

内部资料 免费交流  
(闽)内资准字 A 第 048 号

# 福州老年体育

表启彤题

2023 12  
总第 113 期



# 目录 | CONTENTS

## 卷首语

02 守正创新 步履不停

## 辅导站建设

03 提升创优质量 畅通“毛细血管”

## 调查研究

07 薛海玲主席调研闽侯县太极拳培训基地

08 学习标杆 创新思想 助推基层辅导站建设

## 大型活动

10 全省广场舞大赛落幕 福州再获佳绩

11 庆祝福州市老体协成立 40 周年书画摄影艺术作品展开幕

## 会议交流

13 台江区老体协召开 2023 年年终工作会议

14 喜迎新春 柔力球魅力无限

15 他们获得了国家级教练员、裁判员证书

16 气排球轮值赛(市直站)落幕

17 承太极神韵 展老健风采

18 “康乐杯”系列交流在校园举行

## 县区风采

19 时间砥砺信仰 岁月见证初心

19 门球场旧貌换新颜 联谊赛交流欢乐多

20 应邀参赛增友谊 交流学习同进步

20 连江县老体协举办可乐球培训班

21 晋安区老体协举办门球培训班

21 罗源县老体协举办康乐大讲堂

22 冬日暖阳摇疏影 清风拂面曳舞袖

## 老年事业

23 关爱“银发族” 做好“暖科普”

## 图文简讯



## 守正创新 步履不停

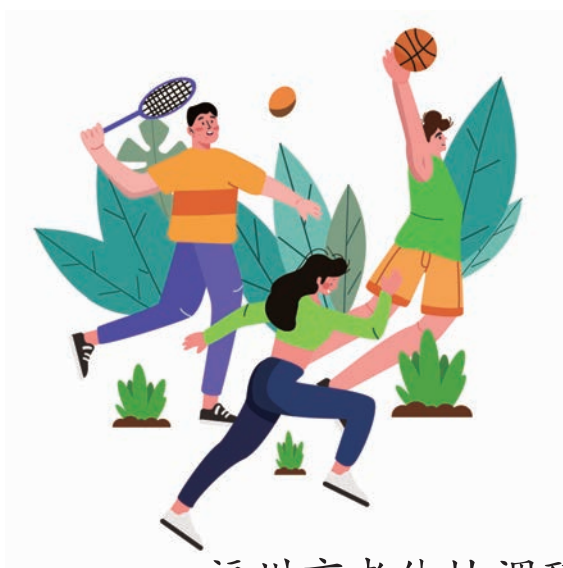
2023年是全面贯彻落实党的二十大精神开局之年，也是福州市老体协成立40周年，我们团结奋斗，砥砺前行，收获了累累硕果。

过去一年里，福州市老体协在市委、市政府的重视和支持下，围绕中心、服务大局，团结协作、创新务实，全面加强老年体育工作，以普及为重点，广泛开展老年体育项目培训、交流，代表福建省参加全国第四届老健会取得优异成绩；深入基层，大兴调研，制定了《福州市老年体育辅导站点建设与管理办法》，开展了辅导站创先评优活动，加大老年人健身康乐家园和场地建设推进力度，持续推进辅导站建设；举办了市老体协成立40周年书画摄影艺术作品展。我们看到，越来越多的老年朋友积极参与各类体育活动，提高了身体素质，丰富了老年生活。

时间会镌刻我们努力前行的脚步。展望未来，市老体协将坚持守正创新，步履不停，努力推动老年体育工作再上新台阶。

薛海玲

2023年12月



## 提升创优质量 畅通“毛细血管”

——福州市老体协调研省、市先进辅导站综述

“今年我们将对全市的辅导站、辅导员进行重新摸底,掌握基本情况,有针对性地层层推进辅导站建设及辅导员培训”,2023年工作年会上,市老体协主席薛海玲在工作报告中提出把辅导站建设作为2023年的工作重点,让辅导站成为撬动基层项目普及的杠杆。一年来,福州市老体协辅导站建设工作取得了较好成效。

市老体协先后召开三次辅导站工作专项会议推进辅导站建设,3月2日,召开辅导站建设专题会,6月30



练知轩主席调研长乐营前街道老体协

日,召开辅导站建设工作部署会,8月24日至27日,召开辅导站建设推进会及各县(市)区、市直机关老体协总辅导员交流会,并通过调研、检查、考察等方式,摸清辅导站建设情况。7月下旬至8月上旬,市老体协班子成员前

往各县(市)区、市直机关老体协调研辅导站建设情况;10月31日,市老体协领导和柔力球专委会在福清举行基层柔力球普及现场会,参观、学习福清基层辅导站建设经验;12月1日,组织各县(市)、区老体协主席赴福清调研学辅导站建设经验。

福清辅导站是我市辅导站建设的典范。福清现有辅导总站1个,辅导中心站24个、辅导站点506个、辅导员1857人,平均每百名老体协会员中就有1.3名辅导员。2014年,福清把老年体育工作列入党政干部年度绩效考评内容,并把创建“老年人康乐家园”六有标准、辅导站建设与辅导员培训列入考评。福清辅导站组织网络健全,管理制度规范,各项规章制度全部上墙,辅导员每年培训经费约20万元。根据城市农村、沿海山区老年体育健身活动发展不平衡的特点,福清市老体协制定了挂钩帮扶制度,实行工作包干制。辅导总站包干镇街中心站,镇街中心站包干村居辅导站,辅导员挂钩健身点,使每一场培训、每一次赛事、每



薛海玲主席调研罗源

天晨晚练,都有辅导站的辅导员、教练员或裁判员现身,进行示范指导。

各级老体协因地制宜,开展辅导站创先评优,也取得了良好成效。2023年,福州市老体协有25个辅导站被评为省级先进辅导站,37名辅导员被评为省级优秀辅导员,50个(乡镇、街道及以上)辅导站被评为福州市级先进辅导站。12月,市老体协荣誉主席练知轩、王聪深,主席薛海玲分别带队赴各县(市)、区,对推荐的省、市先进辅导站进行检查指导。

本次检查对象为各单位辅导总站及随机抽选的1至3个先进辅导中心站。12月18日至20日,练知轩荣誉主席、陈明建副主席一行调研仓山、台

江、长乐、永泰辅导站工作情况；12月13日至14日，市老体协荣誉主席王聪深、副主席林恩健一行调研闽清、闽侯、鼓楼、马尾辅导站工作情况；12月13日至15日，市老体协主席薛海玲、副主席高慧萍一行调研市直机关、晋安、连江、罗源辅导站建设情况。



王聪深主席调研闽清

检查采取现场走访和座谈会结合形式。每到一处，检查组都认真察看上墙制度，查阅文件资料，询问辅导员建设情况和活动开展情况。经调研，各单位辅导总站均实现制度上墙、组织架构健全、内页资料完整，部分县区辅导站在场地、制度、资料、活动等方面达到优秀水平。

市直机关将原来 50 多个辅导站精简合并成 24 个大站，以党建为抓手，

成立 18 个体育辅导站党小组，党小组辅导站占全部辅导站数量的 75%；连江县召开辅导站建设工作会议和辅导站建设推进会，辅导总站整理了近 10 年活动及培训的相片资料，内页资料规范详实；罗源县辅导总站设在罗源县老年人体育活动中心，每年安排专项经费 5 万元，去年辅导总站共举办各类培训班 21 期，培训人员 651 人；长乐区召开辅导站工作推进会，专题研究辅导站工作职能，规范辅导站名称和内容。

台江区辅导站依托台江区文化活动中心大楼，设立棋牌室、门球场等健身场地，活动面积达 1200 平方米；闽侯县对全县的辅导站进行重新摸底，针对性推进辅导站建设及辅导员培训；晋安区文体旅局大力支持，配置专职人员负责老体协工作；鼓楼区辅导站内页资料分门别类完善；仓山区辅导总站站长参与区老体协工作；永泰县在财政困难情况下，积极推进辅导站建设，10 个太极辅导站 130 多名太极运动爱好者举办元旦太极展示活



永泰樟城镇老体协辅导站制度  
 动;马尾区转变工作思路,组织辅导员  
 上门为老同志培训……

检查中,练主席重点关注辅导总站  
 建设与工作情况,他表示,辅导总站  
 是县区老体协的重要组成部分,总站  
 站长进入老体协领导班子中,参与老  
 体协的决策,能更好地进行项目辅导  
 和活动开展。

王聪深主席表示,要提高辅导站  
 建设认识,规范“本底”资料,做到内容

和形式统一,以形式推动内容,以内容  
 引领形式,发挥领头羊作用,带动更多  
 人加入辅导站建设。

2024年1月2日,市老体协召开  
 省、市辅导站抽查工作汇报会。薛海玲  
 主席表示,本次抽查工作成效显著。辅  
 导站是市老体协基层工作的“毛细血  
 管”,要抓好抓实辅导站建设,向基层  
 延伸,健全辅导站网络,提升创优质  
 量,充分发挥好“毛细血管”作用,推动  
 老年体育健身项目普及和深入发展。

经过系列举措,市老体协辅导站  
 建设逐步走向规范,制定的《福州市老  
 年体育辅导站点建设与管理办法》得  
 到省老体协肯定,将在全省试行推广。

(卢湘玉 吴美玲)





## 薛海玲主席调研 闽侯县太极拳培训基地



12月8日，市老体协主席薛海玲，副主席林恩健、王华南前往闽侯县老体协太极拳培训基地调研，闽侯县老体协主席胡光礼及班子成员陪同。

调研组现场察看了基地场地与设施情况，听取了太极拳培训基地总教练杨子芳培训工作汇报及胡主席对基地建设情况的介绍，现场观看了太极拳、剑以及功气球等项目展示。

薛主席肯定了太极基地建设取得的成果，表扬拳友们太极基础打得好，很了不起。她表示，从闽侯县老体协到青口镇老体协，再到老体协太极拳培训基地，一整条线的各项工作都做得很到位，值得肯定和推广。

她要求，闽侯县老体协一要加大力度，将太极拳培训基地建设成县中心辅导站；二要将专委会下沉到村一级开展体育辅导工作，从全县各乡镇到各村各片点全面铺开，带动老年人出来锻炼身体的同时提升技能水平；三要争取2024年在青口镇举办全市级的老年体育展示活动。

(陈俐)





## 学习标杆 创新思想 助推基层辅导站建设

12月1日,福州市老体协主席薛海玲,副主席陈明建、林恩健带领各县(市)区、市直机关老体协领导前往福清,考察学习辅导站建设经验。

调研组参观了福清市老体活动中心、老体协辅导总站及玉屏街道老体协中心辅导站,并召开现场会,学习经验,交流体会。

会上,福清市老体协主席张忠康分享了福清市辅导站建设经验。

近年来,福清市老体协认真贯彻落实国家老龄工作方针政策,积极创新辅导站运作模式,认真普及、推广老年体育健身项目,组织引领老年群众参与全民健身。以绩效考评为抓手,加强辅导站三级网络建设,抽调专业技术强且具有辅导员、教练员、裁判员资



质的177人组成强大的市级辅导员队伍,有序开展各项老年体育活动,1857名社会体育辅导员活跃在全市1000多个晨晚健身点上,为面向全体老年人健身项目的推广、普及提供了有力的人才队伍。

同时,建章立制,实施站对站、点对点、人对人的包干制度,推动辅导站工作有序开展,市辅导总站还不定期深入镇街辅导站进行业务指导。此外,实行三级联动培训,将其纳入群众体



育工作范畴,使得培训经费有了保障。经过培训的辅导员、骨干一头扎在镇街、社区(村)传、帮、带,播撒出群众体育健身的种子,吸引了更多老年人积极参加各类培训。

福清市老体协荣誉主席方裕开表示,希望与会领导多为福清提出宝贵意见和建议,助推福清市老年体育工作更上一层楼。

薛海玲主席充分肯定了福清市老体协在辅导站建设中取得的成效。她指出,加强老年人体育辅导站建设,对于贯彻落实老年人体育“重在基层、面向全体”的工作方针,增强为老年人体育健身活动的服务能力,推广普及老年人体育健身运动项目,积极应对人口老龄化,有着十分重要的社会意义和现实作用。我们要踏踏实实抓好辅

导站的规范建设,实实在在为老年群体办实事、做好事,不流于形式,不走过场。

薛海玲主席强调,下一步,福州市老体协将把老年体育辅导站建设作为重点来抓,持续开展基层调研活动,共同探讨、推进辅导站建设工作。希望各级老体协积极行动起来,用更好的方式组织、服务广大老年人加入科学健身活动,在学习福清经验的同时,注重创新,不断探索老年体育辅导站建设的新路子,因地制宜,形成一整套实用有效的新机制、新方法,推进全市各级老年体育辅导站(点)常态化、制度化发展。

与会人员认真考察、勤于借鉴、充分交流,收获颇丰。大家表示,一定要学好福清经验,充分发挥基层辅导站在推广普及老年体育健身项目等方面的作用,发动、引导更多老年人参与体育健身活动,更好地服务乡村、社区老年群众,帮助他们实现“老有所为,老有所学,老有所乐”的生活目标。

(周小扬 吴绍魁)



## 全省广场舞大赛落幕 福州再获佳绩

11月25日，“舞动·福见”福建省第二届“移动高清”广场舞大赛圆满落下帷幕。在本届广场舞大赛中，福州市收获满满，共有5支队伍闯入决赛，其中市老体协健身秧歌队、市老体协广场舞队获得一等奖，市老体协健身双球男队以及鼓楼区老体协心声舞蹈队获得二等奖，闽侯县老体协舞蹈队获最佳表演奖。福州市老体协获特别组织奖及优秀组织奖。

本次大赛自2023年6月1日启动以来得到全省老年人的大力响应，共有235支队伍报名参赛、超3500人

入围，经过视频海选、抖音挑战赛、复赛展演以及网络票选等环节，线上与线下相结合，产生24强进入决赛。

福州市老体协对本次广场舞大赛高度重视，在人员选拔、套路编排、训练场地等多方面给予大力支持，分管领导多次到场观摩指导队伍训练，还邀请名师到场为队员们进行指导。参赛队员们刻苦训练，团结一心、克服困难，将最好的精神风貌展现在全省舞台上，在24支队伍的“舞”林争霸中取得了亮眼的成绩。



## 庆祝福州市老体协成立 40 周年 书画摄影艺术作品展开幕

12月18日，庆祝福州市老体协成立40周年书画摄影艺术作品展在福州市老体活动中心正式开幕，福州市级老领导练知轩、赵守箴、徐启源、那兴海、张守祥、郭永灿、王聪深、薛海玲以及市体育局、市体育总会、市老龄委、市老干局的领导和各县(市)区、市直机关老体协主席、秘书长，特邀嘉宾以及爱好书画摄影的老同志出席开幕式，并一同观展。市老体协副主席陈明

建主持开幕式。

市老体协主席薛海玲在致辞中表示，福州市老年人体育协会于1983年正式成立，40年来，在各级党委政府的关心支持下，在全国、福建省老体协的指导下，从无到有，从小到大，已经成为有影响力、凝聚力和亲和力，深受广大老年朋友拥护和社会欢迎的群众团体，充分发挥了党和政府联系老年人的桥梁和纽带作用，所做的工作得

到市委市政府的充分肯定。40 年的光辉历程值得我们永远记取,40 年的宝贵经验值得我们深切体会。本次举办庆祝福州市老体协成立 40 周年书画摄影艺术作品展,旨在以笔墨抒发爱党之心,用艺术讴歌幸福时代,歌颂伟大的时代,传承历史文化,展现出在中国共产党领导下,我市新时代老年人“老有所学、老有所为、老有所乐”的精神风貌。

本次书画摄影艺术作品展经过了长期的准备,从市级老领导、市老体协系统选送的 250 余幅书法、绘画、摄影、剪纸、篆刻等作品中经专家评审,精选出 131 幅形式新颖、风格各异的佳作进行展出。作品从老年人的视角,记录历史变迁,反映福州改革开放、经济建设、社会事业、乡村振兴等方面发展的喜人成就以及市老体协成立 40 年来的丰硕成果。





## 台江区老体协召开 2023 年年终工作会议

12月15日,台江区老体协在区老体协办公大楼会议室召开台江区老体协年终工作会议。区老体协班子成员及各健身辅导站辅导员参加会议,市老体协副主席高珠英应邀出席,并与区老体协主席陈贤飞一同为健身辅导员颁发聘书。

会上,陈贤飞主席布置了年终辅导站工作,特别强调要认真准备迎接省、市老年人体育先进辅导站抽查,并对具体工作做了部署。



高珠英表示,创建康乐家园和辅导站建设是老体协工作的重中之重,希望辅导员们不断探索,发挥作用,培训出人才、精英,为推广老年人体育健身运动多作贡献。

(林泽平)



## 喜迎新春 柔力球魅力无限

12月5日，“喜迎新春”福州市老年人柔力球（单双拍）展示活动在仓山区榕城广场举行，来自鼓楼、仓山、晋安、马尾等地的200余名柔力球爱好者齐聚一堂，交流球艺。市老体协主席薛海玲，副主席陈明建、林恩健、高珠英，仓山区老体协主席钱庭勋、副主席郑定邦到场观摩。

本次活动由市基层老体协辅导站自主发起，市老体协柔力球专委会组织开展。开场由200名柔力球队员翩翩而舞，共同展示套路《我祝祖国三杯酒》，该套路由国家级教练员经昕建、

胡秀珍、陈秀华联合创编，寓意美好、气势宏大，创编以来在福州市乃至福建省推广，还辐射到全国10多个省市，取得了很好的反响。

紧接着，多支队伍联合展演了双拍双球套路《相约快乐》、单拍套路《我们都是追梦人》、单拍套路《国旗之下》、单（双）拍套路《欢歌中国梦》等，队伍少则20人，多的50多人，拍随身动、平侧旋转、前后抛接，动作圆润舒展，刚中有柔、柔中有刚，舞出了柔力球运动的时代新韵。

薛海玲主席对柔力球专委会取得

的成绩给予肯定，对各位老师和参演队员们的精彩展示表示感谢。她表示，作为基层自发组织的集体展示，有这样整齐度、欢快感、幸福度，值得称道。老年人参加体育健身既可以强身健体，提高免疫力，塑造良好身材；又可以缓解压力、快乐身心，减轻家庭负

担；还可以发挥余热，助力健康中国，为积极应对人口老龄化作出贡献。

她表示，2024年市老体协将面向基层、面向群众，在福州各个公园、场地组织开展多形式的展示活动及评比活动，激发全民参与的积极性，推动柔力球项目在我市的普及发展。

### 他们获得了国家级教练员、裁判员证书

12月11日，福州市老体协在福清市老体活动中心举办证书颁发仪式，为柔力球国家级教练员、裁判员获得者颁证。福州市老体协副主席、柔力球专委会主任高珠英，柔力球专委会副主任经昕建，福清市老体协领导方裕开、张忠康等出席仪式。

与会领导为获得国家级教练员、裁判员证书的运动员颁发证书。高珠英对8名国家级教练员、裁判员证书获得者表示祝贺。她希望大家珍惜荣誉，在新起点上有新作为，尽己所能，为柔力球项目的普及和推广多作贡献；同时，继续推广福清经验，从每个



乡镇、每支队伍、每个项目抓起，着眼于下一届省老健会，抓普及、促提高，抓培训、出人才，确保柔力球项目持续、稳步发展。

现场，福州、福清柔力球队员进行了交流展示，《美好生活》《国旗之下》《我敬祖国三杯酒》《相约快乐》等精彩节目获得全场的热烈掌声。

(周小扬 吴绍魁)





## 气排球轮值赛(市直站)落幕

12月2日,由市体育局、市老体协主办,市直机关老体协承办的2023年福州市中老年人气排球轮值赛(市直站)在市老体活动中心举行,来自福州各县(市)区、市直机关的10支代表队,近100名运动员参赛。市老体协副主席高慧萍,市直机关老体协主席秦健、副主席江德新到场观摩并颁奖。

上午8点30分,比赛在两块场地上同时开始,场上队员们配合默契,相

互补位、轮番扣杀、积极拦网,精彩场面不断出现。他们奋勇争先的拼搏精神赢得场外观众的阵阵喝彩。

经过20多场激烈角逐,福清代表队夺得第一,仓山、罗源、晋安、市直、台江代表队分列二至六名。

本次气排球轮值赛,各代表队互相切磋,交流球技,增进了友谊,收获了健康与快乐。

(张耀)



## 承太极神韵 展老健风采



11月21日及22日，闽清县第八届老健会柔力球、太极拳比赛在县乃裳广场隆重举行。每场比赛均有来自各乡镇的百余名健身爱好者参加。

柔力球比赛现场，选手们伴随着欢快、动感的音乐，舞动着手中的球拍，轻巧的柔力球在上空跳跃，像蝴蝶舞动着美丽的翅膀。曼妙的舞姿、娴熟的技巧，既充分展示了老年人积极向上的精神风貌，又将柔力球的无限魅力体现得淋漓尽致。

太极拳比赛现场选手们身着传统太极拳服装依次登场，他们精神抖擞，身姿挺拔，伴着悠扬的音乐，以行云流水的姿态，将太极拳含蓄内敛、连绵不断、缓急相间、刚柔并济的风格尽情展现，不时引来观众阵阵掌声。

(张景光 朱丹)

11月18日至12月16日,市直机关老体协与市教育局联合举办多场“康乐杯”老年人文体交流活动,共有30多所学校,200多人参加,老园丁们场上是对手,场下是朋友,他们在切磋交流中增进友谊,提高技艺,感受祖国强盛带来的幸福生活。



## “康乐杯”系列交流在校园举行



11月18日羽毛球交流



11月26日地掷球交流



12月9日太极拳交流



12月16日乒乓球交流

市直机关老体协重视老教师退休生活,提倡老同志身体力行参加体育锻炼。本次系列活动进一步推广了老年人体育健身项目,丰富了退休教师的老年生活,展现了老同志老有所为、老有所乐、奋发向上的精神风貌。

(张耀)

## 时间砥砺信仰 岁月见证初心



11月22日，长乐区直老体协党支部组织19名党员干部前往市离退休干部党员政治生活馆参观学习。

大家参观了政治生活馆大厅、主馆的九个区域，学习了习近平总书记对老干部工作作出的重要论述。

党员干部们表示，将以更强自觉、更高标准、更严要求、更实举措抓好主题教育，继续发扬无私奉献的志愿精神，用心用情做好长乐离退休干部服务工作。

(陈增华 张善凯)

## 门球场旧貌换新颜 联谊赛交流欢乐多

11月24日，鼓楼区老体协在区门球场举办门球联谊赛，区老体协主席唐庆善到场观摩。经过激烈的比赛，鼓楼一队拔得头筹。

鼓楼区门球场有20多年历史，破损严重。区文体旅局副局长季爱兵多次到场调研，拨出专项资金用于门球场的翻修。经过半年多的施工，门球场及周围附属设施修葺焕新，增设了更衣室和储物柜等。



运动员们表示，新门球场的建成让大家得以在家门口参加各种门球交流活动，大家都十分兴奋和满足。

(王国富 陈榕芳)

## 应邀参赛增友谊 交流学习同进步

12月3日,永泰县门球协会应邀组织10名队员,分成两支队伍参加闽侯县荆溪镇大佳社区举办的门球邀请赛,与闽清队、闽侯甘白队、大佳社区一、二队交流技艺。

赛场上,球友们本着“友谊第一,比赛第二”的体育精神,以球为媒,切磋交流,增进友谊,整个比赛在友好和



谐的气氛中进行,体现了各县区球队间兄弟般的情谊。

(宋明华)

## 连江县老体协举办可乐球培训班



12月6日至7日,连江县老体协在琯头镇老年体育公园举办可乐球骨干培训班,各乡镇、街道老体协共选派了26位骨干参加培训。

两天的培训中,黄敏峰教练逐步演示、耐心指导,学员们认真听讲、勤加练习,经过2天的培训,学员们都较娴熟地掌握了全套动作。

培训期间,县老体协主席林竹及琯头镇老体协领导到场指导,镇老体协志愿者主动协助场地后勤工作,保障了培训圆满顺利的进行。

(黄云平)

## 晋安区老体协举办门球培训班

晋安区老体协主动与区老年大学协商,由区老体协提供场地与器材,邀请知名的门球教练员陈维珊担任教练,将门球班列入老年大学的常规班,开展门球培训活动。区老体协班子成员也参加学习。

开班式上,区老体协主席黄玲作动员讲话,她要求,各位学员认真听讲,勤交流、多思考,学习好门球知识,



掌握好实战技巧,学懂门球“门道”,成为晋安区的门球骨干,进一步促进门球运动在晋安的发展。

(王丽玲)

## 罗源县老体协举办康乐大讲堂



12月15日,罗源县老体协举办康乐大讲堂,邀请县疾控中心主任医师游益银作《艾滋病及食物中毒预防

知识科普讲座》,凤山镇老体协叶一德主席带领75位会员参加听讲。

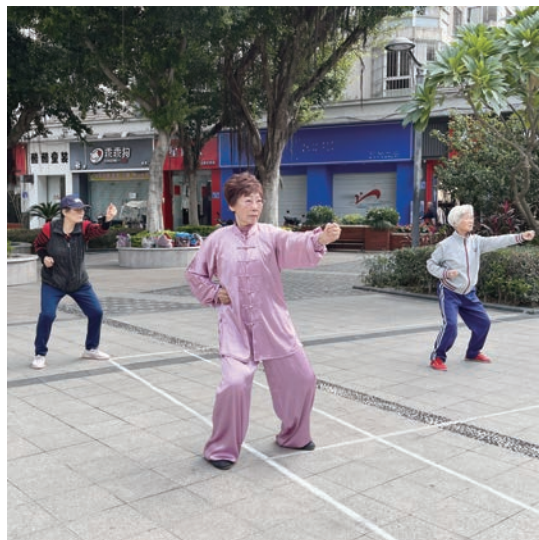
游主任在讲座中介绍了艾滋病的危害性和传播途径等,提醒老年朋友们加强防范意识。大家还了解了常见食源性疾病的若干种类,增强了预防食物中毒的意识,大讲堂取得了良好的效果。

(郑信光)

## 冬日暖阳摇疏影 清风拂面曳舞袖

晨兴步北林，冬日暖阳最是晨练健身好时节。近年来马尾区在城市建设投入大量资金，城市建设造就极高文化品味、极有特色的船政文化景观，营造浓郁的文化氛围，为喜欢晨练健身的老百姓提供了绿化程度高，环境优美的公园，广场等众多场所。

冬日清晨，马尾区各辅导站的健身队伍在暖阳中开启健身活动。柔力球飒爽的舞姿，交际舞飘逸的步伐，舞龙队抖擞的精神，太极拳刚柔相济的动作都吸引路人旁观，为推进全民健身，助力文明城市创建起到积极的推动作用。



(吴星)



## 关爱“银发族” 做好“暖科普”

在居民社区，民警结合案例讲解如何识破养老诈骗“套路”；在农家院落，青年志愿者向老年人演示网上购物、线上缴费等操作；在“云端”平台，各类健康科普公益直播和微视频普及卫生健康知识，对所谓的“养生秘笈”逐个辟谣……如今，各类面向“银发族”的科普活动，助力老年人提升科学素养、享受健康生活。

习近平总书记指出：“一个社会幸福不幸福，很重要看老年人幸福不幸福。”关爱“银发族”，让老年人的幸福生活更有保障，离不开科普的力量。相较于年轻群体，一些老年人对网络信息的甄别能力相对有限，接受新

事物、掌握新知识的过程也相对较慢。随着我国进入老龄化社会，提升老年群体科学素养和反诈防骗能力，既要有针对性地普及知识技能，帮助老年人提升信息获取、识别和应用能力，也要借助通俗易懂的语言和喜闻乐见的形式，提高老年科普效能。

运用轻松写实的轻喜剧风格，展现普通退休家庭日常生活；将糖尿病、骨折等 10 余种老年常见病的认知、早期预防和科学管理知识融入视频短剧……在复旦大学附属华山医院和上海戏剧学院联合打造的老年健康科普短剧《康阿姨和她的老邻居们》中，健康科普的说教味淡了、趣味性浓了。本色



出演的医护人员借层层递进的情节点破误区、讲解知识,深入浅出又寓教于乐。短剧片尾还制作打油诗,提炼“家中杂物整理好,别给绊倒留机会”等贴心提醒,朗朗上口又方便记忆。类似“暖科普”短剧的创新科普服务,老年人愿意看、生活中用得上,彰显了科普的温度,令关怀直抵老年人内心。

这也提示我们,丰盛的科普“大餐”不仅要“合胃口”,也要“易消化”。语言通俗易懂、形式生动活泼、渠道触手可及,少一些说教、多一些对话,传播严谨科学知识的科普讲解也可以做到妙趣横生、喜闻乐见。比起借助专业设备健身,老年人或许更加期待从科普中了解如何在家利用一把椅子、一条毛巾、一面墙甚至一瓶水来锻炼身体;相比于一些高深莫测的术语和晦涩难懂的分析,老年人或许更加期待诙谐幽默的表达、简单易懂的白话。

提升科普的温度、让科普知识和技能入脑入心,关键还要满足老年人的现实需求,实现“老之所需有所应”。“喝骨头汤到底能不能补钙?”“土鸡

蛋是不是更有营养?”现实中,老年人对健康提醒和保健提示类资讯有着更明显的偏好,期待获取更多专业权威的信息和细致深入的讲解。针对这一需求,越来越多来自专业医疗机构的医护人员通过参与编制漫画科普指南或录制短视频,为老年人答疑解惑;各地老年大学、社区服务点等办讲座、开课堂,将科普活动送到家门口。更多专业科普力量的加入,意味着更广泛的传播普及、更深层次的素养提升,有助于营造良好的科普生态,切断谣言传播的链条,更好保障老年群体的生命健康和财产安全。

科普是提升全民科学素养的重要手段,是全社会的共同事业。下一步,要凝聚合力,不断提升科普的精度和温度,更好满足老年人的健康科普需要,推动老龄工作中的科普模式在内容上更“适老”、形式上更“亲老”、获取上更“便老”。做好“暖科普”,推动形成健康文明的生活风尚,才能让“银发族”安享健康、快乐的晚年生活。

来源:人民日报



11月26日,长安区直机关老体协举办系统内地掷球友谊赛。



11月26日,闽清县坂东镇举办2023年门球邀请赛。



11月29日,福清市老体协开展“太极”文化进校园活动。



12月7日,台江区老体协举办迎新年门球邀请赛。



12月5日,市直机关老体协体育馆站队员参加“科学健身·志愿服务伴你行”全民健身志愿服务系列活动。



## 图文简讯



日前,市直机关老体协举办第二届市直机关老干部围棋邀请赛。



12月8日,福清市老体协举办《我是福建人》广场舞展示活动。



12月17日,罗源县在3连片门球场举办东风杯门球轮值赛。



12月19日,鼓楼区屏山社区老体协举办老年门球友谊赛。



齐秀健身操舞 展示健身成果

#### 编辑委员会

主任：薛海玲

副主任：陈明建

执行主任：卢湘玉

策划：刘明辉

编辑：朱斌

封面摄影：吴翠琴

编印单位：福州市老年人体育协会

印刷单位：福州麟造印刷有限公司

印刷日期：2024年1月10日

#### 编辑部

地址：福州市鼓楼区海潮路51号

福州市老年人体育活动中心

邮编：350001

电话：0591-22030035

传真：0591-22030032

投稿邮箱：fzsltx2020@163.com

发送对象：福州市各级老体协

印刷数量：1300册