

社区里的“隐藏高手”领跑老年健身



七彩人生

随着老年人群体逐渐壮大、整体健康意识增强,许多老人有运动的习惯,其中更有不少人数十年如一日致力于发展社区老年体育事业,用“隐藏技能”传递健康生活、积极运动的理念,助力营造健康和美的社区氛围。

古稀老人创编“轻量版”健身操

近日,傍晚六点半,金华婺城区城中街道西市街社区党群服务中心的4楼舞蹈房灯光亮起,阿姨们陆续赶到。队伍最前方,教练开始点名,并安排训练节奏:“有队员说膝盖不舒服,本次咱们动作放慢些。”这位领操者,正是社区里出了名的“健身达人”——寿爱菊。自5月30日开班以来,每周一次的“寿老师健身操”已成为社区新话题。

寿爱菊今年73岁,作为金华市最早的健美操教练之一,她传授健美操35年,还曾获浙江省民政事业发展促进会“最美老有所为人物”荣誉。

故事要从今年4月说起——在一次居民议事会上,身为楼道长的寿爱菊主动找到社区党委书记叶慎:“我在楼下遛弯儿时,常听老姐妹说想活动活动筋骨,又怕去健身房不方便。我想把30多年的教学经验用在家门口,为大家办件实事。”在社区支持下,她结合中老年群体特点,专门编排了一套“轻量版”健身操,从转体幅度到手臂高度都反复调试。

社区胡阿姨上完第一次课向社区反映:“老师耐心,教得很好,学员学得开心,又锻炼身体。”“以前总觉得健身得去健身房,现在下楼

就能跳。”同为学员的李阿姨也笑着附和。

社区工作人员统计,目前已有70余人次参与,不少最初“围观”的居民成了“常客”。叶慎看着舞蹈房里说说笑笑的场景感慨:“寿老师让我们看到了‘社区达人’最动人的模样,扎根邻里之间,用一技之长温暖一方。期待更多居民能像寿老师一样,用特长解难题,让社区更有温度、更有活力。”

值得一提的是,如今虽已古稀之年,寿爱菊仍紧跟潮流,开设视频号分享健身知识,把“动则不衰”的生活理念传递给更多人。

年近耄耋“武”领社区太极风

天色微明,杭州市余杭区勾庄公园里还氤氲着薄雾,一位身着白色太极服的老人步入广场一角。他原地活动了手脚,开始打太极。身边围绕着不少来自周边社区的居民,跟着他一同习练。这老人名叫杨洪福,是杭州市全民健身协会勾庄队队长。

杨洪福与太极的缘分,要从他2000年退休后说起。当时,杭州市武

术协会在杭州武林广场教授太极拳,舒展流畅的招式深深吸引了他。自此以后,他虚心求教,不放过任何学习机会提升自己,从太极拳到太极刀、太极剑、太极双环、太极导引杖。随后,他多次参加省市乃至国家级的各类太极赛事,先后斩获不少荣誉。

与此同时,周边越来越多社区居民知道杨洪福,越来越多学员慕名而来。自此以后,勾庄公园便成了他的教

学点,总能看到他带领学员勤学苦练的身影。

二十多年来,他积极参加各种社会活动,通过表演、讲解等方式让更多的人了解并学习太极。“只要还能动,就要把太极文化传承下去,为推广全民健身贡献自己的一份力量。”这位79岁的老教练擦拭着太极剑说道。

(通讯员 胡敏霞 吴薇)

锦彩绽放

6月23日,杭州西湖区西溪街道文化站联合文锦社区举办八段锦公益教学活动,吸引了12个社区的百余位老年朋友积极参与。

通讯员 丁熹钰



嘉兴老年冰壶赛玩出年轻态

本报讯 6月24日,2025年嘉兴经开区老年桌上冰壶球交流活动在嘉北街道振兴社区党群服务中心开赛。来自全区各社区共8支代表队、40余名老年选手参赛。

本次比赛采用团体赛制,选手们沉着应战,精准推杆。锦绣社区代表队队长表示:“桌上冰壶球讲究手眼协调和战术配合,我们每周

都训练,终于有机会和兄弟社区一较高下。”金穗社区的老队员虽已70岁,技术娴熟,多次打出关键分,成为团队“定海神针”。本次比赛不仅为老年朋友提供了展示风采的舞台,更促进了社区间的交流。百妙社区领队说:“成绩是次要的,重要的是大家玩得开心,交到新朋友。”

嘉北街道老年体育协会秘书长吴洁人表示,桌上冰壶球在老年群体中普及度越来越高,目前街道已有8支社区队伍定期训练。嘉北街道近年来重点打造“十分钟老年健身圈”,在社区站点增设桌上冰壶球设备,并聘请专业教练指导,让老年人就近享受运动乐趣。

(通讯员 周逸飞)

金牌夫妻档赶场献技 乐清上演老年门球争霸

本报讯 75岁的运动员、85岁的裁判员、96岁的老会员……近日,2025年乐清市“经开区杯”村运会门球比赛在市体育中心西侧的高架桥下举行,共有12支队伍130余人参赛。

当天,穿着“小马甲”的各支战队整装待发。三门一柱的规则设置,让队员们运用撞击和闪击等技巧,以帮助队友得分或阻碍对方得分。门球不仅考验了参赛者的击球技巧,还涉及布局和策略,现场比分交替上升。

“我打了快30年门球,到全国各地参加比赛,也去过中国台湾、韩国比赛。过几天马上要去瓯海参加温州市第六届夫妻门球比赛。”被誉为乐清门球“球王”的陈秋说,门球运动结合体力和智力,玩上就爱不释手。

乐清门球从1995年开始发展,已有30年历史,全市各乡镇(街道)共设置了8个办事处,会员达300多人。门球爱好者年龄从55到85岁不等,乐清门球爱好者最大年龄已有96岁,本次比赛还邀请了85岁高龄的裁判员卢秀花。目前,全市共有36片门球场。门球交流赛、等级赛常态化开展,其中乐清市重阳节门球等级赛已经连续举办了28届。

(通讯员 戚梅丽)



@温州鹿城

本报讯 6月22日,温州鹿城区2025太极拳锦标赛举行,来自全区14支代表队的150余名运动员参加。

(通讯员 王森锋)

@嘉兴秀洲

本报讯 6月20日,嘉兴市第五届老干部乒乓球比赛在秀洲区超越乒乓球俱乐部举行,共9支队伍同台竞技。

(通讯员 陆奇芬)

@绍兴上虞

本报讯 近日,绍兴上虞区第十四届运动会老年部柔力球(表演)比赛在区健身中心篮球馆举行,全区近70名老年选手展开精彩角逐。

(通讯员 周关红)

@浦江

本报讯 6月23日,浦江县老年体协2025年健身秧歌培训班在县体育馆举办,有来自全县各乡镇街道农村、社区的86人参加培训。

(通讯员 张道钢)