

在志愿服务中绽放“夕阳”光彩

冯 蕾 蒋佑慧 陈建忠

8月,新时代“全国老年人体育银龄行动”的号角在太原吹响。而在厦门,这支平均年龄超65岁的老年人体育协会志愿者服务大队,早已用8年的坚守,写下了“银龄行动”最生动的注脚。他们用布满皱纹的手传递力量,用染上风霜的嗓音呐喊助威,在社区广场、登山步道、马拉松赛道旁,把“老有所健”的活力化作“老有所为”的担当。

赛道旁的不老心

凌晨四点半的南山路一屋,祝萍老人的闹钟准时响起。这位厦门市老体协康乐分会美湖里大队的副大队长和她的队友约好,要在厦门马拉松的赛道旁用鼓点为跑者“打节拍”加油鼓劲。为了给跑者更好的鼓劲表演,他们连续几周分组练习再合排练。72岁的老谢背着相机来参与,他女婿则默默

承担起接送任务:“和叔叔阿姨你们相比,我做这点算什么。”

五点,许丙舜老人背着15公斤重的大鼓从江头往中山医院方向走,他踩着露水丈量着熟悉的街道。当第一缕阳光掠过骑楼,120名志愿者已在马拉松赛道旁的六个点位就绪,大鼓、腰鼓、非洲鼓、舞龙、彩扇、广场舞等方阵在晨风中舒展,像一簇簇盛开在赛道旁的朝阳花。随着第一方阵跑者的脚步声逼近,“加油!加油!厦门人民欢迎你!”队员们的呐喊混着鼓点,让外国跑者,对着腰鼓队竖起大拇指,用生硬的中文跟随喊出“加油”。

74岁的陈秀娟,身为市老体协志愿者服务大队副大队长,六个点的巡回检查任务落在她身上。她和摄影队友穿梭在各个点位间,从市妇幼保健院点步行到中山医院,再折返。她的运动鞋沾满尘土。她说:“连续7年了,每年都是这样。能够为厦门马拉松赛出点力,虽然辛苦,但是很快乐。”她眼里的光和赛道上拼搏的跑者一样炽热。

腿脚不方便的大队长曾美凤坚持要看着老伙计们“亮相”。这群不计报酬、无私奉献的队友,让她时时感动着。“银龄行动不是说出来的,是一步一步走出来的。”

每年厦门马拉松赛道旁的老体协志愿者服务大队各个方阵都是赛事的一道风景,在城市间传递着健康、向上的正能量。

社区里的夕阳暖

除了马拉松赛场,这些银发身影更常出现在社区的健身广场上。厦门老体协志愿者服务大队是一群退休老干部、老党员、老教师、老职工等组成的队伍。他们虽已年过花甲,但心中依旧燃烧着为社会奉献的火焰。他们秉持着“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神,活跃在城市的各个角落,他们虽“累”但“值”,将志愿服务当作快乐的事,为社会贡献余热。

在社区老年人健身康乐园里,

老体协志愿者是老年朋友进行体育健身的贴心“银发管家”,他们通过理论讲解,手把手教学辅导,帮助老年朋友们掌握体育健身的技能,丰富了老年朋友们的晚年生活,提升了他们的健身健康水平。在每年举行的全市“万名老年人新春健步行”“万名老年人重阳节登山”,以及气排球、门球、地掷球、广场舞、桌上冰壶球等各种老年人体育健身项目培训、交流比赛活动中,志愿者服务大队300多名队员积极参与,承担了指导科学健身、维护秩序、引导方向、安全提醒等任务,为活动的顺利开展提供了有力保障。

当“银龄行动”的春风吹遍神州,厦门老体协的志愿者们早已用行动证明:夕阳的光芒,足以照亮城市的每一个角落。他们的黄马甲在日光里闪耀,像一粒粒撒在鹭岛大地上的种子,既长出了健康快乐的晚年生活,也结出了奉献社会的甘甜蜜果。这,就是新时代老年人最动人的模样——把岁月的重量,活成了生命的力量。

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。

娄步月:柔力球情缘绵延二十载

冯 蕾 孙欣乐

她从竞技体育的巅峰转身,带着对体育事业的赤诚,与柔力球结下二十余年不解之缘,用专业、坚守与热爱,成为千万健身爱好者心中的“定盘星”。她就是娄步月——从体操赛场的国际级裁判到柔力球界的领航者,她的人生下半场,始终围绕“全民健身”四个字,书写着一位体育人最动人的奉献篇章。

娄步月的体育生涯始于13岁进入浙江省体操队,深耕竞技体育数十年,培养出楼云、杨波等奥运冠军与世界冠军,荣获“新中国体育开拓奖”。2000年退休后,她投身全民健身事业,2002年赴京参加首期全国柔力球培训班,从此开启与这项群众运动的缘分,后来担任中国老年人体育协会柔力球专委会技术部部长,成为首批国家级裁判与教练。

二十余年间,娄步月为柔力球的规范与普及倾尽全力。执裁时,她践行“严肃、认真、公正、准确”方针,连续四届全国老健会柔力球套路执裁保持“零申诉”,赢得“只要娄老师在,就放心上场”的信任。面对柔力球初期规则缺失的困境,2017年她牵头制定双拍双球规则,跑遍10余个省份调研,最终推动其纳入套路项目;2019至2020年又组织修订《2020版柔力球规则》,实现单拍与双拍双球融合规范。她还带领团队创编《祖国万岁》《永远跟党走》等接地气的套路,让柔力球兼具健身性与文化情怀。

娄步月还创新推出柔力球线上培训平台,首期便吸引8000余人报名,覆盖全国31个省区市。她每天工作16小时筹备教材、审核课件,还策划线上交流活动,最多一天审阅500多个参赛视频至凌晨。三年间,线上



平台培训超10万人次,实现柔力球“从社区到云端”的跨越。

深知人才是全民健身的关键,2023年娄步月重启停办6年的柔力球国家级培训班,设定“理论闭卷+实践考核”严苛标准,亲自打磨讲义、模拟场景,最终输送231名国家级人才,如今这些学员已成为各地推广骨干。

70多岁的她目前仍活跃在一线,每年比赛第一个到场,培训班坚持示范动作。她低调谦逊,不炫耀培养过奥运冠军,却为社区阿姨学会新动作喝彩。她是国际级裁判,却总说“全民健身的赛场,比奥运会更需要耐心和温度”。在她的影响下,她的妹妹也成为一名社会体育指导员,姐妹俩常常一起深入基层推广柔力球。

从竞技体育到全民健身,娄步月用一生诠释了“体育的本质是育人”。她或许没有站在聚光灯下,但千万健身爱好者的笑容,就是对她最好的颁奖;柔力球从小众运动到全民热潮的跨越,就是她最耀眼的成绩单。

她说:“只要还走得动,我就会一直陪着大家练下去。”这份对体育的赤诚,是全民健身画卷中最温暖的底色。因为热爱,所以坚守;因为坚守,所以不凡。



重庆云阳摆手舞邀请赛开赛

本报讯 重庆市云阳县清水土家族乡第九届土家女儿会“土家风情·摆手盛宴”日前上演。来自万州区恒合土家族乡、地宝土家族乡及本乡的9支队伍同台竞技,为千余名高山纳凉季游客奉献了一场精彩纷呈的非遗文化盛宴。

据介绍,本次邀请赛是云阳县2025年纳凉季系列活动之一。赛场上,各参赛队员身着绚丽的土家族传统服饰,伴着独具韵味的摆手舞乐曲,踏着整齐的舞步翩翩起舞。他们巧妙地将弯腰、摆臂、踏足等动作,融入对土家农耕、狩猎等生产生活场景的演绎中,一招一式刚柔并济,生动展现了土家人的勤劳质朴与昂扬奋进的精神风貌。

经过激烈角逐,评委们依据动作规范、队形编排、精神风貌、民族特色四个维度现场打分。最终,清

水土家族乡的银龄之花队凭借其生动展现原生态舞韵、巧妙融合土家农事与狩猎元素的表演脱颖而出,拔得头筹。

活动期间,一场别开生面的土家族沉浸式婚俗表演也同步上演,让游客们身临其境地体验了土家传统婚俗的独特魅力。

据悉,清水土家族乡坐拥龙缸国家5A级景区,旅游资源得天独厚,土家文化底蕴深厚,民俗风情绚丽多姿。依托独特的土家文化和高山清凉气候,该乡大力发展“土家风情”特色旅游和“纳凉经济”健康产业,2024年更被重庆市老年人体育协会授予“重庆市银龄健康之乡”称号。如今,这里已成为声名远播的旅游名乡和康养胜地,每年吸引近8万游客慕名前来避暑纳凉、体验风情。

(冯 蕾)

健康徒步展银色风采

本报记者 冯 蕾

日前,来自广东省各地市老年人体育协会的代表及徒步爱好者约500人齐聚中山市南朗街道崖口村,共同参与2025年广东省走进乡村振兴示范点“百村千队万人”徒步活动,用矫健步伐丈量美丽乡村建设成果。

本次活动由广东省老年人体育协会主办,中山市老年人体育协会承办。活动选址在“中国乡村振兴十大示范村镇”的崖口村进行,旨在通过全民健身与乡村振兴深度融合,生动展现广东省“百县千镇万村高质量发展工程”的丰硕成果,同时为第十五届全国运动会营造全民健身氛围。

中山市教育和体育局相关负责人表示:“此次活动不仅是一场体育

盛会,更是推动乡村文化振兴、促进银龄群体健康生活的重要实践。”

为满足不同老年群体的健身需求,活动精心设置了三条差异化徒步路线,兼顾趣味性 with 适老性。参与者沿崖口绿道迤迤而行,途经绿色稻田与古朴村落,在运动中感受乡村振兴带来的生态之美与人文之韵。

将老年人活动与乡村振兴示范点相结合,是一场“双向奔赴”的精心设计:一方面,示范点是乡村发展成果最集中的展示窗口,老年人通过实地徒步行走,能直观感受“田成方、路成网、景成链”的乡村新貌,见证“绿水青山就是金山银山”的转化实效,增强对乡村振兴战略的认同感与自豪感;另一方面,老年群体作为乡村的“原住民”,既是乡村文化的“活字

典”,又是社会资源的“连接器”,本次活动为乡村发展注入更接地气、更具温度的“银发动能”。

从崖口村的古碉楼到绿稻田,从徒步者的笑脸上到银龄者的行动中,“乡村振兴展风采”的深层逻辑愈发清晰:当体育的活力唤醒乡村的生机,当银龄的智慧融入乡村的建设,两者共同绘就了一幅“老有所为”的生动画卷,这不仅是广东“百县千镇万村高质量发展工程”的生动注脚,更是健康老龄化与乡村振兴同频共振的广东实践。

广东省老年人体育协会相关负责人表示:“我们将持续组织老年人走进乡村振兴示范点,不仅让他们看乡村发展变化,更推动他们参与乡村建设实践。”

宁波老体协举办年棋推广活动

本报讯 日前,宁波市老年人体育协会年棋项目科学健身指导活动首次在余姚举办,来自当地的40余位老年人参加了活动。

宁波市老年人体育协会相关负责人表示,年棋项目发明于宁波,并已走向全国及国际赛事,推广年棋活动,旨在传播中华文化及生肖文化。年棋作为益智项目,有助老年人开动脑筋,锻炼老年人智力;可以以老带小,助力传统文化传承。同时希望参加活动的老年人要把它作为一门新知识认真来学,平时要加强练习,学会学通,争取成为一门拿手技能。

此次年棋指导活动由宁波市市棋研究会会长、市年棋协会会长任志甫担任主讲老师。针对参与者零基础的特点,指

导老师精心设计了多项环节,用通俗易懂的语言介绍了年棋的起源、文化内涵、基本规则及健身价值,重点讲解了棋子的象征意义、棋图布局逻辑和基础走法。在实践指导环节,教练团队采取“逐个指导、分组练习”的方式,将40余名参与者分成10个小组。2位教练走到参与者身边,手把手演示棋子摆放、走棋技巧,针对大家操作中出现的混淆规则、走棋失误等问题,耐心纠正并重复讲解要点,确保每位参与者都能掌握基础操作。

大家纷纷表示,通过学习不仅学会了年棋基本玩法,更感受到了传统益智项目的魅力。此次活动有效普及了年棋文化,为老年人提供了科学健身新选择,也为后续开展常态化年棋健身活动奠定了基础。

(冯 蕾)



本版图片由中国老体协提供