

内部资料 免费交流  
闽内资准字A第048号

# 福州老年体育

表名刊

2022 12  
总第101期



# 目录 | CONTENTS

## 卷首语

02 省老健会福州展风采

## 老健会风采

03 福建省第十一届老年人体育健身大会开幕

04 第十一届省老健会胜利闭幕 福州队斩获 26 项金奖

11 福清市老体协地掷球队夺冠背后的故事

## 工作动态

15 市老体协举办参加省第十一届老健会表演类项目展示

17 福清市老体协赴基层调研指导老年体育工作

18 宣传党的二十大精神 永泰县举办“康乐家园”文体展示

19 龙田镇老体协太极拳、太极扇展示精彩不断

20 罗源县举办“余家塘杯”门球邀请赛

20 寒风凛冽 难掩门球热情

21 你争我夺 尽享乐趣

21 融太极精华 展健身风采

21 连江县举办第二届“夕阳红”杯羽毛球赛

## 积极老龄化

22 积极应对人口老龄化 老年体育大有可为(二)

## 健康科普

25 老年人防疫攻略(疫苗篇)



## 省老健会福州展风采

12月，省第十一届老健会在南平举行，福州市代表队不负众望，取得了前所未有的好成绩，充分展现了福州市老年人体育健身的丰硕成果和健康向上的精神风貌。

本届省老健会，是党的二十大之后福建省举办的规格最高、项目最全的老年体育盛会。来自全省各地的2300多名运动员在这个省级平台上交流展示，精彩纷呈。我们参与其中，看到自身优点，也看到了不足，更看到了老年体育事业的发展大有可为，未来可期。

习近平总书记高度重视老龄工作和老年人体育事业发展，强调做好老龄工作事关国家发展全局、事关亿万百姓福祉、事关社会和谐稳定，要求全社会都来关心老年人体育事业。这为推进老龄工作和老年人体育事业发展指明了方向、提供了遵循。我们要在深入学习贯彻党的二十大精神的基础上，进一步完善老年人体育工作保障机制，为老年人丰富生活、陶冶情操、促进健康提供更好的服务保障，让更多老年人加入科学健身行列。借老健会的东风，为我市老年体育事业发展作出新的贡献。

编辑部

2022年12月



## 福建省第十一届老年人体育健身大会开幕

12月11日下午，福建省第十一届老年人体育健身大会在南平开幕。省委副书记罗东川致辞并宣布开幕，省老体协主席王美香主持。省领导王永礼、庄稼汉、张兆民，老同志庄先、陈桦、叶继革等出席开幕式。

中国老体协发来贺信，肯定福建老年人体育事业发展成就，希望全省

各级老体协继续发挥甘于奉献的精神，务实创新，踔厉奋发，为推进新时代老年人体育工作作出更大贡献。

本届大会以“展康乐风采，抒幸福情怀”为主题，共设项目16个大项、28个小项，来自全省各地的2300多名运动员参加。

来源：省老体协





11月29日至12月15日，福建省第十一届老年人体育健身大会在南平举行。本届老健会上，福州市代表团参加了全部16个大项28个小项的赛事交流，收获满满，共斩获26项金奖和1项银奖、1项铜奖，并获“优秀组织奖”。金奖数量、冠军总数均列全省之首。

其中，乒乓球、女子地掷球、太极拳剑、健身秧歌、台球、网球、围棋、象棋、桥牌、扑克牌80分等10个项目成绩列全省第一。198名老体健儿们在全省舞台上充分展现了福州市老年人积极向上、勇于拼搏的精神风貌，体现了近年来福州市大力推广全民健身及老年体育健身活动取得的优异成绩！

第十一届省老健会胜利闭幕  
福州队斩获  
26项金奖





我们是冠军



网球第一



太极拳剑第一



台球第一



健身秧歌第一



乒乓球队夺冠归来,薛海玲主席向他们送花并合影留念



地掷球女队第一



象棋第一



桥牌第一

福州市老体协棋牌队一行 17 人在副主席王培德的带领下, 力战群雄, 经过 3 天的激烈角逐, 包揽了棋牌全部四个项目(象棋、围棋、桥牌、扑克牌 80 分)的冠军, 成为本届老健会上的一匹“黑马”, 获得竞技成绩和精神文明的“双丰收”。



围棋第一



80 分第一



优秀成绩的取得，离不开队员们的努力拼搏、团结奋斗，离不开教练的认真负责、细心指导，也离不开领导们的关心支持、加油鼓劲。



出征前，市老体协领导练知轩、薛海玲等多次到训练场地看望慰问队员，鼓励大家安心训练，积极准备，以最好的心态参加省第十一届老健会展示交流。







福州市代表团出征南平前，潞江副主席到场为队员们送行，她谆谆叮嘱、细细叮咛，祝愿大家在省老健会上充分展现实力，创造佳绩，载誉而归。

12月5日，闽清县老体协为参加省老健会的县门球女队举行出征仪式。主席许建平叮嘱队员们在即将开始的比赛中战胜自我、展现风采，争取最佳成绩。



12月5日，福清市老体协地掷球男女队代表福州出征省老健会。主席张忠康在送行时鼓励大家珍惜机会，努力拼搏，在比赛中展现福清精神。





慰问持杖健走队



慰问柔力球队

按照疫情防控要求,老健会的比赛和住宿场地分成了3个片区,相距较远。福州代表团团长薛海玲主席及参会副主席逐一到各个赛场为队员们加油鼓劲,向他们送上小礼物,激励队员们共同奋斗。休息时间,薛主席还乘车赶往各支队伍宿舍,询问队员们的需求并及时解决。对暂时领先的队伍,薛主席提醒他们戒骄戒躁、服从裁判,保持优势;对成绩不理想的队伍,薛主席帮助他们缓解压力,调整情绪,鼓励他们再接再厉。



薛海玲主席一行到队员们入住酒店慰问队员

在老体协领导的关心与支持下,参赛队员们精神饱满、斗志昂扬,在每个休息时间反复练习,加强配合,领队教练们也抓住机会为队员们及时调整战术。大家团结一心,为在全省平台上展现自我,取得好成绩而努力奋斗!



福州气排球男队主力队员在比赛中受伤下场,但大家不屈不挠、愈战愈勇、分秒必争,最终夺得金牌第四名。

福州健身气功队员们力争上游,不论是在赛场还是在宿舍都抓紧时间练习,最终夺得3项金牌第二、1项金牌第三的好成绩。



作为唯一一支全部由男同志组成的队伍,福州健身球操队在本届省老健会上大放光彩,获得金奖第四名。

## 福清市老体协地掷球队 夺冠背后的故事



12月10日,代表福州市老体协出征福建省第十一届老年人体育健身大会的福清市老体协地掷球男队、女队一行10人载誉归来,福清市老体协主席张忠康、副主席兼秘书长郑坚,原常务副主席翁瑞泉等早早在市老年人体育活动中心迎候,第一时间送上慰问与祝福。

本届老健会上,福清市老体协地掷球男、女队一行由福清市老体协副

秘书长、地掷球专委会主任梁国华、教练员许德凤带领,代表福州市老体协赴南平参加地掷球项目交流。在12月6日至9日的比赛中,女队员克服种种困难,顽强拼搏,经过12场搏杀,终于力挫群雄,成功摘取省老健会地掷球女队桂冠。男队也不甘示弱,不畏强手,敢打敢拼,荣获全省第四名,捧回一枚金牌。

成功的背后是不懈的努力和坚持,让我们一起回首福清市老体协地掷球队的夺冠之路……

### 领导督阵 为运动员上足“发条”

福清市党政领导和市老体协历届领导班子高度重视地掷球运动的普及和推广工作。在接到代表福州市组队

参加省十一届老健会地掷球项目交流的任务后，福清市老体协立即行动起来，组建精干的地掷球男队、女队，并对地掷球场地建设、轮值赛、邀请赛等各个环节紧抓不放。

福清市老体协荣誉主席方裕开、主席张忠康、副主席兼秘书长郑坚，原常务副主席翁瑞泉等经常蹲守场边，就近观看、指导队员们训练，为他们鼓劲加油。

福州市老体协对福清市地掷球队寄予厚望。10月12日，福州市老体协荣誉主席练知轩、主席薛海玲莅临福清看望掷球及相关项目的运动员、教练员，并作迎战动员。他们鼓励全体运动员、教练员坚定信心，抓住薄弱点，瞄准扣分点，抠住得分点，勤练、苦练加巧练，赛出好成绩，赛出新风貌。

领导的重视和支持极大地鼓舞了队员们的士气，给他们上足了“发条”。大家个个摩拳擦掌，表示一定不辱使命，在大赛中“掷”出“福清哥”的风采，赛出省会城市地掷球运动员的水平，努力为福州市争光，为福清市添彩。



### 在场地建设上先行“夺金”

近年来，福清市加大老年人体育健身场地、设施建设力度。在市、镇（街）老体协多方努力下，原地掷球沙土场地提升为人工草皮和塑胶场地，原露天场地提升为带顶棚、能挡风遮雨避晒的实用场所，有力推动了地掷球运动项目的蓬勃开展。

福清市老年人体育活动中心原有两片地掷球场，是按早期标准修建的，而省第十一届老健会交流活动使用的标准为《地掷球竞赛规则与裁判法(2021)》版。为了备战省老健会地掷球交流赛，2022年8月，福清市老体协决定在场地建设上“先行夺金”，投入15万元，对两片地掷球场进行改造提升，得到地掷球爱好者的一致好评。

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莅融调研老年体育工作时对地掷球场地的建设等也给予了充分肯定。

### 精心备战 修炼“九宫格必杀技”

台上一分钟,台下十年功。对福清市老体协地掷球队员们来说,几个月来,烈日下的汗水与坚守,疫情下的巧练加苦练,“压力”下的奋然前行,都是他们给自己勇争第一预设的“加分项”和“大礼包”。

无论是片区地掷球轮值赛,还是邀请赛、交流赛,亦或是男女队员之间的对抗赛,都是修炼地掷球技战术水平的战场。

“九宫格必杀技”是领队梁国华、教练员许德凤和队员们一起在苦练中琢磨出的“武功秘籍”,经过九宫格定点强化训练,队员们迅速悟出了真谛,滚靠运用得心应手。他们更在赛场上将“九宫格必杀技”中的滚靠战术发挥得淋漓尽致,也成为地掷球交流中的绝技、大赛中克敌制胜的法宝。

### 一“掷”精彩 得胜回师

12月6日至9日的比赛紧张而精彩。比赛期间,“金牌”领队梁国华,教练许德凤始终没闲着,除了观战、助阵,就是召开分析会,根据对手情况,研究对策,制定战术,并适时为队员们做“心理按摩”。通过各种方式避免赛前赛中的不利因素。

9日晚上为女队决胜局,当天下午4点比赛结束后,四名队员为避免比赛时因晕车影响发挥,由吕秀珠随车回酒店吃饭,并为其他三人打包带到赛场。

总决赛要到晚上7:30才开始。郑珠钦等三人在空旷的场地边等候时,又有了赛前“温课”的想法,便与管理人员反复沟通,央求进场训练……

当晚的赛场上,福清女将们状态极好,滚靠、滚击、抛击运用灵活,赛前狂练的滚靠技术更是成功锁定了得分点。掷出一个好球,赢得一片喝彩,兄弟球队纷纷为福清队点赞。喝彩声中,福清女将得偿所愿,一举夺得本届省老健会地掷球女队冠军。



## 后记

夺冠时刻，与夺金之旅相关的感人故事一一呈现：领队梁国华在训练期间，坚持每天到场指导，风雨无阻；教练许德凤面瘫未愈，每天坚持到场指导训练；女队队长郑珠钦感冒了还坚持训练，队员陈珠英花 3000 多元请人服侍生病的婆婆；男队队长邹友光花 3000 多元雇人临时替他工作；队员卢修义坚持每天 5 点起床练习抛滚击球，历时 2 个月。最闹心的是赛前 10 天的小插曲：队长邹友光的家人出于对新冠疫情的顾虑等，坚决反对他集

训、参赛。临阵换将，兵家大忌，对即将出征的地掷球队极为不利。无奈多方协调未果，后经市老体协领导出面，终于稳住局面……

不懈的坚持与努力换来胜利的果实。队员们笑称，强化训练期间，连睡觉脑子里都是抛滚击球、九宫格的画面。而当女队夺冠、男队摘金，双手捧上奖杯的瞬间，他们感觉所有的付出都是值得的。衷心祝福这支意志满满的地掷球“金牌团队”！

（周小扬 许德凤）

## 市老体协举办参加省第十一届老健会 表演类项目展示

11月30日,福州市老体协在市老体中心举办省老健会表演类项目展示活动,健身球操、柔力球双拍、可乐球等8个省老健会大项20个小项参加展示。市老体协荣誉主席练知轩、王聪深,市老体协领导薛海玲、陈明建、林恩健、潞江、王华南、高珠英、卢湘玉等

及胡金焕等项目领队、教练、各相关项目队员参加。

本次展示是福州市表演类项目出征省老健会前训练成果的一次预演,市老体协第一批项目代表队已于11月29日赴南平参加省老健会交流。

薛海玲主席肯定了这次展示的总





体效果。她表示,这次展示整体水平高于初审,项目队伍在短期内达到这样的水平得益于教练和运动员的刻苦训练,她对下一段的赛前训练提出三点要求:一是进一步展示参赛选手昂扬、饱满的精气神。重视队员的出场状态,要整齐划一,让人有眼前一亮的感觉;二是提升个人表现力,将伴奏歌曲的意境在动作中展现出来;三是在冲刺阶段,请优秀的老师指导、规范动作,赛前做好心理调适,尽力展示出最佳状态。

练知轩荣誉主席表示,这次的展示效果总体满意,各项目队伍展现出了市老体协队伍力争上游的信念。相比初审,队员状态更好了,表情更自然了,动作更优美了,整齐度更高了。希望在冲刺阶段,各项目队根据项目的特点,把握好动作的完整性和套路的整体基调,以永不服输的精神,集中力量攻克短板和难点,争取在省第十一届老健会上取得好成绩。

(吴美玲)



## 福清市老体协赴基层调研指导老年体育工作

12月7日,市老体协主席张忠康、副主席兼秘书长郑坚、副主席孙存宝一行深入镜洋、上迳、新厝镇等地,调研指导老年人体育工作。

调研组一行实地察看、了解各镇老体协班子建设,体育健身场地、设施建设,“康乐家园”建设等情况,并召开座谈会,听取各镇2022年老年体育事业发展、取得的成绩及存在的问题等情况汇报。

调研组一行对各镇老年体育工作予以充分肯定,张忠康感谢各镇党委、政府对老年人体育事业的大力支持,以及原老体协班子甘于奉献,长期坚守一线,为基层老年体育事业发展打下的坚实基础。

他对各镇老体协加强基层组织建设、健身场所建设,培训老年人体育骨干,壮大老年人健身队伍;组织参加各类体育赛事,推动老年人健身活动等方面工作取得的成绩给予充分肯定。



他希望,各镇老体协紧紧围绕老体工作中心,立足各镇实际,不断丰富老年体育工作内涵,进一步推进老年体育工作开展;加强体育健身场地、设施的建设及管理,组织、推广有益于身心健康的老体活动,吸引更多中老年人加入到强身健体的队伍中来。

张忠康还对年终绩效考评工作进行了部署,他希望各镇新上任的老体协领导班子成员秉承老体人乐于奉献的良好传统,将老年体育工作作为促进乡村振兴、助力文明创建、促进社会和谐的一项重点工作来抓,为提高老年人的幸福感、获得感作出积极贡献。

(周小扬 吴定福)



## 宣传党的二十大精神 永泰县举办“康乐家园”文体展示

12月4日，永泰县老体协、县武协联合赤锡乡文化站等单位在玉锡村联合举办“学习宣传贯彻党的二十大精神，创建“康乐家园”文体展示”。县老体协主席张智雄、常务副主席黄朝燊、副秘书长张若勇、县武协主席王金平、赤锡乡文化站负责人等出席活动。

活动现场，张智雄主席致开场辞，玉锡村老体协文体代表队表演了闽剧弹唱《村庄巨变》《椰子达》、腰鼓舞《火火的时代》、扇子舞《祖国您好》、花对舞《中国广场舞》等节目，由县老体协大洋红袖依人舞蹈队表演的《寻遍千山万水只为您》《喝你的酒唱我的愁》

《太湖美》，县老体协太极队及县武协协会展示的《新编杨式26式太极拳》《42式太极剑》、团体武术《三战》《虎尊拳》《安海拳》《鹤拳》《狮法》《杖术》等节目依次上场。

活动现场，舞姿优雅婀娜、太极刚柔并济、传统武术虎虎生威，博得了在场观众的阵阵掌声。

文体展示结束后，县老体协一行在玉锡村支部书记程顺生陪同下参观了新落成的村老年人活动中心，察看了室内棋牌室和乒乓球室，了解老年会员们的活动情况。

(张智雄 张若勇)



## 龙田镇老体协 太极拳、太极扇展示精彩不断

为庆祝党的二十大胜利召开，12月8日，福清市龙田镇老体协组织太极拳、太极功夫扇爱好者30多人在福庐山二期公园“群玉楼”前广场开展太极拳和太极功夫扇展示。



队员们着装统一，八段锦、24式太极拳心随意动，刚柔相济、或舒或卷，舞出强健体魄；32剑身形矫健，挥拳舞剑间，尽显飒爽英姿；太极功夫扇展示有声有色，整齐清脆的“啪啪”开扇闭扇声与游人的阵阵喝彩声相互交织，与怡人的山水浑然一体，将文化传

承与美丽的自然景观巧妙结合起来。

伴随着悠扬的音乐，太极拳、太极功夫扇展示精彩不断，一招一式、一张一弛尽见功底。太极拳的精髓被演绎得淋漓尽致。

随着展示渐入高潮，队员们兴之所至，有的在突兀岩石上刚劲舞剑，有的即兴起舞，引得游客欢声笑语不断。掌声响起，展演者绽放的笑容里写满了老年群众对健康幸福生活的追求和对美好生活的热爱……

(倪朝灯 林锦霞)



## 罗源县举办“余家塘杯”门球邀请赛

12月14日至15日，罗源县全民健身“余家塘杯”门球邀请赛在余家塘3连片门球场举行。凤山镇余家塘村队、东风队、教协队等6支球队参赛。

赛场上，球员们精神抖擞挥杆上阵，心无旁骛意气风发，擦顶冲撞逾拼逾强，打出了水平、拼出了精彩。

15日，球赛尘埃落定，东风1队勇夺桂冠，余家塘1队屈居第二，教协



3队排名第三。球赛在《门球之歌》的合唱声中圆满落幕。

(郑信光)

## 寒风凛冽 难掩门球热情



12月3日，长乐区老体协门球爱好者协会在区老体协门球场举办“喜庆党的二十大”门球友谊赛。来自协会内部的6支队伍、47名球员参加。

清早，队员们冒着凛冽的寒风，认真做好防疫措施，确保安全参赛。

经过激烈角逐，最终黄宝官2队夺得第一，陈乾官3队、祝业东6队分列第二三名。大家不论胜负，在愉悦身心的同时，又增强了体质，享受到科学健身带来的快乐。

(陈增华 张善凯)

12月11日,闽清县坂东镇老体协在湖头气排球场举行气排球邀请赛,共有6支球队四十余人参加。

赛场上,队员们精神饱满,配合默契。气排球在赛场中欢快地上下翻跳,让人目不暇接。稳重发球、大力扣杀、精妙传球、飞身扑救,精彩的赛事赢得了场外观众和观战队员的阵阵掌声,展现了中老年人拼搏进取的精神风貌。

(林美娇)

你争我夺  
尽享乐趣

融太极精华  
展健身风采

12月17日,由福清市老体协主办,玉屏街道老体协承办的网式柔力球竞技轮值赛在福清市老体活动中心柔力球馆举行。来自玉屏、石竹、龙田、江镜、渔溪等镇街和市直机关、卫生健康系统的七支代表队,四十多位老年人柔力球爱好者参加交流。

(宋国忠 刘典进)



## 连江县举办

## 第二届“夕阳红”杯羽毛球赛

12月17日,连江县老年人第二届夕阳红杯羽毛球比赛在县老体中心综合馆举行。46位老体协会员参加了男子单打、男子双打、女子双打、混合双打等4个项目的比赛。

比赛在馆内3个场地同时进行。赛场上,球员们接球、杀球、勾球、吊球、搓球、挑高球,动作娴熟、奋力拼搏,精彩纷呈、高潮迭起,赢得了观众的热烈掌声。

(黄云平)



## 积极应对人口老龄化 老年体育大有可为 (二)

### 搭建赛事活动平台 推动老年健身活动蓬勃开展

经过各有关方面的不懈努力,2009年第一届全国老年人体育健身大会取得圆满成功,并成为老年体育的传统赛事,每四年一届,至今已举办了三届,并列入“十二五”“十三五”老龄工作规划和体育总局的重点工作。全国老年人体育健身大会的举办对倡导鼓励广大老年人参与体育健身,推动各地老年人体育健身活动深入开展,发挥了重要的示范引导作用,产生了良好的社会影响,得到了广大老年体育健身爱好者的积极响应和广泛好评。

中国老年人体协还在每年特殊的时间节点,推出全国性老年体育大联动活动,如5月19日开展全国老年人太极拳联动活动,倡导各地开展不同形式的太极拳普及推广活动。11月11日举办全国老年人健步走联动活动,倡导广大老年健身群众“摆开双臂,迈开双腿,走向自然,走出健康”。“九九重阳”全国登高健身活动弘扬“敬老、孝老、健老”传统美德,营造和谐积极社会环境,吸引了上千万老年人积极参与,起到了良好的示范引领作用。全国性单项交流活动更是丰富多彩,柔力球、气排球、健身球操、太极拳、健步走、广场舞、乒乓球、门球、网球、棋牌、钓

鱼等十余个项目，每年都会组织全国性的交流展示活动，参与者众多，影响力大。目前各级各类老年人体育健身竞赛交流和培训活动已成常态化。全国各地普遍有自己的老年体育交流和培训活动，满足广大健身爱好者的需求。

疫情发生以来，中国老年人体协按照体育总局有关要求，倡导各地各级老年人体协积极探索疫情防控常态化背景下老年人健身新途径、新方法，遵循居家、分散、小型、多样、科学、安全的原则，组织开展了一系列线上线下相结合的健身活动，鼓励老年群众自觉健身抗疫，取得了积极效果。

多年来，中国老年人体协始终注重基层老年体育健身志愿服务人员的培训工作，采取不同方式培养老年群众参与广泛的健身项目的教练、裁判和竞赛组织骨干近万名。对普及推广老年健身项目、提高老年健身项目技能水平，发挥了积极作用。

在设计策划赛事活动过程中，中国老年人体协主动结合重大主题和重要节庆举办老年健身活动：2019年，以庆祝中华人民共和国成立70周年为主线，全国各地各级老年人体协举办了数百场丰富多彩的老年健身活动，其数量和规模创历史新高；2020年中国老年人体协举办了“居家健身抗击疫情”作品征集展示活动，范围覆盖全国29个

省、自治区、直辖市，186个老年人体协、行业协会直接选送作品；开展了“九九重阳”全国老年人健身线上展示活动，该活动是在中华全国体育总会支持下举办的综合性大型线上嘉年华，2020年和2021年连续举办了两届，活动设立了老年人喜闻乐见的柔力球、健身球操、手杖操、太极拳、广场舞等项目，引导广大老年朋友积极锻炼，利用新媒体手段广泛参与全民健身活动；2021年4月至7月，为庆祝党的百年诞辰，中国老年人体协组织开展了“庆建党百年华诞、展银龄康乐风采”征文、摄影作品征集展示活动。2021年，中国老年人体协选择在上海、浙江嘉兴、江西井冈山、贵州遵义、陕西延安和河北西柏坡等6个在党的历史上具有重要纪念意义的地方，开展“追寻红色印记，传承革命精神”气排球系列活动，向革命老区送培训、送器材，将推广气排球交流活动和体育扶贫相结合。

2022年，由中国老年人体协发起，联合相关省区市老年人体协共同主办了2022年全国老年人科学健身指导活动。中国老年人体协围绕群众参与广泛的7个健身项目，组织开展了40余场科学健身示范指导活动。面向基层，走进乡村，走进社区，走到群众身边，为群众科学健身办实事。

为满足老年群众不断增长的健身需求，



丰富老年群众健身方式方法,中国老年人体协举办了四届老年健身项目创新展示大会,交流推广老年健身的新项目、新器械、新技能,倡导各地协会创造性地开展各具特色的老年健身活动。

为弘扬中华民族孝亲敬老的传统美德,营造“养老、孝老、敬老”社会氛围,按照《全国老龄工作委员会关于开展全国“敬老月”活动的通知》精神和体育总局群体司的具体指导,中国老年人体协与各级老年人体协联合开展了2022年全国老年人“敬老月”和重阳健身联动主题活动。据不完全统计,“敬老月”期间,共举办了4000多场线上线下相结合的体育文化活动,有65万余名老年人直接参与。

### 助力场地设施“适老化”改造 让“健身去哪儿”不再难

随着各级政府和社会有关方面对老年人体育事业的投入不断加大,老年人健身场地日益增多,设施日益完善。截至2021年底,全国体育场地统计调查数据显示,我国人均体育场地面积达2.41平方米;其中老年人体育设施占有相当比重;基层各类老年人健身康乐家园、老年人活动中心不断涌现。同时,体育公共服务适老化升级,也为老年人使用场地设施和器材提供周到服务,满足了不同健身需求,提高了老年人运动健身

的积极性,相信随着各项措施的进一步落实,老年人健身会更加便利。

体育总局在构建高水平全民健身公共服务体系的过程中,始终重视老年群众身边的体育场地设施建设,将其列入规划,投入资金,不断提升老年群众体育健身场地设施服务水平。5年来,连续通过体育彩票公益金购置室内场地器材,配置给数百个基层老年健身中心,切实提升老年体育爱好者幸福感、满足感。中国老年人体协和各地老年人体协及时提出老年群众体育健身设施的需求,为老年体育健身场地设施“适老化”发展提供建议,积极协助职能部门改善老年体育健身场地设施保障条件。

进入新发展阶段,中国老年人体协将贯彻新发展理念,融入新发展格局,进一步发挥老年体育协会“桥梁纽带”和“得力助手”作用,把人民健康放在优先发展的战略位置,努力追求和不断实现老年体育社会组织的高质量发展,进一步发挥老年体育的特殊功能,努力搭建贴近老年群众现代化生活、优质科学高效的老年体育健身平台,使广大老年群众切实感受到社会主义现代化国家的幸福感。为“实施积极应对人口老龄化”和全民健身国家战略,助力健康中国、体育强国建设作出更大贡献。

摘自:11月14日《中国体育报》05版



1. 高血压、糖尿病等慢性病人群能否接种新冠疫苗？

答：只要高血压、糖尿病等慢性病控制得好，处于稳定期，都可以接种。

2. 长期居家的老年人需要打新冠疫苗吗？

答：需要。奥密克戎变异株传染性强，即使亲人是无症状感染者，一旦回到家里探望老人，也很可能会把病毒传染给老人。

3. 80 岁以上老人打疫苗管用吗？

答：有用。80 岁以上老年人感染新冠病毒后，如果不打疫苗，死亡风险大概是 14.7%，接种一剂疫苗，死亡风



险降到 7.16%，如果接种三剂疫苗，死亡风险就降到了 1.5%。

4. 老年人新冠疫苗接种的安全性如何？

答：中国疾控中心监测发现，我国新冠病毒疫苗的不良反应发生率与常年接种的其他疫苗相当，而且老年人的不良反应发生率还略低于年轻人。

### 5. 老年人的新冠疫苗加强针怎么接种?

答:现阶段完成全程接种满 3 个月的 60 岁及以上人群可实施加强免疫。符合条件者可根据国家有关要求选择同源加强或序贯加强免疫接种。

### 6. 感染痊愈后,可以接种新冠疫苗吗?

答:如果最近确认感染了新冠病毒,那么近期就不建议接种新冠病毒疫苗。目前来看,单纯感染产生的免疫保护力不如感染加上接种疫苗产生的混合免疫力保护作用强,后期如果需要接种疫苗,按照目前新冠病毒疫苗接种技术指南中的规定,感染时间和接种新冠病毒疫苗时间要间隔 6 个月以上。

### 7. 接种疫苗后,多久可以产生抗体?

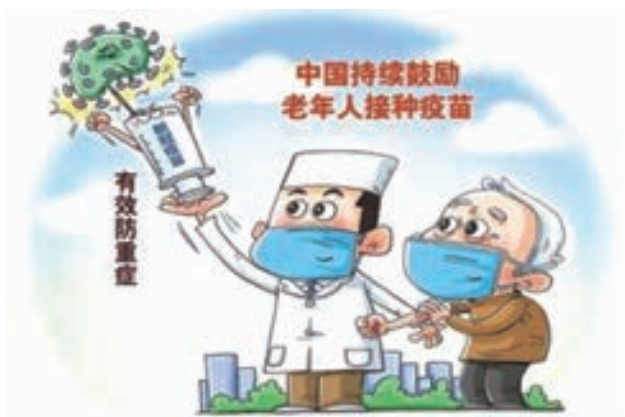
答:一般接种疫苗之后产生抗体是在一周到两周时间,如果要产生较高水平抗体,全程免疫之后大概在 4 周左右。但是有时候要开展加强免疫,

加强免疫之后产生抗体的时间更快、更短,产生的抗体水平也更高。

### 8. 吸入用和鼻喷式两种新冠疫苗都有什么特点?

答:吸入用腺病毒载体新冠疫苗,是通过专用设备将腺病毒载体疫苗进行雾化,喷入雾化杯中,受种者通过吸入的方式完成接种,相比较注射接种,疫苗剂量降低为原来的五分之一。鼻喷流感病毒载体新冠疫苗是通过鼻腔喷雾的方式进行接种。吸入接种或鼻喷接种的方式,不但可以激发全身免疫应答,还可以刺激呼吸道产生局部免疫应答,这是其相对注射用疫苗的优势。

来源:网络





## 女排精神 隽永绵长

### 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：2023 年 1 月 10 日

发送对象：福州市各级老体协

印刷数量：1300 册