

新时代“全国老年人体育银龄行动”志愿服务即将启动

舞姿映初心 志愿暖银龄

本报记者 冯 蕾

为推动“银龄行动”在老年人体育工作中广泛深入开展，中国老年人体育协会将于8月7日至9日在山西太原举办新时代“全国老年人体育银龄行动”志愿服务启动仪式。日前，国家体育总局老年大学（国家老年大学国家体育总局分校，以下简称“总局老年大学”）舞蹈表演班的学员们，正用她们的热情与舞姿，为此次活动录制宣传片。

以舞为媒聚热忱

总局老年大学汇聚了一群热爱舞蹈的老体育人。她们不仅在退休生活中找到了精彩舞台，还积极主动地加入到老年体育志愿服务的队伍中来。

“表演班今年春季正式开班，有20多位姐妹，平均年龄67岁，大多数没有受过专业舞蹈训练，退休前在体育总局系统不同单位工作，有的是教练、有的是工人，有的是科研人员，有的是公务员，过去彼此并不太熟悉，但为了共同的爱好，大家走到一起来了。”表演班班长温文介绍。

总局老年大学的工作得到国家体育总局党组的高度重视，更得到了离退休干部局的大力支持，在场地、师资及相关设施等方面保障有力，即便在假期，也为大家训练提供了良好条件。

以舞传情铸风骨

钟少珍是中国跳水队的功勋教练，曾经培养出郭晶晶等著名选手。自2021年总局老年大学正式运营，她就加入了舞蹈班。她自谦没有舞蹈基础，但训练中格外认真，为记熟动作，课后常常跟着视频反复练习。“老师和同学们互相帮扶、互相鼓励的训练氛

围给了我很大鼓舞。和同龄人比，大家都说我们更年轻。”钟少珍坦言，跳舞让她身体更健康，心情更愉悦。她觉得，团队能有如今的成绩，离不开大家的努力和团结，“这种团体力量，展现出老体育人不断进取的拼搏精神。”

棋牌中心退休的杨采奕，有着体操专业功底，她说：“舞蹈是肢体语言，能表达很多情绪情感。”凭借几十年的体操经验，在课余时间，她志愿服务，认真备课，担当起全班的课外教练员。“我们都是老体育人，注重细节，追求卓越，就是要展示出更高的水平和更好的风采。”杨采奕说。

孙静琳今年刚满60岁，是老年大学年龄最小的学员，她从小喜欢舞蹈，参加舞蹈训练让她心情愉悦，记忆力和动作协调性得到锻炼，身体状况也有所改善。“老师在课上教完后，我回到家会跟着视频反复练习，琢磨哪些动作能跳得更好。腿部力量增强了，跟着音乐流畅跳完时，全身舒畅。”她认为，大家在一起切磋交流，对身心都有很大帮助，而能把这种快乐传递给更多老年人，是志愿服务的意义所在。

在这个团队里，学员们用行动诠释着体育精神。他们自发为老年体育做志愿服务，群舞中少了谁都不行，大家齐心协力，铸就了团结奋进的志愿服务集体。

银龄志愿绽光彩

总局老年大学在多项比赛和活动中屡获佳绩。连续3年参加中国老年人体育协会举办的“迎新年贺新春”全国老年人体育健身线上系列活动，荣获广场舞项目最佳展示奖和人气作品奖；在2024年全国老年体育舞蹈类教学成果展评选中获优秀奖。在2024年7月全国妇女基金会主办的健康养老促进项

目启动仪式上，集体舞蹈《心愿》作为压轴表演节目，赢得现场近500名观众的高度评价。这支平均年龄66岁的舞队，迎酷暑战高温，体现了老体育人的精神风貌。温文说：“《心愿》表达了藏族人民对党的热爱和深情，情感饱满，极具感染力。那次演出，不到四分钟的舞蹈，三次激起观众的热烈掌声，结尾高潮处我们和现场观众齐声同唱《唱支山歌给党听》，现场气氛爆棚。”主办方特别称赞这支舞蹈跳出了爱党爱国的情怀，跳出了老体育人的精气神。这正是中华体育精神和志愿服务精神的生动体现。

学员们在参与训练和活动中收获颇丰。在健康方面，锻炼了身体素质，提高了柔韧性、力量和平衡能力，远超同龄人；在精神方面，姐妹间加强交流，驱散了退休后的负面情绪，不再局限于家务，而是融入集体展现老年人的风采，也为更多老年人参与体育活动树立了榜样。

“总局老年大学为老年人提供了丰富的活动平台，除舞蹈类班级，还有太极拳、健身气功、摄影、朗诵、书法、绘画等多个班级，让老年人老有所学、老有所乐。只要喜欢就能加入，为志愿服务培养了后备力量。”老年体育工作者高洁说。

在“全国老年人体育银龄行动”志愿服务宣传片的拍摄中，总局老年大学的老体育人，以行动诠释着老年体育志愿服务的深层内涵。她们的舞步里跃动着不灭的体育魂：每个动作的精雕细琢，是刻入骨髓的精益求精；每个定格姿态，延续着对“更高”的执着；每串连贯舞步，激荡着“更强”的信念。

以舞为媒，她们播撒积极生活的火种，让银发岁月绽放活力光彩。体育精神因志愿服务扎根社区，志愿服务因体育精神更有力量，二者交织成网，为老年体育事业铺就温暖前行的路。

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。

全国老年人体育志愿服务行动与山西老年人体育健身大会8月启动

本报讯 近日，记者从新时代“全国老年人体育银龄行动”志愿服务启动仪式暨山西省第七届老年人体育健身大会新闻发布会上获悉，两项重要活动将于8月8日在太原市滨河体育中心举办。

8月8日，由国家体育总局群众体育司指导，中国老年人体育协会、山西省体育局、山西省委老干部局、山西省体育总会、山西省老年人体育协会联合主办的大型活动将在这里举行。活动将通过体育健身与志愿服务结合、赛事活动与文明实践结合、地方特色与全国推广结合，展现新时代老年人老有所为的积极形象，让老年人在体育活动中实现更高层次的社会价值，让银发行动成为推动社会进步的重

要力量。活动首次实现了全国性老年体育志愿服务体系与省级老年体育赛事的深度整合，构建出老年体育工作新机制。

山西省第七届老年人体育健身大会作为四年一届的老年人体育品牌赛事，设置了12个比赛项目，充分体现了科学适老理念，从运动医学角度精心设计的活动强度，到“参与即有名次”的奖励机制，再到遍布全省11个市的赛事布局，处处体现着对老年人身心特点的细致考量。开幕式定于8月8日“全民健身日”，闭幕式将在重阳节期间与敬老主题相结合举行。在全面建设社会主义现代化国家的新征程中，“银龄行动”正为老年人创造新的舞台。（冯 蕾）

淄博昆仑镇领航老年体育助乡村振兴

冯蕾 成盼梅

昆仑镇地处山东省淄博市淄川区，是首批中国特色小镇，山东省经济强镇，全国传统体育运动之乡、省级农民体育健身乡。这样一个小镇如何走富走强，老年体育的广泛深入开展给出了答案。

去年10月，国家体育总局、中国老年人体育协会、中国农民体育协会在淄川区昆仑镇成功举办“韵动昆仑，健美乡村，老年体育助力乡村振兴”的开创性活动，吹响了“老年体育振兴乡村”的号角。依托昆仑镇全国传统体育运动之乡的优势，镇党委政府注重打造“韵动昆仑 健美乡村”品牌，推出老年体育与健康、美育、文化、旅游四体合一，定期举办“村运会”，迅速点燃了乡村精神活力，群众参与人数激增，体育项目扩展至近20个。月月有赛事，村村有体育，49个村居实现体育骨干全覆

盖，体育健身设施逐步全面升级，达成“镇村一体化10分钟健身圈”。

遍布全域的“健身驿站”管理健身步道、适老化运动场地，通过各处开展太极拳、广场舞、健步走等活动，惠及7.4万常住人口，社会效益显著。

昆仑镇将赛事活动转化为产业发展动能，在首届“昆仑村跑”活动中，将赛道串联进古村落和田园风光之中，吸引来数千游客，带动了周边乡村的农家乐、民宿等消费，村民们收入猛增40%。“国球进村居”等农趣运动会，催生了体育器材的销售，非遗类的锣鼓、舞龙等项目重焕生机，成为文旅新亮点。23家小微企业的健身培训办的红红火火。2024年乡村旅游收入同比增长35%。

昆仑镇各村专项资金投入适老化设施改造，整合乡贤、志愿者等力量，形成“政府引导+协会组织+群众参与”的共治格局。如今的昆仑镇，青山绿水间蜿蜒着健身步道，昔日的“留守乡村”已蜕变为充满活力的“幸福小镇”。正如镇党委书记所言：“乡村振兴既要富口袋，更要富精神。乡镇老年体育的开展，既表现了乡亲们对美好生活的向往，也更多的展示出乡村内生动力的觉醒。”



乡村健身新潮流 文化振兴新动力

济宁金乡“六艺太极”热

济宁市老体协供图

冯蕾 王金山 张胜国

不久前的山东省济宁市金乡县司马镇老李寨社区热闹非凡，一场由金乡县老年人体育协会主办的六艺太极拳和八段锦培训班举行。六艺太极拳在金乡这片土地上再掀热潮，成为助力乡村振兴的独特力量。

全民参与 共筑健康之基

尽管只是一个培训班，但以司马镇管区为单位，每个村由一名村干部任队长带领10名队员参加培训，共计43个村，参训人员达500余人。培训结束后，还将开展管区与管区之间、村与村之间的竞赛活动，成绩优秀的村将在司马镇年终绩效考核中加分，成绩较差的村则会被扣分。这一举措极大地激发了各村的热情，形成了你追我赶的良好氛围。

金乡县委教育工委副书记、教体局党组副书记李淑慧表示：“此次培训班是金乡县六艺太极拳推广的重要举措，首站选择在司马镇，之后将扩大到全县每个镇街，计划培训六艺太极拳骨干6000余人，推动六艺太极拳在全县实现全覆盖，为乡村振兴注入健康活力。”

为保障培训质量，金乡县老体协邀请了经验丰富、技艺精湛的老师授课。老师们从基本理论到动作要领，再到实战技巧，都进行了详细讲解和示范，并耐心指导学员练习。学员

们十分珍惜这次机会，认真听讲、刻苦练习，虚心向老师请教、与拳友交流，力求在学习中领悟六艺太极拳的内涵与精神，实现身心合一。

晨练夜校 融入百姓生活

在金乡县，六艺太极拳早已不是小众运动，而是街头巷尾的新风景。清晨，阳光洒在星湖公园，六艺太极拳爱好者们身着统一练功服，伴随着悠扬音乐缓缓起势。他们的一招一式尽显儒雅风范，将人们带入充满文化底蕴的太极世界。

金乡县老体协太极拳专委会创新教学模式，实行“晨练+夜校”的灵活方式。每天清晨，星湖公园都是爱好者的聚集地，他们在教练的指导下，认真揣摩动作，享受太极拳带来的宁静与愉悦。晚上的免费教学班更是吸引众多下班市民前来学习，敲门进场，随到随学的开放模式，让六艺太极拳迅速普及。

一位六艺太极拳的学员感慨：“自从学了六艺太极拳，我的身体和精神状态都发生了很大改变。这项运动不仅让我锻炼了身体，还让我结交了许多志同道合的朋友。我们在一起交流心得、共同进步，晚年生活变得更加丰富多彩。”

多管齐下 扩大覆盖范围

为了让六艺太极拳覆盖面更广，金乡县采取“请进来+

走出去”策略。一方面，在星湖公园东门广场举办大型培训活动，如“六艺太极拳公益培训班”，吸引全县爱好者参与，另一方面，协会组织骨干教练深入乡镇、社区，开展教学与指导。近6年来，累计培训学员超2000人次，有效提升了基层站点技术水平，为推广奠定坚实基础。

赛事展演是检验推广成果的重要方式。金乡县积极组织各类活动，为爱好者提供展示舞台。无论是“5·19全国老年人太极拳健身大联动”，还是“全民健身六艺太极拳教学汇报展演”，都吸引了众多市民参与和观看。在全国老年人体育助力乡村振兴展示交流活动中，金乡县司马镇李寨社区六艺太极拳队的精彩表现，赢得中国老体协领导高度赞誉，进一步提升了品牌影响力。

李淑慧介绍：“这些赛事展演让更多人看到六艺太极拳的魅力，也激发了大家参与的热情，为推广工作营造了良好氛围。”

健身养生 传承文化精髓

六艺太极拳能在金乡县迅速走红，与其深厚的文化内涵和显著的健身效果密不可分。它将孔子“礼、乐、射、御、书、数”六艺精髓融入太极拳，在动作设计上注重身心协调训练。长期习练，能改善关节灵活性，提升身体素质，还能让人在潜移默化中感受传统文化魅力，领悟太极精神

真谛。

许多学员在习练过程中，深刻体会到六艺太极拳带来的身心变化。一位习练多年的学员说：“六艺太极拳就像一本活教材，让我在锻炼身体的同时，能深入了解儒家文化。每次练习，都仿佛在与古人对话，心灵得到净化。”

多方支持 打造文化品牌

六艺太极拳的推广普及，离不开金乡县政府的大力支持。通过“支持+引导+服务”的方式，六艺太极拳多次在山东省文化博览会、中国体育文化博览会等重大活动中亮相，并荣获多项荣誉。这些荣誉不仅是对六艺太极拳文化内涵的肯定，更是对金乡县在传承和发展中华传统体育文化方面所做努力的认可。

如今，在金乡县的城乡之间，六艺太极拳已成为一道亮丽的全民健身风景线。无论是清晨的公园，还是傍晚的广场，都能看到习练者的身影。六艺太极拳的推广普及，不仅提升了群众身体素质和素养，更促进了社区和谐与稳定，为金乡县的发展注入新活力与魅力。

金乡县的“六艺太极”热，正以独特的魅力书写着全民健身和乡村振兴的新篇章。在这片充满文化底蕴的土地上，六艺太极拳已成为一种文化、一种精神、一种生活方式，引领着金乡人民走向更加健康、美好的未来。