

福州老年体育

（闽）内资准字A第048号

内部资料 免费交流
(闽)内资准字A第048号

2025
3-4月
总第127期



目录 | CONTENTS

卷首语

02 跃动新时代 共筑夕阳红

主题党建

03 探访“华龙一号” 感受核电强国精神

会议培训

04 盘点2024工作硕果 擘画2025老体新篇

06 携手共进谋发展 交流互鉴促提升

08 《国旗之下》 柔力飞扬

10 功气球培训 点燃老年运动热情

12 推广新兴运动 点燃老体激情

14 培训“燃”动，共掀老体项目推广热潮

绩效考评

16 绩效考评 “考”出老年体育新活力

场地建设

17 罗源县第3号门球场升级改造顺利竣工

17 天马山门球场修缮 焕新老年文体生活

巾帼风采

18 健身大联欢 共庆三八节

19 健身展演秀风采 文艺汇演颂巾帼

赛事交流

22 2025年福州市中老年人门球轮值赛（市直站）圆满落幕

银龄风采

23 姚知行：用体育之光点亮万千银发人生

老体心声

25 五禽戏：穿越千年的养生智慧

健身知识

27 匹克球：老年群体的健康活力新选择

基层图讯



跃动新时代 共筑夕阳红

开春以来，福州市老年体育事业再谱新篇。从《国旗之下》的柔力飞扬，到罗源县门球场的升级改造；从国际友人跨文化的健身交流，到基层骨干培训的火热开展；从三八节巾帼风采的精彩绽放，到备战市老健会的全力冲刺——每一项活动都彰显着“老有所乐、老有所为”的积极老龄观。

越来越多的老年人正通过体育运动收获健康与快乐。无论是功气球培训中的专注神情，还是匹克球赛场上的矫健身姿，亦或是太极拳剑练习时的行云流水，都在诉说着运动带来的美好改变。这些改变不仅体现在身体素质的提升上，更展现在精神面貌的焕新中。

展望未来，我们将继续秉承“以人为本、服务为先”的理念，不断创新活动形式，完善场地设施，提升服务水平，让更多老年人享受到体育运动的乐趣。让我们携手同行，在运动中焕发青春活力，共同书写福州老年体育事业更加辉煌的明天！

阮孝应



编辑委员会

主 任：阮孝应

副主任：张 涵 李 平

执行主任：卢湘玉

编 辑：李 迪 朱 斌

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：2025年5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

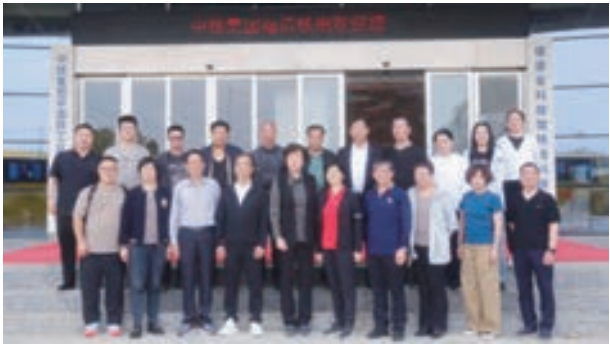
发送对象：福州市各级老体协

印刷数量：1300册



3月27日，福州市老体协与福清市老体协联合开展庆祝“三八”妇女节主题党日活动，走进国家重大科技项目“华龙一号”全球首堆的所在地——福建福清核电有限公司，通过实地探访及党建交流，深刻感受当代核电人“强核报国、创新奉献”的精神。

在福清核电公司工作人员的热情接待下，大家参观了核电科普馆、模拟机及培训中心。通过丰富的图文资料和生动的视频展示，系统地了解了中国核能技术从“两弹一艇”的辉煌历史，到成功研发出自主知识产权第三代核电机组的飞跃发展。这一过程不仅让大家对核电原理、发电流程有了初步认识，还对项目建设、经营管理



及未来趋势有了更清晰的理解。

随后，老体协一行登上福清核电观景平台，俯瞰整个核电基地。只见六台核电机组有序排列，巨大的厂房在阳光下显得尤为壮观。众人无不深感震撼，心中充满对大国重器的自豪与敬仰。这次探访不仅坚定了他们为健康中国和强国梦想贡献力量的决心，也激励他们在未来以更饱满的热情投身老年体育事业，为推动全民健身和健康中国战略实施贡献余热。



盘点2024工作硕果 擘画2025老体新篇

3月至4月期间，福州市各区县老体协召开年度工作会议，深入贯彻省、市老体协工作会议精神，系统总结2024年工作成果，部署2025年重点任务。会议聚焦基层组织建设、场地设施升级、项目培训以及宣传推广等，进一步推动老年人体育事业高质量发展。

闽侯县

3月6日，闽侯县老体协在县城国惠酒店召开2025年工作会议，县老体协班子成员、职工、各专委会及乡镇街道相关负责人等40余人参会，县文体旅局领导到会指导。

会上，副主席兼秘书长邹丰盛传达省、市老体协会议精神，副主席叶斌宣读2024年获省、市表彰单位名单，并表彰县级先进辅导站和优秀信息宣传员。常务副主席刘积林全面总结2024年工作，部署2025年工作，强调加强基层辅导站和康乐家园建设等。县老体协主席胡光礼提出坚持政治立会、基层强会、活动兴会的2025年工作计划，鼓励全体与会人员以此次会议为新的起点，积极响应号召，认真落实各项计划，共同推动闽侯县老年体育事业蓬勃发展。



连江县



3月28日，2025年连江县老年人体育工作会议在县五大中心六楼会议室召开。全县22个乡镇分管领导、乡镇老体协常务副主席、县老体协各专委会负责人等70多人出席会议。会上，骆连副主席传达了省、市老体协的最新会议精神。谢文清常务副主席对过去一年的工作进行了全面总结，既肯定了成绩，也指出了存在的问题。在此基础上，他对今年的工作进行了详细部署，明确了任务与目标。

在县老体协工作汇报后，县文体旅局、县民政局领导分别发言。他们对县老体协在过去一年中所取得的成就给予了高度评价，特别是全民健身

日和国庆期间举办的系列活动，亮点纷呈，影响深远，有效推动了全县群众性体育活动的蓬勃开展。同时，他们也对今年的工作提出了殷切希望，鼓励县老体协继续发扬优良传统，再创佳绩。

县老体协主席林竹在讲话中着重强调了今年老年体育工作的三大重点。一是全力做好组团参加市第12届老健会的准备工作，以此提升连江县老年体育工作水平与影响力；二是大力推进乡镇中心辅导站和康乐家园示范点建设，为老年人打造更多体育健身与文化娱乐平台；三是加强老年人体育场地和活动场所建设，挖掘潜力、补齐短板，争取今年工作取得新突破进展。



永泰县



4月25日上午，2025年永泰县老体协工作会议暨备战福州市第十二届老健会动员会在永泰县老干部活动中心十三楼会议室召开。县文体旅局四级调研员黄祖辉，县老干局、县财政局、县民政局分管领导，以及县老体协第八届全体委员、主席、常务副主席、秘书长，辅导总站站长、总辅导员、各专委会主任，还有全县各乡镇和县直属涉老协会主席、常务副主席，共计50多人出席。

会议由县老体协常务副主席黄朝燊主持。会上组织学习了《中共中央、国务院关于加强新时代老龄工作意见》等国家和省市政府关于老年体育工作的相关文件精神；县文体旅局黄祖辉传达了福州市体育局关于印发《福州市第十二届老年人体育健身大会竞赛规程总则》的通知；县老体协张智雄主席传达了2025年省市老体协

工作会议精神，并安排部署全年工作。

针对参加福州市第十二届老健会，张智雄主席提出五点意见：一是提高认识，将其作为今年工作重点；二是成立代表团，由县政府分管领导任团长，县文体旅局局长、县老体协主席任副团长，各相关部门人员任成员，加强组织领导；三是落实责任，各成员单位各司其职、密切配合；四是做好赛前集训，遴选优秀队员组队训练；五是做好后勤保障，争取财政资金，确保活动顺利开展。会上还宣读了2024年度获省、市老体协表彰的先进单位。

携手共进谋发展 交流互鉴促提升

3月29日，长乐区老体协主席余岸明带领新一届班子成员以及副监事长林坚等人，前往福清开展老年体育工作考察交流活动。福清市老体协主席张忠康等班子成员热情接待，双方共话老年体育事业发展新路径。

在福清市老体协领导的陪同下，余岸明一行参观了福清市老体活动中心，重点考察了太极拳、柔力球等特色项目以及场地设施建设和使用情况。福清市老体协健全的三级组织架构、完善的场地管理机制以及丰富多样的活动开展形式，给考察团留下了深刻印象。

张忠康介绍了福清市老体协的行政架构、专委会职能及基层工作成果，分享了镇村两级在人员配备、经费保障、赛事组织等方面的经验。余岸明高度评价福清市老体协的工作成效，赞赏其先进做法，表示将借鉴福清经验，结合长乐实际优化组织建设、拓展活动形式。



双方还就老年体育事业发展中的共性问题展开了深入探讨，一致认为需要加强资源整合与跨区域合作。余岸明主席强调，长乐区将以此次考察为契机，深化“基层组织建设年”举措，健全健康服务体系，推动积极老龄观落地生根。张忠康主席表示，期待两地持续深化交流，携手为老年群体打造更优质的体育健身平台。

此次考察增进了两地老体协的友谊，为老年体育事业协同发展注入了新动力。双方表示，未来将建立常态化合作机制，共同推进老年体育事业高质量发展，助力“健康中国”建设。

(郑师恩 吴定福)



《国旗之下》 柔力飞扬

3月3日至4日，2025年福建省老年人柔力球套路《国旗之下》巡回培训班（福州站）在福州市老年人体育活动中心成功举办。该活动由福建省老年人体育协会主办、福州市老年人体育协会承办，为期一天半的培训吸引了福州市各县市区及市直机关老体协的68名柔力球爱好者踊跃参与，他们齐聚一堂，共同学习、提升柔力球技术水平。

省老体协领导对本次培训高度重视与支持，特意邀请了柔力球套路《国旗之下》的创编人、国家级教练员兼裁判员莫光平老师以及国家级教练员兼裁判员经听建老师来闽授课。

省老体协副主席马义英亲临现场



指导。她对学员们的到来表示热烈欢迎，并强调，本次培训旨在推广和普及柔力球套路《国旗之下》提升各地市骨干队伍的技术水平，为2026年的省老健会和全国老健会做好充分准备，同时进一步推动该套路在各地的普及与发展。她鼓励学员们认真学习掌握技术要领，并将所学知识带回基层，带动更多老年人参与柔力球运动。

培训过程中，两位老师凭借丰富的经验和精湛的技术，耐心细致地讲

解每一个动作，从基本步伐到复杂套路，都一一剖析、演示。为确保学员准确理解和掌握技术要领，老师们不仅口头传授技巧，还亲自示范，每个动作都力求完美，充分展现出柔力球的独特韵味与魅力。

学员们学习热情高涨、积极性十足。他们认真听讲、积极互动，不断练习并纠正自身动作，现场气氛热烈且有序。在两位老师的悉心指导下学员们基本掌握了柔力球套路《国旗之下》的精髓。

结业仪式上，市老体协副主席王国晓对省老体协提供此次培训机会，让福州柔力球爱好者能在“家门口”接受国家级教练指导表示感谢，并对老师的辛勤付出和学员们的积极学习给

予高度评价。他表示，市老体协将组建城区柔力球骨干训练队，开展常态化训练以提升福州柔力球套路水平。他希望学员们回去后及时向各单位领导汇报，积极开展教学和训练，组队参加市第十二届老健会柔力球套路交流，展示老年人柔力球项目的风采；同时发挥骨干示范作用，带动身边更多老年人参与柔力球运动，让该项目在福州各县市区落地生根。

此次培训不仅提升了学员们的柔力球技术水平，还为他们搭建了一个相互交流、学习的平台。学员们纷纷表示，将把所学知识带回基层，带动更多老年人参与柔力球运动，共同推动柔力球运动在福建省的普及与发展。



功气球培训 点燃老年运动热情

4月16日至17日，2025年福建省老年人健身功气球巡回培训班（福州站）在福州市老年人体育活动中心正式开班。此次培训班由福建省老体协主办，福州市老体协协办，吸引了福州各县市区、市直机关老体协的60多名骨干辅导员踊跃参与。

开班式上，市老体协副主席林坦对各位学员的到来表示欢迎，强调了健身功气球运动在丰富老年人体育文化生活、促进身心健康方面的重要意义，表达了对大力推广健身功气球运动的坚定决心，并鼓励学员们认真学习，在原来的基础上精益求精，提升技能水平，为推动该项目在福州地区的普及与发展贡献力量。



本次培训由黄若衡、胡宝凤两位资深老师亲自授课。她们围绕健身功气球50式规定套路《听海》以及35式功气球套路《故乡是北京》，精心设计教学内容，采用“理论讲解+动作分解+集体练习+个别指导”的教学模式。在理论讲解环节，老师们深入浅出地讲解了每个动作的要点和技巧，让学员们对套路有了更清晰的认识；



动作分解时，她们耐心细致地示范每一个动作，确保学员们能够准确模仿；集体练习中，老师们时刻关注着学员们的整体表现，及时纠正不规范的动作；对于个别学员存在的特殊问题，老师们更是给予了一对一的耐心指导。

在老师们严谨细心的指导下，学

员们热情高涨，积极互动。从最初对舞动健身功气球的生疏，到逐步掌握套路的动作要领，再到最终与功气球的默契配合，学员们的进步有目共睹。

培训结束后，两位教练为学员们颁发了结业证书，并与大家合影留念。学员们纷纷表示，此次培训收获颇丰，对上述两个套路有了更深入的理解和掌握，技术动作也得到有效规范，今后将积极发挥骨干作用，带动更多老年人参与到健身功气球运动中来，为推动我市老年体育事业发展贡献力量。



4月21日至22日，市老体协在市老体活动中心举办 2025 年福州市老年人匹克球培训班，吸引了来自多个县（市）区及市直机关老体协的 50 多名老年体育健身爱好者踊跃参与。

市老体协对此次培训高度重视，老体协主席阮孝应亲临现场指导。常务副主席张涵出席开班仪式并致辞，她鼓励大家珍惜这次难得的机会，认真学习，全身心投入，不仅要收获知识与健康，还要多与教练、学员交流分享经验。她提醒大家注意运动安全，做好热身与防护措施，尽情享受匹克球带来的独特乐趣。

活动特别邀请了福州第十八中学体育教研组长、亚洲匹克球联合会



认证一级教练员、中国网球协会匹克球国家一级裁判员管文斌授课。管教练教学经验丰富、专业知识扎实，他以通俗易懂的方式，从基本规则、握拍方法、发球技巧到战术策略，进行了全面而细致的讲解，并亲自示范动作，耐心

指导学员进行实践。学员们学习热情高涨,纷纷表示收获颇丰。一位学员感慨道:“以前我对匹克球了解甚少,这次培训不仅让我掌握了基本技能,还结识了许多志同道合的朋友。匹克球真的很有趣,我会坚持练习下去。”

培训尾声还举行了现场交流比赛。学员们兴致勃勃地在场上挥洒汗水、切磋技艺,每一次进攻与防守都全力以赴。管老师及助教一边执裁,一边指出大家的失误之处,从战术运用到动作规范,都给予细致入微的指导,助力学员们在竞技中不断成长与进步。

省老体协网球专委会主任蔡水官到场参加培训,并与福州市老体协副主席高慧萍一同为参训学员颁发了结业证书。高慧萍表示,此次培训班旨在积极响应全民健身号召的重要举措,为中老年人搭建一个学习新兴运动的优质平台,引导他们树立健康的生活方式。未来,市老体协将持续关注老年人的健身需求,不断丰富活动内容与形式,推动更多适合老年人的新兴运动项目落地生根,让更多老年人享受运动带来的健康与快乐。



培训“燃”动，共掀老体项目推广热潮

3月至4月间,福州市多个区县老体协精心策划并组织开展了形式多元、内容充实的老年体育项目培训活动,为广大老年体育爱好者搭建起了一个学习互鉴、切磋技艺、提升技能的高质量平台。专业的培训团队和丰富的培训内容,让老年人在学习过程中感受到老体项目的魅力,极大地激发了他们参与项目的热情,同时培训了更多骨干,有力推动了各老体项目在老年群体中的普及。

3月8日至9日,罗源县老体协在县老体活动中心九楼举办 2025 年太极拳剑骨干培训班,来自全县各地的 22 名太极拳剑骨干参加培训。



3月初,长乐区老体协与区老年大学携手共创联合办学新模式,开启门球和柔力球等三个教学班。

3月25日至26日，闽清县老体协在县总工会文体共享中心举办为期两天的全县柔力球骨干培训班，来自全县12个乡镇以及县老年大学、县柔力球协会的近50名柔力球爱好者参加培训。



4月12日至13日，福清市老体协举办太极拳三级社会体育指导员训班，来自各镇街的百余名老年体育爱好者参加培训。



3月26日，永泰县老体协在省级老年健身康乐家园示范点力生村老年地掷球场举办地掷球骨干培训班，来自力生村等多个老体协的15名地掷球爱好者参加培训。



4月13日，台江区老体协操舞健身辅导总站在区老体协活动场举办《健身秧歌》培训及选拔训练班，共有来自各站点选送的43名操舞健身辅导员参加。



绩效考评

“考”出老年体育新活力

为全面检验并推动福清市各镇（街）老年体育工作高质量发展，福清市老体协于2月中旬至3月上旬开展2024年各镇（街）老体协年终绩效考评工作，并于近日召开专题会议总结。



福清市老体协高度重视此次考评，成立以张忠康主席为组长的领导小组，下设办公室并组建三个工作小组，分工明确。考评内容依据评分表，围绕五大方面展开，特别关注福清市第十一届老健会相关情况，包括项目参与数量、获奖情况及专项资金到位情况。评分按城区街道、部分镇等三个方阵进行，使考评更具针对性。

主席亲自带队，圆满完成了任务。张忠康主席指出，市政府将老体协工作纳入镇（街）党委、政府绩效考评内容，体现了对老年体育事业的高度重视，福清市老体协将以此为有力抓手，每年总结经验，持续推动基层老年体育工作扎实开展。

考评方法科学严谨，采用“一看、二听、三查、四交、五点评”的方式，全面深入了解各镇街老年体育工作开展情况，考评期间，老体协主席、副

此次绩效考评全面梳理了2024年福清市各镇（街）老年体育工作，激励了各单位提升工作水平，有助于营造更优质的老年人体育健身环境，推动全市老年体育事业迈向新高度。

(周小扬 吴绍魁)

罗源县第3号门球场升级改造顺利竣工

随着罗源县门球运动普及、参与者增多，县3连片门球3号场地设施难以满足需求。老体协经会议讨论，出资1.2万元作为启动资金，委托县门球协会联系“上海泰河体育发展有限公司”承建并监督场地升级改造。

县门球协会班子成员积极响应，筹集捐款7500元，还献策出力。邹荣楠不仅自己捐款，还积极动员其他会员参与；黄兆金则利用自身专



长，提供专业建议。

在大家努力下，4月12日升级改造工程竣工并通过县老体协验收，改建后的门球场设施更优、环境更美，为罗源县门球运动发展再添助力。

(郑信光)

天马山门球场修缮 焕新老年文体生活



近日，马尾区老体协与区园林中心携手推进天马山门球场改造。面对

资金紧张的情况，区园林中心领导精心谋划，挤出专项维修款，挑选专业队伍进行全面修缮。如今，球场焕然一新，场地平整、设施先进，周边绿树成荫、空气清新，极大地激发了老年人参与文体活动的热情，让他们在运动中收获了更多乐趣与成就感。

(吴星)



健身大联欢 共庆三八节

春意盎然的三八妇女节，市老体中心内洋溢着节日的喜悦与活力。市直机关老体协球操专委会携手台江区老体协健身辅导总站在这里举办庆祝三八妇女节文体联欢活动，12个辅导站的160多名老体健身爱好者齐聚一堂，身着盛装，神采奕奕，共同庆祝这一节日。

活动在台江鳌峰站音乐腰鼓《中国范》的激昂鼓点中开启。随后，五一金秋站带来了藏舞、秧歌扇舞、手杖操、新疆舞，五一柔力球队展示了柔力球《国旗之下》；幸福城舞蹈队、城晟舞龙队、戏剧舞蹈队、五一三山站、姐妹舞蹈队、白马河雷锋公园站、台江宁化健身站、台江瑛子健身操队、市邮政健美操队，台江宁化健身站也纷纷展现了自身的特色节目，现场掌声不断。

最终，全体人员集体表演广场舞



《歌唱祖国》，活动在欢歌热舞中活动圆满结束。通过本次活动，各辅导站相互学习、取长补短，增进了彼此了解与友谊。活动不仅为妇女朋友们营造了健康美好的晚年生活。也为我市老年体育事业增添了新的光彩！

(缪建华 杨惠娟 林泽平)



健身展演秀风采 文艺汇演颂巾帼

为庆祝“三八”国际妇女节，展现新时代老年女性健康向上的精神风貌，福州市各级老体协组织开展了形式多样、内容丰富的文体活动，为老年女性搭建了展示自我、交流互动的平台，传递了积极老龄化的理念。



3月1日，长乐区老体协门球爱好者协会举办庆祝三八妇女节门球友谊赛。



3月3日，台江区老体协健身辅导操舞站参加“风华绮韵、韶华共赏”主题女性文化传承活动。



3月5日，福清市龙田镇老体协举办“情暖三八节 巾帼绽芳华”主题庆祝活动。



3月6日，市直机关老体协健身气功专委会举办联欢交流活动。



3月7日，鼓楼区老体协举办“三八嘉年华，巾帼展风采”门球活动。



3月7日，罗源县门球协会举办女子门球友谊赛。



3月8日，马尾区老体协辅导站健身队伍参加区文化馆举办的三八文艺演出。



3月7日，连江县老体协在县门球场举办庆三八妇女门球赛。



3月8日，福清市老体协组织开展庆祝第115个“三八”国际妇女节活动。



3月8日，闽清县坂东镇举办“追梦新时代 巾帼绽芳华”主题文艺展示会。



3月8日，晋安区直机关老体协女子健身站举办“关爱老人 银龄无忧”主题保险讲座。



3月8日，连江县潘渡镇仁丰社区老体协太极拳辅导站举办文体表演。



3月8日，闽侯老体协甘蔗辅导站举办庆三八文艺展演。



3月8日，由长乐区老体协主办、江田镇老体协承办的庆三八地掷球轮值赛开赛。



3月9日，福清市老体协太极拳（剑）专委会举办“时代女性，风采飞扬”主题庆祝三八节活动。



3月12日，市直机关老体协歌舞专委会举办成立十周年庆典大会暨庆祝三八国际劳动妇女节文体演出。

2025年福州市中老年人门球轮值赛

（市直站）圆满落幕



3月10日，福州市中老年人门球轮值赛（市直站）在市老年人活动中心的两片门球场地激情上演，拉开了新一年市级门球赛事的序幕。来自各县（市）区及市直机关的12支代表队，100余名运动员参加角逐。

比赛现场气氛热烈，参赛队员们精神焕发，配合默契。排兵布阵、运筹帷幄，精彩的瞬间不断涌现，赢得了现场观众的阵阵喝彩和掌声。有的球员以精妙的擦球直逼对方球门，有的球友凭借精准的闪带赢得满堂彩，还有

的球队凭借着队员之间的默契配合，打出一套漂亮的战术组合，将对手逼入困境。每一个关键球的失误或得分，都牵动着全场观众的心弦。

经过一天21场紧张激烈的比赛，晋安区代表队凭借其出色的团队协作和精湛的球技脱颖而出，斩获冠军，与长乐、闽清、市直机关、闽侯和福清代表队一同获得优胜奖。市门球协会会长王瑞、副会长兼秘书长王丽华，市直机关老体协副主席肖丽英、市直机关老体协门球专委会主任吴立忠为获奖运动队颁奖。

（黄健慧）



姚知行：用体育之光 点亮万千银发人生

福州市原体委副主任、市老体协原常务副主席、离休干部姚知行同志，因病医治无效，于2025年3月25日在福州逝世，享年95岁。这位将毕生心血奉献给教育和体育事业的老人，在人生暮年以独特方式续写忠诚，用体育之光照亮万千银发人生，铸就了新时代老干部的精神丰碑。

用体育之光点亮银发人生

1983年4月，中国老年人体育协会在河南洛阳成立。福州市迅速响应，由市体委牵头筹备成立老体协。时任福州市体委副主任的姚知行同志分管此项工作，并亲自兼任秘书长，为市老体协的初创倾注大量心血。

1983年至2009年，从在职到离休，姚知行同志历任秘书长、副主席、



常务副主席，连续五届担任老体协领导职务，以26载兢兢业业的工作践行“老有所为”的赤子情怀。从体委岗位退下后，他牵头组织编撰《福州体育志》《福州市老年体育二十年》等志书和史料，从筹措经费、组建团队，到拟定框架、校对内容，事必躬亲。面对史料散佚、断档错漏等困难，他辗转档案馆、图书馆，走访知情者，反复考证，终成体系完备的珍贵文献，为福州体育



事业留下宝贵精神财富。

此外，他还主持编写大量老年体育工作文件、教材，组织会员代表大会和老年人运动会，创新开设老年心理辅导员培训，为全市老年体育可持续发展奠定基础。因其卓越贡献，他先后获评“福建省老年体育工作开拓奖”“全国老年体育先进个人”等荣誉。即便从老体协二次“退休”后，他仍心系事业，认真研读每期简报，每逢慰问必详询进展，建言献策。

这位九旬长者用生命诠释了“莫道桑榆晚”的深意。他常说：“让每位老人都能体面运动、尊严生活，就是我的中国梦。”如今，福州市老体协已成立42年，构建起市、县（区）、乡镇（街道）、行政村（社区）网络，实现老年体育组织全覆盖。截至

2025年，全市老体协拥有团体会员13个、各级组织2628个、会员58万余人、辅导站1897个、辅导员5226人，成为群众体育与老龄工作的重要力量，为践行积极老龄观写下生动注脚。

姚知行同志的离去，使我们失去了一位永葆本色的共产党员、一位开拓进取的老年事业先驱。他如傲霜秋菊，于生命尾声绽放绚烂；似温暖明灯，以体育之光驱散暮年阴霾。这份用三十载晚晴岁月书写的答卷，将永远铭刻在老年体育事业发展的丰碑上。践知行远，初心永继。姚知行同志的精神，必将激励更多后来者在老年体育事业中赓续前行！

（卢湘玉）





五禽戏

穿越千年的养生智慧

2024年初春,我有幸参加了国家体育总局主办的“导引康养名师公益大讲堂”线上课程。这个由北京大学胡晓飞教授和房辉老师主讲的五禽戏课程,自2月14日起每天下午进行半小时直播教学,采用“一天一戏”的渐进式教学方法,让包括我在内的十余万学员受益匪浅。

作为国家级非物质文化遗产,五禽戏相传为东汉名医华佗所创。它融合了中医阴阳五行、脏腑经络学说,通过模仿虎、鹿、猿、熊、鸟五种动物的动作,达到调理气血、强身健体的目的。房辉老师在课程中强调,五禽戏不是简单的动作模仿,而是蕴含着“形神合一”的养生智慧,每一戏都对应着不同的脏腑功能。

课程中让我收获最大的是对呼吸法的讲解。房老师特别强调,五禽戏的



修炼关键在于“形气神”的统一,而呼吸正是连接形与神的桥梁。他详细讲解了腹式呼吸的要领:吸气时,用鼻子缓缓将空气吸入,感受气息下沉至丹田,此时腹部自然鼓起,五脏六腑都得到充分的滋养;呼气时,则要有意识地收缩腹部,将体内的浊气彻底排出。老师还传授了一个小技巧:练习时可将手放在鼻前,感受呼出气体的温度和力度,以此判断呼吸是否到位。

我将这个方法应用到日常生活中,特别是在睡前练习二十分钟,发现确

实能够显著改善睡眠质量。现代医学研究也证实,深长的腹式呼吸能够激活副交感神经系统,降低心率血压,缓解焦虑情绪。这我不禁感叹:古人留下的养生智慧,竟与现代医学的研究成果如此契合。

课程中,胡教授深入浅出地讲解了任督二脉的理论:督脉总督一身阳气,循行于后背正中;任脉主一身阴气,循行于前胸正中。五禽戏的许多动作,如“虎扑”“鹿抵”等,都能有效锻炼脊柱,刺激督脉阳气。从现代解剖学看,这些动作能强化腰背肌肉,促进全身气血循环。在持续的学习中,我逐渐领会到五禽戏每套动作的独特功效。

虎戏:模仿猛虎威猛之态,能疏泄肝胆郁气,改善内分泌功能。研究表明对II型糖尿病有辅助疗效。鹿戏:轻盈

舒展的动作能增强腰力,缓解腰背疼痛,对骨质疏松有预防作用。熊戏:沉稳的晃动可按摩内脏,改善脾胃功能,对消化不良效果显著。猿戏:灵活多变的动作提高协调性,预防老年人跌倒,还能改善脑部供血。鸟戏:舒展飞翔的动作增强肺功能,对慢性呼吸道疾病有益,同时能激活下肢肌肉。

经过系统学习,我不仅掌握了功法要领,更深刻体会到中医“整体观”的智慧。作为市直机关老体协的成员,我已开始在社区推广教学,让更多人受益于这项传统养生文化。

养生不仅是为了延年益寿,更是追求身心和谐的生活方式。五禽戏教会我们的不仅是一套动作,更是一种生活态度。这种智慧,值得我们用心体会并代代相传。

(王美珠)



匹克球:老年群体的健康活力新选择

在当今追求健康与活力的时代，各类运动项目层出不穷，而匹克球凭借其独特的魅力，正逐渐成为老年群体热衷参与的运动之一。这项诞生于1965年美国华盛顿州班布里奇岛的运动，自问世以来便展现出广泛的适应性，尤其对老年人而言，有着诸多不可忽视的积极作用。

低门槛易上手，开启运动之门

匹克球规则简单易懂，新手能够快速上手。它融合了网球、羽毛球和乒乓球的元素，但又无需像网球那样需要大面积场地和复杂的击球技巧，也不像乒乓球那样对反应速度和手腕灵活性要求极高。其场地尺寸与双打羽毛球场地相同，网高设置合理，上手难度大大降低。老年人在短时间内就能掌握基本的发球、接球和击球技巧，轻松融入这项运动。

场地器材轻便，降低运动负担

匹克球的场地相对较小，无需像网球场那样广阔的空间，在社区、公园等常见场所就能找到合适的场地进行活动。而且，匹克球的器材十分轻便，球拍早期为木质，如今多采用碳

纤维、玻璃纤维或复合材质，重量适中，便于老年人握持和挥动；球体采用硬质塑料，重量轻，不会对老年人的手臂和关节造成过大压力。这种低负担的特点，使得老年人能够更加轻松地参与到运动中，享受运动带来的乐趣。

运动强度可控，保障运动安全

匹克球的运动强度相对适中，节奏快慢可自行调节。在比赛中，既有轻松的击球回合，也有紧张的对抗瞬间，但总体上不会让老年人过度疲劳。同时，其独特的“双反弹规则”，即接发球后双方需各让球落地一次，之后才可截击或击打落地球，此规则使得比赛的节奏更加平稳，减少了因快速反应和激烈对抗而导致的受伤风险。

此外，禁止在非截击区内凌空击球的规定，也在一定程度上降低了运动过程中的危险性，保障了老年人的运动安全。

促进社交互动，丰富精神生活

随着年龄的增长，老年人的社交圈子可能会逐渐缩小，容易产生孤独感。而匹克球双打为主的比赛形式，强调团队协作，为老年人提供了一个良好的社交平台。在球场上，他们可以结识志同道合的朋友，一起交流球技、分享生活。社区活动和家庭聚会中常常能看到匹克球的身影，老年人参与其中，不仅能够锻炼身体，还能增进与他人的感情，丰富自己的精神生活。这种社交互动带来的愉悦感和归属感，对老年人的心理健康有着积极的影响。

助力身体健康，提升生活质量

从身体健康的角度来看，匹克球对老年人有着多方面的益处。在运动过程中，老年人需要不断地移动、转身、挥拍，这有助于锻炼他们的身体协调性、灵活性和平衡能力，降低跌



倒的风险。同时，适度的运动还能增强心肺功能，提高身体的代谢水平，有助于预防心血管疾病、糖尿病等慢性疾病。此外，参与匹克球运动还能缓解老年人的关节疼痛，增强关节的稳定性，让他们的身体更加健康，从而提升生活质量。

匹克球以其低门槛、易上手、安全性高、社交性强等诸多优势，成为老年群体理想的运动选择。它不仅能够帮助老年人保持身体健康，还能丰富他们的精神生活，让他们在运动中享受快乐、结交朋友。相信在未来，匹克球将在老年群体中继续发挥重要作用，为他们的晚年生活增添更多的活力和色彩。

来源：整合自网络



3月初，永泰县平街太极辅导站在南湖平街公园广场举办杨式二十八式太极功夫扇骨干培训。



3月13日至28日，连江县仁丰社区老体协太极拳辅导站举办新编十三式太极拳培训班。



3月22日，仓山区老体协辅导总站开展踏青团建活动。



3月13日至20日，市直机关老体协体育馆站举办“新编28式综合太极扇”培训。



3月25日，鼓楼区闽都社区老体协举办“两岸同心 动享养老”主题趣味运动会。



3月30日，罗源县教协女队与连江县女队在罗源县老体协气排球馆举办县际气排球邀请赛。



4月16日，台江区上海街道老体协健身辅导站参加贵安温泉世界首届旅游文化节，表演舞蹈《山水画》。



4月17日上午，闽侯县老体协尚干镇亭上村辅导站举行挂牌仪式。



4月13日，闽清县创建省级“门球之乡”启动仪式暨全县门球大联赛在梅城四连片门球场开幕。



4月16日，晋安区区直机关老体协举办“防治慢病有良方”中医保健知识讲座。



4月17日至19日，闽清县白中镇老体协在镇老年活动中心球场举办42式太极拳培训班。