以结伴运动赴康养之约

编者按：对于老年人而言，健康不仅是身体的强健，更是精神的丰盈。而运动不仅是强身健体的方式，更是缔结情谊的桥梁。在浙江各地，越来越多的老年人选择结伴运动，在欢声笑语中让晚年生活更具温度与活力。

因热爱非遗结伴出征
绍兴舞龙队舞出银发乐趣

前不久，2026年全国龙狮大联动浙江省分会场暨长三角龙狮公开赛在绍兴柯桥区会展中心内举行。作为东道主，绍兴龙尾山村福龙队率先登场——两条“长龙”呼啸而出，腾跃、盘桓、回旋。当最后一个造型定格时，全场爆发出热烈的掌声。这支第一次登上正式竞技赛场的队伍，一举拿下传统舞龙组二等奖。

这支队伍包括22位“奶奶辈”队员与唯一的男队长邵文龙，大家因对舞龙的热爱走到一起，结成了运动伙伴。

“发挥还可以，有点紧张。”63岁的队长邵文龙忍不住感叹。队员中，年纪最大的73岁。就是这样一支被乡亲们戏称为“奶奶辈”的舞龙队，靠着一股不服输的劲头，在省级赛场上舞出了龙尾山人的精气神。

谁能想到，就在两年前，这门祖辈传下来的老手艺还面临断代危机。龙尾山村因吴越王钱镠斩龙留尾的传说得名，水上舞龙曾是村里最风光的民俗绝技。但随着年轻人外出务工、老艺人相继离世，舞龙队一度只剩下七八个人。

转机出现在2024年5月，省级文化特派员蓝珊华进驻龙尾山村。走访中她发现，村里虽有舞龙传统，却面临“社会招募没人响应”的窘境。“那段时间我翻遍了通讯录，就想找个突破口。”蓝珊华回忆道。最终，她联系上浙江大学公共体育与艺术部副教授姜凯——一位蝉联两届亚洲龙狮锦标赛冠军的舞龙专家。一通电话后，姜老师爽快应允：“非遗传承，我也想出份力。”

从村口广场的结伴排练，到省级赛场的同台竞技，这支奶奶舞龙队以非遗舞龙为载体，将结伴运动的快乐融入每一个动作。

更让蓝珊华欣喜的是，通过与本地秋瑾中学对接，“非遗舞龙进校园”活动顺利启动。2025年9月新学期开始，面向初一、初二年级学生的舞龙系统化教学全面展开，每两周一次、每次45分钟。如今，这支结伴而生的舞龙队牵手校园开展非遗传承，老队员们走进课堂教孩子舞龙。目前，秋瑾中学已组建起4支舞龙舞狮队伍，吸引30余名平均年龄约15岁的学生加入。

“曾经最揪心的就是这门老手艺后继无人。”一位老队员感慨，“如今看到孩子们练得这么起劲，心里真是踏实了！”

“我希望年轻人跟我们一起来舞龙！”邵文龙说这话时，语气里既有期盼，更有底气。从村口广场到省级赛场，这支“奶奶辈”的舞龙队用他们的坚守证明：老手艺不仅没有失传，反而正在一代代人的接力中，舞出新的生机。

（通讯员 高建峰）

趣味活动办到家门口
温州鹿城银铃近享康养盛会

近日，温州鹿城区“舞韵鹿城·悦动银铃”2026年趣味运动会在龙舟公园启幕，这场家门口的体育盛会吸引了28支老年队伍参赛。活动以丰富有趣、适配老年群体的运动项目为载体，贴心引导辖区老年人走出家门、就近健身，让老人们在欢声笑语的活动中感受运动乐趣，尽享康养时光。

为贴合老年人身体特点，赛事精心设置八大趣味项目：飞镖区里，老人们凝神瞄准、抬手投掷，每一次命中都引来同伴欢呼；投掷套圈场地，大家屏气凝神、精准出手，为套中目标拍手叫好；集体“淑女走路”项目中，队员们手挽手、步调一致，相互提醒着保持节奏，现场妙趣横生。从考验精准度的轻量项目，到讲究配合的互动比拼，所有项目均难度适中、趣味性强，让不同年龄段的参赛老人都能各展所长。

赛场上，老人们尽情享受运动带来的快乐；赛场下，大家相互鼓劲、彼此喝彩，陌生的面孔因运动结缘，熟悉的伙伴因比拼更添情谊。不少参赛者表示，既能活动筋骨，又能认识新朋友，希望今后能多举办这样贴近生活的老年体育活动。

“此次趣味运动会落地龙舟公园这一便民健身阵地，正是为了让中老年朋友在家门口就能轻松参与运动、乐享健康。”鹿城区广场舞协会会长徐宝华表示，举办这场趣味运动会，正是希望以老年人喜闻乐见的运动形式，延续全民健身的活力基因，引导更多银发群体走出家门、走进社区，在轻松愉快的运动互动中收获健康、缔结友谊。

（通讯员 潘笑秋）

像家人一样“泡”在球场
海宁老者挥杆忙

在海宁文宗路西侧的门球场上，每天都能看到一群银发老人挥杆击球的身影——这是海洲街道梅园门球队的队员们，他们平均年龄超70岁，在日复一日的门球运动中练出健康体魄，退休生活也因此而有声有色。

罗文苏是这支“银发战队”的核心成员，也是球队的积极推动者。早在2008年，罗文苏从工厂退休，告别了案头的报表，她选择走进老年大学给自己“充电”，但总觉得少了点劲头。罗文苏回忆道，直到2016年年底，60岁的她在朋友的邀约下接触门球，这份“缺失感”才有了答案。

彼时门球在海宁还是一项小众运动，参与的老年人不多，标准场地更是稀缺。“门球看着无聊，实则藏着大学问。”罗文苏聊起门球，眼神里透着光，“瞄准要准、力度要控，还得会算角度、抄近道，讲究团队配合，特别锻炼脑力。”这份热爱化作了日复一日的坚持，她成了球场的“常客”，还带动了不少身边的家人、朋友成了门球爱好者。

感受到门球魅力的罗文苏，和球友们加入了门球队伍和门球协会，也一直盼着能有更多同龄人加入这项运动。近年来，随着门球运动逐渐被关注，海宁的门球事业渐渐“热”了起来，成为不少中老年人的运动新选择。

罗文苏所在的海洲街道梅园门球队，平均年龄超过70岁，可每个人身上都透着股不服输的拼劲。大家一有空就“泡”在球场，从基础的握杆、瞄准，到战术配合、团队切磋，在日复一日的练习中磨合默契、精进技艺。不仅如此，球队还会定期与周边兄弟球队开展交流赛，以赛代练。“我们队就像一家人，凝聚力特别强！”队员们的话语里，满是团队运动带来的归属感，每次挥杆后的相互喝彩、战术探讨时的彼此交流，让运动变得温暖又有趣。

如今，这支队伍在海宁乃至嘉兴比赛上屡屡斩获好成绩。而在罗文苏等队员看来，更珍贵的是通过运动让老人走出家门、告别孤单。与此同时，梅园门球队的门球运动也成为海宁海洲街道银发群体康养的鲜活范本。越来越多的老年人加入其中，以规律的集体锻炼丰富晚年生活。

（通讯员 俞安琦）