬》以已故“全国十大武术名师”赵子虬为原型，生动呈现他在时代浪潮中坚守初心，南下渝北传承武术精神，铸就“巴渝武术”深厚底蕴与独特特色的传奇一生。此剧弘扬中华武术精神，传承传统文化的精髓，展现武术先辈的不凡风采。

中小学生的武术表演《巴渝武魂》，集中展示长期重视武术传承发扬光大、从娃娃抓起致力于培育大批高水平武术人才的成果，充分彰显巴渝武术的魅力与活力。极具乡村地方特色的舞蹈《田间欢歌》，用灵动的舞姿描绘出巴渝地区从春播到

太极拳是中华优秀传统文化的瑰宝，是中华民族智慧的结晶。它刚柔并济、内外兼修，既蕴含着“天人合一”的哲学思想，又承载着强身健体的时代价值。作为国家级非物质文化遗产，太极拳不仅是全民健身的重要载体，更是弘扬中华文化、促进国际交流的亮丽名片。

值得一提的是，本次活动邀请了众多太极拳界的名家，包括国家级非遗项目陈氏太极拳杰出传承人、国家体育总局武术研究院专家委员会专家陈正雷，杨式太极拳第五代传人崔仲三，国家级

本次活动的成功举办，不仅为广大老年太极拳爱好者搭建了一个主动参与太极拳运动与展示自我的舞台，更激发了他们提升自身水平的热情。渝北区老体协负责人表示：“众多太极拳名家的参与和展示，能让老年太极拳爱好者近距离学习到更专业的技艺，从而进一步加强老年体育人才培养

翟世宗：武氏太极 传承健康

本报记者 冯 蕾文/图

在2025年全国老年人太极拳健身大联动主会场，武氏太极拳的第六代传人翟世宗为众人带来了精彩展演。他的每一个动作都蕴含着武氏太极的精髓，流畅而富有韵味。

翟世宗1971年出生于邯郸广府古城，自幼便与太极结下了不解之缘。他的父亲是国家级非遗传承人翟维传，常常教导他：“传承太极，共享健康，这是我们作为传承人的使命。”这句话，如同一盏明灯，照亮了他前行的道路。

“我参加中国老体协的活动已经好几届了，都是陪父亲参加展演。这一次自己来到舞台上开启传承太极的新篇章。几十年来，通过习练太极拳，我变得不急不躁、心平气和。”翟世宗说。

他介绍，太极拳以其独特的动作和呼吸方法，帮助人们调节气息、舒筋活血、增强四肢协调

小镇办大赛 小球传友谊

本报记者 冯 蕾

日前，杭州萧山临浦体育馆内气氛热烈，第三届“青云杯”最强战队乒乓球团体邀请赛在此举行。这场汇聚全国20支顶尖战队的“准专业级”乒乓盛宴，不仅刷新了业余赛事的竞技高度，更让“小镇办大赛”的临浦名片再次闪耀。

本届赛事以“团队荣耀”为核心，采用小组循环赛与淘汰赛结合的五场三胜制，涵盖男单、女单、双打、混双等项目，战术配合与心理博弈的“田忌赛

本报记者 冯 蕾文/图

在重庆渝北中央公园广场，3000名太极拳老年爱好者身着白衫，同步展示了24式太极拳、八法五步。太极拳的一招一式他们演绎得行云流水，刚柔并济，时而如风拂柳，轻柔婉转，时而如山岳沉稳，气势磅礴。

日前，由中国老年人体育协会、重庆市体育局主办的2025年全国老年人太极拳健身大联动主会场暨太极拳公开赛在重庆渝北区举行。活动为期3天，以“弘扬传统文化，乐享健康晚年”为主题，展现了太极拳运动的独特魅力与广泛影响力，彰显了老年体育的蓬勃生机与活力。



以球会友 网球爱好者老有所乐

本报记者 冯 蕾

“我退休后就开始打网球，这项运动能给人带来快乐。如今，我已坚持打球十几年了，通过参加比赛，与球友们相互交流学习的同时，还能领略不同的风土人情。”来自重庆的老年网球爱好者文萍说。

日前，2025年“双汇杯”全国老年人网球比赛在河南漯河体育中心举行。比赛为期3天，汇聚了来自全国25支代表队的284名银发老人，他们在网球场上挥洒汗水，以球会友，共同书写了“老有所乐、老有所为”的体育新篇章。

本次比赛是全国老年体育最高水平的单项网球赛事，由中国老年人体育协会主办，得到了中国网球协会的指导，由河南省老年人体育协会、漯河市多部门及企业联合承办。

赛事设甲、乙两组，涵盖男双、女双、混双等6个单项，采用国际标准竞赛规则，主办方还允许高年龄组选手跨组参赛，既保证了竞技的专业性，又增添了比赛的包容性，让更多老年网球爱好者有机会在赛场上展现风采。

比赛中，漯河队的谢安顺展现了老年网球爱好者的活力与风采。他今年已经70岁了，但每周仍坚持打网球四五次。谢安顺认为，网球运动适合老中青各年龄段，受众面较广，近两年，该项运动在漯河发展较快。他说：“这次比赛，来了很多国内老年网球高手，给了我一次学习借鉴的机会。我希望通过交流能有新的收获，进一步提升自己的

网球水平。”

除了紧张激烈的比赛交流，主办方漯河市还以“体育+产业+文化+旅游”的多元融合模式，将赛事打造成一场兼具竞技性与综合性的体育盛会。在赛事现场，“体卫融合健康筛查服务”区域吸引了众多老年选手参与。专业人员为老年人提供免费健康检测，帮助他们更好地了解自己的身体状况，为科学健身提供有力保障。

此外，行业专家也齐聚一堂，在“银发经济研讨会”上围绕老年体育产业、适老型运动装备研发等议题展开深入探讨。这一研讨会的举办，不仅为老年体育产业的发展提供了有益的思路和建议，也为相关企业的创新研发指明了方向。

作为冠名方，双汇集团也在此次赛事中大放异彩。他们带来了低GI营养代餐、高蛋白运动饮品等新的老年运动食品研发成果，为老年网球爱好者提供了更加科学、健康的饮食选择。这些创新产品的推出，不仅丰富了老年体育产业的内涵，也为老年人的健康生活注入了新的活力。

从竞技场到产业论坛，从健康筛查到特色体验，这场在漯河举行的全国老年人网球赛正以多元视角诠释着老年体育的价值。漯河市也会以此次赛事为契机，持续完善老年体育服务体系，打造更多具有全国影响力的老年体育品牌活动，让“老有所乐、老有所为”的理念在中原大地绽放出更加绚烂的光彩。