

内部资料 免费交流
(闽)内资准字 A 第 048 号

福州老年体育

袁启明题

2021 · 3
总第 80 期

主办：福州市老年人体育协会



目录 | CONTENTS

卷首语

02 做老年人健康的坚强后盾

老体新动态

03 市老体协召开“百年辉煌”文艺晚会演出单位协调会

04 2020 圆满收关 2021 迈向新征程

05 市直机关老体协召开 2021 年工作会议

06 鼓楼区老体协召开优秀论文作者座谈会

07 备战老健会 助力健康梦

08 永泰县老体协召开新春座谈会

09 备战老健会 再动员再部署

10 表彰先进单位 慰问先进个人

11 秣马厉兵备战市第十一届老健会

12 长乐区老体协召开区第十八届老健会部署会

12 除尘布新辞旧岁 清洁场地迎新春

文体交流

13 连江县老体协举办健身球操培训班

13 罗源县老体协举办太极剑培训班

14 喝水不忘挖井人 颂歌献给共产党

15 笔墨凝香送福到

15 春光无限好 正是踏青时

16 平平安安过大年 健健康康过新年

老体心声

17 众手浇开春满园

18 最美不过夕阳红

老年健康

19 老年人也要高强度运动?

基层图讯



做老年人健康的坚强后盾

习近平总书记在福建考察调研时指出,健康是幸福生活最重要的指标,健康是1,其他是后面的0,没有1,再多的0也没有意义。在中国迈入老龄化社会的过程中,老年人的健康问题必将成为重中之重。

老年体育是积极应对人口老龄化的重要组成部分,也是实现老年健康最经济、最便捷、最有效的办法。发展老年体育,老体协责无旁贷。因此,我们要把老体协日常工作提升到实施国家战略的高度来认识,把组织开展各项交流活动当作积极应对人口老龄化,提升老年人健康的实际行动。

我们要以基层老体组织和老年朋友的需求为导向,以“老有所学,老有所为,老有所乐”为工作目标。积极探索,务实创新,努力奋进,把“六有”建设,作为老体协在新形势下自身发展的具体要求和推动老年体育发展的根本保障,不断健全和完善老年人体育健康工作机制,让老体协成为我市老年人健康的坚强后盾。

林厚新

2021年3月

市老体协召开 “百年辉煌”文艺晚会演出单位协调会

3月2日,市老体协召开“百年辉煌”文艺晚会单位协调会,市老体协荣誉主席练知轩、常务副主席薛海玲、副主席潞江、闽都文体艺术团团长王华南、执行团长高珠英及福州市老体协操舞专委会、拳剑专委会、闽都文体艺术团等16个参演单位主要负责人参加会议。

市老体协副主席、晚会总导演潞江介绍了晚会当前的筹备情况。薛海玲常务副主席对晚会进度提出要求,她表示,将于5月中旬进行晚会节目审查,希望各参演单位按照排练进度,认真规划、抓紧练习,以最好的状态迎接演出。

练知轩荣誉主席对晚会的筹备



工作提出了指导意见。他强调,“百年辉煌”文艺晚会主要展现建党100周年历程的光辉片段,歌颂党无私奉献的高尚品格,舞台展示要恢弘亮丽,动作要整齐划一,参演单位演出人员要严格要求自己,认真排演。

潞江认真倾听了参演单位的困难和诉求,对晚会的具体工作进行了协调和部署。



2020 圆满收官 2021 迈向新征程

2月4日上午,福清市老体协召集办公室机关全体成员,回顾刚过去的2020年,展望“十四五”的开局之年——2021年。

福清市老体协主席方裕开表示,2020年是不平凡的一年,市老体协在大家的努力下,在协助抗疫防疫、参加网络视频赛事、加强队伍建设、推进信息宣传工作方面取得了不菲的成绩,荣获了全国老年人“柔力球之乡”“气排球之乡”“太极拳之乡”等多项荣誉称号。

在新的一年里,福清市老体协要紧紧围绕广大老年人健康、快乐、长寿的美好生活向往,全面落实好“六有”



任务目标,采取更多更好的方式引导老年人参与进来,科学健身,把老体协办成广大福清老年人的康乐之家。

各常务副主席和专委会成员也都踊跃发言,谈感想、谋发展。会议室内既有高见,又有欢声笑语,舒心快乐,别开生面的辞旧迎新聚会让这个团队频添活力。

(供稿:福清市老体协 翁其孝)



市直机关老体协召开

2021 年工作会议

2月8日上午,福州市直机关老体协召开2021年工作会议,各专委会主席、项目负责人以及公安局、教育局老体协负责人等30人参会。

会议传达了省、市老体协会议精神,明确2021年工作重点是围绕庆祝建党100周年为主题,组织老年群众开展丰富多彩的文体活动,讴歌党的丰功伟绩,展现老年康乐风采。

对于备战市第十一届老健会,秦健主席要求各项目负责人要认真抓好项目组队工作,一要负起责任、担起使命,力争取得好成绩,体现福州市直水

平;二要抓好队伍,不拘一格选拔好各方面人才;三要抓好培训,项目和队伍确定后要加强培训,组织好选拔赛事。



会议还表彰了2020年度福州市直机关老体协信息工作先进个人。

供稿:市直机关老体协
文:邓小莉 图:张妮妮



鼓楼区老体协召开优秀论文作者座谈会

1月29日上午，鼓楼区老体协召开优秀论文作者座谈会，李海霓、王孝铄、吴水生、雷郑真等10名在2019—2020年度福州市老年体育协会和福州市老年事业研究会共同举办的“积极应对人口老龄化”优秀论文评选活动中获奖的作者参加会议。

受严孝义主席委托，区老体协常务委员严金木主持会议，老体协常务委员、秘书长吴琴萍参加会议并向优秀论文作者颁奖。

会上，大家畅谈了撰写论文的体会，都认识到这是积极应对人口老龄化的“抓手”之一，是办好老年事业不可或缺的重要一环。



2021年是展望“十四五”开局之年，又是中国共产党成立100周年的盛世大典之年，与会全体人员信心满满，纷纷表示要在新的年里，尽己之所能，为老体事业继续发光发热，为鼓楼区这个“首善之区”谱写出老体事业新的篇章。

供稿：鼓楼区老体协
文：施昌寿 图：李海霓



备战老健会 助力健康梦

3月10日上午，闽清县老体协召开参加福州市第十一届老健会动员部署会议。县老体协主席许建平，副主席张景光、许桂梅以及县老体协办公室、各健身专项委员，太极拳剑、健身秧歌、健身球操、门球、乒乓球、气排球、柔力球、棋牌、钓鱼等11个健身团队负责人参加会议。

会上，张景光组织大家一同学习《市第十一届老年人体育健身大会总规程》和《市第十一届老健会项目设置方案》。大家纷纷发言，积极总结参加上一届老健会的做法经验，对备战2021年市老健会人才选拔、组队训练提出了很好的建议。

许建平强调，各团队一要高度重



视、充分认识举办市第十一届老健会的重要意义，以参加市老健会的优异成绩落实“健康老龄化”“积极老龄化”“和谐老龄化”战略；二要周密部署、精心组队、精准选拔、加强训练，不断提高参赛水平；三要以市第十一届老健会为契机，推动全县老年人体育健身活动开展。

(供稿：闽清县老体协 张景光)



永泰县老体协召开新春座谈会



2月27日上午，永泰县老体协召开“庆祝建党一百周年书画摄影作品展”新春座谈会，县老体协执行主席张智雄，副秘书长陈振丞、张若勇及县老体协书画专委会委员、县摄影家协会部分会员20多人参会。

会议组织学习了《福建日报》刊登的《2月20日习近平总书记出席党史学习教育动员大会并发表重要讲话》精神；认真传达了市老体协关于“纪念建党一百周年书画摄影作品展”有关

文件和市老体协林厚新主席、王聪深荣誉主席讲话要求；仔细听取了负责作品展参展作品上报工作的同志汇报前期准备工作情况和建议。

张智雄要求，县老体协党员会员一要积极参加所属党支部组织开展的党史学习教育，学习领会习总书记重要讲话精神，提高思想认识和政治站位；二要紧紧围绕建党一百周年这个主题，结合永泰县实际，宣传各级党委、政府关心重视老年体育事业的措施办法及基层老体协在开展老年体育活动中涌现出的优秀感人事迹；三要按照市老体协领导讲话和文件精神，确保参展作品在数量、质量、时间上均到位，力争出好作品。

（供稿：永泰县老体协 张智雄 张若勇）



3月3日上午，永泰县老体协召开2021年备战市十一届老健会再动员、再部署会议，认真贯彻落实市老体协2020年年会暨2021年工作会议精神，结合工作实际对备战市第十一届老健会工作进行再动员、再部署。



县老体协执行主席张智雄，副秘书长张若勇、陈振丞，各老体项目协会以及部分参赛项目的乡镇老体协负责人参加动员会。会议下发了《市第十一届老健会总规程(征求意见稿)》及参

加各项目交流活动报名表；张智雄回顾总结了永泰县参加第十届市老健会各项目代表队的主要成绩和存在问题，听取了各参赛队负责人的建议意见，并安排参会人员交流讨论。

张智雄强调，一要统一思想，提高认识。全体项目负责同志要切实增强责任感和紧迫感，全力以赴、积极组队，确保比上一届有增加新的参赛项目。二要全力迎战，做好选拔和训练工作。要认真遴选好的教练员、运动员，集中时间、集中精力组织训练，提高参加老健会交流项目运动员的技能水平。三要以参加十一届市老健会为契机，推动永泰县“老年人健身康乐家园”创建工作有新的发展。

(供稿：永泰县老体协 张智雄 张若勇)

表彰先进单位 慰问先进个人

为积极配合党委政府防疫部署，减少聚集人数，福清市老体协将 2020 年年会放到基层召开，并对老体协先进单位和先进个人进行表彰慰问。

2 月 1 日至 3 日，福清市老体协分成四个工作片(龙田高山 8 个分会，东张、渔溪 7 个分会，7 个街道和海口片 10 个分会及市直机关局级老体协)召开 2020 年年会。会议传达了福州市委常委、福清市委书记刘卓群 2020 年 12 月 13 日对老体工作的批示精神，对 2021 年老体协工作进行了部署，并代省老体协向获得 2020 年省级“老年人健身康乐家园”的 9 个单位授牌。

福清市老体协近五年来各项工作齐头并进，上了大台阶，为表彰先



进，树立标杆，福清市老体协决定表彰 2015—2020 年度先进镇街、市直机关单位老体协 12 个；先进村、社区老体协 100 个；先进辅导站 50 个；先进个人 209 名。会上向获奖者颁发了奖匾、奖状和奖金，对乐于奉献的老体协工作者们表示慰问和感谢，希望受表彰的单位和个人再接再厉，再创佳绩。

(供稿:福清市老体协 翁其孝)



秣马厉兵备战市第十一届老健会

3月5日上午，连江县老体协召开备战市老健会工作会议，县协领导及16个参赛项目的教练员参会。

县协常务副主席黄云平解读了市老健会规程，并针对县老年体育活动中的弱势项目部署近期培训计划，要求三月底前完成气排球、健身球操、健身气功、柔力球、持杖健走、带球等6个项目的培训与人才选拔。他表示，其他项目也要精选人才，加强常态化训练。会上各项目教练对当前存在的问题进行了认真激烈的研讨。



县协主席杨荣铨要求大家要以备战市老健会为契机，进一步推动县老年体育活动的开展，强调各项目教练要选好人才、抓好训练，以“重在参与、注意安全、尽力而为”的原则完成市老健会各项赛事。

(供稿：连江县老体协 黄云平)

长乐区老体协召开区第十八届老健会部署会



3月4日，长乐区老体协召开区第十八届老健会工作部署会。区老体协领导，各乡镇街道、区直老体协主席、秘书长近40人参加会议，区文旅局体育科领导到会指导。会上，区老体协常务副主席陈学松就开好区第十八届老健会提出“提高认识、加强领导、精心组织”三点意见。



供稿：长乐区老体协
文：陈宝国 图：张善凯

除尘布新辞旧岁 清洁场地迎新春

春节刚过，闽清县坂东镇老体协气排球俱乐部的志愿者们就早早来到气排球场，大家擦的擦、扫的扫、铲的铲、冲的冲、洗的洗，除尘布新，整个球场充满了活跃的劳动气氛。他们说，要扫掉过去一年的尘埃，驱散疫情的阴霾，让来参加锻炼的气排球爱好者们心情更加愉悦，身体更加健康。



(供稿：闽清县老体协 林美娇)

连江县老体协举办健身球操培训班



3月10日至12日,连江县老体协举办健身球操骨干培训班,县城区各辅导站点选送20余人参加培训。

陈凤等三位参加市培训结业骨干担任教练员。在他们的认真执教下,经过三天的训练,学员们基本掌握了全套动作,并进行展示。县协领导要求大家回去后坚持自练,并于每周集中半天进行动作修正。下一步,县协将从中再选拔10人进行重点集训,参加市老健会。

(供稿:连江县老体协 黄云平)

罗源县老体协举办太极剑培训班

2月20日至22日,罗源县老体协举办42式太极剑培训班,14名爱好太极剑运动且具有一定基础的人员参训。培训由国家级社会体育指导员、县协总辅导员林碧芳授课。经过三天培训,学员普遍提高了技术水平,并从中选拔人才,为组队参加市十一届老健会打好基础。



供稿:罗源县老体协

图/文:陈金水



喝水不忘挖井人 颂歌献给共产党

3月7日,罗源县凤山镇老体协“快乐健身俱乐部”在凤蝶广场举行《唱支山歌给党听》主题快闪活动,作为献给中国共产党建党百年大庆的礼物。

下午2点半,雨过天晴,春风拂面。俱乐部的百余名会员分散在广场四周,随着《唱支山歌给党听》音乐响起,大家在五星红旗的引领下逐渐向中央聚集,跟随着郑信光、邱希寿、苏英娟的领唱轻声伴和。经典的时代歌

曲引起了围观群众的共鸣,好些人也不禁地跟着唱起来:“唱支山歌给党听,我把党来比母亲……”

一曲才罢,场上几百号人在凤山镇老体协叶一德主席指挥下一同唱起《没有共产党就没有新中国》,铿锵有力的歌声表达了人民群众共同的心声:幸福生活来之不易,感恩中国共产党!祝愿中国共产党长盛不衰,引领中国人民走向更加辉煌的明天!

(供稿:罗源县老体协 郑信光)



笔墨凝香送福到



传统新春佳节将至，按习俗家家户户要张贴门联。罗源县凤山镇老体协退休教师林学贤、陈国基两位同志发挥特长，深入东门、南门、党校等社区为居民写春联，受到群众好评。

(供稿：罗源县老体协 郑信光)



春光无限好 正是踏青时

2月23日，台江区老体协白马河公园活动站的老年队员趁天气晴朗，在队长王美珠带领下来到福州郊区梁厝古村落踏青。

大家漫步在乡野之间，感受乡村宁静，享受田园生活的乐趣。

(供稿：台江区老体协 王美珠)





平平安安过大年 健健康康过新年

为了丰富群众生活，线上传播科学健身知识，线下健身多样化。2月13日(大年初二)开始,台江区老体协白马河公园活动站的队员们陆续来到雷锋广场,按照防疫部署,就地就近开展健身活动。过节不忘健身,大家通过晨练,增强体质,提高自身免疫力。

白马河活动站积极响应国家体育总局大力推广科学健身的号召,为队员们营造春节假期居家就近健身的条件与氛围,与老年朋友们一路同行,开启新的希望,实现新的梦想,全面推动区老年人体育事业再铸辉煌,以实际行动庆祝中国共产党成立100周年。



(供稿:台江区老体协 王美珠)

众手浇开春满园

罗源县老体协 郑信光

罗源县老体协门球场东北角,有一片精致的小花园。

元宵节过后的早晨,我来到门球场,一进门,阵阵清香扑鼻而来。花园的茶花、兰花、桂花、杜鹃花、三角梅等竞相开放、争奇斗艳,展示出一片勃勃生机,散发着浓浓的春的气息!让我顿时觉得心旷神怡,即刻拿出手机拍了几张,两年前筹建花园时的动人场景不由得浮现在我眼前。

2019年5月,门协出纳黄兆金倡议把门球场东北角的空地改建成花园,并自掏腰包买了砖头、水泥、沙石等材料。他的善举得到诸多球友热烈

响应,队员陈文雄等热心助力,用两天时间砌好花坛,邹荣楠掏钱网购了茶花、茉莉花、月季、三角梅等花苗,孟灼同、黄细妹、黄幼知等人也从家里带来兰花、桂花、龟背竹等花草,还有不少人陆续送来了上百个花盆……老年朋友们有钱的出钱,有力的出力,深深感动着每一个门球人。

2020年许多花苗长大开花,今年春节期间又有人捐出杜鹃花、一片红、黄菊等,整个花园百花齐放,美不胜收!我想比花更美的是心灵的美好!老有所为同心力,众手浇开春满园。真心祝愿好花常开,好景常在!



最美不过夕阳红

作者:陈琼英

温泉晨练队是福州温泉街道汤边社区的一个老年晨练组织,组建于1997年5月,目前在册32人,整体年龄以70-80岁为主。

队伍中有当了24年辅导老师的黄舜英,还有两位热心义务教舞的陈老师,更有多名勇于站出来领跳的骨干分子,大家积极好学、互帮互助、互相关心,是一个温馨的基层老人体育活动团体。一进队,就能感受到团队的热情,既锻炼了身体,又能得到像家一样的关爱和温暖。

二十几年来,晨练队认真完成了区、街道、社区侨联等布置的演出任务,取得很好的宣传效果。2017年还代表市直机关市规划局参加省老体协组织的“有氧行进操”视频比赛,在备赛练习的两个月里,虽是酷暑,大家仍坚持每天早晨练习个把钟头。练习虽然辛苦,大家也能感受到锻炼的快乐,特

别是最后获得第一名,获奖价值1680元的高级录放机一台,更让队员们欢欣鼓舞。



由于队风好,近几年也陆续地吸引了比较年轻的队员,省政协史秀敏在母亲(骨干成员)的推荐下入队后,积极参加晨练,协助队伍开展关爱活动。她还参加省政协组织的多项慈善活动,如背因工伤腰不能伸直的伤残人员下楼,推着轮椅带他到公园散步等,获得了“同仁助残之星”的荣誉,市盲人协会也推荐她为“助残之星”,她的爱心奉献是我们学习的榜样。



老年人也要高强度运动? 权威杂志给出了答案

中国的武汉大学、西安大学和外国等多个研究院,对 403681 名志愿者进行长达 10 年的研究,最终得出:在中高强度相同的情况下,高强度运动、全因死亡率更低。

专家们对志愿者进行分组,对他们的运动时长和运动频率严格控制,最终得出了这样的结论。每周运动 150-299 分钟的人,比每周只运动 150 分钟的人,死亡率降低了 36%,还可以降低心血管疾病和癌症的死亡率。

老年人是心血管疾病和癌症的高危群体,那是不是指老年人也要高强度运动?权威杂志给出了答案。

《英国医学杂志(BMJ)》指出:高强度的运动,全因死亡率更低。他们对将 70-77 岁的老人分为三组,对他们

进行不同强度的训练,分为高强度运动组、中度运动组、对照组。高强度运动组需要连续 4 分钟进行高强度的运动、每组 4 次,中度运动组每周进行 2 次运动,每次 50 分钟,而对照组对运动没有特别要求,只需要定期检查身体即可。



专家们对志愿者们进行了长达 5 年的研究,最终发现,高强度运动组的人,身体素质和精神面貌都比中度运动和参照组要好,在研究期间,高强度

组有3%的老人去世，中度运动组 6%，对照组 4.5%。

从数据来看，高强度的人死亡率要比其余两组要低，为什么中度运动组的人死亡率高出对照组？对照组选择什么样的运动或者如何运动可以自行安排，只需定期体检即可，据调查，在这五年间大部分的老年人，都养成

常重要的。

但是并不是鼓励每一位老年人都要进行高强度的运动，以上受试验者都是在专业人员的辅导下进行的，所以日常中，老年人还是要注意以下问题，不能将好事变成坏事。

要选择适合自己的运动

老年人不能盲目运动，听说高强度运动好，就盲目追求运动量大。运动要讲究循序渐进，刚开始的时候可以先从低强度的运动开始，等身体慢慢适应了再进行短时间的高强度运动，一些太过剧烈的运动要谨慎选择，比如举哑铃、做俯卧撑等。



了按时运动的好习惯，而且定期体检可以及时地了解自己的身体情况，及时地做出调整和预防。

70-77 岁的老年人身体素质比较差，随着年纪的增长，身体素质和体力也会渐渐下滑，但是这些志愿者老人，在运动期间，体能并没有下降多少，足以证明，运动对老年人的健康还是非

要结合自己的身体素质，选择运动量的大小

每个人身体所承受的运动量是不一样的，具体的应该运动多长时间，还要结合自己的身体情况，有无疾病，剧烈运动是否会对身体造成损伤等。

来源：网络



3月3日,福清市东瀚镇老体协举办地掷球培训班。



2月3日,仓山区老体协在仓山区老年人门球场开展柔力球培训。



2月12日起,福清市玉屏街道老体协举行多镇街门球交流活动。



3月5日,闽清县白中镇前坂村老体协举行新春老年门球友谊赛。



基层图讯



2月27日，闽侯县甘蔗街道老体协联合甘蔗夕阳红文艺演出团举办闹元宵文体艺术演出。



2月25日，闽侯县南通镇老年学校举办“2021年元宵节猜谜”活动。



2月19日，鼓楼区温泉街道老体协举行2021年新春团拜会。



2月初，永泰县嵩口镇老体协组织开展丰富多彩的庆新春文体活动。



3月3日，市直机关老体协市公安局分会召开退休干部气排球队组建筹备会。

春节防疫不容忽视



春节防疫

少聚集
勤洗手

不扎堆
戴口罩

冬季 提倡原地过年
非必要不返乡

防疫指南

多地疫情显现

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：罗梅

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

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

发送对象：福州市各级老体协

印刷数量：1300 册