

冠军走进乡村 体育赋能振兴

——2026乒羽中心“冠军乡村行”卫辉站活动举办

本报记者 轧学超

9月22日，国家体育总局乒乓球羽毛球运动管理中心“冠军乡村行”系列活动走进河南卫辉唐庄镇仁里屯村，羽毛球奥运冠军谌龙、乒乓球、羽毛球世界冠军常晨晨、马晋与200余名当地村民、在校青少年展开面对面互动交流，在传承红色文化的同时，把乒羽运动、科学健身理念送到乡村群众身边。不少周边村镇的体育爱好者也专程赶来参与本次活动。

冠军现场授课 切磋乒羽技艺

活动中，常晨晨、谌龙、马晋和当地百余名乒乓球、羽毛球爱好者近距离交流，针对握拍姿势、挥拍发力、脚步移动等细节进行技术指导。仁里屯村的乒乓球爱好者娄飞雪平时经常在村里球馆打球，这次能够得到专业冠军的当面指点，感触很深：“平时都是和村里熟人打着玩，很多动作都是自己摸索出来的，这次冠军现场指出了我打球时步法上的问题，一下子就明白了差距在哪，以后练习也

有了明确方向。”

在仁里屯村小学，两场科学健身主题活动同步有序开展。来自国家体育总局体育科学研究所的专家开展了呵护乡村儿童“脊柱健康”专题讲座，结合乡村孩子日常上课、生活玩耍的实际情况，细致讲解脊柱健康相关知识，传授简单易操作的居家运动处方，引导少年儿童在日常学习生活中养成良好运动习惯。随后进行的“肌不可失”趣味挑战吸引大批师生踊跃报名，冠军运动员也加入队伍当中，和师生、村民一同完成各类游戏体验，在轻松欢乐的氛围里向乡村百姓普及肌肉健康知识，传递科学健身理念。

在乡村校园行环节中，冠军运动员走进校园操场与教室，开展乒乓球、羽毛球专业技术辅导，手把手示范基础动作，分组和同学们互动切磋。二年级学生冯雯橙拿着球拍激动地说：“以前只在电视上看过他们比赛，没想到这次可以跟冠军打球，我以后要多多练习羽毛球，坚持参加体育运动。”冠军们还现场和同学们分享了自身的赛场拼搏故事，讲述坚持训练、直面挫折

的成长经历，鼓励基层运动爱好者保持热爱、坚持运动、享受竞技乐趣。不少爱好者抓住难得机会，轮番向冠军请教技术难题，现场交流氛围热烈，大家近距离感受体育榜样的力量。

文体浸润乡土 聚力惠民兴村

各参与单位还与村党员干部同步开展了“加强党建引领 助力乡村振兴”联学联建，参会人员围绕村级健身场地维护、全民健身公共服务体系建设、乡村体育事业长远发展等内容开展充分交流研讨，探讨如何把更多体育资源持续引入乡村，让普通群众在家门口就能享受运动的乐趣。同时，“乒羽公益行 光影惠万家”红色观影活动如期进行，不少村民、学生坐在一起观看长征题材影片《孤军》，在影像故事当中接受红色文化熏陶，开展爱国主义教育。

在村中心院内广场上，充满乡土气息的农耕喜乐赛也如期开展。乒乓球羽毛球托运竞速、挑扁担运玉米、搬运冬瓜等一批贴近农村生活的趣味体育竞赛轮番进行，不分年龄，村民们自

由报名组队参与。活动现场同步设置陶艺、葫芦画非遗体验区域，参与群众在运动比拼之余，可以体验传统非遗项目，感受本土传统文化的独特魅力。村民申长海刚刚结束挑扁担运玉米项目，擦着汗水说：“这种比赛很接地气，不用讲究什么专业水平，咱们普通老百姓都能上场试一试，既活动了身体，还能看看非遗手艺，过得很充实。”

本次活动由国家体育总局群众体育司指导，国家体育总局乒乓球羽毛球运动管理中心、中国乒乓球协会、中国羽毛球协会、河南省体育局、新乡市人民政府主办，新乡市体育局、卫辉市人民政府等单位承办，中央宣传部电影数字节目管理中心及国家体育总局体育科学研究所支持。活动相关负责人表示，此次“冠军乡村行”卫辉站，以冠军引领为抓手，把专业乒羽运动、科学健身知识、红色文化一同送进乡村。一系列形式丰富的体育活动落地乡村，进一步丰富了乡村群众文体生活，充分调动起村民、青少年参与体育运动的积极性，以体育力量助力乡村振兴，推动全民健身在乡村走深走实。

健身快车



主办方供图

全国健身瑜伽公益活动深圳站千人展演

本报讯 日前，全国健身瑜伽公益活动(深圳站)在深圳信息职业技术学院体育馆举办。本次活动以千人瑜伽、八段锦展演为亮点，同步设置名师授课、人物专访、趣味游戏等环节，共吸引健身瑜伽爱好者、教练及场馆负责人1300余人参与。

活动现场，参与者在在一呼一吸、一招一式间静心感受健身瑜伽与八段锦独有的健身价值。千人展演场面宏大、秩序井然，舒展柔韧的瑜伽体式与刚柔并济的八段锦交相辉映，动静之间充分展现出全民健身蓬勃向上的活力与时代风采。名师授课环节干货满满，专业导师现场讲解示范，帮助参与者夯

实基础、掌握科学规范的习练方法，切实提升运动体验。

本次活动的顺利举办，将进一步激发广大群众参与健身瑜伽运动的热情，持续营造人人参与健身、人人共享健康的浓厚社会氛围，有力推动全民健身与全民健康深度融合发展，夯实群众体育发展根基，助力健康中国建设，为深圳全民健身事业高质量发展注入源源不断的新活力。

本次活动获得中国体育彩票公益金支持，由国家体育总局社会体育指导中心主办，深圳市瑜伽协会、深圳信息职业技术学院大学承办。

(轧学超)

全国百城千村健身气功交流展示来到扬州

本报讯 2026年全国健身气功助力乡村振兴志愿服务活动暨百城千村健身气功交流展示活动(扬州站)日前举行。此次活动由江苏省社会体育管理中心、江苏省健身气功协会、扬州市体育局主办，以传统养生功法为载体，普及全民健身理念、弘扬中华优秀传统文化，为金秋扬州增添浓厚的运动活力与文化气息。

活动现场，扬州市花园小学40名学生带来活力满满的健身气功·校园五禽戏(小学版)展演。孩子们身姿挺拔，动作灵动舒展，展现出青少年积极向上、朝气蓬勃的精神风貌。紧随其后的健身气功·八段锦集体展演恢弘大气，全体习练者凝神聚气，动静之间尽显健身气功修身养

性、强身健体的独特魅力。

随后，江苏省健身气功俱乐部联赛(扬州站)、2026年扬州市健身气功交流比赛接续开赛，29支代表队203名队员同台竞技，共展风采。赛事设置集体、个人两大组别，其中个人赛细分为银龄组、中青年组，兼顾不同年龄段爱好者的参赛需求，让全民共享健身气功运动乐趣。竞赛项目涵盖健身气功·八段锦、六字诀、大舞、太极养生杖四大经典功法。

扬州市健身气功协会相关负责人表示，未来协会将持续深耕全民健身事业，常态化开展培训教学、交流展示、公益志愿服务活动，不断擦亮扬州健身气功特色品牌，助力全民健身事业高质量发展。

(郭思雨)



主办方供图

仲景故里 功润桑榆

冯蕾 李悦

初秋的南阳，天光微亮，城市的健身广场便渐渐热闹起来。与正在举行的第五届全国老年人体育健身大会健身气功交流活动相呼应的，是在“四圣故里、医圣之乡”各处的运动角落进行的健身气功习练场景。街边的健身广场、河畔的休闲步道，都已成为当地人日常习练的主场。随着悠扬乐声的响起，这些爱好者们准时集结，调整呼吸、舒展肢体，一招一式沉稳舒缓。

在南阳，像这样的健身气功习练站点有600多

个，遍布城区街巷、乡镇村落，一个个小小站点，就是当地健身气功传播的前沿阵地。在南阳书香水岸健身站点，负责人郭聚才告诉记者，他们已有二十多名健身气功习练者取得了二级社会体育指导员的资格。“我们健身站点的对面就是省级重点中学的附属初中，因此很多从南阳各地来陪读的家长，都会跟着我们练习健身气功。”郭聚才说，他们回到各自的家乡后，很多人都会建立新的站点，把健身气功的种子播撒到城乡各处。

“一天不练浑身僵硬”是许多人的真切体会。”南阳人大健身站点的负责人明玉珍认为，大家之所

以风雨无阻每天坚持练习，是因为健身气功确实有效。她表示，练习健身气功，改变的不仅是身体，更能戒除内心的浮躁。代表河南参加本次健身气功交流活动的张照霞也表示，从前自己身体孱弱，“好似小林黛玉，风一吹就要倒”，坚持习练健身气功后，在舒展缓慢、抽筋拔骨的动作里，紧绷的筋骨慢慢打开，浮躁的心慢慢沉淀，现在身边人都感慨她“走路都带风”。

体医融合，是南阳推广健身气功的一大特色。据南阳代表队的队员陈传文介绍，依托当地得天独厚的中医药文化底蕴，他们主动对接中医院、中医诊所，设立健身气功教学点，把功法教学和康复保健结合起来。面对广大中老年群体，健身指导员不讲晦涩理论，而是用通俗语言拆解招式，手把手纠正动作，让群众在习练中助力身体康复，让传统养生功法服务更多普通百姓。

南阳代表队的教练党红表示，众多的社会体育指导员是基层推广健身气功的中坚力量。“他们不计报酬，利用清晨、傍晚的业余时间公益教学，分解动作要领，讲解呼吸节奏，避免初学者习练受伤。在他们的言传身教下，一批批学员从零基础入门，慢慢爱上这项传统中式健身，学成后又转身成为新的传播者。”党红说，早些年，练习健身气功以老年人为主，如今，越来越多的中青年走进站点，通过习练八段锦、易筋经来放松身心。

南阳以及河南在健身气功方面拥有深厚的群众基础，也为他们在全国舞台上大放异彩提供了坚实土壤。在本次全国老健会健身气功交流活动中，河南队与南阳队总共收获了4个第一名、7个一等奖，在参加交流的34支代表队里，处于一流行列。“我们这次不仅为省队提供了5名队员，还通过全市选拔，组织了东道主代表队。”党红表示，这次全国老健会健身气功交流活动在南阳举办，对他们来说是一次难得契机，“接下来，我们会让参加交流活动的队员深入到各个健身站点，分享经验、规范动作，让古老的健身气功，在仲景故里发扬光大。”



张志甫摄

全国定向锦标赛举行



赛事组委会供图

本报讯 2026年全国定向锦标赛日前在黑龙江市伊春市丰林县开赛，赛事设丰林县和伊美区两大赛区。来自安徽、北京、重庆、福建、广东、广西等23个省(区、市)及香港特别行政区的82家单位报名参与，千余名运动员、教练员齐聚林都伊春，共赴这场集速度、智慧、耐力于一身的国家级户外体育盛会。

本次比赛由国家体育总局航空无线电模型运动管理中心、中国无线电和定向运动协会主办，丰林县人民政府、伊春市体育局等承办。赛事设置短距离赛、中距离赛、长距离赛、接力赛、短距离接力赛五个竞赛项目，分设M20E、W20E、M21E、W21E、M20A等16个竞赛组别。

赛事依托伊春林区山林地貌资源，搭建全国各年龄段定向运动

爱好者交流切磋、同台竞技的优质平台，发掘培育定向运动后备人才，推动定向运动项目普及发展，助力体育与文旅深度融合。

本次赛事为期5天，选手们通过自身定向运动知识与技能，不断挑战自己，挑战自然。本次活动既是国家级户外运动赛事，也是伊春推出的“伊起超”系列活动重要组成部分。

赛事坚持“体育+文旅+生态”融合发展理念，以国家级专业赛事为载体，充分发挥定向运动亲近自然的项目优势，以赛为媒，对外展示地方生态禀赋与城市形象，带动户外体育消费，推动全民健身事业走深走实。

(冯蕾)

科技体育 快乐体验