最大年龄74，平均年龄63

金华健身扇舞队“成团”两个月摘下全国金奖

本报记者 洪 漩

七彩人生

每周四上午，在金华白龙桥老年电视大学排练厅，健身操班的阿姨们随着背景音乐响起，精湛的舞姿、灵动的眼神、飘逸的裙摆，尽情释放魅力。实际上，这群活力满满的舞者平均年龄超60岁，最年长的已74岁高龄。

前不久，她们刚从第十一届中国文化艺术交流总汇演载誉归来——凭借萨克斯伴奏扇舞《我的祖国》斩获“荣耀金奖”。值得一提的是，从训练到参演，团队组建不过两个多月，其中甚至还有不少是零基础起步。

“不获胜利，绝不收兵”

据了解，参加健身扇舞表演的队员共有17人，为备战本次赛事，队长兼教练黄幼华带领大家经历了为期两个月的特训。

班长王巧娟告诉记者，训练从每天早上8点到下午4点，就连午饭都是在排练室解决。“由于队员中一部分零基础。一开始甚至下蹲起立都不整齐。为了统一训练节奏，黄幼华不厌其烦地指导，连扇子开合力度与队列跑动路线都得反复打磨。”

74岁的范佩琴是团队中年龄最大的队员，大家称她为“小姐姐”。一开始她有些跟不上节奏，怕拖了大家的后腿，便打起退堂鼓：怕影响大家，要不我还是退出吧。但其余队员们积极动员，最终帮助范佩琴跟上节奏，顺利登台。大家充满斗志：“不获胜利，绝不收兵！”

年过六旬，圆梦北京

班长洪素萍介绍，她小时候就对文体活动充满热爱，只是当时条件有限，没能坚持。“终于在退休后得以重拾青少年时代的爱好，圆了当年的梦。”洪素萍笑言，不少队员都有着和她类似的想法，训练起来都十分卖力，互相感染，不少人回家也不忘加练。“通过训练不仅掌握了新的技术动作，身材也苗条了不少。”

第十一届中国文化艺术交流总汇演在北京举行，队员们将此行视作“逐梦之旅”，同时也是一场“怀旧之旅”，一行人买了绿皮火车的卧铺票，长达二十多个小时的车程也能静静享受。待到比赛日，队员们虽初次登台却毫不怯场，身着湖蓝色的舞裙，手持绸扇，以出色的发挥惊艳全场。当宣布获奖时，大家抱在一起热泪盈眶，2个月的辛勤付出在这一刻开花结果。赛后，记者问及3000元的奖金怎么安排时，队员们高兴地告诉记者：“早就安排好了，为下次比赛添置装备！”

白龙桥老年电视大学常务副校长叶益善介绍，此次参赛作品创新融合萨克斯与传统健身扇舞编排技巧，既展现教学成果，又彰显老年学员的追梦热情。“她们用行动证明，心怀热爱就能打破年龄界限。”

悦舞

6月18日，2025年杭州市西湖区中老年人快乐舞步健身操交流展示活动在莲花广场进行，吸引来自该区各镇街的12支队伍共150名中老年人参加。

通讯员 高 雅

建德近400老年人排舞健身联动

本报讯 6月16日晚，随着一首首动感流行乐曲响起，建德大同、寿昌、航头镇和更楼、新安江街道10队近400名老年人在新安江文化广场起舞，开启该地今年广场排舞健身大联动活动的序幕。

当晚进行了时长50分钟的活动，率先进行集体展示中，全体舞者翩翩起舞。动感的音乐、壮观的场面、整齐的肢体动态、五颜六色的服装，把广场扮靓成健身的海洋。

接着，重头戏登场，健身排舞分会长汤红珍率“珍珍健身队”分3路纵队出场，舞动着向南行进。其他9支队伍依次出发，边走、边舞、边歌，举着队牌、扛着队旗、排成长龙，沿广场“走圈炸街”。壮观的场面吸引众多市民加入同乐。

汤红珍说：“排舞对中老年人来说是很好的运动项目，我已坚持30多年，保持了肌能、体能和良好形体，丰富了生活。广大中老年人在练习中也焕发活力。”建德老体协副主席、秘书长章志龙表示，建德老年人排舞健身有深厚群众基础，去年大联动活动受到各界支持，先后在6个乡镇进行，达到全民参与的效果。今年，再次推出该活动，希望将此作为品牌发展创新。

（通讯员 卢新安 邵书侠）

智能棋盘、手腕球、回弹健身球……

适老健体玩具成银龄群体新宠

智能棋盘、手腕球、回弹健身球……随着我国老龄化进程加快，曾被忽视的消费领域——适老健体玩具，正悄然成为银发群体的新宠儿。

在义乌经营儿童玩具生意十年的商户关卫江，敏锐地捕捉到这一风向转变。一年多来，在他所经营的店中，老年消费者更钟爱的健体玩具频频“爆单”。“最畅销的产品是手腕球和旋转滚珠魔方豆。”关卫江说，这两款玩具运动强度都不大，但是趣味性足，适合大龄消费者日常锻炼、消遣时间。

“其实，老年玩具与儿童玩具在锻炼反应力、抓握力、协调性方面存在共通性，有些儿童玩具甚至只需在细节上做一些微调，就能实现适老化转型。”关卫江回忆道，投产试水适老健体玩具仅3个月，店内的10余种玩具成交表现就大超预期。此后，他投入更多的精力对产品进行研发与打磨。“去年春节期间，我们的产品每天出货一万多单。”关卫江说，近段时间，拳击训练器、站立式乒乓球训练器等上架产品也广泛受到市场欢迎。

“给父亲买玩具健身”曾是“80后”杭州市民李先生难以想象的场景。“几年前开始，我父亲夹菜时手就会微微发抖，自己一个人在家时也是和电视做伴。”李先生说，他在一次偶然间购买的捏握玩具锻炼了父亲手部的抓握力，而智能棋盘中的AI棋友更缓解了老人生活中的孤独感。

在浙江省中山医院老年医学科主治中医师李思敏看来，适老化健体玩具的流行，本质上是社会对老年精神需求的回应——他们追求的不仅是生存保障，而且是生命质量的延续。

（通讯员 郑可意 张 璇）

短消息

@宁波江北

本报讯 近日，宁波市江北区庄桥街道联合江北区文联组织开展的“银龄腰鼓班”开课，由17名平均年龄60岁的退休老人组成，共16个课时。此外，江北区老年人桌上冰壶球（百姓运动会）交流活动于日前举行，来自各镇、街道、区退教、老科协及有关老年团体单位13支代表队，共80余名爱好者参加。

（通讯员 杨佩贞）

@浦江

本报讯 6月17日，浦江县老年体协婺韵广播体操（浦江版）骨干培训班在县体育馆举办，有来自全县农村、社区老体活动站的60多名体操健身骨干参加。

（通讯员 张道钢）