

内部资料 免费交流
| 闽 | 内资准字 A 第 048 号

福州老年体育

奉老而乐

2024
总第 117 期 4



目 录 | CONTENTS

卷首语

02 让更多老年人乐享体育

调查研究

03 市老体协领导赴福清、长乐调研

工作会议

05 晋安区老体协召开 2024 年年会

06 永泰县老体协召开第八届三次全委会

07 鼓楼区老体协召开年度工作推进会

07 罗源县老体协召开宣传工作会议

项目培训

08 “掼蛋”老年人的智力运动新选择

09 《百年再启航》柔力球套路抢先学

10 闽侯县举办柔力球(单拍)培训班

10 舞动身心 气韵生辉

11 培训《太极双珠》发展优势项目

11 闽清县举办门球裁判员、教练员培训班

12 台江区举办健身辅导站(员)培训班

清明时节

13 颂先烈精神 树文明清风

展示交流

14 柔出健美 柔出风采

15 乒乓健身参与广 老少同台乐陶陶

16 太极拳剑 英姿飒爽

快乐地掷球

17 长乐区举办地掷球轮值赛

17 罗源县举办地掷球培训班

18 厉兵秣马 掷出风采

18 连江县举办老年人地掷球交流活动

门球之窗

19 辞旧迎新重参与 市直门球谱新篇

20 门球传友谊 赛场长见识

20 城区轮值赛 门球共发展

辅导站建设

21 引领老体健身 共享有福之州

场地建设

22 古镇体育公园 老体健身好去处

他山之玉

23 家门口专业的“医疗健身房”

基层图讯



让更多老年人乐享体育

老年人体育工作的高质量发展，积极响应了积极应对老龄化社会的国家战略。扎实推进老年人体育工作，切实让老年人在体育运动中得到满足，不仅仅是让老年人从体育比赛中夺冠取胜证明自身的价值，更重要的是让每个参加体育活动的老年人体会到锻炼身体、纾解压力、再结好友的幸福快乐。

老年人体育活动不同于一般的群众体育，更加强调体育场地、设施与服务的就近化、便利化、适老化。近来，各级老体协通过加强场地建设，创建康乐家园、创新赛事活动等方式积极推进老体项目普及，实现老年体育的常态化、普遍化和长效化，较好地满足了我市广大老年人日益增长的运动健身需求。

下一阶段，各级老体协要乘体育发展之东风，积极开创覆盖广泛、灵活多样、特色鲜明、规范有序的老年人体育新格局，提高老年人参加体育健身的积极性。让更多的老年人在体育活动中老有所得、老有所乐。

薛海玲

2024年4月

市老体协领导赴福清、长乐调研



5月，省老体协将在福州、泉州、三明开展辅导站调研活动，为积极迎接省协的调研，筹备前期工作。福州市老体协主席薛海玲多次带队前往福清、长乐调研指导老年体育及辅导站建设工作。

3月29日，薛主席带队前往福清，实地考察了福清市老体协办公及活动场所，观看了宣传片《一起向未来》，并召开现场座谈会，听取福清市老体协相关工作汇报。薛主席一行



详细了解福清市老年体育的发展现状、组织机构、辅导站和辅导员队伍建设以及老年人活动场地(馆)和设施建设及使用情况等，还深入玉屏街道老体协，详细了解基层老年体育工作开

展情况，指导基层老年体育健身工作。

当天下午，调研组赶往长乐，先后考察了在建的长乐区老年体育活动中心、庐峰山上的金峰老体活动中心，还趁着夜色前往长乐区老年体育健身训



练基地，详细察看四连片门球场以及气排球、地掷球场等老体场地设施和辅导站建设情况。

4月3日，薛主席再次带队赴航，先后前往吴航街道西关社区、航城街道琴江满族村和洋屿村以及营前街道老体调研辅导站和康乐家园建设情况，并在区老体协会议室召开座谈会，商定迎接省老体协调研组事宜。市老体协副主席陈明建、林恩健、张涵、王国晓分别就各自分管的工作提出建设性建议。

在各次座谈会中，薛主席感谢福清市和长乐区领导对老年人体育事业的重视支持，肯定了各级老体协取得的成绩。她对从事基层老体协工作的

老同志的敬业精神和奉献精神表示感谢。她强调，要充分认识做好老年体育工作的重要性，全心全意抓好老年体育工作，持续推动老年体育事业高质量发展；要大力开展老年体育活动，一手抓普及，一手抓提高，不断提升健身项目发展水平；要进一步夯实基层基础，切实抓好老体场馆和辅导员队伍建设，促进老年人健身活动广泛开展；要加强各级老体协队伍建设，不断提升老年体育服务的质量和水平，以更加务实的活动和创新举措，扩大老年体育的社会影响力，吸引更多老年人参与体育活动，享受体育活动的乐趣，实现健康老龄化的目标。

福清市、长乐区老体协主席感谢调研组一行对当地老体协工作的关心、支持和指导，表示将以此为契机，继续致力于推动老年体育工作创新发展，助推健康建设和老龄事业的全面发展。

(陈宝国 周小扬 吴绍魁)



晋安区老体协召开 2024 年年会



4月12日，晋安区老体协在区老干部活动中心三楼会议室召开2024年年会，各乡、镇、街道、区直机关、教育系统老体协主席和秘书长、区文体旅局副局长林磊出席会议。

会议传达了市老体协2023年年会精神，区老体协主席黄玲作2023年工作总结，部署2024年工作。她提出，一要加强学习，提升老体协综合服务能力；二要加强对创建辅导站示范点和康乐家园示范点的指导和服务；三

要组织培训交流，提升老年人体育健身项目发展水平；四要加强老体宣传工作，提高老年人参与体育健身的积极性。

黄主席表示，2024年是新中国成立75周年，各级老体协要以良好的服务精神和务实的工作作风，深入基层调查研究，察实情，解难题，补短板，强弱项，促服务，办实事，加快构建老年体育发展新格局，推动晋安区老年体育事业高质量发展。

随后，晋安区老体协还召开区辅导员座谈会，听取各辅导站辅导员汇报2023年的项目活动情况，大家就今年的活动安排深入交流，并对2024年辅导站工作提出了建设性意见。

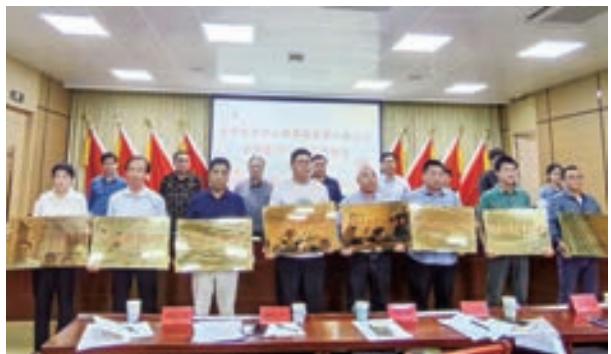
(王丽玲)



永泰县老体协召开第八届三次全委会

3月29日，永泰县老体协召开第八届三次全委会暨2024年工作会议。会议传达了福州市老体协2024年工作会议精神，回顾了2023年县老体协工作成绩，分析了存在困难和问题，围绕2024年工作进行了部署，并对2023年被省、市老体协表彰的先进单位和个人进行授牌。

会上，县老体协主席张智雄强调，2024年县老体协一要认真贯彻落实福州市老体协通知精神，抓好三级辅导站网络建设，重点强化辅导站示范



点建设；二要巩固康乐家园创建成果，提升康乐家园创建质量；三要继续抓好老年人体育健身场地建设；四要继续抓紧文体骨干力量的培训；五要组织文体展示交流活动；六要加强宣传队伍建设。

(张智雄)

鼓楼区老体协召开年度工作推进会

3月25日上午，鼓楼区老体协主席唐庆善主持召开年度工作推进会。会上，区老体协各分管项目的同志通报了鼓楼区在信息工作、队伍建设、项目培训、场地建设和辅导站评优等方面进展情况。

唐主席充分肯定了区各街镇老体协各项工作取得的成绩，并对近期工作和活动作了具体安排。他表示，老体协是连接老年人与社会的桥梁，承载



着重要的使命，大家要齐心协力组织开展各种形式的体育活动，让更多老年人参与到体育健身中来。

(李海霓 郑秀碧)

罗源县老体协召开宣传工作会议



3月29日，罗源县老体协召开宣传工作会议暨信息员培训班。会上，县老体协主席柯受安阐述了宣传工作的

重要性，表示县老体协将出台相关的配套奖励办法，鼓励大家尽心尽力做好信息宣传工作。

宣传负责人郑信光作《常具慧眼、怀揣爱心，写好老年体育故事》主题发言。他结合自身写作的经验，与同志们分享了撰写稿件的心得体会。

(郑信光)

“掼蛋”老年人的智力运动新选择



4月12日，2024年福州市老年人掼蛋基础培训班在市老体活动中心举行，市老体协领导及各县市区、市直机关老体协的棋牌类爱好者近70人参加培训，市老体协副主席、棋牌专委会主任王培德主持培训。

掼蛋融汇了“争上游”“八十分”等多种扑克打法，它简单易上手、富有娱乐性，近几年来在国内风靡一时。2023年，掼蛋被列为第五届全国智力运动会表演项目。

本次培训班，旨在让大家更好地了解掼蛋，把这项有趣又益智的运动推广开来，同时也培育竞技类掼蛋人才，为今后参加省市、乃至全国的掼蛋赛事做好准备。

培训邀请省八十分协会总教练徐



水旺老师授课，他就掼蛋的来源、牌型、计量方法、术语和竞赛规则进行了详细讲解，并以自身参与全国掼蛋比赛的实际牌型为例，向大家分享了打牌的技巧。他提炼的“两个小单张、不走不健康”“牌型不组死，重在看走势”“自打要自收、责任不能丢”等口诀朗朗上口，让大家收获满满。

当天下午，市老体协还为参训学员安排了牌场，大家自由组合，纷纷投入到紧张而有趣的实战练习中，掼得不亦乐乎。



《百年再启航》柔力球套路抢先学

3月23日至24日，福清市老体协在福清市老体活动中心三楼多功能厅举办2024年柔力球套路(单、双拍)辅导员培训班。来自各镇(街)、市直机关系统老体协的100多名辅导员参加培训。福清市老体协主席张忠康、副主席兼秘书长郑坚、副主席梁国华到场指导。

本次培训的柔力球套路《百年再启航》将作为福清市老体协第十一届老健会的比赛项目，培训中，学员们在教练员刘小华、俞章云的示范指导下，伴随着优美动听的《百年再启航》的音乐声翩翩起舞。教练员细心、认真地教，学员们聚精会神地学，课间休息时学员们还相互交流，相互切磋，分享学习的感受和体会。



经过两天的紧张教学，参加培训的全体学员完成了柔力球规定套路的基本技能、细节规范等内容的学习，较好地掌握了柔力球基本动作，如抛球、旋球、翻球等规范动作的节拍节奏。

张忠康要求，参训学员要做好传、帮、带，真正把所学技能带回去，培养出更多的柔力球精英和柔力球爱好者，为推广普及柔力球和老年人体育健康运动作出贡献。

(刘典进)

闽侯县举办柔力球(单拍)培训班

3月21日至23日，闽侯县老体协举办柔力球(单拍)培训班，来自各乡镇街道基层辅导站的36名柔力球(单拍)骨干及爱好者参加培训。

培训由国家级教练员胡秀珍和陈美霞老师现场教学，两位老师边讲解边示范，耐心指导学员们基本技法。学员们认真听讲，虚心请教，力求每个动作都规范到位。大家表示，今后将继续



加强练习，尽快提升技能，积极组织开展活动，号召身边的朋友加入到柔力球运动中来。

(林岳铿 刘景香)

舞动身心 气韵生辉



4月，市直机关老体协体育馆站组织开展健身气功《大舞》培训活动。积极备战福州市健身气功集体比赛。

培训由健身气功社会体育指导员陈达丹和林鸿老师执教。老师们凭借丰富的经验与专业知识，细致入微地讲解了《大舞》的基本功理与技术要领，纠正常见的错误动作。

队员们认真听讲，积极实践，相互帮助，共同提高。经过一段时间的刻苦训练，成效显著。

(林亦枰 宋培英 卢庆华)

培训《太极双珠》发展优势项目

从3月20日开始，仓山区老体协辅导总站骨干队员们在林玉平站长带领下，每周三、五上午八点半学习演练新创编的“32式太极双珠”。

太极双珠是一种新的太极健身项目，它将传统武术和现代健身运动融为一体，在太极运动中舞动双珠，强身健体又愉悦身心，具有柔和、圆活连贯和典雅大方的特点，有很好的观赏性、健身性和娱乐性，深受广大体育爱好者的喜爱。



根据区老体协计划，五月份骨干队员们学有所成后，将安排大家在各辅导站点推广教学，既巩固和发展原有的成果项目，又展示新的风采。

(黄光铃)

闽清县举办门球裁判员、教练员培训班

4月9日至10日，闽清县老体协举办了为期两天的门球裁判员、教练员培训班。此次培训，得到福州市老体协的高度重视，派出国家级裁判员王丽华、高玉斌以及国家级教练员李教怀三位大师前来授课。白樟、坂东、梅城三大门球片区选送的70名优秀骨干参加培训。

干参加培训。

开班前，闽清县老体协主席许建平介绍了本次培训班的意义及县老体协对全县门球发展的期望，要求全体学员以端正的态度，珍惜此次难得的学习机会，做到学有所思、学有所得、学有所获。

培训中，李教怀老师从技战术各方面给学员做了全面、细致的讲解，参训学员聚精会神、认真听讲、做好笔记。当天下午，全体学员来到梅城四连片门球场，由王丽华、高玉斌两位老师围绕门球规则中的10秒判罚、裁判基本手势、裁判用时和运动员用时等方面做了详细的讲解，并现场进行实操演练，手把手进行教练。



本次培训为闽清县骨干裁判员提高执裁水平，参与门球比赛的执裁奠定了基础。

(张景光 朱丹)

台江区举办健身辅导站(员)培训班



4月10日，台江区老体协举办健身辅导站(员)培训班，来自各街、系统、各社区(点)辅导员参加培训。

培训邀请了国家级体育指导员程

荣哥老师授课，他结合长期以来指导健身体育的工作经验，向辅导员传授了基层健身体育指导工作的精髓，大家受益匪浅。

培训提升了基层辅导员指导群众性体育健身的意识和责任，为台江体育健身辅导站(员)建设奠定了基础，也让大家更有信心为老年体育健身事业贡献自己的力量！

(林泽平)



3月30日，闽侯县老体协组织会员参加闽侯县清明主题活动。



4月2日，闽清县坂东镇老体协参加“绿色清明树新风，移风易俗倡文明”主题活动。



4月4日，福清市高山镇老体协与多家单位联合开展清明祭扫活动。



4月3日，台江区义州街道老体协参加“移风易俗过清明文明祭扫树新风”活动。



清明节期间，闽侯县大湖乡老体协举办“缅怀革命先烈，弘扬爱国精神”主题活动。

柔出健美 柔出风采

3月24日，市直机关老体协柔力球队在市老体中心多功能厅举办三周年队庆活动。市老体协副主席王国晓、高珠英，市柔力球专委会副主任经昕建和市直机关老体协副主席鲍永耳、秘书长杜素冰等到场观摩。

市直机关老体协柔力球队以五一柔力球辅导站的队员为主干中坚。成立三周年来，队员们在上级老体协的关心和指导下，在冯柳、卓灵等教练的带领下，克服困难，坚持不懈，狠抓常态化训练，努力提高自身素质和整体技能水平，取得很好的成效。

集体展示柔力球规定套路《我们都是追梦人》拉开了展示的序幕，《国旗之下》《呼伦贝尔》《独舞》《月亮女神》《金榜题名》等节目依次上场，并然有序，精彩纷呈，柔出了韵美，柔出了



风采，让人赏心悦目。期间，88岁高龄的老队员王兰金为大家表演了柔力球双拍套路，手起拍落，一招一式，精气神十足，充满了有福之州老年人幸福康乐的精神风貌。队员们精湛的球技和精彩的表演赢得了现场领导和嘉宾的一致好评和阵阵掌声。

(缪建华 冯柳)



乒乓健身参与广 老少同台乐陶陶

3月30日，马尾区老体协联合区文旅局举办的全民健身“海峡农商杯”乒乓球赛在区青少年校外体育活动中心开拍。

本次比赛有来自马尾区区直机关、企事业单位和社区等13支队伍，60多位乒乓球爱好者参加，其中近一半以上是中老年乒乓球健身爱好者，还有小学5年级的小朋友参加，可谓是老少同台竞技乐陶陶。

老队员们精神矍铄老当益壮，小队员一招一式有板有眼，充分展现了国球运动广泛的群众基础，以高水平



的比赛持续推动马尾群众乒乓球运动水平的提高与发展。

经过一个上午的激烈争夺，前8名的队伍进入下午的排名赛。最终，新大陆队荣获冠军，由区老体协辅导总站乒乓球队队员代表出赛的马尾君山社区队取得第二名。

(吴 星)



太极拳剑 英姿飒爽

4月13日，福清市江阴镇北区公园内春意盎然，由福清市老体协主办，江阴镇老体协承办的西片太极拳剑首场轮值展示活动别开生面，吸引了众多关注的目光。

福清市太极拳剑专委会部分成员与来自该片区的渔溪、新厝、江阴、东张、镜洋、上迳、一都镇老体协的7支代表队100多名太极运动爱好者现场展示、当场交流，太极拳剑的精妙，太极文化的魅力，又一次激发了大家学习和传承太极文化的热情。

活动现场，队员们身着传统太极功夫服，列队整齐，精神饱满，随着优美、舒缓的音乐开始展示，一招一式规范到位，将太极的刚柔相济、动静相宜的韵味表现得淋漓尽致。



展示结束后，福清市老体协副秘书长、太极拳剑专委会主任薛青现场点评，她的讲解精当到位，辅以拳剑专委会骨干的演示，队员们受益匪浅，成为活动的点睛之笔。

(周小扬 吴绍魁)

长乐区举办地掷球轮值赛



3月26日，长乐区老体协在区老年人体育健身基地地掷球场举办乡镇街道地掷球轮值赛，来自区直、营前、

航城、吴航、江田老体协的58名队员参加比赛。

赛场内，老人们精神焕发，他们沉着冷静，认真地滚靠每一粒球，力争赢得每一分。临时裁判员的工作态度同样让人喝彩，她们动作规范、校对仔细，制裁公平。最终区直机关、吴航街道、营前街道代表队分获前三名。

(陈增华 张善凯)

罗源县举办地掷球培训班

4月8日至9日，罗源县老体协在九大中心地掷球场举办地掷球培训班，来自余家塘、教协、东风等队伍的十余名适龄骨干球员参加培训。

选手们在老队员赖坤坤的指导下，重温地掷球比赛规则，切磋交流球技，组织模拟比赛。经过两天的培训，队员的球技均有所提高，其中陈勇涵、郑良田、唐旺银和李细妹等几位选手



脱颖而出，组成罗源县代表队。他们将择机进行集训，并代表罗源出征福州市老体协地掷球交流。

(郑信光)

厉兵秣马 掷出风采



4月17日，晋安区老体协邀请市直机关地掷球队在茶园街道电建社区地掷球场开展训练和交流活动。市直机关老体协副主席江德新到场指导。

交流中，双方各派出3名队员上场，进行实战演练，他们精神焕发，沉着冷静，充分发挥水平。大家切磋球技的同时也增进了友谊，掷得不亦乐乎。

交流活动至始至终在热情友好的氛围中进行，双方约定择机继续开展若干场合练习教学比赛活动，培养新人，壮大队伍，提高技术水平，积极备战市老年人地掷球交流活动。

(徐 融)

连江县举办老年人地掷球交流活动

4月18日，连江县老体协举办地掷球交流活动，来自凤城、琯头、敖江、江南、东湖、浦口、东岱等乡镇以及县退休教师协会的8支队伍参加。

赛前，林振玉等3位参加过市老年人地掷球培训的老队员为大家重申了比赛规则和掷球要领。

赛场上，大家兴致勃勃，踊跃参与，浦口、东岱、江南3个乡镇的老体协常务副主席还亲自上场参赛。经过12



场的交锋，凤城、琯头、江南以及教师协会代表队获得优胜奖。

(黄云平)

辞旧迎新重参与 市直门球谱新篇



3月28日上午，市直机关老体协副主席肖丽英主持召开2024年市直机关门球专委会工作会议，市直机关门球队新老队员共计20人参加会议。

会议宣布了新一届门球专委会领导班子成员名单并颁发聘书，审议通过了2023年工作报告，总结了专委会工作中存在的不足，并对2024年工作进行了部署。

针对2024年工作，肖丽英强调：一要围绕市直机关老体协阶段工作重点抓好贯彻落实；二要精心谋划，坚持重在参与、重在快乐、重在健康、重在交流的宗旨举办形式多样、充满生机与活力的门球竞赛活动，积极参与省、



市级各类赛事活动，不断提高队员的技战术水平；三要加强裁判员、教练员队伍的培训力度，提高教练员、裁判员的整体素质水平，选拔优秀教练员、裁判员参加上一级培训学习；四要加强培养门球新人，充实扩大市直机关老体协门球队伍，为参加省、市老年人健身体运动会储备人才资源。

(黄健慧)

门球传友谊 赛场长见识



4月13日上午，长乐区直机关老体协举办门球友谊赛，来自协会内部共15人参加。竞赛采取循环赛，每队三个队员，一共比十场。

参赛队伍中，有经验丰富的老将，也有初出茅庐的新手。她们严格遵守门球规则，团结协作，在为自己的团队荣誉而努力拼搏，每当有精彩进球，现场都会响起热烈的掌声。

经过半天的激烈角逐，队员们既赛出了水平、赛出了风格，又赛出了友谊、赛出了快乐。

(陈增华 张善凯)

城区轮值赛 门球共发展

3月30日，福清市老体协第四十五期门球轮值赛在福清市老年人体育活动中心门球馆举行，来自福清市直机关、玉屏、龙山、龙江、音西、阳下、宏路、石竹街道以及教育系统老体协的众多老年门球爱好者参加交流。

比赛现场，参赛者们精神抖擞，手持球杆，精准击球，巧妙布局，展开了 一场场精彩的对决。



经过12场激烈角逐，福清市直机关老体协获得优胜奖。

(周小扬)

引领老体健身 共享有福之州



2024年以来，省、市、区老体协在狠抓健身辅导站点建设上加大了力度。台江区上海街道辅导中心站在2023年获评先进辅导员站，他们不负重望，按福州市老体协辅导站管理办法(试行)积极发挥优秀健身辅导站作用，还拓宽思路，充分利用优秀辅导员资源，组织开展形式多样的老体活动。



辅导站坚持每月前往万颐老人院开展志愿服务，为老年朋友庆祝生日；表演健身文体节目，丰富养老院老年人的晚年生活。



他们还带领健身辅导员和骨干到美丽乡村学习先进健身辅导典型经验，组织健身辅导站辅导员参观省博物馆增加知识、拓宽视野，户外拓展赏花吸氧、健身展示，整体活动有声有色，吸引了许多老年人参加老年体育健身活动。每一位辅导员都无私地为基层健身辅导站工作贡献力量，共同将健身辅导站建设得更加美好。

(林泽平)



古镇体育公园 老体健身好去处

福清市东张镇古渡头体育公园于2008年12月建成，占地面积3500平方米。2022年9月，东张镇斥资250万元对公园进行提升、改造，重新整合场地，修建羽毛球场、三人足球场，改造步道、篮球场、门球场、太极拳、广场舞等场地，添置乒乓球桌、体育健身器材等，还配套了公园路灯、廊亭灯饰及各场地灯光。

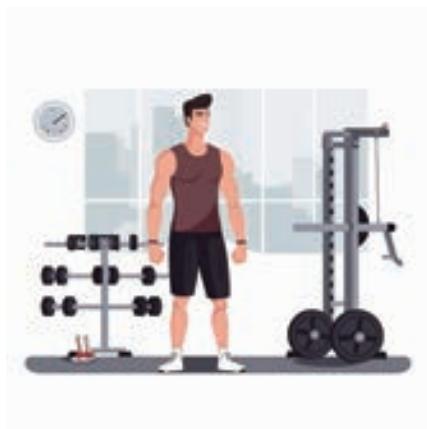
门球场以及太极拳、广场舞场地等适老化健身场地设施的完善，进一步吸引了古镇居民运动健身的热情，场地利用率越来越高。东张镇老体协因地制宜，将中秋国庆联欢晚会、“我们的节日——重阳”等丰富多彩的文体展示活动安排在公园举行。老年体育健身的魅力得到进一步彰显，



老体协的影响力不断加强，越来越多的中老年人加入老体协的行列，参加老体协各种活动，逐步养成健康、文明、科学的生活方式。

近日，东张镇老体协积极备战2024年全国老年人太极拳健身大联动福清分会场活动，组织太极队员在体育公园内集中训练，形成了一道靓丽的风景线，东张古镇体育公园越来越“热”了。

(吴忠平)



家门口专业的“医疗健身房”

南京以糖尿病、高血压、肥胖等慢病患者群体为突破口，率先构建起体卫融合社区健康治理的长效机制，下沉社区为居民提供运动处方。记者从南京江北新区顶山街道社区卫生服务中心了解到，该中心“体卫融合—运动促进健康站”自2023年3月18日正式启用以来，短短一年多的时间，服务群众及运动干预均约达5000人次。

科学运动加持 术后康复更高效

辖区居民刘先生今年74岁，是一位有着15年高血压病史的患者，他每天都准时到健康站“打卡”运动。

去年7月份，刘先生因脑梗后遗症来到顶山街道社区卫生服务中心康复科就诊，最初患侧肢体无力，寻求治疗方法，医务人员对刘先生说：“基础的理疗、手法等治疗并不能完全解决

脑梗后肢体无力的问题，在肢体功能允许的情况下更多的是要自己主动参与。”依据其身体情况及综合治疗方案，医生为他推荐了中心的运动促进健康站。

当时的刘先生犹豫不决，在医生的建议下抱着试试看的心态，签了一个月的“体卫融合”服务包。在经过全面的体质监测，包括心肺功能、力量、体成分等测试，骨密度检查，焦虑、抑郁、心血管风险等问卷评估，运动站为其制定了个性化的运动处方，同时提供血压、指脉氧、心率等健康监测。每次锻炼，医务人员会根据定期的评估数值，为其调整运动处方。

在医生专业指导的一个月后，重新进行各项指标的评估监测，数据有了明显提升。为了进一步提高肢体功



能，刘先生再次签约服务包，逢人就笑呵呵地介绍推荐“体卫融合”运动 + 健康的优点。至今的他已坚持“打卡”快一年时间，心肺功能也从最初的 73 分良好等级提升到 90 分的优秀等级，血压也稳定在正常值范围内。

“运动 + 医疗”老年健康新选择

徐志鹏介绍，像刘先生这样的例子顶山中心还有许多，很多患有慢性基础疾病的老年人，在顶山运动促进健康站团队专业人员的指导下，坚持运动干预 3 个月以上，身体素质均有明显改善。“随着人们生活质量的提高，运动的意识大家都有，但是如何运动、怎么运动、运动频次和时间如何，

绝大多数老百姓都一头雾水，将慢病管理与运动相结合，获得周边百姓的一致好评。”

据了解，为了进一步满足辖区居民科学健身需求，同时促进“体育 + 卫生”共享优质健康融合，顶山街道社区卫生服务中心新配置了磁力单车、跑步机、组合抗阻力训练健身器械等最新功能齐全的运动康复设备以及全套智能检测训练双功能设备，让辖区老人在家门口就能享受到更加专业、安全、便捷、优质及共享的“运动 + 医疗”特色健康服务。

来源：南京晨报



3月25日，福清市江镜镇老体协组织开展太极文化进校园活动。



3月28日，福清市东张镇老体协召开换届大会。



4月6日，罗源县凤山镇老体协罗川歌友会在起步村举办“情系桑梓梦怀故里”文艺演出。



3月30日，鼓楼区华大街道老体协开展“健步行”活动。



4月11日，闽清县金沙镇老体协开展全镇村居辅导员集中学习培训活动。



3月30日至31日，闽侯县老体协举办健身气功八段锦培训班。



4月20日，长乐区直机关老体协举办《追梦新时代，阔步新征程》主题讲座。



4月12日，永泰县洑口乡老体协举办“迎五一·颂盛世”山歌演唱活动。



4月17日，市直机关老体协举办2024年“泰康杯”扑克牌80分交流赛。



4月20日，台江区老体协健身辅导总站举办太极拳剑、健身气功大展示。



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：吴健鹏 朱斌

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：fzs1tx2020@163.com

发送对象：福州市各级老体协

印刷数量：1300 册

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 5 月 10 日