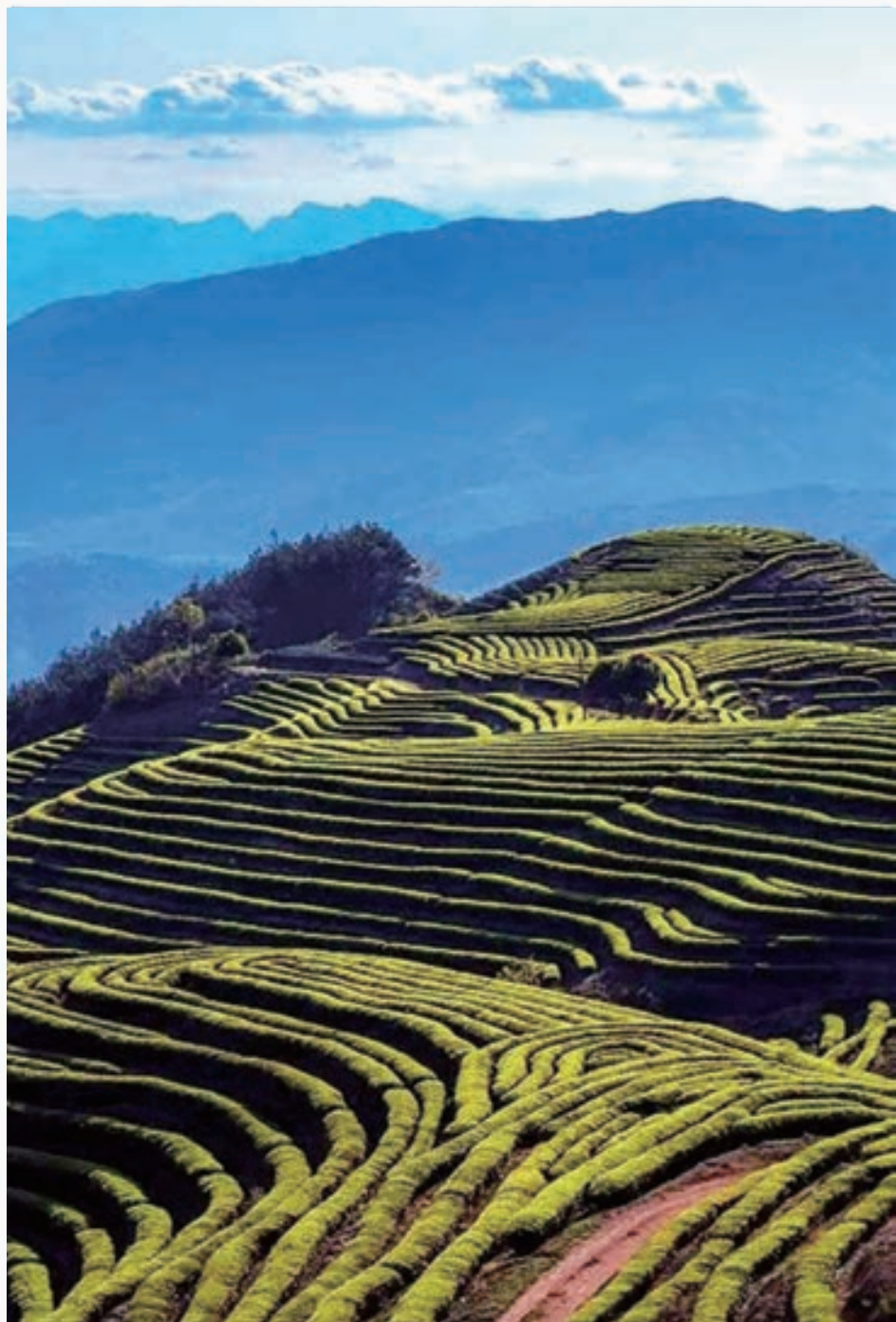




福州老年体育

吴品卿摄

内部资料 免费交流
(闽)内资准字A第048号

2025
5-6月
总第128期



目录 | CONTENTS

健身之乡

02 汇聚银发活力 共谱健身新篇

海峡门球

04 2025年福州市“海峡两岸”门球邀请赛圆满收官

佳绩连连

06 福州市参加省第十届老年人智力运动会再获佳绩

07 以球会友,在省老年人气排球赛场绽放银发风采

08 台球赛场展风采 交流盛会创佳绩

培训会议

09 持杖健走骨干集中“充电” 助力项目推广普及

11 吹响集结号 备战老健会

13 凝聚宣传力量 展现银龄风采

14 传承国粹太极 彰显社团魅力

15 深化山海交流 共促老体发展

劳动赞歌

16 五一假期不停歇 功夫毛笔培训忙

17 颂歌礼赞劳动美 老体共启新征程

展示交流

19 点亮乡村夜晚 共享欢乐盛宴

21 庆协会盛会 促武术传承

22 千人共舞“剑”证太极魅力

23 两马门球赛 共筑两岸情

23 鼓楼区全民健身门球赛圆满落幕

银龄风采

24 侨乡公园:老体健身热潮涌动

26 江裕珍:用健身书写生活诗意

基层图讯



汇聚银发活力 共谱健身新篇

4月23日至25日,福建省老年人体育“优势健身项目之乡”经验交流会在福州市召开。省老体协主席王美香、副主席马义英、陈震,福州市老体协常务副主席张涵等领导,以及各设区市老体协负责人、获评“优势健身项目之乡”的县(市、区)代表共60余人参会,共同探讨老年体育事业发展新路径。

福州市副市长林万焰在致辞中表示,该市将老年体育事业作为增进民

生福祉的重要抓手,通过完善场地设施、培育人才队伍、丰富活动形式等措施,推动柔力球、气排球、太极拳、门球等项目普及发展。目前,这些项目已成为老年人健身的重要方式,并促进了社区和谐。未来,福清将强化基层服务、加强培训交流、创新宣传方式,为全省老年体育事业贡献更多经验。

省老体协副主席马义英总结了全省“优势健身项目之乡”创建工作的成



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

封面摄影: 林岳铿

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7月30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: fzs1tx2020@163.com

发送对象: 福州市各级老体协

印刷数量: 1300册

效。十年来,全省已有 28 个县(市、区)获评全国太极拳、气排球、柔力球及全省门球、健身气功等“优势健身项目之乡”称号,推动老年健身活动向规模化、规范化、科学化发展。

会上,福清市等 10 个县(市、区)作经验交流。福清市老体协主席张忠康介绍,该市已获评“全国老年柔力球之乡”“全国老年气排球之乡”“全国老年太极拳之乡”“全省老年门球之乡”等荣誉,形成了一套可推广的成熟模式。

省老体协主席王美香对各地创建工作给予肯定,并提出四点要求:加快场地设施建设,满足老年人健身需求;扩大健身队伍规模,覆盖更多城乡老年人;加强骨干培训,提升科学健身水平;打造赛事平台,促进交流与竞技水平提升。

会议期间,与会人员实地考察了福清市老年人体育活动中心、金墩社区、虎溪门球场及龙江公园健身场地,并观摩了老年人健身项目展示。其中,龙江公园的表演成为亮点——300 名



老年人表演的 24 式太极拳行云流水, 32 式太极剑刚柔并济,太极功夫扇气势如虹;300 人参与的柔力球展演中,《百年再启航》单拍套路流畅自然,《五星红旗》长绸套路飘逸灵动,充分展现了福清老年人积极向上的精神风貌。

福清市老体协表示,将以此次会议为契机,进一步巩固优势、补齐短板,推动老年健身项目高质量发展,让“银发健身”成为全民健身事业中的亮丽风景线。

(周小扬 吴绍魁 林敦吾)



2025 年福州市“海峡两岸” 门球邀请赛圆满收官

6 月 19 日至 20 日,由福州市体育局主办,市老体协、市门协承办的“2025 年福州市‘海峡两岸’门球邀请赛”在福州海峡奥林匹克体育中心门球场举行,市老体协常务副主席李平出席开幕式并宣布赛事开幕。

本次赛事以“以球会友,共叙亲情”为主旨,通过门球这项深受两岸中老年人喜爱的体育运动,搭建交流平台,增进同胞情谊,促进融合发展。

本届邀请赛吸引了来自海峡两岸的 24 支精英门球队 200 多名运动员踊跃参与。其中,台湾地区的代表队阵



容强大,共有 5 支门球队队伍与大陆各省市的优秀代表队同场竞技,切磋球艺。不仅如此,大赛还邀请了一支来自香港的队伍,旨在以门球为介,年年相聚,代代相传。

正式开赛之前,组委会特别组织台湾地区运动员赴福清市,开展门球

交流赛，在福清市老年人体育活动中心，两岸选手打破队伍界限，组成混合组队进行友谊赛。银发球员并肩挥杆，笑语不断，“两岸搭档”在轻松赛制中拉近了距离，为本次体育盛会增添了浓墨重彩的亲情篇章。

大赛于6月19日正式开杆，赛场上，两岸门球爱好者展现出了高超的技战术水平和良好的体育风尚。每一次精彩的撞击、巧妙的闪送、成功的过门都赢得现场观众的阵阵掌声。赛场内外，老朋友们重逢叙旧，新朋友们相识交流，欢声笑语不断，处处洋溢着“两岸一家亲”的浓厚氛围。

经过两天紧张激烈又充满友谊的角逐，闽清县门球队夺得冠军，江苏太仓队、深圳西乡队、闽侯县门协队分列二至四名，永泰县门协队、贵州贵阳队、闽侯县老体协队、长乐区门球队并列第五名。

此外，香港开心队、台中市A队、福清市门球队、仓山区门球队以及裁判员杨玉音、何鸿翎、王碧玉获得体育道德风尚奖。市老体协常务副主席张

涵、市体育局副局长范忠华、中国台北老体协理事长林锦富为获奖队伍及队员颁奖。

本次海峡两岸门球邀请赛的成功举办，不仅为两岸门球爱好者提供了展示风采、交流技艺的舞台，更是一次深化两岸同胞心灵契合、弘扬中华体育精神的生动实践。它充分证明，体育交流是跨越海峡、沟通民心的重要桥梁。赛事在温馨、和谐、热烈的氛围中圆满结束，两岸选手依依惜别，互道珍重，共同期待明年再相聚。



5月12日至15日，福建省第十届老年人智力运动会在罗源县成功举办。本届运动会由福建省老年人体育协会主办，省老年人体育工作中心、省老体协棋牌专委会承办，罗源县老体协协办，吸引了来自各设区市、省直机关及高校老体协的19支代表队积极参与。运动会设中国象棋、围棋、桥牌、扑克牌80分四大竞赛项目，其中80分项目首次增设特邀组。

福州市老体协对本次赛事高度重视，赛前精心组织、周密筹备，由副主席王培德率队参赛，常务副主席张涵更亲临赛场为选手们加油鼓劲。

比赛现场气氛热烈，象棋选手在楚河汉界间排兵布阵，桥牌搭档默契配合展现团队智慧，围棋对弈者沉着



落子演绎黑白博弈，80分选手则在你来我往中斗智斗勇，特别是特邀组的比赛更是精彩纷呈。

经过四天激烈角逐，福州市老体协代表队表现优异，最终荣获桥牌优胜奖第一名，中国象棋、围棋、80分及80分特邀组优胜奖第二名的好成绩。这一系列佳绩不仅展现了福州老年选手精湛的技艺水平和顽强拼搏的精神风貌，更彰显了新时代老年人老有所乐、积极向上的生活态度。



6月10日至13日，福建省全民健身运动会老年人气排球交流活动在南靖县体育中心体育馆精彩上演。此次活动吸引了来自全省各设区市、平潭综合实验区、省直机关及高校老体协的24支代表队踊跃参与。福州市老体协积极响应，精心组织队伍参赛。

赛场上，福州市代表队的老年运动员们充分发扬团结协作、顽强拼搏的体育精神。每一次默契十足的传球配合，都凝聚着队员们平日里刻苦训练的汗水与默契；每一次奋力跃起的强力扣杀，都彰显着他们不服老、不服输的劲头；每一次奋不顾身的倒地救球，都诠释着他们对气排球运动的执着与热爱。他们用精彩的表现，赢得了现场观众的阵阵喝彩与掌声。

经过多轮激烈角逐，福州市男女队均荣获优胜奖。这一成绩的取得，离不开队员们平日里的刻苦训练，离不



开教练团队的悉心指导，更离不开市老体协对老年体育事业的高度重视和大力支持。

队员们表示，此次交流活动不仅为他们搭建了一个展示自我、交流技艺的平台，更让他们深刻感受到了老年体育事业的蓬勃发展和新时代老年人健康向上的精神风貌。



台球赛场展风采 交流盛会创佳绩

比赛中，福州市代表队的运动员们充分展现了扎实的基本功和顽强的拼搏精神。他们挥杆对垒，动作娴熟、沉稳，熟练运用各种杆法，不时打出精彩的好球，引得观众们阵阵喝彩。经过紧张激烈的角逐，福州市代表队凭借着出色的发挥，一路过关斩将，最终成功夺冠，为福州市老体协赢得了荣誉。省老体协主席王美香、省委老干部局副局长沈瑞武为获奖者颁奖并合影留念。



6月24日至26日，2025年全省老年人台球（斯诺克）交流活动在省老干部活动中心举行。来自全省的8支老年台球队伍，共计50余名运动员、裁判员及工作人员齐聚赛场，共同开启这场充满激情与挑战的台球盛宴。

赛前，福州市老体协组织集训，帮助队员们提升技术水平、调整竞技状态。队员们以饱满的热情和昂扬的斗志投入到训练中，每一次击球、每一次走位都反复琢磨、精益求精，力求在赛场上发挥出最佳水平。





持杖健走骨干集中“充电” 助力项目推广普及

5月19日至20日，由省老体协主办，福州市老体协承办、福州市老体协持杖健走专委会协办的福建省老年人持杖健走巡回培训班（福州站）在市少体校举行。福州市老体协及各县（市）区、市直机关老体协持杖健走骨干50多人参加培训，省直机关老体协及行业协会老体协部分队员参训。

本次培训由持杖健走项目国家级教练员、国家级社会体育指导员黄英，省优秀辅导员谢和钦授课，陈其昌、潘秀萍任助教。几位教练经验丰富，具有深厚的专业背景和耐心的教学态度，通过理论与实践相结合的方式开展教学。学员们系统学习了持杖健走运动



《2024版竞赛规则及补充规定》，并在实践练习中逐步掌握了标准行走、场地接力以及户外穿越等技术要点。

黄英教练与学员积极互动，从日常训练的拉伸动作开始，帮助学员们逐步熟悉持杖健走的标准技术动作。培训过程中，教练们详细讲解了持杖健走的基本动作要领和技巧提升方

法。为了让学员们更清晰、更直观地理解动作规范，黄英亲自示范，每个动作都标准流畅、一气呵成。她穿梭在学员中间，仔细观察每个人的动作表现，针对个体差异给予耐心细致的指导，传授个性化的训练方法。

学员们热情高涨，积极配合教练，全身心投入训练。每个动作他们都反复练习、不断打磨，力求做到尽善尽美。一旦发现动作不够规范，便立即主动纠正。

即便在休息间隙，学员们也不懈怠，纷纷围拢在教练身边请教动作要领，不放过任何提升的机会。经过一天半紧张充实的培训，学员们收获颇丰：不仅技术水平显著提升，动作更加娴

熟规范，对这项运动的热情也愈发高涨，信心倍增。现在，他们正以更加饱满的精神状态，期待在持杖健走的道路上越走越远。

市老体协副主席王培德到场指导，并为参训学员颁发结业证书。他表示，福州市持杖健走队从萌芽起步到逐渐壮大，每一步都凝聚着队员们的心血与汗水，希望这支充满活力的队伍能够不断突破自我，走出福建，迈向全国乃至世界的广阔舞台，展示我市老年人积极向上、健康活力的精神风貌。他鼓励队员们秉持顽强拼搏的精神，坚持训练，努力在各类活动和赛事中创造更加优异的成绩。





吹响集结号 备战老健会

福州市第十二届老年人体育健身大会(以下简称“老健会”)即将拉开帷幕,这是一场四年一度的老年体育盛会,既是展示老年人健康风采的舞台,也是检验各区县老年体育工作成果的重要契机。为迎接这一盛会,福州市各县市区、市直机关老体协精心组织,从选拔人才、科学训练到后勤保障,全方位推进备战工作,展现出老年人积极向上、勇于拼搏的精神风貌。

各区县老体协迅速行动,召开专题会议,传达市老健会精神,部署备战工作。鼓楼区老体协主席王文锐强调,老健会是展示老年人体育风采的璀璨舞台,要求各街(镇)充分发挥资源优势,广泛动员老年人参与。仓山区老体协主席钱庭勋提出“三抓”方针:抓领



队选拔、抓责任落实、抓队员选拔,确保备战工作有序推进。马尾、福清、闽侯、连江、罗源等地也通过会议明确分工,落实责任,为备战工作奠定了坚实基础。

选拔优秀运动员是备战工作的关键环节。台江区老体协门球专委会从技术能力、战术意识、心理素质等方面综合考核,选拔男女两支队伍参赛。市直机关老体协要求严格遵循“公平、公正、公开”原则,选拔身体素质好、竞技



水平高的运动员,确保队伍稳定性。闽清县老体协则注重挖掘传统强项优势,精心挑选门球、广场舞、太极拳等项目的优秀人才,争创佳绩。

科学训练是提高竞技水平的核心。永泰县老体协采取“三集中”办法(集中时间、集中精力、集中训练),强化日常训练,提升运动员技能水平。晋安区老体协要求各项目教练制定详细训练计划,注重训练的科学性和系统性。台江区老体协针对运动员提出的酷热天气和场地局限问题,积极协调借用区老年学校场地,改善训练条件,确保训练安全高效。

后勤保障是备战工作的重要支撑。长乐区老体协在财政紧张的情况下争取到20万元专款支持,为赛事筹备提供了有力保障。市直机关老体协

从训练场地、服装装备到营养补给精细规划,确保运动员无后顾之忧。鼓楼区老体协积极探索“体育+文化+科技”融合发展模式,借助现代科技开展线上体育课程,为老年人提供更多健身选择。

各区县老体协始终秉持“重在参与、重在健身、重在快乐、重在交流、重在安全”的原则,鼓励老年人以积极乐观的心态投入比赛。连江县老体协主席林竹强调,老健会是促进身心健康、增进交流友谊的宝贵机会。仓山区老体协号召运动员团结协作,享受比赛过程,同时追求卓越成绩。

目前,备战工作已进入冲刺阶段。各区县各具特色,共同为市第十二届老健会贡献力量。相信在全体老年体育工作者的共同努力下,本届老健会必将成为一场团结、友好、欢乐、和谐的体育盛会,充分展现福州市老年人健康向上的精神风貌,推动老年体育事业迈向新台阶!



凝聚宣传力量 展现银龄风采

5月16日,市直机关老体协召开2025年宣传工作会议暨宣传信息员培训班。市直机关老体协主席秦健、副主席王志军、秘书长杜素冰出席会议,各专委会及辅导站宣传信息员参会。会议特邀市公安局老体协主席刘明进行培训授课。

秦健在会上总结了2024年宣传工作,强调宣传工作是老体协的重要纽带,连接党和政府与社会各界的关键渠道。他提到,老体协近年来组织了各类丰富多彩的体育活动,但仅靠活动开展不够,需宣传信息员充分发挥作用。宣传工作既是总结工作成效,也是展示老年体育成果的窗口。

他要求各专委会辅导站信息员提升写作能力,创新宣传思路,积极投稿,通过多渠道展现机关老年人体育风采,助力社会各界深化对老年健身



的认知,争取更多社会资源支持老年体育事业发展。

会议期间,王志军宣读了2024年宣传工作表彰决定。其中,体育馆辅导站获集体一等奖,王美珠获个人一等奖,为全体宣传人员树立了榜样。

培训环节,刘明结合实践经验,系统讲解了宣传技巧与心得,参会人员纷纷表示受益匪浅。本次会议既是对过去工作的总结表彰,也是一次能力提升的契机,为市直机关老体协的宣传工作高质量发展奠定了坚实基础。

(杜素冰)



传承国粹太极 彰显社团魅力

5月25日,长乐区无言太极社举办成立两周年茶话会。长乐区老体协主席余岸明,区委组织部副部长、区老干局局长艾先梅,区老体协副主席郑师恩、郑学萍、刘少航,区老年大学副校长王旭升等出席活动。

会议由区老体协副主席兼秘书长、无言太极社社长林华主持。他深情回顾了社团从最初16名学员发展壮大至100余人,并正式成为长乐区老体协单位会员的历程,详细阐述了“以商养社,共同发展”的运营理念,并解读了社训:“海纳百川,上善若水;谦而无言,和而不同;情怀致远,长乐未央;不忘初心,方得始终。”

余主席高度评价社团硬件与软件建设成果,希望社团秉持“独乐乐不如众乐乐”的精神,持续推动太极文化传



承,打造传统文化与社团共生的典范。

艾局长赞叹社团从十几人发展到百人规模的显著成绩,特别肯定了社团的非凡凝聚力。

林华社长对领导嘉宾的指导表示感谢,承诺将践行“众乐”理念,把社团建设成“滋养心灵的港湾”,促进社员身心和谐。他特别致谢名誉社长和社员们的无私奉献,表示社团将立足新起点,以传承太极国粹为己任,通过“以拳载道”让更多人感受传统文化魅力,谱写发展新篇章。

(郑章容)



6月5日下午，闽清县老体协主席许建平带队赴连江县开展老年体育工作交流活动。连江县老体协主席林竹、常务副主席谢文清等热情接待。



在连江县老体协陪同下，许建平一行参观了琯头镇老年人活动中心，实地考察了三连片门球场、地掷球场等场地设施，详细了解连江县利用高架桥下空间建设运动场地、依托侨乡优势打造门球训练基地的创新做法。随后，双方前往黄岐镇、苔菴镇等地继续交流。

务实作风表示赞赏。许建平表示，将借鉴连江经验，完善闽清县老年人健身设施建设，提升服务水平，推动老年体育事业高质量发展。

座谈会上，两地围绕老体协组织建设、场地规划、活动开展等议题深入探讨。闽清县老体协对连江县党委政府重视老年体育工作及基层老体协的

双方一致表示，今后将进一步把握发展良机，整合资源力量，积极探索创新，互通有无、相互促进、携手共进，共同推动新时代老年体育工作的高质量发展。

(张景光 张素锋)



五一假期期间，仓山区老体协辅导总站为迎接7月在福清市举办的“2025 第二届八闽武术大赛暨首届八闽武术精英赛”开幕式表演，组织50多名队员放弃休息，在仓山门球场开展《太极功夫毛笔》集训。

《太极功夫毛笔》巧妙融合太极拳械动作与中国书法艺术，通过刚柔并

济的太极招式与毛笔的灵动飘逸，配以节奏明快的音乐，在空中书写“太极”二字，展现恢宏气势。训练场上，队员们手持特制毛笔，在林玉平站长的指导下反复练习，动作如行云流水，笔势似苍松劲竹。尽管训练强度大，但队员们热情高涨，休息时仍自发加练、互相切磋，确保团队整体水平提升。

林玉平表示，此次表演将突破传统编排，融入创新元素，力求在开幕式上呈现一场兼具传统韵味与现代美感的精彩演出。目前，全体队员正加紧训练，期待以最佳状态亮相大赛舞台。

(黄光铃)

颂歌礼赞劳动美 老体共启新征程

在“五一”国际劳动节期间，福州市各级老体协精心组织开展了一系列形式多样、内容丰富的文体活动。他们充分发挥专业特长,通过歌舞展演、体育竞赛、文化展示等群众喜闻乐见的形式,生动展现了新时代老年人健康向上、积极乐观的精神风貌,传递了“老有所乐、老有所为”的积极生活理念。



5月1日,连江县老体协举办“庆五一”暨侨乡百姓大舞台落成文体晚会。



5月1日,长乐营前街道老体协开展柔力球暨广场舞表演活动。



4月28日,永泰县永福广场老年健身辅导站举办庆“五一”文体交流展示活动。



4月30日,鼓楼区华大街道老体协、屏山社区老体协举办庆五一门球友谊赛。



5月1日,福清市江镜镇老体协与前张村老体协一同开展太极大展示活动。



5月3日,闽侯县甘蔗街道老体协举办“庆五一,周末戏相逢”文艺活动。



五一期间,马尾区老体协船政社区健身辅导站参加百姓大舞台暨庆五一演出。



5月2日,台江区老体协举办“银龄绽芳华 艺暖闽江心”主题庆祝“五一”国际劳动节公益演出。



5月3日,福清市龙田镇老体协举办“情暖双节 韵满龙田”主题活动。



5月1日,市直机关老体协球操专委会诚晟舞龙队举办“5.1”文艺展演活动。



点亮乡村夜晚 共享欢乐盛宴

为深入贯彻党的新时期老年人工作精神，积极营造健康幸福的老年生活氛围，应对人口老龄化挑战，罗源县老年人体育协会于5月7日、9日、13日晚分别在起步镇、松山镇、霍口乡大礼堂成功举办文体下乡巡回演出活动。此次活动以“我运动、我健康、我快乐、我幸福”为主题，旨在推动实现老有所学、老有所为、老有所乐的美好愿景。



各乡镇主要领导高度重视此次活动，亲临现场并发表热情洋溢的致辞。他们对老年文体工作者的辛勤付出表示崇高敬意，同时表达了对新农村建



设的美好期待。

展演活动节目丰富多彩，既有展现中华优秀传统文化精髓的28式太极拳《随缘》、太极剑《敖包相会》、木兰双扇《西湖山水》、筋骨拉伸操《健康是福》等拳功操类表演，又有充满民族风情的蒙古舞《醉乡》、藏族舞《相思月》等精彩舞蹈。此外，《美丽的罗源湾》《开门红》《好日子》等歌舞节目更是将现场气氛推向高潮，为观众呈现了一场视听盛宴。

活动现场掌声雷动，喝彩声不断。精彩的表演不仅展现了老年人积极向上的精神风貌，更彰显了新时代农村文化建设的丰硕成果。观众们纷纷表示，这样的活动既丰富了业余文化生活，又传递了健康生活的理念。

罗源县老体协主席柯受安表示：

“县老体协将继续秉承服务老年人的宗旨，不断创新活动形式，提升服务质量，为推动老年体育事业发展、构建和谐乡村作出更大贡献。”此次文体下乡活动不仅为农村老年人送去了欢乐，也为促进新农村精神文明建设注入了新的活力，取得了良好的社会反响。

（郑信光）





庆协会盛会 促武术传承

5月9日，永泰县老体协在县老干部活动中心举办“奋进新征程，建功新时代”传统武术展演活动，庆祝县武术协会第十届会员代表大会胜利召开。县文化体育和旅游局四级调研员黄祖辉、县老体协主席张智雄、市武术协会副会长王金平等领导嘉宾，以及各乡镇武术馆馆长、非遗传承人代表共60余人出席活动。

活动在第十八届全国武术之乡比赛金牌得主林章营、程志辉等人的精彩表演中拉开序幕。随后，虎尊拳、龙尊拳、安海拳等特色拳种轮番登场。表

演者或刚劲有力，如猛虎下山；或舒展从容，似行云流水，充分展现了永泰作为“武术之乡”的深厚底蕴，现场观众掌声不断。

本次活动通过搭建不同拳种交流平台，不仅展示了永泰传统武术的独特魅力，更为推动全民健身事业发展、促进武术文化传承创新提供了重要契机。未来，永泰县将继续发挥“武术之乡”优势，让传统武术在新时代焕发新活力，为文化体育事业高质量发展贡献力量。

(张智雄 方昌栋)

千人共舞“剑”证太极魅力



日前，2025年全国老年人太极拳大联动福清市分会场活动在市龙江公园举行。来自全市各镇街、市直单位老体协的28支代表队、逾千名太极拳爱好者参与展演，共同展示太极拳的独特魅力。

活动现场，千人方阵身着素色太极服，在悠扬的古典乐中依次展演24式太极拳、太极功夫扇、32式太极剑等项目。拳势开合间，身形沉稳似松；扇舞生风处，红扇翻转如蝶；剑影闪烁时，银光流转若龙。一招“白鹤亮翅”轻盈舒展，一式“野马分鬃”刚柔相济，整齐划一的动作中蕴含着太极“以柔克刚、动静相生”的哲学智慧，赢得现场观众阵阵掌声。福清市老体协太极拳



专委会主任薛青（曾获全国太极项目冠军）担任领演，带领千名爱好者共展太极神韵，为活动增添亮色，观众纷纷用手机记录精彩瞬间。

福清市老体协主席张忠康出席活动并致辞。他鼓励老年朋友们继续发挥余热，做太极文化的传播者与全民健身的倡导者，以实际行动擦亮“全国老年太极拳之乡”品牌。

(周小扬 吴绍魁)



两马门球赛 共筑两岸情

5月13日,第十七届“两马”体育联谊赛门球项目比赛在马尾区正式开赛,马尾队与马祖队展开激烈角逐。

赛场上,双方队员精神饱满,攻防转换节奏紧凑,比分交替上升。为寻求突破,马尾队大胆调整战术,轮换三套阵容应对,但最终因综合实力稍逊,遗憾负于经验丰富的马祖队。

双方球员在切磋中相互学习,约定未来加强互动,延续这份跨越海峡



的情谊。“两马”联谊赛始终是两岸同胞血脉相连的见证,也为深化融合发展写下生动注脚。

(吴星)

鼓楼区全民健身门球赛圆满落幕



6月12日,鼓楼区第二十届全民健身运动会门球比赛在市老体活动中心举行。本次比赛由区老体协主办,10

个街镇及区直部门的8支队伍,近百名运动员、教练员和裁判员参赛。

赛场上,各队团结协作、奋勇拼搏,展现了精湛技艺和良好精神风貌。经过14场激烈角逐,华安联队(华大+安泰街镇)夺得冠军,五泉联队(五凤+温泉街道)获亚军,鼓楼二队获季军。区老体协主席王文锐、区文体旅局副局长季爱兵等为获奖队伍颁奖。

(王国富 李海霓)

侨乡公园:老体健身热潮涌动



在连江县琯头镇,老年人的体育活动开展得如火如荼,晨练与晚练早已成为一道亮丽的风景线,侨乡公园更是中老年健身爱好者的欢乐海洋,各类健身活动掀起了一波又一波的热潮。

瞧,三支风格迥异的行进健身操队伍格外引人注目。近500名队员身着靓丽的服装,伴随着激昂的节奏,迈着整齐而有力的步伐,双臂有节奏地挥舞着,动作整齐划一。其中,由港胞倪少霖先生夫妇创办的青芝山佳操队,无疑是焦点中的焦点。队员们精神抖擞,每一个动作都充满力量,仿佛在诉说着对生活的热爱。而侨乡快乐舞队的行进操同样毫不逊色,快节奏的操技展现出他们积极向上的精神风貌,引得周围观众阵阵喝彩。



不远处,侨乡太极拳队伍在老拳师江长光和太极拳省老健会金牌运动员李祖青的带领下,正缓缓起势。他们的一招一式,如行云流水般自然流畅,连绵不断,刚柔并济。时而如微风拂柳,轻盈柔和;时而如猛虎下山,刚劲有力,尽显太极拳的独特魅力,让人不禁沉醉其中。

舞蹈行家黄敏峰率领的可乐球健身操和广场舞队,也是侨乡公园内一道亮丽的风景线。他们每天早晚都准

时出现在这里，用灵动的舞姿诠释着对生活的热情。不少爱好者被他们的活力所感染，纷纷加入其中，一起享受舞蹈带来的快乐。

主席台前，两拨舞蹈队伍更是热闹非凡。队员们人数众多，着装统一，随着欢快的音乐翩翩起舞。他们那欢快活泼的健身舞，充满了感染力，引得过往行人纷纷驻足观看，有的甚至忍不住跟着节奏轻轻摇摆。

除了这些，公园内还有红歌演唱队、闽调清唱队等团队，他们用歌声传递着对祖国的热爱和对传统文化的传承。据观察，每晚在侨乡公园活动的中老年人多达千人以上，这里已然成为他们健身、娱乐、交流的重要场所。

为了更好地满足侨乡群众对文体活动的需求，最近，琯头镇的爱心人士和侨胞们自发捐资，在公园内精心建造了一个“侨乡百姓大舞台”，并配备了先进的大型LED屏幕。五一节当天，这里举办了首场演出，平日里在公园内活动的各个项目队伍纷纷登台亮相，为观众们带来了一场精彩绝伦的



视听盛宴，吸引了镇区大量观众前来观看，现场气氛热烈非凡。

琯头镇党委领导表示，今后将依托这个舞台，举办更加丰富多彩的活动，为侨乡群众提供更多展示自我、享受文化的机会。镇老体协、老年体育中心辅导站也积极响应，表示将继续因势利导，为广大老年人提供专业的指导和帮助，鼓励他们积极参加晨晚练健身活动，进一步推动侨乡老年人体育工作迈向新的台阶。

(黄云平)



在闽侯县尚干镇，江裕珍是个家喻户晓的名字。作为闽侯县尚干镇老体协健身辅导站站长，这位深受群众喜爱的健身达人，用她的热情激励着无数人加入健身行列，追求健康生活。

多年以前，一次偶然的机会，江裕珍接触到了健身操。那充满活力与韵

律的运动方式瞬间点燃了她热情，从此，她不仅自己沉醉于健身的快乐，更立志要将这份健康与喜悦传递给更多人。细心的她发现，身边许多银发族虽渴望运动，却苦于找不到合适的锻炼方式。于是，她开始潜心钻研，从海量网络资源中精心筛选，反复推敲每一个动作细节，最终编创出一套专为老年人量身定制的健身操。这套融合趣味性与科学性的健身方案甫一推出，便赢得老人们交口称赞：“跟着江老师练，既轻松又开心！”

晨曦微露或是晚霞满天时，总能在健身广场看到江裕珍忙碌的身影。日复一日，她带领着上百名学员挥洒汗水，时而耐心示范标准动作，时而细



心纠正学员姿势，用温暖的笑容和专业的指导感染着每一个人。在她的感召下，健身队伍如滚雪球般不断壮大，昔日的广场已然蜕变为充满欢声笑语的健康乐园。

为了给学员们提供更专业的指导，江裕珍从未停止自我提升的脚步。她积极参加各类专业培训，如饥似渴地研读健身专著，更虚心向业内专家求教。功夫不负有心人，她不仅积累了丰富的理论知识和实践经验，更先后斩获多项专业资质认证，成为当地公认的健身领域权威。

在她的带领下，尚干镇老体协健身辅导站捷报频传，在各级赛事和展演中屡获殊荣。这些耀眼成绩也吸引

了媒体的广泛关注，市县电视台多次专题报道她和团队的事迹，让这位草根健身达人成为名副其实的“社区明星”。面对如潮赞誉，江裕珍总是谦逊地说：“我只是在做自己热爱的事情，希望能带动更多人享受运动的快乐。”

如今，江裕珍依然活跃在她热爱的健身舞台上。这位充满正能量的健身引路人，正用自己的坚持与热情，持续点燃着整个尚干镇的运动激情。在她的影响下，健康生活的种子已在这片土地上生根发芽，绽放出绚丽的花朵。江裕珍用平凡铸就非凡，她不仅是尚干镇的骄傲，更是新时代全民健身事业的优秀践行者。

(刘景香 林岳铿)



5月6日，长乐区直机关老体协举办系统内地掷球友谊赛暨培训成果展示活动。



5月11日，闽清县坂东镇老体协举办“浓情五月 感恩母爱”歌舞爱好者联欢展演会。



5月12日、14日、16日，仓山区老体协分三个半天举办“新编孙式26式太极拳”公益培训。



5月14日至15日，连江老体协辅导总站在县文化馆排练厅举办健身秧歌培训班。



5月20日，晋安区老体协举办“老年夏季营养保健”康乐大讲堂。



5月21日至23日，闽清县老体协在县总工会文体共享中心举办全县太极拳、剑骨干培训班。



5月23日，罗源县凤山镇老体协举办2025年首期康乐大讲堂活动。



5月30日，台江区老体协组织部分街道健身辅导站参加“2025全民营养周”活动。



5月20日、21日及6月1日，连江县2025年门球分区赛分别在琯头镇、镜路村和东湖村举行。



5月24日，长乐区老体协举办地掷球专项技能培训班，邀请福清老体协来航传经送宝。



5月28日，鼓楼区屏西社区老体协举办“粽情过端午 香飘五月五”端午节主题活动。



6月1日，鼓楼区五凤街道天元社区老体协举办庆六一活动。



6月14日，福清市老体协举办2025年三级社会体育指导员健身球操培训班。



5月29日，闽侯县白沙镇老体协埕元村辅导站与鸿尾乡元口村辅导站联合举办端午龙舟友谊赛。



5月30日，市直机关老体协勺园辅导站举办“缅怀童心，永葆青春”主题喜迎六一“老顽童”节活动。



6月21日，福清市老体协举办网式竞技柔力球轮值赛。



6月28日，马尾区老体协举办“文明进社区 厝边大家谈”文明实践暨移风易俗宣传活动。