

健身球操成为河北邢台“金色名片”



随着时间的推移，健身球操在邢台越来越受到老年人的喜爱。它以其简便、实用、玩法多样的特点，成为老年人健身的首选项目之一。无论是在公园、广场，还是在社区活动中心，都能看到老年人手持健身球，随着音乐的节奏翩翩起舞的身影。

此次全国健身球操交流活动中，来自全国各地的32支代表队中，就有4支出自邢台本地，威县男子、女子代表队，巨鹿县、宁晋县代表队都在交流活动中展示了自我风采，健身球操在邢台基层已深入推广。



本报记者 傅潇雯文/图

近日，在河北邢台往西，鹤山脚下的扁鹊庙里，现代老年人的健身球操与古老中医来了一次“联动”，来自全国各地的老年人伴着有力铿锵的音乐，舞着手里的健身球，准确敲打着穴位，动和静的结合，现代与传承的交融，让老年人在这里通过健身球操展现着健康风采。

这是日前在河北省邢台市内丘县的扁鹊庙举行的“九九重阳”全民健身主题活动暨2024年全国老年人健身球操基层交流活动，现场来自全国各地的健身球操队伍展示着自己自编的节目，在教练的带领下教授入门基础动作，让更多老年人尝试并加入到健身球操项目中。

此前两天，这些来自全国各地的近500名健身球操爱好者通过参加规定项目比赛和自选项目的展示活动，在“太行泉城”邢台掀起一股健身球操热潮，健身球操渐渐成为邢台市的一张“金色名片”。

健身球操犹如一颗充满活力的种子，在邢台迅速生根发芽。健身球操将运动健身、医疗保健、文化娱乐融为一体，在音乐中舞蹈，在舞蹈中运动，既有保健性又有观赏性。通过甩动健身球拍打身体穴位，促进血液循环，舒筋骨通经络，增强心肺功能，既能健身强体，还能塑身健美。从最初的民间自发活动，到逐渐受到专业人士的关注和规范，健身球操实现了华丽的转身。

邢丽萍：让老年健身球操队伍不断壮大

本报记者 傅潇雯

清早6点，邢丽萍就和她的同事们带着健身球，骑着电动车到广场上，给晨练的人们指导健身球操，“在许多社区、健身广场都有我们推广健身球操的身影。在城市推广完，我们就下乡推广。”邢丽萍说，“我们到苏木、嘎查，指导了50多个健身球操队，带动了将近5000人参与。”

近日，邢丽萍作为领队带着10名健身球操队员，代表内蒙古通辽市科尔沁区老体协代表队参加了在河北邢台举行的2024年全国老年人健身球操交流活动，并获得了优秀奖。

交流活动中，每个队伍需表演规定项目和自选项目，科尔沁队在自选项目中选择了双球操《蒙古包》，此次参赛的32支代表队中，表演双球操的并不多。双球操相比单球操难度更大，但保健效果更好，“单球操一拍击打一次穴位，双球操一拍打两下，而且双球需要更加用力甩打，否则容易缠球，这些年我们队伍在打双球操上有一定的功底和基础。”邢丽萍说，希望能有更多老年人在打好单球操的基础上学打双球，加快强身健体步伐。

2008年科尔沁区获得了中国老体协颁发的第一批“全国健身球操之乡”称号，曾经是科尔沁区妇联主席的邢丽萍，有着丰富的群众工作经验，“我利用我的优势把科尔沁健身球操之乡的荣誉不断发扬，让我们健身球操队伍不断壮大。”

全国老年人健身球操科学指导活动于今年8月在邢台举办，此次全国老年人健身球操交流活动又在邢台再掀热潮。

邢台市老体协相关负责人说：“我们将借这两场全国健身球操活动的强劲东风，进一步推进邢台市健身球操运动的普及和深入。目前正在全市推行健身球操‘五进’活动，让健身球操进单位、进企业、进学校、进社区、进农村，努力将邢台打造成‘健身球操之城’。”

据介绍，未来邢台将进一步加大对健身球操的推广力度，举办更多丰富多彩的活动，组织更多的社区健身球操比赛，吸引不同年龄段的居民参与，让健身球操真正走进千家万户。同时，加强与周边地区的交流与合作，共同推动健身球操运动的发展。通过举办跨区域健身球操交流活动，分享经验，提高水平，扩大影响力。

在培训方面，邢台将持续开展专业的健身球操培训课程，培养更多的优秀教练员和裁判员。通过专业培训，提高参与者的技术水平和对健身球操的理解，为健身球操的发展提供人才支持。

银龄体育

编者按：有效应对我国人口老龄化，事关国家发展全局，事关亿万百姓福祉和社会和谐稳定，对于全面建设社会主义现代化国家具有重要意义。对于老年群体来说，体育是健康关口前移、治未病的最经济、最有效的手段之一，在应对人口老龄化过程中发挥着极其重要的作用。为宣传报道好全国各地老年体育事业的开展，为全国广大老年体育爱好者搭建交流、互动、学习掌握科学健身方法的平台，在国家体育总局群体司指导下，本报和中国老年人体育协会合作开辟“银龄体育”专栏，讲好老年体育故事，为老年体育爱好者服务。

湖北黄冈英山县老体协送健身气功·八段锦进卫系统 体医融合敬老促健康

本报记者 冯蕾

日前，由湖北省黄冈市英山县老年人体育协会主办的第二届英山县老年人健身大会在县政府大礼堂广场举行，吸引了千余名老年文体爱好者的热情参与。大会见证了体育与医疗深度融合的崭新实践——健身气功·八段锦走进卫系统，为英山县老年体育事业注入了新的活力。

“县老体协举办的活动我每次都参加，但这次规模最大、效果最好。”英山县理工中专教师程平安的感慨，道出了现场观众的心声。本次健身大会不仅是一场体育的展示，还是英山县全民健身、健康生活理念深入人心的生动写照。

本次大会首次邀请了部分乡、镇、村及英山县卫生健康局的60余名医护人员参与，他们集体表演的八段锦成为大会的一大亮点。从22岁的年轻护士到76岁的资深医生，不同年龄段的医护人员共同习练八段锦，展现了体育健身的广泛参与度，体现了体育与医疗融合的新趋势。

为进一步贯彻落实湖北省老年人体育协会关于老年人体育工作“纵向到底、横向到边”和湖北省体育局关于“五项五进”活动向纵深发展，提高人民群众的身体素质，助推英山康养建设，英山县老年人体育协会将八段锦送进了英山卫生健康系统，使体育健身活动与医疗康养有机结合。

今年以来，英山县老体协组织健身气功专项委员会，选派10余名健身气功技术骨干，成立5个培训小分队，对卫健局机关、县人民医院、中医医院、妇幼保健院、疾病预防控制中心和温泉镇等全县11个乡镇卫生院的200余名医护人员，进行了为期一个月、70余场次的八段锦培训。为增强培训效果，

英山县老年人体育协会负责人会同卫健局行业内人士，多次到各培训点进行指导，与各单位负责人、队员就培训中遇到的问题、训练成效等进行了交流和沟通，为培训和教学寻找更好的方法。学员们不仅掌握了八段锦的基本功法和要领，还深刻体会到全民健身对身心健康的积极作用。

通过培训，学员们取得了预期的效果，他们在各自的岗位上，把八段锦应用于患者的康复治疗中，起到了良好的辅助治疗作用，从而进一步融洽了医生和患者的和谐关系。

县人民医院泌尿外科的主任医师胡啸天深有感触地说：“自从学了八段锦后，我每天都要利用业余时间练习一到两遍，八段锦不仅能强身健体，还能消除疲劳，每当我给病人做完一台手术后，练一遍八段锦，全身都舒服了。”

如今，在英山县卫健系统八段锦已成为一道亮丽的风景线。它不仅助力患者康复、融洽医患关系，还在无形中传承了中医药文化的精髓。在不久前组织的集中展示活动中，来自17个医疗单位的200多名学员的表演整齐划一、动作流畅赢得了阵阵掌声。培训骨干在全县医疗卫生系统广大医务人员中进行推广，近期在黄冈中医文化创新大会上，英山卫健系统八段锦代表队亮相会场，赢得了好评。

此次体医融合的成功实践，是英山县在老年人体育事业建设道路上的一次有益探索。在丰富医护人员的业余生活、提升他们的身体素质和工作效率的同时，为患者提供了更加全面、多元的康复治疗方案。英山县老年人体育协会相关负责人表示，将继续深化体医融合、推广健身气功等传统体育项目，让更多的老年人享受到体育带来的健康和快乐，共同开创健康英山、活力英山的新篇章。

跨越风雨的友谊桥梁 江苏老年体育走进越南乒乓活动收官

本报记者 冯蕾

日前，一场跨越国界、温暖人心的老年体育交流活动在越南收官。由《老年体育》报精心策划并促成的“中越国际老年体育文化交流年——走进越南乒乓”活动，是一次体育竞技的盛会，也是中越两国老年人心灵相通的桥梁，为中越人文交流增添了浓墨重彩的一笔。

此次活动中，“中越人文交流年”的重要举措之一，承载着增进两国人民友谊、促进文化互鉴的重要使命。江苏省老年人体育协会积极响应号召，组建了一支由近100名优秀老年乒乓球运动员组成的代表团，踏上了前往越南的友谊之旅。这支队伍中既有昔日赛场上的风云人物，也有退休后仍对乒乓球充满热爱的各行各业的老年人，他们共同诠释了“生命不息，运动不止”的精神风貌。

乒乓球作为此次交流活动的核心项目，以其独特的魅力吸引了众多目光。赛场上，江苏老年运动员们凭借着丰富的经验和精湛的球技，与越南广宁省的年轻选手们展开了激烈而友好的较量。老将们稳健的步伐、精准的击球，赢得了阵阵掌声，也传递出他们对乒乓球运动的无限热爱和执着追求。而越南的年轻选手们则以敏捷的身手和出色的表现，展现了年轻一代的活力与风采，为比赛增添了精彩。

除了紧张的比赛，组织者还精心安排了一系列丰富多彩

的文化交流活动。参观越南博物馆、观看文艺表演等环节，让江苏老年朋友得以近距离感受越南的文化艺术和风土人情，进一步加深了他们与越南的了解和喜爱。这些活动不仅丰富了参与者的精神文化生活，也为中越两国文化的交流与融合提供了宝贵的契机。

活动虽已结束，但留给人们的感动与启示却久久难以忘怀。正如一位参与活动的江苏老年乒乓球爱好者所言：“这次经历让我们的友谊更加牢固，也让我深刻体会到了‘风雨同舟’的真正含义。”这不仅是对本次活动的生动写照，也是对中越两国人民之间深厚情谊的最好诠释。

“中越国际老年体育文化交流年——走进越南乒乓”活动，在老年人们心中播下了友谊的种子，为中越两国的友好关系添砖加瓦。



主办方供图

浙江绍兴：门球运动好热闹

本报记者 邵国华 实习记者 张博宸

近日，2024年中国门球冠军赛浙江分赛区选拔赛暨全省老年人门球邀请赛在绍兴市越城区体育中心收官，来自浙江省各地市共39支门球队、近300人参赛，冠军队门将代表浙江队参加全国门球总决赛。

中国门球冠军赛浙江分赛区选拔赛每年举行一次，代表了浙江省门球的最高水平。比赛场内，中老年运动员手拿球杆，轻快移步，抬球、瞄准、挥杆、击球、入门，一连串动作一气呵成。运用过门、触击、闪击等技巧，运动员们斗智斗力，争夺着球门与球场的控制权。

温州瑞安队的陈余东练习门球多年，此次来到绍兴参赛非常开心，“一场球30分钟下来，身体各部分得到了充分的锻炼。听力、视力、心肺功能和手脚协调能力大大提高。”本次大赛组委会负责人、浙江省门球运动协会秘书长雷鸣球说：“两赛合一，省里安排在绍兴举办，就是希望通过比赛进一步引领推动全省门球运动的健康快速发展。”

据统计，绍兴市现拥有门球场地120块，登记在册的门球队超过230支，注册会员2000多人，经常打门球的有13000多人，每年除举办10多次门球比赛，还积极组织参加全省和全国区域性门球比赛，为门球爱好者提供了更多实战和观赛机会。

近年来，绍兴不断丰富群众体育项目，通过举办、引进品牌赛事，门球运动参与人数日益增长。雷鸣球表示，绍兴门球氛围浓厚，软硬件设施配套完善，各地各级推出各类赛事，老年赛、锦标赛、中冠赛和少儿赛和农村门球大联动，受到老中青少门球人的热捧。

2023年9月18日，门球正式列入第十五届全国运动会群众比赛项目，将设混合五人制A组（老年）、B组（中青年）、C（少年）、团体、男双和女双六个组别。这一举措推动了门球运动的参与人群覆盖更多年龄段，有利于该项目进一步普及和发展。目前，全国约有门球运动爱好者500多万。

在绍兴，这项老年人参与人数最多的体育传统项目，现已进入绍兴市的中小学内，在青少年中逐步推广。诸暨市詹家桥小学蛟龙门球队曾多次获得浙江省青少年门球锦标赛金奖，在2024年浙江省青少年门球锦标赛（也是浙江省参加第十五届全国运动会门球项目的青少年代表队运动员选拔赛）中，该校代表绍兴市派出的蛟龙一队、蛟龙二队包揽了冠军。

随着“十五运”的临近，未来将有更多门球赛事和活动在各地开展，不同年龄段的群众们在迈向全运会赛场的过程中获得了更多展现自身运动风采的机会。