

名医华佗有言:“熊颈鹤颈,引挽腰体,动诸关节,以求难老。”随着城市化进程的加快,老龄人口的逐年增加,本市各区老年人体育协会正积极发展老年体育事业,让暮年的老人在体育锻炼中获得健康、找到快乐。

### 实现“康乐”梦想

奉贤区老年人体育协会本着为老服务、无私奉献的理念,创造各种条件,构建老年人体育健身的活动平台,积极开展适合老年人特点和需求的各类科学、安全健身活动,以实现老年人“康、乐、寿”的人生梦。

今年以来,奉贤区老年人体育协会已举办迎新长跑元旦、健康生活万步行活动、全民健身日活动、台球友谊赛、拳操比赛、手鼓舞展示等34场比赛、展示活动。在上海市第二届市民运动会暨第十届老年人运动会期间,奉贤区组团参加了15个项目的赛事,目前在已结束的项目中,均取得了二等奖以上的好成绩,桥牌和台球还在全市的比赛中争金夺银,成为耀眼的黑马。协会还注重抓新项目的开发和培育培训,一年半来,各项目委先后已经举办了11次骨干力量培训班,培训老年体育队员近二千人,进一步促进了老年体育新技艺的推广。

在区老龄办和慈善基金会的全力支持下,奉贤区积极组织公益体育服务,实施了欢乐夕阳促健康、夕阳舞动、“贤乐夕阳”文体活动进村居等公益服务项目。据统计,今年奉贤区参与健身的老年人约220万人次,其中广场舞约178万多人次,参与公益活动约25万多人次。

此外,为了丰富老年人的生活,奉贤区老年人体育协会还依托有关旅行社,今年上半年分别组织了82个团3540人次的短线、中线、长线和境外的旅游。在保障安全无事故的情况下,满足了不同消费层次老年人的旅游需求。

### 退休发挥余热

今年65岁的谢洪珠是青浦区体育协会秘书长兼社会体育指导员。谢老师中等身材,爱好体育运动,是一位可亲可善、坚强坚韧、自强不息的女强人。从2002年退休以来,谢洪珠一直驰骋在老年体育战线上,为青浦区老年体育活动的发展发挥余热。

谢洪珠肩负着全区开展老年体育活动的筹划重任。她既要配合参与市级的老年体育活动,组织适合本区老年人的体育活动,又要积极辅导各街道、镇的老年人体育活动。筹划好三级联动的老年人体育活动不是一件容易的事,特别是一些重要的面广量大的体育赛事。为此,谢老师经常加班加点,放弃节假日休息,每项活动的策划、组织、实施、收尾都安排得井井有条。她策划的具有江



■ 本市老年体育事业蓬勃发展

## 本市各区老年人体育协会势头正健 健康“夕阳红” 我们在行动



▲▼ 运动,让老年人精神焕发



南农耕文化特色的手杖操、益寿保健操,具有传统文化特色的中国象棋、健身气功等项目均受到青浦老年群众的喜爱。

在全面开展老年人体育活动的过程中,谢老师总是不断创新、力求完美。她根据参赛队的职业、年龄、性别等的不同,创编了不同

的表演方式,连参与运动员的服装、手中的道具、面部的表情、体态动作等都提出了很细致的要求。有一次击鼓队比赛,谢老师自编了海陆空方正队,要求腰鼓队着陆军装,扁鼓队着空军装,劲鼓队着海军装,谢老师说,这样的着装更能体现军人的气魄。十多年来,谢老

师自编自创了10多种健身操,在市级比赛中多次获奖。

谢老师虽已年近花甲,但她的那股干劲丝毫不减。2012年,在重固镇老年运动会开幕式排练中,谢老师不慎扭了左脚,造成骨折。医生嘱咐她好好休息,随着开幕式临近,镇文体领导十分着急,打电话给谢老师,问她痊愈得如何?谢老师深知开幕式成功对运动会圆满举办的重要性,于是她打着石膏,坐在轮椅上忍着伤痛继续排练。最终,开幕式取得了圆满成功。2014年,区妇联在三八妇女节前举行上海市广场舞“安怡杯”海选大会比赛活动,当时谢老师开电瓶车不慎摔跤,断了2根肋骨。但为了组织这一次由全区550名妇女参加的活动,她左手扶胸,右手拿着话筒在现场指挥比赛。

谢老师告诉记者,她身边的一些朋友、亲戚总是劝自己别干了,说她退休工资不少,孩子也争气,可以在家坐享清福,何必还要自讨苦吃呢?可是谢老师觉得,老年人的快乐就是她的快乐,她要让更多的老年人多进健身房,少进病房。

### “主席”以身作则

每年全民健身节期间,嘉定区老体协都要组织由各街、镇老体协参加的老年健身团队进行健身操展示,通过展示进一步提高基层老年人参加体育健身的自觉性。全区118个居委、152个村都建有体育健身辅导站和活动点,体育健身设施、体育馆、学校操场等场所节假日和休息时间都为老年人免费开放;各类健身器材遍布小区、村、居委会,并有专人管理,及时消除安全隐患,为参加活动的会员营造一个休闲、娱乐、健康向上的活动环境,使老年朋友健身、健心,延年益寿。

老体协在组织老年人参加健身活动的同时,还积极提倡科学健身。2016年6月,区老体协和嘉定区反邪教协会、嘉定镇三皇桥社区联合举办了“俏夕阳睦邻点反邪教健身操”展示活动。这次活动得到了嘉定区反邪教协会和嘉定镇街道的重视与支持,活动倡导老年朋友按照国家体育总局、上海体育总局推广的科学健身项目进行锻炼。

姚顺兴退休后担任了嘉定区老年人体育协会主席,他告诉记者,退休前由于工作原因,生活没有规律,导致体重超标,血脂、血压等指标也偏高,给生活带来了不少烦恼,而现在在从事老年人体育事业同时,也会督促自己好好锻炼,给老年人做榜样。

姚顺兴告诉记者,去年,在区政协和统战部举办的国庆电影招待会上,他见到了区委金建忠书记,金书记开口就说“老姚啊,你看起来比以前年轻多了!”那一句话说得姚顺兴心里甜滋滋的。这主要归功于自己坚持了多年的健步走锻炼。

为了使自己的晚年生活过得更丰富、更精彩,姚顺兴选择了天天“健步走”的运动方式。现在,姚顺兴的各项身体指标都有了明显改善。

姚顺兴从一个病秧子一下子“逆袭”成为一位无三高者,他坦言,“坚持锻炼,说起来容易做起来确实比较难。人要有毅力,如果老年人真的珍爱生命、珍爱健康,那就应该坚持健步走。一旦坚持了,时间也就有了,而且会越来越喜欢。走了三四天后会感到周身酸痛,感觉像生了病一样,全身乏力,这是健步走开始时的反应,也是一个考验,但坚持下去,过了这个坎就没事了。”

陈慧琴

## 祝桥龙舟总决赛收兵

本报讯“绿地集团杯”上海市第二届市民运动会浦东祝桥“大飞机杯”龙舟总决赛,近日在祝桥商飞龙舟基地激情上演。本次活动由中国商用飞机有限责任公司、浦东新区祝桥镇人民政府、浦东新区教育(体育)局等承办,上海飞机制造有限公司等协办。

比赛共设三个项目,共有来自全市各区、高校、企事业单位、爱好者联盟共计42支龙舟队参加。经过激烈角逐,东方绿舟体育训练基地荣获企业组22人龙舟冠军,上海海洋大学蝉联公开组12人龙舟、公开组22人龙舟冠军,由普通工作人员组成的祝桥航程龙舟队夺得企业组22人龙舟亚军。(尹子)

## “东门杯”保健操赛落幕

本报讯 由上海市老年人体育协会、上海市黄浦区体育局、上海市黄浦区小东门街道办事处主办的上海市第二届市民运动会“东门杯”益寿保健操比赛昨天在黄浦区市民健身中心举行。

来自全市各区、街、镇21支参赛队伍、360多名老年运动员参赛。“益寿保健操”是以拍打、按摩身体穴位为主,配合舒缓的音乐进行运动的一种保健操,深受老年人的喜爱。经过一天的交流比赛,黄浦区小东门街道队、徐汇区漕河泾街道队、浦东祝桥街道队等六支队伍获得一等奖。(阿灵)

## 业余自行车赛招募

本报讯 由上海市体育局、五星体育传媒共同主办的上海市第二届市民运动会·五星运动汇·“光明地产杯”上海业余自行车挑战赛将举行为期三周的赛事与活动。

11月6日第一站比赛为“企业白领骑行挑战赛”,11月13日第二站为“业余自行车挑战赛”,而11月19日则将在世博公园举行自行车嘉年华及亲子自行车定向赛,届时奥运冠军钟天使也将亲临现场与自行车爱好者互动。如果你想体验绿色骑行的快感,即日起登录五星体育互动微信号或拨打电话021-34202171报名。(一辛)