

内部资料 免费交流
闽内资准字A第048号

福州老年体育

老年体育

2022 9
总第98期



目录 | CONTENTS

卷首语

02 为建设老年友好型城市作贡献

工作动态

03 努力让全市老年人安享幸福晚年

05 省老体协莅融调研老年体育工作

07 福州市举办“喜迎二十大”全民健身运动会中老年人持杖健走公开赛

09 2022年福州“海坛杯”中老年人气排球邀请赛拉开帷幕

11 台江区召开2022年老年人体育工作会议

11 罗源县老体协召开老健会专题会议

12 永泰县老体协开展“欢庆国庆”文体系列活动调研

12 闽侯县老体协赴青口太极拳(剑)培训基地调研

榕城记忆

13 习总书记的关怀(三)

老体风采

16 森林公园中的太极达人们

18 走上舞台,我就是最优秀的舞者

19 闽清县老体协举办2022年太极培训班

19 喜迎二十大 太极老区行

20 市直机关老体协举办三级健身气功指导员培训班

21 金秋迎国庆 温暖贺重阳(一)

银龄生活

23 步入长寿时代,该如何重新规划人生

基层图讯



为建设老年友好型城市作贡献

福建省委常委、福州市委书记林宝金在调研老年友好型城市建设时提出要“让全市老年人享受优质养老服务、安享幸福晚年”。近年来，福州市委市政府高度重视老年人的生活品质，提出积极应对人口老龄化战略，出台多项养老新政，推进养老服务产业发展，还通过加强社区养老机构和老年活动场所建设，为老年人创造“老有所养、老有所乐、老有所为”的良好生活环境。

建设老年友好型城市，老体协责无旁贷。我们要在党和政府的领导下，积极开展好体育健身活动，不断健全老体协组织体系，加快完善老年人体育活动设施，加强一线辅导站作用发挥，全面覆盖老年体育科普工作，大力组织引导广大老年人开展健康、科学、文明、和谐的体育活动。

我们要以老体协为平台，以体育活动为载体，积极开展好太极拳剑、持杖健走、健身操舞、柔力球、门球、气排球、乒乓球、棋牌等各类体育活动，引导广大老年人成为老有所乐、老有所学、老有所为的践行者。同时要注意防疫健身两手抓，帮助老年人增进身心健康，丰富多彩晚年生活，为我市建设老年友好型城市作出应有贡献！

薛海玲

2022年9月



努力让全市老年人安享幸福晚年

在重阳节即将来临之际，9月27日，省委常委、市委书记林宝金在城区调研老年友好型城市建设工作，向全市广大老年群众致以节日问候和美好祝福。市领导张定锋、林治良参加调研。

位于主城区中心地段的市老年人体育活动中心，是市委、市政府为满足城市老年人健身需求而出资兴办的一项民生工程。林宝金来到这里，实地了解乒乓球、舞蹈等老年体育活动开展情况，要求有关部门不断完善体育场地设施，广泛组织健身赛事活动，推动老年人体育事业高质量发展。在市老



林宝金调研市老年人体育活动中心

年大学新店分校，林宝金现场观摩课堂教学和老年学员们排练表演，看到老年学员们个个精神矍铄、心情愉悦，林宝金十分高兴地说，老年大学是党和政府联系凝聚老同志的重要桥梁，要持续在丰富教学内容、优化课程设置、提高教学质量上下功夫，切实为老



林宝金与参加健身运动的老年人交流

老年人创造丰富多彩的精神文化生活。

鼓楼区五凤街道湖前社区“医养结合”项目由五凤街道养老照料中心和湖前社区卫生服务中心共同组成，为周边五个社区提供区域综合性、一站式养老服务。林宝金与入住老人、社区医生、养老机构负责人等亲切交谈，详细了解日常运营情况，征求老年人的意见建议，要求鼓楼区整合资源、优化服务，继续探索医养结合模式，形成可复制可推广的经验做法。

随后，林宝金来到华大街道屏山社区“长者食堂·学堂”，听取全市和鼓楼区长者食堂建设情况汇报，并参加福州市长者食堂开放活动，强调“长者

食堂”承载着百姓期盼，要加快建设步伐，持续探索完善机制，提升运营管理和专业化服务水平，真正把好事办实、实事办好。

调研中，林宝金强调

建设老年友好型城市，是应对人口老龄化的战略之举、是建设有福之州的应有之义。各级各有关部门要深入学习贯彻习近平总书记关于老龄工作的重要指示精神，认真落实党中央、国务院和省委、省政府部署，全面落实我市建设老年友好型城市实施方案，努力为全市老年人创造高品质生活。要以“长者食堂”为引领，带动社区养老、居家养老协同发展，更好地满足老年人多层次、多样化的服务需求。要探索完善机制，以深化居家社区养老服务集成改革试点为契机，进一步优化服务布局、创新服务模式、提升服务能力，着力打造具有福州特色的现代养老服务体系，让全市老年人享受优质养老服务、安享幸福晚年。

来源：福州日报



省老体协领导莅融调研老年体育工作

8月31日，省老体协副主席马义英、陈震，省老体协秘书长、省老体工作中心主任叶建贤一行深入福清市调研老年体育工作开展情况。福清市老体协领导方裕开、张忠康、郑坚、孙存宝陪同调研。

调研组一行先后前往渔溪镇老体协、宏路街道周店村老体协、玉屏街道老体协老年人体育活动中心，实地察看基层老年体育活动中心及场地建设情况，详细了解老年人健身项目培训和健身活动开展情况及“老年人健身



康乐家园”创建情况等。

调研中，马义英、陈震充分肯定福清市老年体育工作，认为福清市党政领导班子高度重视老年体育工作，将老年体育工作纳入福清市国民经济和社会发展第十三个、第十四个五年规



划,纳入老龄事业发展、全民健身、全市新农村建设和社区建设等专项规划;纳入镇街党委政府绩效考评内容;切实加强对老年体育工作的经费保障,着力构建“党政主导、部门尽责、协会组织、社会支持、重在基层、面向全体”的老年体育工作格局,促进老年体育工作健康发展。特别是创新老年体育工作思路,在公园配套老年体育设

施等方面很有特色,经验值得推广。

在与福清市老体协、基层老年体育工作者座谈交流中,马义英、陈震提出,希望福清市老体协要进一步加强基层老年人体育场地建设工作,推动全市老年人体育健身场地设施建设;要认真抓好培训工作,不断充实壮大骨干队伍;要进一步完善老年人健身活动的载体,开展更加丰富多彩的体育健身活动。同时,进一步加强“老年人健身康乐家园”创建工作,不断激发老年体育工作的活力和动力,提升老年人健身公共服务水平,满足广大老年人参与健身活动的需求,扎实推动老年体育事业蓬勃发展。

(周小扬)





福州市举办“喜迎二十大” 全民健身运动会中老年人持杖健走公开赛

9月28日，“喜迎二十大”福州市全民健身运动会中老年人持杖健走公开赛在市体校举行，来自市直机关、各县（市）区的9支队伍、70余名运动员参加活动。市老体协主席薛海玲到场指导。

比赛中，老年运动员们摆动双臂、迈开双腿、挥动手杖，以饱满的热情、昂扬的姿态，向着健康运动、快乐生活的目标迈进。现场加油声此起彼伏，各队成员相互鼓励、相互打气，展现了崇尚运动、全民健身的良好氛围。

经过4*400m接力赛、女子组5公



里户外穿越赛、男子组5公里户外穿越赛的激烈角逐，最终仓山区代表队获得团体第一，晋安区、福清市、鼓楼区、台江区代表队分列二至五名。市老体协副主席王培德、高慧萍，裁判长陈其昌为获奖队伍和队员颁奖。

此次持杖健走交流活动是福州市老年人体育协会贯彻落实全民健身国家战略、推动全民健身和持杖健走运动更好发展的重要举措，更是满足老年人美好生活体育需要的积极作为

近两年来，持杖健走运动在福州市得到了较好的推广和普及，已成为老年群众体育的一大亮点。在市老体协的指导下，各县(市)区、市直机关老体协都在大力推动和宣传，持杖健走队伍必将越来越壮大，骨干队伍的水平也将不断提高。





2022年福州“海坦杯”中老年人 气排球邀请赛拉开帷幕

9月3日至4日，由福州市老体协、市排球协会联合主办，市老体协气排球专委会承办，福建海坦体育文化发展有限公司协办的“喜迎二十大”2022年福州“海坦杯”中老年人气排球邀请赛在市老年人体育活动中心气排球馆举行。福州斑马队、海潮队、茉莉花队、厦门山海麒麟俱乐部队以及来自福州市直机关、福清、台江、仓山、罗源的12支男女球队应邀参赛，相互切磋，增进交流。



比赛现场，运动员们意气风发，齐心协力，默契配合，稳重的发球、巧妙的传球、有力的扣球，赢得了场外观众的阵阵喝彩，现场啦啦队员们也齐声

为自己的团队加油呐喊助威，热闹非凡，充分展现了中老年人拼搏进取的精神面貌。

此次邀请赛分两个阶段进行。第一阶段为小组循环赛，第二阶段为交叉赛，竞赛采用三局两胜制。经过2天22场比赛，斑马队获男子组冠军，厦门麒麟队、福州海潮队分列男子组二、三名；厦门麒麟队获女子组冠军，福州茉莉花队、仓山区老体协队分列女子组二、三名。

中国排球协会副主席、省排球协会主席徐正国，福建省老年人体育协



会副主席陈震，原福建省人防办公室主任黄伟生，原福建省总工会副巡视员张元闽，福州市老年人体育协会主席薛海玲、副主席林恩健，福建海坦体育文化发展有限公司董事长张在明共同为获奖运动队颁奖。



台江区召开 2022 年老年人体育工作会议

9月13日,台江区老年人体育工作会议在区文化活动中心召开,区文体旅局副局长骆伟,区老体协主席陈贤飞等与区退管、区教育局及各街道分管体育工作领导、秘书长参会。

会上,陈贤飞总结了老体协的工作现状及存在的问题,对今后的工作重点提出要求并对下阶段工作做了部署。他强调,街道社区要围绕提高老年人健康水平、持续发挥各级健身辅导站作用,提高指导培训能力多做努力,更好地满足辖区老年人体育健身需求,为老年体育事业多作贡献。



骆伟表示,各系统要高度重视老年人体育工作,积极宣传参与,充分发挥街道社区基层老年人体育工作优势,以促进老年人身心健康为目标,营造健康向上的体育氛围,让更多老年人加入健身队伍中来。

(林泽平)

罗源县老体协召开 老健会专题会议

9月20日,罗源县老体协在八楼会议室召开老健会专题会,成立罗源县第九届老健会组委会,主席柯受安任主任,县文体旅局姚剑雄副局长任副主任。会议对县第九届老健会的流程进行了阶段部署,并决定在做好疫情防控工作的前提下,于党的二十大胜利闭幕之日在闽星广场举办县第九届老健会开幕式。

(郑信光)

永泰县老体协开展“欢庆国庆”文体系列活动调研

9月20日,永泰县老体协主席张智雄主席带队前往城峰镇老体协及梧桐镇春光村开展“欢庆国庆、重阳·喜迎二十大”文体系列活动调研。

在听取了村镇国庆期间的文体活动的安排汇报后,张智雄表示,在国庆期间举办系列展示活动,内容要丰富多彩,既要做好防疫安全,又要让老年



朋友心情愉悦,过好“国庆”“重阳”双节,迎接党的二十大胜利召开。

(张智雄 张若勇)

闽侯县老体协赴青口太极拳(剑)培训基地调研

9月9日,闽侯县老体协主席胡光礼带队赴青口太极拳(剑)培训基地调研。恰逢基地挂牌成立三周年,胡主席代表县老体协向大家表示祝贺。

调研组听取了青口太极拳基地老师杨子芳的工作汇报。常务副主席刘积林在致辞中表示,太极基地的队员们以扎实的太极基本功以及对太极拳(剑)的热爱,把闽侯县老年人的活力、

光彩充分展现出来,为闽侯县老年人体育事业作出了卓越的贡献。



(陈 俐)

习总书记的关怀

(三)

受访者：练知轩

“马上就办，真抓实干”，习近平同志率先垂范

说起“马上就办，真抓实干”，习总书记当年率先垂范，给我们做出了非常好的榜样。比如，1991年2月，习总书记到马尾现场办公，韩国有个金刚石加工企业要落户，他中午没有休息，当场办好了1个批文，这家企业在2天之内就办好了所有落户手续。这个故事现在还在马尾流传。他这样的工作效率，给我们树立了标杆。

我们把“马上就办，真抓实干”概括为“马真精神”，这种精神能够在广大干部群众中获得积极响应，并且流传至今，我认为这主要有三个因素。第一

个因素，就是干部选拔任用的积极导向。在习总书记手下工作，只要你扑下身子抓工作，干出成绩来，就能够得到提拔重用。以我自己为例，我当了7年交通局长，有一天，组织部长找我谈话，让我去福清当市委书记，我当时完全没有思想准备，还考虑了3天。后来，组织研究提拔我为福州市委副书记，我一样也是毫不知情。干得好，不只被提拔，还会得到很高的政治荣誉。我在1995年被评为第一届全国优秀县（市）委书记。可以说，习总书记注重实干的用人导向给了我们实干的劲头。

有一件事情，我现在想起来仍然很暖心。那是1995年春节前夕，我还和县里忙工作，不能提前回家过年。习总书记在百忙之中抽出时间，农历腊月二十七那天，亲自带队去我家里慰问我的家人。我们全家人都觉得非常温暖，我爱人非常激动地给我说：“习总书记亲自来慰问我们了！”我听了非常感动。我被习总书记关爱下属的那份真诚深深地感动了，心想一定要干得更好，来报答他对我的关怀！所以，我大年初一就下了基层。只要你努力工作真抓实干，干出成绩，都会得到重用。习总书记营造的健康政治生态和注重实干的用人导向，让每个干部心里都很踏实，拼命实干，越干越有劲。

第二个因素，就是市委当时实际上已经建立了“容错机制”，就是容许干部在工作中出现错误。为什么会有这个机制呢？人非圣贤，孰能无过。办事越多越快，自然就越可能出错。为了避免“怕做错事，就不做事”的思想蔓延，市委当时就提出，只要你是一心为公、不谋私利，就算工作中出了

一些闪失，有些纰漏，只要认真总结经验教训，及时纠正，就不追究责任。这样，我们就可以没有后顾之忧，放手去干了。可以说，“容错机制”给了我们实干的勇气。

福清是沿海地区，可以说是十年九旱，严重缺乏淡水，农业需要淡水，工业需要淡水，百姓生活也需要淡水，所以，解决缺水问题显得十分迫切。40多万亩的耕地当中，有20多万亩属于“望天田”，就是靠天吃饭，天上下雨才能种庄稼，不下雨就种不了。在这种情况下，我们决定穿过闽侯县的5个乡镇所在的山脉，打一个20公里长的隧洞，引闽江水入融（“融”是福清的简称）。这本来是给当地百姓做好事，也是一项民生工程。然而，谁也没有想到，闽侯当地百姓比较迷信，认为我们把他们的龙脉给切断了，极力反对，把闽侯青口镇政府砸了，还把福州到厦门的国道给堵了。

习总书记知道这件事情后，马上采取措施，立即通知闽侯县四套班子领

导到青口镇去，住在那里一两个月专门做群众工作，解开群众思想上的疙瘩，还派警察下去维持秩序、疏通道路。在习书记的支持下，事情迅速得到解决。其实，这件事情在当时的动静很大，我事前没有报告，但事后也没受批评。习书记明察秋毫，他知道这是干部为百姓做好事，是百姓一时思想上转不过来。他不会不问青红皂白就怪罪手下的干部。所以，我们跟着他做事情很有底气，只要是一心为公，就没有后顾之忧。

第三个因素，就是习书记本人敢于担当的优秀品质。只要他在场，只要他知道，只要你不是干坏事，他都给你承担责任。可以说，习书记的担当精神给了我们实干的后盾。

有人转告给我一件事情，让我至今都很感动。省里有一位不太了解情况的领导给习书记说，练知轩在福清做事很霸道，经常一个人说了算。习书记马上替我作了解释：“这些我都知道，他都有汇报，不能说他霸道。”其实，有些事现在想起来，我可能并不一定事

无巨细都汇报了，习书记就是这样给我担着。所以说，我们在他的领导下工作非常愉快，他非常敢于担当、勇于负责。只要他知道的事、在场的事，甚至是他不知道的事，只要下属做对了，他都能主动替下属承担责任，不像有的领导揽功诿过，下属做得对的变成他的功劳，下属做错了就推说不知道，不敢承担责任。

真正做到“马上就办，真抓实干”，并不是那么容易的。这不是一句口号，而是共产党人品德与作风的一种体现。习书记不仅创造性地提出“马上就办，真抓实干”的精神，而且身体力行，用一系列的措施去落实，把“马真精神”落到实处，灌输在每一位领导干部的思想中，贯彻在每一位领导干部的行动中。

摘自：《习近平在福州》

刊于《学习时报》2019年12月25日第3版





森林公园中的太极达人们

作者：周小扬 薛青

当太极遇上森林公园，会是一种什么样的体验？超仙！如梦如幻！简直就是一幅人与自然和谐相处的美好画面！这是8月25日，来自福清市老体协太极拳专委会和太极队的拳友们在福清市灵石山国家森林公园的完美体验。福清市老体协荣誉主席方裕开、主席张忠康、副主席孙存宝参加活动。

“我运动，我健康，我快乐”，8月中旬，福清市老体协的“太极达人”们以实力扬威福州市全民健身运动会，为福清人争得荣誉后，兴犹未尽，此番又相聚在灵石山森林公园景区，交流、切磋太极，展示太极人健康阳光、积极向上的精神风貌，感受大自然所赋予的生命顽强生长、悄然绽放的力量。



的气势。太极爱好者们组成不同方阵，先后展示了42式太极拳、太极功夫扇、42式太极剑……太极拳刚柔相济，太极功夫扇飘逸潇洒，太极剑飒飒生风，太极的神韵和太极爱好者们的精气神给景区增添了无尽活力。

挥拳舞剑之余，女拳友们还体验了瑜伽功夫。来自千金瑜伽的何千金老师向

灵石山国家森林公园位于福清市西部东张镇，以其茂密的森林、优美的风景、清新的空气和悠久的佛教文化而闻名遐迩，堪称福建沿海的一颗绿色明珠。太极达人们身临其境，乐在其中，回味无穷。

公园里，处处都是“耍太极”的风景。在福清市老体协副秘书长、辅导总站站长、拳剑专委会主任薛青带领下，太极爱好者摆开了阵势。随着音乐响起，太极与大自然的对话精彩开启。一转身、一扬手，都让人感受到行云流水

大家分享了太极人结合瑜伽的冥想和音钵疗愈来放松身心的心得。太极绽放着韵味与风采，瑜伽展现着力量与柔和，音钵带着独特的声音与特色，三者从不同角度展现着各自的魅力，共同引领这健康生活的理念。健康的生活方式、可以疗愈身心的生活态度，这就是新时代老年人的追求。

生命因太极而美丽，生活因太极而精彩。随性而练，尽兴而归，对福清的太极爱好者们来说，这样的日子每一天都很美好。

走上舞台,我就是最优秀的舞者

9月22日,鼓楼区第十七届全民健身系列运动会暨安泰街道广场舞展示交流赛在乌石山公园北广场隆重举行。市老体协副主席璐江到场指导。

全区十个街镇、130名参赛选手们用饱满的热情,展现了鼓楼区人民奋进新征程、建功新时代的昂扬精神风貌;用优美的舞姿描绘出鼓楼区人民幸福美好生活的优美画卷。他们甜美的笑容散发着青春的光芒;自信的眼神充满着对未来的向往,舞出风采、舞出魅力、舞出了时代的精气神。

区老体协主席严孝义表示,广场舞已成为全民健身热门运动之一,不仅丰富了市民的生活,还提高了市民的身体素质。大家要共同搭建全民健身大舞台,推动全民健身取得新成果,不断提升市民的获得感和幸福感。



经过精彩的比拼,鼓东街道、东街街道、安泰街道、五凤街道、洪山镇获优胜奖;温泉街道、南街街道、华大街道、水部街道、鼓西街道获优秀奖。

(鼓楼区老体协)

闽清县老体协举办 2022 年太极培训班



9月26日至27日,闽清县老体协举办为期二天的太极拳培训班。各乡镇老体协选送的太极拳骨干、城区太极拳团队共五十多人参加培训。

培训邀请市老体协太极拳专委会太极拳副秘书长、武术六段林玉平老师执教。在两天的培训里,林老师一招一式讲解示范,学员们认真听课、积极提问,先后学习了42式太极拳竞赛套路及太极八法五步等套路。

(张景光 朱丹)

连江县敖江镇山亭村是老区基点村,官巷山楼解放前曾是我党游击队的驻地。9月12日,连江老体协时代广场太极拳辅导站一行20人前往山亭村官巷山楼举行太极拳表演。县老体协荣誉主席杨荣铨到场观看。

太极拳队在教练余忠祥的率领下为游客们表演了85式太极拳及24式太极拳。他们身着古朴的服装,在柔和的背景音乐中舒缓起手,舒展身体,于动静之中诠释太极魅力。



喜迎二十大 太极老区行



(黄云平)



市直机关老体协举办 三级健身气功指导员培训班

9月20日至22日，市直机关老体协与鼓楼区文体旅局联合在市老年体育活动中心康乐厅举办健身气功三级社会体育指导员培训班。来自市直机关老体协基层辅导站，公安、教育系统和鼓楼区老体协健身气功骨干50人参加培训。

本次培训内容为健身气功《导引养生功十二法》功法，为期一天半，邀请国家级社会体育指导员、省级健身气功教练员王美珠执教，省级健身气功指导员刘秀华、黄秀兰两位助教。

市直机关老体协副主席鲍永耳到场指导。他鼓励学员们认真学习，培训后带领身边群众开展健身气功运动，为全民健身活动更加深入广泛开展打下基础。

健身气功是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目，是中华悠久文化的重要组成部分。

市直机关老体协希望通过这次培训加大推广力度，培养优秀人才，使健身气功这项运动得以广泛开展。

(杜素冰 张耀)

金秋迎国庆 温暖贺重阳

(一)

秋风送爽,丹桂飘香。恰逢国庆、重阳双节,福州市各级老体协弘扬尊老敬老的传统美德,举办各类形式的文体及慰问活动,向辖区老年朋友们送上节日的问候,向伟大的祖国送上诚挚的祝福。

9月20日,2022年福州市直机关老体协“迎国庆”围棋邀请赛在福州市围棋协会开赛。



9月21日晚,闽清县梅城镇老体协在乃裳广场举办“喜迎二十大,奋进新征程”文艺演出。



9月24日,长乐区直老体协在区少体校门球场馆举办迎国庆门球友谊赛。



9月24日至25日，罗源县门球协会县三连片门球场举办2022年全民健身运动会中老年门球邀请赛。



9月26日，福清市龙田镇老体协、关工委联合举办“庆国庆贺重阳 喜迎党的二十大”文艺演出。

9月29日，连江县老体协时代广场太极拳辅导站组织开展“迎国庆瀚海行”太极展演活动。



鼓楼区温泉晨练队举办“迎国庆贺重阳”文体展示活动。



步入长寿时代， 该如何重新规划人生

如果我们知道自己的生命将比预计的长 10 年、20 年、30 年，是否会改变原有计划？生活会怎样进行？大量研究调查显示，世界人口预期寿命正在延长。社会各界需要针对健康长寿开展更多研究和创新，人们也需要重新思考人生阶段、规划晚年生活。

突破传统人生阶段

对于如何突破传统的人生阶段（教育、工作、退休），大部分人没有一个清晰的路线图。斯坦福大学长寿研究中心教授卡斯滕森说，“我们必须从根本上改变生活方式，重新规划生命历程——今日人们生命历程是怎样的？需要应对哪些主要挑战？”“我们应该拥抱更长寿命带来的美好机遇，而非像前人那样，因寿命短暂而‘照本宣科’地生活。现今，人们未必要遵循传统人生模式，而是会经历家庭、工作、教育等多个人生阶段。”

终身学习有益于个人和社会



随着人们更加长寿，终身学习更加普遍。斯坦福继续研究项目是一个开放性学习社群，每年有超过 17000 人参与，其中许多人正处在职业和人生的转折期。该项目学生年龄上至 100 岁，下至 18 岁，平均年龄为 41 岁。有一名学生在 80 多岁时参加了写作课程，91 岁时出版了自己的第一部

儿童小说。斯坦福继续研究项目和暑期课程负责人丹·科尔曼说，“当老年人追随创作热情、继续参与职业活动和公共服务时，既能保持自己的活力，还能带动所在社群的氛围。人们的寿命和职业生涯正在变长，成年人需要重塑自我、寻找新目标。终身学习提供了自我更新的机会，对个体和社会都大有裨益”。

让职业生命焕发新光彩

根据现有研究，安全、多样的工作与健康之间存在正相关关系。例如，在针对 59 至 69 岁美国人的一项调查中，有工作的受访者报告健康状况不佳的比例较同年龄层不工作的受访者低 6%。日本的一项研究发现，55 至 64 岁男性的有偿工作或志愿活动时间增加时，抑郁症状减少；除承担家务外还参与多种生产性活动的女性，抑郁症状也较少。为有工作意愿或工作需求的老年人提供工作机会不仅有利于老年人健康，还能增加他们的个人储蓄、刺激经济增长、扩大财政收入。因此，需要消除阻碍人们活到老、工作到老

的结构性壁垒（例如年龄歧视、针对退休年龄后所得工资的高税率），设立鼓励老年人参与劳动的激励机制。

人生是一段相互交织的“混合旅程”

美国国家学院 2022 年 6 月发布的报告《全球健康长寿路线图》称，应重新审视人生阶段，从成年早期开始，就将一生视为学习、工作、休闲元素相互交织的“混合旅程”，而不是将学习、工作、退休等阶段区隔化。报告建议，通过个人、家庭、政府和私人部门共同努力的多领域、全社会途径，让每个人都实现健康长寿。其主要方向包括：提高老年人劳动参与率，重新设计教育体系以支持终身教育和培训；减少年龄歧视，促进社会融入，加强老年人财务安全；改善住房、公共空间、基础设施；提升医疗照护的可负担性和平等性，投资于公共卫生事业。为此所需的投资是巨大的，但这些投资在人力、社会和经济资本方面产生的回报将更加可观。

来源：网络

基层图讯



9月10日,市直机关老体协开展2022年“世界健身气功日”庆祝活动。

9月9日,罗源县
举办喜迎二十大“教
工杯”门球邀请赛。



9月11日,福清市
老体协举办“迎中秋庆
国庆”柔力球展演。

马尾区榕燕健
身辅导站开展太极
健身活动。



永泰县老体协深入城峰镇7个村(社区)调研“老年人健身康乐家园”创建工作。



9月16日,长乐区人社局领导调研区直老体协工作。

9月21日,闽清县坂东镇举办2022年第四期乃裳讲坛。



9月22日,连江老体协为潘渡镇贵新社区“歌舞音乐健身辅导站”授牌。



夕阳晚霞翩翩舞 青春健康伴我行

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

封面摄影：薛青

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10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