

银龄运动带头人 居民健康知心人



七彩人生

随着全民健身观念不断深入人心,不少中老年朋友愈发感到体育运动对于健康生活带来的积极影响,不少拥有运动技能、热爱体育锻炼的老年人也自发成为当地社区街道的体育“领头羊”,他们不仅是运动带头人,更是当地银龄居民的健康知心人。

88岁“健身教练”有一批忠实粉丝

近段时间,在宁波市海曙区鼓楼街道孝闻社区的“喜闻乐见”生活馆,每天上午八点半,十几名银龄学员准时报到,开启一天的早晨运动模式。健身教练陆立胜提着小音箱走进来,大家默契地站成一排,行云流水般地打起了太极拳。谁能想到,眼前这位教练已经88岁了,他身手敏捷,中气十足。十多年来,陆立胜每周一至周五把健康传递给社区居民。

陈立胜不仅担任孝闻社区快乐舞步队的队长和教练,还成为全市柔力球普及推广的志愿者。他带着学员们一招一式地练习,

队伍逐渐壮大,最多时有近千人在跟着学。

住在孝闻社区的傅英英今年73岁,跟着陆立胜一起运动,改善了虚弱的体质。傅英英回忆说:“刚开始学的时候,觉得陆老师很严格,但集体氛围很好,带动了我坚持下来。”

十多年来,学员中年纪最大的已有89岁,平均年龄70多岁,陆立胜将训练“科目”换成了太极拳、八段锦等节奏较慢的项目。

最近,他带着学员们学习太极十三式,并通过线上直播的方式,将太极拳集体学习视频分享到网络,吸引了2000余人次参

与“云健身”活动。此外,他还加入气功、舞蹈、健美操等动作元素,让训练内容更加丰富多样。一位参与学练的居民兴奋地说道:“没有运动之前,我的血糖值一直在7到8之间,现在基本能控制在6左右了,我还要继续坚持。”

尽管已是耄耋之年,陆立胜训练时一站就是一上午,也不觉得累。在他看来,老年朋友想要健康长寿,良好心态、健康饮食、适当运动、充足睡眠缺一不可。他也希望未来自己能够带动更多中老年朋友走出家门,积极参与健身活动。

六旬大妈“领舞”社区二十年

在武义县熟溪街道溪南社区,有这样一位社区大妈,每天清晨傍晚,总能在公园广场上看到她活跃的身影,带着邻里街坊踏着节拍舞动身姿,她叫仰笑勤,一位年过六旬却充满活力的社区“领舞者”。

这些年来,从一个人到一群人,从一个社区到一座城,仰笑勤不仅带动了社区居民的广场舞健身热潮,也成为了当地社区治理品牌“熟溪大妈”的骨干力量。

“我从2006年开始跳广场舞,当时关节不太好,杭州有个亲戚推荐了佳木斯操,就这样练上了。”仰笑勤说,最初主要是为了锻炼身体,当时的广场舞对大多数居民来说还是个新鲜事物,自己也没想到能坚持这么多年。

从武义湖畔公园起步,潘漠

华纪念广场、解放桥拥军公园、熟溪桥头……很多公园广场上,都留下了仰笑勤舞动的身影。从最初磁带录音机到现在的蓝牙音箱,仰笑勤的播放装备换了很多套,每天早晚固定时间,她总是早早地出现在场地上,连接设备、调试音量,做好相关准备工作。

在仰笑勤的带动下,这些年,越来越多社区居民加入到广场舞队列中来,既有精神矍铄的老年人,也有活力四射的年轻人。“刚开始就我一个人,很多路过的人会停下来看看,后来慢慢地有加入进来。”

除了强身健体,广场舞还让仰笑勤成为当地小有名气的“熟溪大妈”,将锻炼场地转化为社区治理新阵地。社区开展公益活动时,她和队员们利用锻炼间隙向周边市民分发资料;遇到邻

里纠纷时,她又化身调解员,借体育锻炼方式化解邻里矛盾。在她的“领舞”下,越来越多的人加入到社区治理和服务居民工作中来。

“我们一起跳广场舞的居民,很多一开始都不太熟,一起跳舞时间长了,关系越来越融洽,社区有活动一起参加,邻里之间有事一起帮忙解决。”仰笑勤说,大家早晚时间是“跳舞搭子”,白天是走街串巷的“熟溪大妈”,只要社区有需要、居民有需求,每个人都很乐意做点贡献。

在仰笑勤看来,广场舞这项运动既能放松身心、强身健体,也能拉近邻里情感距离,希望有更多的居民能参与进来,大家一起为营造温馨和谐的社区氛围贡献力量。

(通讯员 徐丽文 王文湛)

绍兴社区八段锦打造家门口的“健康能量场”

本报讯 近日,绍兴越城区世纪街社区“四季邻康社”举办“养生成果展演”,银龄学员们展示八段锦学习成果。

在八段锦养生运动的普及过程中,由浙江农业商贸职业学院师生与社区骨干组成的助教团,用亲切方言阐释养生原理,并因人施教,持续提供“一对一”精准指导,确保每位学员动作到位,起到良好的健身传播效果。

对于此次八段锦普及活动,世纪街社区参与学习的学员们交口称赞:“活动非常适合像老年群体,不仅教会了我们科学健身方法,邻里情谊也在轻松的运动氛围中更加和谐,希望社区接下来能够举办更多类似的活动,带领我们走上更多健康之旅。”

世纪街社区相关负责人表示,此次活动是社区打造“四季邻康社”,构建“四时养生生态圈”的重要起点。项目将遵循自然节律,相继推出符合时令的“八段锦+”系列课程,为社区银龄群体打造家门口的“健康能量场”。

(通讯员 王雪萍)



@宁波

本报讯 6月8日,2025年宁波市全民健身中老年人乒乓球联谊赛在宁波市全民健身指导中心乒乓球馆举行,共有100余名中老年乒乓球爱好者和裁判员参与。(通讯员 严哲)

@杭州临安

本报讯 近日,杭州市临安区第八届老年人运动会钓鱼比赛在临安区天竹园举行,共14支队伍近百名老年垂钓爱好者参加。(通讯员 许爱惜)

@桐庐

本报讯 近日,“运动来浙里”杭州桐庐县“浙商银行杯”老年门球邀请赛在江北体育馆举行。杭州地区16支队,运动员、裁判员等130余人以球会友。(通讯员 王丽荣)

@绍兴柯桥

本报讯 6月7日,绍兴柯桥区老体协形体健美分会在栖湖公园举办中老年户外走秀活动,共100余名会员参加。(通讯员 孙嘉悦)

@常山

本报讯 6月7日,常山县老年人门球培训体验活动在天马街道金川社区门球场举行,吸引了50多名老年人参与。(通讯员 郑德新)

银发乒将

日前,2025年台州市老年人乒乓球交流活动在临海举行。来自台州市各县(市、区)、市直单位的10支代表队110余名运动员、教练员、裁判员及工作人员以球会友,充分展示各自乒乓技能和水平。

通讯员 金学会

