

“银发引擎”托举乡村振兴

本报记者 冯 蕾

“云朵上的民族”拥有“生下来会唱歌，走路就会跳舞”的天赋。在北川，“千年羌乡运动健康”吹响体育振兴乡村的号角。日前，由中国老年人体育协会、中国农民体育协会主办的2025年全国老年人体育助力乡村振兴活动举行，让北川再次聚焦全国目光。

此次活动北川以体育为媒，搭建起交流合作的桥梁，吸引了来自全国17支老年体育代表队、近300人参与交流展示。

北川羌族自治县老年人体育协会副主席田强在接受采访时难掩激动：“北川渴望借助这个全国性舞台，让更多人了解北川从废墟到新城的发展历程，推动北川走向全国，实现文体旅深度融合，以全民健身和老年人体育活动为乡村振兴注入活力。”

作为全国唯一的羌族自治县，北川文化底蕴深厚。全县17.41万人口中，老年人占比达25.27%，其中，64.63%的老年人经常投身体育锻炼，体育氛围浓厚，先后荣获众多国家级、省级荣誉，并于2024年

入选“四川省乡村振兴示范县”。

立足县情，北川创新提出“体育养老、文化兴村”的发展思路。针对留守老人占比高、文化底蕴深厚、灾后重建体育设施完善的特点，重点打造气排球、广场舞、太极拳三大特色品牌。县委、县政府高度重视，将老年体育工作纳入全民健身总体规划，建立“四个一”工作机制，出台《关于加强老年体育工作的实施意见》文件，并构建“1+4+N”协同机制。县教体局创新实施“三员制度”，并组织起一支由100名老年体育骨干组成的“银发教练团”，他们深入乡村、景区、社区，每年开展50余场志愿服务，惠及1.2万人次，成为全民健身的有力引领者。

在北川，特色体育模式绽放出绚丽光彩。“广场舞+”模式将现代健身操与锅庄舞完美融合，专业编导编出《古斯都健身操》等特色舞蹈，通过“月月有主题、周周有活动”的常态机制，举办各类展演活动。73岁的非遗传承人王阿妈欣喜地说：“以前年轻人觉得羌族舞土气，现在跟着我们越跳越时尚，传统文化就这样传下去了。”广场舞不仅带动了羌绣、羌笛等

非遗产品销售，还化解了多起邻里纠纷，成为促进民族团结与文化遗产的纽带。

“气排球给了我第二次生命。”年近70的张大爷在地震后曾一度消沉，加入气排球队后重获新生，如今成为“励志教练”。“气排球+”模式以永昌镇禹龙社区为典范，利用重建闲置场地建成气排场，组建“禹龙腾飞”老年气排球队，采用“以老带新”培养模式，连续举办气排球邀请赛，吸引省内外队伍参赛，带动周边消费超200万元。

北川还通过“太极+”模式实施“太极三进”工程，让太极拳走进院落、乡村、景区。清晨，小区院落里太极拳爱好者舒展身姿；乡村中，老年志愿者耐心教学；景区内，太极拳展示成为独特风景，有效促进了乡村治理。

此外，北川老体协以各类节日与赛事为平台，组织丰富多样的老年体育活动，满足不同层次爱好者的健身需求。积极承办大型体育赛事，推动文体旅深度融合，“赛事经济”蓬勃发展，带动农产品销售，提升北川影响力，让“银发引擎”托举着羌乡迈向更加美好的未来。



万人太极拳大连展演

主办方供图

本报讯 第七届辽宁万人太极拳展演暨第二十八届大连万人太极拳展演日前在大连市东港音乐喷泉广场举行。本次活动主题为“健康辽宁 太极先行”，采取辽宁省内15市区“线上+线下”同步联动模式，以一个主会场、二十二个分会场、百个指导站的形式开展，超过3.2万人同期参与。活动旨在展现辽宁全民健身成果，推动辽宁高品质文体旅融合发展。

当天上午9时，在钢琴声中，万人太极拳展演活动拉开帷幕。大连武之梦艺术团和大连市文化市场

行业协会钢琴专委会的演职人员，联袂献上精彩开场秀——琴武联展《剑耀星河》、歌曲《红旗飘飘》。随后，在主会场太极拳爱好者带领下，全省联动展演二十四式太极拳和太极功夫扇。

为了更好地传播中华武术文化，今年的万人太极拳展演首次引入了钢琴元素，将中华太极哲学的“天地人和”与西方钢琴艺术的“音律寰宇”相结合，构建跨界文化之间的对话，希望通过这种中西文化载体碰撞，展示中华传统“和而不同”的包容性智慧，彰显新时代中华文化“守正创新”的传播理念。

据了解，万人太极拳展演活动在大连已连续举办了二十八届，曾被评为“中华体育文化优秀项目”。2019年起，扩大为辽宁省万人太极拳展演活动，以大连市为主会场，在全省15市区同时开展，已成为辽宁省及大连市全民健身传统品牌活动之一。

本次活动由辽宁省体育局指导，辽宁省体育事业发展中心、辽宁省体操击剑武术运动管理中心支持，辽宁省武术协会、大连市体育局等部门共同主办。

（卢 苇）



主办方供图

迎全运“九城联动”热力开跑

本报记者 軋学超

“参加十五运会的宣传活动，非常有意義，希望以十五运会为契机，让更多人参加到全民健身中，助力体育强国建设。”乒乓球“全满贯”选手丁宁说。日前，跑遍中国·中国人保迎全运九城联动接力（简称九城联动）启动仪式暨北京站活动在北京城市绿心森林公园举行，上千名跑步爱好者踏上绿心公园的“星型赛道”。

九城联动由十五运会和残特奥会合作伙伴中国人保集团携手中国田径协会发起，活动以全运会发展轨迹为脉络，串联北京、沈阳、天津、西安、济南、上海、南京、深圳和广州9座城市，共进行18场线上线下路跑活动。从北京站起跑，每城一场线下狂欢+两周线上挑战，用脚步丈量城市地标，以奔跑传递“绿色、共享、开放、廉洁”的十五运会理念，点燃全民健身热情。线上主要参与平台为数字心动APP，完赛即解锁定制电子奖牌+完赛证书，更有机会抽得中国人保惊喜参赛包。连续征服九站赛事，将加冕“超级大满贯选手”称号，更有机会赢取实物礼包。

在北京站11公里竞技组的比赛中，来自北京通州的凌海龙获得男子冠军，李闯、李敬杰分获男子亚、季军；赵雅新、涂吉贤和孟宪娟获得女子前三名。凌海龙今年35岁，是一名网页设计师，由于长期伏案导致腰椎、颈椎不适，现在跑步成了他的健康守护神。“跑步治好了我的毛病，希望通过参与九城联动，影响更多人跑起来。”凌海龙说。

在线下活动举行的同时，更多

跑者通过线上赛的形式，感受十五运会不断提升的热度。北京籍四名全运会冠军滕海滨（奥运会体操冠军）、肖若腾（奥运会体操亚军）、刘雨辰（奥运会羽毛球亚军）和刘英（奥运会女组亚军）集体为北京“打CALL”。目前北京站线上赛参与人数已超过15万。

运动不仅能带来健康的体魄，还有爱与光明。北京何亚君助盲团是现场最温暖的风景，11组跑者通过盲绳手牵手参赛。38岁的盲人跑者闫生与高三学生小莫搭档，顺利完赛。闫生跑步6年，跑过4次马拉松。“以前每天绕着推拿台转，2015年加入助盲团，跑步是我唯一能参与的运动，平常在奥森训练经常跑十几公里。”闫生说，“很高兴能为全运会出一点力，我相信盲人跑步对大众更有激励作用。”

完赛后各跑团纷纷在展板前合影，身着亮黄色队服的“二环特训队”口号响亮，阵容最为庞大。领队“汤司令”自豪地说，跑团有2000人规模，每周六固定绕北京二环跑步。“今天听说有九城联动，就带了七八十位跑友参加，为十五运会预热出力。”交谈间，不断有人兴奋地向他展示完赛奖牌。

13岁的小朋友王鑫在妈妈带领下，清晨五点就从燕郊出发赶来参赛，这次挑战了6公里。他兴奋地说：“我下次还要参加跑步比赛。”在父亲引导下，他已在跑步中找到了成就感和乐趣。

活动现场，中国人保集团还组织了财险、寿险、健康险和养老险等分公司，开展丰富多彩的十五运会宣传活动。据悉，九城联动下一站将移师沈阳，将于7月13日在丁香湖公园举行。

抓住“动作与认知双轨发育”敏感期 让幼儿赢在成长起跑线

赵德强 张彦峰（国家体育总局体育科学研究所）

胡海霞（淮南市爱优动儿童青少年运动健康研究院）

2021年，教育部与国家卫生健康委员会联合发布了《健康儿童行动提升计划（2021—2025年）》，首次将“幼儿平衡能力促进计划”纳入国家政策体系，并明确提出“体脑并育”的核心发展目标。3—6岁这一阶段，既是儿童生理发展的关键时期，也是心理和认知能力发展的“黄金窗口期”，其中，平衡能力的有效培养对于儿童身体和大脑的共同成长具有深远且积极的影响。

“走得稳”才更有可能“坐得住”

平衡力作为身体的核心能力之一，远不止是“站稳”那么简单，其培养涉及到儿童的多感官系统（视觉、前庭觉、本体觉）协同运作，是大脑与身体共同作用的结果。“平衡”也不单是简单的姿势调整，还涉及到肌肉、骨骼、感觉系统与大脑的共同协作。儿童在进行活动时，不仅需要控制身体的重心，保持平稳，还需要调节注意力、抑制冲动、控制动作等认知功能，平衡能力不仅是日常活动的需求，还是他们运动能力、认知能力、社会适应力的基础，更是大脑发育和心理功能完善的推动力量。

平衡能力不仅与儿童的运动能力有关，更直接影响他们的认知控制功能，如注意力、记忆力、自控力等执行功能，尤

其在动态平衡任务中，当孩子能够在挑战性的任务中稳定平衡时，他们的冲动控制、注意力集中和任务持续等能力也在同步发展，有助于抑制控制能力的提升。以平衡木行走为例，孩子需要在不断变化的身体姿势中保持注意力，并抑制自己想要转头或分散注意力的冲动。上述自我控制的训练，正是前额叶皮层—大脑负责执行功能区域的活跃表现，而前额叶的发育与学业表现、社会适应等方面息息相关。换句话说，走得稳的孩子，未来更可能在学习中“坐得住”，表现出更强的专注力和自我调节能力。

如果能够在3—6岁这一关键时期，通过科学的平衡训练来提升孩子的认知能力，那么不仅能提高他们的身体协调性，还能为未来的学习能力奠定基础。这也进一步强调了在早期教育中将平衡能力训练纳入核心内容的必要性和前瞻性。

认知“动作与认知双轨发育”敏感期

平衡能力与认知能力之间有着深刻的联系。在儿童发展的进程中，3至6岁是大脑发育的关键期，也是动作技能和认知能力并行发展的敏感期。这一时期，儿童的大脑结构处于快速发展阶段，神经元之间的联结迅速增加，同时大脑皮层的不同区域开始相互协调、整合，孩子们的运动系统在不断成长，开始具备更复杂的运动能力。

上述阶段是动作发展与认知控制发展同时发生的“敏感期”。这一时期，运动不仅仅是身体的锻炼，更是大脑功能发

展的推动力。过往研究成果指出，运动可以激活大脑中控制注意、记忆和自控的区域，这一过程被称为“运动—认知联动”，即儿童的每一次跑跳、平衡木行走等运动会促进他们大脑中认知功能区域的发育，帮助他们提高注意力、记忆力和解决问题的能力等。

抓住3至6岁这一动作与认知高度可塑的关键期，有意识地加强运动训练，不仅有助于提升儿童的体能和动作技巧，更是促进其大脑结构优化和认知能力提升的重要策略。运动在这一阶段不仅是“动起来”的过程，更是“发育起来”“聪明起来”的方式，会为儿童今后的学习能力、社交能力与情绪调节能力打下坚实基础。

动态平衡训练促进大脑执行功能全面发展

平衡能力对儿童的大脑发育至关重要，通过“认知—动作耦合”的练习可以促进大脑发育，尤其是动态平衡训练。静态平衡训练（如单脚站立）虽然有助于提高基础的平衡能力，但动态平衡任务（如走平衡木、跳格子、障碍赛跑等）更能激发大脑的认知参与，促进执行功能的发展。例如，孩子在进行平衡木训练时，不仅仅是保持身体的平衡，还需要调节注意力、控制步伐、规划动作，这些都需要大脑的参与。而这些认知任务的完成，将有助于提高儿童的抑制控制、工作记忆和认知灵活性等关键能力。因此，动态平衡训练不仅可以提高孩子的平衡能力，还能有效促进大脑执行功能的全面发展。