

关注全国“敬老月”

今年10月是全国第15个“敬老月”，主题是“坚持以老年人中心，构建老年友好型社会”。老年是人生的重要阶段，敬老爱老不应仅仅体现在为老年人送去帮助和关爱，还要让老年人实现全面发展。体育运动作为增强和维持身体功能的重要手段，能促进老年人社会适应能力的发展，提升晚年幸福感。通过扩大和创新老年体育服务供给，不仅可以提高老年人健康水平、增进社会参与度、提升自主养老能力、推动老年劳动力资源的再开发，还能为经济社会发展注入新动力。

——编者

# 用体育点亮“银龄”生活

■ 本报记者/王倩 通讯员/闫盛霆

10月16日至17日，2024年全国老年人体育助力乡村振兴展示交流活动在山东省淄博市淄川区昆仑镇举行。“老年人是社会的宝贵财富，通过体育活动的形式助力乡村振兴，不仅能够丰富老年人的精神文化生活，还能促进乡村经济、文化、社会的全面发展。”中国老年人体育协会主席雷军说。

乐享“银龄”生活，关键看健康。老年体育活动的开展，就是一条可以实现强身健体的“接地气”路径。据了解，近年来，淄川区以“‘耆’动乡村、‘体’健淄川”老年体育品牌为主线，充分发挥老年体育在促进乡村振兴中的重要作用，不断总结推广老年人体育助力乡村振兴的经验与做法。

## ■ 唤醒老年健身“密码”

晨曦里、晚霞中，在昆仑镇奎三村文化广场上，总能见到熙熙攘攘的老年人群。他们中有的在打太极、持杖走，有的在跳健身舞、打乒乓球。“有这么户外健身设施，比在家里有意思多了，俺一天不来都闷得慌。”奎三村村民张凤玲说。

“现在，越来越多的老年人愿意从房间中走出来，参与到体育锻炼中，感受强身健体带来的益处。”奎三村党委书记孙启锋介绍，昆仑镇是传统体育运动之乡、省级农民体育健身之乡，在全镇常住人口7.4万人中，60岁及以上老年人占30.44%。持杖健走、健身气功、中华舞龙等渐渐成为老年健身新兴项目，全镇参与人数突破1.5万人。

昆仑镇党委书记闫鹏介绍，为了更好地发挥老年体育在促进乡村振兴中的重要作用，近年来，昆仑镇着力打造“韵”动昆仑、“健”美乡村老年体育品牌，以老年体育促进老年健康，以老年健康助力乡村振兴。

为强化老年体育品牌建设，昆仑镇“一村一品”发展老年体育健身运动，引导各村(居)、学校等强化老年体育组织体系建设。村(居)建有老年健身驿站，涵盖运动、娱乐、康养、培训等功能，成为老年人健身运动的新选择。此外，该镇强化老年体育科学健身指导，组建720人的持杖健走队伍、500人的太极拳队伍、600人的中华舞龙队伍，每天早、晚开展日常训练，每半年组织一次系统指导，常态化开展健身讲座指导。

作为全国首批体育先进区，淄川区不断完善农村老年体育组织建设，配建适老化农村运动健身场地设施，丰富乡村赛事活动供给。

针对城乡健身器材、场地不均衡等现实问题，淄川区以满足农村老年人健身需求为目标，在实现镇、村(居)公共体



近日，山东省淄博市淄川区柳泉广场，市民在表演健身操。

闫盛霆摄

育设施100%全覆盖的基础上，创新农村适老化健身场地供给场景，建设适合老年人的门球场地、乒乓球场地、健走步道、登山步道等。

## ■ 激活老年健身“流量”

秋阳下，在地处山区的昆仑镇东笠山村广场上，30多名老年人正在进行手杖操表演。“像这种经常参加体育锻炼的老年人，在淄川区有8.6万人，占全区老年人口的61.3%。”淄川区老年人体育协会主席张凤玲说。

据了解，昆仑镇各村(居)在旧村改造时，想方设法、克服一切困难留足文体活动空间，为老年人配备足量的活动器材。有了固定的活动场所，就带动形成了一支支业余体育健身队伍。每支队伍都有自己固定的活动场地、活动时间，让更多的老年人了解体育、热爱体育。

闫鹏介绍，昆仑镇探索实施“空间拓展”模式，利用农村边角地、闲散院落、闲置厂房等改建健身场馆、场地，既有效节约了集体土地，又拓展了健身场地。目前，全镇已有12处农村闲置院落和6处闲置厂房被改建为老年健身场所。与此同时，该镇打造“镇村一体化10分钟健身圈”，实现老年健身场地“村村有”和全覆盖。每个村(居)建有多功能运动场，人均体育场地面积达3.6平方米。

“我们还尝试将老年体育与健康、美育、文化、旅游相融合的新路径，定期举办老年体育‘村奥会’，让老年体育事业成为乡村振兴的‘助推器’、‘加油站’、‘活力源’。”闫鹏说。

今年3月，淄川区入围第二批全国全民运动健身模范区创建名单。张凤玲表示，淄川区老年体育工作探索遵循“三

个始终”，即始终遵循群众喜欢什么体育活动，就开展什么体育项目；始终遵循就地、就近、小型、多样的15分钟锻炼圈，让老年人一出门就有锻炼场地和锻炼设施；始终遵循“一镇(街道)一特色”，顺其自然培育地域体育文化习惯。

据介绍，淄川区立足地域特色，依托北部工矿企业区退休职工居多的特点，开展八段锦和太极拳项目。利用重阳节、全民健身日等重要节日和纪念日，积极开展农村老年体育项目展演，展示老年人运动风采，激发老年人运动健身热情。根据老年人的身体状况和兴趣爱好，组织太极拳、健身操、乒乓球、门球、健步走等不同类型的运动项目，让他们在运动中感受到快乐和幸福。

## ■ 点燃老年健身“星火”

老年体育活动，重点是调动老年人全面参与的热情。以昆仑镇为例，该镇通过举行小型体育赛事活动，吸引更多的老年人参与到体育运动中来，让体育健身不再是一句口号，而是实实在在的行动。

2019年，昆仑镇奎四村村民利用小木条自制手杖，编排老年手杖操，每天进行健身。如今，该镇的持杖健走队伍已从成立之初的10余人发展到1600余人，并打造了三台、刘瓦、东笠山等一批持杖健走示范村。持杖健走队伍先后参加市级以上赛事、展演活动39次，成为昆仑镇老年体育健身运动的首张名片。

此外，该镇的篮球队伍由最初的7支发展到如今的21支300多人，气排球队伍发展到15支150余人，太极拳、轮滑等特色项目也正如如火如荼地推进。自2019年以来，该镇老年人共组队参加全

国、省、市等线上线下赛事活动52次，获得各类奖项43个。

据了解，结合当地实际，淄川区创立了老年体育“四个共建”工作法。一是与企业共建，实现体企联姻的新突破。二是与大院校、医疗单位共建，实现体卫融合的新突破。将村医纳入培训范围，针对老年人慢性病、治未病开具“运动处方”。村(居)普遍成立老年健身驿站，配备急救药品和服务用品、举办健康讲座和义诊，为辖区居民提供运动干预指导及医疗服务。三是与文化单位、诗词学会共建，实现体育特色文化村(居)建设的新突破。推动全区符合条件的64所农村学校体育场馆面向社会免费开放，并发挥体育教师专业优势，选聘412名体育教师为社会体育指导员。将老年太极拳展演、围棋等参与面广、受众人多的体育赛事与旅游景点进行合作，推进体育赛事进景区。老年体育活动与优秀传统文化保护传承相结合，提高传统文化资源利用率。在基层开展体育特色文化村(居)建设。在体育赛事活动中加入非遗工艺展、民间歌舞表演等，形成独具特色的乡村文化“名片”。四是与单项协会共建，实现活动质与量的新突破。加强与太极拳、气排球、乒乓球、门球等协会的横向联合共建，发挥各自优势，实现强强联合。

“通过这些措施，希望能进一步丰富提升老年体育品牌，做精做强做好老年体育助力乡村振兴这篇大文章，让老年人‘动’起来，让老年体育‘活’起来，让全民健身‘火’起来，使老年体育‘淄川探索’更加丰富多彩、充满活力。”张凤玲说。