

内部资料 免费交流
(闽)内资准字 A 第 048 号

福州老年体育

袁启书题

2020·10
总第 75 期

主办：福州市老年人体育协会

福州·乌塔



目录 | CONTENTS

卷首语

02 老年体育点亮“夕阳红”

老体新动态

03 市老体协主席林厚新赴永泰调研

04 市老体协召开第四届全国老健会项目选拔赛经验交流会

培训交流

05 福州市老体协举行“持杖健走巡回培训班”

06 培训实践新探索 宣传工作换新貌

08 罗源县举办太极骨干培训班

体育赛事

09 市老体协参加省第五届老年人智力运动会获佳绩

10 连江老体协举办门球交流活动庆祝建国 71 周年

10 秋风爽爽门球暖 情谊浓浓健身乐

11 闽清县老体协举办 2020 年门球邀请赛

情满双节

12 庆祖国华诞 歌盛世年华

13 双节欢乐舞 惠民到古街

13 情满中秋 礼惠国庆

14 市直机关老体协举办“迎非遗庆国庆”书画艺术周活动

15 中秋国庆喜相连 兄弟姐妹舞翩跹

15 祝福祖国 情暖中秋

老体心声

16 师德从教 武德立身

老年健康

20 体育运动在积极老龄化中的作用



老年体育点亮“夕阳红”

今年是“十三五”规划的最后一年，也是酝酿“十四五”规划的开局之年，我们要从全面建成小康社会和实现中华民族伟大复兴中国梦的战略高度，充分认识进一步加强老年体育工作的重要性和必要性。

党和政府始终高度重视和关心老龄工作，把老龄工作作为全面建成小康社会，实现中华民族伟大复兴的重要组成部分。实践证明，提高老年人健康水平是提高老年人生活质量的基础和前提，加强老年人体育工作是积极应对人口老龄化最便捷、最经济、最有效的方式，体育健身活动也是老年人保持健康、延缓衰老的理想途径。

老体协是为老年人体育健身提供服务的社会团体，是党和政府联系老年人的重要桥梁和纽带，是实现老年人公共体育服务职能的得力助手。我们要加强自身建设，健全工作机构，加强骨干力量培训，完善工作机制，不断提高“自我发展、自我管理、自我服务、自我规范”的能力，多为老年人做好事、解难事、办实事。

林厚新

2020年10月



市老体协主席林厚新赴永泰调研

9月28日上午，市老体协主席林厚新一行赴永泰调研，在永泰县老体协执行主席张智雄，县老体协常委、武术协会主席王金平等陪同下考察了永泰县“六馆一中心”文化公园、永阳古城登高山历史文化街区及永泰县门球馆。

每到一站，林厚新都认真听取



工作人员介绍情况，并与大家互动、畅谈、交流意见。他对永泰的庄寨文化、古代书法展品、“七年三状元”以及积淀深厚的传统武术开发表示肯定，并对永泰历史文化给予很高评价。

林主席一行来到永泰门球馆，看到县门球协会队员们正在认真比赛，他与运动员们充分交流，鼓励他们要发展年轻队员，让门球协会后续有人。

林厚新对永泰老体协的工作给予了肯定，并对今年县老体协场地建设、老年健身康乐家园创建、加强业务骨干培训、发展老年健身重点项目、老体协自身建设等都提出了具体的要求。

(永泰县老体协供稿)



市老体协召开第四届全国老健会 项目选拔赛经验交流会

10月21日,福州市老体协召开参加省老体协第四届全国老健会项目选拔赛经验交流会,市老体协副主席林恩健、王培德,太极拳剑专委会主任王华南及市老体协太极队、棋牌队、柔力球队相关项目代表参加。

受林厚新主席的委托,林恩健副主席向大家表示祝贺和问候,他指出,优异成绩都是大家和团队刻苦训练,顽强拼搏获得的,相信大家

有许多宝贵经验、有益心得和独特体会,希望大家多为老体协项目献计献策、传经送宝,推进项目水平不断提高。

他提出,希望大家在接下来的第四届全国老健会、市第十一届老健会和省第十一届老健会等赛事上再接再厉,发挥骨干引领作用,带动项目、带领团队取得更大成绩。会上,大家还互相交流了训练与比赛经验。





福州市老体协举行“持杖健走巡回培训班”

10月14日至16日，福州市老体协“手杖操，持杖健步行”培训班在福清市老年人体育活动中心举行，福州市老体协常务副主席薛海玲，副主席王培德，福清市老体协主席方裕开等领导及授课的教练员，参训学员等40多人出席。



“手杖操，持杖健步行”是省和福州市下届老健会的交流展示项目，对福清市来说是新的活动项目。福州市选派5位最强的教练莅融授课，历时三天的培训、考核，于10月16日下午圆满结束。福州市老体协希望通过本次培训扩大队伍、发现人才、提升水平，在下届省市老健会交流展示活动中取得更好成绩。

(福清市老体协供稿)



培训实践新探索 宣传工作换新貌

——市老体协召开宣传信息工作培训班

宣传信息工作是老体协工作的重要抓手,市老体协继改版《福州老年体育》、开通公众号后,对宣传工作进行了新探索。10月16日至17日,福州市老体协召开新一期宣传信息工作培训班,来自六区六县的30多名宣传骨干参加培训。

本期培训班重点在于提升宣传员的实际操作能力,培训内容直接

源于各单位的宣传投稿图文,由授课老师对投稿图文进行针对性点评和指导,从实际出发,有效分析采稿



中存在的问题。

理论学习阶段，市老体协特别邀请刘明辉教授及《福建老年报》资深记者张文良分别为大家讲解文字及图片投稿技巧。

10月17日，学员们在连江县老体协主席杨荣铨的带领下，前往海岸沙滩、古厝民居等地取景、采风。把培训所学用于实践，体验光照、阴影、拍摄角度等不同带来的变化，感受摄影带来的无穷魅力。

市老体协常务副主席薛海玲全程参与了本期培训班，并对宣传员提出两点建议：一是重视宣传信息

工作，增加学习力，发挥“传帮带”作用。二是在抓好主线报道的同时，兼顾本地特色和题材范畴，扩展信息源。

培训班理论联系实际，实际操作性强，获得了学员的一致好评。学员们说，此次宣传信息培训班处处体现创新精神，从形式到内容，生动活泼，耳目一新。台上台下互动交流，同时通过集体采风，认识了许多仅在微信上熟悉的朋友，大家互相鼓励、惺惺相惜，为这个团体增添不少活力，收获满满。





罗源县举办太极骨干培训班

为进一步推动太极拳剑运动的普及和提高，也为参加福州市第十一届老健会打好基础，罗源县太极拳剑骨干培训班分别于10月7-8日和10月17-18日分二期举办。

第一期太极拳骨干培训班抽选有一定太极拳基础的骨干参加，其中男子5人，女子7人，由国家级社会体育指导员、县协总辅导员林碧芳授课。两天的培训中，学员们根据

老师的指导，以意导气、以气运身、快慢有节，一招一式地认真学习，收到了良好的学习效果，普遍提高了技术水平。

罗源县老体协将在第二期太极剑骨干培训班结束后，从中精选优秀人员组成县代表队，进行下一阶段强化训练，以良好的状态迎接市第十一届老健会。

(罗源县老体协供稿)





市老体协参加省第五届 老年人智力运动会获佳绩

9月25日至29日,福建省第五届老年人智力(桥牌、中国象棋、围棋、80分)运动会在永泰县香米拉大酒店举行。本届运动会由福建省体育局、省老体协主办,省老年人体育工作中心、省老体协棋牌专委会、永泰县老体协承办。

福州市老体协代表队一行15人在副主席王培德的带领下参赛。经过3天的比赛交流,福州队取得了围棋及扑克牌80分第一名、中国象棋第二名、桥牌第7名的好成绩;个人成绩围棋队员全部进入前十,中国象棋队员2人进入前十。





连江老体协举办门球交流活动庆祝建国 71 周年



为热烈庆祝建国 71 周年，丰富城乡群众节日文体活动，连江县老体协于 9 月 27 日至 28 日举办全县

门球交流活动。连江县乡镇、村街、县直单位以及应邀参加交流活动的马尾区门球队共 24 支队伍参加。

经过两天共 36 场的角逐，马尾区、琯头镇、浦口镇、凤城镇、东南社区等代表队获得优胜奖。县老体协主席杨荣铨、常务副主席黄云平等到场观看并为优胜队颁发了奖杯。

(连江县老体协供稿)



秋风爽爽门球暖 情谊浓浓健身乐

今年恰逢国庆、中秋佳节同日，为活跃城乡文化体育活动，10 月 14 日马尾区老体协在马尾体育馆室外门球场举办“庆祝国庆 71 周年”球门邀请赛，来自相关区县的四支门球队展开激烈争夺。



(马尾区老体协供稿)

闽清县老体协举办 2020 年门球邀请赛

10月15日上午,闽清县老体协在经过近四个月提升改造后的梅城四连片门球场举办2020年全市暨平潭综合实验区门球邀请赛。来自福州市六区六县(市)、市直机关、平潭区老体协的14支代表队共130多名门球精英齐聚闽清,激情参赛。市门球协会主席陈丽娟、县老体协主席许建平出席此次活动。

经过半天的激烈角逐,平潭综

合实验区、福清市、台江区、鼓楼区、晋安区、罗源县、长乐区、闽清县八支代表队获得优胜奖。在颁奖仪式上,市门协陈丽娟主席、闽清县老体协许建平主席先后发表讲话,她们对获奖运动员表示祝贺,并肯定了本次门球各县(市)区运动员们展现出来的老体风采,希望运动员们再接再厉,更创佳绩。

(闽清县老体协供稿)



庆祖国华诞 歌盛世年华

10月11日下午,由永泰县文化体育和旅游局主办,县老干局、县总工会、县妇联、县老体协、县老年大学等单位承办的永泰县城关地区退休干部职工文体展示活动在县一中艺术馆隆重举行。

县文化体育和旅游局副局长杨世强,县妇联主席郑宁,县总工会副主席林青、陈金源,县老体协执行主席张智雄,县粮食局原局长陈可暖等领导及200多名观众观看演出。

(永泰县老体协供稿)





双节欢乐舞 惠民到古街

国庆中秋双节，由马尾区宣传部主办，区文化体育和旅游局协办的“2020 文化旅游惠民活动专场演出”在船政古街举行。马尾区的老年人演出队伍在本场惠民演出中为佳节奉献了多支欢乐舞蹈。

(马尾区老体协 吴星 供稿)



情满中秋 礼惠国庆

9月29日，永泰县老体协与樟城镇老体协、城关村老体协联合举办“情满中秋 礼惠国庆”文体联欢会。

(永泰县老体协供稿)



市直机关老体协举办 “迎非遗 庆国庆”书画艺术周活动



为迎接第44届世界遗产大会在福州召开,国庆期间,市直机关老体协在上下杭举办“迎非遗 庆国庆”书画艺术周活动。9月29日上午,在上下杭木铎国学馆举行书画艺术周开幕式。原省人大副主任宋峻、原市委副书记方庆云,原市人大副主任、市老体协常务副主席薛海玲以及省直单位有关部门老领导林德冠、杨坦、吴建新、方清等省市老领导参加开幕式。市直机关老体协主席秦健主持开幕式,宋峻宣布活动开始并剪彩。

艺术周贯穿国庆中秋整个假

期,活动涵盖了书画展、笔会、茶文化、闽剧、评话、伕唱、武术、汉服走秀表演等,福建长卷也在艺术周期间首次展出。共有60副优秀书画作品和34个文艺节目参演。其中书画展得到原市级老同志的大力支持,市级老领导赵守箴、方庆云、龚雄等书画作品均在本次活动中亮相。

(市直机关老体协供稿)

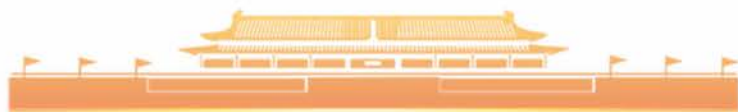


中秋国庆喜相连 兄弟姐妹舞翩跹



9月29日晚，福清市老年人体育活动中心三层演艺厅弦歌嘹亮，市老体协领导、各专委会成员以及参加文艺演出的演员们欢聚一堂，欢庆一年一度的中秋佳节和中华人民共和国71周年华诞。

(福清市老体协供稿)



祝福祖国 情暖中秋

9月29日，坂东镇老体协、南门社区健身舞蹈队、夕阳红演艺队走进闽清金太阳老年公寓送慰问、送祝福，为长辈们献上了一场精彩纷呈、充满喜庆的文艺盛宴。

(闽清县老体协供稿)



师德从教 武德立身

——记福建华夏武术发展中心名誉主任、福建师大武术教授胡金焕

作者：卢湘玉



2020年9月10日，一年一度的教师节，年届米寿的胡金焕老人手捧一大束鲜花，坐在一众弟子中间，笑得很灿烂。自1956年福建师范大学体育系毕业留校以来，胡老师已经执教60多年了。他的学生遍布全球30多个国家和地区，1997年退休

后至今，仍然担任福建师大外国留学生和老年大学武术、太极拳、剑等课程的教学。

胡老1932年生于福建莆田，88岁高龄的他，依然精神矍铄，头脑灵活，目光炯炯有神，至今仍能下腰、劈叉，亲自示范指导学员武术动作，这与他专攻武术60多年，长年习武，造诣深厚有着莫大的关系。胡老是全国仅69位，福建仅3位的中国武术段位九段获得者之一。

传承名师刻苦钻研

对于武术，胡老从小就有兴趣。1956年，他从福建师大体育系毕业后留校任教，先后执教体操、举重、游泳、武术等专业课程。课余时间，





他四处拜师学习，先师从著名教育家、武术家、气功家万籁声先生，学习六合门、自然门和中医骨伤科；又拜余宝炎先生、王景春先生、郭孔熙先生等著名拳师为师，学习鹤拳、形意拳、拂尘剑、鸡拳、虎拳、女人拳等。

在接受众多名师指导、潜心学习的同时，胡老还积极地对武术的各拳种理论与技术实践进行孜孜不倦的系统学习与探索，不断丰富自身的武术理论与技术素养。练功之余，他常常在图书馆查阅、学习武术理论，细心揣摩各位名家的拳路、拳意，恨不得一天掰成几天用。每天不是上课就是练习，常常废寝忘食。

1989年，1991年，胡金焕两次参加中国武术研究院举办的“全国太

极、剑教练员培训班”学习陈式56、杨式太极拳、42式太极拳、剑，得到老一辈武术家的亲自传授指导。胡老说，参加这两次进修班，使他的武术素养得到很大提高，视野也更加开阔。他要把中国武术的传承和发扬当作自己一生的事业。2019年，87岁高龄的胡老还参加了在杭州萧山举办的全国《中国武术段位国家级考评员》论证培训班学习，并通过考试，获颁证书。他跟年轻人一样上课、记笔记、背书、考试，甚至比年轻人更认真更努力，赢得了培训班师生一致的高度赞扬和衷心敬服。活到老学到老，老骥伏枥，志在千里被这位可敬的老者演绎得淋漓尽致。

俯身教学桃李天下

胡老执教六十多年来，学生涵盖专科生、本科生、研究生、函授生、全国助教进修生、外国留学生等，美国、日本、澳大利亚、俄罗斯，乃至塔吉克斯坦、毛里求斯、喀麦隆，全球30多个国家和地区，都有他肤色不同的学生。

1976 年至今，他 200 多次担任省级以上武术套路、散打及跆拳道等比赛的总裁判长、仲裁、编排长等职务，多次担任全国、国际武术比赛裁判员。他的学生中有国际级武术裁判 1 人、国家级武术裁判 4 人，一级武术裁判 30 多人，国家级段位武术考评员 9 人，国家级社会体育指导员 22 人，中国武术七段以上 20 人。他曾 20 多次在中央电视台、福建电视台、福州电视台、《海峡都市报》、闽都大讲坛等媒体上开办武术讲座和现场教学，收到很好的推广效果。据初步统计，20 年来，他组织福州市武协各分支机构，华夏武术发展中心教练等进行武术进学校、进机关、进社区、进乡镇等活动，参与锻炼的达到近 2 万人次。



著作立身成绩斐然

教学之余，胡老还收集了大量武术资料，进行武术理论研究，先后出版了《鹤拳》《中华武术辞典》《太极健身入门》《少儿武术入门》《少林金狮拳》《福建少林拳》《南少林鱼拳》《虎形拳》等一系列教材与专著。先后在《武林》《武术健身》《武魂》《精武》《武踪》等杂志社发表武术论文近 40 篇。

自 1977 年起，胡老 7 次担任了福建省传统武术队的领队和教练，参加全国各地举办的武术大赛。2014 年，他带队参加全国第一届武术运动会，荣获 6 金 12 银 5 铜，团体第 9 名的好成绩，同时他撰写一篇论文参加“第一届全国武术科学大会”研讨，荣获一等奖。到 2016 年，参加第二届全国武术运动会时，总团体成绩跃升到第五名，受到了领导的表彰，胡老本人还获得了武德风尚奖。

从福建师大退休后，他仍不忘传扬中华武术的使命。近年来，一直

在策划组织武术大赛,2009年,第一次组织了福州武术——国际刚柔流空手道演武大会,来自美国、加拿



大、英国、丹麦、日本等国家和地区的53个队,共550人参加比赛。到2019年,福建华夏传统武术精英赛已经举办第五届,累计参赛4000人次。

胡老还热衷于中国武术的对外推广活动,他曾6次出国访问,到乌克兰、日本、加拿大等地讲学。2016年,受中国武协委托,他接待国际武联副主席、俄罗斯武协主席格列布穆兹鲁克夫一行来闽调研传统武术,他们拍摄了泉州五祖拳、永春白鹤拳、永泰虎拳、福清宗鹤拳、福州地术拳、自然门、六合门香店拳等拳种,收集整理了很多珍贵资料,为传承传统武术做出了贡献。

目前,胡老创立的福建华夏武术发展中心于2011年申报【六合门】武术为福建省第四批非物质文化遗产项目保护单位获批,2014年5月胡金焕被福建人民政府命名为福建省第三批非遗【六合门】武术代表性传承人。

胡老还致力于培训、推动中国武术段位制考试。自2012年福建华夏武术发展中心被中国武术协会评为“中国武术段位制一级考点”以来,共举办系列教程套路培训与晋段考试29次,在福州、漳州、南平、莆田、泉州、青口、松溪、尤溪、永春、永安、福清等地设点,获批发证(段前级、初、中段位)3112人。

桃李不言,下自成蹊。谨以胡老的话结篇:“武术是文化,博大精深,源源流长,中国人民喜欢,世界各国人民也喜欢,我本人更喜欢。武术要研究的东西太多了,我要继续对传统武术的挖掘、整理、研究、继承和创新而发挥余热。”



体育运动在积极老龄化中的作用

福建师范大学体育学院 刘一平

体育运动是人们以身体活动为媒介,以谋求个体身心健康、全面发展为目的,并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会活动,它与人们的生活质量、生命价值的体现形式密切联系。体育运动具有改善老年人身心健康、增强老年群体融合度,促进老龄化社会和谐发展等多方面的价值,是应对人口老龄化积极有效的方法。

一、积极老龄化与健康老龄化的关系

积极老龄化认为,人到老年不是人生价值的终结,而是对人生境界人格尊严和自我价值的最高追求。人生的老去和落幕虽然难免,但是只有抱着一种积极的态度去面对人生,其生命的厚度和最后的灿烂,在一定程度上是可以把握和实现的。它把老化过程看作是一个正面

的、有活力的过程,老年人可以是贡献者、消费者、利益与价值的创造者。他们不是被赡养者,他们要有健康的生活和贡献社会的机会。然而,积极老龄化的前提是健康,健康老龄化是积极老龄化的基础。

健康老龄化是指个人进入老年时期在躯体、心理、智力、社会和经济五方面的功能仍然保持良好状态。从广义上理解健康老龄化,应包

括老年人个体健康、老年群体的整体健康和人文环境健康三个主要方面。健康是立身之基、民生之本、和谐之母，实施积极老龄化要随着社会的发展和进步，体现老年人的所得所乐，提升老年人自我健身水平，提高老年人的生活和生命质量，构建和谐社会。

二、体育运动是积极应对人口老龄化的有效方法

体育运动，是以身体活动为基本手段，有意识地追求身心健康的社会实践活动，具有强身健体的作用。体育运动在诸多促进健康的行为中，以其独特的作用日益受到人们的重视。大众体育健身项目如门球、太极拳(剑)、健身秧歌、健身操(舞)、健身球、健身气功、健身腰鼓、行进健身操等，通俗易懂、简便易学，被广大中老年人所接受和喜爱，这无疑是一条提高社会人口质量最便捷、最有效的途径。

体育运动不仅可以增进健康、增强人的体质，还可以促进身体协

调发展，保持和提高人的劳动能力。而且体育运动作为群众性活动，既能促进生活质量的提高和信息传播，影响生活舆论、道德风尚，还能调节人际关系，促进人际间的和谐，美化环境，创造和谐的社会环境，发挥社会调节功能。体育运动还具有奋起直追的时代精神，振奋民族精神，塑造出中华民族文明强健的形象。体育运动也是健康生活方式的重要内容，是老年化社会保障措施必不可少的内容，在应对人口老龄化中有效地发挥积极作用。

三、体育运动的健康作用

身体是人们一切活动的物资基础，也是知识和能力的载体。正如毛泽东同志在《体育之研究》中所指出的，“体者，载知识之车而寓道德之舍也”，“夫知识则诚可贵矣”，“道德亦诚可贵矣”，然而，“无体是无德智也”。健康，对老年个体而言，是个人身体、心理和社会适应能力的良好生命状态；对社会而言，良好的老年人群健康状况是促进经济发展和社

会进步的重要保障。当今中国社会，肥胖、糖尿病、心脑血管疾病等慢性病随着年龄的增长逐年攀升，老年人更是慢性病的高发群体。这些慢性病主要是形成于不良生活方式及生活环境，与缺乏体育运动有着直接的关系，对老年人的健康构成了严重威胁。

体育运动促进健康，体现在提高神经、内分泌和免疫调控能力，改善运动系统、心血管系统、呼吸系统以及消化系统等功能，以达到人体形态结构(体格、体型、营养状态及身体成分)、生理机能(机体新陈代谢水平、各器官、系统的机能和抵抗疾病能力)、运动能力(跑、跳、投、攀爬等运动能力)完好状态，有利于形成良好的生活方式和习惯，提高老年群体的生活质量。体育运动还可以调节心理，使人充满活力，因而能够提高对疾病的抵抗能力和对自然环境的适应能力。体育运动作为一种独特的社会活动，是人们以一定的方式结合起来共同进行的，在体

育运动中的人际关系和交往折射着社会中的人际交往。体育还可以增进老年人的情感交流，增加相互了解，改善人际关系，促进友谊、增强团结。可见，体育运动通过提高老年人的身心健康水平，最大限度地从“健康”角度服务于老年人，使其拥有健康而强健的晚年。

我国目前虽然处于人口老龄化快速发展期，但是老年人群结构仍处于低龄期，这使得老年人群体有了积极主动维护健康、参与社会活动的相对年龄优势。我们要广泛发动和组织老年人积极参与科学健身的体育运动，激发老年人主动体育锻炼的兴趣，提升老年人口的健身意识，增强老年人体质，改善老年人生活与生命质量，推动积极老龄化进程。相信随着建设和谐中国、健康中国、富强中国的步伐迈进，体育运动对“积极老龄化”的作用将日益凸显，将赢得越来越多人的共识与实践。



编辑委员会

主任：林厚新
副主任：薛海玲
执行主任：潞江
执行副主任：卢湘玉
策划：刘明辉
编辑：曾少花
封面摄影：俞松

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

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：fzsltx@163.com

发送对象：福州市各级老体协
印刷数量：1300 册