

生命在于脑运动 围棋可预防老年痴呆症

□本报记者 吴雨辰

当前中国社会的老龄化日趋严重,已引起社会的高度重视。前中国棋院院长、北京围棋基金会理事长华以刚在接受记者采访时表示,生命在于脑运动,如围棋这样的智力运动是帮助应对社会老龄化的一大利器,特别是对于防止老年痴呆症有重要作用。

中国社会正迅速走向老龄化,根据国家统计局数据显示,2014年中国13.67亿人口中,65岁及以上人口数为1.37亿人,占比10.1%。而国际上普遍看法认为,当一个国家或地区65岁以上老年人口占人口总数的7%,就意味着这个国家或地区的人口处于老龄化社会。按照这个标准看,中国已经进入老龄化的门槛,处于老龄化逐步加深的阶段。据世界卫生组织预测,到2050年,中国将有35%的人口超过60岁,成为世界上老龄化最严重的国家。

“我们国家这个趋势在加快加重是毫无疑问的,在老龄化的过程中必然产生很多社会问题。”在华以刚看来,老年痴呆症增多是老龄化过程中势必产生的社会问题,“一个老年痴呆症患者需要3个人照顾,这对于绝大多数家庭来说,都是不可承受的负担。”因此,华以刚也在思考,如何对此作出

有效应对。

华以刚认为,生命在于运动这一观点已经得到了社会各界的广泛承认,通过适当的运动,可以锻炼身体,提高生活质量,提高幸福指数,这是越来越多人追求的生活目标,也是全民健身愈发火热的内在原因。但对年老力衰的老年人来说,华以刚觉得,生命更应该在于脑运动。

“《全民健身条例》指出:‘应当充分考虑老年人的特殊需求’。这既体现了中华民族的敬老传统,也指明了老年人需求的特殊性。”与围棋打了大半辈子交道的华以刚告诉记者,目前围棋运动除了竞技、文化和青少年教育之外,也蕴含着为老年人服务的功能。经常下围棋能让老年人得到有效的锻炼,大大减少老年痴呆的得病率。

不过华以刚提醒,在老年人下围棋时,千万不要走入注重竞赛的误区。“围棋是用来娱乐的,不用在意棋

力到底如何,让老人尽情地下,参与就好。”华以刚说。

他还建议,在居民住宅区设计安排的健身活动场地时,应当设置智力

运动室,主要面对老人开放,要鼓励更多老人喜爱、参与智力运动。有了场地,还要有组织者,有老师,为老年人提供一个老有所乐的场所。



拉出一支支队伍 建起一片片根据地 办起一场场活动 绍兴门球有个“司令”

眼前这位腰板笔直、中气十足的山东大汉,让人很难把他同古稀老人联系起来——曲延孟,绍兴市老年体协顾问、绍兴市门球协会会长,这些年来,他全身心扑在绍兴的门球发展上,赢得了“门球司令”的赞誉。

十多年前,绍兴的门球运动还处于初始的阶段,人少又缺场地。环顾绍兴市,没有一个像样的正规门球场。二、三十个老同志只能凑在府山公园的一个角落里打球。正式的比赛和对外交流活动更是少之又少。

曲延孟上任伊始就运用他几十年工作中积累下来的人脉关系,向社会各界广泛宣传门球运动的特殊魅力,并积极争取当地体育部门的重视和支持。经过一番努力,绍兴地区的门球队伍扩大到210多支,拥有1800多名队员。

会员有了,但场地可就不够用了。这时曲延孟再次表现出对政策的敏锐度。他抓住了当地要新建体育设施的机会,争取到专项资金,先在绍兴城东体育中心北侧修建了四连片的人造草坪晴雨门球场,此后又在府山公园内修缮两块露天门球场。有了根据地后,绍兴市的门球运动发展得越来越红火。

这些年里,门球协会的活动经费从无到有,也跟老曲的努力密不可分。曲延孟广交企业朋友,积极探索市场化运

作,拉来了一笔笔赞助,确保各项活动和比赛的顺利进行。

2016年11月,绍兴门球界迎来了一次全国性的赛事活动。第五届“海霞杯”中国·绍兴全国门球俱乐部邀请赛在当地成功举行。可就在比赛前,曲延孟着实犯了愁,比赛用地建成已经有10个年头,作为体育中心内使用频率最高的一个体育场馆,场地破损严重,亟需进行一次大修,才能适应开展大型赛事活动的需要。于是,曲延孟迅速为门球场争取来整修资金。七八月间,从制定招标书到公开招标,再到施工时的现场监督,以及勘察验收,老曲带领他的精兵强将全程跟

进,保障翻新工作的开展。金秋时节,来自全国8个省、市27支代表队的192名运动员得以在这焕然一新的门球场上齐展球艺、共享欢乐。

进入新的年度,即将迎来75岁生日的曲延孟又在思考着培养选拔

年轻骨干,拓展活动方式,创建5A级社会团体等工作目标。门球,已然成为他晚年生活的重心。

(通讯员 钱国良)



“这样的趣味运动会,我是第一次参加,很感谢他们来看望我们这些老人,像家人一样关心我们。”77岁的老人付余法参加完所有趣味项目,仍不肯坐下歇一歇,笑呵呵地在一旁看着其他老人比赛。

日前,丽水市慈善总会组织15名义工来到莲都区岩泉街道黄畈村的双黄敬老院慰问孤寡老人,不仅为33名老人举行了一场趣味运动会,还送上了小棉被、鞋子等御寒物品,为老人们包饺子,和他们一起共进晚餐。

当天,当义工们来到敬老院门口时,老人们已经站成两排,带着期盼的眼神,笑脸欢迎他们的到来。当义工们将投篮、投飞镖、夹弹珠等7项趣味运动的运动会物品摆开时,七八十岁的老人们都跃跃欲试。

老人们排着队投球,认真瞄准,专注投掷……一个个趣味项目有序进行,敬老院里欢笑声不断。在老人们进行趣味运动的同时,义工们还在食堂里包饺子,为老人们准备丰盛的晚餐。

“参加本次慰问活动的15名义工都经常参加公益活动,有大学生、搬运工等。年龄最小的只有7岁,小义工高骏恩在活动中帮老人们捡球,为老人们唱歌,老人们都很感动。”丽水市慈善总会有关负责人表示。

“这是他第一次跟着我们夫妻来参加慈善义务活动,看这劲头,以后还会跟着来。”高骏恩的父亲高建富说,夫妻俩做义工好多年,是想为需要帮助的人尽一份自己的力量,带着孩子一起来,就是从小培养孩子,等长大了也能多为公益事业出力。(通讯员 沈隽)

小山村老年运动会暖暖的