

# “银龄健身族”正走向金色年华

## ——来自全国老年人体育科学大会的声音

新华社记者 郑昕 林胜概 邵瑞

一件件适老化智能健身设备,一篇篇老年人体育科学论文,一个个助力“银龄族”健康的案例,正在第九届全国老年人体育科学大会的会场上集中展示。在这有着36年历史、服务老年人体育事业健康发展的交流平台上,专家与从业者把最新研究成果带到西安,助力“银龄健身族”走向金色年华。

### 科技与传统相互补充

类似电话亭造型的体测中心,记录下身高度、静态心率、握力等数据,只需十几秒钟,身体状态和健身处方就出现在用户手机上。这是记者在会场上看到的室外智能健身房一站式解决方案为老年人健身带来的便利。

“这是对以往室外健身设施进行的智能化升级,很多器材可以提供50种档位,更适合老年人开展精细化、定制化健身。”好家庭集团董事长张佳华告诉记者,这一系统已在全国布局近500处场地,累计服务健身群众8600多万人次。

面对人口老龄化程度加深的现状,加强健身的科学性成为提升老年人生活质量的重要手段,“十四五”健康老龄化规划中也明确提出“充分发挥各级老年人体育协会的作用,指导老年人科学健身。”国家体育总局群体司二级巡视员何红宇在会上表示,当前老年人更加注重健身的科学性和有效性,对专业指导的需求强烈。

不少厂商和专家表示,健身设备的持续迭代,不仅更直观地监测

老年人健康状况、满足老年人健身需求,也提高了他们参与锻炼的积极性。

在智能设备和高水平指导暂时覆盖不到的地区,传统健身手段在维系老年人健康中依旧扮演着重要角色。苏州城市学院副教授汤月琴分享了一位84岁的龚阿婆借助江苏省级非遗“用直连厢”进行日常健身、带动同龄人乐享晚年的故事。

“根据年龄和身体状况编排出运动量各异的节目,用直连厢如今有60多支‘打连厢’队伍,千余名健身者中绝大多数在50岁至70岁之间。”汤月琴说。

在首都体育大学教授李相如看来,传统体育在更加有效的组织和指导下获得了勃勃生机。他说:“越来越多老年人在获得健康的同时,也把中华文化展示了出来。”

### 城市与乡村携手同行

戴上专属耳机,在清晰的乐曲与指导下排演舞蹈,西安市自去年年底开启的广场舞“静音行动”,不仅提高了中老年人健身质量,也优化了城市社区品质。

采取多种形式让健身活动立足社区,打通生活和康养空间,让老年人在家门口获取身心健康,这在大城市已逐渐普及。嵌入式社区多功能健身场所向老年人提供低价的基础健康检测、科学健身指导、慢性病运动干预等“一站式”康养服务,上海“长者运动健康之家”项目把一整套设备搬到大会现场,引来不少参会代表驻足、体验。

“截至2024年一季度,‘长者运动健康之家’在上海已经发展到136家,为超过1万人建立了运动健康电子档案。”工作人员于浩告诉记者,他们跟踪分析老年人在此锻炼前后的医保支出情况后,“人均支出下降了15%左右”。

健康关口前移的努力也下沉到了乡村。本届老年人体育科学大会的征文活动中设置“老年人体育和乡村振兴”板块,聚焦当下老年人体育发展存在的城乡间发展不平衡现状。河南大学参会代表吕延安表示,农村公共体育空间具有更强的融合性、更多元的实用性、更深厚的乡土性,“这样人与自然和谐共生的空间是城市不可比拟的,对老年人体育来说具有巨大的潜力。”

而随着“村超”等活动的出圈,乡村老年人的健身积极性也被带动起来。大会上一个关于海南省乡村排球联赛的案例引发热议,其中提到落实乡村体育场的适老化改造、举办老年人体育赛事活动,有利于带动更多乡村老年人参与体育健身,助力乡村振兴。

### 助力国家战略协同推进

老年人体育是我国老龄事业和体育事业的重要组成部分,更是全民健身国家战略和积极应对人口老龄化国家战略的接榫点,事关国家发展和百姓福祉。回溯1988年首届全国老年人体育科学大会,就提出把鼓励老年人积极参加体育运动作为增强全民族体质的重要工作。

如今,老年人健身内生动力的增强,更成为我国加快建设体育强国、推进全民健身深入发展的新注脚。

福建永泰县创建“老年人健身康乐园”260多个,上海市将老年人体育赛事活动纳入市民运动会、城市业余联赛,广西南宁的“天使晨练站”把特殊群体纳入健身指导社会组织网络……上海体育大学党委书记李崑说,各地正探索出老年人体育高质量发展的有效路径。

“动摇则气气得消,血脉流通,病不得生。”陕西省老年人体育协会主席郭大为引用华佗名言来说明体育在预防疾病、延缓衰老的效用。他认为,让老年健身有组织、有载体、有氛围,从而把“银发浪潮”变成“长寿红利”。

今年初,国务院办公厅发布《关于发展银发经济增进老年人福祉的意见》,为老年人体育提供了新的机遇和引擎。北京体育大学中国体育政策研究院院长鲍明晓说,适老化的体育场地设施运营、针对老年人的健身指导培训、体育康养旅居等都是“银发经济”新业态,已成为体育产业新的战略空间。

“大会反映了老年人体育科学正不断拓展,更加融合,研究者也呈现年轻化趋势,相信交流探讨的源头活水,能帮助解决当前老年人体育的堵点、难点。”中国老年人体育协会主席雷军说,通过筹建老年人体育研究机构、编写《老年人健身指南》、发布老年人体育典型案例等,中国老年人体育将持续加强和推动老年人体育科技工作向纵深发展,增进老年人福祉。  
(新华社西安5月30日电)

# 「村超」为何能「长红」?

新华社记者 郑明鸿 罗羽

日前,国际足球巨星卡卡到访贵州“村超”球场,吸引了海量关注,小城榕江再次成为焦点。事实上,自2023年举办以来,“村超”已成为跨年“顶流”,这不禁令人思考:作为一项村民自发举办的民间赛事,“村超”为什么能够“长红”?

2023年5月13日,榕江(三宝侗寨)和美乡村足球超级联赛开赛,因赛事由村民组织、参赛者以村民为主,比赛奖品超接地气,极具乡土气息,而被称为“村超”。自开赛以来,“村超”单场最高上座人数超6万,全网浏览量达数百亿次。今年3月16日,第二届贵州“村超”决赛阶段开赛。

“村超”能“长红”,得益于深厚的群众基础。榕江是首批全国县域足球典型,足球早在20世纪三四十年代就传到这里,成为当地群众生活中不可或缺的一部分。曾经在割掉谷桩的坝区稻田里、泥沙混合的河滩地上,甚至在凹凸不平的山间荒野,都能看到当地群众追逐足球的身影。如今,随便走进榕江的一个村寨,都能感受到村民对足球的热爱,以及支持足球队的热情,这为“村超”发展注入了勃勃生机。

榕江全县有38.5万人,其中侗族、苗族、水族和瑶族等少数民族群众占比超80%,浓郁的少数民族文化与足球赛事碰撞融合,形成了独特的赛场文化:比赛中场休息时,现场数万人合唱经典歌曲;全天比赛结束后,全场观众涌入球场载歌载舞,万余个当地新媒体账号让这种快乐通过网络被围观与分享……别具一格的办赛风格,赋予“村超”以独特的吸引力和传播力。

“村超”能“长红”,还离不开当地政府因势利导和顺势而为。去年“村超”火了之后,当地政府坚持让村民自主办赛,保证了“村超”的人民主体性,自愿充当“配角”,多个部门通力合作,给赛事举办提供了和美顺畅的环境,提升了外来观众的体验感,也让“村超”有了一个好口碑。如果没有政府部门通力合作,想要在一个小县城常态化举办这样的大型赛事,并不是一件容易的事。

“村超”能“长红”,离不开源源不断的创新。去年“村超”总决赛结束后,贵州榕江美食足球友谊赛紧接着拉开帷幕。今年,榕江县还通过征集优秀非遗表演、邀请外地足球队参赛等方式,努力深耕“村超”赛事文化。当地还创新举办了校园赛事“班超”,这些举措有效保持和增强了“村超”的活力,避免“村超”昙花一现。

“村超”已经成为榕江的一张亮丽名片,它启示着更多边远小城以体育赛事为平台,在推动全民健身、促进乡村振兴和中国式现代化建设中更有更多创新作为。  
(新华社贵阳5月30日电)

## 环赛里木湖自行车赛:

# “马师傅”首披蓝衫

新华社乌鲁木齐5月30日电(记者尚升)30日,中国新疆第16届环赛里木湖公路自行车赛迎来第三赛段的角逐。福瑞诺瓦-静藤车队选手尼古拉斯·马利尼以2小时18分52秒的成绩拿下该赛段冠军,披上蓝色领骑衫。

马利尼来自意大利,曾是职业自行车手,如今是一名公路自行车教练,被车迷和学员亲切地称为“马师傅”。这是他首次参加环赛里木湖公路自行车赛。“今天比赛末尾有爬坡赛段,虽然我不擅长爬坡,但与队友通过战术配合尽力进入突围集团,发挥我冲刺能力强的优势,最终获得胜利。”

第三赛段从博乐市至温泉县,全程90公里,呈缓慢爬坡趋势,给选手们和团队配合带来新的挑战。比赛大部分时间,几路大车队控场,突围集团与大集团分分合合。比赛后半程,马利尼与队友默契配合,积极进攻,在距离终点线5公里左右成功进入突围集团,并在最后冲刺中取胜。

来自长沙顺时车队的选手陈贻恩继第一赛段后重夺冲刺绿衫。迹驰-瑞豹车队的阿尔瓦罗·杜阿尔特依然排在个人总成绩第一,保住黄衫。

下一赛段,选手们将骑行至海拔2000多米的赛里木湖。该赛段陡坡急弯较多,在往届比赛中,是拉开选手成绩的“分水岭”。

## 跳板上的舞蹈

新华社记者 宋心平 周万鹏 魏豪

一起一落,一上一下,跳板两端的选手有节奏地交替腾空,在空中做出各式动作……

在刚刚闭幕的吉林省第八届少数民族传统体育运动会的赛场上,跳板这项融合了竞技性、观赏性和趣味性的传统体育项目吸引了场下不少观众的目光。

跳板项目包括抽线、自选动作等内容,既要比拼腾空高度也要比拼空中姿态,可谓是“跳板上的舞蹈”。这项运动也被列入国家级非物质文化遗产代表性项目名录。

腾空、踢腿、落下……虽是瞬息之美,但跳板不仅是竞技运动,也是民族传统文化的展示。在自选动作环节,许多选手身着朝鲜族传统服饰,手持扇子、花环、手鼓、彩带等道具,借由跳板腾空而起,成为赛场上的一道亮丽的风景线。

“腾空的瞬间让我感到自由和刺激,有种飞起来的感觉。”29岁的延边代表队跳板选手廉春美说,每一次腾空都是在挑战自己,是这项运动最大的魅力。

场上,跳板选手此起彼伏,上下翻飞;场下,周围观众拍照记录,不停叫好。一时间,踏板声、手鼓声、欢呼声此起彼伏。

选手们轻盈跃起,姿态优美,这项运动看似轻松,实则其中有很多技术要领,是力量与柔韧性的结合。赛场周围的观众击掌点赞,道:“这真是个技术活!”

台上,一分钟,台下十年功。廉春美从小开始接触跳板,练习这项运动已有17年,熟练掌握了跳板的各种技巧。回顾练习跳板的经历,

她直言坚持下来是最不易的。

“凭着小时候打下的扎实基础,虽然现在练习次数减少,但是经过赛前训练还是可以保持良好的比赛状态。”廉春美说。

在本届运动会,延边队获得跳板团体项目第一名,队员们在场下也露出了笑容。廉春美说,此前她也参加过多届全国和全省的少数民族传统体育运动会,未来希望能够参加更多比赛,让更多人看到跳板运动之美。

除了在该项目上获得佳绩的延边代表队,许多其他代表队的选手也展示了风采。梅河口市代表队的权明领是一名老师,此次是第二次参加全省少数民族传统体育运动会。在她看来,跳板两端选手之间的协调配合十分重要。

“跳板不是个人项目,需要跳板两端选手的相互协调配合,掌握好节奏很重要。”权明领说。

下一届吉林省少数民族传统体育运动会将在梅河口市举办。权明领也表示,希望能够在参加下一届运动会,在赛前刻苦训练,争取拿到好成绩。

选手们在空中姿态舒展,手中彩带飘逸,手鼓声清脆。一轮轮动作结束后,选手们纷纷合影留念,观众们意犹未尽……  
(新华社长春5月30日电)

## 备战中澳友谊赛 中国女足训练



5月30日,中国国家女子足球队在澳大利亚阿德莱德进行赛前训练,备战中澳女足友谊赛。这是中国女足队员在训练中。(新华社发)

## 2024全国男子篮球联赛“缩时”“扩援”

新华社长沙5月30日电(记者谭畅)记者从30日在湖南省郴州市举行的赛事新闻发布会获悉,2024年全国男子篮球联赛(NBL)比赛单节时长将由12分钟缩减至与国际篮联规则接轨的10分钟,外援政策由“4节6人次”扩大到“4节8人次”。新赛季揭幕战将于6月15日在合肥举行,由安徽文一对阵广西威壮。

中国篮球协会副主席徐济成说:“NBL联赛是在夏季办赛的男子

职业篮球联赛,是中国职业篮球重要的组成部分。联赛为众多篮球运动员提供了实现职业梦想的机会,也有不少球员从NBL联赛开始自己的职业生涯,逐渐走向更大的舞台,发光发热。”

据介绍,以“无限 我的城”为赛事口号的NBL新赛季继续沿用主客场赛制。常规赛期间,10支球队分成南、北两区,每支球队与同区球队各进行4场比赛,与不同区的球队各进行2场比赛。常规赛前八名

进入季后赛,四分之一决赛采用三场二胜制,半决赛采用五场三胜制,总决赛采用七场四胜制。

为增加比赛观赏性,NBL新赛季将采用40分钟的比赛时间,每场比赛4节,每节比赛10分钟。外援政策方面,每场比赛报名的外籍球员不得超过3人。每节及每个决胜期,同时在场上的外籍球员不得超过2人。

徐济成在解读相关变化时说:“采用国际篮联40分钟的比赛时

间,更接近国际规则,比赛更紧凑、节奏更快,也促使我们裁判员执法、球场运作等更加国际化。”

“(扩大)国际球员的使用,是为了国内球员,特别是年轻球员的提高。”徐济成说,希望年轻球员能有更多机会与高手对抗,取得进步。

据介绍,新赛季北区球队为安徽文一、合肥狂风、石家庄翔蓝、江苏盐城南苏科、河南赊店老酒;南区球队包括江西赣驰、长沙湾田勇胜、武汉鲲鹏、香港金牛、广西威壮。

## 法网综合:斯维亚特克险胜大坂直美

新华社巴黎5月29日电(记者刘扬、肖亚卓)29日,在法国网球公开赛单打第二轮焦点战中,卫冕冠军、女单头号种子斯维亚特克2:1险胜今年复出的前世界第一的大坂直美,晋级第三轮。

此前两人交手两次,各有胜负,这是两人第一次打到第三盘分出胜负。首盘比赛双方各自破发一局,波兰人在抢七中胜出,先下一盘。第二盘风云突变,日本名将完成三

次破发,以6:1扳回一盘。决胜盘中,斯维亚特克在大坂直美的发球胜赛局中,先是挽救赛点,之后成功破发,并在下一个大坂直美的发球局中再次破发,从而以7:5逆转对手,晋级32强。

斯维亚特克赛后说:“我一度认为没法赢下比赛了,但这不影响我继续让自己做得更好。最后阶段我变得非常专注,每次遇到很大压力时我就会这样,或许这是可以扭转

局面的原因。不是说我有左右一切的能力,当比赛非常紧张时,只要我没有放弃,我的机会就会增加。我会像训练中那样越打越好。”

大坂直美赛后新闻发布会上说:“当我进入比赛,就完全相信自己能赢。今天我有机会,但仅仅是机会,要一分一分打。我甚至没意识到自己曾经掌握过赛点。她(斯维亚特克)毕竟是世界第一,我从这场比赛可以学到很多,尤其是红土

经验。现在我感觉自己在回归的路上,这是最积极的信号。”

女单种子选手、美国名将高美和突尼斯名将贾贝乌尔均击败对手晋级。男单2号种子、意大利名将辛纳3:0战胜东道主选手加斯奎特。3号种子、西班牙名将阿尔卡拉斯,6号种子、俄罗斯选手卢布列夫,9号种子、希腊选手齐齐帕斯纷纷取胜晋级。

由于天气原因,法网当天户外场地大部分比赛中断或延期。