

13年深耕、18支队伍、平均年龄60岁 余姚这个协会“舒活”老年人健身“经络”

本报记者 张 莺



七彩人生

每天晚上,在余姚市各大公园广场上总能看到和着音乐练习经络健身操的队伍。成立于2010年的余姚经络健身操协会是宁波地区唯一的经络操协会,目前已有18支队伍,2000多名会员,其中80%为中老年人。

“我们的活跃会员平均年龄在60岁左右。”协会会长章亚红介绍,经络操不受场地限制,简单易学,每天都有100多位社体指导员在各处现场领操指导。如今,还被列入“一人一技”体育技能公益培训项目,仅去年在4个月的时间里,共组织16场,受益人群2000多人次。

她,一年履职1132小时

2022年在“浙里办”App中的履职记录达到354次1132小时,这是62岁陈利君交出的履职答卷。她也是省优秀社会指导员。

“像陈利君这样每天履职的社会指导员我们队里有七八个。”舜江健身队领队金怡退休后加入了经络操的习练队伍,看着队伍从最初的10余人发展壮大至70余人。“我们队伍中年纪最大的有80多岁,大家每天相约跳操一小时,达到健身效果,不少人说一天不练浑身不舒服。”

如果说陈利君是个人履职

的佼佼者,那白云公园健身操队则是团队履职中的优等生。队长叶其儿介绍,队伍成立11年,共有成员五六十人。“目前在履职的有17人,每天不仅为自己团队的爱好者提供一对一指导,还到别的团队授课。”

据章亚红介绍,截至今年4月16日,协会已有260名三级社会体育指导员,其中有217人进行了履职激活,激活率达到83%,有113位在浙里健身进行打卡指导服务,志愿者服务率达到43%,累计志愿者服务总数达到16024次,其中年龄最长者已有79岁。

她,在老年公寓拉起一支队

在18支队伍中,舜辰老年公寓经络操队算是最特别的一支。这支以公寓里的老年人为班底的队伍已成立了整整11年。

今年70岁的王彩云是队伍的发起者也是领队,她介绍目前队伍共有成员36人,最年轻的60岁,最年长的已有88岁。“大家每天晚上都会在一起练经络操。”王彩云说,尤其是疫情三年里,处于安全考虑老年公寓时常会封闭管理,虽然不能去广场锻炼了,但在公寓内部,大家还是可以不受场地限制进行经络操的锻炼,也

有效帮助老年人提高身体免疫力。

而在余姚市全民健身中心带队的龚秀娥,则拥有一支“庞大”的队伍,每天锻炼人数达100人,夏天人最多时,会有300余人一起跳操。“这里地方大、走路的人多,在这里练能吸引更多人加入。”2013年起,龚秀娥在全民健身中心带队,从最初的80余人到现在整个队伍已有好几百人,“我们团队最大的特点是年轻人多,都是来全民健身中心锻炼时被我们‘吸引’加入的。”

她们,在创编路上不停歇

“我们今年新创编了一套‘增强体质 远离心梗’经络健身操,这也是创编的第六套新操了。”协会培训部负责人章岳萍介绍,多年来协会始终根据群众的需求进行调整、创新,“以最新这套操为例,别看只有短短3分钟,涉及的穴位有20多个,拍打按揉这些穴位能帮助中老年人疏通经络、调理气血,因此很受大家喜爱。”

最让章岳萍印象深刻的,则是2020年针对疫情创编的“增强体质 远离感冒”经络

操。上传网络一个月就突破了30万点击量。章岳萍自豪地说道,截至目前,累计学习点击率已突破1200万。“老百姓都很喜欢这个中医经络和体育锻炼结合起来的锻炼方法。”

对于章亚红和她的团队而言,初衷就是为让每个受益体在学会跳经络操的同时懂得简单的经络知识,改变老年人的健身观念,带动更多人参加锻炼。“今年刚好是亚运年,希望有更多人加入我们,享受运动,拥抱健康。”

省第八届老年人运动会乒乓球交流活动举行 200余名银发队员“以球会友”

本报讯 近日,省第八届老年人运动会乒乓球交流(竞赛)活动在嘉兴举行,来自全省各市、省直行业系统老年体协的16支代表队200余名运动员、教练员、裁判员参加。最终,杭州、绍兴、金华等代表队获得优胜奖。

比赛现场热火朝天,选手们将发球、接球、挡球、拨球、搓球、削球等技巧表现得淋漓尽致。虽然参赛队员很多都是满头银发的老者,但是他们发球时马步扎得稳,回球时动作敏捷,几个回合下来依然可以左右跨步,护好自己的地盘。由于很多选手水平相近,所以比

分经常会出现交替上升,咬得很紧,甚至屡次出现11分后依然屡次打平,引来现场观众随着比赛的节奏或呐喊助威,或发出阵阵唏嘘。金华队的一位队员在比赛后激动地说,好久没有看到这么紧张刺激的比赛了,感觉很爽。

“乒乓球运动是最适合老年人的运动之一,打球时不仅要靠手臂的力量,还要有腰、腿的全身配合,长期坚持可以降低血脂、血压和血糖。”省老体协相关工作人员说,“另外,打乒乓球还能‘以球会友’,既相互切磋球技,又可谈心聊天,愉悦身心。”

(通讯员 颜 嘉)



动静之间

近日,2023年杭州市临平区首届老年人运动会首个单项比赛——太极拳“八法五步”在乔司街道算力小镇拉开帷幕,来自全区的10支老年代表队,共计120余位老年运动员参加。

通讯员 陈 刚



@杭州

本报讯 近日,杭州市老年人木球交流活动在临安苕溪公园举行,来自10个区县(市)的22支男女运动队参加7个项目的争夺。

(通讯员 卢新安)

@慈溪

本报讯 近日,2023年慈溪市龙山镇首届老年迷你气排球邀请赛举行,共有来自全市12

支老年气排球队参加。

(通讯员 陈国良)

@仙居

本报讯 近日,仙居县田市镇2023年农村文化礼堂银龄文体大比拼活动(健身气功、太极拳剑展示和文艺演出)在田市镇下街村文化广场举行,来自全镇23个村文化礼堂文体代表队的近200名运动员参加。

(通讯员 王 方)