

内部资料 免费交流
(闽)内资准字 A 第 048 号

福州老年体育

杂志名称

2022 8
总第 97 期



目录 | CONTENTS

卷首语

02 让“全民健身日”成为新起点

工作动态

03 全民健身 舞动榕城

05 福州市举办“喜迎二十大”全民健身运动会中老年人太极拳公开赛

07 市老体协开展持杖健走训练教学

08 闽侯县委常委会专题会议听取县老体协工作汇报

10 闽侯县老体协召开第八届委员会第一次会议

11 罗源县老体协召开 2022 年上半年工作会议

11 永泰县老体协调研清凉镇老年人健身康乐家园创建工作

12 连江县老体协部署“喜迎二十大”广场健身展示会

12 市直机关老体协举办 2022 年持杖健走邀请赛

榕城记忆

13 习总书记的关怀(二)

老体风采

15 各级老体协开展“全民健身日”系列活动

18 台江区老体协健身辅导总站举办健身展示活动

18 贵安老年艺术团举办庆“八一”文艺晚会

19 庆“八一”颂军魂

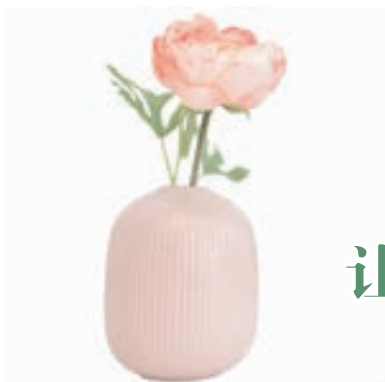
19 鼓楼区老体协举办广场舞培训

银龄生活

20 学中医 悟太极

23 有知、有味、有温度的社区养老模式

25 会玩的老人更长寿



让“全民健身日”成为新起点

2009年,国务院批准将北京奥运会开幕日8月8日设立为“全民健身日”。自此,群众体育事业得到蓬勃发展,主动健身、科学健身逐渐成为人们的自觉选择。老年体育作为全民健身的重要组成部分,在传播积极健康的生活方式方面扮演着越来越重要的角色。

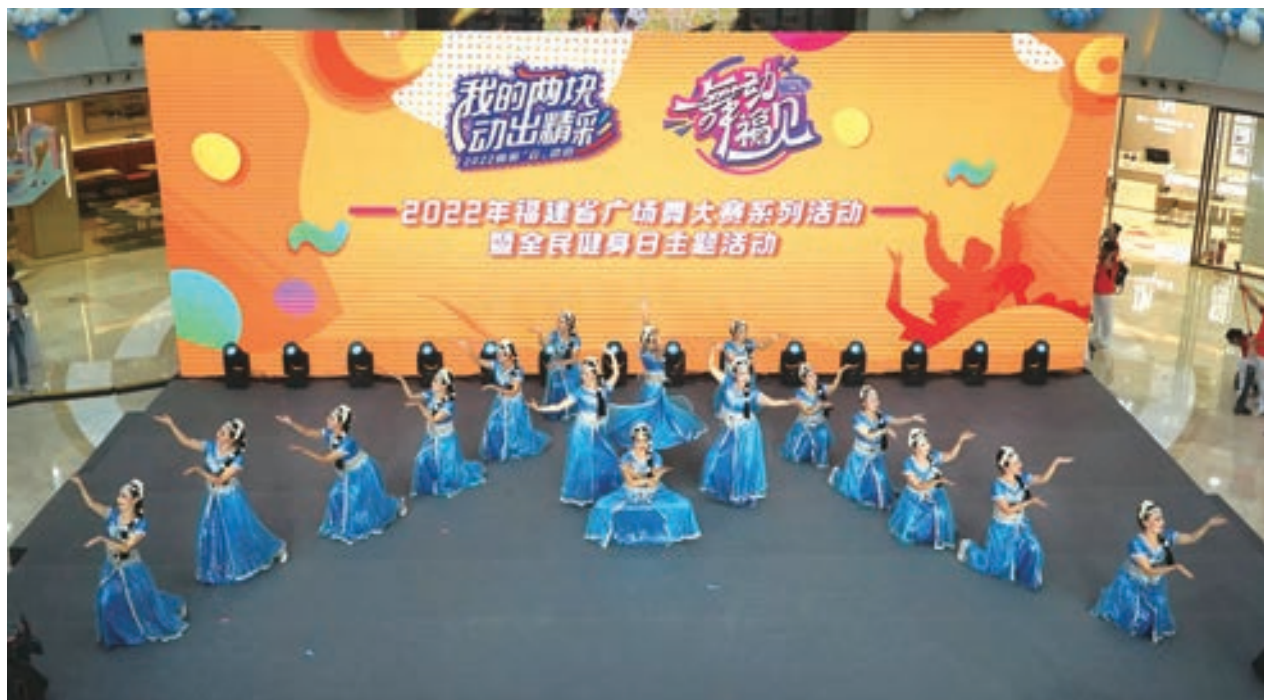
8月8日当天,我市各级老体协开展各类主题活动,项目多、规模大、范围广,吸引众多群众关注和参与,为我市老年群众的晚年生活增添了乐趣,为助力全民健身增添了光彩,以实际行动贯彻落实了《体育总局关于进一步做好老年人体育工作的通知》精神。

全民健身不止于“全民健身日”,老年体育工作同样不止于8月8日。我们要抓住实施全民健身和健康中国两大国家战略的历史机遇,发挥好老体协的桥梁纽带作用,举办丰富多元的老年人体育赛事,引导更多老年群众参与到全民健身中来,广泛传播健康理念,为推动构建更高水平的全民健身公共服务体系,迎接党的二十大胜利召开,实现伟大复兴的中国梦作出应有贡献。

薛海玲

2022年8月





全民健身—舞动榕城

2022年8月8日是我国第14个“全民健身日”。为深入贯彻落实习近平总书记关于体育工作的重要论述精神,宣传推广新修订的《体育法》,推动构建更高水平的全民健身公共服务体系,在福建省全民健身领导小组的指导下,2022年福建省广场舞大赛系列活动暨全民健身日主题活动于8月10日下午在福州市仓山万达广场举



行。省老体协副主席马义英、福州市老体协副主席潞江等出席活动。

福州市老体协组织了5支各种类型的广场舞队参加活动,动感时尚的

手杖操《祖国不会忘记》、意气风发的健身球操《船工号子》、与时俱进的广场舞规定套路《时代感》,《盛世秧歌》翩跹而舞,舞蹈《丝绸之路》韵味十足,充分展示出福州中老年人健康的生活理念以及蓬勃向上的精神风貌。活动加大了对群众性广场舞健身运动的宣传推广,进一步动员广大群众积极参与广场舞体育锻炼。



8月20日至22日,由省老体协、省广播影视集团主办的“舞动新福建喜迎二十大”2022年福建省广场舞大赛初赛视频专家评选活动在省老年人体育活动中心举办。

参加评选的有来自各设区市、平潭综合实验区、省直机关老体协以及社会层面的248支队伍。由裁判长方熙嫦教授带领的专家评审团经过三天

认真负责的打分评选,248个参赛视频分数最终出炉。本次视频评选活动将为所有符合条件的参赛队伍颁发荣誉证书,并按各设区市总队数最终成绩排名前60%的队伍颁发“优秀表演奖”。对积极组织队伍参赛的老体协颁发“优秀组织奖”。

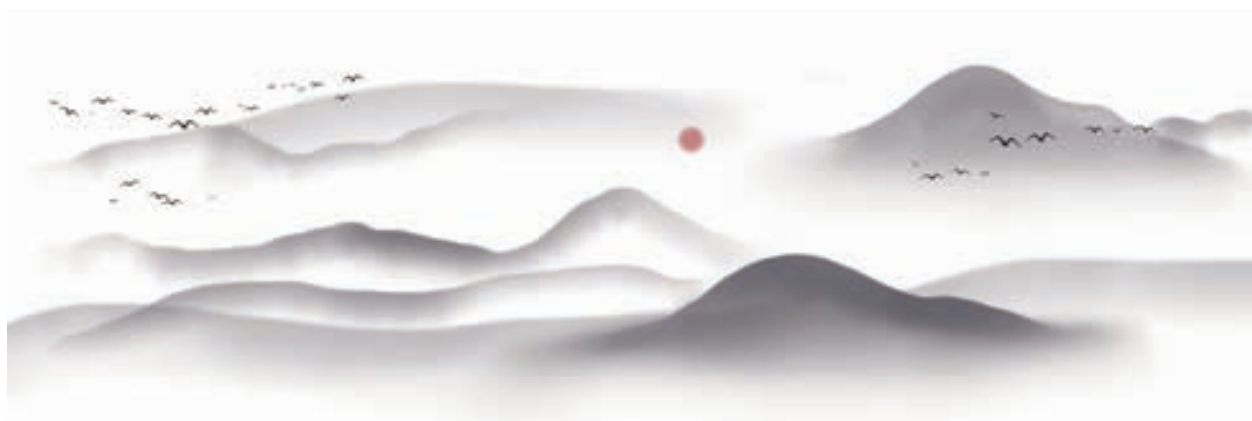
近年来,群众性的广场舞活动在我省广泛开展,吸引了广大中老年群众积极参与。省老体协广场舞专委会专门编了一套规定套路《时代感》,既能满足初学舞人士的健身需求,也可以更好地引导和推动该项运动的科学、健康、文明、有序发展,进一步丰富老年人的精神文化生活。通过大赛平台,进一步推动广场舞健身队伍的壮大和运动品牌的打造,以优美的舞姿展示出广大中老年群众热爱生活、健康向上的精神风貌。

省老体协主席王美香到场指导评选工作,省老体协副主席马义英全程参加活动。

来源:省老体协



福州市举办“喜迎二十大” 全民健身运动会中老年人太极拳公开赛



为迎接党的二十大胜利召开，进一步振奋精神，凝聚力量，推动全市太极拳运动的推广普及和发展，充分发挥老年人在全民健身中的主力军作用，8月18日至19日，由福州市全民健身领导小组、福州市体育局主办，市老体协承



办,市老体协拳剑专委会协办的“喜迎二十大”福州市全民健身运动会中老年人太极拳公开赛在市老体活动中心举行。市老体协副主席林恩健、市老体协拳剑专委会主任王华南、市武术协会常务副会长陈升、福建省武术院原院长郑仁到场指导。

活动现场,来自各县(市)区、市直机关及市武术协会的13支队伍,150多名太极拳爱好者身着各式太极服装,精神矍铄,兴高采烈地做着准备活动。

悠扬的音乐声中,各支队伍以协调的动作、整齐的队形分别展示了42式太极拳、太极八法五步、26式杨式太极拳、26式陈式太极拳、42式太极剑等集体太极项目,为现场观众奉上了一场兼具示范性和艺术性的体育盛宴,展现了新时代福州中老年人乐观自信的精神风貌。

经过两天的精彩交流,福清一队、仓山队、鼓楼队夺得前三名,长乐队、晋安队、连江队、台江队、市直队分列四至八名。

市老体协主席薛海玲、省武术协会会长甘式光为获奖队伍颁奖。





市老体协开展持杖健走训练教学

8月20日至21日，市老体协副主席王培德在市少体校组织开展持杖健走训练教学，邀请持杖健走国家级裁判员、高级教练黄英老师莅榕教学，市持杖健走队全体队员参加培训。

黄英老师有着丰富的持杖健走教学和指导经验，她从细节入手，针对队员的手型、步法、身法进行逐一纠正，大家理解动作要领的同时，也对持杖健走的科学性和健身性有了进一步的领悟。

队员们在跑道上一遍遍地练习，黄老师手把手进行辅导，来来回回、反反复复、不厌其烦，直至大家都掌握了规范的动作要领。

大家纷纷表示，在黄老师的指导下，自己的动作技巧和综合能力有了明显的提高。接下来，市持杖健走队将加强训练，稳步提升，让动作更规范、让姿势更标准，满怀信心迎战第十一届省老健会。





闽侯县委常委会议听取县老体协工作汇报

8月2日下午，闽侯县委召开2022年第27次常委会会议，会议听取了县老体协胡光礼主席就上半年县老体协工作情况汇报及下半年工作安排。县委书记赵明正对县老体协上半年抓“五项工作”取得的成效给予充分肯定：



一是抓好新一届班子建设。根据闽侯县老年人体育协会《章程》，今年是换届选举年，县老体协通过组织部门了解情况，把一些身体年龄适宜的、愿意为老年人体育事业做贡献的退休

同志选进班子。**二是加强网络培训。**今年上半年由于疫情线下集训受到影响，县老体协注意抓网络建设，积极参加省、市线上培训，受到老年朋友高度评价。**三是积极筹备县第四届老年人**

健身运动会。县老体协成立领导班子，统筹全县老年人健身运动工作安排，提高老年人参加活动的积极性，传播正能量，取得良好成效。**四是抓好活动开展。**县老体协积极组织参与市老体协各项比赛并取得好成绩，邀请有关县市区进行乒乓球友谊赛交流球技，通过活动带动更多老年人走出家门，参与轻松、愉快的体育运动，促进他们的身心健康。**五是加强项目培训。**县第四届老年人健身运动会设置了团体项目八项、个人项目五项，县老体协根据项目安排有序开展培训。目前，各乡镇（街道）老体协也正紧锣密鼓地组织选拔训练，力争办一届高质量的老年人健身运动会。

赵明正书记对县老体协下一阶段工作提出三点要求：

一要认真学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，提高政治站位，坚持正确政治方向，根据老体协工作特色向老年人传递正能量。搞好思想政治工作，让老年人真正享受改革开放成果，做到老有所为，老有所乐。

二要主动服务经济建设大局，围绕县委中心工作开展好适合老年人的各项体育活动，不断提升老年人健康水平。

三要重视和支持老体协工作，县乡各级领导要从解决硬件建设入手，解决好老体协办公、活动场所不足问题，要整合现有资源，共建共享，结合康乐家园建设标准和要求合理规划，既解决老年人体育活动需要的场地，又不要形成重复建设。

县委常委会还对县老体协提出需要解决的问题进行了认真地研究：原则同意县少体校和青少年活动中心搬迁后，将原场所改造成县老年人活动中心；要求乡镇党委高度重视康乐家园场地建设，有条件的乡镇要按照康乐家园标准搞好统筹，切实解决好场地建设问题。

会后，县老体协召开主席办公会议，对赵明正书记讲话进行认真贯彻落实，力争下半年工作取得更大成就，向党的二十大献礼。

（陈 俐）

闽侯县老体协召开 第八届委员会第一次会议

8月26日,闽侯县老年人体育协会召开第八届委员会第一次会议。福州市老体协副主席林恩健、潞江,闽侯县人民政府副县长陈景华,县慈善总会会长高国兰,县文化体育和旅游局局长张其标,县老体协第七届委员会领导班子成员及各乡镇(街道)主席、常务副主席等出席会议。

会议选举产生了县老体协第八届委员及领导班子成员。胡光礼当选为主席,刘积林当选为常务副主席,邹丰盛、叶家忠、董美玲、叶斌当选为副主席,邹丰盛兼任秘书长。

会议表示,五年来,在县委、县政府的正确领导及乡镇(街道)党委、政府的关心重视下,在省、市老体协和市、县文体旅局等有关部门的指导下,全县各级老体协坚持以“五个层层抓”为总基调,取得了优异的成绩,共培养辅



导员 335 人,投入场地建设资金 260 多万元,建设门球场、地掷球场各 3 个、广场舞场地(200m 以上)280 片,各类活动室 615 间,晨晚练点(30 人以上)986 个。

会议还提出了下一个五年的工作建议:一是坚持政治建会,加强班子建设;二是坚持打牢基础,提升队伍素质;三是坚持“六有标准”,完善硬件设施,确保“康乐家园”创建质量,巩固创建成果,扎实稳妥推进县老体协体育中心建设;四是坚持健身载体,普惠老年群体。
(陈 俐)

罗源县老体协召开 2022年半年工作会议



7月27日，罗源县老体协在八楼会议室召开2022年半年工作会议。会议逐项落实了县第九届老健会预报名情况。各乡镇老体协领导纷纷表示，一定完成任务，尽最大努力配合县老体协办好罗源县第九届老健会。

柯受安主席通报了2020年荣获省市康乐家园创建工作先进单位，向凤山镇老体协等19个单位颁发了奖牌和奖金，并要求与会同志齐心协力继续抓好康乐家园创建工作，争取更大的成绩。

(郑信光)

永泰县老体协调研清凉镇 老年人健身康乐家园创建工作

8月2日，永泰县老体协主席张智雄带队赴清凉镇古岸、村尾、岭下店三个行政村调研康乐家园创建工作。

调研组一行先后察看了三个村的老体协室内办公场所和室外健身场地，并分别召开座谈会，听取镇及三个村老体协创建工作开展的情况汇报。

张智雄要求，根据各村特色抓创建，逐项按照“六有”标准，把创建工作抓实抓好，让申报工作落到实处。

(张智雄 张若勇)



连江县老体协部署 “喜迎二十大”广场健身展示会

8月16日,连江县老体协召开城郊地区辅导员会议,研究部署国庆前举办“喜迎二十大”大型广场健身展示会工作。

展示会总导演陈敏霞介绍了全场演出的有关内容、具体做法以及各节目要点,并针对大型节目的排练、整合等提出具体要求。大家认真讨论,对活动准备进行了设计和分工,表示将同心协力,办好活动。
(黄云平)

市直机关老体协举办 2022年持杖健走邀请赛

8月14日,市直机关老体协在市少体校举办2022年持杖健走邀请赛,来自市直、鼓楼、晋安、福清、闽江师专的六支代表队,近70名队员参加交流。福州市老体协副主席王培德、市直机关老体副主席江德新到场指导。

六支代表队先后进行了4*400米男女子组场地接力赛及5公里户外穿越女子组、男子组竞赛,根据团体总成绩进行排名。经过一天的交流,市直一队、福清队、闽江师专队获得前三名。

(张耀)



习总书记的关怀

(二)

受访者：练知轩

习近平同志狠抓落实

他经常上街巡视，一旦发现问题，就立即叫秘书通知有关街区马上处理。我记得有一次，他从马尾回来，发现人行道边有一堆土，就马上通知了我。我接到通知后，派市容委的一个领导去巡查。那个领导去了，坐在车上跑了一圈，看不到习总书记说的那堆土在哪里，回来给我报告说没有。我说：“一定有。习总书记那么仔细，他讲了有，就一定会有，你不要坐车，再沿着人行道走一遍看看。”那个领导走着看着，很快就发现了那堆土，马上安排清理掉。这件小事体现了习总书记细致、扎实的工作作风，给我们树立了榜样。

之前讲到，习总书记做了“3820”工

程等4个主要规划，这是他亲自抓的。我记得，他前后搞了2年多调研，开了不下20多场专家评审会和研讨会，听取和吸收了各方面意见。他特别重视科技季谈会和老同志季谈会，都会亲自到会听取意见。科技季谈会，实际就是咨询会，召集各方面科技工作者、教授、享受国务院津贴的专家每个季度来开一次座谈会，每次围绕一个主题，请大家发表意见，集思广益。老同志季谈会，就是召集处级以上离退休老同志，每一个季度开一次大会，专门听取他们的意见，有关部门认真记录，逐一处理，逐件反馈。这个制度是习总书记首创的，我们都觉得非常好，这样可以

更大范围地吸取意见。福州是民族英雄林则徐的故乡，他提出的“海纳百川，有容乃大”成为福州城市精神的表述语，我认为这两个季谈会就是这种精神的生动体现。习总书记是一个胸怀非常宽广的人，所以他才会创立这样一个制度。直到现在，福州还一直坚持这样做。

习总书记在做重大决策的时候，非常注意听取意见，严格按照法律程序办事。我们的几个重大规划决策，包括“3820”工程都是通过市委全委会和市人大常委会审议通过的。

从1990年到现在，已经过去27年了，现在我们整个城市的发展，仍在

按照当时的思路前行。福州市正在搞滨海新城，总体思路还是向南发展、向东前进。还有平潭岛开放、开发，搞对台综合试验区、自由贸易岛、度假旅游区，也是习总书记当时就定好的发展方向，我们一直沿着这个思路在做。

“3820”工程规划的时间节点是从1990年到2010年的20年。规划开始执行后的3年、8年、20年，全部指标都如期达到了规划的要求。习总书记主政福州6年，从1990年4月到1996年4月，是福州发展最快的时期，GDP平均年增长率超过20%。

摘自：《习近平在福州》

刊于《学习时报》2019年12月25日第3版



全民健身日

今年的8月8日是我国第14个“全民健身日”，当日，福州市各级老体协举办了丰富多彩的全民健身日主题活动，推动老年健康与全民健身深度融合，营造“崇尚健身、参与健身”的浓厚氛围，迎接党的二十大胜利召开。



鼓楼门球队获全国门球大联动福建(仓山)分会场第二名。



台江区白马河公园雷锋站70多名队员由站长王美珠带领，在站点举办老年健身展示活动。



福清市老体协举办“全民健身日·全国门球大联动”启动仪式暨第三十四期城区门球轮值赛。



“绿色村跑 健康你我”暨
2022年永泰全民健身日启动仪式
在大洋镇溪墘村大康生态园
举行。



鼓楼区老体协组织 300 余人
参加“全省健走达人万里福道健
步行”活动。



永泰县举办全民健身日太极拳剑系列项目展示活动。

8月上旬，连江县老体协连续举办了3场全民健身日交流展示活动，彰显了老年人的健身魅力，激发了群众的健身热情，助力了全民健身热潮的掀起。

8月5日，连江县老体协举办老年人游泳展示活动，县老体协领导与60多位会员们齐聚一堂，共庆全民健身日。



8月7日，连江县老体协举办中老年人气排球交流活动，40余名气排球爱好者参加交流。

8月8日至9日，连江县老体协举办地掷球交流活动。7个镇（街）及退休教师体协等8支代表队60余名队员参赛。





台江区老体协健身辅导总站 举办健身展示活动

7月28日,台江区老体协在青年广场举行区老体协健身辅导总站首场健身展示活动。

区老体协常务副主席王宜仁表示,各区街小区老年健身辅导站要充分利用资源优势,积极组织健身队伍,在区健身总站带领指导下开展丰富多彩的体育健身活动。

老年朋友们先后展示了《二十四



式太极拳》、广场舞《时代感》、健身气功《八段锦》等节目,为区老体协健身辅导站的工作开展吹响了号角。

(林泽平)



贵安老年艺术团举办庆“八一”文艺晚会



7月31日晚,连江县贵安新天地栀子花老年艺术团在奥特莱斯广场举办文艺晚会,精心编排的17个精彩节目讴歌了人民军队的丰功伟绩,展现了连江人爱军拥军的良好风貌。

(黄云平)

庆“八一” 颂军魂



8月1日,福清市江阴镇老体协举办庆祝中国人民解放军建军95周年文艺汇演,用铿锵有力的歌曲、轻盈优美的舞蹈表达了对人民子弟兵的深情厚谊,以及对祖国的无限祝福。

(翁瑞金 严家顺)



鼓楼区老体协 举办广场舞培训

8月11日,鼓楼区老体协在东街街道文化站举办广场舞《时代感》培训,邀请陈雪华、陈美华两位老师为街镇、社区的学员授课。

培训中,老师将自己的所学所悟抽丝剥茧、循序渐进地教授,通过动作分解和现场示范,指导学员有条不紊地练习,帮助他们熟练每个动作。

学员们表示,学成后将回去传授



给各自队伍,推动全区更多的街镇社区居民加入全民健身的行列。

(高潮)

学中医 悟太极

作者：陈赛玲

2018年6月，我和老伴参加了福建老年大学、福建中医药大学举办的“首届中医专修班”学习，比较系统地学习了中医基础理论、中医诊断学、中药学、方剂学、经络推拿、黄帝内经等课程，对中医理论和学好太极拳有了新的感悟。

一是静。学好太极拳，首先心要静。练拳特别讲究心静，拳理曰：“用意不用力”，所谓意是指练拳时思想要集中，排除杂念，心静则意专，意专方可练拳。但人的思维活动是复杂的，难免有些事会影响自己静下心来，如何入静且意念集中呢？简单的方法就是把注意力集中在自己的动作上，换句话

说就是动中求静；还有一个入静的方法，就是站桩。打拳前先站无极桩，“无极生太极”，进行平心静气、心静体松的意识训练。上中医班后，我又琢磨出一个让意念集中的方法，比如练八段锦时，把中医术语用到八段锦的八个动作中。比如第一式“两手托天理三焦”，意念在三焦，想象三焦通畅；再比如“调理脾胃须单举”，意念在脾胃，就记“脾升胃降”，还有意守丹田、气息归元等控制意念，用意念导引自己与五脏六腑对话。

科学家发现意念对健康的影响大到不可思议。太极拳与八段锦同宗不同源，不是形式上简单的手脚运动，而

是由动作、呼吸、意念的合一使人专注,用意念导引内气,消除精神上的疲劳和紧张,让人心态平衡。健康的本质是平衡,它包括身体机能的平衡、心理的平衡、新陈代谢的平衡以及吃动两平衡。要达成这种平衡,最有效的办法就是习练太极拳和中医调理,因为它们都是追求人体阴阳平衡的最佳点。

二是松。习练太极拳必须周身放松,松既是太极拳的特点又是难点。太极拳的动作、手法、步法、身法都介于有力无力之间,呈现将展未展之势,圆活自然。因此太极拳的锻炼方法,是以松柔为特征。比如杨式太极拳动作舒展大方、虚实分明、刚柔相济,全身经络会在这种运动中逐渐畅通,能有效改善身体各个关节的柔韧度。习练时一定要稍慢但不能停顿,连绵不断,行云流水般才能打出太极的韵味。2016年一个偶然的机遇,我参加了首届美国西岸国际太极拳锦标赛,获张三丰武当太极拳第一名,杨式42式太极拳第二名。裁判说,“你打得很放松”,听了裁判的话,我才悟到打拳时怎样松



笔者为婆婆诊脉

身行气,淡定从容。所以说松、静是太极拳的灵魂。

三是恒。就是持之以恒,坚持不懈。我从1979年开始接触太极拳,它已成为我生活中的一部分,如果不练,反觉得缺少了什么。太极拳是一项能融入生活的运动,练太极不受场地、器械、时间、人员的限制,独自一人也可以练,即使出差或外出也不受影响。练太极的好处很多,六年前体检时,我选择了血管测试项目,当时医生看着血管图像向我求证年龄,我说“63岁呀”,医生告诉我,“你的血管年龄只有36岁啊”。从医学角度讲,练太极能促进血液循环,增加血管弹性,这医学论

证对我很是鼓舞。我把这结果告诉我考中级武术教练的指导老师曾乃梁，他非常高兴题诗赠言：“血管年龄三十有六，松静自如青春永驻”。

有人说学太极难，其实难的是坚持。学了《黄帝内经》中“和于术数”，我的理解不论是打拳或打球、走路、游泳，只要适合自己的就是最好的健身项目，关键是不能“三天打鱼两天晒网”，必须坚持不懈。“外练筋骨皮，内练精气神”，打太极练八段锦都属于动静结合、精气神同修的方法，日积月累身体会慢慢告诉你坚持的意义。

太极拳博大精深，是一门高雅的

身心平衡艺术。自己毕竟是“半路出家”，越练越觉得差距很大。和太极拳相关的知识很多，比如中医、书法、音乐、哲学等都要涉猎，学了中医的阴阳五行、辩证论治后，我加深了对太极拳理及其治未病意义的理解。周恩来总理说：“太极拳是中国优秀传统文化，内涵十分丰富，充满哲理，与中国传统医学有着血缘关系”。太极拳好，贵在坚持学习，才能终身受益。

中医即生活。四年来，我和老伴把学到的中医知识，应用到因脑梗住院的婆婆康复中，努力做到尽孝和上课两不误。身心在中医，健康乐无忧！





有知、有味、 有温度的社区养老模式

初夏时节，福建福州晋安区象园街道居家社区养老服务照料中心里，长者食堂、长者学堂、乐龄互助……一切井然有序，在“有知、有味、有温度”的社区养老模式中，老人们实现了不离家、不离亲、不离周边熟悉环境就能幸福养老的美好愿望。

养老一直是全社会共同关注的热点问题。新时代老龄潮来袭，如何进一步破局养老服务业，提升老年人的幸福感获得感？

6月8日，福建省市区三级政协联合组织委员前往晋安区调研社区养老服务工作。随后，“十二届福建省政协委员联系点”在象园街道揭牌，并围绕打造“一刻钟”居家养老生活服务圈

召开福州市省政协委员小组年度首场“微协商”座谈会。政协委员、居民代表和相关市直、区直部门负责人面对面，共议“老”话题。



会上，居民代表江啊娜带来了社区几十个“老伙伴”的心声：希望能够给予长者食堂更大力度的支持；居民代表俞开铿则提出，要重视引导社会更多力量有序参与到社区居家养老的服务工作中，积极开展献爱心、送关怀

等公益活动。

“促进社区养老服务从‘有’到‘优’转变，需要多层次、多元化、跨专业的人力资源的支持，要聚焦综合型管理人才、专业护理人员等养老专业人才的培育，打造适应新时代老龄工作需要的专业人才和社工队伍。”长期从事基层青少年事务工作的刘安娟委员建议。

“还要加大对运作企业的扶持力度，把更多更好的养老资源向社区倾斜，构建养老产业可持续运营机制。”李清华委员赞同之余，给出“良方”。

来自互联网行业的林涛委员呼吁，抓住“银发经济”时机，更加注重老年人的需求，让“长者食堂”成为养老服务的流量入口。

“我们将加快引导广大老年人、志愿者、爱心企业、社会组织、热心人士等，积极参与到长者食堂建设中。”“晋安区将在年底实现80个社区长者食堂全覆盖。”……参会的相关市直、区直部门负责人频频回应。

“‘政协委员联系点’不但是推进

政协协商与基层社会治理相结合的重要平台，也是拉近各级委员与基层群众之间距离、直接联系服务基层群众的重要渠道。要持续深入基层访难问计，推动更多惠民实事落地。”全程参与“微协商”的福州市政协秘书长周应忠感慨道。

“近年来，晋安充分利用城中有山、山中有城的生态环境优势，构建起‘机构社区居家一体化、兜底普惠高端全业态’的养老服务体系。”晋安区政协主席张忠健表示，将持续汇聚多方力量，不断激活养老服务活力。

福州市省政协委员小组组长、市政协主席刘卓群强调，新一届市政协开局之年，就把委员联系点建设纳入总体工作，一体推进，要用好依托街道、社区、界别建立的委员联系点，开展包含“微协商”、委员讲堂、民情座谈会等形式多样的活动，推进政协协商同基层协商有效衔接，不断把人民政协的制度优势转化为国家治理的效能。

来源：《人民政协报》(2022年06月15日01版)



全国老龄办对百岁老人进行调查研究，对他们的长寿因素汇总分析后发现，“会玩”是最大的共性。始终保持一颗“童心”确实能延年益寿。常玩益智玩具的老人能延缓思维退化。就连购物、烹饪、做家务等日常活动，也能预防老年痴呆。

会玩的老人更长寿

“玩经”就是长寿经

事实上，几乎所有高寿的老人都有自己的一套“玩经”。世界著名科学家牛顿年老后，最喜欢用麦秆对着阳光吹肥皂泡，那绚丽的色彩总能让他如痴如醉；著名经济学家于光远更称自己为“大玩学家”，研究“玩”几乎成了他的第二专业：玩电脑、写博客、玩智力游戏，一点不比年轻人差。

精神矍铄的总是那些“爱玩”的老人

在外时一起出游、跳舞、打球、遛鸟、写地书、下棋；即使不出门，很多老

人也有自己的玩法：读书、品茶、织毛衣、养花草、写大字、画山水、学做菜，都能让他们忙得不亦乐乎。



会玩的老人心里通达敞亮，有利延年益寿

“玩游戏”可帮助老年人训练大脑

的灵敏度、减缓记忆力衰退；登山等活动能增强老年人的肺活量和血液循环，还能减少心血管疾病的发生；如果能在一些集体游戏或对抗游戏中胜出，则能让他们平添一份自豪感，觉得“我还是年轻的”；最关键的是，玩能帮助老人摆脱孤独，心里通达敞亮，有利延年益寿。



中国老人更该有“玩心”

中国老人尤其要学会培养自己的“玩心”。要为“玩”多花心思。

首先，从“家”开始玩。其实家里就是个玩的好地方。比如有些老人对家居布置情有独钟，自己制作挂饰靠垫、养花养草、粉刷墙壁，不仅可美化居室，对手脑也是很好的锻炼。不要让自己的家里十几年都是一个样，那样自

然没有新鲜感和乐趣。

第二，手眼脑都得动。比如，报纸上“找不同”“走迷宫”等游戏可以练眼；记账、打字、发朋友圈等方式能练脑；木制琴、小鼓击打玩具，可有效刺激老人的反射神经，同时能让他们沉浸到音乐中，愉悦心情；积木、拼图益智玩具，既能使老人开动脑筋，积极思考，还能带来成就感。此外，十字绣也是非常适合老人的娱乐，不仅手眼脑并用，绣好的作品还能为老人带来很大的成就感。

第三，要有一群投缘的玩伴。有些老人玩花、玩鸟，却很少与人交往，这并不是一个好的生活状态。老人比年轻人更需要朋友。

千万别觉得很多事情只属于年轻人，有些老人喜欢上网、拍短视频，却怕别人说自己“到老还瞎折腾”，其实完全不用有这样的顾虑。在保证健康和安全的前提下，所有新事物老人都可以尝试去“玩”，童心不泯，健康才能长随！

（来源：文化养老公众号）



喜迎二十大 礼赞新时代

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：朱斌 林璐怡

封面摄影：张文良

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：2022年9月5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

