

匹克球进社区 银龄社交与运动“一拍即合”



活动室

自国家卫健委“体重管理年”活动开展以来,越来越多的新兴体育项目开始走进市民的生活。杭州市杏林康养“退休第一课”项目重磅推出“银龄体管365计划”——匹克球进社区,运动促健康,共同体验匹克球带来的无限乐趣,享受健康活力的退休生活。4月2日-4月5日,该运动在杭州西湖区古荡街道、翠苑街道陆续开展,掀起健康热潮。

“匹克球是什么?”“这是什么球啊?从来没听过”,活动现场,参与培训的学员对这个新式运动充满好奇。匹克球,这项结合了网球、羽毛球和乒乓球特点的运动,不仅是一项适合中老年人的体育活动,还具有低冲击、高趣味的特点,以其独特的魅力迅速吸引了大家的目光。来自杏林匹克俱乐部的教练高全利与王馨泉,从匹克球运动的起源、规则、打法等知识入手,理论+互动,为银龄族带来这场趣味与健身兼备的运动盛宴,现场欢笑不断,更有学员直言“这比广场舞有意思多了!”

高全利介绍,匹克球运动强度适中,无论是年轻人还是老年人都可以参与。它可以锻炼反应能力、协调性和耐力。相比网球等运动,匹克球的规则比较简单,容易掌握,即使没有什么运动基础,也能很快上手。“匹克球通常多人一起玩,可以认识很多新朋友。运动强度低、上手快、花费小。需要注意的是,虽然易上手,但要做好运动防护。”球场上,大家越打越熟练,参与活动的学员中,也有此前接触过这项运动的老年人。“我们是在今年上半年的匹克球培训班上接触到这项运动的,

算起来也才半年时间左右,它对我们中老年人来说很友好,容易上手,体力也跟得上。”张仙贝说,他们近十人的球队里,年纪最大的近75岁,因为匹克球的标准场地比网球场小,相对来说跑动范围会小一些,在保证了对抗感和运动量的同时,也从某种程度上减少了中老年人运动损伤的概率。目前国内常年参加匹克球运动的爱好者大概有50万人左右。社区相关负责人介绍,接下来,社区将举办更多匹克球相关的活动和比赛,让匹克球成为银龄生活的新亮点。
(通讯员 张鑫)



健体强身

近日,杭州市临安区职业教育中心毓秀馆内,一场属于老年人的运动嘉年华——临安区第八届老年人运动会正式拉开帷幕!来自全区18个镇街的46支代表队、500余名“银龄健将”齐聚一堂,用热情与活力点亮赛场。
(通讯员 王毅)

二十年如一日 她让太极拳惠及更多人



七彩人生

她每天坚持打太极拳两个小时以上,20年如一日从未间断,凭借着对太极拳的热爱,行走在学习、推广太极拳的道路上,至今公益教学6年,义务授徒90余人,她是金华“晨星”太极拳队的教练张秀美。早上6点,在金华之心旁边的公园内,一群身穿深蓝色拳服的老年人伴随着悠扬的音乐,缓缓起势,在一张一弛中将太极的魅力展现得淋漓尽致。站在队伍最前面的就是队伍的教练张秀美。63岁的她看身手矫

健,她说:“只要大家愿意学,我就乐意教。这是一项修身养性的运动,希望有更多人加入,享受运动。”2002年,在朋友的指点下,张秀美开始自学八段锦、太极拳。学习和熟悉太极拳的动作,不是一朝一夕的事,需要反复学、练、悟才能掌握。每天早晨,她利用晨练时间去拜访老师,一练就是两个小时;下午,她独自复习老师所教的拳法,再练习两个小时……这一练就是20年。从2005年开始,张秀美先后跟三个师傅学习了陈氏太极拳、太极扇、太极刀等。几年下来,张秀美感觉身体体质不断增强。她说:“太极拳带给我的惊喜不仅是身体的健康,也让我的心情更加愉悦了。”她组织社区100多人登上了

第一届全国全民健身大赛的舞台,荣获二等奖,还获得了金华市武林大会传统武术锦标赛陈式太极拳、剑、扇个人第一名。在得知有很多退休老人想通过太极拳强身健体后,张秀美开始了太极拳义务教学之路,专门考取太极拳教练员证并自费进修,提高技艺。“学习太极拳的过程中科学指导非常重要,因为不正确的拳法动作有时候可能会使膝盖受损。”在张秀美的影响下,学员的积极性高涨,身体也更加健康了。“太极拳博大精深,我学太极拳仅仅学了点皮毛,就已经受益匪浅。我想尽我的绵薄之力,让太极拳惠及更多人。”
(通讯员 方璟)

一路拼搏! 诸暨老年气排球队黔南“摘银”

本报讯 日前,2025年全国老年人气排球之乡交流活动在贵州荔波民族体育馆举行。来自全国16个省、自治区、直辖市的55支球队,共计516名运动员齐聚一堂,以球会友,切磋技艺,共同诠释着银色体育的独特魅力。诸暨老年气排球队作为浙江的参赛队伍之一,在比赛中展现出了顽强的斗志和精湛的技艺。决赛场上,

惜败福建厦门思明队,获得亚军。“虽然没能拿到冠军,但也积累了与强队过招的经验,以赛促学收获颇多。”诸暨气排球领队傅铁民说。在诸暨,参与气排球运动的老年群体十分庞大,最多时注册球队达140多支。“长期参与气排球运动,让我们的身体状况明显优于不运动的老年人,有些场上部分运动员已年近80,依旧步履稳健、行动自如,彰显着气排球

运动的独特魅力。”队员云剑说。据了解,此次2025年全国老年人气排球之乡交流活动不仅为老年人气排球爱好者提供了一个展示自我的平台,也进一步推动了全国老年气排球运动的发展。傅铁民说:“接下来我们也将参加更多比赛、举办各类活动。进一步推动诸暨气排球运动的发展。”
(通讯员 蒋梅君)



短消息

@台州

本报讯 日前,2025年台州路桥区老年人地掷球交流活动在新桥镇扶雅社区老年体育活动中心举行。10支代表队80多名运动员、裁判员齐聚地掷球场,共享地掷球魅力。
(通讯员 倪海建)

@苍南

本报讯 4月3日,苍南县金乡镇居家养老服务中心开展“春沐清明,健康同行”清明趣味运动会。老年人在运动中加深交流,增进感情。
(通讯员 时易)

@绍兴柯桥

本报讯 4月6日,绍兴市柯桥区老年大学手杖操班“健行乐”银龄体育公益推广团40多位志愿者,来到瓜渚湖畔,开展手杖操公益推广活动。
(通讯员 李振宇)

@义乌

本报讯 日前,义乌市第三届镇街老年人运动会暨苏溪镇同春村老年人运动会、苏溪镇同春村第三届油菜花节开幕。这是社会化办老年体育和老年体育工作重点向镇街、村(社区)转移的一次成功实践。
(通讯员 杨金婷)

@温岭

本报讯 4月6日,松门镇老年人体育协会举行“银龄展风采,乒乓传友谊”老年人乒乓球交流赛,共有来自全镇的22位老年乒乓球爱好者参加。
(通讯员 江文辉)