

# 福州老年体育

袁启彬题

内部资料 免费交流  
(闽)内资准字 A 第 048 号

2023 6  
总第 107 期



# 目录 | CONTENTS

## 卷首语

02 深学争优 打造福州老年人城市名片

## 老健会专题

03 第四届全国老健会气排球交流活动在福清胜利闭幕

07 喜报！福建省代表团在第四届全国老健会上频获佳绩

## 培训赛事

10 福州市举办 2023 年全民健身中老年人持杖健走公开赛

11 情人湖扬杆 尽享鱼趣

13 团建联谊 渔乐融融

14 掷出健康 共同进步

## 老体动态

15 仓山区老体协召开第八次会员代表大会

17 展运动风采 享快乐人生

18 培养门球骨干 提升竞技水平

18 周宁柔力球队来榕交流

19 全国大联动 福清别样红

20 老少同乐 欢乐童享

20 永泰县举办广场舞及健身气功《八段锦》培训班

## 辅导站风采

21 连江温麻公园辅导站有氧行进操长年不间断

22 白马河畔健身行 银龄风采夕阳红

## 银发风采

23 感动我们的是那旺盛的生命热情





## 深学争优 打造福州老年人城市名片

孟夏时节，八闽大地处处涌动着学习的热潮，各级老体协将学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想与老年体育工作相结合，寓学于体育活动之中，创新方式引导广大老年人开展体育健身活动，展示夕阳风采，打造“有福之州、幸福老人”的老年人城市名片。

第四届全国老健会开幕以来，福建省代表队频创佳绩，福州市健身球操男队代表我省参加全国老健会健身球操交流夺得两项优胜奖第一名，福清市承办全国老健会气排球交流活动获得圆满成功，大大提振了福州市老年人体育活动的精气神。借老健会的东风，各级老体协相继开展了各类培训和交流，全市老年体育事业蓬勃发展，欣欣向荣。

春蚕不老，夕阳正红。我们要把党的二十大精神融入贯穿老年体育工作始终，深学争优、创新发展，把福州市的老体活动搞得红红火火，让老年人在强健体魄、愉悦心情的同时提高生活质量，不断提升获得感、幸福感、安全感。

薛海玲

2023年6月

## 第四届全国老健会 气排球交流活动在福清胜利闭幕



5月26日,第四届全国老健会气排球交流活动在福清市体育馆圆满落幕。中国老体协副主席温文、顾问朱琼,中国排球协会副主席徐正国,中国老体协气排球专委会主任华洪兴,中国老体协气排球专委会秘书长陈鸿林,以及福清市委常委、宣传部长林彤,福清市人民政府副市长林鹤志,福清市政协副主席吴华云,福建省老体协副主席陈震,福州市老体协副主席高慧萍,福清市老体协领导方裕开、张忠康、郑坚、孙存宝、梁国华等嘉宾出席闭幕式并为获奖代表队和队员颁奖。

本次交流活动由国家体育总局、全国老龄工作委员会办公室、中国老



体协主办,中国排球协会、中国老体协气排球专项委员会协办,福建省老体协、福清市人民政府承办。活动吸引了来自全国34个地区65支代表队近700名气排球选手参加。

男子组别中,内蒙古、深圳市、湖南省、湖北省、福建省等15支代表队获优胜奖;贵州省、山西省、宁波市、江苏省等17支代表队获优秀奖;女子组别中,福建省、浙江省、四川省、山东省



等 15 支代表队获优胜奖；广东省、重庆市、甘肃省、内蒙古、海南省等 18 支代表队获优秀奖。

比赛期间，老年气排球选手们坚持“我运动、我快乐、我健康、我幸福”的理念，同台竞技，赛出了风格、比出了水平，充分展现了老年气排球运动爱好者的风采。

### 莅融调研 共话发展

赛事期间，全国省级以上老体协领导前往福清市老体协调研福清市老年人体育活动中心建设情况。调研组来到福清市老体活动中心，参观了门球馆、地掷球馆、气排球馆、荣誉室、多功能厅和辅导总站，详细了解福清市老年人体育活动中心建设情况。



调研组一行边走边听，边看边议，不时与正在运动健身的老年运动员交流，还观看了福清市老体协宣传片《一起向未来》。大家为福清市委市政府对老年人体育工作的重视、福清市老体协的工作及取得的成效点赞，表示福清老体工作有很多借鉴之处，希望福清市老体协积极创新方式，立足基层，服务老年人健身需求，持续播撒群众性体育健身的种子，大力推广和普及



适合老年人的健身项目，吸引和带动更多老年人参加健身活动，推动老年体育事业蓬勃发展。



### 用心保障 展东道主风采

作为本次气排球交流活动的承办单位之一，福清市用心用情，靠前服务，以最佳状态、最高标准，做好各项后勤保障，活动有序出彩，赢得参赛团队的一致好评。

中国老体协在给福清市颁发的感谢信中表示：本届大会气排球交流活动准备时间短、参赛规模大，福清的工作人员以主人翁态度，积极参与、全力以赴、全程参与活动策划筹备和组织联络等协调工作，以实际行动为气排球交流活动圆满成功作出了贡献，也为实现本届大会“安全多样、示范引领、节俭廉洁、交流出彩”的目标发挥

了积极作用。

重庆市老体协副主席杨泗海在感谢信中表示，从住地到赛场，从赛场到住地都给了暖心的安排，时时都有志愿者的关心。正因为有了你们的辛勤付出和努力，本次气排球交流活动才得以取得圆满成功。

上海代表队队长王幸在接受采访时表示，非常感谢福清老年志愿者，他们认真负责的态度特别感人，从发车、上车到清点人数，每个环节都安排得细心到位。

据了解，为保障气排球交流活动顺利开展，福清市共招募近500名老年志愿者，除参加大会服务的老年志愿者外，另有参加开幕式演出的老年志愿者300人。会前，福清市就对参加大会服务的老年志愿者进行培训，内容包括福清市情、福清市老体协概况、志愿服务形象及礼仪、“一对一”服务技巧、接机和接站注意事项等。

对参加此次志愿服务的老年人来说，能为全国性的比赛提供服务是一次难得的机会。所有老年志愿者都把



自己作为展示福清形象的“窗口”和“门面”，以最佳状态、最佳服务，迎接来自全国各地的参赛选手和嘉宾，充分展示著名侨乡、“三福之地”的魅力和风采，展现新时代福清老年人积极向上、参与健身、健康幸福的良好精神风貌。



负责机场和动车站接送的志愿者们克服种种困难，做好服务。他们早上9点到岗，自带干粮，接到客人后帮忙提行李，与宾馆志愿者对接，工作一环紧扣一环，毫无脱节，接到最后一班已经是23点多。送客人到宾馆后回到家里已是深夜。

志愿者陈丹负责收集和汇总全国各省、市、自治区参加第四届全国“老健会”气排球交流活动的34支代表队全部人员的行程信息，以及与派车单

位和接站志愿者沟通等，任务繁重。期间，她儿子发高烧送进医院，她一边看着吊瓶，一边盯着手机，对志愿者提出的服务难点问题逐一回复，并进行跟踪落实，负责敬业的精神让人感动。

志愿者陈秀珍负责对接江西省代表队，根据比赛要求，她负责带运动员到医院进行健康体检。当天在医院排队体检的人排成长龙，她灵活机动，用心用情说服了医院领导，争取到让24位运动员进入体检绿色通道，运动员们很快就体检完毕正常参加比赛。空余时间，陈秀珍还当向导带运动员参观福清夜景、尝地方小吃，短短几天，就与运动员们结下了深厚的情谊。

本次全国老健会气排球交流活动，福清市以文明姿态展现东道主的真诚热情，优质、高效的志愿服务为参赛选手搭建了大显身手的舞台，让他们高兴而来、开心打球、平安回家，借此展示了福清良好的形象，树立了老年体育赛事的福清品牌。

(周小扬 吴绍魁 刘典进 宋国忠)



## 喜报！福建省代表团在 第四届全国老健会上频获佳绩

6月份,第四届全国老健会激战正酣。福州市老体协多支队伍代表福建省参加全国老健会项目交流,均取得了优异的成绩,在展现我市老年人健身风采的同时,也取得了比赛成绩与精神文明双丰收。

### 健身球操(男)

5月29日至6月2日,在第四届全国老年人健身大会健身球操交流活动中,福州市老体协健身球操男队代表福建省参赛,夺得多项优胜奖第一名,并获动作创新奖和体育道德风尚奖。

本次健身球操交流活动在广东省中山市举行,来自全国34个省市自治



区直辖市的49支队伍、750名选手参赛。交流活动设规定套路和自编类套



路比赛,按参赛队数、人数的 40%、60% 颁发优胜奖和优秀奖,此外还设置最佳创编奖、最佳配乐奖、动作创新奖。

本次代表福建省参赛的福州市健身球操男队 12 名队员中,有一半以上没有接触过健身球操。大家从零开始。

在半年的刻苦训练中时时不忘提升技艺,争取以最佳的状态迎接比赛。抵达赛场的第二天,清晨六点,队员们就迎着晨光在广场中展开训练,充分体现了福州市老年人奋发向上、拼搏进取的精神风貌。

## 持杖健走

6月9日至13日,第四届全国老年人健身大会持杖健走交流活动在河南省林州市举行,来自全国28个省、自治区、直辖市和新疆生产建设兵团的代表队共665人相聚在红旗渠畔,以参加持杖健走交流活动的形式,现场学习红旗渠精神。

交流活动设手杖操规定套路、手杖操自编套路、场地混合组“4×400米”接力、户外穿越混合团体、户外穿越男子个人、户外穿越女子个人等项目以及团体总成绩奖。福建省代表团参加了全部项目的交流,获团体优胜



奖第三名,全部小项均获优胜奖,并获体育道德风尚奖。

福州市老体协手杖操队代表福建省参加手杖操项目的交流,获优胜奖。此外,福州市老体协还选派多名队员参加场地混合组“4×400米”接力、户外穿越混合团体、户外穿越等项目,助力福建代表团获得全优胜。

## 太极拳剑



6月16日至19日,在“太极圣地”河南焦作,来自全国的38支代表队、550余名老年太极拳选手在第四届老健会太极拳交流活动舞台上,尽情展示技艺,切磋交流、共叙友谊。

福州市老体协太极队代表福建省参加交流,夺得集体项目42式太极剑

竞赛套路优胜奖第二名、42式太极拳竞赛套路优胜奖第三名,并获体育道德风尚奖。

此外,福建代表队还参加了多项个人项目交流,获得10个优胜奖、2个优秀奖。

参赛前夕,市老体协荣誉主席练知轩、主席薛海玲前往训练场地看望运动员,鼓励他们谨遵“安全第一、重在参与、重在健康、重在快乐、重在交流”的老健会宗旨,在全国舞台上展现福建风采,绽放太极活力。







## 福州市举办 2023 年全民健身中老年人持杖健走公开赛

5月28日,福州市举办2023年全民健身运动会中老年人持杖健走公开赛,来自市直机关、各县(市)区的男女各9支队伍、80余名运动员参加角逐。

比赛分为两场,上午在市体校举行男女子组4×400米接力赛。运动员们挥动手杖,以饱满的热情、昂扬的姿态大步前进,现场加油声此起彼伏,各队成员相互鼓励、相互打气,展现了崇尚运动、全民健身的良好氛围。

当天下午,在市郊野公园举行5公里户外穿越赛。郊野公园内风景优美、空气清新,大家在步道上健走心旷神怡。步道坡度较大,大家的体验也分外不同,感受到了更多越野的乐趣,运



动员们在天然氧吧中快速前行,手杖清脆的点击声此起彼伏,形成了一首首激扬奋进的旋律。

经过一天的交流,最终鼓楼区、仓山区、福清市代表队获得男子组团体前三名,晋安区、仓山区、鼓楼区代表队获女子组团体前三名。市老体协副主席王培德、中国老体协健步走专委会副秘书长宋文全为获奖队伍颁奖。



## 情人湖扬杆 尽享鱼趣

5月31日至6月1日,2023年福州市老年人钓鱼培训交流活动在闽侯县情人湖垂钓园举行,来自各县市区、市直机关、市钓协的13支队伍参加。市老体协主席薛海玲,副主席陈明建、林恩健,闽侯县老体协主席胡光礼,市钓协会会长康春瑶等到场指导。

交流活动由福州市老体协主办,闽侯县老体协、市钓协承办。闽侯县老体协对此高度重视,多次召开主席办

公会议研究承办方案,实行工作责任制,任务到人。胡光礼主席要求向县政府分管领导作专题汇报,协调县文体旅局、公安局和卫健局等单位形成合力,从交通、安全、后勤等方面为交流活动提供有力保障。

县老体协在落实承办任务中,从制定方案着手,从工作细节着眼,在选址、赛前准备、后勤保障等方面做到安全、顺畅、圆满。前期三次组织察看鱼



场,并争取了县政府的支持,安排交警疏导交通,还安排县总医院医生到场地驻守,细心周到地准备了藿香正气水等药物,预防参赛选手中暑。

市钓协除了组队参加外,还负责组织裁判队伍,合理安排赛事流程,赛场上协助老同志搬运鱼箱,发放饮用水等。在市老体协、闽侯县老体协、市钓鱼协会三方合力下,本次钓鱼培训交流组织规范、井然有序、公平公正、健康安全,取得了圆满成功。参赛的老同志一致评价,本次交流虽然遇到高温天气,但大家都感受到了开心、称心、舒心。

5月31日上午召开赛前联谊会 and 钓鱼技能培训。市钓协副会长林枫向大家讲解了比赛规则、手竿钓的钓法钓技等,分享了参加钓鱼比赛的经验。

本次比赛项目为3.9米以下手竿钓重量团体赛(钓混养鱼,四场,每场90分钟),以每场鱼获重量计成绩。

当天下午,随着裁判员的一声令下,比赛正式开始。鱼竿一抛一收,看似悠闲轻松,背后角逐激烈。参赛者们



各显身手,以不同的钓鱼方式、秘制的饵料,吸引鱼儿上钩。正午的太阳把大地烤得发烫,就连空气也是热烘烘的,人一动就浑身冒汗,钓友不顾汗水浸湿衣襟,全神贯注地盯紧鱼漂,生怕错过中鱼讯号。一次次挂饵、抛钩、起杆、收杆中,鱼获连连,现场加油助阵,喝彩声不断;断线、跑鱼的现象也偶有发生,引得一声声叹息。整体而言,比赛充满了欢乐和愉快的氛围。

经过2天4场的交流,最终福清、市钓协、鼓楼、永泰、晋安、闽侯、台江代表队获得优胜奖,闽清、仓山、连江、长乐、市直机关、罗源代表队获优秀奖。市老体协副主席陈明建、闽侯县老体协主席胡光礼、市钓协会长康春瑶为获奖队伍颁奖。

(陈 俐)



## 团建联谊 渔乐融融

6月7日，同样在情人湖垂钓园，市老体协主席薛海玲率市老体协全体成员与闽侯县老体协全体成员在这里开展了一场别开生面的钓鱼联谊交流活动。

现场，市钓鱼协会副会长林枫向大家讲解了钓鱼的基本技巧、渔具的使用方法以及钓鱼中会遇到的小问题。大家分成多个小组，在市钓协教练的耐心指导下，兴致勃勃地组装着渔具，调漂、挂饵、抛竿。

不一会，就有鱼儿上钩，让现场愈发热闹了起来，等鱼时的耐心专注、上鱼时的愉快激动、溜鱼时的紧张刺激、捞鱼时的开心兴奋乃至跑鱼时的跺脚叹气，大家体验着钓鱼独有的魅力和乐趣，有说有笑、其乐融融。

本次联谊活动让大家在工作之余放松了心情，也拉近了市县老体协之间的距离，感受到老年健身项目带来的满足感和成就感。

（陈 俐）



## 掷出健康 共同进步

6月3日至4日，福州市老体协在福清市老体活动中心举办2023年中老年人地掷球教练员、裁判员晋级培训班。来自各县市区、市直机关近70名地掷球爱好者参加培训。

福州市老体协副主席高慧萍表示，地掷球项目特别适合老年人科学健身、体育健身，目前这个项目缺乏专业人才，各县(市、区)和基层单位发展也不平衡，需要集中培训提升整体水平，争取将地掷球培育成我市的品牌项目。她强调，福州市老体协举办中老年人地掷球教练员、裁判员晋级培训班，是为了更好地推广普及中老年人地掷球健身项目，加强教练员、裁判员



队伍建设，提高老年人健身技能和参加各级交流比赛水平。大家要认真学习，回到各单位后发挥传帮带作用，吸引更多人参加地掷球运动，让这一项目得到更广泛的普及，再上新台阶。

培训班采用理论与实践相结合的方式，特聘地掷球国家一级裁判李韵风授课。她细心讲授了塑质地掷球竞赛规则与裁判法、塑质地掷球教练员应具备的基本素质和能力、裁判员的





手势与分工、站位和地掷球技战术等知识,并进行了临场示范和讲解。

学员们在课堂上仔细听讲,认真做笔记;在实践场地上,将理论知识与实际相结合,虚心接受老师的指

导,熟练掌握了地掷球动作、裁量判分、战术技巧等。

通过两天的理论学习、场地实践教学与能力考核,全体学员的地掷球水平都有了很较大提升,部分学员达到了二级地掷球教练员、裁判员的水准。大家纷纷表示,希望今后省、市老体协能多举办地掷球培训,帮助大家及时掌握地掷球技术和战术,共同推动中老年人地掷球项目健康发展。

(宋国忠 吴定福)

## 仓山区老体协召开第八次会员代表大会

5月26日,仓山区老年人体育协会召开第八次会员代表大会。市老体协主席薛海玲、仓山区副区长叶晓瑜、市老体协秘书长卢湘玉到会指导,区老体协第七届委员会领导班子及各镇、街老体协领导和各项目骨干代表共70余人出席会议。

会议听取了钱庭勋代表第七届委



员会作的工作报告,审议通过了修订后的协会章程。



大会进行了换届选举，钱庭勋当选主席，林金春、郑定邦当选副主席，张杰为秘书长。

新任主席钱庭勋作表态讲话，表示将紧密团结在以习近平同志为核心的党中央周围，在市老体协的指导下，在区委、区政府的领导下，团结一心、开拓创新，为仓山区老年人体育事业发展作出新贡献。

区政府副区长叶晓瑜充分肯定了区老体协的工作成绩，表示将积极协调解决老体协工作中遇到的问题，并对新一届班子提出了希望和要求。

市老体协主席薛海玲感谢仓山区委、区政府对区老年人体育工作的关心和支持，肯定了第七届区老体协领导班子为区老年体育工作作出的贡献，并向新当选的第八届县老体协领导班子表示祝贺。她提出，希望仓山区以基层辅导站点建设为抓手，加强康乐家园的创建，补齐短板，在老体工作和宣传发动两方面都下足力气，助推仓山区老年体育工作向更广、更深、更高的层次发展。

(许曦 卢庆华)



5月23日及6月10日至11日，闽清县第八届老健会钓鱼比赛及气排球联赛分别在云龙乡台埔村及县体育中心举行。全县各乡镇的代表队及男女运动员热情参与。

比赛中，老年朋友们兴致勃勃、各显身手，他们精湛的技术和娴熟的动作赢得了场上观众们的阵阵喝彩。最终，县钓鱼协会陈斌以所钓鱼重量22斤的成绩获得钓鱼项目第一名，塔庄镇老体协黄勤云、梅城镇老体协杨德

梅获得二等奖；梅城男队、税务男队、坂东女子1队、税务女队、梅城女队获得气排球项目金奖。

县老体协主席许建平表示，参赛运动员们以满腔热情诠释了体育健身的真谛，为广大老年朋友奉献了一场精彩纷呈的视觉盛宴。他们以无限的生机和坚韧的精神证明年龄并不是障碍，只要有激情和毅力，年过半百依然可以在运动中表现出非凡的风采。

(张景光 朱丹)





## 培养门球骨干 提升竞技水平



5月16日,罗源县老体协在九大中心3连片门球场举办2023年门球骨干培训班。来自教协队、余家塘队、东风队、上长治队的骨干队员20余人参加培训。

培训邀请国家级教练员李教怀、门球名将傅凤玉两位老师为学员们讲授门球技法。老师们边讲述边示范,手把手进行教导,指点学员做好动作。

当天下午,学员们还与福建龙腾队、福州好友队(杨小福、崔怀明、郑家强)切磋技艺,交流经验。国家级教练和省内知名球队到罗源传经送宝,让罗源门球人收获颇丰。

(郑信光)

5月20日,周宁县老体协秘书长、柔力球专委会主任郑奇冰带领县柔力球队一行11人来到福州西湖柔力球谢坪屿晨练场,与福州柔力球爱好者们开展交流。

现场气氛活跃,柔力球爱好者们先后展示了柔力球《欢乐中国梦》《柔力球之歌》《大美中国-昆山》《美好生活》《我是福建人》《美丽中国》《荷塘月色》《祖国万岁》等套路,精彩的表演赢得阵阵掌声。

(李海霓)

## 周宁柔力球队来榕交流





## 全国大联动 福清别样红

5月22日，全国老年人太极拳健身推广展示大联动活动在福建省福清市体育馆举行，来自全市300多位太极拳爱好者齐聚一堂，呈上了一场精彩纷呈的太极盛宴。

从2019年起，福清市老体协每年都与全国各地老体协同步开展老年人太极拳健身展示大联动活动。今年，福清市借第四届全国老健会气排球交流活动在福清市举办之机，倡导全市各镇、街、市直单位老体协因地制宜，积极组织老年人参与太极拳健身活动，形成浓厚的太极拳健身氛围，充分彰

显“全国老年人太极拳之乡”的实力。

截至5月29日，已有玉屏、龙田、高山、渔溪等17个分会老体协、1000余名老年人参与到太极拳健身推广展示大联动中。

参与展示的太极拳爱好者表示，太极拳健身让他们收获了健康、快乐和幸福，希望通过活动把太极拳运动推广给更多的老年人，带动更多的身边人参与太极拳健身，营造“人人热爱太极，人人会打太极”的社会氛围，增强福清老年人的获得感、幸福感。

(陈云忠 薛青)

## 老少同乐 欢乐童享

5月31日上午,闽清县梅城镇党委书记刘艳云,梅城镇镇长刘旭东带领梅城镇老体协会员前往县实验幼儿园,与孩子们共庆“六一”国际儿童节。

梅城镇领导、嘉宾、镇老体协的老同志们向留守儿童、家庭困难儿童和社区小导游送上了节日礼物和蛋糕,并与孩子们合影留念。一份份蛋糕甜



蜜了孩子们的心田,一份份礼物展现了老一辈对孩子们的关爱。

(刘功辉 林杭礼)

## 永泰县举办广场舞及健身气功《八段锦》培训



5月20日至5月21日,永泰县老体协举办广场舞及健身气功《八段锦》培训班。来自礼柄村、西寨村的30多名老年健身爱好者参加培训。

两天的培训中,教练们手把手指导,学员们互帮互学,基本掌握了套路技能,同时还举办了现场展示。

县老体协主席张智雄表示,本次培训,旨在贯彻落实省、市老体工作会议精神,县老体协牵头,组织社会体育指导员向农村、社区开展指导活动,推动农村一级老年健身队伍发展壮大。

(张智雄 方昌栋)



## 连江温麻公园辅导站 有氧行进操长年不间断



连江县老体协温麻公园辅导站的有氧行进健身操队有十多年的建队历史,每天早晨六点,队员们准时相聚,开展有氧行进操锻炼,长年累月从不间断。不论是天寒地冻的三九天还是酷暑难耐三伏天,大家始终如一,队伍从刚建队时的十多人发展到一百多人,已成为公园内一道靓丽的风景。

近期,根据县老体协七一活动和第十五个全民健身日宣传展示活动的

安排,队员们自费添置了服装、帽子和手套,排练了新的套路,计划在含光廊桥、生态公园、人民广场、江滨公园等进行宣传展示。

有氧行进健身操是非常适合老年人的健身项目,能起到提升心肺功能,舒缓肩颈、增强血管等作用,近年来在我省普及推广,受到了广大老年人的欢迎。

(黄云平)





## 白马河畔健身行 银龄风采夕阳红

清晨，阳光透过薄雾，洒在白马河畔的健身操场上。市直机关老体协有氧操委员会白马晨韵站的队员们十多年如一日，准时出现在棕榈树下，踏歌而舞、随韵而操。他们身着队服，展示着别样的青春活力和饱满精神。

今天教新操，队员们来的很早，生怕自己漏听了细节，动作跟不上。队长林瑜将新套路的每个动作进行分解教学，她要求严格、耐心指导，常对个别队员的动作进行深入浅出的讲评。现场，队员们认真听讲、跟随练习，每天一小时的健身排汗在这一招一式中快乐度过。



科学锻炼有益健康，快乐健身迸发活力。多年来大家长期坚持锻炼，在改善身体机能的同时，变得更加美丽自信，在健身中秀出“最美夕阳红”。

（林瑜）





## 感动我们的是那旺盛的生命热情

3月4日，“感动中国2022年度人物”揭晓，集体奖花落13位“银发知播”。他们平均年龄77岁，有中国科学院院士、中国科技馆原馆长，还有大学教授和中小学教师。天文、物理、文学、美学……借助短视频与直播，他们将毕生所学授以他人，用日复一日的耐心播下知识的种子。

中科院院士欧阳自远每次在短视频平台做探月知识直播都有上百万人观看；海洋地质学家汪品先用大白话科普海洋知识；古代文学专业教授戴建业通过短视频讲授古诗词，深入浅出、幽默风趣的风格吸引了770多万粉丝；退休物理学教授吴於人和十多位博士生在短视频平台科普物理常识、演示趣味物理实验，吴教授被网友称为“科学姥姥”；退休教师王广杰每



晚直播90分钟，为“网友粉丝家人们”上电工课；有着50年教龄的语文教师杨维云两年间在直播间里为数万名成年人提供零基础拼音识字课程……

没有滤镜美颜，没有叫卖求打赏，“银发知播”群体用精心的设计和精彩的讲述，汇成了短视频直播界的一股清流。人们感动于职业生涯已画上句号的老人未被数字鸿沟吓退，而是主动拥抱新技术，为知识传播插上互联网的翅膀；感动于有这样一群人退而不休，发挥余热，为社会继续贡献价



值；感动于在扎实功底和丰富阅历的加持下，“银发知播”们的课堂有着非比寻常的魅力和感染力；感动于这一群体不求利益、不问回报，一门心思将传授知识进行到底的无私与热忱。

进入晚年的“银发知播”们为何孜孜不倦地“工作在别处”，他们有着怎样的初衷，这引起很多人的思考。

这份选择源于他们对所从事领域的热爱和热情，以及对薪火相传的殷切期待。在直播中能一口气讲两个半小时的探月工程老专家欧阳自远看来，“让更多的人保持一颗热爱科学的心，才能激发科学事业的无限活力”。

这份选择源于他们对拓展知识传播广度和深度的追求以及在与网友交流互动中收获的价值感。很多不识字的农村女性在语文教师杨维云直播间学习认字后，生活有了很大改变。科普海洋知识的汪品先教授喜欢看网友的评论，“那些话语意味着观众和科学家在产生共振，对科学家是一种鼓励”。

这份选择源于他们对人生的高标准期待，即使步入晚年，依旧不虚度、

不苟且，努力实现老有所值、老有所乐。在“感动中国”名单揭晓当晚，“银发知播”中的几位老师仍在坚持上直播课。守着“一人一黑板一教棍”的杨维云表示，“只要有一个人听，都会坚持讲下去”。

读懂“银发知播”的内心，我们或许会明白，他们身上比传授知识本身更令人感动的，是他们的人格魅力与精神力量。经年之后，网友们或许会淡忘在直播间里学过的知识，但爷爷奶奶们的那份执着和自信、积极和热情，应该不会被时光轻易抹去。

其实，在直播间之外，还有不少老年人在社会生活中继续发挥着自己的光和热，博物馆里的志愿讲解员、社区里的兼职工作者、地铁里的志愿服务人员等等，他们所做的事也许并不耀眼夺目，但他们的付出同样值得我们送上一份敬意和尊重。

致敬所有为人生不断发光发亮而一往无前的人们！致敬他们所创造出的有形或无形的、积极而磅礴的能量！

来源：网络

## 图文简讯



5月19日,闽清县坂东镇举办第三届老年人健身运动会开幕仪式。

5月20日至31日,鼓楼区直老体协开展“科技周”活动。



5月25日,长乐区营前街道老体协举办新建地掷球场落成典礼暨“谦祥杯”地掷球邀请赛。



5月28日,福清市老体协第38期门球轮值赛在龙江公园门球馆拉开帷幕。







5月29日,市直机关老体协体育馆辅导站举办庆祝“世界太极月”小型太极拳展演活动。

6月4日,市直机关越野行走队在光明港公园开展持杖健步行活动。



6月8日,长乐区直机关老体协举办协会内部地掷球友谊赛。

6月13日,罗源县凤山镇老体协举办2023年第一期康乐大讲堂。







趁老健会东风 掀全民健身热潮

#### 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：陈本星

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：2023年7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