

科学健身扎根椰城沃土

2025年全国科学健身指导走基层(海口站)活动举行

本报记者 轧学超

“这不仅是一次体育惠民的实践，更是展现全民健身事业发展成果的重要窗口。”日前，2025年全国科学健身指导走基层(海口站)暨海南省“奋进新征程 运动促健康”全民健身志愿服务活动在龙华区友谊国贸城拉开帷幕，63岁的退休教师金伟在获得“运动处方”后，对活动赞不绝口。

多元互动 搭建全民参与的健身舞台

在现场，参与者都尽情沉浸于运动的快乐中。在互动体验区，市民们踊跃参与跳绳、投篮、飞镖、乒乓球、跑步等趣味运动项目，在轻松愉悦的氛围里感受运动的独特魅力。52岁的当地居民李琼说：“以前总觉得健身是年轻人的事，今天跟着专业教练学习正确的跑步姿势，才发现运动可以这么有趣。”他的话说出了许多中老年参与者的心声。

值得一提的是，此次活动特别设置了“科学健身大讲堂”环节，由海南大学专家组成的团队主讲，成为本次活动的一大亮点。几位专家通过大量临床案例，深入讲解科学健身的重要性：“我们发现，很多市民存在运动误区，比如过度追求运动强度，反而造成运动损伤。”几位专家分别指出，科学健身需要结合个人体质、年龄、运动目标等因素制定方案。退休职工王凤琴建议：“能不能把这些知识编成小册子，方便我们随时学习。”

成都体育学院教授汪敏加在接受采访时介绍：“我们针对老年人设计了趣味性、专业性相结合的训练项目，比如通过简单的单脚支撑提升协调性，借助趣味游戏培养健身兴趣。这不仅是身体的锻炼，更是运动习惯的培养。”现场可以看到不少老年人沉浸在活动中，欢声笑语不断，场面十分温馨。汪敏加强调：“健身必须有专业知识作为支撑，我们这次带来的‘运动健康管理’理念，就是要帮助人们建立长期的健康生活方

式。”她的观点在现场引发强烈共鸣，讲座结束后，许多市民仍围着她咨询交流。

精准服务 体质监测开出健康良方

活动当天一大早，体质监测区域前就排起了长队，工作人员有序地为市民进行体脂率、骨密度、柔韧性等多项指标检测。相关负责人介绍：“通过这些数据，我们能全面评估市民的体质状况。比如某位市民体脂率偏高、柔韧性欠佳，我们就会建议他增加有氧运动和拉伸训练。”

45岁的企业职工李先达拿到检测报告后十分感慨：“以前总觉得自己身体还行，没想到多项指标亮起‘黄灯’。专家给的运动建议非常具体，我打算明天就开始执行。”这种个性化的健康指导，正是本次活动的一大创新。他还表示：“此类活动意义非凡，不仅能学到专业知识，还能

和专家面对面交流。希望以后能有更多针对不同人群的专题活动。”

本次活动由国家体育总局群众体育司指导，国家体育总局社会体育指导中心、海南省旅游和文化广电体育厅主办。据相关负责人介绍，此次活动是科学健身理念深入基层、服务民生的成功实践。未来，科学健身指导走基层活动将覆盖更多社区，并积极探索“线上+线下”相结合的创新健身指导模式，让科学健身的知识与乐趣惠及更广泛人群，推动全民健身与全民健康的深度融合。

当午后的阳光洒在当地万绿园的步道上，参加“科学健身走”活动的队伍仍在前行。他们步伐整齐有力，手臂有节奏地摆动，脸上洋溢着对运动的热爱与享受。参与群众纷纷表示：“这场活动不仅是一次科学健身知识的传播，更是全民健康理念的生动践行。”大家以矫健的步伐和昂扬的姿态，生动实践了“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”的理念。



银发体育让乡村更年轻

本报记者 冯 蕾文/图

日前，2025年全国老年人体育助力乡村振兴交流活动在四川北川羌族自治县举行。这场汇聚全国老年体育精英的盛会，不仅是一次健身技艺的交流，更是老年群体参与乡村振兴的生动实践。

活动期间，中国老体协相关负责人与浙江台州、山东淄川、陕西汉阴等多地老年体育代表队组成观摩团，深入北川县永昌镇福田村与禹龙社区，在蓝莓园的果香与社区广场的律动中，见证体育赋能乡村的鲜活样本。

蓝莓园里的“五金”密码

在福田村蓝莓园里，10个品种的蓝莓果挂在枝头，宛如蓝紫色的宝石。“体育活动带来的人流让蓝莓加工产品销量增长30%，游客现场采摘消费更是直接拉动农户增收。”福田村党支部书记邓靖川介绍，福田村通过“租金、薪金、酬金、集体经济利益联结金、特色小院种植现金”的“五金”模式，让村民在土地流转、园区务工、技能服务等环节中多维度增

收，仅园区务工一项，每户年均增收超1万元。

山东淄博老体协相关负责人对此深有感触，他拿着刚采摘的“蓝莓1号”感慨：“2008年淄博援建北川，17年后我们带着体育队伍再访故地，看到震后废墟上崛起的蓝莓产业与体育经济，这正是乡村振兴最生动鲜活的样本。”

田间地头，各地代表队即兴表演的广场舞与羌笛旋律交织，老年运动员们用载歌载舞的方式，将体育精神与乡村美景一同摄入镜头，成为社交媒体上传播的“北川名片”。

“这次活动不是简单的观光，而是要建立长效赋能机制。”中国老体协相关负责人表示，老年体育助力乡村振兴的核心，在于将健身理念、科学健身指导、赛事活动组织经验与消费活力同步导入乡村。

银发风采耀舞台

随后，观摩团转场至禹龙社区。社区书记张雪梅介绍，这个安置社区聚居1.7万居民，其中2000余名老年人。社区通过“嵌入式”体育设施建

设，将全民健身理念深度融入基层治理。东岸的多功能运动场尤为醒目，篮球场与乒乓球台边，银发老人与孩童同场竞技。“运动场日均接待200余人次，60%以上是老年人，这里已成为邻里交流的‘新客厅’。”张雪梅说。

一场精彩纷呈的老年体育展示交流活动同时在此上演。活动开场，禹龙社区威风锣鼓队以铿锵鼓点点燃现场。随后，柔力球表演《欢迎您到羌寨来》展现羌族风情，太极拳(剑)彰显中华武术魅力，广场舞《家国天下》《在希望的田野上》跳出活力与热爱……活动尾声的交流互动环节，羌族沙朗的节奏点燃全场，各地老年人手拉手跳起羌族传统舞蹈，蓝莓园的果香与社区广场的欢笑声交织成歌。

正如山东威海队队长苗俊荣所说：“我们带来的是舒筋拉力操，带走的是乡村巨变的感动，更重要的是架起了城市与乡村的体育桥梁。”

当记者坐上驶离的大巴车时，注意到现场一角，活动口号“体育让乡村更年轻”几个字，在阳光下熠熠生辉。

健身快车

全国老年人乒乓球比赛举行

本报讯 日前，由中国老年人体育协会主办、内蒙古自治区老年人体育协会和鄂尔多斯市体育总会承办的2025年全国老年人乒乓球比赛在鄂尔多斯市体育事业发展中心体育馆举行。来自全国24个省区市的老年乒乓球运动员在比赛中相互交流、以球会友，全面展现新时代老年人积极践行健康生活方式的精神风貌。

中国老体协负责人在开幕式上表示，老年人参加乒乓球比赛既是对国球文化的传承，也是老年人健康与活力的象征，更是老年人老有所为、老有所乐的生动实践。本次比赛为老年朋友们搭建了以球会友、

展现风采的平台，希望大家用对乒乓球的热爱，不断诠释着“重在参与、重在快乐、重在健康、重在交流”的宗旨，生动展现新时代老年人积极向上、健康乐观、追求幸福的精神风貌。

鄂尔多斯市人民政府相关负责人表示，市委、市政府始终把发展老年人体育事业摆在突出位置，以乒乓球运动为抓手，持续加大投入、优化服务、创新形式，现已形成体系完备的赛事网络、设施齐全的活动阵地和广泛参与的群众基础。本次赛事将进一步推动全民健身事业高质量发展，为全国老年体育事业发展贡献鄂尔多斯力量。(冯 蕾)

全国跳绳联赛湖南长沙站收官

本报讯 日前，2025年全国跳绳联赛(湖南长沙站)在望城区职业中等专业学校体艺馆举行。本次赛事共吸引来自全国各地的76支队伍989人参与角逐。

本次比赛是2025年全国跳绳联赛第六站比赛，也是该项赛事首次落户长沙。赛事面向7岁及以上选

手，设置计数赛、花样赛、表演赛、规定赛、DDC交互绳大赛、传统特色项目共计6个大项35个小项。各组别前三名将晋级年度总决赛，并有机会参与2026年国际赛事选拔。

本次比赛由国家体育总局社会体育指导中心、中国毽球跳绳协会主办。(轧学超)

河北全民健身大赛县区级海选赛全面展开

本报讯 篮球、乒乓、太极拳、街舞、滑板、空手道……近日，河北省第二届全民健身大赛县区级海选正在燕赵大地火热开展。

在石家庄，夜幕降临后的裕彤篮球公园灯光闪烁，2025年石家庄市全民三人制篮球联赛县区决赛激战正酣。场上，20支参赛队先后激烈交锋；场下，音乐、解说与观众的喝彩此起彼伏。来自“雪梨之乡”赵县的参赛选手吴冬进表示，周围观众数量多了反而让自己的竞技状态更好，“拿下比赛胜利很开心，人越多反而越兴奋。”精彩的比赛吸引了更多观众在场边驻足，带着家人从美国来到石家庄的埃内斯托说：“我认为这是一项很棒的三人篮球赛事。与美国的比赛相比，这里呈现的更像是邻里间打篮球的方式，还有舞台表演和音乐，我很喜欢。”

在衡水市枣强县，衡水市第二节全民健身大赛中的千人棋牌大赛正在进行，参赛者既有年过花甲的老人，也有朝气蓬勃的青少年。在保定市莲池区，街舞挑战赛汇聚

了200余名大众选手同台竞技，动感十足的舞步点燃了观众们在夏夜的激情。雄安新区安新县举办的白洋淀龙舟竞赛，吸引了本地9支队伍参加，展示了未来之城全民健身的蓬勃活力，安新县边村中学队的舵手王宇皓说：“平时就很爱和大伙儿一起跑步、游泳，这次龙舟赛既能锻炼身体又热闹，感觉挺好。”

据了解，河北省第二届全民健身大赛，共设置乒乓球、空手道、滑板、大众射箭等24个比赛类项目和4个展演类项目，选手们将通过县区级海选赛和市预选拔赛，晋级9月在保定市举行的总决赛。“目前，河北省第二届全民健身大赛县区级海选赛已举办1700余场，参赛选手达13.6万人。”河北省体育局群众体育处相关负责人表示：“今年河北省计划举办各级各类群众身边的全民健身赛事活动5万场次以上，要最大限度带动群众参与，打造全民健身大赛品牌优势，激活赛事经济活力。”

(张博宸)

“冰丝带”里“绿”动青春

本报记者 傅潇雯

“希望更多人能了解冰雪运动的魅力，一起传承奥运精神，为绿色未来加油！”来自北京市海淀区教师进修学校附属实验小学的宋梓萱在国家速滑馆“冰丝带”向大家发出了倡议。日前，“冰雪向未来”绿色奥运艺术作品展和奥运文化小记者特色活动在“冰丝带”举行，活动旨在传播奥运文化，传承奥运精神，推进冬奥遗产可持续利用与青少年奥林匹克教育的融合。

“看到国家速滑馆的环保设计后，我想到了奥运五环把全世界连在一起，绿色奥运也让我们和大自然手拉手。”来自人大附中实验小学的谭梓皓在谈及创作灵感时说。他创作的《丝带飞扬，绿色发展》以其独特的创意入选此次绿色奥运艺术作品展。

据了解，绿色奥运艺术作品展

活动以“绿色奥运”为主题，组织青少年通过艺术创作展现创新思维和社会责任感，进一步弘扬奥林匹克精神，传播奥运文化，传递可持续发展理念。活动从北京市征集的200件艺术作品中精选了75件优秀作品在“冰丝带”进行集中展示，作品涵盖了书法、绘画、手工及AIGC数字艺术等多种形式。

来自北京电厂路小学的洪一航同学对“冰丝带”的这项黑科技制冰技术非常感兴趣。他说，“冰丝带”近1.2万平方米的全冰面碳排放趋近于零，相比传统的氟利昂制冷剂，每年碳排放减少2.5万吨，超过种植120万棵树木所实现的碳减排量，冰场制冷所产生的余热经过回收转化再利用，一年可节省约200万度电，相当于北京6000余个家庭一个月的用电量。

在奥运文化小记者活动中，特约小记者走进了“冰丝带”，与场馆工程师、讲解员、志愿者和游客

进行交流，并在专业教练的指导下进行上冰体验，感受滑冰的乐趣。小记者们将以青少年视角，从冬奥科技、人文故事、奥运精神、可持续发展、绿色建筑等角度切入，讲述奥运故事，成为奥运文化的传播小使者。

截至目前，“冰雪向未来”系列活动已累计邀请了来自北京地区特殊教育学校、少数民族学校、奥林匹克教育示范校、冰雪运动特色校，以及山区学校的上万名中小學生走进冬奥场馆，举办了北京市冰雪运动特色校及奥林匹克教育示范校校长论坛、绿色奥运研学课堂、绿色奥运艺术作品展、奥运文化小记者、京津冀中小学主题演讲比赛等活动。未来还将开展绿色奥运进校园活动，在助力后冬奥时期冰雪运动的持续普及和奥林匹克教育纵深发展的同时，为冬奥遗产可持续利用注入新活力。