

# 福州老年体育

杂志刊号

内部资料 免费交流  
(闽)内资准字 A 第 048 号

2022 10  
总第 99 期



# 目录 | CONTENTS

## 卷首语

02 学习贯彻党的二十大精神 做好老年体育工作

## 喜迎二十大

03 福清市老体协集中收听收看党的二十大开幕式

04 喜迎二十大 奋进新征程——长乐区举办基层老体协主席培训班

05 鼓楼区老体协举办“庆祝二十大”健步行活动

06 喜迎二十大 市直机关老体协举办带球(可乐球)操骨干培训班

07 晋安区举办“喜迎二十大”老年人乒乓球比赛

07 学习二十大 永远跟党走

## 工作动态

08 福州市老体协召开迎战省十一届老健会工作会议

10 市老体协领导赴福清看望即将出征的运动员、教练员

13 罗源县第九届老健会圆满结束

16 连江县举办气排球裁判员培训班

16 交流门球技术 尽展夕阳风采

## 党建引领

17 党的二十大报告解读(一)

## 老体风采

20 秋风送爽秀太极 柚果飘香庆国庆

22 金秋迎国庆 温暖贺重阳(二)

## 老年事业

24 长寿时代无局外人,要避免“老后被动”



## 学习贯彻党的二十大精神 做好老年体育工作

党的二十大报告提出“促进群众体育和竞技体育全面发展，加快建设体育强国”，进一步明确了全国体育战线在新时代新征程上的使命任务，吹响了体育工作者扬帆起航再立新功的时代号角，也为新时期老体协的工作指明了目标与方向。

我们要把学习贯彻党的二十大精神转化为做好老体工作的强劲动力，在全面学习、全面把握、全面落实上下功夫，把思想和行动统一到党的二十大精神上来，为推动全民健身、推进健康福州建设，促进老体工作跃上新台阶作出新的贡献。

学习贯彻党的二十大精神，要从老体协实际出发，坚持“学”字为先，深刻领悟新时代中国特色社会主义思想的道理学理哲理；坚持“新”字着力，创新方式广泛宣传党的二十大精神；坚持“干”字当头，全面落实党中央、省市决策部署，全力为我市老年人体育健身活动激扬工作活力，开启老年体育工作新局面。

薛海玲

2022年10月

## 福清市老体协集中收听收看 党的二十大开幕式

10月16日上午，中国共产党第二十次全国代表大会在北京隆重开幕。福清市老体协组织全体党员干部职工集中收听收看大会直播。基层老体协也在所在地集中收听收看。

大家认真聆听习近平总书记代表第十九届中央委员会向大会所作的报告，倍感振奋。大家纷纷表示，要认真学习好、领会好、贯彻好党的二十大精神，以党的二十大精神为指引，紧密团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，统一思想、凝聚共识，为高质量推进健康福清建设作出老体人的贡献。

福清市老体协主席张忠康表示，要把学习宣传贯彻党的二十大精神作为当前和今后一个时期重大政治任



务，从过往经验中汲取前行智慧，从伟大成就中激发奋进动力，在新时代新征程上，自信自强、守正创新、踔厉奋发、勇毅前行，不断提升老年人体育工作服务水平和成效，增进老年群体的获得感与幸福感，引导老年人共同创造健康、美好的新生活，继续为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴而发光发热。

(周小扬 郑俏敏)

## 喜迎二十大 奋进新征程 ——长乐区举办基层老体协主席培训班



10月15日至18日，长乐区举办基层老体协主席培训班。区老体协主席领导班子成员和各乡镇（街道）、区直机关老体协主席近三十人参加。

16日上午，全体人员集中收看了党的二十大开幕式直播，大家怀着激动的心情，认真聆听习近平总书记代表第十九届中央委员会向大会所作的报告，并进行了热烈的讨论。

培训中，区老体协常务副主席陈学松结合工作实际宣讲和解读了省老体协等部门下发的关于康乐家园创建的相关文件，并就长乐区各乡镇（街道）康乐家园创建工作进行点评，提出创建康乐家园工作的新任务、新措施、新要求。

区老体协常务副主席陈宝国以“履职尽责，无私奉献，推进基层老年体育工作”为题，宣讲新时期加强老年



体育工作的重要性，增强当好老体协主席的责任感。

区老体协主席郑金德对大家提出三点要求：一要把学习二十大报告、贯彻二十大精神当前的首要政治任务、头等大事抓紧抓实，学习好、宣传好、贯彻好；二要不忘初心，认真履职，扎扎实实抓好老年体育工作；三要持之以恒，推进康乐家园工作。他希望在今后的工作中，大家契而不舍、勇于担当、求质保量，不断取得新成效。

（陈宝国）

## 鼓楼区老体协举办 “庆祝二十大”健步行活动



10月19日，鼓楼区老体协、区卫健局联合在森林公园八一水库举办“庆祝党的二十大胜利召开”老年人健步行活动。区老体协班子成员、荣誉主席、顾问，各街镇、区直机关、教工老体协常务副主席、秘书长，各辅导总站、辅导站负责人以及运动项目负责人等50多人参加活动。



区老体协主席严孝义表示，举办本次健步行活动，既是表达对党的感激之情，也寓意着老体人跟随党中央踏上新征程，这是非常有意义的。



当天天气晴朗，老年朋友们一边欣赏有福之州的秀丽风景，一边用手机和相机拍出靓照，愉悦的笑容在大家脸上绽放。大家谈论着学习党的二十大精神的心得体会，心中充满新时代老年人的幸福感。



(王孝铨)

## 喜迎二十大 市直机关老体协举办带球(可乐球)操骨干培训班

10月13日至16日,市直机关老体协在市老年人活动中心康乐厅举办“喜迎二十大”带球(可乐球)操骨干培训班。市直机关及有关辅导站骨干40多人参加培训。市直机关老体协副主席鲍永耳到场指导。他表示,大家要好好学,珍惜这次难得的机会,为进一步提高市直机关老体协体育健身水平作出贡献。

培训班由国家级健身球操教练员、省一级带球(可乐球)操教练员杨惠娟老师任教,张夏仙老师辅助示范。老师们认真教学、逐一示范;学员们刻苦学习,反复练习,迅速掌握了全套动作的要领,为带球(可乐球)项目的推广奠定了良好的基础。

(杨惠娟)



## 晋安区举办“喜迎二十大”老年人乒乓球比赛

10月13日，晋安区老体协在市老体活动中心乒乓球馆举办“喜迎二十大”老年人乒乓球比赛，区直机关、新店、岳峰、鼓山等7支代表队参赛。

比赛采用两男一女三人团体赛，三局两胜制。赛场上，运动员勇猛顽强，奋力拼搏，胜不骄败不馁，精湛的球技博得观众们阵阵掌声。

经过15场紧张角逐，新店赤星队



夺得冠军，新店西园队获亚军，岳峰、新店秀峰并列第三。区老体协主席黄玲为获奖队员颁奖。

## 学习二十大 永远跟党走



10月17日，闽清县坂东镇涉老班子成员三十余人在镇老人会五楼会

议室集中学习党的二十大报告。

老会长黄祥钗以及镇老体协主席刘久北结合坂东镇实际情况，向大家分享了自己的感想和体会。老同志们各抒己见，讴歌党的丰功伟绩，抒发对党的无限热爱之情。

(林美娇)





## 福州市老体协召开 迎战省十一届老健会工作会议

10月10日，福州市老体协在市老体中心召开迎战省十一届老健会工作会议，市老体协荣誉主席练知轩、王聪深，主席薛海玲，副主席陈明建、林恩健、王培德、潞江、高慧萍，顾问王华南、高珠英，福清市、闽清县及市直机关老体协领导，各项目领队、教练等60余人参加会议。

本次工作会议旨在动员、部署省老健会迎战工作。会议由陈明建副主席主持。林恩健副主席传达了省十一届老健会筹备工作会议的精神及备战工作意见，要求各项目队伍按照会议精神，认真部署、落实备战工作。



薛海玲主席作动员讲话。她表示，本届省老健会福州代表团共派出198名领队、教练、运动员，将参加全部16个大项、28个小项的展示交流，参赛人数之多、参赛项目之全为历届之最。市老体协针对参加省老健会的备战工作投入了大量的人力、物力、精力，备战工作呈现以下特点：一是领导高度

重视；二是备战周期长；三是后勤保障好；四是教练水平高；五是队伍积极性高；六是各级老体协支持力度大。

备战期间，各项目队伍涌现出许多感人的事迹，薛主席充分肯定了项目分管领导、领队、教练、运动员们在备战中认真负责、敢于拼搏、迎难而上的精神，并对备战工作提出了四点要求：一要在思想上高度重视，树立为福州争光的坚强决心，让省老健会成为展现福州市会形象、老年人精神风貌的窗口和舞台；二要明确目标、坚定信心，力争取得更好成绩；三要凝聚“团结力量”，上下一心、全力以赴，以集体为先，发挥凝聚力和战斗力；四要强化责任意识，严守集训和赛事纪律，文明参赛。她提出，在冲刺阶段，领队、教练要带好队伍，把队伍当成一个“家”，把队员当成家人，把大家的心拢在一处，劲使在一处，打造一支能打仗、会打仗、打胜仗的队伍。同时，要精益求精，制定好集训计划，力求在赛场上发挥最高水平，为省会城市争光。

练知轩荣誉主席对迎战省老健会



工作提出指导性意见。他表示，市老体协领导高度重视备战工作，备战工作计划早、启动早、时间长。主席和项目领导亲力亲为，多次巡察训练现场，了解备战情况。项目领队、教练和运动员们都经过了严格的筛选，备战工作认真、细致。他希望，市老体协项目队伍在接下来的一个月里，进入备战状态，力争取得优异成绩。他强调，表演类项目要突出重点，提高整体素质，注意补短板；对抗类项目要加强锻炼，多参加对抗赛，寻找薄弱环节；领队、教练要帮助队员解决问题，提高队员水平，培养运动员的精、气、神和永不服输的精神，以优异的成绩迎接党的二十大胜利召开。

(吴美玲)



## 市老体协领导赴福清 看望即将出征的运动员、教练员

10月12日，市老体协荣誉主席练知轩、主席薛海玲一行前往福清市老年人体育活动中心，看望即将代表福州市参加福建省第十一届老健会交流活动的运动员和教练员，并作迎战动员。

当天上午，练知轩、薛海玲一行来到福清市老体活动中心，看望正在紧张集训的门球、气排球、地掷球、柔力球竞技和桥牌运动员、教练员，现场观看太极拳展示，为运动员、教练员鼓劲加油。



练知轩向即将出征的运动员、教练员表示美好的祝愿，并致以诚挚的问候。他饱含深情地说：“福清是我的第二故乡，我曾在福清工作6年，有深深的‘福清情结’。当年，在时任福州市

委书记习近平同志的领导下，福清发展迅猛，各项工作走在福州市前列，并保持至今。福清市老体协的各项工作同样始终走在福州市前头，乃至全省前列，20多年来一直如此，我深感欣慰。”

福清市的门球、地掷球、桥牌、太极拳剑、柔力球竞技、气排球等项目的运动员、教练员即将代表福州市参加福建省第十一届老健会9个项目的交流活动。练知轩强调，希望全体运动员，教练员紧盯目标、发挥潜力，坚定信心、无惧挑战，顽强拼搏，赛出风格、赛出水平，力争取得好成绩。平日训练，要注意抓住薄弱环节，瞄准扣分点，锁定得分点，永不服输，绝不言败，以优异的体育成绩、良好的精神风貌，奋勇争先，为福州市老年体育运动多作贡献，为福清人民争光添彩。

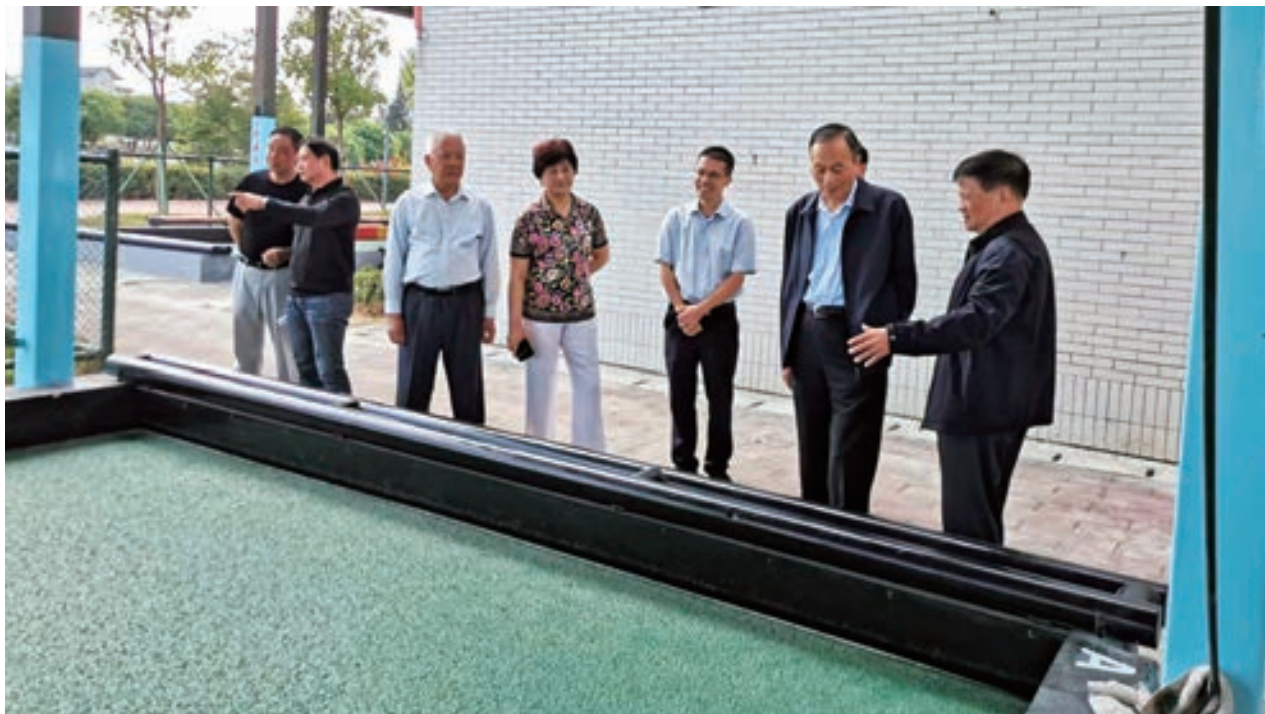
薛海玲表示，此次参加福建省第十一届老健会，福清市老体协肩负重任，真诚感谢福清市老体协每一位运动员、教练员的辛勤付出。从参训的阵容和运动员、教练员的精神面貌看，福

清有一支朝气蓬勃的队伍，这是一往无前的关键。希望全体运动员、教练员坚定信心，勤练、苦练加巧练，练出精气神，练出好成绩。一起鼓劲、加油，向前冲！



在随后召开的座谈会上，市老体协领导听取了福清市老年人体育工作情况汇报。练知轩代表福州市老体协感谢福清市委、市政府对老体协工作的重视和支持。他表示，希望福清市委、市政府今后能够一如既往重视和支持老体协工作，多为老体协工作创造条件，为老年人科学健身、终身学习提供优质的服务和平台。

福清市领导曹方敏、林鹤志感谢福州市老体协多年来对福清市老年人体育事业的关注和支持，表示福清市



委、市政府一定关心支持老年体育工作,全力支持、全力保障,为老体协创造良好的环境条件,着力建设健康福清,切实推动福清老年人体育工作再上新台阶,为建设“有福之州、幸福之城”贡献福清力量。

福清市老体协领导表示,福州市老体协将参加重大赛事的任务交给福清,是对福清市老体协和参赛运动员、教练员的信任,福清一定不负所望,认真组织培训,做好运动员、教练员的服务与保障工作,努力取得好成绩,充分展示福州市的体育水平,展示福清人民良好的精神风貌。

市老体协一行还实地察看了福清市专门为备战省运会、强化训练而进行的老年人体育活动中心地掷球场提升、改造工程,了解运动员集训情况,对福清体育活动场所建设情况给予充分肯定。

(周小扬)





9月22日至10月25日,罗源县举办第九届老年人体育健身大会。在县老体协的统筹协调和严密组织下,本届县老健会前后历时35天,共计756人次参加了智力、门球、地掷球、乒乓球、气排球、太极拳剑、功夫扇、健身气功、有氧行进操及广场舞等10个项目的交流展示。





县老体协主席柯受安表示，希望县老健会交流活动成为全县老年朋友交流技艺、展示风采、快乐健身、畅享幸福的桥梁，不断增强老年群众科学健身的获得感、幸福感、安全感。





县老健会举办过程中,大家积极响应上级号召,加强防疫意识,自觉做好核酸检测,自觉测温扫码,以“友谊第一、重在参与”为主旨,促进参赛选手和谐交流,取长补短,选手们的技术水平和团队意识都取得了不同程度的提高。





## 连江县举办气排球裁判员培训班

10月15日，连江县老体协举办社会体育指导员暨气排球裁判员培训班。特邀福建师大教授、国家级裁判陈铁成和国家级裁判李通到场授课。县老体协、县气排球协会会员和部分中小学教师近30人参加培训。

理论教学中，陈教授向大家介绍了气排球规则、裁判法的要点及临场执裁需要注意的事项。实践课上，陈教授和李老师精心指导各种手势规范，



并在现场学员们的执裁实践中对学员的判断、手势、哨声等一一指点，大家受益匪浅。

(黄云平)

## 交流门球技术 尽展夕阳风采



10月22日上午，闽清县老体协在梅城四连片门球场举办门球邀请

赛。邀请福清队、罗源队、闽侯1队、闽侯2队来梅交流。

赛场上，队员们精神抖擞，全心投入。巧妙的送球、精准的击球、漂亮的过门，充分展示了他们高超的球技，时不时赢得现场观众的欢呼喝彩声。

经过15个场次的友好交流，罗源队、闽侯1队、闽侯2队获得前三名。

(张景光 朱丹)

# 党的二十大报告解读（一）

江金权

10月24日，中共中央举行新闻发布会，中央政法委秘书长陈一新，中央政策研究室主任江金权，中央改革办分管日常工作的副主任、国家发展改革委副主任穆虹，中央纪委国家监委宣传部部长王建新，中央办公厅副主任兼调研室主任唐方裕，中央宣传部副部长孙业礼等有关方面负责人解读党的二十大报告。以下节选自中央政策研究室主任江金权的解读内容：

## 党的二十大报告的重要意义

中国共产党第二十次全国代表大会，是在全党全国各族人民迈上全面建设社会主义现代化国家新征程、向第二个百年奋斗目标进军的关键时刻召开的一次十分重要的大会，是一次高举旗帜、凝聚力量、团结奋进的大会。大会通过的报告，分析了国际国内形势，提出了大会主题，回顾总结了过去五年的工作和新时代十年的伟大变革，阐述了开辟马克思主义中国化时代化新境界、中国式现代化的中国特色和本质要求等重大问题，擘画了全面建成社会主义现代化强国的宏伟蓝



图和实践路径，就未来5年党和国家事业发展制定了大政方针、作出了全面部署，是中国共产党团结带领全国各族人民夺取新时代中国特色社会主义新胜利的政治宣言和行动纲领，是一篇马克思主义的纲领性文献。

报告是充分发扬党内民主和全过

程人民民主、集中全党全国人民智慧的结晶。党中央进行了两轮在党内一定范围征求意见,征求意见达到4700多人,并通过网络向社会公开征求意见,收集意见达850多万条,集中体现了新时代党和人民的实践经验和理论创新成果,凝聚了全党全社会的智慧,顺应了人民群众期待,必将对党团结带领人民全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴产生重大而深远的影响,也必将有利于国际社会进一步了解中国共产党的执政理念、执政方式、执政能力。

### 新时代十年的伟大变革

报告第一部分简要总结党的十九大以来五年工作,浓墨重彩总结了新时代十年的伟大变革。这十年,是我国发展迈上新的大台阶的十年,是党和国家事业开创崭新局面的十年,是中华民族伟大复兴加速推进的十年。十年来,党团结带领全国各族人民,采取一系列战略性举措,推进一系列变革性实践,实现一系列突破性进展,取得一系列标志性成就,经受住了来自政治、经济、意识形态、自然界等方面的

风险挑战,党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革,推动我国迈上全面建设社会主义现代化国家新征程。

新时代十年的伟大变革,是全方位、根本性、格局性的,体现在改革发展稳定、内政外交国防、治党治国治军各个方面。报告从16个方面总结概括了十年来的伟大变革,可谓字字千钧、掷地有声,全面展示了新时代伟大变革的壮阔历程和宏伟气象。我体会,最具标志性意义的有6个方面:

**一是取得了“两个确立”的重大政治成果。**“两个确立”是党的十八大以来我们党作出的重大政治抉择,是新时代十年最重要的政治成果,也是取得伟大变革的根本原因,对新时代党和国家事业发展、对推进中华民族伟大复兴历史进程具有决定性意义。

**二是中国共产党在革命性锻造中更加坚强有力。**经过十年来全面从严治党的锤炼,管党治党宽松软状况得到根本扭转,党、国家、军队内部存在的严重隐患得到消除,党同人民群众的血肉联系更加紧密,党的面貌

和气象发生深刻变化，对于确保党永远不变质、不变色、不变味，确保党始终成为中国特色社会主义事业的坚强领导核心，具有极其重大而深远的意义。

**三是胜利实现全面建成小康社会目标。**十年来，我们贯彻新发展理念，坚持高质量发展，深化供给侧结构性改革，加快构建新发展格局，举全国之力打赢了脱贫攻坚战，历史性解决了绝对贫困问题，如期全面建成小康社会，开创了中华民族有史以来未曾有过的经济社会全面进步、全体人民共同受惠的好时代，为实现第二个百年奋斗目标、实现中华民族伟大复兴奠定了更为坚实的物质基础。

**四是维护国家安全能力显著提高。**十年来，我们贯彻总体国家安全观，统筹发展和安全，完善国家安全体系，在原则问题上寸步不让，有效应对外部势力在台湾、香港、新疆、西藏、南海等方向的挑衅破坏，以坚定的意志品质维护国家主权、安全、发展利益，国家安全得到全面加强。

**五是我国国际地位显著提升。**十

年来，我们全面推进中国特色大国外交，推动构建人类命运共同体，坚定维护国际公平正义，倡导践行真正的多边主义，旗帜鲜明反对一切霸权主义和强权政治，毫不动摇反对任何单边主义、保护主义、霸凌行径，积极参与全球治理体系改革和建设，我国国际影响力、感召力、塑造力显著提升。

**六是我国制度优势更加彰显。**十年来，我们以巨大政治勇气全面深化改革，坚决破除各方面体制机制弊端，各领域基础性制度框架基本建立，许多领域实现历史性变革、系统性重塑、整体性重构，中国特色社会主义制度更加成熟更加定型，国家治理体系和治理能力现代化水平明显提高，为党和国家长治久安、实现中华民族伟大复兴奠定了更为完善的制度保证。

这些伟大变革，是以习近平同志为核心的党中央坚强领导的结果，是全党全军全国各族人民团结奋斗、顽强拼搏的结果，是党和人民一道拼出来、干出来、奋斗出来的，必将永载史册、光耀千秋。

来源：新华网

## 秋风送爽秀太极 柚果飘香庆国庆



金秋十月，大地欢歌。为庆祝中华人民共和国成立 73 周年，给老年人送上重阳节祝福，向党的“二十大”献礼，10 月 6 日，福清市老体协组织太极拳剑高手前往东张镇道桥村，开展送太极下乡活动。

一大早，太极拳剑专委会主任薛青、副主任吴定福带领福清市老体协太极队来到东张镇道桥村农耕文化公园，与道桥村太极队会合。这里空气清新，河水清澈，风景宜人，被誉为福清版“云水谣”。

大家漫步河边，一边轻松惬意地游览秋日美景，听溪水潺潺，呼吸大自然纯净的空气，感受自然气息，领略福清版“云水谣”的独特魅力，一边切磋太极功夫，分享太极文化的无穷乐趣。徜徉在山水之间，感受大自然的静谧，



随意按动快门，满屏都是醉人的美景。太极队员们赞不绝口，连声称这就是人们向往的“诗与远方”。

在风景如画的河畔，寻一处开阔地，两队太极人马开始“打擂台”。这边，一袭红色太极服的市协太极队刚展示完 24 式简化太极拳，那边，着蓝色太极服的道桥太极队 26 式太极拳就精彩亮相。秋风轻拂，衣袂飘飘，队员们动作连贯而有神韵，别有一番韵味。

农耕文化公园传来的歌声吸引了众多游客驻足。大榕树下，队员们纷纷加入献唱的队伍，或跟着音乐大声和唱，或跟着节奏打拍子，《没有共产党就没有新中国》《学习雷锋好榜样》《大海航行靠舵手》《为了谁》……歌声嘹亮，真情流露，表达了对祖国的诚挚感情和真挚赞美，展现了一幅祖国繁荣昌盛、人民安居乐业的美好画卷。全场气氛热烈，欢声笑语不绝于耳，俨然一片欢乐的海洋。



赏秋日美景，展太极风采，庆祖国华诞。一时间，过往游客被深深吸引，纷纷拿出手机、相机，定格这可遇不可求的一幕幕。对他们来说，此次国庆节道桥之行可谓增值之旅。



当太极遇上瑜伽，又当如何？当天下午，太极队员们携手千金瑜伽，在东门河畔上演了精彩一幕。从行云流水般的太极和瑜伽同台表演中，人们感受到了阴与阳、刚与柔、动与静的完美结合，以及力与美的相辅相成，瑜伽展现的身心融合和太极拳追求的天人合一相映生辉。

随后，在福清市惠煌农业开发有限公司进行的太极展示和蜜柚采摘活动将当天的活动推向高潮。市协太极队和道桥太极队一起展示42式太极拳、太极扇，一招一式尽见功底，抒发出喜迎二十大，“银龄庆国庆·颂党恩”的豪情，与前来采摘蜜柚、旅游休闲市民的惬意相得益彰，形成一道靓丽的风景线。

(周小扬)

# 金秋迎国庆 温暖贺重阳

## (二)

秋风送爽,丹桂飘香,恰值国庆、重阳双节前夕,福州市各级老体协弘扬尊老敬老的传统美德,举办形式多样的文体及慰问活动,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29日,台江区老体协在上海新苑广场举办“喜迎二十大 欢度国庆节”文艺演出。



9月29日,闽清县白樟镇举办“喜迎二十大 奋进新征程”庆国庆、迎重阳文艺汇演。

9月29日,罗源县凤山镇老体协罗川歌友会举办“九九重阳节”联欢会。



10月1日，福清市新厝镇老体协举办“喜迎二十大暨国庆73周年、敬老节”文艺联欢会。



10月4日，永泰县老体协举办“欢庆国庆、重阳节，喜迎二十大”文体展示交流。

10月4日，市直机关老体协于山总站举办“欢度国庆 祝福重阳 喜迎二十大”文艺汇演。



10月6日，长乐区金峰镇老体协举办“喜迎二十大 永远跟党走”文体展演。







## 长寿时代无局外人,要避免“老后被动”

“实施积极应对人口老龄化的国家战略。”党的二十大报告再度提及老龄化问题。

对于国家战略这一提法，全国老龄工作委员会第一届专家委员会委员、中国老龄科学研究中心副主任党俊武在接受记者专访时称，伴随长寿时代到来，要保证老年期的生活质量，往往取决于每个人年轻时候的准备。因此，必须要通过国家战略动员全民终生做好长寿生活的充分准备。

在党俊武看来，中国防范“老后破产”问题，需要从“全生命周期”的角度统筹做好准备。而从经济体系上来说，



要转变经济观念，发展生育友好型、健康友好型、长寿友好型经济。企业不能因追求效益最大化而让员工过度加班，要防范国民因过度追求高工资而导致健康风险上升，错过最佳生育期等问题。

**长寿时代开启，要从全生命周期做一揽子准备**

**记者：**为何要把人口老龄化放在国家战略的位置上？

**党俊武：**据统计，我国现在 60 岁以上老年人口的平均余寿数是 20 年；预计到 2050 年，我国 60 岁以上的老人平均寿命将增加 27 年。

人口老龄化是从年轻社会向老龄社会转变的标志，主要表现是老年人口增多和年轻人口减少的过程，这意味着社会主体的结构性转变，涉及全体社会成员和发展的方方面面，必须从全局和长远着眼，提高到国家战略的高度来应对。

这种转变不只发生在老年群体或个体的老年时期，而是覆盖全民全生命周期的变化。伴随普遍长寿时代的到来，要保证老年期的生活质量，往往取决于每个人年轻时候的准备。因此，必须要通过国家战略来动员全民终生做好长寿生活的充分准备。

总体说，老龄社会带来的问题是基础性的、全局性的，需要提升到国家战略的高度，动员政府、市场、社会和媒体等共同推进，并形成长期的机制。

**记者：**如何避免“老后破产”等问题出现？

**党俊武：**日本已经出现的“老后破产”，虽然不是主流现象，但问题本身很严峻，且对我国来说也是一个值得汲取的教训。对中国来说，要防范“老后破产”问题高发，需要从“全生命周期”的角度统筹做好准备。

所谓全生命周期，西方讲是“从摇篮到坟墓”，我认为还需要再扩大一些，即从出生准备开始，到身后事务安排做出一揽子准备。

我认为，要建立一整套覆盖全体公民、全生命周期的社会保障制度和服务体系，包括生育制度、教育制度、就业制度、退休制度以及养老、医疗、长期照护社会保障制度及其相关服务体系。其中，基本保障只能保障有饭吃，但饭里是不是要加个大虾，就要靠个体自身，如做大个人养老金蛋糕。

要倡导新时代“长寿人”的生活方式，要把终生健康作为个人的终生战略。长寿之后，钱多什么都可以买，但没健康有钱就只能买健康。

从经济体系上，要构建适应老龄社会和长寿时代要求的新的经济发展方式、生产方式和生活方式。这意味着要转变经济观念，发展生育友好型、健康友好型、长寿友好型经济。企业不能因追求效益最大化而让员工过度加班，要防范国民因过度追求高工资而导致健康风险上升、错过最佳生育期等问题。

最后，还要重拳建立完善的社区服务体系，以“一老一小”为重点面向所有社区居民提供多元化、多层次的服务，这是国家战略落地的关键。

### **全社会没有“局外人”，动员年轻人的人生下半场早做准备**

**记者：**您在书中提及，80后、90后是决定中国人口老龄化发展走向的两代人。为什么这么说？

**党俊武：**80后、90后这两代人是当前经济社会发展的中流砥柱，他们是为应对人口老龄化做充分准备的主力军。同时，中国老龄化问题真正的压力将在2040年之后显现，也就是说这两代人将承受巨大的压力。

现在，第一要务是确保年轻人收入不断增加的同时，要动员80后和90后，乃至00后和10后20后，大家都要有人生下半场的准备意识，这也是启动国家战略的重要立意。人人从年轻时候就做充分准备，才能避免“老后被动”。

**记者：**您对年轻人在养老准备方面有怎样的建议？

**党俊武：**长寿时代，全体社会成员没有“局外人”。对于个人来说，需要从健康、技能、资源、金融等方面做好准备。

健康是要从出生开始注重健康生活，为老年时期高质量生活做准备；谋生和生活技能是要有一技傍身；人脉资源则是广交朋友，避免“老后孤独”；而金融准备则越早越好、越多越好、越丰富越好。

一句话，活得长，就要早准备，这是所有长寿人的必选战略。

来源：《新京报》



## 喜迎二十大 一起向未来

### 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

### 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

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11月10日

发送对象：福州市各级老体协

印刷数量：1300册

