

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 9
总第 110 期



目录 | CONTENTS

卷首语

02 加强党建引领 健全组织网络

会议交流

03 福州市老体协举办 2023 年暑期读书班

06 交流经验 增进友谊 共谋发展

康乐家园

08 罗源县老体协召开康乐家园创建和辅导站建设工作会议

09 台江区老体协开展康乐家园“回头看”自查调研

10 永泰县开展康乐家园创建及场地建设工作调研活动

培训赛事

11 在世界舞台展福州老年风采

13 2023 年全国柔力球大篷车走进闽清

14 “赶考”武术段位 推广太极健身

15 加强骨干培训 夯实队伍基础

16 闽清县老体协举办太极拳培训班

16 连江县首届“田园杯”门球邀请赛落下帷幕

17 庆祝世界气功日 构筑健康献爱心

17 罗源县举办 2023 年“教工杯”中老年门球邀请赛

18 长乐门球爱好者挥杆再出发

18 宏路街道老体协举办城区地掷球轮值赛

银龄风采

19 长乐区中老年人晨晚练热火朝天

20 习练太极 守护健康

21 四十年老体协情缘带来“满园春色”

健康之窗

23 在金色的季节享受运动的乐趣

图文简讯



加强党建引领 健全组织网络

九月是丰收的季节,今年我市老年体育基层辅导站建设取得了良好的工作成效。根据前期调研统计,我市现有老年体育辅导站(点)4154个、各级各类老年体育辅导员5902人、社会体育指导员18142人,这说明我市老年体育辅导站网络已初步铺开,将对我市老年人体育健身项目的推广和普及起到重要作用。这些成绩的取得与各级党委政府的支持,以及各级老体协领导、会员的无私奉献是分不开的。

各级老体协要加强党建引领,充分发挥党员的先锋模范作用和党支部战斗堡垒作用,在基层开花结果,进一步健全辅导站组织网络,让更多热心于老年体育事业,有威望、有技能的同志加入进来,成为助推老年体育事业高质量发展的骨干精英。

我们要将习近平总书记“幸福老年”的相关理念、指示传达下去,宣传开来,把握老年体育工作的正确方向,构建“党政主导、部门尽责、协会组织、社会支持、重在基层、面向全体”的老年人体育工作格局,为我市老年人的健康幸福努力奋斗。

薛海玲

2023年9月



8月24日至27日，市老体协在鼓岭举办2023年暑期读书班，市老体协荣誉主席王聪深，主席薛海玲，副主席陈明建、林恩健、王培德、潞江、高慧萍、王华南、高珠英及各县（市）区、市直机关老体协主席、副主席、秘书长和辅导总站站长等70余人参加。

薛主席非常重视辅导站建设工作，于24日召开辅导总站站长座谈会，就前期调研情况与站长们展开交流。会上，与会人员畅谈体会认识，深入探讨各级辅导站的建设情况和辅导员的培养情况。

在25日召开的老体工作会议上，薛主席通报了今年全市辅导站建设和



福州老年体育 / 3
康乐家园创建调研工作的情况，各县（市）区、市直机关老体协针对辅导站建设和康乐家园创建工作进行了讨论交流，分享经验，提出建议和意见。

薛主席表示，据本次调研统计，我市现有老年体育辅导站（点）4154个，各级各类老年体育辅导员5902人，社会体育指导员达到18142人，全市共有省级康乐家园185个，市级康乐家



园 942 个，这些数字证明了各级老体协的工作成效。但在见证工作成果和经验的同时，也不能忽略普遍存在的问题。对此她提出五点建议：

一是提高思想认识和政治站位。

不仅是我们老体协组织自身要充分认识做好老年人体育工作的重要意义，还要积极宣传，向广大老年人，向各级党政部门，向整个社会宣传“发展老年体育是积极应对人口老龄化国家战略的重要内容之一。”

二是积极构建“党政主导、部门尽责、协会组织、社会支持、重在基层、面向全体”的老年人体育工作格局，加快建立健全老年人体育工作服务保障机制。各级老体协要主动向党政、职能部门汇报工作，争取支持，充分利用好有关老年体育的各种文件和政策，争取

将老年体育工作经费、场地建设等保障机制落实到位。

三是实事求是、因地制宜、分级分类、务实创新。在人才问题上，要加大培训力度，三级、二级、一级，逐级发力，多培训骨干，建立人才库；在经费问题上要利用好政策，积极向财政争取，向社会筹集，充分利用社会资源，节俭办赛事活动，把钱花在刀刃上；在场地建设上要讲求实际，正视城乡差别，区分判断标准，在评选时要实事求是，联系实际。

四是加强老体协组织建设，发挥好老体协作用，全面提升自身能力。各级老体协要不断加强自身建设，做好老体协的本职工作，抓好活动开展、人才培养，讲好老年人身边的健身故事，传播好老年体育正能量，让更多老年人加入我们的队伍，不断扩大社会影响力，营造支持老年体育发展的良好氛围。

五是要坚持以党建引领工作。明确党建工作的任务和责任，建立健全党建工作机制，深刻领会党中央关于

党的建设的重要思想，充分发挥党员先锋模范作用和党支部战斗堡垒作用，为老体协工作提供坚强的组织保障。

她表示，我们要提高自身的担当和责任意识，深入学习领会习近平新时代中国特色社会主义思想的深刻内涵，把让老年人健康、快乐、幸福的生活作为我们的工作宗旨。在辅导站建设方面加强培训、选拔人才，在抓好组织建设的同时，让热心于老年体育事业的同志加入进来，成为老年体育事业发展的骨干精英。

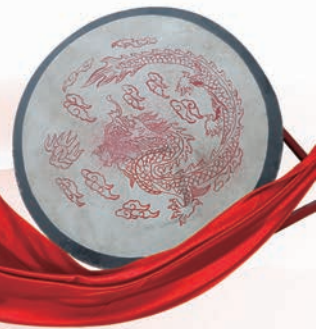
26日，全体人员前往鼓岭风貌区



参观，一路打卡柳杉王公园、大梦书屋、万国公益社、鼓岭老街、鼓岭邮局等古厝和景点，感受鼓岭的清新生态、历史底蕴和人文之美。大家还在万国公益社“鼓岭故事”展馆中了解到中外人民友好相处、和谐生活的历史资料，学习习近平总书记在福州工作期间对外交往的创新理念和生动实践。



交流经验 增进友谊 共谋发展



9月18日至22日,2023年全国友好城市老体协协作会议在湖南省株洲市召开。福州市老体协主席薛海玲率代表团参会,与来自太原、昆明、石家庄、成都等17个城市的老体协同仁们亲切相聚,交流经验、探解难题,圆满达成了取长补短、共谋发展和增进友谊的目标。

本次协作会议围绕习近平总书记“幸福老年”相关理念、指示和《健康中国2030规划纲要》等文件精神,通过交流探讨的方式,着重讨论如何深刻领会政策指导文件的精神实质,进一步推动老年体育协会工作向更高水平发展,以及如何创新协作会会议机制和增加、丰富友好城市老年体协协作



会内容等。会上代表们轮流发言,提出了新观点、新思路和新方法,大家拓展了视野,深受启发,并确定山东淄博市担任下一届协作会议的东道主。

会议期间,代表们沿着湘江岸边,观看了株洲市老年人体育健身的场景,湘江岸边、居民楼下、树林子里、工厂空地处处都有晨练的人群,抖空竹、太极拳、广场舞、柔力球、健身球操、甩球、跳绳、旗袍秀展示等构成一道道靓丽的风景线,吸引了众人的目光。

在钢琴广场上,代表们还观看了

株洲市老年体育健身展示,《太极功夫扇》《排舞》《非洲鼓》《时装秀》《广场舞》和《曳步舞》等节目精彩纷呈、震撼人心,参会代表大饱眼福。

会议结束后,大家前往炎陵县,参观考察“神州第一陵”——炎帝陵、红军标语博物馆等地。炎帝开拓创新、勇于奉献的精神和红军百折不挠、为民拼搏的革命精神让大家肃然起敬。莫道桑榆晚,为霞尚满天,为期4天的协作会议让人意犹未尽、收获匪浅。





罗源县老体协召开康乐家园创建 和辅导站建设工作会议

8月31日,罗源县老体协召开专题会议,对康乐家园创建和辅导站建设工作进行再部署。

会上,柯受安主席传达了市老体协暑期读书班有关精神。他表示,今年省老体协对康乐家园创建工作进行了调整,我们也要与时俱进。罗源县除申报市级康乐家园11个外,还要把工作重点放在康乐家园“回头看”上,着力巩固创建成果,努力把好事做实。

与会人员柯主席主持下学习了市老体协《老年体育健身辅导站建设规范(征求意见稿)》,逐条讨论、酝酿,形成了初步实施意见:



一、抓组织建设,构建、健全三级辅导网络

县设立辅导总站,乡镇设立辅导站,行政村设立辅导点,形成三级辅导网络结构。各分会根据实际情况设立辅导站、点。县、乡(镇)、村三级辅导站、点工作职责和管理制度要上墙。

二、求真务实,明确建设标准

1. 任命林碧芳为县辅导总站站长,黄丽平、黄爱文、黄月娟为副站长,总站设辅导员 13 人,健身项目 8 个,每个项目发展 20 人骨干队伍,每年举办培训 3 次以上,安排专项培训、活动经费 5 万元(如有不足予以追加)。

2. 各乡镇辅导站设站长 1 名,副站长 1 至 3 名,辅导员若干名。凤山镇

老体协应有 5 个以上健身项目,每个项目应有不少于 12 人的骨干队伍,每年举办 2 次以上老体项目培训,其余乡镇根据自身情况向这个标准靠拢。

3. 有条件的行政村(社区)辅导点设负责人 1 名,辅导员若干名,量力而行组织老年人开展健身活动。

(星光)

台江区老体协开展康乐家园“回头看”自查调研



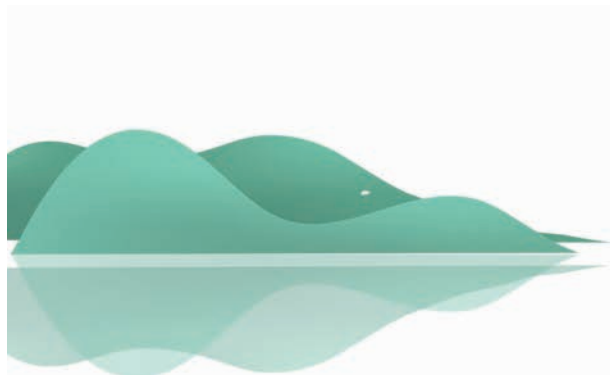
近日,台江区老体协召开主席办公会议,传达落实市老体协 2023 年暑期读书班会议精神,将康乐家园创建工作重点放在“回头看”上。

8 月 31 日,区老体协常务副主席

王宜仁带领区老体协班子成员,先后来到瀛洲街道建海社区及义洲街道浦西、泰山社区开展康乐家园“回头看”自查调研。

调研组现场走访,察看场地建设情况,向街道分管领导、社区书记等传达了市老体协暑假读书班会议精神,要求提高思想认识和政治站位,凝聚共识、强化担当,共同巩固康乐家园创建成果,努力做好老年体育工作。

(林泽平)



永泰县开展康乐家园创建 及场地建设工作调研活动

8月19日,永泰县老体协组织开展“康乐家园”创建及场地建设工作调研。县文体旅局四级调研员黄祖辉、县老体协主席张智雄及班子成员、乡镇老领导及老年体育辅导员共16人参加调研。

调研组前往大洋镇明星村,现场察看村老体协活动中心、活动场所及村气排球场,并在沟里老年人文体活动中心召开座谈会。

张智雄主席对明星村康乐家园创建及场地建设工作取得的成绩给予充分肯定。他提出,明星村一要在抓好场地建设的同时,加强文体队伍建设,按照“六有”要求,加强队伍培训和文体展示活动;二要按照省级康乐家园的标准,完善各项活动设施和室内健身器材、乒乓球桌、棋牌桌等各种设备的



添置,进一步完善服务设施;三要更加活跃地开展好文体健身,抓好申报省级康乐家园“先进单位”和场地建设验收申报工作。

他要求,前来参加调研的各位辅导员要认真学习明星村创建“康乐家园”的具体做法,结合本单位实际抓好各自的康乐家园创建工作。

当天下午,调研组还前往溪墘老年活动中心察看了村老体协、辅导站及场地建设情况。

(张智雄 张若勇)



在世界舞台展福州老年风采

9月12日至15日，第三届世界大健康运动会在澳门渔人码头会展中心举行。世界大健康运动会是汇集不同国家和地区体育健身、传统养生、文化交流为一体的交流展示活动，是促进示范、丰富多元健身活动发展的平台，吸引了来自世界各地数十个社团、组织的上千名健康养生爱好者参与。

在练知轩荣誉主席和薛海玲主席大力支持下，福州市老体协以王华南副主席为领队，江云为教练，以及周丹、施平、黄润辉、丁王仁、陈爱珠等12名太极骨干，组成了一支精英队伍赴澳门交流展示。他们提前到达澳门赛场，熟悉场地、部署预演，以百倍的热情反复习练，力争取得好成绩。



中国老体协林淑英副主席对福州运动员们的精彩表现给予高度评价并合影留念。

此次运动会，福州市老体协代表队除集体展示42式太极拳外，还参加了

9月13日，交流活动正式开始，福州市老体协代表队身着统一的太极服装，昂扬入场。在悠扬舒缓的音乐之中，运动员们动作舒展、敏捷自然，拳法招式行云流水、刚柔并济，一招一式、动静之间，尽显太极拳舒展大方、快慢相间、动静之美，得到在场各位领导和同行们的称赞。

多项个人太极拳展示，展演了“省非遗”传统武术香店拳等，获得了集体优秀表演奖及个人优胜金奖。大家用自己的奋斗和激情书写了最美丽的人生乐章，展现了新时代中国老年人的精神风貌，不仅为福建老年健康事业争光夺彩，也为美丽的澳门添上了一道靓丽的风景线。



2023 年全国柔力球大篷车走进闽清

9月10日,2023年全国柔力球大篷车公益惠民推广万里行(闽清站)活动在县总工会“共享职工之家”成功举办。来自县柔力球协会及白樟、云龙、坂东等10个乡镇的80余名柔力球爱好者参加培训。

本次活动由全国柔力球运动推广委员会国家级教练员华琦授课。课上,华老师围绕摆动、绕环、抛接、翻拍、转体和旋转等技术类别,先后教授了左右摆动、螺旋盘绕、缠头点翻、左右抛接、风火轮等基本动作的练习方法。

华老师深入浅出、幽默风趣的教学方法极大地调动了参训人员的学习热情。学员们积极参与互动交流,集体展示了自创自编的《歌唱祖国》及《情



深意长》《最美最美》等健身套路,华老师也给予充分肯定。

经过一天的学习,学员们对柔力球技术及练习方法有了新的认知,进一步开阔了眼界,明确了努力方向。她们表示,能够在家门口享受到国家级专业教练的培训,机会难得,培训时间虽短,但内容丰富,教学方法新颖,学习成效好。

(黄兰钗)

8月20日，福建华夏武术发展中心在市老体活动中心举办初、中级武术段位考核，多个县市区、市直机关老体协派出太极拳爱好者参加。

中国武术段位制是国家体委为增强人民体质，推动武术运动发展，提高武术技术和理论水平，建立规范的全民武术体质特别制定的。参加武术段位制考核是提高广大武术和太极拳爱好者技术进步的重要台阶。

福州市各级老体协领导都鼓励并组织大家积极参加本次段位考核，广大拳友们在扩大眼界，提高兴趣和技术水平的同时，也在对外交流中提升自信心，增强成就感与荣誉感。

经过紧张规范的理论和技术考试，市直机关体育馆站、永泰县平街太极辅导站等选送的会员均通过了对应的段位考核。“赶考”武术段位，进一步激发了我市太极爱好者的健身热情，推动了太极健身运动在我市的普及与发展，营造了“人人热爱太极，人人会打太极”的浓厚氛围。

(张智雄 施平 林萍 林瑜 吴翠琴)





8月19日至21日，罗源县老体协在九楼展示厅举办辅导员和骨干培训班，培训内容为广场舞和24式太极拳。全县11个乡镇、41个乡村辅导站的辅导员和骨干共66人参加培训。

县老体协主席柯受安表示，基层辅导站建设和辅导员培训是老体协的重要工作，各乡镇要高度重视。他要求全体学员以饱满的精神状态认真学习、不断提高自身技术水平，回去后积极推动健身项目的普及，促进辅导员队伍增量提质。

培训由国家级社会体育指导员、县老体协总辅导员林碧芳及黄爱文、黄月娟、黄丽平等四位老师协同教学。培训现场，老师讲解深入浅出、循序渐进、通俗易懂，分组演示、逐节示范、耐



心指导。新老学员们互帮互学、相互交流，上下联动，教学相长，取得了很好的培训成效。

(林强 孟灼文)

闽清县老体协举办太极拳培训班



9月7日至8日，闽清县老体协举办为期二天的太极拳培训班，各乡镇老体协选送的太极拳骨干、城区太

极拳团队等共80人参加培训。

培训邀请市老体协太极拳专委会副秘书长林玉平老师执教，主要教授42式太极拳竞赛套路和八法五步。

培训中，林老师从手法、身法到步法，深入浅出地进行讲解。学员们学习热情高涨，仔细揣摩每个动作，静心感受太极修身养性、陶冶情操的内涵。

（张景光 朱丹）

连江县首届“田园杯”门球邀请赛落下帷幕

9月18日，连江县琯头镇退休教师林振玉出资在自建门球场举办首届“田园杯”门球邀请赛，县退休教师队、凤城镇、敖江镇、人社局及琯头镇一、二队共6支球队近60位运动员、裁判员参加。

赛场上大家全心投入、斗志昂扬，场下大家欢聚一堂交流心得，四周青绿色的田园风光让人心旷神怡，整场



活动欢声笑语、其乐融融，充分诠释了“友谊第一、比赛第二”的体育精神。

（黄云平）

庆祝世界气功日 构筑健康献爱心

今年的9月9日是第7个“世界健身气功日”，市直机关老体协健身气功专委会于9月8日及9日分别在白马河雷锋公园、省博物馆则徐广场开展百人以上的集体健身气功展示活动，宣传普及科学健身和气功养生。

大家先后集体展示了《易筋经》《五禽戏》《六字诀》和《八段锦》等经典健身气功功法，完美展现了中华传统



健身气功的独特魅力，把健身气功中正平稳、均匀柔和、舒展大方、气韵相连的特点表现得淋漓尽致。

(王美珠 林亦枰 张耀 卢庆华)

罗源县举办2023年“教工杯”中老年门球邀请赛



9月9日至10日，罗源县离退休教育工作者协会和县门球协会联手在九大中心3连片门球场举办“教工杯”中老年门球邀请赛，共有六支球队约

40名中老年球友参加比赛。

暑去秋来凉风习习，老年球友们兴致勃勃，以球会友，切磋球技。经过两天15场球的较量，余家塘一队凭借强大的实力成功夺冠，东风二队、东风一队位居二三名。队员们表示，这场球赛是罗源教协送给离退休老教师最有意义的节日礼物。

(星光)

长乐门球爱好者挥杆再出发

9月2日，长乐区老体协门球爱好者协会举办门球邀请赛，共有49位会员参加，分成6支队在两个场地开展循环赛。

赛场上，队员们精神饱满，斗志昂扬。“一看、二站、三瞄准”，巧妙地送球、精准地击球、漂亮地过门，好球连连，赢得阵阵掌声。



(陈其钺 陈增华 张善凯)

宏路街道老体协举办城区地掷球轮值赛

9月10日，由宏路街道老体协承办的福清城区地掷球轮值赛在福清市老体活动中心举行。来自福清市直机关、玉屏街道、龙山街道等10个单位的代表队参加比赛。

比赛分为两个小组同时进行，大家热情高涨，激情满怀，场上不时响起阵阵掌声。最终，福清市直机关、市卫健队分别取得小组第一，音西街道、龙江街道代表队分获小组第二。

(徐梅英)





长乐区中老年人晨晚练热火朝天

入夏以来,因天气炎热,长乐区老体协组织的大型体育活动少了许多,但中老年人晨晚练活动却不减反增,热火朝天。

在城区从新建成的南山休闲步道,到塔山体育公园,长山湖公园,再连接里仁体育公园,形成了十五分钟中老年体育健身晨晚练活动圈。在各乡镇街道依托中心辅导站和村居辅导站,晨晚点活动也是热闹非凡。

长乐晨晚练呈现三个特点:一是城乡同步。不但城关地区活动的人多,边远地区也随处可见晨晚练的人群。二是晨晚练项目多样化。有舞、有操、有步行、有拳剑,各有所好,各取所长。



三是参与人数多。各级老体协领导带头,中老年人积极参与。

每当晨曦微露或是夜幕降临,人们就换上运动服装,走向各个晨晚练点开始体育锻炼。在城区若大的南山公园,晨晚练点一个连一个,一眼望不到头。热火朝天的中老年晨晚练人群构成了长乐又一道亮丽的风景线。

(陈宝国)



习练太极 守护健康



8月28日,市直机关老体协太极专委会主任潘秀华带队来到温泉公园,看望晨练的温泉太极队,受到了身穿白色太极服队员们的热烈欢迎。

在柔和的音乐声中,队员们精神饱满地向潘老师一行展示了24式简化太极拳、28式太极拳、32式太极拳等套路,潘秀华老师对大家的动作逐

一进行指导,提醒队员们在习练杨式拳时注意提脚不过踝,膝盖不超过脚尖,不能有前伏后仰动作等等。队员们认真听讲,积极改进,规范动作,进一步提高拳艺。

温泉太极队的队员们平均年龄70岁,常年在温泉公园习练太极健身。他们说,本次加入到市直机关老体协太极专委会大家庭,能更加规范地习练太极,大家十分开心。今后大家将互相学习,争取带动更多热爱太极的朋友们加入到体育健身队伍中来,更好地守护身体健康。

(董仪萍 潘秀华)



四十年老体协情缘带来“满园春色”

——记连江县老体协原常务副主席黄云平

在连江县老体协举办的各类比赛以及培训活动现场，总能看到一个忙碌的身影，这就是连江县老体协原常务副主席黄云平。从 1984 年连江县老体协成立以来，黄云平先后担任副秘书长、秘书长等职务；2012 年退休后，他又担任县老体协常务副主席；2023 年 2 月，县老体协换届，71 岁的黄云平虽不再担任职务，但依旧为基层老年人体育事业发展默默贡献着自己的力量。

“我已经从事老年体育工作近 40 年了。”黄云平说，多年来他致力于该县老年人健身队伍建设，发动组建各类运动队伍，积极培养教练员、裁判



员、辅导员骨干，目前该县共有老年辅导站点 200 多个，辅导员 300 多人，老体协会员中一级、二级、三级社会体育指导员近百人，各项目等级裁判员 40 多人。近 5 年来，县老体协举办各项赛事培训等活动 80 多次，参与人数 12000 人次，有力推动了连江县老年人群体性体育和全民健身的开展。

在基层老年人体育场地建设中，黄云平更是不遗余力热心参与其中。他为全县各乡镇（街道）、村（社区）建设老年活动场地的施工提供指导，也为村居体育场地改造等出谋划策。

“场地和资金都是每次建设老年体育场所面临的大难题。”据黄云平回忆，20世纪90年代末，县老体协要在琯头镇建立门球场。选址时，一座高架桥下的荒废地吸引了黄云平的关注，他提出物尽其用改造成门球场的想法，并由县老体协向有关部门递交报告，经过复杂的审批程序和建设历程，这片球场最终落成。如今，这里已发展成拥有3个门球场、2个气排球场、2

个地掷球场的老年体育公园。

“为他人服务是件令人高兴的事情。”黄云平说，虽然县老体协工作属于志愿服务，但他工作起来劲头十足，甘之如饴。在黄云平和县老体协成员共同努力下，该县老年人体育事业蓬勃发展，如今已是“满园春色”，近年来多次被评为省、市老体协先进集体。黄云平个人曾被国家体育总局授予体育工作贡献章，获评“全国群众体育先进个人”“全国县（市、区）体育先进个人”“全省老年体育先进工作者”等荣誉称号。

来源：福建老年报

作者：余李鑫





在金色的季节享受运动的乐趣

进入深秋,气温逐渐降低,此时正是耐寒锻炼的好时机。通过耐寒锻炼,可以增强身体的适应能力,提高免疫力,预防感冒和其他疾病。

秋季锻炼可以缓解身体自然疼痛。专家认为,如果感到膝盖、肩膀、背部或脖子疼痛、僵硬时,休息并不是最好方法。长期坚持有氧运动的成年人同那些总是喜欢躺在沙发上的人相比,肌骨骼不适的几率低 25%。运动可以释放出内啡肽,它是身体疼痛舒缓剂,还可让肌腱不易被拉伤。运动还可以增强老年人的心肺功能,坚持长期体育锻炼的人,心脏收缩有力,可以使

供应心脏组织的冠状动脉的口径加大,增加单位组织中毛细血管的数量。

同时,适当运动不仅加快新陈代谢,它还可以提升身体免疫力,帮助对抗感冒病毒和其他细菌的入侵。

科学健身要适度适量

深秋时节进行健身锻炼应该避免运动量过大、活动过于剧烈,尤其是中老年人更要悠着点。相同的环境、相同的运动强度,中老年人的承受能力要低于年轻人,受伤、受损、心脑血管意外等发生的可能性要远远大于年轻人。所以体力消耗过大的运动项目不适合中老年人。

国家级社会体育指导员赵杰表示，老年人户外健身前可以先在室内走动走动，活络一下关节、肌肉，觉着有明显暖意时，再外出锻炼。深秋早晚室外气温较低，体表血管遇冷收缩，血流缓慢，肌肉的黏滞性增高，韧带的弹性和关节的灵活性降低，极易发生运动损伤。热身准备活动可采用慢跑、擦脸、浴鼻、拍打全身肌肉、活动胳膊和下蹲等。

需要注意的是，秋季人体的柔韧性和肌肉的伸展度下降，运动前热身要以舒展肢体为主，运动中不应突然加大运动量。老年人冬季健身更是应该以轻柔为主，如散步、快走等，如果老年人有长期坚持的运动习惯也可以一直坚持。

适合老年人的耐寒锻炼方法

登高：空气温度随海拔升高降低，每上升 100 米，气温大约递减 0.65 摄氏度，所以越往高处，气温越低。登高的过程，其实就是逐渐接触冷空气的过程。温度的频繁变化，能使人的体温调节机制不断处于紧张状态，从而提

高人对环境变化的适应能力。

年老有病者要量力而行，不可一味强调这种保健效果，登高时间要避免气温较低的早晨和傍晚，登高速度要缓慢，上下山时可通过增减衣服达到适应空气温度的目的。

晨晚锻炼：选择早晚到室外进行锻炼活动，是简单易行的接触冷空气的方法。随着氧气对身体的作用和冷空气的刺激，肺活量增加，改善肺泡通气，提高肺泡中氧气张力，从而使血液中的氧气增加。医疗气象学家研究发现，一个人如果每天在 10 摄氏度左右的环境下，活动两小时左右，一个月后即可取得满意的耐寒锻炼效果。

慢跑：慢跑的过程，实际上也是在经历“空气浴”。对于老年人来说，跑步能大大减少由于不运动引起的肌肉萎缩及肥胖症，减少心肺功能衰老现象，还能降低胆固醇，减少动脉硬化，有助于延年益寿。近来科学家还发现，坚持慢跑者得癌症的机会比较少。

来源：中国体育报

图文简讯



8月26日及9月9日,福清市玉屏街道举办地掷球轮值赛(甲、乙组)。

8月28日,罗源县凤山镇老体协罗川歌友会举办二周年庆典活动。



9月4日,锦江社区老体协举办锦江老体协游泳队授旗仪式暨中秋茶话会。



9月8日至10日,福清市龙田镇老体协旗袍队前往横店影视城游览,在千禧宴舞台上表演旗袍秀。



9月15日至22日,鼓楼区直老体协举办2023年全国科普日系列活动。



9月16日,马尾区老体协与多家单位联合举办《迎中秋,庆国庆,舞动中国龙》主题活动。



9月22日,闽清县池园镇老体协举办2023年老年健康阳光体育展示活动。





在百姓大舞台展现老年风采

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：李磊

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10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