

“全国老年人体育银龄行动”奏响老龄事业新强音

老年生活有乐有为



中国老体协供图

本报记者 冯 蕾

新时代“全国老年人体育银龄行动”志愿服务近日启动，标志着我国老年体育志愿服务体系的全面升级，也展现了新时代中国老年人“老有所为、老有所乐”的积极风貌，为积极应对人口老龄化国家战略贡献了创新的体育方案。

汗水映初心 银发暖人心

65岁的郑春梅身着黑色运动服，正耐心指导着一群老年人练习健身操，每个动作都透着专业与优雅。“收腹、挺胸、注意呼吸节奏，手臂抬高时要自然舒展……”清亮有力的指导声在广场回荡，她不时穿梭在队伍中，弯腰为学员纠正腿部姿势，抬手示范手臂摆动幅度。

休息间隙，郑春梅擦拭着额头的汗水说：“从赛场到大学讲台，再到现在的社区志愿服务，体育一直是我

生命的底色。看到一起锻炼的老年朋友们重获活力，这种幸福感是任何荣誉都比不了的。”阳光下，她眼角的皱纹里盛着笑意，鬓角的银发闪着光。

启动仪式现场，《“银龄行动” 志愿有我》短片播放时，不少观众湿润了眼眶。镜头里老年体育志愿服务的真实故事让“老有所为”的温度直抵人心。

文体活动展现银龄风采

“志愿服务的启动具有里程碑意义。”上海市老体协副主席陈德友在接受采访时语气坚定，“老年事业需要更多志愿者参与。上海已全面进入老龄社会，我们希望通过这一行动让更多老年朋友收获健康与幸福。”

天津市老体协秘书长张丽颖说：“我们已经策划了‘百场健身指导进社区’活动，通过典型示范推动志愿服务常态化发展。”

此次活动由国家体育总局群体司指导，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主办。在启动仪式上，传统与现代交融的表演尽显三晋文体魅力。太原锣鼓《鼓舞龙腾启华章》的铿锵鼓点与灵动空竹交织；太原市清徐县杨氏太极拳协会带来的《太极神韵》，将扇、剑、刀融入太极招式，展现这项联合国非遗项目的刚柔并济之美，清徐作为“中国醋都”与太极文化沃土的双重底蕴在此彰显；柔力球是发源于山西的“国字号”项目，柔力球表演《光芒》则向大家讲述了群众体育项目的“逆袭之路”；木兰扇《人说山西好风光》融合武术与

健美操韵律，演绎山西风光与运动之美。当千人合唱《银龄颂》响起，“银龄沐浴阳光，幸福谱写华章”的歌词搭配广场舞的灵动演绎，成为对“老有所为、老有所乐”的最生动诠释，更唤起全社会对银发岁月的敬意。

体育赋能银龄力量

“这不是简单的活动叠加，而是老年体育工作服务国家战略的机制创新。”中国老体协相关负责人在采访中表示，“‘银龄行动’让老年人从健身参与者升级为社会价值创造者。”正如现场展现的，这些志愿者既是全民健身的示范者，用矫健身姿打破年龄界限，又是社会文明的倡导者，以积极乐观传递正能量，更是基层治理的助力者，凭丰富经验服务社区建设。

与启动仪式同期开幕的山西省第七届老年人体育健身大会，成为“银龄行动”的生动延伸。作为四年一届的老年体育品牌赛事，本届健身大会将持续至10月29日重阳节，在山西省11个市开展12个正式项目，处处体现“适老化”考量。

这场盛会传递出清晰信号，在中国式现代化征程上，老年人既是变革的见证者，也是参与者、建设者。“银龄行动”以体育为媒，让银发力量成为托举民族复兴的坚实基础，而这些现场的温度与故事，正是这股力量最生动的注脚。

《银龄颂》唱响银龄荣光

本报记者 冯 蕾

日前，由中国老年人体育协会副主席、山西省老年人体育协会主席苏亚君作词，北京军区政治部电视中心原主任臧云飞作曲，专为老年群体谱写的赞歌《银龄颂》在山西广播电视台的制作与晋文化传媒集团的支持下应运而生。

这首歌自山西省老年人体育协会官方视频号首次公布后，便以温暖的基调勾勒出银龄群像，引发社会广泛反响，成为一曲镌刻岁月、致敬生命的音乐佳作。

苏亚君的作词如同一支细腻的笔，以“岁月镌刻年轮”开篇，寥寥数字便将时光的厚重与生命的沉淀铺展开来。他将老一辈的奋斗与奉献喻为“生命勋章”与“山河脊梁”——那些在时代浪潮中拼搏的汗水，在平凡岗位上坚守的担当，都化作歌词里的温度，生动诠释着“用双手播种希望、用智慧书写青春”的壮丽人生。这种具象化的表

达，让“老有所为、老有所乐”不再是抽象的口号，而是可感可知

的生命状态。臧云飞的作曲则以旋律呼应这份深情。旋律中既有岁月沉淀的悠远厚重，又不失老年群体特有的活力明快，完美贴合“老当益壮”的精神内核。当音符流淌，听众仿佛能看见皱纹里藏着的故事，听见银发中跳动的热忱，让老一辈的生命力量在旋律中自然迸发。词与曲的精准契合，让《银龄颂》成为一面映照银龄月目光彩的镜子。

《银龄颂》上线后，歌曲凭借真挚的情感表达与贴近生活的呈现形式，迅速引发共鸣，人们逐渐开始关注歌曲传递的“银发担当”主题。

这种反响的背后，是《银龄颂》对时代需求的精准捕捉。它以音乐为媒介，让“关注银龄、尊重生命”的理念悄然深入人心。

时尚体育季点燃高原活力

本报讯 日前，2025中国时尚体育季（青海站）活力绽放。作为核心项目的“大美青海”桨板公开赛与2025年全国露营大会（青海·祁连），以文体旅深度融合为引擎，点燃运动激情与休闲热潮，成为青海探索区域高质量发展的创新实践。

“大美青海”桨板公开赛在西宁北川河湿地公园举行，这是国家级桨板赛事首次落户青藏高原，152名全国爱好者逐浪竞技。赛事配套“唤醒计划·西宁”主题活动，设四大主题板块，包含非遗市集、大咖论坛、电影放映及木雕彩绘、唐卡绘画等体验。西宁城北区同步举办“趣浪城北·豹街”

民俗巡游，让参与者感受青海特色文化魅力。

同期，全国露营大会在祁连县阿咪东索林海露营基地举行，以“自驾9号公路·露营天境祁连”为主题，推出12项文旅活动，包括美食节、实景剧演艺、自驾体验、体育嘉年华、星空音乐露营、花儿会分会场等，展现“天境祁连”的生态与人文底蕴。

本次活动由国家体育总局社会体育指导中心、国家体育总局登山运动管理中心、全民健身活动推广与指导委员会、青海省体育局联合主办，国家体育总局水上运动管理中心支持。（轧学超）

的模式，既保证了竞技的公平与激烈，也最大程度地激发了不同水平选手的参与热情。

本次赛事举办期间，正值“8·8北京体育消费节”。作为消费节的重要活动，比赛成功打造暑期体育消费新场景，将体育赛事与城市消费深度融合，践行“体育促消费、赛事带经济”的发展路径。纵观本次赛事，赛场内外，青少年选手“一人参赛，全家助威”，有效拉动场馆及周边消费增长，释放“乘数效应”。同时，赛事本身也成为体育消费的新热点，为北京打造国际消费中心城市提供了生动案例。

北京市体育总会相关负责人表示，本届比赛充分体现了卡丁车运动时尚魅力与竞技激情的相互交融，满足了广大市民多元化、高品质的健身和观赛需求，打造全龄友好赛事，成为促进北京体育消费市场的新动能。

本次赛事由北京市体育总会主办。



主办方供图

第三届中国飞盘联赛(西宁站)落幕

本报讯 日前，为期两天的第三届中国飞盘联赛（西宁站）在青海体育中心落下帷幕。作为青海省首个国家级飞盘赛事，本次比赛展现了“高原竞技·全民共享”的风采，成功打造了一场集体育竞技、文化展示、旅游推介于一体的综合性盛会，为高原特色体育赛事树立了新标杆。

来自全国各地的10支优秀飞盘队伍在高原赛场展开激烈角逐，最终西安肉夹馍飞盘俱乐部凭借出色表现摘得桂冠。赛场上，运动员们展现了顽强拼搏、团结协作的体育精神。无论是经验丰富的

选手，还是初次参加比赛的新人，都以饱满的热情投入比赛。他们精湛的飞盘技巧、默契的团队配合，以及“盘不落地，永不放弃”的竞技态度，赢得了现场观众的阵阵喝彩，充分展现了飞盘运动的核心价值。

赛场下，组委会为参赛选手提供了全方位运动保障，如设置专业医疗点，配备急救设备和医护人员；设立水饮补给站，供应饮用水及姜茶；布置运动员休息区，供参赛选手调整赛时状态。参赛选手们纷纷表示，虽然高原比赛更具挑战性，但组委

会的保障措施让我们能够专注比赛。

赛事期间配套举办的文旅市集成为一大亮点。青海体育中心体育场市集区域汇聚了20余个青海特色农产品和传统手工艺品展位，通过美食体验、非遗展示、创意互动等形式，让参赛选手和观众全方位感受青海文化魅力，生动诠释了“体育搭台、文化唱戏、旅游增值”的融合发展新模式。

本次比赛由国家体育总局社会体育指导中心主办，全国飞盘运动推广委员会、青海省社会体育指导中心、西宁市体育局承办。（轧学超）

卡丁车竞速赛点亮北京体育消费节

本报记者 顾 宁

日前，第三届北京市卡丁车公开赛举行。作为今年“全民健身日”北京系列活动之一，主办方着力打造全民健身精品赛事，为北京广大卡丁车爱好者及青少年家庭打造了一场速度与激情的盛宴。赛事吸引千余名卡丁车爱好者参赛，选手们在赛道上竞速，成为北京市全民健身活动中的一道亮丽风景线。

本届赛事集合北京多家卡丁车场馆参与，众多新老车手，尤其是青少年及家庭踊跃报名，充分展现了卡丁车运动的魅力，有效促进全民健身赛事活动的开展。赛事深度聚焦暑期青少年及家庭体育消费黄金窗口期，创新赛制，在所有选手参加预选赛后，依据成绩排名分别进入代表顶尖水准的“荣耀车手组”与展现大众风采的“星光车手组”。这一“预选赛+分组竞技”



主办方供图

“体育+”融合发展

中国全民健身走(跑)大赛活力释放

本报记者 轧学超

随着最后一名选手冲过终点，“塞上江南·大美河套”“傻小胖·2025中国全民健身走(跑)大赛”(内蒙古·巴彦淖尔站)全国城市联动接力赛在内蒙古巴彦淖尔市文博广场落幕。这场集运动活力与地域特色于一体的赛事，不仅为参赛者带来了酣畅淋漓的体验，更成为展现河套风采、拉动城市发展的生动载体。

本次赛事由国家体育总局社会体育指导中心主办，作为全国城市联动接力的第十站，也是该系列赛事首次落地内蒙古自治区。结合“体育赛事进景区、进街区、进商圈”活动，本次比赛成功吸引了来自全国的近5000名选手参赛。赛事精心设计了23公里竞技组与5公里体验组两条赛道，选手们在奔跑中既可感受黄河奔腾的浩荡气势，又能遥望阴山山脉的巍峨雄姿，于山水环绕间沉浸式领略巴彦淖尔的城市风貌，切身感受“海纳百川、兼容并蓄”的河套文化底色。

作为自古以来的“塞上粮仓”，巴彦淖尔在赛事中向全国参赛者充分展示了这片土地的富饶与热情。从清香软糯的“傻小胖”鲜玉米，到汁水丰盈、糖分饱满的河套西瓜与黄柿子，数十种带着浓郁地域印记的特色产品不仅亮相赛场补给区，更被精心打包进选手参赛包，实现了全民赛事与地方品牌的深度融合，让体育赛事成为拉动地方特色产业发展的新引擎。

同时，赛事创新性地融入企业家火炬传递与招商洽谈会等环节，特别邀请全国50余位企业家及海外华侨走进巴彦淖尔。这种“体育+产业”的创新模式，既丰富了赛事内涵，更让赛事成为推动地方经济高质量发展的重要纽带。

比赛当日，选手们沿着当地五一街、金川大道等城市主干道一路向前，沿途既能欣赏黄河沿岸的壮丽风光，又能穿梭于充满生活气息的城市街区。23公里组选手以挑战自我为目标，在竞技中释放活力；5公里组选手则以体验运动乐趣、感受城市文化为核

心，不分走跑，在轻松愉悦的氛围中共享全民赛事带来的健康与快乐。

本次赛事还吸引了近1000名市外选手参赛，他们借着赛事契机走进这座被誉为“塞上江南”的城市，在初秋的凉爽中享受运动的惬意。赛事结束后，许多选手主动参与“河套文化艺术节”“莫尼山音乐那达慕”等本地特色活动，在马头琴的悠扬旋律中感受草原文化，在非遗展演中触摸河套历史，深度体验巴彦淖尔的人文魅力。

值得一提的是，此次赛事组委会从吃、住、玩多维度为选手考量，不仅准备了乌梁素海景区门票，还联合巴彦淖尔饭店推出住宿、餐饮专享折扣等福利，用满满诚意将“客人”留在巴彦淖尔，真正实现了“让选手跟着赛事来旅行”的初衷，成功将赛事流量转化为实实在在的经济增量。

此外，本次赛事更是一次用奔跑传递温暖的爱心行动。7月以来，巴彦淖尔市遭遇持续强降雨，部分农田被洪水侵袭。为帮助受灾群众渡过难关，大赛特别发起“奔跑的力量”公益行动，将5公里健身走欢乐赛的全部报名费用用于抗洪救灾。参赛选手的每一个脚步，都化作一份温暖的援助；每一滴汗水，都在为这片土地播撒希望的种子，让全民健身的意义超越了运动本身，彰显出体育赛事的社会温度。