

银龄乐起舞 桑榆向安康

本报记者 冯 蕾

近日，2026年全国老年人健身广场舞大联动主会场启动仪式在四川省阆中市体育运动中心体育馆举行。来自全国各地的近2000名健身广场舞骨干、老年体育爱好者和现场观众汇聚千年古城，以舞为媒、以健为乐，在律动舞步间展现新时代老年人乐享银龄的精神风貌。

锣鼓铿锵，川剧变脸袍袖翻飞，龙狮腾跃而起，《蜀鼓震天·火舞龙狮》率先点燃全场热情。“音乐一响，台下的舞友就忍不住跟着比划——这就是广场舞的魅力。”这场展演的编排暗藏巧思，展演编导蒋雨晴说：“三台本土节目层层递进，形成迎宾、抒情、凝心的叙事脉络，把阆中底蕴融入舞步之中。”城市主题曲广场舞《哪个哩个阆》节奏轻快，动作设计充分适配中老年舞者，乡音一响，台下各地舞友不自觉地随之起舞。压轴节目《唱支山歌给党听》融入巴象鼓点，将红色情怀与巴蜀本土文化相融。演出尾声，全场演员观众手拉手围成同心圆，南北舞者同踏节拍，成为整场盛会最动人的画面。

中国老年人体育协会负责人表示，老年体育是全民健身事业的重要组成部分，是实施积极老龄观、健康老龄化的关键抓手，更是增进老年群体民生福祉、涵养社会文明风尚、促进社会和谐稳定的重要载体。本次大联动活动搭建老年健身交流平台，以舞为媒、以健为乐，积极传递科学健身理念，充分展现乐享银龄的时代风采。

活动现场，奥运冠军张山宣读《科学健身乐享银

龄倡议书》，她说：“科学健身是守护身心健康、提高生活质量的密码。”她倡议广大老年朋友量力而行、持之以恒，做自己健康的第一责任人，让银龄岁月绽放别样光彩。近300名全国广场舞骨干学员登台展演，《再唱红梅赞》《侗歌声声唱给党》接续上演。全场共舞《目纵纵歌》将现场气氛推向高潮，五彩裙摆旋转绽放，不分地域、不论水平，所有人共享这场银龄聚会。

一场全国老年人健身广场舞盛会落地阆中，并非偶然。在阆中市老年人体育协会主席张昭萍看来，主会场落户古城，是阆中老年体育的高光时刻，更是面向全国展示基层老年体育实践的窗口。早在活动启幕前，城乡健身热潮已然涌动——保宁街道舞队有序组织、白塔社区每晚健身人群从18人增至50余人、柏垭镇参与群众突破300人……从城市社区广场到乡镇山野，群众自发组队起舞，遍地皆是舞台。

“老年体育不只是跳跳广场舞、办几场活动，更关乎万千长者晚年的幸福感与获得感。”张昭萍说。当地持续健全市、街道、社区三级老体协组织网络，吸纳民间健身文艺队伍，破解基层队伍缺场地、缺指导的难题。依托阆中文脉，当地老体协常态化开展国学养生讲座、公益八段锦晨练，把身心同养理念送到乡村社区，推动模特、旗袍展演走进古城公共空间，让长者走出厅堂，成为美好生活的创造者。



全国老年人健身广场舞大联动主会场表演。
杨 健摄

本次活动采用“1+N”联动模式，阆中主会场带动全国多地配套活动陆续展开。活动全程线上直播，收获全国舞友点赞。山东健身广场舞业内专家张云海说：“健身广场舞大联动，联的是邻里情，动的是中国心。点赞！”参与展演的银发舞者们纷纷感慨：“跳了一辈子舞，今天在阆中和全国各地的老姐妹们一起跳，感觉自己又年轻了十岁。”

嘉陵江水奔流不息，舞步余韵久久回荡。广场舞早已超越简单健身，成为银龄舞者的精神寄托。

图片报道



“飞”向热爱

本报讯 日前，第四届中国飞盘联赛（南京站）在江苏南京江北新区汉开书院、江苏省江浦高级中学举行。作为连续四年落地南京的国家级飞盘品牌赛事，本站同时也是本届联赛分站赛的收官之战，来自全国各地的16支参赛队伍、约400名飞盘运动员以盘会友、同台竞技。

本次比赛汇聚多方专业力量，赛事规格高、专业性强、覆盖面广。飞盘运动秉持“尊重、诚信、协作、包容”的核心精神，兼具休闲娱乐与专业竞技双重属性。

“奥跑中国”大众路跑全国系列赛繁峙站开跑

本报讯 近日，由国家奥林匹克体育中心、山西省体育局主办的2026年“奥跑中国”大众路跑全国系列赛繁峙站，在繁峙县滨河公园环湖道路鸣枪起跑。来自全国各地的884名运动员齐聚滹沱河畔，在青山绿水间一展运动风采。

本次赛事设10公里大众跑、3公里亲子跑两大组别，参赛选手涵盖少年、青年、中年、老年群体，积极践行全民参与、全民运动、全民健康的办赛理念。经过激烈角逐，徐硕以33分44秒的成绩夺得男子组冠军，李杨以40分11秒的成绩获得女子组冠军。

据了解，“奥跑中国”大众路跑全国系列赛是国家奥体中心自主创办的国内知名10公里金牌赛事。2017年，赛事首次走进国家体育总局定点帮扶县山西繁峙；2019年，再度落地繁峙滨河公园，见证一代代跑者的奔

跑热爱。多年来，“奥跑中国”以奔跑为纽带，把国家级赛事平台和帮扶地区发展深度联结，依托“体育+文旅”“体育+产业”融合模式，为县域聚人气、引资源、拉动消费，彰显体育帮扶的独特效能。本站赛事是国家奥体中心落地的第七场定点帮扶赛事，也是“奥跑中国”时隔多年重返滹沱河畔，为繁峙全民健身事业和县域经济发展注入强劲动能。

国家奥体中心相关负责人表示，未来将持续深化与定点帮扶地区的协作，释放体育聚人气、促消费、惠民生的价值，在文旅融合、产业培育、全民健身领域持续精准发力，让更多帮扶地区借体育焕活力，为全面推进乡村振兴、建设健康中国提供体育解决方案。

（冯 蕾）

本次赛事全程坚守“安全第一、快乐参赛、公平竞技”的办赛原则，两日赛程紧凑有序。各支参赛队伍以娴熟的竞技技巧与高效的团队协作，生动诠释“盘不落地，永不放弃”的飞盘精神。

本次赛事由国家体育总局社会体育指导中心主办，江苏省社会体育管理中心、中共南京江北新区工作委员会宣传和统战部、南京体育集团承办。

（轧学超）

本报讯 近日，2026年“全民健身 健康中国”第十四届中国职工篮球联赛（中国企业BA）“联盛医药杯”北京市预选赛收官。赛事历时近一个月，16支参赛队伍职工来自于首都各行业，覆盖了互联网、金融、医药、能源、通信、高校、央企、地方国企等多个领域。

“企业体育、企业参与、企业服务”，始终是中国企业体育协会的工作理念。本次赛事由国家体育总局社会体育指导中心支持，中国企业体育协会主办，中国企业体育协会会员单位——北京我奥科技有限公司承办。

甲组冠军争夺战中，经过激烈争夺，工商银行北京分行以43比34战胜中国移动北京公司，捧走冠军奖杯，中信建投证券位列第三。乙组决赛上演了“金融德比”，北京银行最终击退民生银行北京分行，摘得桂冠，季军奖杯花落中国电信。两个组别的得分王、篮板王、助攻王，以及最有价值球员等个人奖项，也同步决出。

“我们要为全体运动员在赛场上展现出的团结协作、永不言弃、奋勇争先的体育精神点赞。赛事结束，但我们深信，奋斗者的拼搏精神永远不会退场。”联盛医药集团负责人表示。赛事期间，该集团充分发挥自身产品优势，为全体参赛球队提供了一系列运动防护产品与服务。此外，为进一步激发大众参与全民健身的热情，该集团联动组委会，利用场间休息时间，配套举办超远距离投篮趣味活动，

全国健身气功站点联赛江苏分站赛举行

本报讯 近日，2026年江苏省全民健身大联赛——全国健身气功站点联赛暨段位积分赛江苏省分站赛在淮安市体育中心举行，赛事由国家体育总局健身气功管理中心、中国健身气功协会指导，江苏省体育局等主办。

大赛汇聚江苏省10市26支基层站点代表队，143名运动员参赛。赛事设置健身气功·易筋经、五禽戏、八段锦、太极养生杖、马王堆导引术、气舞六大竞赛项目。竞赛分组科学，集体赛设立精英组、普及组，个人赛按年龄划分为A、B两组，兼顾专业竞技与大众普及性。赛事成绩同步纳入全国健身气功段位积分体系，同时作为江苏省选拔优秀队伍征战全国站点联赛总决赛的参考依据。

比赛现场，各组别选手生动呈现常态化习练的丰硕成果。其中，气舞项目采用自编套路、自选音乐、自制服装的参赛模式，回归功法本质，既传承传统养生文化，也降低了基层爱好者的参赛门槛，广受参赛选手好评。

以赛事为载体，江苏持续深化“健身气功+康养+文旅”融合发展

模式。参赛选手在参赛之余沉浸式感受淮安人文风貌，有效带动地方文旅消费，广泛传播科学康养理念，切实释放群众体育赛事的多元社会价值。

近年来，江苏深耕基层站点主阵地，扎实推进健身气功“五进”工程，覆盖机关、社区、乡村、校园、企业。2026年江苏持续扩容健身气功赛事矩阵，已经构建起“基层站点活动—市级联赛—省级分站赛—全国联赛”的完整四级竞赛体系，开展俱乐部联赛、百城千村交流展示、线上公开赛等活动，覆盖全年龄段、不同竞技水平的健身爱好者，实现竞技提升与全民普及双向发力。

据悉，淮安成功获得2027年第十二届世界健身气功交流比赛大会承办权。下一步，江苏将持续优化站点联赛与段位评价体系，不断扩大健身气功群众覆盖面，打造全民可参与、可体验、可休闲的平台。同时借力2027年世界健身气功交流比赛大会窗口，向世界展示江苏健身气功发展成果，讲好中华传统体育故事。

（郭思雨）

全国残疾人健身周天津主场活动启动

本报讯 日前，第16届全国残疾人健身周天津主场活动暨京津冀残疾人体育嘉年华在天津市残疾人文艺体育训练指导中心启幕。京津冀三地残疾人代表、体育工作者、高校志愿者以体育为纽带，搭建跨区域残健融合交流平台，以实际行动践行“平等、融合、共享”的价值理念。

由天津理工大学聋工学院与天津体育学院学生联袂演绎的残健融合“裁判舞”《舞蹈强身恰恰》，成为启动仪式一大亮点。该节目共计52名演员，其中听障学生22名、体院舞蹈队学生30名。“8天时间，我们要完成3个节目，以往打磨一个节目需要数月。”舞蹈老师韩菲坦言，这次排练挑战巨大，每天从早8点训练至晚10点。韩菲说，听障学生平时主要接触中国舞、现代舞，拉丁舞属于全新领域，她先要自学拉丁动作，再拆解教学。在合练阶段，体育学院学生一对一帮扶听障学生，同龄

人手把手交流动作、打字沟通细节，休息时互加微信、结伴吃饭，快速拉近距离。

天津理工大学聋工学院学生施琳拥有多年现代舞学习经历。在他看来，拉丁舞脚步动作最难，经过反复练习，再加上天津体育学院同学帮忙修正姿态，才慢慢克服困难。他表示：“跳舞带给我快乐，也让我体会到团结的力量，我现在对拉丁舞也产生了兴趣。”

全国残疾人健身周是我国残疾人群众体育的标志性品牌活动，本次活动以“加强残疾人体育服务，提升健康生活水平”为主题。活动中，趣味体育比赛与科技助力体育健身体验项目同时开启，“篮下逐光”定点挑战赛、“旋动锋芒”乒乓对抗赛、“羽跃乘风”羽毛球争先赛、“轻舞飞扬”跳绳竞速赛、“聚力靶心”粘球投掷赛、“冰壶问鼎”旱地推演赛等项目有序开展。

本次活动由中国残疾人联合会主办，天津市残疾人联合会、天津市体育局承办。

（轧学超）

北京16支队伍竞逐“中国企BA”

为赛事增添了别样的欢乐与激情。

中国企业体育协会相关负责人表示，将借本次赛事举办的契机，继续联动参赛单位，以体育为媒，推进健康企业建设具体工作进一步落实，释放体育的溢出效应。

（冯 蕾）



中国企业体育协会供图